Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

प्रतिभागी पुस्तिका

क्षेत्र
ब्यूटी और वेलनेस

उप–क्षेत्र
ब्यूटी और सैलून

व्यवसाय
स्किन केयर सर्विस

संदर्भ ID -BWS/Q0102, Version 4.0

NSQF Level 4

ब्यूटी थैरेपिस्ट

द्वारा प्रकाशित
ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल
5बी, अपर ग्राउंड फ्लोर
23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
कार्यालय: 011-40342940, 42, 44 और 45
ईमेल: info@bwssc.in
वेबसाइट: www.bwssc.in

यह पुस्तक ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा प्रायोजित है

किरएटिव कॉमनस लाइसेंस के तहत: CC-BY -SA

Attribution-ShareAlike: CC BY-SA

यह लाइसेंस अन्य लोगों को व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए भी आपके काम को रीमिक्स, ट्वीक और निर्माण करने देता है, जब तक कि वे आपको श्रेय देते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई रचनाओं का लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अक्सर "कॉपीलेफ्ट" फ्री और ओपन-सोर्स सॉफ्टवेयर लाइसेंस से की जाती है। आपके आधार पर सभी नए कार्यों में एक ही लाइसेंस होगा, इसलिए कोई भी डेरिवेटिव व्यावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया द्वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामग्रियों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह के लाइसेंस प्राप्त परियोजनाओं से सामग्री को शामिल करने से लाभान्वित होंगे।

"कौशल विकास एक बेहतर भारत का निर्माण है। यदि हमें भारत को उन्नति की ओर अग्रसर करना है, तो कौशल विकास हमारा लक्ष्य होना चाहिए।"

श्री नरेंद्र मोदी
भारत के प्रधानमंत्री

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation

Certificate

COMPLIANCE TO
QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

for

SKILLING CONTENT: PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of
Job Role/ Qualification Pack: **'Beauty Therapist'** QP No. **'BWS/Q0102, V4.0, NSQF Level 4'**

Date of Issuance: **17 Nov 2022**

Valid up to: **17 Nov 2025**

** Valid up to the next review date of the Qualification Pack*

Authorised Signatory
(Beauty & Wellness Sector Skill Council)

आभार

ब्यूटी और वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल उन सभी व्यक्तियों और संगठनों के प्रति आभार व्यक्त करता है जिन्होने इस प्रशिक्षार्थी पुस्तिका को तैयार करने में योगदान दिया है। उन सभी व्यक्तियों का विशेष धन्यवाद जिन्होने अलग–अलग मॉड्यूल को तैयार करने में विषय–वस्तु उपलब्ध करने में और इसकी समीक्षा करने में सहयोग किया है।

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग जगत के सदस्यों के समर्थन के बिना इस पुस्तिका को तैयार करना संभव नहीं था। इस पुस्तिका के शुरुआत से अंत तक सदस्यों का फीडबैक बेहद उत्साहवर्धक रहा है और यह उनकी सलाह का ही नतीजा है कि हमने

अपने उद्योग में मौजूदा कौशल अंतर को कम करने की कोशिश की है।

यह प्रशिक्षार्थी मैनुअल हम उन सभी महत्वाकांक्षी युवाओं को समर्पित करते है जिनकी रूचि इस विशेष कौशल को प्राप्त करने की है जो स्थाई होने के साथ – साथ उनके भविष्य को ब्यूटी और वेलनेस के क्षेत्र में एक चमकदार कैरियर बनाने में मदद करेगा।

पुस्तिका के विषय में

भारत में ब्यूटी एंड वैलनेस उद्योग 18.6% CAGR की दर से बढ़ रहा है और संभावना है कि यह जल्द ही 100,000 करोड़ के मुकाम पर पहुंच जाएगा। यह सैक्टर अमीर और मध्यम वर्गीय आबादी के उस बढ़ते हुए तबके की बदौलत फल–फूल रहा है जिन्होनें ब्यूटी एंड वैलनेस को एक आवश्यकता मानना शुरु कर दिया है। अच्छा और जवान दिखाई देने की लोगों की इच्छा के साथ, एक सर्वांगीण स्वास्थ्य पर बढ़ता हुआ ज़ोर ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के लिए अन्य उत्प्रेरक हैं।

ब्यूटी सैक्टर में, संगठित क्षेत्रों में 23% और असंगठित क्षेत्रों में 15% के साथ 20% CAGR की दर से रोजगार बढ़ने की संभावना है, जहां 600,000 लाख से अधिक कुशल कर्मियों की कमी है। सेवा की गुणवत्ता पर ध्यान शिफ्ट होने के साथ, अब यह उद्योग अपने विकास को बनाए रखने के लिए कुशल कर्मियों को तलाश रहा है।

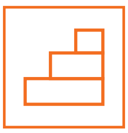
इस प्रतिभागी पुस्तिका की रूपरेखा एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट बनने हेतु सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण देने में सहायता करने के लिए बनाई गई है। असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट की योग्यताओं में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानदंड शामिल हैं, जिन्हें इस प्रतिभागी पुस्तिका में शामिल किया गया है:

1. BWS/N9001 कार्यस्थल तैयार करना और उसका रखरखाव करना
2. BWS/N0104 बुनियादी त्वचा देखभाल उपचार प्रदान करना
3. BWS/N0105 हेयर रिमूवल सेवाएं प्रदान करना
4. BWS/N0401 मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं देना
5. BWS/N0106 मेकअप संबंधी ब्यूटी सेवाऐं
6. BWS/N0129 सैलून रिसेप्शन ड्यूटी
7. BWS/N0104, BWS/N0128 स्किनकेयर सर्विसेज करें, ओपरेट इलैकट्रिक इक्विपमेंट फोर फेसियल
8. BWS/N9002 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा को बनाए रखना
9. BWS/N9002 कार्यस्थल पर एक सकारात्मक छाप की रचना करना

हमें आशा है कि यह प्रतिभागी पुस्तिका ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग में अपना भविष्य बनाने की इच्छा रखने वाले हमारे युवा मित्रों के लिए सुदृढ़ विद्याप्राप्ति में सहायता उपलब्ध कराएगी।

पुस्तक में प्रयोग किए गए चिह्न

प्रमुख शिक्षा उद्देश्य


चरण

यूनिट के उद्देश्य

गतिविधि

अभ्यास

टिप्पणी

विषयसूची

क्र. सं	मॉड्यूल एवं यूनिट	पृष्ठ संख्या
1	**कार्यक्रम का उद्देश्य**	**1**
	यूनिट 1.1 – कार्यक्रम का उद्देश्य	3
	यूनिट 1.2 – भारतीय ब्यूटी और वेलनेस उद्योग	7
2	**उपचार स्थल को तैयार करना और बनाए रखना (BWS/9001)**	**9**
	यूनिट 2.1 – उपचार स्थल को तैयार करना और बनए रखना	11
3	**त्वचा के लिए उपचार (BWS/N0104)**	**25**
	यूनिट 3.1 – त्वचा की संरचना और कार्य	27
	यूनिट 3.2 – बुनियादी फेशियल उपचार	55
4	**हेयर रिमूवल सेवाएं प्रदान करना (BWS/N0105)**	**77**
	यूनिट 4.1 – अवांछित बालों को हटाना	79
	यूनिट 4.2 – आईब्रो बनाना	95
5	**मैनीक्योर और पेडीक्योर (BWS/N0401)**	**99**
	यूनिट 5.1 – मैनीक्योर उपचार	101
	यूनिट 5.2 – पेडीक्योर उपचार	117
6	**मेकअप संबंधी ब्यूटी सेवाऐं (BWS/N0106)**	**125**
	यूनिट 6.1 – मेकअप संबंधी ब्यूटी सेवाऐं	127
7	**सैलून रिसेप्शन ड्यूटी (BWS/N0129)**	**145**
	यूनिट 7.1 – सैलून रिसेप्शन ड्यूटी	146
8.	**स्किनकेयर सर्विसेज करें, ओपरेट इलैकट्रिक इक्विपमेंट फोर फेसियल (BWS/N0104& BWS/N0128)**	**155**
	यूनिट 8.1 – स्किन स्ट्रक्चर एण्ड फंक्शन	157
	यूनिट 8.2 – बेसिक फेसियल ट्रिटमेंटस	182
	यूनिट 8.3 – फेसियल ट्रिटमेंटस में इलैक्ट्रो–थेरेपी	208

9	**कार्य स्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य (BWS/N9002)**	**215**
	यूनिट9.1 कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य	217
10	**कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना ;(BWS/N9003)**	**227**
	यूनिट 10.1 – कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना	229
	यूनिट 10.2 – व्यावसायिक कौशल	241
	यूनिट 10.3 – भाषा कौशल	248
	यूनिट 10.4 – मेरी सीख	251
11.	**DGT/VSQ/N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)**	

Scan this QR Code to access the Employability skills module

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

12.	**एनैक्सचर**	**265**

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

1. कार्यक्रम का उद्देश्य

यूनिट 1.1 – कार्यक्रम का उद्देश्य
यूनिट 1.2 – भारतीय ब्यूटी और वेलनेस उद्योग

ब्रिज मोडयूल

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. कार्यक्रम के उद्देश्यों और कार्य हेतु अपेक्षित कौशलों का वर्णन कर पाएंगे
2. भारत में ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग की वृद्धि और रूझान पर चर्चा कर पाएंगे
3. ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के औद्योगिक वर्गीकरण को समझ पाएंगे
4. असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के कार्यों एवं ज़िम्मेदारियों, और निजी गुणों पर चर्चा कर पाएंगे

यूनिट 1.1: कार्यक्रम का उद्देश्य

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. इस कार्यक्रम के संक्षिप्त विवरण और उद्देश्यों को समझा पाएंगे
2. असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के कार्यों एवं जिम्मेदारियों का वर्णन कर पाएंगे

1.1.1 परिचय

वर्तमान में, ब्यूटी और वेलनेस उद्योग ने भारत में प्रसिद्धि प्राप्त की है। इसने सुसंगत और उल्लेखनीय वृद्धि का प्रदर्शन करते हुए आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान करने के साथ–साथ देश भर में रोजगार के लाखों अवसर पैदा करके एक प्रमुख नियोक्ता के रूप में छवि बनाई हैं। इस अभूतपूर्व विकास के कारण हैं – वेलनेस पर्यटन, उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण का बढ़ना और भारतीय उपभोक्ताओं की जीवन शैली में बदलाव आना।

चित्र 1.1.1 ब्यूटी सेवाएं

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय दोनों स्तर पर बड़े व्यवसायियों के साथ बढ़ रहा है, जिसने प्रशिक्षित कर्मियों की भारी मांग को प्रेरित किया है। हालांकि, कुशल और प्रशिक्षित कर्मियों की उपलब्धता में एक बड़ी कमी है। इस प्रतिभा में कमी होने के कारण ब्यूटी और वेलनेस उद्योग पर खतरा बन गया है। कुशल और प्रशिक्षित कर्मियों का विकास करना व्यवसायों और उद्योग, दोनों के लिए एक बड़ा कार्य हैं।

1.1.2 असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग में एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट सैलून और स्पा में सौंदर्य सेवाओं की विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं में शामिल होता हैं। एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट को सौंदर्य सेवाओं, थेरेपी के कार्यों और बुनियादी सेवा योग्यता के बारे में जानकारी होनी चाहिए। संचार और सेवा में प्रवीणता से ग्राहकों को विश्वस्तरीय सेवा प्रदान की जा सकती हैं।

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट की भूमिका और जिम्मेदारियां

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट को सभी प्राथमिक ब्यूटी थेरेपी, स्वास्थ्य और स्वच्छता व विभिन्न सौंदर्य उत्पादों की मूल सुरक्षा की जानकारी से परिचित होना चाहिए। असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट से बुनियादी डेपिलेशन, मैनीक्योर, पेडीक्योर और चेहरे की देखभाल संबंधी सेवाएं जैसे कार्यों और साथ ही अन्य उन्नत सेवाएं प्रदान करने में सहायता करने की उम्मीद की जाती हैं। सैलून में वे वातावरण को बनाए रखने और अन्य कार्य जैसे – सैलून में रखे ब्यूटी उत्पादों की जानकारी प्राप्त कर उनको बेचने आदि का कार्य करती हैं।

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के गुण

- ग्राहक को आरामदायक महसूस करवाना।
- ग्राहक की सभी ज़रूरतों को उसके समझा ना पाने पर भी समझना ।
- कार्यस्थल को स्वच्छ रखना क्योंकि यह ग्राहक को आपकी सेवा प्राप्त करने की ओर आकर्षित करता है।
- निजी उपस्थिति को स्वच्छ रखना: एक निजी स्वच्छता बनाए रखना। ग्राहक आपकी सेवा प्राप्त नहीं करेगा यदि आप अच्छे नहीं दिखेंगे। शरीर की गंध, बुरी सांस और सभी स्वच्छता की सावधानियों से परिचित रहें।
- उपयुक्त सुझाव देना: यदि आपका ग्राहक भ्रमित और दुविधा में है तो अवसर को प्राप्त कर उसके सामने उपयुक्त सुझाव रखें। ग्राहक उसे पसंद करेगा और आपकी सराहना करेगा। इससे आपका कोई नुकसान नहीं होगा।
- कभी भी जल्दी में ना होना: जल्दी से ग्राहक को बाहर ना भेजना। यदि आप किसी ग्राहक के साथ हैं तो उसे पूर्ण समय दें।
- अपनी जानकारी को अपडेटिड रखना: आपको अपने क्षेत्र से जुड़ी हर जानकारी के बारे में अपडेट होना चाहिए, आप किसी को भी तुरंत जानकारी प्रदान करने में सक्षम होने चाहिए।
- ग्राहकों का सम्मान करना: अपने ग्राहक के निर्णय का सम्मान करना चाहिए और अपने विकल्प को उस पर थोपना नहीं चाहिए। अंततः यह उसका निर्णय होता है कि वह किस प्रकार सेवा आपसे प्राप्त करना चाहता है और इसका आपको सम्मान करना चाहिए।
- उत्पादों की जानकारी होना: एक ब्यूटीशियन ग्राहकों को यह बताने में सक्षम होना चाहिए कि कौन सा उत्पाद उसके लिए लाभकारी होगा। उदाहरण के लिए, यदि किसी ग्राहक की त्वचा सूखी है और वह चेहरे की क्रीम की मांग करता है तो एक ब्यूटीशियन के दिमाग में त्वचा के प्रकारों की जानकारी होनी चाहिए और उसे उसके अनुसार सबसे बढ़िया उत्पाद उसे दिखाना चाहिए। यह ब्यूटीशियन के जानकारी से परिचित होने पर ही संभव हो सकता हैं।
- संचार में प्रवीणता: जितना हो सके एक ब्यूटीशियन को अपने कौशल में प्रभावी होना चाहिए, उसे अपने संचार कौशल में भी अच्छा होना चाहिए। ब्यूटीशियन को सबसे पहले ग्राहकों के साथ अपने संचार कौशल के साथ व्यवहार करना होता है और बाद में अपने ब्यूटी कौशल से करना होता हैं। इसलिए, उसको गर्मजोशी से स्वागत करना, जानकारी प्रदान करना और अपनी बातों को स्पष्ट रखना आना चाहिए।
- अच्छी शारीरिक भाषा का प्रदर्शन: एक ब्यूटीशियन को अपने ग्राहकों को संभालते समय तनाव में नहीं आना चाहिए। उसकी शारीरिक भाषा सक्रिय, कार्य करते समय खुश रहना और मुस्कुराते हुए सेवाएं प्रदान करनी चाहिए।

1.1.3 यह कार्यक्रम निम्न का अवलोकन करेगा

यह कार्यक्रम निम्न का अवलोकन करेगा:

- ब्यूटी और वेलनेस उद्योग
- कार्यस्थल तैयार करना और बनाए रखना
- त्वचा की प्राथमिक देखभाल प्रदान करना
- प्राथमिक डेएपिलेशन सेवाएं
- ब्यूटी सेवाएं देना
- कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा को बनाए रखना
- कार्यस्थल पर सकारात्मक प्रभाव बनाना

यूनिट 1.2: भारतीय ब्यूटी और वेलनेस उद्योग

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. भारत में ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग की वृद्धि पर चर्चा कर पाएंगे
2. ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के औद्योगिक वर्गीकरण को समझ पाएंगे
3. इस उद्योग में उभर रहे औद्योगिक रुझानों पर चर्चा कर पाएंगे

1.2.1 भारत में ब्यूटी और वेलनेस उद्योग

ब्यूटी एक उद्योग के रूप में बढ़ी ही तेज गति से फैल रहा है। आजकल व्यगित अलंकरण, सौंदर्य के प्रति जागरुकता और आकर्षक रूप को बनाए रखने की चाह लगातार बढ़ रही है। इसी कारण से ब्यूटी थैरेपिस्ट या ब्यूटिशियन की मांग भी उसी गति से बढ़ रही है। भारत में ब्यूटी और वेलनेस उद्योग नये हैं, यहां स्वास्थ्य और आकर्षक दिखने को लेकर जागरुकता बढ़ रही हैं। देश में ब्यूटी और ग्रूमिंग उद्योग बहुत बढ़ रहा हैं, जो पुरूषों और महिलाओं दोनो के बीच अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने की बढ़ती इच्छा का परिणाम हैं।

हेयर केयर ब्यूटी के व्यापार में एक सेगमेंट है जो खासतौर पर अच्छा काम कर रहा हैं। एसी नीलसन रिपोर्ट भारत में हेयर केयर मार्केट का अनुमान 3,630 करोड़ 20ः औसत वार्षिक वृद्धि के साथ लगाती हैं। दूसरा सेगमेंट ब्राइडल मेकअप तेजी से विस्तार कर रहा है। इससे पहले केवल दुल्हन आमतौर पर शादी समारोह से पहले तैयार होने के लिए आती थीं, लेकिन अब दोस्त और रिश्तेदार अक्सर दुल्हन के साथ तैयार होने आते हैं, सैलून उनके लिए विशेष पैकेज की पेशकश रखते हैं।

विशेष ज्ञान के लिए क्वॉलिफाईड ब्यूटी ट्रीटमेंट– इस प्रकार के प्रशिक्षण स्कूलों भी फैल रहे हैं। अधिकांश सैलूनों की चेन के अपने विद्यालय होते हैं। उदाहरण के लिए, वीएलसीसी 75 विभिन्न कोर्सेस चला रहा है। सरकारी ब्यूटी और वेलनेस उद्योग कौशल परिषद भी विभिन्न प्रशिक्षण योजनाओं को चला रहा है। स्वाभाविक रूप से सेक्टर में रोजगार के अवसर भी फलफूल रहे हैं। केपीएमजी वेलनेस रिपोर्ट अनुमान लगाती है कि ब्यूटी और सैलून सेगमेंट में कार्यबल की आवश्यकता लगभग 2013 में 34 लाख से 2022 में 121 लाख तक बढ़ जाएगी। मेकअप और ब्यूटी व्यावसायकों के वेतन रु 15000 से रु 65000 के बीच प्रति माह है।

विकास के कारण

1. बढ़ता उपभोक्तावाद, तेजी से बढ़ता शहरीकरण और बढ़ती प्रयोज्य आय इस बाजार को चलाने के लिए सबसे प्रमुख कारक कहे गये हैं।
2. बढ़ती मीडिया के प्रदर्शन से युवा आबादी में ब्यूटी के उत्पादों के प्रति उपभोक्तावाद में वृद्धि हुई हैं।
3. जवान दिखने वाली त्वचा के प्रति अत्यधिक आकर्षण, सेक्टर को बढ़ावे की तरफ ले जा रहा हैं, जैसे ज्यादा से ज्यादा उपभोक्ता कॉस्मेटिक उपचार के साथ ऐंटीएजिंग उत्पादों की भी मांग रखते हैं।
4. नये उत्पादों का सृजन और अच्छा दिखने के लिए बढ़ती मांग भविष्य में इस सेगमेंट के लिए उल्लेखनीय वृद्धि तैयार करती है।

1.2.2 उद्योग का वर्गीकरण

ब्यूटी केंद्र और बालों का सैलूनः ब्यूटी केंद्र और सैलून के खंड में त्वचा, बाल और नाखून की देखभाल संबंधित सेवाएं शामिल हैं। इन सेवाओं को ग्राहकों की उम्मीद को पूरा करने के अनुसार क्रम में व्यक्तिगत शारीरिक छवि या रंग को सुधारने के लिए प्रदान किया जाता हैं।

उत्पाद और काउंटर सेलः इसमें ब्यूटी और सैलून के उत्पादों को बेचना व साथ ही कॉस्मेटिक एवं उपस्थिति और उम्र संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी प्रसाधन सामग्री शामिल हैं। उत्पादों को विभिन्न ब्यूटी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए खरीदा जाता है।

स्वास्थ्य और स्लिमिंगः इसमें शारीरिक व्यायाम, योग, अन्य मन–शारीरिक अभ्यास, वजन घटाना व स्लिमिंग शामिल हैं।

चित्र 1.2.2 ब्यूटी और वेलनेस उद्योग का वर्गीकरण

कायाकल्प केंद्रः इसमे स्पा संचालन, स्पा शिक्षा, स्पा उद्योग, उत्पाद और घटनाएं शामिल होती हैं। इस क्षेत्र में मुख्य रूप से शरीर और मन को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाएं प्रदान की जाती हैं।

वैकल्पिक थेरेपी केंद्रः वैकल्पिक थेरेपी केंद्रों में क्लीनिकल निदान और उपचार दिया जाता है।

1.2.3 औद्योगिक प्रवृत्तियां

उपभोक्ता मानसिकता बदलावः ब्यूटी और वेलनेस पर खर्च किये गए पैसों को लक्जरी के रूप में नहीं गिनना चाहिए। लोगों को इसको आवश्यकता के रूप में लेना चाहिए और इस पर खर्च हुए पैसों के बारे में नहीं सोचना चाहिए।

इमर्जिंग यूनिसेक्स सेवाएंः कई सारे संगठित वर्ग विभिन्न प्रकार की सेवाएं प्रदान कर और कई यूनिसेक्स ब्यूटी और वेलनेस केंद्र स्वीकृत होकर उभर रहे हैं।

विभिन्न परिसर/क्षेत्रो में विस्तारः शहरों और महानगरों के अलावा, उद्योग के फैलने का कारण जागरुकता का विकास भी हैं। कम किराया और जनशक्ति लागत भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

अंतरराष्ट्रीय ब्यूटी ब्रांडः ग्राहकों का अंतरराष्ट्रीय ब्रांडों का पसंद करना भी भारतीय बाजार को बढ़ा रहा है।

1.2.4 ब्यूटी सेवाओं की सूची

1. पेडीक्योर
2. मैनीक्योर
3. थ्रेडिंग
4. वैक्सिंग
5. ब्लीच
6. बुनियादी फेशियल
7. बुनियादी मेकअप

अभ्यास

1. निम्न में कौन की एक विशेषता एक ब्यूटीशियन की नहीं है?
   a. उत्पादों की जानकारी होना
   b. अच्छी शारीरिक भाषा
   c. स्वच्छ व्यक्तिगत उपस्थिति
   d. जल्दी में होना
2. वर्तमान में ब्यूटी और वेलनेस की प्रवृत्ति कैसी है?
   a. उपभोक्ता की मानसिकता को बदलना
   b. इमर्जिंग यूनिसेक्स सैलून
   c. अंतरराष्ट्रीय ब्यूटी ब्रांड
   d. ऊपर दिए गए सभी
3. भारत में ब्यूटी उद्योग कितने सीएजीआर की गति से बढ़ रहा है?
   a. 18.6%
   b. 18%
   c. 16.8%
   d. 18.2%

4. .... ये सेन्टर्स शरीर और दिमाग को आराम पहुंचाने का लक्ष्य रखने वाली अग्रसक्रिय सेवाएं पेश करते हैं।

- फिटनेस और स्लिमिंग सेंटर्स (अर्थात तंदुरुस्ती एवं वज़न कम करना)
- आल्टरनेट थैरेपी सेंटर्स (अर्थात वैकल्पिक चिकित्सा)
- रिजूवनैशन सेंटर्स (अर्थात पुनर्यौवन केंद्र)
- इनमें से कोई नहीं

Click/Scan this QR Code to access the related video

टिप्पणी

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

2. उपचार स्थल तैयार करना और बनाए रखना

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 2.1 – उपचार स्थल तैयार करना और बनाए रखना

BWS/N9001

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. कार्यस्थल को तैयार और बनाए रख पाएंगे
2. जान पाएंगे कि ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड कैसे तैयार किया जाए
3. जान पाएंगे कि उपचार के लिए ग्राहक को कैसे तैयार किया जाए
4. रोगाणुनाशन और विसंक्रमण की विधियों के बारे में जान पाएंगे
5. निजी प्रस्तुतीकरण और आदर्श व्यवहार के बारे में समझ पाएंगे
6. सही तरीके से कचरे के निपटान करने के तरीकों की पहचान कर पाएंगे

यूनिट 2.1: उपचार स्थल तैयार करना और बनाए रखना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. कार्यस्थल को तैयार और बनाए रख पाएंगे
2. जान पाएंगे कि ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड को कैसे तैयार किया जाए
3. जान पाएंगे कि उपचार के लिए ग्राहक को कैसे तैयार किया जाए
4. रोगाणुनाशन और विसंक्रमण की विधियों के बारे में जान पाएंगे
5. निजी प्रस्तुतीकरण और आदर्श व्यवहार के बारे में समझ पाएंगे
6. सही तरीके से कचरे के निपटान करने के तरीकों की पहचान कर पाएंगे

2.1.1 परिचय

सभी ब्यूटी उपचार और सेवाओं को साफ, स्वच्छ और ग्राहक को आमंत्रित करने वाले कार्यस्थलों की जरूरत होती है। यह यूनिट वैक्सिंग, मेकअप, नाखूनों, फेशियल और आंखों के उपचारों की तैयारी एवं बनाए रखने के बारे में है। ग्राहक और थैरेपिस्ट की बैठने की व्यवस्था और उपचारों को पूरा करने के कार्य में उपकरणों और सामग्री की तैयारी सम्मिलित है। उपचार के बाद कचरे के निपटारे, ग्राहक के रिकॉर्ड, और व्यक्तिगत स्वच्छता और उपस्थिति के महत्व के बारे में सीखेंगे।

सैलून में आपके मुख्य कर्तव्यों में एक, किसी विशेष उपचार या सेवा के लिए सही उपकरणों और सामग्री को व्यवस्थित कर अपने सीनियर थैरेपिस्ट की सहायता करना और ग्राहक को तैयार करना है।

आपको यह जानने की जरूरत है कि प्रत्येक उपचार के लिए कौन से उत्पाद और उपकरणों की जरूरत है और आप उस ग्राहक विशेष के लिए उपयुक्त सामग्री का चुनाव करने के लिए ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड का उपयोग कर सकेंगे।

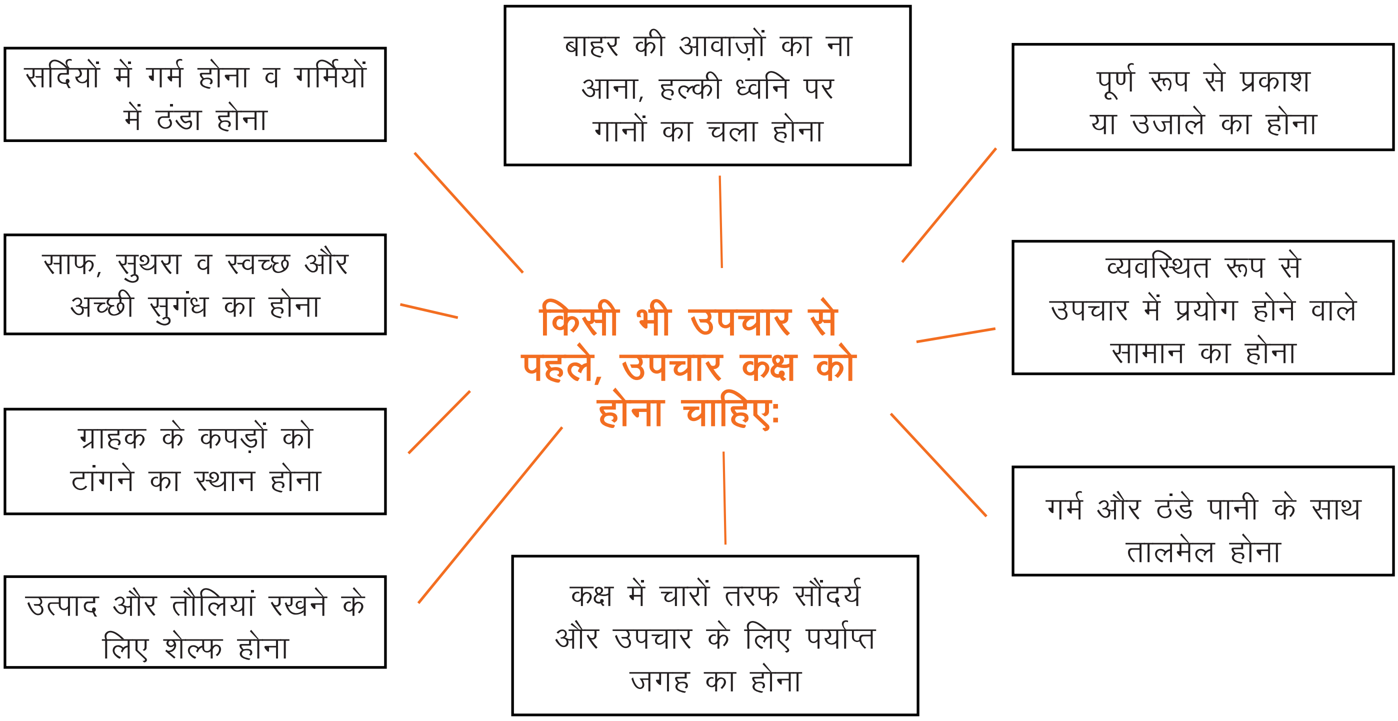
2.1.2 रिकॉर्ड कार्ड

ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड, उपचारों और सेवाओं का व्यावसायिक रिकॉर्ड है जो ग्राहक आपके सैलून में पहले प्राप्त चुका हैं और जहां थैरेपिस्ट भविष्य के उपचारों के लिए टिपपणी या सुझाव रिकॉर्ड करता हैं। उपचार की तैयारियों में से एक, ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड को रिसेप्शन से प्राप्त करना सम्मिलित है।

- ग्राहक ने किस उपचार के लिए बुकिंग की है यह जानने के लिए आपको कार्ड की जरूरत होगी ताकि आपको पता हो सके कि आपको क्या करना है।
- ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड ग्राहक की पसंद नापसंद, स्किन टाइप, उपयोग किए गए पूर्व उत्पाद और थैरेपिस्ट विधि के लिए आपको कौन सा उत्पाद चुनना है, यह जानने में आपकी सहायता करेंगा।
- ग्राहक का रिकॉर्ड रिसेप्शन से प्राप्त करते समय, ग्राहक का नाम, उपनाम, और पता सुनिश्चित कर लें ताकि आप जान सकें कि आपके पास सही कार्ड है।
- सुनिश्चित कर लें कि आपने ग्राहक के लिए सही रिकॉर्ड कार्ड प्राप्त किया है जैसे कुछ उपनाम अथवा नाम भी सामान्य होते हैं।
- उपचार शुरू होने से पहले आपको थैरेपिस्ट को ग्राहक का रिकॉर्ड कार्ड सौंपना होगा।

2.1.3 उपचार कक्ष

उपचार कक्ष का विभिन्न किस्म के उपचारों के लिए उपयोग किया जाता है। इसका उपचारों की आवश्यकताओं को पूरा करने और पूरी तरह से तैयार होना आवश्यक होता है।



चित्र 2.1.1 उपचार कक्ष

उपचार की तैयारी करना

आपके लिए जरूरी है कि कार्यस्थल पर सभी चीजें स्वच्छ और पहुंच में हो और ट्रॉली आवश्यक उपकरणों, उत्पादों और पर्याप्त रूई और टिशू के साथ हो।

कार्यस्थल को किसी भी उपचार के लिए तैयार करना: एक सूची

1. परामर्श के लिए ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड और लेखन सामग्री ट्रॉली पर होनी चाहिए।
2. उपचार के दौरान ग्राहक द्वारा पहने जाने वाला गाऊन तैयार होना चाहिए और ग्राहक के कपड़ों को टांगने के लिए एक हैंगर या हुक उपलब्ध होना चाहिए।
3. साफ तौलिया बाहर रखा होना चाहिए।
4. उपचार का सोफा बॉटम शीट और डिस्पोजेबल रोल के साथ तैयार होना चाहिए।
5. ट्राली की सतह कीटाणुरहित और साफ किए गए रोल से कवर होनी चाहिए।
6. उपचार के दौरान उपयोग किए जाने वाले उत्पाद ट्राली के उपर रखे होने चाहिए।
7. उपचार के दौरान उपयोग किए जाने वाले उपकरण स्टेरेलाइज़ होने चाहिए और फिर उन्हे ज़ार के अन्दर रोगाणुरोधक में रखा जाना चाहिए।
8. समस्त उपचार को पूरा करने के लिए पर्याप्त रूई और टिशू होना चाहिए।

2.1.4 विभिन्न प्रकार के उपचारों के लिए उपकरण, यंत्र और उत्पाद

उपचार	उपकरण, यंत्र और आवश्यक उत्पाद
फेशियल	काउच, स्टूल, ट्रॉली, फेशियल टूल, उत्पाद, उपकरण और सामग्री, तौलिए और डिस्पोज़ेबल उत्पाद जैसे रूई के गोले, टिशू, स्पेटूला, ऑरेंज वुड स्टिक, पेड बिन, एक ज़ार में भरा कीटाणुनाशक मिश्रण, गाउन, हैड बैंड, शीशा, क्लींजर, टोनर, मोश्चराईज़र, मसाज़ क्रीम या तेल, एक्सफोलिएंट, स्टीमर, विभिन्न प्रकार की चुनी गई कटोरी, कोमडोन निकालने वाला, मास्क सामग्री या तैयार मास्क, ब्रश, मैग्नीफाइंग लैम्प, ग्राहक रिकार्ड कार्ड और पेन
वैक्सिंग	काउच, उपकरणों के साथ वैक्स कार्यस्थल, उपकरण और यंत्र, सुरक्षात्मक प्लास्टिक काउच शीट, पेपर काउच रॉल, ग्राहक के कपड़ों की सुरक्षा, पेडल कचरादान, ट्वीजर, एक ज़ार में भरा कीटाणुनाशक मिश्रण, टेलकम पाउडर, रूई के गोले, टिशू, त्वचा क्लींजर या प्री–वैक्स, मध्यम आकार के तौलिए, छोटी कैंची, विभिन्न प्रकार की चुनी गई स्ट्रिप, वैक्स, तेल, शीशा, दस्ताने, पेन
मेकअप	काउच, स्टूल, ट्रॉली, उत्पाद, उपकरण और दी गई सामग्री, तौलिए, ऑरेंज वुड स्टिक, हैड बैंड, ऐंटीसेप्टिक क्लींजिंग मिश्रण, सूदिंग मिश्रण, शीशा, रूई के गोले, सूखी रूई, कैंची, ट्वीजर, मैग्नीफाइंग लैम्प, दस्ताने, टिशू, स्पेटूला, स्टील पेंसिल शार्पनर, ग्राहक रिकार्ड कार्ड और पेन, पेडल बिन, एक ज़ार में भरा हुआ कीटाणुनाशक मिश्रण
मैनीक्योर	काउच, स्टूल, ट्रॉली, उत्पाद, उपकरण और दी गई सामग्री, तौलिए, ऑरेंज वुड स्टिक, हैड बैंड, ऐंटीसेप्टिक क्लींजिंग मिश्रण, सूदिंग मिश्रण, शीशा, रूई के गोले, सूखी रूई, कैंची, ट्वीजर, मैग्नीफाइंग लैम्प, दस्ताने, टिशू, स्पेटूला, स्टील पेंसिल शार्पनर, ग्राहक रिकार्ड कार्ड और पेन, पेडल बिन, एक ज़ार में भरा हुआ कीटाणुनाशक मिश्रण
पेडीक्योर	काउच, स्टूल, ट्रॉली, उत्पाद, उपकरण और दी गई सामग्री, तौलिए, ऑरेंज वुड स्टिक, हैड बैंड, ऐंटीसेप्टिक क्लींजिंग मिश्रण, सूदिंग मिश्रण, शीशा, रूई के गोले, सूखी रूई, कैंची, ट्वीजर, मैग्नीफाइंग लैम्प, दस्ताने, टिशू, स्पेटूला, स्टील पेंसिल शार्पनर, ग्राहक रिकार्ड कार्ड और पेन, पेडल बिन, एक ज़ार में भरा हुआ कीटाणुनाशक मिश्रण

2.1.5 स्टेरेलाइज़िंग और कीटाणुषोधन प्रक्रिया

उपचार के लिए तैयारी करते समय स्वच्छता के उत्कृष्ट मानकों को बनाए रखना महत्वपूर्ण है, जब आप स्वयं उपचार कर रहे हों। सूक्ष्म जीव रोग का कारण बन सकते हैं, जो सफाई, कीटाणुशोधन या स्टेरेलाइज़ेशन के प्रयोग से नियंत्रित किए जा सकते हैं। सफाई एक शारीरिक प्रक्रिया है जो वस्तु में से मिट्टी, धूल, गंदगी और कार्बनिक पदार्थ के साथ सूक्ष्म जीवों को बड़ी मात्रा में हटाती है। कीटाणुशोधन या साधन और उपकरण की स्टेरेलाइज़ेशन से पहले सफाई करना आवश्यक है। ग्राहक और वैक्सिंग कर्मी को किसी भी सेवा को शुरू करने से पहले अपने हाथ अवश्य साफ करने चाहिए। साबुन एक साफ मशीन में संग्रहित किया जाना चाहिए। डिस्पोज़ेबल पेपर तौलिए सूखे हाथों के लिए उपयोग किए जाने चाहिए।

वैक्सिंग उपचार के लिए, सभी सतहें (उदाहरण के लिए मेटल रि–यूज़ेबल इम्प्लीमेंट और कार्य क्षेत्र) प्रत्येक सेवा के बाद कीटाणुरहित की जानी चाहिए। कुछ बीजाणुओं और कुछ वायरस को छोड़कर कीटाणुशोधन अधिकांश सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट कर देगा। यदि त्वचा कटी हुई या उसमें खरोंच ना हो तो कीटाणुशोधन सूक्ष्म जीवों को नियंत्रण करने के लिए पर्याप्त है।

कीटाणुनाशक अधिकांश बैक्टीरिया, फंगी और वायरस को मार देता है, और निर्माता के निर्देशों के साथ इस्तेमाल किया जाता है। कीटाणुनाशक जिनमें यंत्र/सामग्री डूबे हुए हैं, उदाहरण के लिए रोलर/क्लिपर हेड, कैंची और चिमटी, निर्माता के निर्देशों के अनुसार कीटाणुनाशक घोल नियमित रूप से बदला जाना चाहिए।

स्टेरेलाइज़िंग एक प्रक्रिया है जो पूरी तरह से सभी जीवित जीवों को बीजाणुओं के साथ नष्ट कर देता है, आमतौर पर ऑटोक्लेव के उपयोग द्वारा। स्टेरिलाइज़ेशन केवल धातु के औजार पर किया जाता है, उदाहरण के लिए कैंची और चिमटी। एकल उपयोग, डिस्पोजेबल उपकरण और स्टेरिलाइज़िंग उपकरण या दोनों के प्रयोग से जोखिम अवश्य ही कम हो जाएगा।

एंटीबेक्टीरियल एजेंट का प्रयोग कर सेनिटाइज़िंग त्वचा की सतह से सूक्ष्म जीवों को कम करता है जैसे प्रीवैक्स लोशन और हैंड क्लीन्ज़र। प्रत्येक ग्राहक के लिए साफ तौलिए और लिनेन का उपयोग किया जाना चाहिए। डिस्पोज़ेबल कोच रोल के साथ वाइपेबल प्लास्टिक कोच कवरिंग का प्रयोग किया जाना चाहिए। गंदे लिनेन 6000 से. न्यूनतम तापमान पर साफ किए जाने चाहिए। क्रीम, बोतल और स्प्रे के लिए जहां तक संभव हो, विशेष पंप या स्प्रे बोतल का ही प्रयोग किया जाना चाहिए। अन्यथा, उत्पाद डिस्पोजेबल स्पेटूला के साथ वितरित किया जाना चाहिए।

उपकरणों का रोगाणुनाशन और विसंक्रमण का विस्तार से विवरण:

- प्यूमिक स्टोन
- मैटल स्क्रेपर
- वुडन लूफा
- क्यूटिकल कटर
- क्यूटिकल निपर
- क्यूटिकल ट्रिमर
- क्यूटिकल पुशर
- टो सेपरेटर
- कोमडोन एक्सट्रेक्टर
- फेशियल स्पंज
- चिमटी
- फेस-पैक ब्रश

2.1.6 व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पीपीई)

व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण सेवा के दौरान क्रॉस इन्फेक्शन या चोट के जोखिम के खतरे को कम करने के लिए उपलब्ध उपकरणों से संबंध रखते हैं। प्रत्येक वैक्सिंग सेवा से पहले डिस्पोज़ेबल दस्तानों का नया जोड़ा रखा जाना चाहिए और वैक्सिंग सेवा के दौरान कपड़ो को बचाने के लिए डिस्पोजेबल एप्रेन का प्रयोग किया जाना चाहिए। इन्हें उपचार के बाद सीधा कचरे में फेंक दिया जाता है।

सभी वैक्सिंग सेवाओं के दौरान ग्राहक के कपड़े अच्छी तरह से संरक्षित होने चाहिए। अंतरंग वैक्सिंग प्रक्रियाओं के लिए प्रत्येक ग्राहक के लिए डिस्पोज़ेबल थोंग अंडरवेयर प्रदान किए जाने चाहिए।

2.1.7 उपचार कक्ष तैयार करना

वातावरणीय स्थितियां

उपचार के कमरे में वातावरणीय स्थितियों का ग्राहक और उपचार के लिए उपयुक्त होना आवश्यक है। सहज उपचार क्षेत्र ग्राहक की सुखद सैलून विजिट और थैरेपिस्ट के लिए संतोषजनक काम का माहौल सुनिश्चित करने में मदद करता है।

प्रकाष (लाईटिंग)

प्रकाश ही सैलून को एक माहौल प्रदान करता है और इसके लिए उसका इतना शक्तिशाली होना आवश्यक होता है कि जब ग्राहक सैलून में उपचार के लिए आए तो उसका आराम का स्तर उच्च बना रहे और अंत में वह संतुष्ट हो। उपचार के कमरे में प्रकाश उपचार के ऊपर निर्भर करता हैं। उदाहरण के लिए, मेकअप के लिए प्रकाश उज्जवल होना चाहिए, उसमें अन्धेरा नहीं होना चाहिए लेकिन फेशियल उपचार में त्वचा विश्लेषण और नज़दीक के कामों के लिए मैग्नीफाइंग लैम्प के साथ प्रकाश आरामदायक अथवा सॉफ्ट होना चाहिए।

प्रकाश व्यवस्था स्थिति के अनुसार होनी चाहिए:

- इतनी रोशनी कि उसमें उपचार हो सकें
- ग्राहक आरामदायक स्थिति में बैठ सकें

इसलिए यह ज़रूरी हैं कि उपचार के कमरे में अच्छी ओवरहेड लाईट और मैग्नीफाइंग लैम्प हों जिनकी सहायता से बारीक काम, जैसे त्वचा की जांच की जा सके।

सुनिश्चित कर लें:

- आप हमेशा स्पष्ट रूप से देख सकते हों
- प्रकाश के कम होने या आवश्यकता से ज्यादा होने से आप और आपका ग्राहक असुविधाजनक महसूस करेंगे
- आप हमेशा अपने सुपरवाइज़र को फ्लिक्रिंग या दोषपूर्ण प्रकाश के लिए रिपोर्ट करें

हीटिंग

उपचार के दौरान ग्राहक आरामदेह हो इसलिए सैलून का वॉर्म होना आवश्यक है, लेकिन ज्यादा गर्म या घुटन भरा नहीं जो कि असुविधाजनक या कीटाणुओं को बढ़ाने में प्रोत्साहन दे।

ब्यूटी थैरेपी कार्य के लिए हवा में 40% से 60% नमी के स्तर के साथ सुविधापूर्ण तापमान 20 से 24 डिग्री से. है। सैलून में पर्याप्त गर्माहट का होना भी महत्वपूर्ण होता है ताकि ग्राहक उपचारों के लिए कपड़े उतारे तो उसे काई परेशानी ना हो।

वेन्टिलेषन

- ग्राहक और कर्मचारियों को नींद ना आए और उनकी उर्जा में कमी ना हो इसलिए ताजी हवा का संचालन होना आवश्यक है और साथ ही यह भी सुनिश्चित कर लें कि उत्पादों के धुएं से ग्राहक असुविधाजनक ना हों।
- ताजी हवा खुले दरवाजों, खिड़कियों और सैलून में एयर कंडीशनिंग प्रणाली द्वारा प्राप्त की जा सकती है।

- वह सैलून और स्पा जिनमें स्टीम और सॉना क्षेत्र उपलब्ध होते हैं, वहां की हवा ज्यादा नमी और उमस भरी ना हो इसलिए अच्छा वेंटिलेशन होना आवश्यक है।

यदि ताजा हवा में कमी हो तो:

1. सैलून में कीटाणु और जीवाणुओं के प्रसार से बीमारियां फैलेंगी, और एक बदबूदार एवं उबाऊ वातावरण उत्पन्न होगा जो कि कर्मचारियों और ग्राहकों के लिए बुरा है।
2. ग्लू वार्निश और सफाई के उत्पादों से धुआं उत्पन्न होगा जो सिर में दर्द और बीमारियों का कारण बन सकता है। वेंटिलेशन की विधि में एक्सट्रेक्टर फेन, खिड़कियां, एअर वेंट और दरवाज़े भी शामिल हैं।

2.1.8 ग्राहक को उपचार के लिए तैयार करना

जब ग्राहक आपके पास आए या आप ग्राहक के पास जाएं जो यह सुनिश्चित कर लें कि आपके चेहरे के भाव आत्मविश्वास से भरे हों।

- मुस्कुराएं और संपर्क साधें।
- ग्राहक का नाम लेकर अभिवादन करें, और फिर अपना परिचय दें और समझाएं कि आप उन्हें उनके उपचार के लिए तैयार करेंगे।
- ग्राहक को उपचार के कमरे तक अपने साथ आने के लिए कहें।
- उपचार शुरू होने से पहले ग्राहक को सहज स्थिति में लाने के लिए विनम्रता से बातचीत करें।

विनम्र बातचीत होती है:

- पूछें क्या वह पहले भी सैलून में आएं हैं
- पूछें क्या वह नियमित रूप से उपचार ले रहे हैं
- ग्राहक से उसके पहले के उपचारों के बारे में पूछें
- पूछें क्या यह उपचार किसी विशेष अवसर के लिए है
- ग्राहक की छुट्टियों एवं परिवार के बारे में पूछें
- मौसम या छोटी खबरों के बारे में चर्चा करें।

विनम्र बातचीत यह नहीं होती:

- स्टाफ के अन्य सदस्यों से बात करके ग्राहक की अवहेलना करना
- अपने या किसी अन्य व्यक्ति के बारें में बात करना और ग्राहक से उसके बारे में ना पूछना
- अपने पिछले ग्राहक या काम के बारे में विलाप करना
- ग्राहक को अपनी जीवन की कहानी या घर की परेशानियों के बारे में बताना
- गंभीर खबर विषयों, जैसे धर्म और राजनीति पर चर्चा करना

2.1.9 ग्राहक की देखभाल

ग्राहक की सुविधा सुनिश्चित करने में निम्न तत्व शामिल हैं:

- वह आराम से बैठा हो
- वह अपने परिवेश के साथ खुश हो
- शोर का स्तर बहुत अधिक ना हो
- पृष्ठभूमि में रिलेक्सिंग संगीत बज रहा हो
- वहां अच्छी खुशबू आ रही हो
- सजावट अच्छी और आकर्षक हो
- कर्मचारी विनम्र, सम्मानजनक और व्यवहारिक हो

ग्राहक का कोट उतार कर टांग दें और फिर उन्हें उनकी सीट दिखाएं। सुनिश्चित कर लें कि वह आनन्दित है, और जहाँ आवश्यक हो वहां सहायता प्रदान करें।

ग्राहक की सुरक्षा

- ग्राहक के कपड़ों को तौलिए या गाउन से सुरक्षित कर लें।
- मैनीक्योर के लिए: विशेष रूप से सावधान रहें कि वह वार्निश या उत्पादों से दूर हो जो उनके कपड़ो पर दाग लगा सकते हैं। सुरक्षा के लिए ग्राहक की बाजुएं कोहनियों से ऊपर कर लें और उसके आसपास टिशू लपेटें।
- मेकअप के लिए: मेकअप कैप से ग्राहक के कपड़ो को बचाएं और उनके बालों को हैड बेंड से बचाएं।
- फेशियल के उपचारों के लिए: ग्राहक के ऊपर के कपड़ो को तौलिए के उपयोग से बचाएं।

शुरूआत करने से पहले

ग्राहक को उनके गहने उतारने के लिए कहें और उन्हे वो बाऊल दिखाएं जहां गहने रखे हैं। ध्यान दें यदि ग्राहक चाहे तो वह गहने अपने हैंड बैग में भी रख सकता है।

अपने हाथों की सफाई कर लें

ग्राहक को बताएं कि आप अपने हाथ धो रहे हैं। यह उन्हे स्वच्छता का विश्वास दिलाएगा। सुनिश्चित कर लें कि आपके हाथ पूरी तरह सूखे हो क्योंकि गीले हाथ साफ हाथ नहीं होते हैं।

2.1.10 व्यक्तिगत प्रस्तुति और व्यवहार

ध्यान रखें कि जब ग्राहक सैलून में आए तब आप एक पेशेवर दृष्टिकोण को प्रदर्शित करें। आपकी खुद की प्रस्तुति और व्यवहार हर समय बहुत महत्वपूर्ण हैं। अच्छे दिखें और उचित सुरक्षात्मक कपड़े पहनें, जैसे सैलून की वर्दी, यह ग्राहक को आप में विश्वास दिलाएगी।

ब्यूटी थैरेपिस्ट पैरों पर खड़े होकर और ग्राहक के बहुत पास रह कर काम करते हैं, तो यह सुनिश्चित कर लें कि ग्राहक की सुविधा किसी भी शरीर की गंध से प्रभावित ना हो।

उपस्थितिः एक सूची

- अच्छे कपड़े और यूनिफॉर्म धारण करें – यह सफाई से धुले होने चाहिए और इसमें किसी प्रकार के धुएं या परफ्यूम की गंध नहीं आनी चाहिए।
- आपकी यूनिफॉर्म बहुत ज्यादा छोटी या तंग नहीं होनी चाहिए एवं उपचार के दौरान आसान गतिविधियां होने दें।

- आपके बाल साफ और स्वच्छ होने चाहिएं।
- हल्का लेकिन आकर्षक डे मेकअप करें – निश्चित रूप से बहुत अधिक मेकअप नहीं।
- आपके नाखून सफाई से मैनीक्योर होने चाहिए – कोई नेल वार्निश चिपकी ना हो।
- अपनी सांसें ताजा रखें – कोई तंबाकू की बदबू ना आए।
- यदि आप कोई आभूषण पहनते हैं तो वह सामान्य होना चाहिए।

चित्र 2.1.2 सैलून में सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण में शामिल तत्व

2.1.11 उपचार के कार्यस्थलों को बनाए रखना

कार्यस्थल को केवल सर्वोत्तम बनाना ही काफी नहीं है, बल्कि कार्यस्थल को साफ, स्वच्छ और हर समय व्यावसायिक दिखाई देना आपकी जिम्मेदारी है। ऐसा करने के लिए आपको आगे बढ़कर सफाई करनी होगी और उपचार के बाद यह सुनिश्चित कर लें कि कार्यस्थल दूसरे उपचारों के लिए उपयुक्त व्यवस्था में हैं (ध्यान रखें निश्चित रूप से विभिन्न थैरेपिस्ट और विभिन्न ग्राहक बाद में इसका प्रयोग कर सकते हैं)।

2.1.12 कचरे का सुरक्षित निपटान

- रूई, टिशू या अन्य डिस्पोज़ेबल का उपयोग करते ही उन्हें फुट पेडल बिन में डाल दें।
- वैक्सिंग जैसे उपचारों में जहां त्वचा के तरल पदार्थ, जैसे खून का क्लिनिकल कूड़ा कचरे के बिन में डालना आवश्यक हैं। इस बिन का कूड़ा स्थानीय परिषद् द्वारा एकत्र करके जला दिया जाता है।
- कार्य पूरे होते ही सफाई कर लें– यह समय बचाएगा।
- एकदम से बोतल का ढक्कन हटा दें।
- कूड़े करकट को सीधे बिन में डाल दें। यह स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए अच्छा अभ्यास हैं क्योंकि:
  1. नेल वार्निश से बहुत तेज धुंआ निकलता है।
  2. प्रयुक्त रूई और टिशू में रोगाणु होते हैं।
- मैनीक्योर और पेडीक्योर के दौरान, गंदे तौलियों और मैनीक्योर में प्रयोग किए गए कटोरे को साफ करने के लिए नेल वार्निश ड्राईंग टाइम प्रक्रिया का उपयोग करें।
- उपकरणों को साफ करें और उन्हे स्टेरिलाइज़र में वापस रख दें।
- फेशियल के दौरान, जब मास्क लगा हो उस समय का उपयोग करें, छोटे उत्पाद साफ कर लें और ताजा गर्म पानी ले आएं। ग्राहक को परेशानी ना हो इसलिए यह आपको बहुत शांतिपूर्वक करना होगा।
- यदि आप अपने किसी सीनियर थैरेपिस्ट को उपचार के दौरान सहायता प्रदान करते हैं, तो अपनी आंखें खुली रखें:
  1. फर्श पर पड़े हुए छोटे टुकड़े जिन्हें बिन में डालना हो या साफ करना हो।
  2. उपकरण जिन्हें धोने अथवा कीटाणुरोधक की आवश्यकता हो।
  3. बोतल का ढक्कन जिसे बदलने की आवश्यकता हो।

2.1.13 उपकरणों को साफ करना एवं जांचना

उपयोग किए गए उपकरणों की सक्रियता निर्माता के निर्देशों के अनुसार पूरी तरह और सुरक्षित रूप से सफाई की विधि पर निर्भर करता हैं। उपकरण का हर एक भाग जब नया होता हैं तो उन्हें कैसे साफ किया जाए, निर्देशों के अनुसार यह लंबे समय तक चलता हैं। उपकरण के साथ हर संभावित समस्याओं को रिपोर्ट करने की जिम्मेदारी आपकी हैं, जैसे:

- ट्रेलिंग तारें
- दोषपूर्ण प्लग
- गंदी मशीने और संलग्नक
- टूटे हुए भाग
- योग्य बिजली मिस्त्री द्वारा सभी उपकरणों को प्रतिवर्ष जांच लेना चाहिए

- जांच करने के बाद उन उपकरणों पर हरे रंग का स्टीकर लगा दें जो ग्राहकों को यह दर्शाए कि ये जांचे जा चुके हैं और प्रयोग के लिए सुरक्षित हैं
- स्टीकर पर जांच की तारीख और अगला टेस्ट कब होगा, यह लिखा हुआ हो

2.1.14 कार्यस्थलों को साफ और स्वच्छ रखना

जब ग्राहक उपचार के क्षेत्र से बाहर जाए तो, निम्न चीजें करना जरूरी हैं:

- सभी बिस्तर और तौलिए धुले हों
- उत्पादों को साफ करके रखना
- वर्कटॉप और ट्राली कीटाणुरहित हो
- उपकरण विसंक्रमित कर दिए हों
- डिस्पोज़ेबल फेंक दिए हों
- उपकरण साफ हों
- साफ बिस्तर और सोफे के कवर बिछे हों

उपचार के समाप्त होने के बाद सुनिश्चित कर लें कि कार्यस्थल साफ हो।

2.1.15 रिकॉर्ड, सामग्री और उपकरणों का भंडारण

ग्राहक रिकॉर्ड: भंडारण और गोपनीयता

- ग्राहकों के रिकॉर्ड को सुरक्षित एवं गुप्त रखने के लिए सभी डेटा को एक सुरक्षित तरीके से रखा जाना चाहिए, केबीनेट में बन्द रखकर या कम्प्यूटर में किया गया इलेक्ट्रॉनिक संग्रहण में पासवर्ड संरक्षित किया जाना चाहिए।
- सभी ग्राहक रिकॉर्ड गोपनीय हैं और किसी को भी दिखाया नहीं जाना चाहिए।
- रिकॉर्ड की गई जानकारियां सही होनी चाहिएं।
- यदि जरूरत हो तो ग्राहक के रिकॉर्ड गाहक के मांगने पर उपलब्ध कराए जाने चाहिएं।

उपकरण और यंत्र

- संक्रमण से बचने के लिए सभी उपकरणों को रखने से पहले साफ, कीटाणुरहित और स्वच्छ किया जा चुका है, यह सुनिश्चित कर लें।
- घातक उपकरण हमेशा संग्रहित होने चाहिए ताकि वह नीचे किसी के पैरों पर गिर ना जाएं और यह यूनिफॉर्म की जेब में भी ना रखे हों।
- बिजली के उपकरण उपयोग ना किए जाने पर बन्द व प्लग से बाहर निकले हुए एवं फर्श पर पड़े हुए नहीं होने चाहिएं।
- सबसे आवश्यक बात मैग्नीफाइंग लैम्प को संग्रहित करने की है, उन्हें सूर्य के प्रकाश में ना रखा जाए। ऐसा करने से बिम्ब उत्पन्न हो सकता है जो आग का कारण बन सकता है।

गतिविधि

अभ्यास 1 – रिकॉर्ड कार्ड भरने का रोल प्ले

एक ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड में सभी आवश्यक सूचनाएं भरें, जिसमें ट्रीटमेंट/सर्विसेस का रिकॉर्ड, टिप्पणियां और भावी ट्रीटमेंट के लिए सुझाव शामिल हों।

अभ्यास 2 – निजी प्रस्तुतीकरण पर पोस्टर बनाना

असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के लिए निजी प्रस्तुतीकरण की एक जांच–सूची बनाएं और उन्हें कक्षा में पोस्टरों के रूप में लगाएं।

गतिविधि

1. रोगाणुनाशन में शामिल हैं:
   a. उबलना
   b. बेकिंग
   c. भाप
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. सैलून में बुनियादी साफ–सफाई में शामिल हैं:
   a. हवादार कमरे
   b. सुरक्षित पेय जल
   c. साफ तौलिया और गाउन
   d. ऊपर दिए गए सभी
3. निम्न में कौन सा एक कीटाणुनाशक है?
   a. लाइज़ोल
   b. शराब
   c. नमक
   d. a) और b) दोनों
4. कंघों की सफाई में शामिल हैं:
   a. कंघे में से बाल निकालना
   b. साबुन के पानी में कंघे को कुछ मिटक के लिए भिगोना
   c. एक–एक करके दोनों तरफ से एक छोटे ब्रश से साफ करना
   d. ऊपर दिए गए सभी

5. ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड वह कार्ड है, जिसमें यह शामिल होता है:
    a. ग्राहक की सूचना
    b. सैलून का रास्ता
    c. उत्पाद की जानकारी
    d. ऊपर दिए गए सभी
6. जब ग्राहक उपचार कक्ष से जा चुका हो, तब निम्नलिखित कार्य करना जरूरी है:
    a. तौलियों का धोना
    b. उत्पादों को व्यवस्थित करना और डिस्पोज़ेबल को फेंकना
    c. वर्कटॉप और ट्रॉलियों का विसंक्रमण करना और औजारों को रोगाणुहीन बनाना
    d. ऊपर दिए गए सभी
7. रोगाणुनाशन निम्नलिखित कार्य करने की प्रक्रिया है:
    a. बैक्टीरिया को नष्ट करना
    b. उपकरण को सुंदर बनाना
    c. उपकरण को स्टोर में रखना
    d. उपकरणों को क्रमानुसार रखना
8. निम्नलिखित उद्देश्यों से, सारे औजारों और उपकरणों को साफ, विसंक्रमित और रोगाणुनाशित करना अनिवार्य है:
    a. संक्रमण
    b. प्रति–संदूषण की रोकथाम करना
    c. स्वास्थ्य विज्ञान बनाए रखना
    d. ऊपर दिए गए सभी
9. एक ब्यूटी असिस्टेंट के रूप में, आपको सुनिश्चित करना होगा कि आपका रिसेप्शन एरिया (स्वागत क्षेत्र):
    a. हमेशा स्वच्छ एवं सुव्यवस्थित है
    b. में ग्राहकों के लिए पत्रिकाएं और अखबार उपलब्ध हैं
    c. खाली कप को जल्दी से जल्दी हटाया जाए
    d. ऊपर दिए गए सभी
10. ताजी हवा का संचार जरूरी है जिससे यह सुनिश्चित होगा कि कि ग्राहक और कर्मचारी निम्नलिखित न बनें:
    a. सुस्त और ऊर्जाहीन

b. ऊंचा बोलने वाला और बातूनी

c. ढीले और ठंडे

d. तुनकमिजाजी और चिढ़चिढ़े

Click/Scan this QR Code to access the related video

Click/Scan this QR Code to access the related video

टिप्पणी

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत
सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP
N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

3. त्वचा के लिए उपचार

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 3.1 – त्वचा की संरचना और कार्य
यूनिट 3.2 – बुनियादी फेशियल उपचार

BWS/N0104

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंतमें, आपः

1. त्वचा की बुनियादी बनावट को समझ पाएंगे और त्वचा की विभिन्न किस्मों को पहचान पाएंगे
2. उन त्वचा रोगों और विकारों की विभिन्न किस्मों के बारे में जान पाएंगे, जो त्वचा के उपचार में हस्तक्षेप कर सकते हैं
3. चेहरे, गर्दन और कंधों की मांसपेशियों के कार्यों को समझ पाएंगे
4. सिर की हड्डी की संरचना को समझ पाएंगे
5. फेशियल उपचार में सहायता करते समय कार्य करने के सुरक्षित और प्रभावी तरीकों को बनाए रख पाएंगे
6. ग्राहकों के साथ उपचार के बारे में परामर्श, योजना और तैयारी कर पाएंगे

यूनिट 3.1: त्वचा की संरचना और कार्य

यूनिट के उद्देश्य

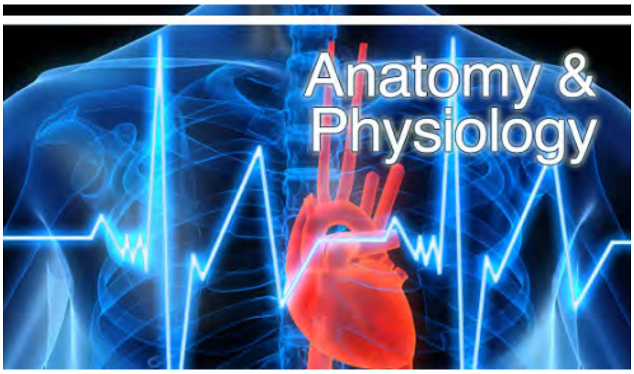
इस यूनिट के अंत में, आप:

1. ब्लीचिंग प्रक्रिया को समझ पाएंगे और फेशियल ब्लीच को प्रभावी ढंग से कर पाएंगे
2. उन त्वचा के विकारों के बारे में जान पाएंगे, जो त्वचा उपचार के दौरान प्रकट हो सकते हैं
3. चेहरे, गर्दन और कंधों की मांसपेशियों के कार्यों को समझ पाएंगे

3.1.1 परिचय

त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है। यह पूरे शरीर को ढकती है और त्वचा के नीचे मौजूद अंगों की रक्षा करती है।

चित्र 3.1.1 स्पष्ट त्वचा



चित्र 3.1.2 एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

एनाटॉमी (शरीर रचना विज्ञान): एनाटॉमी मानव शरीर की संरचना और शरीर के विभिन्न अंगों के परस्पर संबंधों का अध्ययन है।

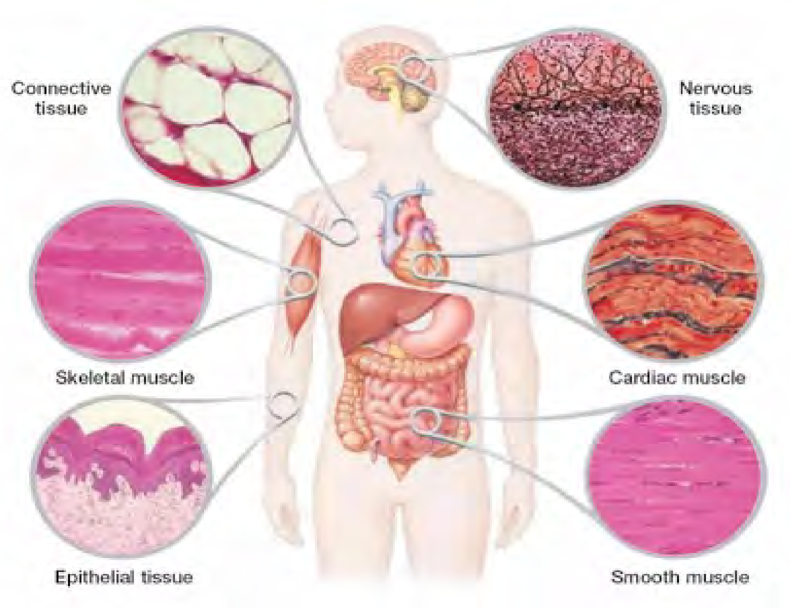
फिज़ियोलॉजी (भौतिक चिकित्सा): फिज़ियोलॉजी शरीर के विभिन्न अगों द्वारा किए कार्यों और क्रियाओं का अध्ययन है। इसलिए, एनाटॉमी और फिज़ियोलॉजी, दोनों त्वचा की परत के नीचे के कार्य करते हैं जिनमें कोशिकाएं, ऊतक और अंग शामिल होते हैं।

सेल (कोशिकाएं): कोशिकाएं बैक्टीरिया से लेकर पौधों, जानवरों और मनुष्यों तक सभी जीवित प्राणियों की बुनियादी इकाई हैं।

टिशू (ऊतक): यह एक जैसी कोशिकाओं का संग्रह है जो एक विशेष कार्य करता है। हमारे शरीर में पांच प्रकार के ऊतक होते हैं।

- एपिथेलियल टिशू (उपकला ऊतक): यह पूरे शरीर की सतह पर एक आवरण बनाता है।
- मस्क्युलर टिशू (पेशीय ऊतक): यह शरीर की चाल में सहायता करता है।
- नर्व टिशू (तंत्रिका ऊतक): यह शरीर का संचारतंत्र है जो शरीर के विभिन्न भागों से जोड़ता है।
- कनेक्टिव टिशू (संयोजी ऊतक): शरीर के जोड़ों को बनाता है।
- लिम्फेटिक टिशू (लसीका ऊतक): यह लसीकाओं की मदद से रक्त के माध्यम से भोजन, ऑक्सीजन, पानी उत्पाद और हारमोनों की ढुलाई करता है।

अंग: अंग ऊतकों का एक समूह है जो एक विशेष कार्य करने के लिए बना होता है।



चित्र 3.1.3 टिशू और मांसपेशी

मस्क्युलर सिस्टम (पेशीतंत्र): शरीर की सहज चाल में सहायता करता है और कद–काठी को बनाए रखता है। स्केलेटल सिस्टम (अस्थि पंजर): यह शरीर का ढांचा है जिसमें हड्डियां, चलायमान और अचलायमन जोड़ शामिल होते हैं। मानव कंकाल में 206 हड्डियां मौजूद होती हैं। यह नाजुक अंगों की रक्षा करता है।

3.1.2 त्वचा की संरचना

एक स्वस्थ त्वचा थोड़ी सी नम, मुलायम, लचीली, अम्लीय होती है और दाग–धब्बों एवं रोग से मुक्त होती है।

त्वचा तीन परतों में विभाजित होती है:

ंए एपिडर्मिस

इए डर्मिस

बए हाइपोडर्मिस या सबकुटेनियस

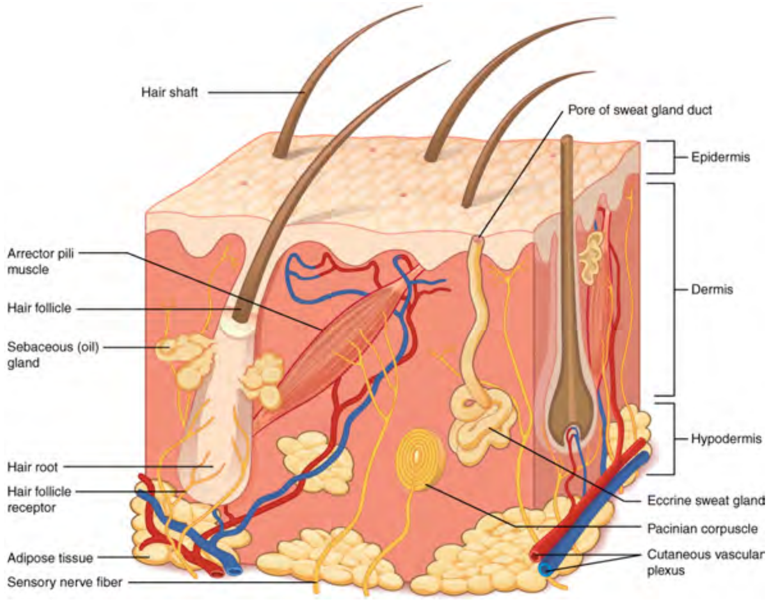
लेयर एपिडर्मिस

- त्वचा की सबसे बाहरी परत जो शरीर का बाहरी रक्षात्मक कवच बनाती है।
- कोई रक्त शिरा मौजूद नहीं होती है लेकिन अनेक लघु तंत्रिका अंतक मौजूद होते हैं।

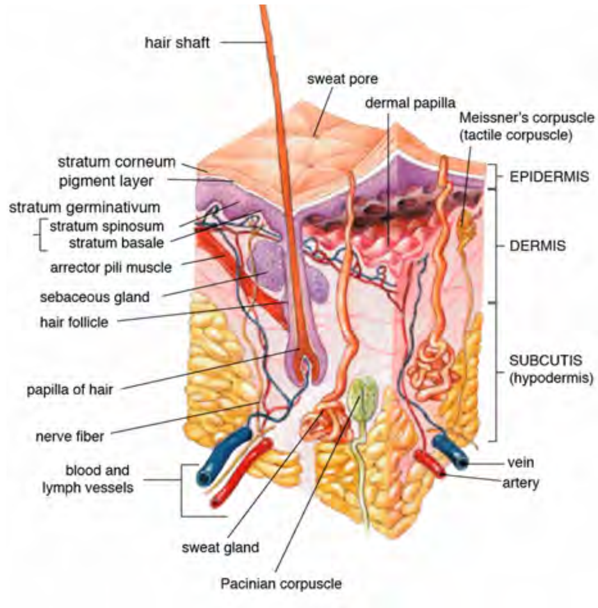
- एपिथेलियल सेल्स मौजूद होते हैं। अलग–अलग जगह पर इसकी मोटाई बदलती रहती है। उदाहरण के तौर पर, हाथ की हथेलियों और पांवों के तलवों पर सबसे मोटी – 1.5 मिलीमीटर, लेकिन पलकों पर पतली और नाजुक – 0.05 मिलीमीटर।

एपिडर्मिस (अधिचर्म) में 5 परतें होती हैं:

1. स्ट्रेटम कोर्नियम (शल्क–अस्तर)
2. स्ट्रेटम ल्यूसिडम (स्वच्छ अस्तर)
3. स्ट्रेटम ग्रेन्यूलोसम (कणमय अस्तर)
4. स्ट्रेटम स्पाइनोसम (शूलमय अस्तर)
5. स्ट्रेटम जर्मिनाटिवम या बेसल (अंकुरण अस्तर या आधारी)



चित्र 3.1'4 त्वचा की संरचना



चित्र 3.1.5 त्वचा की संरचना (2)

अब हम एपिडर्मिस की विभिन्न परतों के बारे में समझेंगे।

1. स्ट्रेटम कोर्नियम
   - स्ट्रेटम कोर्नियम, एपिडर्मिस की सतही परत है।
   - मृत, सपाट कोशिकाओं की कई परतों मौजूद होती हैं जिन्हें त्वचा की सतह लगातार झाड़ती रहती है और उनकी जगह नीचे की कोशिकाएं ले लेती हैं।
   - इन कोशिकाओं में एपिडर्मल वसा मौजूद होती है जो उन्हें वॉटरप्रूफ रखती है और त्वचा को फटने या बैक्टीरिया के हमले के लिए खुलने की रोकथाम करती है।
   - शरीर के अनेक हिस्सों में त्वचा की मोटाई का अपेक्षाकृत ज्यादा हिस्सा बनाती है।
   - त्वचा सतह पर कोशिकाओं की जगह लेने के लिए ऊपर की ओर उठने में स्ट्रेटम जर्मिनाटिवम या आधारी के अंदर सेल रीजेनरेशन (कोशिका पुनर्जनन) में 28 दिन (3–4 सप्ताह) लग जाते हैं।
2. स्ट्रेटम ल्यूसीडम
   - स्ट्रेटम लुसिडम, स्ट्रेटम कॉर्नियम के नीचे मौजूद होती है।
   - यह केवल कुछ कोशिकाओं जितनी मोटी होती है।
   - ये कोशिकाएं चपटी होती हैं एवं इनमें स्पष्ट पारदर्शी, लगभग पारदर्शी, जीवद्रव होता है जो इस परत को एक

पारदर्शी रूप देता है।

- यह केवल हाथ की हथेलियों और पांवों के तलवों में पाई जाती है।
- यह परत त्वचा के माध्यम से पानी के संचारण को नियंत्रित करने वाले अवरोधक के रूप में काम करती है।
- इस परत में कोशिकाओं की स्पष्ट रूप–रेखा होती है और केन्द्रिका स्पष्ट बन जाती है।
- इसमें ईलाडिन नामक एक प्रोटीन मौजूद होता है (यह वॉटरप्रूफ का काम करता है)।

3. स्ट्रेटम ग्रेनूलोसम
   - स्ट्रेटम ग्रेनूलोसम, स्ट्रेटम लुसिडम के नीचे मौजूद होती है।
   - इस परत की मोटाई अलग–अलग होती है, एक से लेकर कई कोशिकाओं की गहराई तक।
   - इस परत को कैरेटनाइज़ेशन का पहला चरण माना जाता है। कैरेटनाइज़ेशन एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा जीवित कोशिकाएं तरल पदार्थ की कमी के कारण बिना किसी केन्द्रिका के चपटी बन जाती हैं।
   - इन चपटी कोशिकाओं में छोटे ग्रेन्यूल्स (कण) होते हैं, उदाहरण के तौर पर बेसोफिलिक ग्रेन्यूल्स, जो प्रकाश को प्रतिबिंबित कर सकते हैं और त्वचा को दमकदार आभा देते हैं।
4. स्ट्रेटम स्पाइनोसम
   - स्ट्रेटम स्पाइनोसम, स्ट्रेटम ग्रेनूलोसम के नीचे मौजूद होती है।
   - अंकुरण ज़ोन को बनाने के लिए अक्सर स्ट्रेटम जर्मिनाटिवम के साथ वर्गीकृत होता है।
   - प्रत्येक में एक विशिष्ट केन्द्रिका और कोशिकाओं के आपस में जुड़ने में मदद करने के छोटे शूल (डेस्मोसोम) जैसे प्रक्षेपणों के साथ अनियमित बहुभुज आकृति की कोशिकाएं मौजूद होती हैं।
   - यह कोशिकाएं एक दूसरे से नुकीले कांटों जैसे धागों के द्वारा जुड़ी होती हैं।
5. स्ट्रेटम जर्मिनाटिवम
   - यह एपिडर्मिस की सबसे गहरी परत है जो त्वचा के नीचे संपर्क में रहती है, जहां से यह रक्त केशिकाओं से अपने पोषक तत्व प्राप्त करती है।
   - यह पुनर्जनन लिए आत्मनिर्भर होती है और पूरी तरह से अपने भीतर मौजूद कोशिकाओं से पुनर्जनन करती हैं।
   - प्रत्येक 10 कोशिकाओं में एक मेलानोसाइट होती है जो मेलानिन बनाती है।
   - अमिनो एसिड टायरोक्सीन के साथ रासायनिक अभिक्रिया की श्रृंखला से मेलानिन बनता है।
   - मेलानिन अल्ट्रा–वायलेट किरणों के हानिकारक प्रभाव से त्वचा के नीचे की परतों की रक्षा करता है। यह एक प्राकृतिक सनस्क्रीन की तरह कार्य करता है। इसमें दो प्रोटीन शामिल होते हैं जो इलास्टिन और कोलेजन फाइबर के नाम से जाने जाते हैं।
   - मेलानोसाइट एकमात्र ऐसी कोशिकाएं हैं जो मेलानोसोम बनाने और मेलानिन के पैकेजों के रूप में बाह्यत्वचा में वितरण करने में सक्षम हैं।
   - मेलानिन त्वचा की विभिन्न रंगतों के लिए जिम्मेदार है।
   - स्ट्रेटम जर्मिनाटिवम में स्तंभ जैसी कोशिकाएं होती हैं जिनमें से प्रत्येक एक आयाताकार केन्द्रिका होती हैं। कोशिकाओं का निरंतर पुनर्जनन होता रहता है और ये उन कोशिकाओं की जगह लेने के लिए, जो निरंतर झड़ती रहती हैं, ऊपर की ओर कोर्नियम परत की तरफ बढ़त रहती हैं।
   - कोशिका विशल्कन 28 दिन के अंदर दिखाई देगा। विशल्कन त्वचा के झड़ने का नाम है।
   - वहां दो अन्य कोशिकाएं मौजूद होती हैं:

a. लैंगरहैन्स कोशिकाएं: प्रतिरक्षा का प्रतिधारण।

b. मरकेल कोशिकाएं: यह स्पर्शग्राही के रूप में कार्य करती हैं।

डर्मिस

- यह त्वचा की भीतरी परत होती है।
- इसको वास्तविक त्वचा भी कहा जाता है।
- यह कठोर, लचीली और अत्यधिक लोचदार होती है।
- यह हाथ की हथेलियों और पांवों के तलवों पर काफी मोटी होती है किंतु पलकों पर यह बेहद पतली और नाजुक होती है।

लोचदार एवं कोलेजन फाइबरों और अनगिनत रक्त शिराओं, लसीका शिराओं एवं तंत्रिकाओं के साथ संयोजी ऊतकों से बनी होती हैं। इसकी बनावट के अंदर, अनेक स्वेंदन ग्रंथियां, रोम पुटक, एरेक्टर पिल पेशियां और अक्षिबिम्ब एवं त्वग्वसीय ग्रंथियां पाई जाती हैं।

त्वचा दो परतों में व्यवस्थित होती है:

1ए अक्षिबिम्बीय परत

2ए रेक्टीक्यूलर परत

अब हम डर्मिस की विभिन्न परतों को समझेंगे।

1. अक्षिबिम्बीय परत
   a. यह परत सीधे बाह्यत्वचा के नीचे मौजूद होती है।
   b. इसमें लोचदार ऊतक के छोटे शंक्वाकार प्रक्षेपण मौजूद होते हैं जो बाह्यत्वचा में ऊपर की ओर जाते हैं। इन प्रक्षेपणों को अक्षिबिम्ब कहा जाता है।
   c. इन अधिबिम्बों में लूपदार केशिकाएं और तंत्रिका रेशों के अंतक मौजूद होते हैं।
   d. ऊपर मौजूद बाह्यत्वचा को इस रक्त की आपूर्ति से उसका सारा पोषण मिलता है।
   e. रोम पुटक के आस–पास, यह अक्षिबिम्बीय परत संयोजी ऊतक बनाती है।
   f. यहां पर इलास्टिन और कोलेजन अव्यवस्थित रूप से पैक होते हैं।
2. रेक्टीक्यूलर परत
   a. रेक्टीक्यूलर परत ऊपर अक्षिबिम्बीय और नीचे उपचर्म परत के बीच में होती है।
   b. इसमें लोचदार रेशों की तुलना में कोलेजन रेशे अधिक होते हैं।
   c. इस परत के जालतंत्र में निम्नलिखित संरचनाएं मौजूद होती हैं।
      i. इलास्टिन और कोलेजन – जो फाइब्रोब्लास्ट कोशिकाओं से बने होते हैं।
      ii. रक्त शिराएं – पोषक तत्व और ऑक्सीजन मौजूद होती है।
      iii. लसीका शिराएं – एक एंटी एजेंट के रूप में कार्य करती हैं।
      iv. त्वग्वसीय ग्रंथि – बालों और त्वचा को चिकनाई देने के लिए त्वग्वसा बनाती है, त्वचा को जलरोधी बनाने में मदद करने वाले अम्लीय ढांक को बनाने के लिए पसीने के साथ सम्मिश्रित होती है।
      v. स्यिूडोरिफेरस ग्रंथित (पसीने की ग्रंथियां) दो प्रकार की होती हैं:

शिखरस्रावी ग्रंथि – तारुण्य के बाद उत्सर्गी ग्रंथियों से भी बड़ी स्वेद ग्रंथियों को विकसित करती हैं। शरीर के केवल बालों वाले अंगों अर्थात कांख, स्तनाग्रों, जननेंद्रियों में पाई जाती हैं। शरीर से विषाक्त पदार्थों को हटाती हैं।

उत्सर्गी ग्रंथि – पूरे शरीर पर पाई जाती हैं, लेकिन हथेलियों और तलवों में सघन होती हैं। शरीर से पानी को हटाती हैं।

सबकुटेनियस टिशू या हाइपोडर्मिस

- त्वचा के नीचे अधस्त्वक मौजूद होती है।
- यह ढीले संयोजी ऊतकों और वसा ऊतकों की मोटी परत है। इस ऊतक को वसामय ऊतक भी कहा जाता है।
- यह वसा ऊतक व्यक्ति की उम्र, लिंग और सामान्य स्वास्थ्य के अनुसार मोटाई में बदलता रहता है।
- यह शरीर को चिकनाई और कद–काठी देता है।
- यह ऊर्जा के रूप में उपयोग के लिए वसा संग्रहित करती है।
- यह एक तापरोधी परत के रूप में कार्य करती है।
- यह बाहरी त्वचा के लिए एक रक्षात्मक गुंजाइश का कार्य करती है।
- इस परत में रोम पुटकों की जड़ें होती हैं और प्रमुख स्वेद ग्रंथियां यहां स्थित होती हैं।

3.1.3 त्वचा के कार्य

1. संवेदन ग्राही
   - संवेदी तंत्रिका अंतकों के माध्यम से त्वचा गर्मी, ठंड, स्पर्श, दबाव और दर्द पर प्रतिक्रिया करती है। जिस भाग में ज्यादा तंत्रिका अंतक होते हैं, उदाहरण के लिए अंगुलियां, वह अन्य भागों की तुलना में अधिक संवेदनशील होता है।
2. ताप नियंत्रण
   - एक स्वस्थ शरीर निरंतर 37°C या 98.4°F का तापमान बनाए रखता है।
   - जब वातावरण में बदलाव होते हैं, तब रक्त और स्वेद ग्रंथियां अपने कार्य में जरूरी समायोजन करती हैं।
   - जब शरीर अत्यधिक गरम हो जाता है, तो त्वचा में वाहिकाविस्फार होता है।
   - यह त्वचा सतह के लिए रक्त को बढ़ाता है और पसीना निकलता है।
   - यदि बाहरी तापमान काफी कम हो जाए, तो वाहिकासंकीर्णन होता है, यह त्वचा की सतह के लिए रक्त को घटाता है और पसीने में कमी लाता है।
   - यह प्रक्रिया शरीर को उसका ताप संरक्षित देती है और ठंड से स्वयं की रक्षा करने देती है और गर्म होने पर त्वचा के लाल पड़ने और सर्दी में सफेद (फीका) बनाने के लिए जिम्मेदार है।
3. अवशोषण
   - त्वचा कुछ विशेष पोषक तत्वों, ऑक्सीजन, लोशन और क्रीम को अवशोषित कर सकती है जो शरीर के अंदर प्रवेश और शरीर को थोड़ा प्रभावित कर सकते हैं।
   - अवशोषण सीमित होता है; हालांकि यह घटित होता है।
4. सुरक्षा
   - त्वचा शरीर का एक मुख्य रक्षक अंग है।
   - यह अधिक गहराई में मौजूद और अधिक नाजुक अंगों की रक्षा करती है, और सूक्ष्म जीवों और अन्य हानिकारक एजेंटों के आक्रमण के खिलाफ मुख्य अवरोधक के रूप में कार्य करती है।

- संवेदी तंत्रिका अंतकों की उपस्थिति के कारण, त्वचा अप्रिय दर्दमय उत्प्रेरण्ध पर अनैच्छिक क्रिया द्वारा प्रतिक्रिया करती है।
- बाह्यत्वचा की सबसे बाहरी परत, त्वग्वसा की परत से ढकी होती है जो इसे जलरोधी बनाती है।
- त्वचा पर मौजूद अम्लीय ढांक भी इसको सूक्ष्म जीवों के आक्रमण के लिए प्रतिरोधी बनाता है।
- यह हानिकारक अल्ट्रा वायलेट किरणों से रक्षा करने के लिए मेलानिन पैदा करती है।

5. उत्सर्जन

- यह स्वेद ग्रंथियों द्वारा किया जाता है जिससें पसीना और अपशिष्ट पदार्थ को त्वचा के रास्ते उत्सर्जित किया जाता है।
- पसीने में पानी, नमक, अपशिष्ट पदार्थ और अन्य रसायनों होते हैं जैसे यूरिया।
- इस प्रकार त्वचा एक उत्सर्जन अंग के रूप में कार्य करती है।

6. स्राव

- त्वचा में त्वग्वसा ग्रंथियां त्वग्वसा बनाती हैं।
- त्वग्वसा रोम पुटकों में दाखिल होता है और हेयर शाफ्ट को चिकनाई देता है। साथ ही, त्वग्वसा त्वचा को चिकना, मुलायम और जलरोधी बनाए रखती है।
- त्वग्वसा में एक अम्ल पदार्थ होता है जो थोड़ा संक्रमण–रोधी होता है और इस प्रकार रोगाणुओं से त्वचा की रक्षा करता है।
- साथ ही, त्वग्वसा त्वचा से नमी और गर्मी के ह्रास से भी रक्षा करती है।

7. विटामिन डी का बनना

- त्वग्वसा में एक वसीय पदार्थ मौजूद होता है जो डिहाइड्रो–कोलेस्ट्रॉल कहलाता है जो सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों के प्रति अरक्षित होने पर विटामिन डी बनाता है।
- फिर यह विटामिन रक्तधारा में अवशोषित किया जाता है, तब इसका अस्थि ऊतकों के विकास एवं रखरखाव और कैल्सियम एवं फास्फोरस के समुचित उपयोग हेतु शरीर के भीतर उपयोग किया जाता है।

8. जलयोजन

- त्वचा द्वारा नमी को धारण करना। यह जलयोजन कहलाता है।

9. श्वसन

- त्वचा ऑक्सीजन के अंतर्ग्रहण और अवांछित गैसों को वाष्पीकृत करके त्वचा से दूर करने के द्वारा श्वसन में मदद करती है।

3.1.4 त्वचा की किस्में और त्वचा विश्लेषण

- त्वचा विश्लेषण का उद्देश्य त्वचा की हालत का पता लगाना और सही उपचार का चयन करना है।
- ग्राहक की उम्र और सामान्य स्वास्थ्य पर गौर किया जाना चाहिए क्योंकि यह दिए जाने वाले सभी उपचार की प्रगति का रिकॉर्ड रखने के लिए जरूरी है।

- विश्लेषण करने के लिए, सबसे पहले त्वचा को साफ किया जाना चाहिये और मैग्नीफाइंग लैंप की रोशनी से आंखों की रक्षा करने के लिए आईपैड इस्तेमाल किए जाने चाहिए।

त्वचा विश्लेषण की पद्धति

- पेशेवर परिमार्जन विधि का कदम–दर–कदम अनुसरण करते हुए त्वचा को पूरी तरह से साफ करें।
- क्लींज़र को हटाएं और मैग्नीफाइंग लैंप की रोशनी से ग्राहक की आंखों की रक्षा करने के लिए उन पर आईपैड रखें। विश्लेषण के साथ आगे बढ़ते समय ग्राहक को बताते रहें कि आप क्या कर रहे हैं।
- मैग्नीफाइंग लैंप की रोशनी में पूरे चेहरे और गर्दन पर बारीकी से गौर करें।
- त्वचा की बनावट और छिद्र का आकार, लाइनों और पपड़ी, और अन्य समस्याओं को उजागर करने के लिए, हाथ की मध्यमा और तर्जनी उंगलियों का इस्तेमाल करते हुए त्वचा के छोटे से हिस्से को थोड़ा खींचें जो मैग्नीफाइंग लैंप के रोशनी में स्पष्ट दिखाई दे जाएंगे।

त्वचा की देखभाल

स्वस्थ त्वचा को बनाए रखने के लिए, देखभाल करने के 3 महत्वपूर्ण चरण हैं:

1. क्लींज़िंग
   - क्लींज़िंग लोशन/मिल्क: यह त्वचा की गहराई से साफ करता है और छिद्रों में इकट्ठी हो चुकी सभी अशुद्धियों को हटाने के लिए छिद्रों में प्रवेश करता है।
   - क्लीजिंग क्रीम: वह क्रीम जो सफाई करती है और चेहरे के मेकअप को हटाती है। त्वचा के तापमान पर पिघल जाती है और इस तरह गहराई से सफाई करने के लिए, छिद्रों में प्रवेश करती है। उसके अलावा, ये क्रीमें मुहांसों से भी रक्षा करती हैं।
2. टोनर्स एंड स्किन फ्रेशनर्स
   - आम तौर पर चेहरे और गर्दन को साफ करने का काम खत्म करने के लिए इस्तेमाल किये जाते हैं।
   - टोनर्स त्वचा से चिकनाई को हटाते हैं।
   - एंटीसेप्टिक (रोगाणुरोधक)।
   - एस्ट्रिनजेंट (स्तंभक) त्वचा को कसता है और छिद्र छोटे दिखाई देते हैं।
   - टोनर्स त्वचा को ताजा बनाते हैं और ठंडक देते हैं।
   - फ्रेशनर्स त्वचा को आराम देते हैं।
3. मॉइश्चराइज़िंग
   - आमतौर पर, नॉर्मलाइजिंग मॉइश्चराइज़िंग फैक्टर (N.M.F) संघटक से बने होते हैं, जो त्वचा को कोमल और पुष्ट बनाए रखने में मदद करते हैं
   - यह झुर्रियां बनने में देरी लाने में मदद करते हैं।

3.1.5 त्वचा की किस्मों का वर्गीकरण

1ण सामान्य त्वचा (चभ 5.5 से 5.8 तक)

- बदकिस्मती से, त्वचा की यह किस्म दुर्लभ है।
- यह सूखी और तैलीच त्वचा के बीच संतुलित होती है, किंतु समय बीतने के साथ–साथ अधिक शुष्क होती जाती है।

- सामान्य त्वचा मांसपेशियों के अच्छे तान के साथ मजबूत होती है।
- यह कोमल और चिकनी होती है, और इसका स्वस्थ रंग होता है।
- छिद्र कसे होते हैं और त्वचा पारदर्शी चमक देने की प्रवृत्ति रखती है।

2. सूखी त्वचा
   - त्वग्वसा ग्रंथियों से त्वग्वसा (कुदरती तेल) के कम स्राव के कारण चिकनाई की कमी देखने को मिलती है।
   - नमी की मात्रा कम होने के कारण शुष्क त्वचा निर्जलित भी बन सकती है।
   - त्वचा की इस हालत को आंखों और मुंह के आस–पास महीने रेखाओं से बड़ी आसानी के साथ पहचाना जा सकता है।
   - त्वचा अक्सर नाक और गालों पर रुखी और पपड़ीदार होती है।
   - सूखी त्वचा वाले लोग मुहांसों और दाग–धब्बों की समस्या से बचे रहते हैं, लेकिन बढ़ती उम्र के साथ त्वचा अपना लोच गंवा देती है।
3. संवेदनशील और एलेर्जिक त्वचा
   - इस त्वचा की बहुत महीन बनावट होती है, और आमतौर पर गाल और नाक के बगल पर टूटी हुई केशिकाओं की प्रवृत्ति होती है, जहां त्वचा थोड़ी खिंची हुई और बहुत पतली होती है।
   - यह शक्तिशाली सम्पाकों के माध्यम से ट्रीटमेंट के बाद या जलन के कारण लाल चकत्ते पड़ने या ददोरा प्रकट होने की बहुत ज्यादा प्रवृत्ति दिखाती है।
   - यह ठंड, गरम और हवा के प्रति काफी संवेदनशील होती है।
4. परिपक्व त्वचा
   - इस प्रकार की त्वचा शुष्क त्वचा के गुणों को प्रकट करती है, लेकिन अपेक्षा ज्यादा सीमा तक।
   - यदि कम उम्र में त्वचा की देखभाल नहीं की गई है तो यह झुलसी हुई, झोलदार और निर्जलित दिखाई दे सकती है।
   - नमी की कमी के कारण, परिपक्व त्वचा पर गहरी रेखाएं और ढीली होती है और चेहरे एवं गर्दन की मांसपेशियां काफी शिथिल होती हैं।
5. तैलीय त्वचा
   - तैलीय त्वचा दूसरी त्वचाओं के मुकाबले ज्यादा खुरदरी और मोटी होती है और खुले छिद्र, मुहांसे, काले मस्से, फुंसियां और फोड़े विकसित करने की ज्यादा प्रवृत्ति रखती है।
   - यह विशेष रूप से नाक और ठोड़ी के आसपास दिखाई देते हैं।
   - आमतौर पर, त्वग्वसा ग्रंथियों के अवरुद्ध हो जाने के कारण होते होते हैं, जो इस क्रम में आगे शिथि रक्त परिसंचारण के कारण होता है।
   - बहुत ज्यादा फैले हुए छिद्र त्वचा को नारंगी के छिलके जैसी आभा प्रदान करते हैं, जो त्वग्वसा के अतिशय उत्पादन के कारण होता है, जो छिद्रों को बंद होने से रोक देती है।
6. मिश्रित त्वचा
   - यह त्वचा काफी आम है और इसका उपचार करना काफी मुशकिल है।
   - आमतौर पर इसका चरित्रवर्णन एक तैलीय केन्द्र पैनल या टी–जोन द्वारा किया जाता है, जिसके साथ इन क्षेत्रों में छिद्र और थोड़ी चिकनाई होती है।
   - कभी कभी इन क्षेत्रों में दाग–धब्बों के साथ–साथ अवरुद्ध छिद्र और काले मस्से भी दिखाई देते हैं।
   - गाल, आंखों के क्षेत्र और गर्दन अक्सर काफी सूखे होते हैं।

3.1.6 त्वचा रोग

त्वचाविज्ञान – यह त्वचा, इसकी प्रकृति, बनावट, क्रियाओं, रोगों और उपचार का अध्ययन है।

त्वग्रक्तिमा –यह त्वचा की लालिमा के लिए चिकित्सा शब्द है।

विक्षति सबसे आम किस्म की चिकित्सार्थ त्वचा अवस्था हैं जो बीमारी या विकार की वजह से हो सकती है।

त्वचा की विक्षतियां

विक्षति एक चोट या रोग के कारण ऊतकों में होने वाला संरचनात्मक बदलाव है। वहां दो प्रकार की विक्षतियां होती हैंः–

- प्राथमिक – रोग के प्रारंभिक चरण के दौरान बनती हैं, हालांकि ये कायम रह सकती हैं और रोग की उच्चतम सीमा तक भी जा सकती हैं, जैसे पूयस्फोटिका, फुन्सी।
- माध्यमिक – अभिघात (अचानक सदमा या त्वचा की दुर्घटना) या बैक्टीरिया के आक्रमण के फलस्वरूप बनती हैं और प्राथमिक विक्षति के विकृत होने के कारण बनती हैं, उदाहरण, निशान, नासूर।

प्राथमिक विक्षतियां

आइए, अब हम विभिन्न प्राथमिक विक्षतियों को देखते हैं और उन्हें गहराई से समझते हैं।

चकत्ता

- त्वचा की सतह पर एक छोटा सा, फीका रंग का दाग या धब्बा। जो न उभरता है और न ही धंसता।
- परिवेशी त्वचा पर फफोले जिनमें द्रव मौजूद होते हैं (स्फोटन से पहले), उदाहरण झाइयां।
- डंबनसम शब्द लैटिन उंबनसं से आया है जिसका अर्थ एक छोटा सा दाग या धब्बा है।
- यह पीले रंग का स्पॉट है।

फुंसी

- त्वचा में एक छोटी, उभरी हुई फुंसी जिसमें कोई तरल पदार्थ नहीं होता, पर मवाद विकसित हो सकती है जो अंततः पूयस्फोटिका का रूप ले सकती है।
- यह आमतौर पर 3द्8 इंच (1 सेमी) या छोटे होते हैं।
- यह लाल, भूरा, बैंगनी या गुलाबी हो सकते हैं जो इनके हेतुक पर निर्भर है।
- प्रभावित क्षेत्र में खुजली महसूस होती है या फूटने के बाद संक्रमित लगता है।
- फुंसियां मुंहासे और रोजेसिया जैसे आम त्वचा विकारों के लक्षण हैं और यह चेचक जैसे रोगों के लक्षण भी हो सकते हैं।

पूयस्फोटिका

- पूयस्फोटिका मवाद से भरा हुआ फफोला है और त्वचा की सतह के नीचे स्थित होता है।
- यह किशोरों में पाई जाने वाली एक आम समस्या है।
- यह बाह्यत्वचा की परतों के अंदर या ठीक उसके नीचे बनती है।
- यह मृत कोशिकाओं से भरी होती है।

धारी

- खुजलीदार, सूजी हुई विक्षति जो सिर्फ कुछ घंटे तक रहती है। उदाहरण के लिए, कीड़े का काटना।
- यह आकृति या आकार बदलती है और एक घंटे के भीतर गायब हो जाती है।

माध्यमिक विक्षतियां

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, माध्यमिक विक्षतियां त्वचा पर वह विक्षतियां हैं जो रोगों के उत्तरवर्ती चरण में विकसित होती हैं और ज्यादा गंभीर प्रकृति की होती हैं। आइये, अब हम विभिन्न माध्यमिक विक्षतियों को देखते हैं और उन्हें गहराई से समझते हैं।

चोट का निशान

- घाव के ठीक होने के बाद बनने वाले ऊतक।
- जब भी शरीर का ऊतक क्षतिग्रस्त होता है तो यह बन जाता है।
- कुछ लाल बने रहते हैं जबकि बाकी सफेद या भूरे रंग के होते हैं। अगर कोई तंत्रिका शामिल है तो ये काफी दर्द करते हैं।

चर्मगुल्म

- त्वचा पर चोट लगने के बाद, स्वास्थ्यलाभ करते समय संयोजी ऊतक की अतिरंजित अतिवृद्धि।
- चर्मगुल्म अफ्रीकी और अमेरिकी लोगों में बहुत आम हैं
- यह सबसे ज्यादा कंधे, पीठ के ऊपरी हिस्से और छाती पर देखे जाते हैं, पर यह कहीं भी हो सकते हैं।
- यह आम तौर पर 10 से 30 साल की उम्र के दौरान होते हैं और पुरुष एवं महिला, दोनों को प्रभावित करते हैं।
- यह गैर–संघातक है और त्वचा की सतह से ऊपर उठा हुआ होता है।

पुटी

- एक छोटी, थैलीनुमा, उभरा हुआ (आमतौर पर गोल) क्षेत्र है जिसमें एक तरल या पारदर्शी अर्ध–ठोस पदार्थ होता है।
- पुटी सैकड़ों प्रकार की होती हैं।
- जब एक रोम पुटक क्षतिग्रस्त होता है या ग्रंथियां अवरुद्ध होती हैं तो त्वचा पर हानिरहित पुटी बन जाती हैं।

त्वचा की बीमारियां

विभिन्न सूक्ष्मजीव हो सकते हैं, जो त्वचा के विकारों/रोगों को पैदा करते हैं।

सूक्ष्मजीवों का वर्गीकरण

- वायरस (सबसे छोटे)
- फफूंद
- कीटाणु – सतह पर या त्वचा के नीचे मौजूद हो सकते हैं और अत्यधिक संक्रामक होते हैं।

बैक्टीरिया – बैक्टीरिया जीवाणुजनित संक्रमण पैदा करते हैं। ये अनेक प्रकार से प्रकट होते हैं। हम इनके बारे में विस्तार से जानेंगे।

पण छाला ;थ्नतनदबनसवेपेद्ध

- छाले जीवाणुजनित संक्रमण होते हैं।
- दर्दनाक लाल ग्रंथि के रूप में प्रकट होते हैं जो बड़ी हो जाती हैं (15 से 10 मिलीमीटर) और फिर मवाद के एकत्रित होने के लिए बीचोबीच से भंग हो जाती है और त्वचा के नीचे दिखाई देने लगती है।
- यदि अनेक पुटक पीड़ित हैं तो यह चिकित्सार्थ अवस्था पुटकशोथ कहलाती है।
- इन चिकित्सार्थ अवस्थाओं का ट्रीटमेंट नहीं किया जा सकता है।
- सामान्य आबादी के बीच छाले और कारबंकल आम तकलीफें हैं, आमतौर पर किशोरों और व्यस्कों के बीच।
- आमतौर पर, यह सबसे ज्यादा चेहरे, गर्दन, नितम्बों, पैर के ऊपरी भागों और कांख में प्रकट होते हैं।

पपण सपूयचर्मस्फोट ;प्उचमजपहवद्ध

- सतही अधिचर्म की एक संक्रामक त्वचीय चिकित्सार्थ अवस्था जो ेंजंचीलसवबवबबप के कारण प्रकट होती है।
- यह बच्चों में ज्यादा आम है।
- इसका चरित्रवर्णन शहद के रंग वाली पपड़ी और फोड़ों से होता है।
- गंभीर मामलों में यह द्वितीयक संक्रमण पैदा कर सकती है।

- नाक और मुंह के क्षेत्र में पाई जाती है, बच्चों में आम है। ट्रीटमेंट नहीं दें।
- इस सपूयचर्मस्फोट का पहला संकेत लाल और खुजलीदार त्वचा का एक चकत्ता है।

वायरस अनेक चिकित्सार्थ अवस्थाएं प्रकट करता है। अब हम उनके बारे में विस्तार से जानेंगे।

i. हर्पीज सिम्प्लेक्स (परिसर्प)

- आमतौर पर, चेहरे और होंठों पर पाई जाती है, लेकिन दूसरे अंग भी संक्रमित हो सकते हैं।
- इसके लक्षणों में बहुत उग्र फुंसियां, पेशाब करने पर दर्द, खुजली, बुखार शामिल हैं।
- यह रजोस्राव के दौरान हारमोन बदलावों या चरम जलवायु परिस्थितियों तक के कारण प्रकट हो सकती है।
- यह सुकुमारता और जलन के साथ खुजलीदार लाल चकत्तों के रूप में शुरु होती है, फिर फफोले बनते हैं और पपड़ियां बन जाती हैं।
- 60% पीड़ित वायरस के वाहक बने रहते हैं और लक्षण दुबारा प्रकट होते हैं। यह अत्यधिक संक्रामक बीमारी है।

ii. हर्पीज ज़ोस्टर (भैंसिया दाद)

- यह संक्रमण varicella-zoster नामक वायरस के कारण प्रकट होता है, वही वायरस जो छोटी माता पैदा करता है।
- पृष्ठीय कॉट नाड़ी–ग्रंथि का वायरसजनित संक्रमण।
- संवेदी तंत्रिकाएं पीड़ित होती हैं।
- चेहरे और धड़ पर आम।
- यह फफोलों के गुच्छों के साथ त्वग्रक्तिमा के रूप में दिखाई देती है और बहुत पीड़ादायक हो सकती है।
- ट्रीटमेंट नहीं दें। इससे तो दूसरे व्यक्ति को छोटी माता हो जाएगी।

iii. मस्से (हटाने के लिएः एयर–टाइट प्लास्टर लगायें और 15 मिनट पर उखाड़ दें)

- मस्से वायरसजनित ट्यूमर हैं, आमतौर पर सुदम्य, जो कोशिका की परिवर्तित किस्म की सवंर्धित वृद्धि के कारण प्रकट होते हैं।
- खासतौर पर हाथों, घुटनों, चेहरे और पांवों पर प्रकट होते हैं। चेहरे पर, ये महीन होते हैं, हाथों पर ये चकत्ते जैसे होते हैं और पांवों पर ये गहरे होते हैं और मोटी त्वचा से घिरे होते हैं (अधिमांस पैदा करने वाले मस्से)।
- ये संक्रामक होने की संभावना रखते हैं लेकिन अचानक गायब हो सकते हैं। अगर खून बह रहा और जलन है तो ट्रीटमेंट नहीं दें। विषाणुजनित संक्रमण के रूप में सबसे ज्यादा आम हैं।
- वायरस केराटिन पैदा करता है जो त्वचा की सबसे ऊपरी सतह पर एक कठोर प्रोटीन है।

फफूंद, फफूंदजनित संक्रमण पैदा करती है। ये अनेक तरीकों से अभिव्यक्त होते हैं। हम इनके बारे में विस्तार से जानेंगे।

- फफूंदजनित रोगों से कोई भी व्यक्ति प्रभावित हो सकता है। अक्सर ये रोग ऐसी फफूंद के कारण प्रकट होते हैं जो वातावरण में मौजूद होती है, उदाहरणार्थ, टिनिया।
- बहुचक्री दद्रु से पैदा होने वाले संक्रमण अनेक अंगों पर प्रकट हो सकते हैं:
  - शिरोवल्क पर – टिनिया कैपिटिस कहलाता है;
  - शरीर पर – टिनिया कोरपोरा कहलाता है;
  - हाथों पर – टिनिया मैनम कहलाता है;
  - पांव पर – टिनिया पेडिया कहलाता है;
  - नाखूनों पर – टिनिया अन्घियम कहलाता है।
- आमतौर पर दाद के नाम से जानी जाती है और उभरे हुए पपड़ीदार किनारों, लालिमा एवं खुजली के साथ गोल चकत्तों से चरित्रवर्णन होता है।

- यह एक छोटे लाल चकत्ते के रूप में शुरु होती है और बाहर की ओर फैलते हुए केन्द्र में ठीक होती जाती है।
- ज्यादातर अंगों, उदाहरणार्थ पांव पर, इसके नीचे मांस आर्द्र, विभक्त और कच्चा होता है। यह अत्यधिक संक्रामक है और अनिवार्यतः ट्रीटमेंट नहीं दिया जाना चाहिए।

कीटाणु अनेक चिकित्सार्थ अवस्थाएं पैदा करते हैं। अब हम उनके बारे में विस्तार से

जानेंगे। **खाज**

- अधिचर्म पर ।बंतनेेबंइप का हमला जो सबसे पहले आंखों से दिखाई देता है।
- मादा त्वचा पर बैठती है, फिर नीचे की ओर बिल बनाकर रोजाना 2 से 3 अंडे देती है, 3–4 दिन बाद अंडजोत्पत्ति होती है, फिर वे रोम पुटकों पर हमला करते हैं जहां वह परिपक्व होते हैं और इस प्रक्रिया को जारी रखने के लिए जोड़ा बनाते हैं, आमतौर पर हाथों, कलाइयों, श्रोणि, नितम्बों, कांख और पांवों पर दिखाई देती है।
- त्वग्रक्तिमा के साथ खुजली होती है, लाल धारियों के रूप में दिखाई देती है, जिसके बाद बिल बनाए जाते हैं। यह अत्यधिक संक्रामक है।

जूं (जूं रोग)

- सिर पर (पेडीक्यूलोसिस कैपिटिस), शरीर पर (पेडीक्यूलोसिस कोरपोरा), पुरोनितंबास्थि पर (पेडीक्यूलोसिस प्यूबिस)।
- मादा जूँ बाल पर बैठती है और अंडे देती है।
- अंडे (लीख) मोतिया रंग के अंडाकार पिंड होते हैं जो हेयर शाफ्ट के आधार के साथ मजबूती से जुड़े रहते हैं।
- ये कानों के पीछे सबसे ज्यादा दिखाई देते हैं।
- साफ बाल की तुलना में गंदे बाल को ज्यादा पसंद करते हैं।

छाजन

- छाजन, शोथ के कारण प्रकट त्वचा की चिरकारी चिकित्सार्थ अवस्थाओं के लिए एक सामान्य शब्द है।
- सिर के ऊपर त्वकशोथ सबसे आम किस्म की छाजन है।
- छाजन का सामान्य शब्द सिर के ऊपर त्वकशोथ के लिए इस्तेमाल होता है।
- खुजलीदार, लाल स्थान जो सूखा एवं पपड़ीदार या फफोलों के साथ 'गीला' बन सकता है जो बह सकते हैं और पपड़ीदार बन सकते हैं।
- सिर के ऊपर हो सकता है और विरासत में मिलता है।

त्वग्वसास्रावग्रस्त

- पपड़ियों के साथ लाल, खुजलीदार ददोरा त्वग्वसास्रावग्रस्त त्वकशोथ, त्वग्वसास्राव हो सकता है।
- त्वकशोथ (छाजन) – वहां पैदा होती है जहां त्वकवसीय ग्रंथि असंख्य होती हैं।
- उदाहरणः शिरोवक्ल, बाहरी कान, छाती के नीचे, कांख या श्रोणि में।
- त्वचा की सतह और आपके शिरोवल्क पर पपड़ियों के साथ चिकने लाल चकत्तों के रूप में दिखाई देती है।
- खुजली केवल मामूली होती है या नहीं होती है। कारण अज्ञात है।
- उपचार नहीं दें क्योंकि इसकी वजह से द्वितीयक संक्रमण हो सकता है।

3.1.7 त्वचा विकारों की शब्दावली

1. सोरायसिस	■ त्वचा की सतह पर रजतनुमा पपड़ी के साथ उज्ज्वल लाल, निश्चित आकार के चकत्ते, जिनकी पपड़ी उतर जाती है और पीछे एक निशान रह जाता है। ■ अगर पपड़ी को छील दिया जाता है तो नीचे से खून बहता है। कारण अज्ञात हैं। शायद विरासती हो। ■ दर्द, सूजन, गर्माहट और लालिमा इसके लक्षण हैं। ■ त्वचा कोशिकाएं त्वचा में गहराई पर बनती हैं और धीरे–धीरे ऊपर सतह की ओर उठती हैं। ■ ये कोहनियों, घुटनों, पैरों के दूसरे भागों, शिरोवल्क, पीठ के निचले भाग, हथेली और पांव के तलवों पर पाई जाती हैं।
2. शोलस्मा	■ शोलस्मा को झाई भी कहा जाता है। ■ त्वचा में रंजक के सवंर्धित निक्षेप। ■ इसकी पहचान त्वचा के काले चकत्तों से होती है जो आस–पास की त्वचा से ज्यादा गहरे रंग के होते हैं। ■ मुख्य तौर पर माथे, नाम और गालों पर पाई जाती है। ■ पुरुषों की अपेक्षा शोलस्मा महिलाओं में ज्यादा पाई जाती है। ■ युवा महिलाओं में, अक्सर यह गर्भनिरोधक गोलियों या गर्भावस्था का अनुषंगी प्रभाव होती है। ■ यह चिकित्सार्थ अवस्था बच्चा पैदा होने के बाद या जब पीड़ित गर्भनिरोधक गोलियां लेना बंद कर देती है, तब सामान्यतया गायब हो जाती है। ■ पराश्रव्य किरणों के प्रति अधिक अरक्षितता का भी परिणाम हो सकती है। ■ जब अरक्षितता बंद हो जाती है तो यह हल्की पड़ जाएगी लेकिन पराश्रव्य किरणों के प्रति अगली अरक्षितता पर बहुत तेजी से दुबारा प्रकट हो जाती है।
3. पित्ती	■ पित्ती को छपाकी भी कहा जाता है। ■ आमतौर पर, 'बिच्छु ददोरा' के नाम से जानी जाती है। ■ त्वचा की यह प्रतिक्रिया हिस्टामाइन की निर्मुक्ति के कारण प्रकट होती है। ■ यह बहुत खुजली वाली हो सकती है और आमतौर पर 24 घंटे के अंदर दूर हो जाती है। ■ त्वचा पर खुजली, लालिमा, सूजन और चक्र प्रकट हो जाते हैं। ■ ये चक्रक केशिकाओं के चरम विस्फार के कारण बनते हैं जिससे त्वग्वसा त्वचा में आ जाती है। यह संक्रामक नहीं है, बहरहाल, इस अवस्था में ट्रीटमेंट नहीं दिया जाना चाहिए क्योंकि यह दर्दनाक हो सकता है।

4. कंगुविस्फोट	▪ 'सफेद फुंसी' भी कहलाती है। ▪ त्वग्वसीय ग्रंथियों का एक विकार। त्वचा के नीचे फंसी हुई मृत कैराटिनीकृत कोशिकाओं और त्वग्वसीय सामग्री के संचयन के कारण प्रकट होती है। ▪ चेहरे के किसी भी भी हिस्से पर प्रकट हो सकती है, और कभी–कभी छाती, कंधों एवं पीठ पर। ▪ सफेद फुंसी त्वचा के नीचे रेत के छोटे कणों जैसी दिखाई देती है। ▪ सफेद फुंसी का हेतुक एक पुटिका होती है जो सामग्री से भरा होती है लेकिन त्वचा की सतह पर सूक्ष्म मुहाना नहीं होता है। ▪ चूंकि वायु पुटिका तक नहीं पहुंच सकती है, इसलिए वह सामग्री ऑक्सीकृत नहीं होती है और सफेद बनी रहती है।
5. मुंहासे	▪ काले मस्से भी कहलाते हैं। ▪ मुंहासा त्वचा पर एक पीला या काला उभाड़ या चुटकी है। ▪ कैराटिनीकृत कोशिकाओं और सख्त बन चुके त्वग्वसा का कृमि जैसा पुंज, अक्सर सबसे ज्यादा चेहरे, कंधों और पीठ पर दिखाई देता है। ▪ मुंहासे उस अतिरिक्त तेल से पैदा होते हैं जो त्वग्वसीय ग्रंथि की वाहिका में संचित हो गया है (मृत कोशिकाओं का संचय जो पुटिका के मुंह को अवरुद्ध कर देता है) जो काली नोक बनाने के लिए ऑक्सीकृत हो जाता है।
6. स्किन टैग (चर्म घुण्डी)	▪ स्किन टैग को ऐक्रोशोरडन भी कहा जाता है। ▪ दाने जैसा रेशेदार ऊतक जो त्वचा की सपाट सतह से दूर खड़ा होता है। ▪ ये कोमल, लटकी हुई त्वचा के छोटे टुकड़े जैसे दिखाई देते हैं। ▪ यह मांसल रंग या गहरे रंजित ऊतक के टुकड़े होते हैं। ▪ एक सर्जन द्वारा हटाए जा सकते हैं। ▪ यह ज्यादातर गर्दन के आधार, कांख, पलकों, श्रोणि की सिलवटों, नितम्ब की सिलवटों और छाती के नीचे प्रकट होते हैं।
7. त्वग्वसीय पुटिका	▪ यह त्वग्वसीय ग्रंथि (तेल बनाने वाली ग्रंथि) का उपचर्म अर्बुद होता है, जो मटर के दाने से लेकर संतरे के आकार तक होता है, उसमें त्वग्वसा मौजूद होती है। ▪ यह एक कोष बनाता है जो कॉटेज चीज़ जैसे दिखने वाले पीले वसा पदार्थ से भरी होती है। ▪ यह कैंसरजन्य नहीं होता है और आमतौर पर एक गंभीर चिकित्सार्थ अवस्था नहीं है। ▪ आमतौर पर यह शिरोवल्क, गर्दन और पीठ पर प्रकट होता है।
8. घमौरी	▪ स्वेद ग्रंथि का एक उग्र, शोथज विकार (जब स्वेद ग्रंथि की वाहिका मृत त्वचा कोशिका या बैक्टीरिया के कारण अवरुद्ध हो जाती है)। ▪ त्वचा पर जलन और खुजली की अनुभूमि के साथ छोटे लाल फफोले के रूप में दिखाई देती हैं। ▪ अत्यधिक गर्मी और अतिरिक्त वज़न के प्रति अरक्षितता से पैदा होती है। ▪ संक्रामक नहीं होती लेकिन ट्रीटमेंट नहीं दें क्योंकि यह दर्दनाक हो सकता है।

9. विस्फारित नसें	■ टूटी हुई नसें भी कहलाती हैं। ■ इसके फलस्वरूप रक्त शिराएं अवरुद्ध हो जाती हैं। ■ केशिकाएं सूक्ष्म, पतली भित्ति वाली रक्त शिराएं होती हैं जो अपेक्षाकृत छोटी धमनियों और शिराओं को जोड़ती हैं। ■ गालों और नाक पर अधिक प्रमुखता से दिखाई देती हैं। ■ टूटी हुई केशिकाओं का रंग नीला पड़ सकता है और बारीक रेखाओं जैसी दिखाई देती हैं। अत्यधिक घर्षण, चरम गर्मी और ठंड, और खराब रक्त परिसंचाररण के कारण प्रकट होती हैं। ■ कॉस्मेटिक कैमोफ्लेज (कंसीलर, क्रीमें और मसाज) इस चिकित्सार्थ अवस्था को छिपाने में मदद कर सकता है।
10. नीवस	i. तिल (मेलेनिनकोशिका तिल) ■ शरीर के सभी अंगों पर आम; आकार, रंगत और रूप में अलग–अलग ■ सपाट, उभरा हुआ, या एक वृंत पर हो सकता है। ■ उभरे हुए रोएंदार तिल की स्थिति में, इलेक्ट्रोलाइसिस ट्रीटमेंट दिए जाने से पहले डाक्टर के पत्र की जरूरत है। ■ तिल मेलेनिनकोशिका से बनते हैं। ■ अधिकांश लोगों के शरीर पर 30 से 40 तिल होते हैं। ■ आमतौर पर जन्म के समय मौजूद नहीं होते हैं, लेकिन उत्तरवर्ती जीवन में प्रकट हो जाते हैं। कभी–कभी ये दुर्दम्य (कैंसरजन्य) बन जाते हैं। ii. लूता तिल ■ ये प्रसारित हो रही शिराओं के साथ छोटी विस्फारित धमिनयों के रूप में (जाल जैसे) दिखाई देते हैं, इसलिए इन्हें लूता कहा जाता है। काफी स्पष्ट दृश्य होते हैं। ■ एस्ट्रोजेन की अधिक मात्रा के कारण हो सकता है और गर्भावस्था (हारमोनों में बदलाव) में प्रकट हो सकता है। ■ पुरुषों में, यह सिरोसिस यकृत (लीवर की बीमारी) के कारण पैदा होता है। ■ जरण प्रक्रिया के दौरान भी आम है। ■ यह त्वचा पर अभिघात के कारण भी प्रकट हो सकता है या चोट, धूम अरक्षितता के कारण भी प्रकट हो सकता है। ■ इसे हटाने के लिए विशेषीकृत ट्रीटमेंट की जरूरत होती है, अर्थात शिराओं का दहन करने के लिए डायाथर्मी इस्तेमाल करते हुए उन्नत ब्यूटी ट्रीटमेंट।
11. मेचक	■ त्वचा पर भूरा रंजक चकत्ता, मैलेनिन के अधिक जमा होने और मेलेनिनकोशिका की बढ़ी हुई संख्या के कारण, जो फफोलों से विशिष्ट रूप से अलग दिखाई देता है, तापमान थोड़ा बढ़ा होता है और आधारी कोशिका परत में मेलेनिनकोशिश अधिक छितरी हुई होती हैं।

12. अर्जित श्वित्र	■ अर्जित श्वित्र त्वचा की एक सतत और चिरकारी तकलीफ है जो श्वेत रंजकहीन चकत्ते पैदा करती है जो त्वचा के केवल निश्चित भागों में विकसित और अपवर्धित होते हैं। ■ शरीर, चेहरे और अंगों के निश्चित भागों में बालों एवं त्वचा में रंगत का संपूर्ण ह्रास। ■ छोटे चकत्तों के रूप में शुरु होती है जो आपस में मिलकर काफी बड़े क्षेत्र बना लेते हैं। ■ कभी—कभी चकत्तों के चारों ओर की त्वचा अतिरंजित दिखाई देती है और यह चिकित्सार्थ अवस्था सांवरी त्वचाओं पर अधिक स्पष्ट दिखाई देती है। ■ कारणः आधारी कोशिकाएं अब मेलेनिन बनाने में समर्थ नहीं हैं। ■ पीड़ित क्षेत्र पराश्रव्य रोशनी के प्रति अरक्षित होने पर जलन पैदा करते हैं। ■ 1% आबादी अपनी त्वचा पर अर्जित श्वित्र से पीड़ित है, यह बहुत ज्यादा आम नहीं है। ■ यह 20 वर्ष की आयु से शुरु होती है। ■ पीड़ित क्षेत्रों को छिपाने के लिए कॉस्मेटिक कैमोफ्लेज का इस्तेमाल किया जा सकता है।
13. कृंतक अल्सर	■ चेहरे की बाहरी त्वचा का संघातक ट्यूमर (त्वचा कैंसर) ■ यह आधारी परत (स्ट्रेटम जर्मिनाटिवम) से पैदा होता है और केराटिन न बनने के कारण मुलायम होता है। ■ इसकी वृद्धि धीमी होती है, लेकिन अगर ध्यान न दिया जाए तो हड्डियों और उपास्थि सहित अधिक गहरे ऊतकों तक को भेद सकता है। आमतौर पर, यह अरंजक होता है और यह धीरे—धीरे फैलता है। ■ इसका मुख्य कारण यूवी किरणें हैं और सांवली त्वचा वालों की अपेक्षा गोरी त्वचा वाले ज्यादा प्रभावित होते हैं। ■ मुख्य तौर पर चेहरे और गर्दन पर प्रकट होता है। ■ कभी—कभी, यह इलाज न किए गए नासूर के कारण भी प्रकट होता है। ■ इलाजः डॉक्टर को दिखाएं। अपवृद्धि रोकने के लिए सर्जरी की जरूरत होती है।
14. शल्की कोशिका	■ सपाट कोशिकाएं जो मछली के शल्कों जैसी दिखती हैं। ■ Squamous शब्द लातिन भाषा के शब्द squama से आया है, जिसका अर्थ मछली का शल्क है। ■ चेहरे की बाहरी त्वचा का संघातक ट्यूमर। ■ यह स्ट्रेटम स्पाइनोसम से उत्पन्न होता है और इसमें केराटिन होता है जो सख्त फूलगोभी जैसा दिखाई देता है। ■ यह अगर पूरे शरीर में फैल जाए तो इससे मृत्यु तक हो सकती है, लेकिन यह इतना आम नहीं है।

15. संघातक कपोलर्बुदं	▪ बाहरी त्वचा का संघातक ट्यूमर। ▪ ज्यादातर मामलों में यह पहले से मौजूद किसी मस्से से होता है, रंजित या अरंजित संदिग्ध मस्से। ▪ मस्से का आकार या रंजकता बढ़ना, खून बहना या पपड़ी बनना या मस्से के चारों ओर शोथ होना। ▪ ये बहुत खतरनाक होते हैं क्योंकि ये तेजी से बढ़ते हैं और मृत्यु का कारण भी बन सकते हैं। ▪ यूके में हर साल 9 से 12 हजार लोगों में संघातक कपोलर्बुद का पता चलता है और इससे सालाना तकरीबन 2000 मौतें होती हैं। ▪ इसका चिकित्सा उपचार यह है कि सर्जरी के जरिये मस्से के आसपास के काफी हिस्से के ऊतकों को सर्जरी के जरिये निकाल दिया जाए।
16. पोर्टवाइन दाग	▪ यह अमूमन जन्मजात दाग होता है। ▪ यह त्वचा का सुदम्य ट्यूमर होता है। ▪ इसकी सतह चिकनी होती है, और त्वचा की एक विवर्णता जैसी दिखाई देती है, आमतौर पर नीलाभ–लाल रंग। ▪ रक्त कोशिका के फैलाव के कारण पैदा होता है। ▪ अमूमन चेहरे और खोपड़ी पर होता है। ▪ यह जन्म के समय साफ दिखता है। ▪ समझा जाता है कि यह गर्भाशाय में अभिघात के कारण होता है, लेकिन इसका कारण पूर्णतया विदित नहीं है, हटाना मुश्किल है। ▪ त्वचा निरोपा मुमकिन है, लेकिन उसके निशान पड़ सकते हैं। ▪ कुछ मामलों में लेज़र सर्जरी से सफल है। कॉस्मेटिक तरीकों से ढकना बहुत सफल हो सकता है।
17. स्ट्रॉबेरी निशान	▪ जन्म के समय त्वचा पर एक बेहद छोटे लाल बिंदु जैसा दिखता है, आमतौर पर 1 साल की उम्र तक इसका बढ़ना बंद हो जाता है। ▪ यह लाल सा गुलाबी रंग का होता है। ▪ यह छूने में नर्म और इसके कई अंश हो सकते हैं। ▪ इसके कई आकार हो सकते हैं और आम तौर 5 साल की उम्र तक 50 फीसदी और 10 साल की उम्र तक 90 फीसदी से ज्यादा निशान गायब हो जाते हैं। ▪ यह त्वचा की लोच को कम कर देता है। ▪ ज्यादातर मामलों में यह तत्काल ही खत्म हो जाता है, इसलिए इन्हें छोड़ देना ही बेहतर होता है। ▪ यह आम तौर पर अल्पविकसित नाड़ियों और कोशिकाओं के कारण होता है, जो भ्रूण विकास के समय परिसंचारी व्यवस्था से भंग हो गई होती हैं।

3.1.8 चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के कार्य

मांसपेशियां

मालिश से प्रभावित मांसपेशियां

कॉस्मेटोलॉजिस्ट को सिर, चेहरे, गर्दन, बांहों और हाथों की स्वैच्छिक मांसपेशियों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। यह जानना ज़रूरी है कि ये मांसपेशियां कहां स्थित होती हैं और वे क्या नियंत्रित करती हैं। मालिश के दौरान आम तौर पर दबाव नीचे से ऊपर की तरफ होता है। आइए, अब हम इन मांसपेशियों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

चित्र 3.1.6 फेशियल मांसपेशियां

1ण चेहरे की मांसपेशियां

चेहरे की मांसपेशियां धारीदार मांसपेशियों का समूह होती हैं, जो चेहरे की तंत्रिकाओं से प्रेरित होकर अन्य कार्यों के साथ–साथ चेहरे के हाव–भाव को नियंत्रित करती हैं।

एपिक्रेनियस या ऑक्सीपिटोफ्रंटालिस एक बड़ी मांसपेशी होती है जो खोपड़ी के शीर्ष को आच्छादित करती है। इसमें दो हिस्से होते हैं:

- ऑक्सीपिटल्स या पिछला हिस्सा
- फ्रंटालिस या अगला हिस्सा

फ्रंटालिस भौंहों को ऊपर उठाता है, शिरोवल्क को आगे लाता है और माथे पर शिकन डालता है। ऑक्सीपिटल्स और फ्रंटालिस दोनों एक नस से आपस में जुड़े होते हैं।

भौंहों की मांसपेशियां

2ण ऑर्बिक्यूलेरिस ऑक्यूली

- ऑर्बिक्यूलारिस ऑक्यूली मांसपेशियों का अंगूठीनुमा वलय होता है जो आंखों के गर्त या चक्षु कक्ष अस्थि को पूर्णतया घेरता है और आंख झपकने में सहायता करता है।
- यह सीधी रेखाएं बनाता है और इससे त्यौरियां चढ़ती हैं।

नाक की मांसपेशियां

3ण प्रोसेरस

- यह नासा सेतु और भौंहो के बीच नाक के शीर्ष भाग को आच्छादित करती है।
- यह भौंहों को दबाती है और नासा सेतु के आसपास झुर्रियां बनाती है।

4ण नासालिस

- नासालिस (कंप्रेसर टॉप) नाक की स्पिंटचर जैसी मांसपेशी होती है।
- नाक को दबाती और झुर्रियां डालती है।

मुँह की मांसपेशियां

- क्वाड्रटस लेबिल सुपीरियोरिस में तीन हिस्से होते हैं।
- ये होंठ के ऊपरी हिस्से को घेरती हैं।

- ऊपरी होंठ को उठाने और मुंह खोलने में मदद करती है।
- क्वाड्रटस लेबिल इन्फीरियर्स निचले होंठ को घेरती है।
- यह निचले होंठ को दबाती और हल्की सा एक तरफ को खींचती है, जैसे कि कटाक्ष का भाव पैदा करने के समान।

5. बक्सीनेटर
   - ऊपरी और निचले जबड़े के बीच में पतली सपाट मांसपेशी। गाल के ज्यादातर हिस्से को बनाती और आकार देती हैं।
   - फूँक मारते समय गालों को फुलाती हैं, चबाते समय खाने को मुंह में बनाए रखती हैं।
6. केनिनस
   - केनिनस क्वाड्रेटस लेबिल सुपरलोरिस के नीचे होती है। यह कोने पर मुंह के कोण को उठाती है, जैसे गुर्राते समय।
7. मेंटालिस
   - मेंटालिस ठोढ़ी की नोक पर स्थित होती है।
   - ठोढ़ी को उठाती है और निचले होंठ को बाहर की तरफ निकालती है, जैसे शक या अप्रसन्नता के समय।
8. ऑर्बिक्यूलारिस ऑरिस
   - ऊपरी और निचले होंठ के चारों ओर एक सपाट धारी बनाती है।
   - यह मुंह को बंद करती है, होंठों को आगे धकेलती है, जैसे चुम्बन लेते या सीटी बजाते समय।
9. रिसोरियस
   - निचली ठोढ़ी में विस्तारित होती है, यह मुंह के कोने के साथ जुड़ती है।
   - मुंह के कोण पीछे की ओर खींचती है, जैसे मुस्कुराने या खींस निकालते समय।
10. जाइगोमैटिक्स
    - यह जाइगोमैटिक्स हड्डी से विस्तारित होती है और ऑर्बिक्यूलर ऑरिस से होते हुए मुंह का कोण तक जाती है।
    - होंठों को ऊपर उठाती है, जैसे हंसते समय ।
11. त्रिकोणीय
    - यह ठोढ़ी की बगल के साथ–साथ विस्तारित होती है।
    - यह ठोढ़ी के कोने को नीचे की ओर खींचती है।

कान की मांसपेशियां

- कान की तीन मांसपेशियां व्यावहारिक रूप में अक्रियाशील होती हैं:

12. ऑरीक्यूलारिस सुपीरियर
    - यह कान के ऊपर होती है।
13. ऑरीक्यूलारिस पोस्टरियर
    - यह कान के पीछे होती है।
14. ऑरीक्यूलारिस एंटीरियर
    - यह कान के आगे की तरफ होती है।

चर्वण की मांसपेशियां

15. कनपटी और चर्वण

- ये वे मांसपेशियां हैं, जो मुंह को खोलने और बंद करने में तालमेल बैठाती हैं और चर्वण मांसपेशियां कहलाती हैं।

गर्दन की मांसपेशियां

16. प्लेटिज़्मा

- यह मांसपेशी गले के आगे होती है।
- यह चौड़ी मांसपेशी होती है, जो छाती और कंधे की मांसपेशियों से शुरू होकर मुंह तक जाती है।
- यह निचले जबड़े को खींचती और मुंह का कोण नीचे की ओर खींचती है, ताकि उदासी का भाव दिखाई दे सके।

17. स्टर्नो–क्लाइडो–मास्टॉयड

- यह सबसे बड़ी मांसपेशियों में से एक, और गर्दन की सबसे सतही मांसपेशी है।
- गर्दन की दोनों तरफ होती है।
- यह सिर को नीचे कंधों की तरफ खींचती है, सिर को दोनों तरफ घुमाती और ठोढ़ी को छाती की तरफ खींचती है।

18. लेटिसीमस डोरसी

- गर्दन के पिछले भाग और पीठ के ऊपरी एवं मध्य भाग को आच्छादित करती है।
- ये पुट्ठे को घुमाती हैं और बांह के झूलने की चाल को नियंत्रित करती हैं।

19. बड़ी अंसपेशी और छोटी अंसपेशी

- वक्ष के अग्रभाग को आच्छादित करती हैं।
- ये बांहों के झूलने की चाल में भी सहायता करती हैं।
- सेराटस एंटीरियर सांस लेने में और हाथ को ऊपर उठाने में सहायता करती है।

कंधे और ऊपरी बांह की मुख्य मांसपेशियां इस प्रकार हैः

- डेल्टॉयड – एक बड़ी, मोटी, तिकोनाकार मांसपेशी जो कंधे को आच्छादित करती है, और बांह को ऊपर ऊठाती और मोड़ती है।
- द्विशिर पेशी – दो सिरों वाली मुख्य मांसपेशी, ऊपरी बांह के सामने की तरफ। यह अग्रबाहु को उठाती, कोहनी को मोड़ती और हथेली को नीचे की ओर मोड़ती है।
- त्रीशीर्षपेशी – बांह की तीन सिरों वाली मांसपेशी जो ऊपरी बांह के पूरे पिछले भाग को आच्छादित करती है और अग्रबाहु को फैलाती है।

अग्रबाहु मांसपेशियों और शक्तिशाली नसों की श्रृंखला से मिलकर बनी होती है। एस्थेटीशियन निम्नलिखित से संबंधित हैः

- अवतानक, सबसे महत्वपूर्ण समूह, जो हाथ को अंदर की ओर मोड़ती हैं, ताकि हथेली का अग्रभग नीचे की ओर जाए।
- उत्तानक, हाथ को बाहर की ओर, और हथेली को ऊपर की ओर मोड़ती हैं।
- आकुंचनी, कलाई को मोड़ती, हाथ को ऊपर की ओर खींचती और अंगुलियों को अग्रबाहु की ओर बंद करती हैं।

- प्रसारक, कलाई, हाथ और अंगुलियों को एक सीधी रेखा बनाने के लिए सीधी करती हैं।

हाथ में कई छोटी–छोटी मांसपेशियां होती हैं जो संधि से संधि तक अधिव्यापी हैं, हाथ को लचीलापन और मजबूती प्रदान करती हैं। जब हाथ की सही ढंग से देखभाल की जाती है, तो ये मासंपेशियां लचीली और सुंदर बनी रहेंगी।

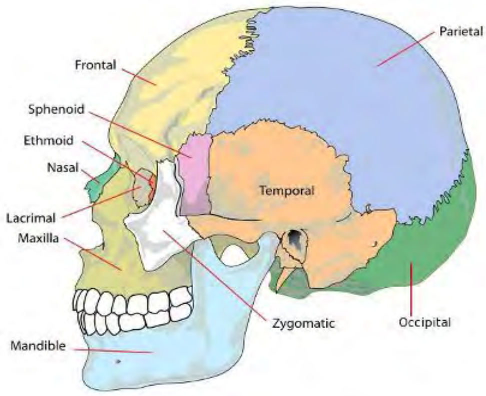
3.1.9 हड्डियां

ब्यूटीशियन से एक एनाटोमिस्ट होने की अपेक्षा नहीं की जा सकती है, लेकिन जहां–जहां ट्रीटमेंट दिया जाना है वहां की संरचना का व्यावहारिक ज्ञान होना आवश्यक है। हड्डियों, मुख्य मांसपेशियों, धमनियों और तंत्रिकाओं का ज्ञान चेहरे का ट्रीटमेंट देने के कुछ आवश्यक चरणों के कारणों को समझने में सहायक होता है।

खोपड़ी की हड्डियां

- खोपड़ी सिर की हड्डी होती है।
- यह अंडाकार, अस्थिमय खोल है जो सिर को आकार देता है और मस्तिष्क की रक्षा करता है।
- खोपड़ी दो भागों में बंटी होती है:
  - कपाल
  - अधोहनु (निचला जबड़ा)
  - खोपड़ी

कपाल में आठ हड्डियां होती हैं और चेहरे का पंजर चौदह हड्डियों से मिलकर बना होता है।



चित्र 3.1.7 खोपड़ी की हड्डियां (साइड व्यू)

कपाल की आठ हड्डियां इस प्रकार हैं:

- जंगला अस्थि
- ललाट अस्थि
- पश्चकपालास्थि
- पार्श्विकास्थि
- स्फीनॉइड अस्थि
- संखास्थि

खोपड़ी और चेहरे की चाल में निम्नलिखित हड्डियां परोक्ष रूप से शामिल होती हैं:

1. पश्चकपालास्थि
   - खोपड़ी के पीछे एक हड्डी।
2. दो पार्श्विकास्थि
   - सिर के पीछे स्थित होती हैं और खोपड़ी की छत को बनाती हैं।
3. ललाट अस्थि
   - ललाट अस्थि खोपड़ी के अग्रभाग, मस्तक और आंख की गर्तिकाओं को बनाती है।

4. दो ललाट अस्थियां

- सिर की बगल, कान के चारों ओर दो ललाट अस्थियां (पार्श्विकास्थि के नीचे)। एथमॉइड और स्फीनॉइड अस्थियों पर मसाज का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

5. एथमॉइड

- एथमाइड अस्थि आंखों की गर्तिकाओं के बीच हल्की और स्पंजी हड्डियां होती है, और नासा गुहा का हिस्सा बनाती है।
- यह चेहरे के केंद्र में और नाक के पीछे स्थित होती है।

6. स्फेनॉयड

- स्फेनॉयड अस्थि कपाल की सभी हड्डियों को एकसाथ जोड़ती है। यह नेत्रकोटर के पीछे स्थित होती है।
- खोपड़ी के आधार में, पंखाकार, कनपटी को बनाती हैं।

चेहरे की चौदह हड्डियां

7. दो नासा अस्थियां नाक सेतु को बनाती हैं।

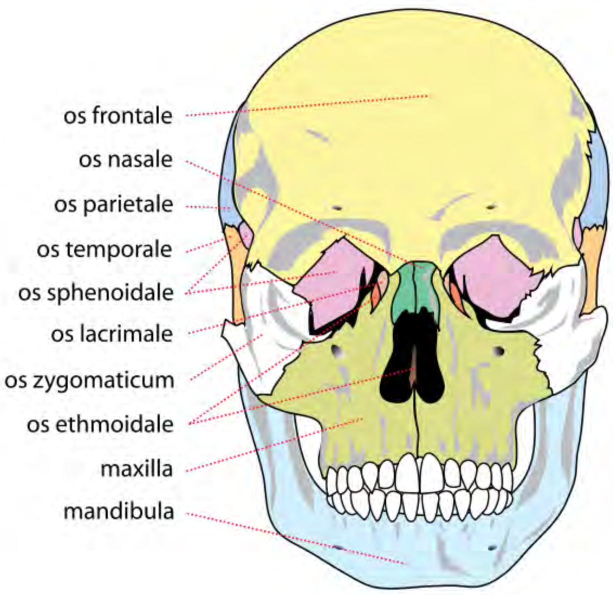
8. दो अश्रु अस्थियां छोटी भंगुर हड्डियां हैं जो नेत्र गर्तिकाओं की आंतरिक भित्ति के अग्रभाग को बनाती हैं।

9. दो गंडास्थियां या हन्वस्थियां गालों की हड्डियों को बनाती हैं।

10. दो उर्ध्वहन्वस्थियां जबड़े की ऊपरी हड्डियां हैं जो आपस में मिलकर संपूर्ण ऊपरी जबड़े बनाती हैं।

अधोहनु

- अधोहनु जबड़े की निचली हड्डी है और चेहरे की सबसे बड़ी और सबसे मजबूत हड्डी होती है।
- चेहरे में एकमात्र चलायमान हड्डी, जो मुंह के लिए चबाने और बात करने की चाल संभव बनाती है।



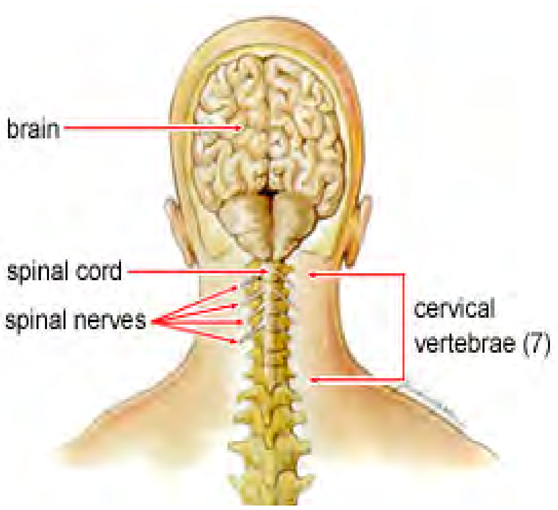
चित्र 3.1.8 खोपड़ी की हड्डियां (सेंटर व्यू)

नीचे तालिका में कुछ त्वचा के प्रकार और उनके बारे में बताया गया है –

स्किन व्यवहार	स्किन के प्रकार								
	तैलीय	मिश्रित	मुँहासे	सूखी	संवेदनशील	एग्ज़िमा	धूप से झुलसी	सिकुड़ी	सामान्य
कुछ हिस्से तैलीय और कुछ हिस्से रूखे हैं		√							
ज्यादातर हिस्से रूखे, पपड़ीदार, सख़्त और चमकरहित				√					
लालीपन, बिना सूजन या गांठ के (मुंहासे नहीं)					√				
आंखों, मुंह, और/या गालों के आसपास लकीरें			√						
लगातार होने वाले चकत्ते या धब्बे								√	
कुछ महीन लकीरें और/या त्वचा का रंग बदलना			√						
कुछ हिस्सों में लाल, रूखे, पपड़ीदार चकत्ते या धब्बे जिनमें सूजन, जलन और खुजली होती है								√	
त्वचा साफ करने के 4 घंटों बाद अत्यधिक तेल का निकलना						√			
तेल या रूखेपन का कोई लक्षण नहीं, संवेदनशील भी हो सकती है	√								

3.1.10 सिर तथा गर्दन की मांसपेषियां

सिर तथा गर्दन की मांसपेशियां बहुत से कार्य करती हैं, जिसमें गर्दन तथा सिर को हिलाना, चबाना व निगलना, बात करना, चेहरे के भाव तथा नेत्रों को हिलाना आदि शामिल होता है। इन विविध कार्यों के लिए शरीर को मजबूत, ताकतवर, हिलने–डुलने तथा कहीं पर बहुत ज्यादा तेज़ व बेहतरीन समायोजन की आवश्यकता पड़ती है।



चित्र 3.1.9 सिर तथा गर्दन की मांसपेषियां

चेहरे की मांसपेशियां शरीर की दूसरी मांसपेशियों से बिल्कुल अद्विितीय होती हैं। अधिकतर मांसपेशियां हड्डियों से जुड़कर उन्हें हिलाती–डुलाती हैं, लेकिन चेहरे की मांसपेशियां हड्डियों से त्वचा तक जुड़ी होती है। ये मुंह को बंद करना, भोजन चबाना आदि क्षमता को निर्मित करती हैं। मेस्टीकेशन की मांसपेशियां मेन्डीवल को हिला–डुलाकर स्कल को आराम प्रदान करती हैं।

इंटरलेस्ड मांसपेशियां एक प्रकार की व्यापक पूरक होती हैं, जो कि जीभ को जटील कार्यों जैसे– चबाना, निगलना तथा बोलने आदि महत्वपूर्ण कार्यों में सहायता करती है।

गर्दन की मांसपेशियां जिनमें स्टेरनोक्लीस्टोइड व ट्रेपीनीयस शामिल होते हैं, ये सिर तथा गर्द की मांसपेशियों के तंत्र में स्कल मेटर मूवमेंट के लिए उत्तरदायी होती हैं। ये सिर को हर एक दिशा में मोड़ती हैं, खोपड़ी तथा जबड़ों को कंधों की तरफ खींचती हैं। ये शरीर के बाएं तथा दाएं हिस्सों में जोड़ तथा रीढ़ व कंधों की हड्डियों में कार्य करती हुई गर्दन तथा सिर के बल तथा विस्तार को नियंत्रित करती हैं। अकेले कार्य करते हुए ये मांसपेशियां सिर को घुमाती या गर्दन को बल से सीधे दाएं या बाएं करती हैं। गले की मांसपेशियां सुकड़कर पूरे दिनभर के लिए सिर की मुद्रा को समायोजित व ठीक रखती हैं तथा पूरे शरीर को एक महान धैर्यता प्रदान करती हैं।

गर्दन की हड्डियां

कंठिका अस्थि और ग्रीवा कशेरुका गर्दन की हड्डियां हैं।

कंठिका अस्थि

- कंठिका अस्थि "यू" आकार की हड्डी है, गले के अग्रभाग में (ठोड़ी और अवटु उपास्थि के बीच) स्थित होती है और 'टेंटुआ' कहलाती है।
- यह घोड़े की नाल नुमा अस्थि है।
- यह जीभ की चाल और निगलने में सहायता करती है।

ग्रीवा कशेरुका

- ग्रीवा कशेरुका गर्दन में मेरुदंड के सबसे ऊपरी भाग को बनाती है।
- यह सिर को संभालने और संतुलित करने में मदद करती है, सिर की स्वतंत्र चाल संभव बनाती है, मेरुदंड की रक्षा करती है।
- ग्रीवा कशेरुका सबसे पतली और सबसे नाजुक हड्डियां होती हैं।

वक्ष या सीने की हड्डी

- यह एक लोचदार अस्थि पंजर है, जो सीने (वक्ष), वक्षास्थि, मेरुदंड, पसलियों और संयोजी उपास्थियों से बना होता है।
- यह हृदय, फेफड़ों और अन्य आंतरिक नाजुक अंगों को सुरक्षात्मक कवच प्रदान करता है।
- इस ढांचे को 24 पसलियां थामकर रखती हैं, दोनों तरफ 12।
- कई बीमारियां छाती को प्रभावित करती हैं और एक सबसे ज्यादा आम लक्षण है छाती का दर्द।

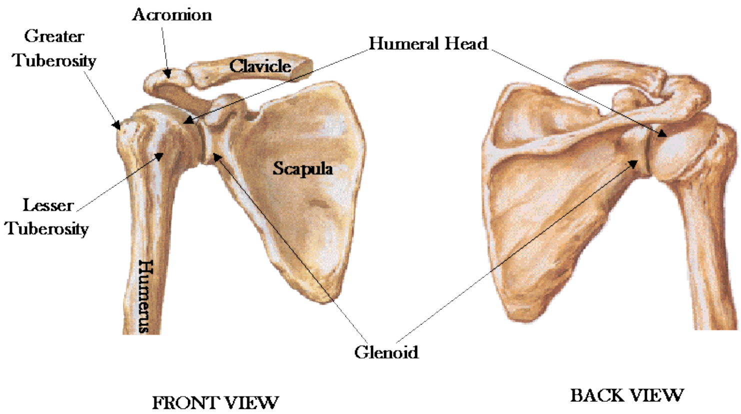
कंधे की ड्डी

कंधे की हड्डी तीन हड्डियों से मिलकर बनी होती है:

- जत्रुक (हंसली)
- अंसफलक (स्कंधास्थि)
- प्रगंडिका (ऊपरी बांह की हड्डी) बांह और हाथ

क्लेविकलः कंधा प्रत्येक तरफ से एक क्लेविकल और एक स्कैपुला से बना होता है।

1. अंसफलकः अंसफलक कंधे के कटिबंध के पिछले हिस्से को बनाता है, पसली पंजर के ऊपर स्थित होता है। यह एक सपाट, तिकोनाकार हड्डी है।
2. प्रगंडिकाः यह ऊपरी बांह में एक लंबी हड्डी है। यह अंसफलक और निचली बांह की दो हड्डियों को जोड़ती है। वे दो हड्डियां हैं: अन्तःप्रकोष्ठिका और बहिःप्रकोष्ठिका।
   - अन्तःप्रकोष्ठिका – अन्तः प्रकोष्ठिका बड़ी हड्डी है जो अंगूठे से अग्रबाहु के सम्मुख स्थित होती है। व्यस्क लोगों में, वृद्धि पूरी होने पर, अन्तःप्रकोष्ठिका का व्यास बहिःप्रकोष्ठिका का आधा बन जाता है।
   - बहिःप्रकोष्ठिका – अग्रबाहु पर अंगूठे के तरफ छोटी हड्डी। यह हाथ का कलाई पर घूमना संभव बनाती है। यह चाल रोजमर्रा के अनेक कामों के लिए जरूरी है, जैसे लिखना, चित्रकारी करना और गेंद फेंकना।
3. कलाई, या मणिबंध – एक लचकदार संधि जो आठ छोटी, टेढ़ी हड्डियों से बनी होती है जिन्हें स्नायुबंध एकसाथ थामकर रखते हैं।
4. हथेली में पांच लंबी, पतली हड्डियां होती है, जिनको करभिकास्थि कहा जाता है।
5. अंगुलियां या हर अंगुली में तीन अंगुलिपर्व और अंगूठे में दो अंगुलिपर्व, कुल 14 हड्डियां होती हैं।



चित्र 3.1.10 कंधे की हड्डियां

अभ्यास

1. निम्न में से कौन सा एक त्वचा का प्रकार नहीं है?
   a. एपीडर्मिस
   b. अपर डर्मिस
   c. डर्मिस
   d. इनमें से कोई नहीं
2. निम्न में से कौन सा एक त्वचा का प्रकार है?
   a. तैलीय त्वचा
   b. सूखी त्वचा
   c. संवेदनशील त्वचा
   d. ऊपर दिए गए सभी
3. निम्नलिखित में से कौन सा रेशेदार और लोचदार ऊतक की एक मोटी परत है जो त्वचा को लचीलापन और मजबूती देता है?
   a. एपीडर्मिस
   a. डर्मिस
   b. मोटी लेयर
   c. ऊपर दिए गए सभी
4. शरीर रचना विज्ञान निम्नलिखित का अध्ययन है:
   a. मानव शरीर की संरचना
   b. पशु
   c. सुंदरता
   d. सभ्यता
5. सामान्य त्वचा की निम्नलिखित विशेषता है:
   a. त्वचा पर चिकनाई
   b. पपड़ीदार त्वचा
   c. मुलायम और कोमल त्वचा
   d. खुजलीदार त्वचा
6. त्वचा अपने आपको लगभग प्रत्येक ___________ में बदल लेती है:
   a. 10 दिन
   b. 28 दिन
   c. 31 दिन
   d. 45 दिन

7. दाग–धब्बे हैं:
    a. त्वचा पर निशान
    b. आंख के संक्रमण
    c. काले मस्से
    d. सफेद मस्से
8. त्वचा की बुनियादी देखभाल के समय इस्तेमाल होने वाले कुछ प्रमुख शब्द हैं:
    a. क्लींज़
    b. माइश्चराइज़
    c. एक्सफोलिएंट
    d. ऊपर दिए गए सभी
9. ___________ सिर को सहारा देने और संतुलित करने में मदद तथा सिर की स्वतंत्र चाल में मदद करती हैं।
    a. कंठिका अस्थित
    b. ग्रीवा कशेरुका
    c. वक्ष या सीने की हड्डियां
    d. इनमें से कोई नहीं
10. ___________ मवाद से भरा फफोला है और यह त्वचा की सतह के नीचे स्थित होता है।
    a. पापुल
    b. पुस्तुल
    c. सेलोयड
    d. सिस्ट

टिप्पणी

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

यूनिट 3.2: फेषियल उपचार

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. फेशियल उपचारों में मदद करते समय, कामकाज की सुरक्षित एवं कारगर विधियों को बनाए रख पाएंगे
2. ग्राहक के साथ उपचारों के बारे में सलाह–मशविरा, योजना और तैयारी कर पाएंगे
3. फेशियल के उपचार कर पाएंगे
4. उपचार के बाद की देखभाल के लिए सलाह दे पाएंगे

3.2.1 परिचय

समय के दौरान, चेहरे की त्वचा में अनेक बदलाव आते हैं। हमारे चेहरों पर जलवायु और पर्यावरण में मौजूद धूल का लगातार दबाव पड़ता है, और इसके अलावा, इसे उम्रवृद्धि की सहज प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। त्वचा की संपूर्ण सफाई और कोशिका के संवर्धित पुनर्यौवन के लिए फेशियल उपचार अनिवार्य हैं। इस अध्याय में, आप सीखेंगे/सीखेंगी कि फेशियल त्वचा देखभाल उपचारों में किस तरह से मदद की जाए। आप यह भी सीखेंगे/सीखेंगी कि उपचारों के लिए किस तरह से तैयारी की जाए और त्वचा देखभाल संबंधी सामग्रियों के सही इस्तेमाल के माध्यम से त्वचा को बेहतर कैसे बनाया जाए। फेशियल त्वचा देखभाल उपचारों के दौरान, आपको हर समय कारगर स्वास्थ्य, संरक्षा एवं स्वास्थ्य विज्ञान पद्धतियों के पालन करने की जरूरत है।

3.2.2 चरण–दर–चरण फेशियल

चेहरे की त्वचा देखभाल उपचार में अनेक चरण शामिल हैं। इससे पहले कि हम उनका विस्तार से अध्ययन करें, इस पर संक्षेप में एक नजर डालने से मदद मिलेगी ताकि पद्धति को स्पष्ट तरीके से समझा जा सके।

चरण 1: तैयारी और विचारविमर्श

चरण 2: प्रतिनिर्देशों की जांच करना

चरण 3: मेकअप हटाना

चरण 4: सफाई करना (क्लींज़िंग)

चरण 5: टोन और रिफ्रेश करना

चरण 6: पूरी त्वचा का निरीक्षण

चरण 7: एक्सफोलिएट करना, स्टीम देना और मुहांसों को हटाना

चरण 8: मसाज़

चरण 9: फेस मास्क

चरण 10: मुलायम एवं कोमल बनाना और पद्धति को समाप्त करना

3.2.3 कामकाज करने के सुरक्षित और कारगर तरीके

कामकाज का क्षेत्र

1ण फेशियल उपचार के लिए अनेक अगल–अलग सामग्रियों, औज़ारों एवं उपकरणों की आवश्यकता होती है और आपको अपने ग्राहक को उपचार कक्ष के अंदर लाने से पहले इन सामानों को अपने कामकाजी जगह पर सुव्यवस्थित तरीके से सजाने की जरूरत होगी।

2ण याद रखने योग्य सबसे जरूरी बात यह है कि फेशियल उपचार करते या उसमें मदद करते समय, आपके लिए सुरक्षित और कारगर बने रहना, दोनों आवश्यक है। इसका अर्थ है कि कामकाजी जगह अनिवार्य रूप से हमेशा:

- सुव्यवस्थित – कुछ भी नहीं भूलना, सभी उपकरण और औजार एक ट्रॉली पर, उनको इस क्रम में लगाना भी मदद करता है कि कब कौन सा इस्तेमाल किया जाएगा।
- पहुंच में आसान – आपको उस तक पहुंचने के लिए शरीर को जरूरत से ज्यादा खींचना या कमरे में चलकर जाना नहीं होगा।
- स्वास्थ्य विज्ञान – सब कुछ साफ, रोगाणुनाशित और विंसक्रमित है, और आपकी शय्या या कुर्सी पर एक रक्षक आवरण मौजूद है।

3.2.4 त्वचा देखभाल के औज़ार और उपकरणों का रोगाणुनाषन और सफाई

स्वास्थ्य विज्ञान की सही विधियों का पालन करने से प्रति–संक्रमण की, अर्थात उस समय जब रोगाणु या जीवाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को संचारित होते हैं, रोकथाम होगी। कभी–कभी इसके नतीजे बहुत खराब होते हैं, जैसे कि त्वचा और आंखों के संक्रमण।

फेशियल उपचार का चरण	अस्वास्थ्यकर पद्धतियां जिनके कारण प्रति–संक्रमण हो सकता है
ग्राहक के उपचारके लिए तैयारी करना और/या पूरे उपचार के दौरान	एक ग्राहक का उपचार पूरा करना और फिर अपने हाथों को धोये बिना सीधे अगले ग्राहक पर चले जाना, या उपचार के दौरान शौचालय जाना और अपने हाथों को धोए बिना ग्राहक के पास लौट आना
काले मस्सों को हटाना	ब्लैकहेड एक्सट्रेक्टर को विक्रसंमित नहीं करना
मास्क लगाना	मास्क ब्रश को नहीं धोना और विसंक्रमित नहीं करना
मॉश्चराइज़र लगाना	पात्र से क्रीम को निकालने के लिए डिस्पोज़ेबल लेपनी के बजाय अपनी अंगुलियों को इस्तेमाल करना, इसका अर्थ है कि कुछ उपचारों के बाद वह क्रीम अलग–अलग ग्राहकों के रोगाणुओं से भर जाएगी

फेशियल उपचारों में काफी सारी त्याज्य (डिस्पोज़ेबल) सामग्रियां इस्तेमाल होती हैं, जैसे कॉटन वुल, टिशु, लेपनी, मास्क स्पंज, ऑरेंज स्टिक और काउच रोल।

- अत्याज्य वस्तुओं को इस्तेमाल के लिए सावधानीपूर्वक तैयार करने की जरूरत है।
- स्टीमर, ट्रॉली और मैग्नीफाइंग लेंस जैसे उपकरण को इस्तेमाल से पहले एवं बाद में रोगाणुनाशक से पोंछने, और ब्लैकहेड एक्सट्रेक्टर जैसे धातु के उपकरणों को विसंक्रमित करने की जरूरत है।
- मास्क ब्रश को साबुन के गर्म पानी से धोना, सूखने के लिए हवा में रखना और फिर एक अल्ट्रावायलेट केबीनेट में रखना चाहिए।
- त्वचा देखभाल की सभी सामग्रियों को उनके पात्रों से एक लेपनी या ऑरेंज स्टिक द्वारा निकाला जाना चाहिए।

3.2.5 सब जगह पूर्ण स्वास्थ्य विज्ञान बनाए रखना

स्वास्थ्य विज्ञान कोई ऐसी बात नहीं है जिसके बारे में आपको केवल उपचार शुरु करने से पहले सोचविचार करने की जरूरत है। पूरे उपचार के दौरान, आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि आप उन्हीं उच्च मानदंडों को बनाए रखें। यह आपके द्वारा इस्तेमाल किए जाने सभी औजारों, उपकरणों और सामग्रियों के लिए, और आपके निजी स्वास्थ्य विज्ञान के लिए भी लागू होता है। निम्नलिखित नियमों को हमेशा याद रखें:

- अगर आप छींकते या खांसते हैं तो आपको अपना मुंह अवश्य ढक लेना और ग्राहक से दूसरी तरफ कर लेना चाहिए, और फिर जाकर अपने हाथों को धोना चाहिए।
- अगर आप अपनी नाक साफ करते/करती हैं तो आपको अपने हाथ धोने चाहिए।
- पात्रों और बर्तनों में अंगुलियों को नहीं डालें।
- इस्तेमाल हो चुके टिशू और कॉटन वुल को तुरंत पास रखे पांव द्वारा चालित कूड़ेदान में फेंकें।

3.2.6 काम करते वक्त आपकी मुद्रा और स्थिति

आप एक पेशेवर उपचार करने में समर्थ बन सकें और उपचार आपके ग्राहक के लिए आनंदप्रद हो, इसके लिए यह जरूरी है कि आप दोनों आरामदेह स्थिति में हों। फेशियल उपचार ठेठ तौर पर तब किया जाता है जब ग्राहक एक आरामदेह शय्या पर लेटा/लेटी होती है।

- आपका ग्राहक पूर्णतया सपाट या अधी झुकी शय्या पर लेटी हुई अवस्था में हो सकता/सकती है और उसकी स्थिति अवश्य ही आरामदायक होनी चाहिए। आपका ग्राहक उपचार के दौरान बिना हिले–डुले आराम से उसी स्थिति में बने रहने में समर्थ होना/होनी चाहिए ताकि आप उस तक पहुंच सकें।
- आपके लिए, खराब मुद्रा शरीर में शूल और दर्द पैदा करेगी।
- इसके अलावा, उपचार शायद उतने अच्छे से नहीं हो पाएगा क्योंकि यह एक तकलीफदेह स्थिति में संपन्न किया गया है।
- आपको यह निर्णय लेने की जरूरत होगी कि आप कहां खड़े होंगे/खड़ी होंगी या शय्या के पीछे बैठेंगे/बैठेंगी। यह इन बातों पर निर्भर करता है:
  1. शय्या की ऊंचाई और कोण – क्या सपाट या ढलवां है
  2. आपकी लंबाई और अगर आप बैठते/बैठती हैं तो क्या आप ग्राहक तक पहुंच सकते/सकती हैं।
- शय्या की ऊंचाई को कम–ज्यादा कीजिए ताकि आपको बहुत ज्यादा ऊपर या नीचे नहीं पहुंचना पड़े और सुनिश्चित करें कि आपकी जरूरत के सभी उपकरण और औजार आपकी आसान पहुंच के अंदर हैं।
- यह बहुत जरूरी है कि आप औजारों या ग्राहक के चेहरे तक पहुंचने के लिए अपनी गर्दन और पीठ को जरूरत से ज्यादा नहीं खींचे क्योंकि ऐसा करने पर अंततः आप पीठ की दीर्घकालिक तकलीफ से पीड़ित हो जाएंगे/जाएंगी। आवश्यकता से अधिक खींचने से मॉसपेशियों और आपके पैरों की नसों पर असर पड़ेगा, और शायद समय के दौरान नसों में सूजन आ सकती है।

3.2.7 वातावरणीय परिस्थितियाँ

रोषनी

त्वचा के निरीक्षण के लिए रोशनी अवश्य ही जगमग और स्पष्ट होनी चाहिए, लेकिन बाकी के फेशियल उपचार के लिए कोमल एवं शांतिदायक। निरीक्षण कार्य के लिए एक मैग्नीफाइंग लैम्प के साथ, एक ऐसी बत्ती जिसकी रोशनी को कम ज्यादा किया जा सकता है, आदर्श रहती है।

परिवेष

इसका अर्थ वह वातावरण या माहौल है जो उपचार कक्ष या सैलून में कृत्रिम तरीके से बनाया जाता है। यह जरूरी है क्योंकि इसका मकसद ग्राहक से विश्राम करवाना और उसे उसके उपचार एवं पूरे अनुभव में आंनद दिलवाना है। शांतिदायक संगीत, सुखद सुगंध वाले तेल और सुगंधित मोमबत्तियां, ये सभी एक अनुकूल वातावरण बनाने में मदद कर सकते हैं।

तापमान और संवातन

फेशियल उपचार करने की जगह गर्म और लुभावनी होनी चाहिए। फेशियल के दौरान एक ग्राहक के शरीर का ठंडा हो जाना सामान्य बात है। इसका कारण यह है कि जब वे विश्राम करते हैं तो उनके शरीर का तापमान घट जाता है। इस वजह से, ऐसे कवर का मौजूद होना जरूरी है जो ग्राहक पर रखे जा सकें, जैसे कि कंबल या बत्तख के रोओं से बनी रजाई, और कमरे का तापमान उचित रूप से गर्म बनाए रखना। थर्मोस्टेट द्वारा तापमान नियंत्रित सेंट्रल हीटिंग सर्वश्रेष्ठ है, क्योंकि हीटर्स जिन्हें जरूरत होने पर आपको चालू एवं बंद करना होता है, ज्यादा कुशल नहीं होते हैं।

3.2.8 ग्राहक के साथ सलाह–मषविरा करना, योजना बनाना और तैयारी करना

कोई भी त्वचा देखभाल उपचार शुरु करने से पहले, आपको यह सुनिश्चित करने की जरूरत है कि आप और आपका ग्राहक भली–भांति तैयार हैं।

आपको अपने ग्राहक से इस बारे में बातचीत करने की जरूरत है कि वह फेशियल क्यों करवाना चाहती हैं, ग्राहक से संपर्क करने का विवरण और उसकी त्वचा एवं उसकी घरेलू त्वचा देखभालचर्या के बारे में सूचना को दर्ज करना, और त्वचा की किस्म के बारे में निर्णय लेने, समस्या की, यदि कोई है, पहचान करने और ग्राहक के लिए एक मुनासिब योजना बनाने में समर्थ होने में मदद के लिए एक सरल विश्लेषण करना है।

चित्र 3.2.1 फेशियल ट्रोली

लेकिन फिर भी अपने ग्राहक को लेने और उसे उपचार कक्ष में लाने से पहले, प्रथम कदम उन सभी सामग्रियों के साथ, जिनकी आपको जरूरत होगी, अपनी कामकाजी जगह को सुव्यवस्थित करना है।

ये इस प्रकार हैं:

- बुनियादी – त्याज्य सामान, लॉन्ड्री और कामकाजी जगह की जरूरतें।
- तकनीकी औज़ार – औज़ार, जैसे कि चिमटियां और कैंचियां जिनकी आपको जरूरत होगी।
- सामान – उपचार के लिए जरूरी सभी क्रीमें और लोशन।

फेशियल त्वचा देखभाल उपचार के लिए व्यवस्था करते समय, यह सुनिश्चित करें कि आपके पास सभी बुनियादी सामान मौजूद हैं।

वस्तु	प्रयोजन
गीली कॉटन वुल	कॉटन वुल स्क्वेयर्स: क्लींज़र को हटाने और टोनर लगाने के लिए। इनका आकार आपकी पहली दो अंगुलियों पर लिपटने के लिए पर्याप्त होना चाहिए। कॉटन वुल हाफ मून: आंखों की नीचे की त्वचा के मेक–अप से, जिसे हटाया जा रहा है, पलकों की रक्षा करने के लिए इन्हें पलकों के नीचे रखा जाता है। आई पैड (गोल या वर्गाकार): त्वचा का निरीक्षण करने के लिए मैग्नीफाइंग लैम्प इस्तेमाल करते या काले मस्सों को हटाते समय इन्हें आंखों पर रखा जाता है। ग्राहक द्वारा फेस मास्क धारण किए जाने के दौरान, आंखों को शांति प्रदान करने के लिए इनको विज हेज़ेल में भिगोया जा सकता है।

सूखी कॉटन वुल	आँखों का मेक–अप हटाने के लिए ऑरेंज स्टिक की नोक को ढकने के लिए। फालतू टोनर या मॉइश्चराइज़र को सोखने के लिए चीरे हुए टिशू पेपर। आमतौर पर टिशू पेपर में दो परत होती हैं – इसका अर्थ है कि प्रत्येक टिशू पेपर दो बहुत महीन परतों का बना होता है। लेकिन फिर भी सौंदर्य उपचार के प्रयोजन से टिशू पेपरों को चीरा जाता है ताकि उन्हें इस्तेमाल करना किफायती हो और चेहरे की आकृति के चारों ओर मोड़ना अधिक आसान हो।
स्पंज	त्वचा के मास्क सामग्री को हटाने के लिए, इन्हें गर्म पानी के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन इन्हें साफ और विसंक्रमित करना आसान नहीं है। इन्हें साबुन के अत्यधिक गर्म पानी में धोने, पूरी तरह से सुखाने और फिर एक अल्ट्रावायलेट विसंक्रमण केबीनेट में रखने की जरूरत होती है। सैलून के लिए एक दूसरा विकल्प फेशियल के लिए पर्याप्त कीमत लेना है ताकि ग्राहक का उपचार समाप्त होने के बाद उसे स्पंज दिया जा सके।
तौलिये	उपचार के दौरान, आपको अपने हाथ सुखाने के लिए एक हैंड टॉवल, ग्राहक की छाती पर रखने के लिए मझौले आकार के तौलिये, और उपचार के दौरान उसके शरीर को ढकने के लिए एक बड़े तौलिये की जरूरत होगी (अगर कंबल इस्तेमाल नहीं किया जाता है)। सर्दी के महीनों में, उपचार के दौरान ग्राहक का शरीर गर्म बनाए रखने के लिए एक कंबल की जरूरत हो सकती है।
सही नाप की शय्या चादर	उपचार के दौरान निशानों और सामग्रियों के छलकने से शय्या की रक्षा करने के लिए।
काउच रोल	यह सही नाप की शय्या चादर को ढकने के लिए इस्तेमाल किया जाता है ताकि प्रत्येक उपचार के बाद चादर को धोने की जरूरत नहीं हो। यह ग्राहक की छाती पर बिछाए गए तौलिये, और तकिये एवं साफे की त्वचा देखभाल एवं मास्क सामग्रियों से रक्षा करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।
सिर की पट्टी या साफा	यह सामग्रियों से ग्राहक के बालों की रक्षा करने और उसके बालों को उपचार के रास्ते में आने से रोकने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
गाउन	चूंकि ग्राहक को अपने ऊपर के वस्त्र हटाने की जरूरत होती है, इसलिए आपको किसी भी प्रकार की शर्मिंदगी की रोकथाम करने के लिए उसे एक गाउन देने की अनिवार्य जरूरत है।
कूड़ेदान	स्वास्थ्य विद्या के प्रयोजन से, पांव से खुलने वाला ढक्कन युक्त कूड़ेदान सर्वश्रेष्ठ है, क्योंकि आप उसे अपने हाथों से छुए बिना खोल सकते/सकती हैं।
बर्तन	कॉटन वुल और टिशू पेपरों को, और ग्राहक के जेवरों को रखने के लिए प्लास्टिक या धातु के छोटे बर्तनों की जरूरत होती है।

उपचार की अपनी योजना बनाने और तैयारी करने में, ग्राहक के साथ सलाह–मशविरा करना हमेशा शामिल होता है। जब तक ग्राहक से इस बारे में बात न कर लें कि वो फेशियल करवाने के लिए सैलून क्यों आया/आई है और उसकी त्वचा की किस्म एवं समस्या, यदि कोई है, को परख न लें तब तक आपके लिए यह निर्णय लेना संभव नहीं है कि आपके ग्राहक पर कौन सी सामग्रियां और तकनीकें इस्तेमाल की जाएंगी।

ग्राहक के साथ सलाह–मशविरे में निम्नलिखित तीन विधियां शामिल होती हैं:

- सवाल पूछना और सूचना को दर्ज करना
- देखकर विश्लेषण
- हाथों से विश्लेषण – यह तब होता है जब आप ग्राहक की त्वचा की चिकनाई, कोमलता, मजबूती और जलयोजन को महसूस करती हैं।

3.2.9 ग्राहक के साथ पूछताछ

ग्राहक अनेक कारणों से फेशियल करवाना चाहता/चाहती है। उनके कारणों के आधार पर, यह उनके सामने पेश किए जाने वाले फेशियल की किस्म और इस्तेमाल की जाने वाली तकनीकों का निर्णय लेने में मदद करेगा। जब आप ग्राहक से सवाल पूछते/पूछती हैं तब आपको ग्राहक द्वारा दी जाने वाली सूचना को ग्राहक कंसल्टेशन कार्ड में लिखने की जरूरत होगी।

कारण कि ग्राहक फेशियल क्यों चाहता है

- विश्राम करने और अच्छा महसूस करने के लिए
- दाग–धब्बों को साफ करने में मदद करना
- सूखी या डीहाइड्रेटिड त्वचा को नमी देना
- चिकनी त्वचा पर तेल कम करना

जानकारी को रिकॉर्ड करना

आपको रिकॉर्ड करने की जरूरत है

- ग्राहक का नाम और जन्म तिथि
- दिनांक
- पता
- टेलीफोन नंबर
- उसकी त्वचा के विश्लेषण के परिणाम
- ग्राहक को दी गई सलाह
- आपकी नजर में आया कोई प्रतिनिर्देश
- कोई उत्पाद जो आप ग्राहक को बेचते हैं
- उपचार के दौरान इस्तेमाल किए गए उत्पाद
- उपचार के आधार पर आपकी कोई टिप्पणी
- आपका नाम

3.2.10 प्रतिनिर्देष

प्रतिनिर्देश वह परिस्थिति है जो एक ग्राहक को किसी उपचार के लिए अनुपयुक्त बनाती है।

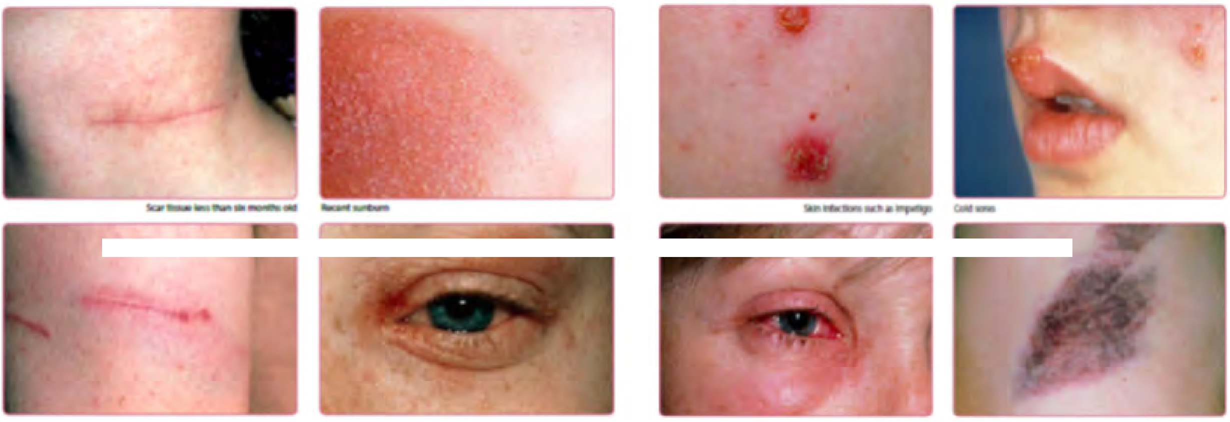
प्रतिनिर्देषों की मौजूदगी में कार्य करना

कुछ प्रतिनिर्देशों की मौजूदगी में कार्य किया जा सकता है और आप ग्राहक की जरूरतों के मुताबिक अपने उपचार को अनुकूल बना सकती हैं। आमतौर पर आपको उन जगहों से बचना होगा जिन पर बिल्कुल भी काम नहीं करना है लेकिन कभी–कभी ऐसा करना कठिन होता है और इसलिए आपको निम्नलिखित की जरूरत हो सकती है:

- उस जगह को प्लास्टर से ढकना
- उस जगह को अवरोधक क्रीम से ढकना

जिन प्रतिनिर्देशों की मौजूदगी में कार्य किया जा सकता है, उनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- असंक्रामक चिकित्सार्थ अवस्थाएं
- पुराने घाव के ऊतक (छह माह से अधिक पुराना)
- हल्की खरोंच
- रगड़ या छोटा–मोटा चीरा



चित्र 3.2.2 प्रतिनिर्देष

त्वचा के वह विकार जो उपचार पर अंकुश लगा सकते हैं:

- ठीक हो चुका एग्ज़ीमा – यह बहुत सूखी और झुलसी हुई त्वचा के रूप में सामने आएगा, और अक्सर काफी झुर्रीदार दिखाई दे सकता है।
- सोरियासिस – यह त्वचा की छिलकेदार पपड़ियां होती हैं, अक्सर लाल और उत्तेजित। इन जगहों से पूरी तरह से बचना सर्वश्रेष्ठ रहता है क्योंकि सामग्रियां और पद्धतियां इनमें और भी ज्यादा सूजन एवं जलन पैदा सकती हैं।
- लालिमा – अपने तौर–तरीकों को अनुकूल बनाएं, मसलन कोमल सामग्रियों का इस्तेमाल करें और मालिश की उत्प्रेरक चाल इस्तेमाल नहीं करें।

मालिष की उत्प्रेरक चाल इस्तेमाल करें

- खरोंच/नील – खरोंच/नील के चारों ओर काम करें ताकि आप ग्राहक को पीड़ा नहीं पहुंचाएं।
- त्वचा पर जलन – यह संकेत है कि आप जलन के दूर हो जाने तक उपचार को स्थगित कर दें क्योंकि यह एक एलर्जी का संकेत है।

3.2.11 ग्राहक को तैयार करना

जब आप ग्राहक के साथ सलाह–मशविरा पूरा कर लेते/लेती हैं तब आपको ग्राहक को उसके फेशियल उपचार के लिए तैयार करने की जरूरत होगी।

1. ग्राहक को उसके जेवर उतारने के लिए, जो उसने पहने हुए हैं, और उन्हें सुरक्षित तरीके से रखने के लिए कहें।
2. ग्राहक को उसके धड़ के वस्त्र उतारने के लिए कहें, और उन्हें लें एवं टांग दें। अगर उसे वस्त्र बदलने के लिए क्यूबिकल में जाना है तो आपको उसे एक गाउन देने की जरूरत है ताकि उसे कोई शर्मिंदगी महसूस नहीं हो।
3. शय्या पर लेटने में ग्राहक की मदद करें। गाउन को हटाएं और ग्राहक के शरीर को कंबल या तौलियों से ढक दें, और उससे पूछें कि वह गर्म एवं आरामदेह महसूस कर रही है।
4. एक साफे से ग्राहक के बालों को सुरक्षित करें। साफे को ज्यादा से ज्यादा स्वच्छ बनाए रखने के लिए साफे के नीचे टिशू पेपर या काउच रोल दबा दें। ग्राहक की छाती पर एक मझौले आकार का तौलिया बिछाएं, फिर उसकी ब्रा की स्ट्रेप्स को सरकाकर उसके ऊपरी कंधों पर लाएं और तौलिये को स्टैप्स के ऊपर एवं नीचे दबा दें, ताकि वे सामग्रियों से सुरक्षित रहें।

3.2.12 फेषियल उपचार संपन्न करना

ग्राहक के लिए फेशियल शांतिदायक और आनंदप्रद, और उसकी त्वचा के लिए लाभदायक भी होना चाहिए। फेशियल करने के बारे में सीखने में अनेक छोटे उपचारों के बारे में सीखना शामिल है जो निम्नलिखित के लिए किए जाते हैं:

- छिद्रों की गहरी सफाई करना
- त्वचा को पोषण एवं नमी प्रदान देना
- मांसपेशियों को विश्राम देना
- रक्त परिसंचारण में सुधार लाना
- आभा को गोरा बनाना

फेशियल के बाद, ग्राहक को आराम महसूस होना चाहिए और उसकी त्वचा दमकनी चाहिए।

मेकअप को हटाना

जब आपके ग्राहक को उसके फेशियल के लिए तैयार किया और शय्या पर आरामदायक स्थिति में लिटाया जाता है तो आपका पहला काम उस मेकअप को हटाना है जो उसने कर रखा हो।

साफ करना (क्लिंज़िंग)

आपका अगला कदम ग्राहक के चेहरे को साफ करना है। ग्राहक के लिए एक उपयुक्त क्लींज़र को चुनें। साफ करने का कार्य मालिश की जुम्बिश/चाल के साथ किया जाता है। मालिश की तीन मुख्य चाल होती हैं:

1. मालिश करते समय थपथपाना: यह कोमलतापूर्वक थपथपाने की चाल है जो उपचार की शुरुआत या अंत में, या दूसरी चाल के साथ मिलाने के लिए इस्तेमाल की जाती है। इसका शांतिदायक और विश्रामदायक असर होता है। यह तकनीक सफाई करने के लिए इस्तेमाल की जाती है।
2. मालिश करते समय दबाव डालना: ये चाल गोलाकार या आटा सानने जैसी चाल होती हैं। मांसपेशियों को उठाकर, हिलाकर और धकेलकर उन पर दबाव डालने के लिए हाथों, अंगूठों या अंगुलियों के पोरों को इस्तेमाल किया जाता है।
3. थपथपाहट: यह एक अपेक्षाकृत अधिक उत्प्रेरक चाल है जिसमें हाथों की अंगुलियों, हाथों की बगल से या हथेलियों द्वारा हल्के से थपथपाया, जल्दी से चिकोटी काटी या कोमलतापूर्वक थप्पड़ मारा जाता है। ये सभी चाल हल्के से संपन्न की जाती हैं और आपके हाथ कभी भी ग्राहक की त्वचा से अलग नहीं होने चाहिए।

मजबूत और तरोताजा बनाना

ग्राहक की त्वचा को दो बार साफ करने के बाद, फिर आपको एक टोनिंग लोशन का इस्तेमाल करते हुए उसकी त्वचा को तरोताजा बनाने और क्लींज़र के आखिरी अवशेषों को हटाने की जरूरत होगी।

पूरी त्वचा का निरीक्षण

जब आपके ग्राहक की त्वचा पूरी तरह से साफ, सूखी और चिकनाई से मुक्त हो जाए तब आपका सीनियर थैरेपिस्ट एक मैग्नीफाइंग लैम्प से त्वचा का संपूर्ण निरीक्षण करेगा/करेगी। केवल अब, जब त्वचा बिल्कुल शुद्ध है, आप और आपकी सीनियर थैरेपिस्ट त्वचा की असली किस्म, किसी भी विकार को देख पाएंगे/पाएंगी और प्रतिनिर्देश, यदि कोई है, के लिए एक अंतिम जांच कर पाएंगे/पाएंगी। फिर आप फेशियल के लिए अपनी बाकी की योजना भी बना पाएंगे/पाएंगी।

- इस्तेमाल की जाने वाली सामग्रियां
- फेस मास्क की किस्म
- क्या आपको अपनी उपचार योजना में मामूली बदलाव करने की जरूरत है। त्वचा का निरीक्षण करते समय, रिकॉर्ड कार्ड पर निम्नलिखित नोट्स बनाएंः

त्वचा की रंगत	क्या इसकी स्वस्थ आभा है क्या वहां लालिमा के क्षेत्र हैं जो अतिसंवेदनशीलता के परिचायक हो सकते हैं क्या त्वचा धूप से तप्त है या यह पीले रंग की है
आंखें	क्या आंखों के चारों ओर हंसी की लकीरें हैं क्या आंखों के चारों ओर या नीचे झाई या सूजन है
त्वचा की बनावट	त्वचा को स्पर्श करें। यह कैसी महसूस होती है – कोमल या खुरदरी शुष्क या तैलीय पपड़ीदार या चिकनी पतली या मोटी मजबूत या ढीली
त्वचा और मांसपेशी की मजबूती	क्या त्वचा मांसपेशियों की अच्छी मजबूती एवं कसी हुई त्वचा के साथ युवा एवं मजबूत है क्या आंखों और मुंह के चारों ओर की त्वचा में लकीरें एवं झुर्रियां हैं क्या माथे पर त्यौरियों की लकीरे हैं
टी–जोन	क्या टी–जोन काले मस्सों, दागों और खुले छिद्रों के साथ चमकदार है
ग्राहक सूचना	ग्राहक से पूछेंः वह अपनी त्वचा पर कौन सी सामग्रियां इस्तेमाल करती है उसकी सामान्य त्वचा देखभालचर्या क्या है त्वचा के संपूर्ण निरीक्षण के दौरान क्या देखना है

पपड़ी उतारना, भाप देना और काले मस्सों को हटाना, और मालिष करना

फेशियल उपचार में आगे के कदम पपड़ी उतारना, भाप देना और काले मस्सों को हटाना, और मालिश करना हैं।

फेस मास्क

जब मालिश की जाती है तब आप फेस मास्क लगाएंगी। फेस मास्क लगाने से पहले, पक्का करें कि आपके ग्राहक की त्वचा तेल और क्रीमों से मुक्त है। फिर अपने ग्राहक की त्वचा की किस्म के मुताबिक पहले से तैयार किए हुए, सेट नहीं होने वाले मास्क को चुनें।

कोमल और मुलायम बनाना: फेशियल उपचार का अंतिम चरण ग्राहक की त्वचा पर मॉइश्चराइज़र लगाना है। जब आप यह खत्म कर लें, तो कुछ एक मिनट ग्राहक को विश्राम करने के लिए छोड़ दें, और जाएं एवं अपने हाथों को ध ोएं। फिर अपने ग्राहक को एक दर्पण दें, ताकि वह अपनी आभा की जांच कर सके।

अंतिम सज्जा: जब आप फेशियल उपचार पूरा कर चुके/चुकी हों, तब आपको अनिवार्यत:

- अपने ग्राहक से पूछना है कि वह कैसा महसूस कर रही है और क्या वह अपने उपचार से खुश है।
- ग्राहक को घर में की जाने वाली बाद की देखभाल की सलाह देनी है।
- सीनियर थैरेपिस्ट के साथ अंतिम परिणाम की जांच करनी है।
- समय की जांच करनी है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उपचार लागत–सार्थक था और एक स्वीकार्य समय के अंदर किया गया है।
- सुनिश्चित करना है कि कामकाजी जगह को आगे के उपचारों के लिए सुव्यवस्थित, साफ और तैयार छोड़ा गया है।

ग्राहक के रिकॉर्ड पर निम्नलिखित के बारे में अधिक से अधिक सूचना को दर्ज करना अवश्य याद रखें:

- आपके द्वारा इस्तेमाल की गई सामग्रियां
- आपके द्वारा उसे घर में देखभाल करने के लिए दी गई सलाह कि उसकी त्वचा की स्थिति में किस तरह से सुधार लाया जाए और दूसरे सैलून उपचार के लिए कब वापस आना है
- आपकी टिप्पणियां कि इस बारे में आपकी एवं ग्राहक की क्या राय है कि उपचार कैसा रहा
- तारीख
- फेशियल की किस्म और
- आपका नाम

3.2.13 चरणवार फेशियल (सचित्र)

फेशियल, मसाज़ थैरेपी का एक भाग है जिसके कई चरण हैं। आइए देखें कि फेशियल चरणवार कैसे किया जाता है:

चरण 1: सुनिश्चित करें कि ग्राहक फेशियल के लिए तैयार हो।	चरण 2: आंखों के नीचे अर्धचंद्राकार (हाफमून) को रखें व ग्राहक को आंखें बंद करने के लिए कहें। स्पैटूला से थोड़ी मात्रा में आई मेकअप रिमूवर निकाल लें। अपनी तर्जनी को क्लींज़र में डुबाएं और आंखों के चारों ओर गोल घुमाएं।

चरण 3: आंखों की पलकों से मेकअप हटाने के लिए ऑरेंज स्टिक की सहायता से पलकों को नीचे की ओर बार–बार सहलाएं। इसी प्रक्रिया को दूसरी आंख पर दोहराएं। तत्पश्चात ग्राहक से आंखें खोलने के लिए कहें, जिससे निचले भाग को भी आप साफ कर सकें।	**चरण 4:** होंठों पर क्लींज़र की हल्के हाथ से मालिश करें। स्थिरता के लिए मुंह के दूसरे छोर को हाथ से पकड़कर रखे। तत्पश्चात एक गीले रूई के फाहे से मेकअप साफ करें। इसी प्रक्रिया को दूसरी ओर दोहराएं।
चरण 5: क्लींज़र की इतनी मात्रा अपनी हथेली में इस प्रकार लें कि आपके हाथ ग्राहक के चेहरे पर ऐसे स्पर्श करें कि उसकी चेहरे और गर्दन पर क्लींज़र की परत चढ़ जाएं।	**चरण 6:** हल्के हाथ से चेहरे की मालिश करते हुए थपथपाएं, जिससे क्लींज़र चेहरे के ऊपर समान रूप से फैल जाए।

चरण 7: आंखों के चारों ओर क्लींजर समान रूप में फैलाने के लिए भौंहों की दिशा में बीच की अंगुली से गोलाकार तरीके से मालिश करें।	चरण 8: क्लींज़र को गालों पर सही से बैठाने के लिए ऊपर की ओर थपथपाते हुए मालिश करें।
चरण 9: अपनी हथेली की सहायता से ग्राहक के कंधों, छाती और गले के भागों पर ऊपर की ओर आठ बार मालिश करें।	चरण 10: ऐसा करते रहें।
चरण 11: हथेली की सहायता से बाएं गाल पर ऊपर की ओर आठ बार मालिश करें।	चरण 12: दाहिने गाल पर ऊपर की ओर आठ बार मालिश करें।

चरण 13: ठोढ़ी की ओर जाएं और आठ बार अंगूठे की सहायता से ऊपर की ओर मालिश करें।	चरण 14: मध्यम अंगुली और वर्जनी की सहायता से नाक के नीचे और किनारों की ओर आठ बार गोलाकार तरीके से मालिश करें।
चरण 15: नाक के ऊपरी भाग की ओर जाए और चार बार मालिश करें।	चरण 16: माथे की ओर जाते हुए ओर आठ बार मालिश करें। इस प्रक्रिया में बायें से दांई ओर जाएं, फिर वापस आएं।
चरण 17: अपने हाथों को माथे के बीच में ले जाएं और भौंहों की दिशा की ओर चार बार गोल आकृति में हल्के हाथ से मालिश करें।	चरण 18: रूई के दो वर्गाकार गीले टुकड़े लें और अपने हाथ की पहली दो अंगुलियों पर लपेट लें और उनकी सहायता से चेहरे से क्लींज़र हटाएं जो गंदगी और मेक–प के साथ मिल चुका है। क्लींज़िंग के लिए प्रयुक्त तरीके को अपनाएं।

चरण 19: क्लींज़िग की पूरी प्रक्रिया को स्टेप 5 से 19 तक दोहराएं।

चरण 20: टोनिंग लोशन में भीगे दो और रूई के वर्गाकार टुकड़े लें।

चरण 21: टोनर में भीगे रूई के टुकड़ो को अपने हाथ की पहली दो अंगुलियों पर लपेटें और क्लीनिंग की प्रक्रिया को दोहराएं। यह चेहरे की त्वचा को टोन कर क्लीनर के छोटे कणों को हटाने में सहायक होगा।

चरण 22: स्पिल्ट टिशू से टोनिंग लोशन को निखारें। त्वचा को दोबारा टोन करें।

चरण 23: मैग्नीफाइंग लैंप की सहायता से त्वचा को जांचें।	**चरण 24:** एक वरिष्ठ थैरेपिस्ट स्किन एक्सफोलिएटिंग, ट्रीटमेंट स्टीम और कमउन एक्ट्रेक्शन करेगी। 21 और 22 चरणों को दोहराएं तथा स्किन और ब्लॉक करें। वरिष्ठ थैरेपिस्ट ग्राहक के चेहरे, कंधों और गर्दन की मालिश करेगी, मालिश 15 से 20 मिनट तक चलेगी।
चरण 25: बाउल में इतना मास्क लें जिससे ग्राहक का चेहरा तथा गला ढक सके। मास्क ब्रश की सहायता से गले से प्रारंभ करते हुए , मास्क को ऊपर की ओर लगाए और अंत में माथे की ओर जाएं। आंखें, होंठ, नाक और हेयर लाइन पर मास्क लगाएं।	**चरण 26:** फेस मास्क लगाने के बाद ग्राहक की आंखों पर आई सर्कल रख दें और उसे आराम करने दें और 10 मिनट तक इंतजार करें तथा निर्माता के निर्देशों का अनुसरण करें।
चरण 27: 10 मिनट के बाद आई पैड हटा लें और मास्क के ऊपर गीला स्पंज रख लें जो नमी सोख लेगा। गले से शुरू कर गालों और फिर नाक तथा अंत में माथे की ओर जाएं। मास्क को ऊपर की ओर थोडे सख्त हाथों से हटाएं।	**चरण 28:** त्वचा को टोन करें और ग्राहक की त्वचा अनुसार मॉइश्चराइज़ ठीक उसी प्रकार लगाएं जैसे आपने क्लींज़र लगाया था। अत्यधिक मॉइश्चराइज़र को साफ कर लें।

3.2.14 कामकाज की जगह को साफ–सुथरी और सुव्यवस्थित करके जाना

याद रखिये कि सुव्यवस्थित एवं साफ कामकाजी जगह न केवल स्वास्थ्य एवं संरक्षा के लिए जरूरी है, बल्कि इससे यह भी दिखाई देता है कि सैलून पेशेवर है और सही ढंग से चलाया जा रहा है। एक गंदा, कुव्यवस्थित कमरा किसी ग्राहक को तुरंत खिन्न कर देता है क्योंकि यह परवाह और स्वास्थ्य विज्ञान की कमी को दर्शाता है। आपके द्वारा उपचार समाप्त कर लेने और ग्राहक के जाने के बाद, आपको अपने औज़ारों एवं उपकरणों को अवश्य साफ करना चाहिए, ताकि अगले ग्राहक के लिए आपकी कामकाजी जगह साफ एवं सुव्यवस्थित और तैयार रहे।

इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- रोगाणुनाशक से ट्रॉलियों, शय्याओं, कूड़ेदानों और तिपायों को पौंछना।
- फेशियल औज़ारों और उपकरणों को धोना।
- बिस्तर को लॉन्ड्री में डालना।

3.2.15 फेषियल उपचार के बाद की देखभाल की सलाह देना

फेशियल उपचार के लाभों को दीर्घकालिक बनाने के लिए, उपचार के बाद ग्राहक को कुछ सलाह देना जरूरी है।

आगे देखभाल करने की सलाह	सलाह देने के लिए कारण
अगले 12 घंटे तक त्वचा को ऐसे ही छोड़ दें – उस रात इसे साफ करने की जरूरत नहीं है	त्वचा को गहरी सफाई और उत्प्रेरित होने के लिए एक घ ंटे का उपचार मिला है, इसलिए त्वचा को विश्राम करने और सैलून की सामग्रियों को अपना असर करने देने के लिए पर्याप्त समय देना ही सर्वश्रेष्ठ है
अगर संभव है तो 12 घंटे तक मेकअप नहीं करें	इससे पहले कि त्वचा को उपचार के पूरे लाभ प्राप्त हों, मेकअप इसके छिद्रों को अवरुद्ध कर सकता है और त्वचा को दुबारा से गंदा बना सकता है
त्वचा को छूने से बचें	त्वचा को छूने से ये गंदी होगी और फेशियल का अच्छा काम बेकार हो जाएगा
अगर संभव है तो महीने में एक बार फेशियल करवाएं	त्वचा को अपनी परतों का नवीनीकरण करने में एक महीना लगता है, इसलिए नियम से फेशियल करवाने से यह शानदार अवस्था में बनी रहेगी
सुबह और शाम, दोनों वक्त सफाई, टोनिंग करें और मॉइश्चराइज़र लगाएं	इससे त्वचा एवं छिद्र साफ रहेंगे, और त्वचा कोमल बनी रहेगी
ठंडे और हवादार मौसम में मेकअप के नीचे एक अच्छा मॉइश्चराइज़र लगाएं	एक अच्छा मॉइश्चराइज़र, मेकअप से त्वचा के बंद होने और खराब मौसम में सूखने से रक्षा करेगा
भरपूर मात्रा में पानी पीएं और ढेर सारे फल एवं सब्जियां खाएं	पानी सूखी त्वचा को नमी प्रदान करने में मदद करेगा और अच्छा आहार सभी प्रकार की त्वचा की स्थिति में सुधार लाएगा
भरपूर नींद लें	जब हम सोते हैं तब त्वचा को खुद की मरम्मत करने का मौका मिलता है
काले मस्सों और दागों को न छुएं या दबाएं	काले मस्सों और दागों को छूने या दबाने से संक्रमण का खतरा रहता है

3.2.16 प्रतिकूल प्रतिक्रिया

ग्राहक को प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं की जानकारी देना भी मददगार साबित होता है। ये ऐसी अनचाही प्रतिक्रियाएं हैं जो फेशियल त्वचा देखभाल उपचार के दौरान या बाद में प्रकट हो सकती हैं। अगर ये उपचार के दौरान प्रकट होती हैं तो उपचार को बीच में रोकना पड़ सकता है और भविष्य में इसके दुबारा प्रकट होने की रोकथाम करने के उपाय करने होंगे।

अगर उपचार के दौरान कोई समस्या प्रकट नहीं होती है तो भी आपको ग्राहक को संभावित प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं के बारे में जानकारी देने की जरूरत है तो सैलून से रवाना होने के बाद शायद उसे अनुभव हो सकती हैं।

संभावित प्रतिकूल प्रतिक्रियाएं:

- दंशन या जलन का अहसास
- ददोरा
- आंखों में पानी
- उग्र त्वग्रक्तिमा (लालिमा)
- फुंसियां/छालें

3.2.17 फेशियल ब्लीचिंग

ब्लीच एक रसायनिक प्रक्रिया है जो बालों की अनचाही वृद्धि को कलात्मक ढंग से ढकने के लिए बनाई गई है। हम में से ज्यादातर लोगों के पूरे शरीर पर महीन बाल मौजूद होते हैं, जैसे पेट, कमर इत्यादि। यह बाल अच्छे नहीं लगते हैं, सुंदरता पर बुरा असर डालते हैं और गंदे एवं रूखे दिखते हैं।

याद रखिए कि वैक्सिंग, थ्रेडिंग जैसी दूसरी ब्यूटी प्रक्रियायों की तरह, ब्लीच बाल हटाती, काटती या गलाती नहीं है। यह बालों के रंग को बदलकर और हल्का बनाकर उन्हें केवल कलात्मक ढंग से त्वचा के साथ मिलाती है और वे कम नजर आने लगते हैं।

हमारे बालों में मौजूद कलर पिगमेंट को मेलानिन कहते हैं जो बालों को रंग देने के लिए जिम्मेदार है। ब्लीच बालों की परतों में घुस जाती है और कलर पिगमेंट मेलानिन को नष्ट कर देती है। फलस्वरूप, बाल पारदर्शी बन जाते हैं और जब उनमें से रोशनी गुजरती है तो वे फीके सुनहरे नजर आते हैं। ब्लीच में H_2O_2 और अमोनिया जैसे कई रसायनों का इस्तेमाल किया जाता हैं। इसलिए ग्राहक की ब्लीच करते समय हमें बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। रसायनों द्वारा कोई भी त्वचा या हेयर ब्यूटी उपचार केवल पैच टैस्ट करने के बाद ही किया जाना चाहिए।

3.2.18 पैच टैस्ट

किसी भी तरह का रसायन युक्त त्वचा या बालों का उपचार करने से पहले पैच टैस्ट करना या करवाना बेहद आवश्यक है। एक छोटा चम्मच ब्लीचिंग क्रीम और अमोनिया के एक या दो दानें मिलाएं/लें, अच्छी तरह मिलाएं और कान के पीछे थोड़ी सी जगह पर लगाएं।

- 10 से 15 मिनट इंतजार करें।
- अपने ग्राहक से पूछते रहें कि कोई परेशानी तो नहीं हो रही है, जैसे असहनीय खुजली, दर्द इत्यादि
- इस स्थिति में तुरंत नम रूई से ब्लीच को हटाएं और अगर आपको कोई सूजन, लालिमा, ददौरा इत्यादि नजर आता है तो पूरे हिस्से पर आइस क्यूब मलें और लैक्टो कैलामाइन लगाएं।
- कोई एलर्जी या तकलीफ नहीं होने पर, आप पूरे चेहरे और गर्दन पर ब्लीच जारी रख सकते हैं।

दुबारा ब्लीच करने का आदर्श समय कम से कम एक महीना है लेकिन यदि आपका ग्राहक जवान है या उसकी कोमल नाजुक त्वचा है तो एक महीने से पहले दुबारा ब्लीच मत करें। दुबारा ब्लीच से बचने/टालने की कोशिश करें और त्वचा

के फायदे एवं स्वास्थ्य के लिए इसमें दो से ढाई महीने तक की देरी

करें। **प्रतिनिर्देश:**

- खुले घाव और जख्म
- मुंहासे
- बेहद संवेदनशील त्वचा
- एलर्जी की आशंका

आवश्यक सामग्री:

- हेड बैंड
- मझौले और छोटे तौलिए
- क्लींज़िंग मिल्क
- आई पैड (टी बैग, खीरे के टुकड़े)
- रूई के टुकड़े ;2ष्पा 2ष्द्व
- प्लास्टिक, कांच या सेरामिक की कटोरी, प्लेट के साथ लेपनी
- ब्लीचिंग क्रीम और अमोनिया
- माइश्चराइज़र, लैक्टो कैलामाइन, आइस क्यूब, ठंडा पानी

पद्धति:

निरीक्षण और चर्चा: ब्लीचिंग करते समय, हमें कुछ बातें याद रखनी चाहिए, जैसे:

- ग्राहक की आयु
- हाल
- समय अंतराल
- अपने ग्राहक के साथ बैठें, उसे आरामदायक कुर्सी दें
- उसके सिर के चारों ओर एक हेड बैंड लपेटें और उसके कपड़ों को बड़े तौलिए से ढकें

ंण क्लींज़िंग: पूरी गर्दन और चेहरे पर क्लींज़िंग मिल्क लगाएं और फैलाएं, और नम कॉटन से ऊपर की तरफ तथा बाहर की तरफ मसाज़ करें।

इण पेस्ट बनाना: दो से ढाई लेपनी ब्लीच क्रीम लें, क्रीम में दानेदार अमोनिया की लगभग मात्रा मिलाएं और अच्छी तरह से मिलाएं।

बण लगाना: इस पेस्ट को पहले ऊपर के होंठ पर लगाएं और फिर बाकी चेहरे पर लगाएं क्योंकि ऊपर के ओंठ के बाल मोटे होते हैं, इसलिए ब्लीच में थोड़ा ज्यादा समय लगता है। एक बराबरी से साफ परत जमाएं।

कण आई पैड: आंखों में पानी आने से बचाने के लिए आई पैड लगाएं।

पूरी सेवा के दौरान अपने ग्राहक के पास रहें। ब्लीच को असर करने देने के लिए पांच से सात मिनट इंतजार करें। चेहरे पर कुछ जगह जांच करें और ब्लीच हटाएं तथा बालों के रंग की जांच करें और देखें। अगर परिणाम संतोषजनक नहीं है तो फिर लगाएं और पांच मिनट इंतजार करें।

- दुबारा जांच: असर करने के लिए कुछ समय देने के बाद उसी तरह से।
- हटाना: लेपनी द्वारा पूरे चेहरे और गर्दन से ब्लीच को हटाएं।
- आई मसाज़: आराम, ताजगी देने और किसी प्रतिक्रिया से बचने के लिए कुछ मिनट तक पूरे चहरे और गर्दन पर आइस क्यूब मलें।

3.2.19 ब्लीच के फायदे

- तुरंत परिणामः ब्लीच सेवा 10 मिनट के अंदर तुरंत/तेज़ी से परिणाम देती है। ब्लीच आपके बालों का रंग हल्का बनाकर उन्हें छिपा देती है।
- त्वचा की आभा को भी गोरा बनाती है।
- आपके बालों को छिपा देती है और धूप की झुलस को हटाने में मदद करती है

3.2.20 ब्लीच के नुकसान

जैसा कि हम जानते हैं ब्लीच में अमोनिया और H_2O_2 होते हैं जो रसायन हैं। अगर ब्लीच का दुरुपयोग या बार–बार या लंबे समय तक इस्तेमाल किया जाए तो यह त्वचा और बालों पर भी कुछ नुकसानदायक असर डाल सकती है। इन नुकसानों से बचने और इनकी रोकथाम या नियंत्रण करने के लिए, व्यक्ति को ब्लीच के बाद उचित देखभाल करनी चाहिए।

सूखापनः रसायन से त्वग्वसा सूख सकती है जिसके कारण त्वचा खुश्क हो सकती है और फलस्वरूप पपड़ीदार बन सकती है। इस खुश्की के कारण त्वचा की कई छोटी–बड़ी तकलीफें हो सकती हैं, जैसे त्वचा पर कसाव और खुजली।

- बनावटः खुश्की, त्वचा की बनावट को खुरदरा, रूखा और भद्दा बनाती है।
- झुर्रियांः यदि खुश्की को समय पर नियंत्रित/रोका नहीं जाए, तो त्वचा पर महीन रेखाएं विकसित होने लगेंगी, और फिर त्वचा फटने लगेगी और अंततः झुरियां पड़ जाएंगी।
- दिखावटः अधिक ब्लीच करने के कारण नुकसान से त्वचा खराब भी दिखाई देने लगती है। वह बेजान और चमकहीन दिखने लगेगी। दाग–धब्बे और चकत्ते पैदा हो सकते हैं।
- बालों की वृद्धि में तेजी लाती हैः यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो गया है कि बार–बार और लंबे समय तक ब्लीच के इस्तेमाल से चेहरे पर अनचाहे बालों की वृद्धि तेज हो सकती है।

गतिविधि

अभ्यास 1: चेहरे की सफाई और टोनिंग

ग्राहक के चेहरे की अच्छी तरह से सफाई और टोनिंग करें।

अभ्यास 2: स्टीम, एक्सफोलिएशन और एक्सट्रेक्शन

ग्राहक की त्वचा पर अच्छी तरह से एक्सफोलिएशन और एक्सट्रेक्शन करें।

अभ्यास 3: फेशियल मसाज़

फेशियल मसाज़ के विभिन्न चरण अच्छी तरह से करें।

अभ्यास 4: फेस मास्क और माइश्चराइज़र लगाना

सूखी त्वचा की रोकथाम एवं उपचार करने, संवेदनशील त्वचा की रक्षा करने और त्वचा की आभा एवं बनावट में सुधार लाने के उद्देश्य से, ग्राहक पर अच्छी तरह से फेस मास्क और माइश्चराज़र लगाएं।

अभ्यास

1. निम्न में से कौन सा चरण फेशियल में शामिल है:
   a. मसाज़
   b. एक्ट्रेक्शन
   c. फेशियल मास्क
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. ऐरीथेमा का कारण होता है:
   a. संक्रमण
   b. पानी की कमी
   c. एसिड रेन
   d. कैफीन की मात्रा का बढ़ना
3. निम्न में कौन सा लाभ फेशियल को करने के बाद मिलता है?
   a. त्वचा में सुधार
   b. त्वचा की समस्याओं का इलाज
   c. ब्लेमिश और स्पॉट लगाना
   d. a) और c) दोनों
4. फेशियल मास्क व्यक्ति की किस चीज को लक्ष्य बनाता है:
   a. त्वचा का प्रकार
   b. त्वचा का रंग
   c. a) और b) दोनों
   d. इनमें से कोई नहीं
5. फेशियल उपचार से पहले ग्राहक के साथ सलाह–मशविरा में शामिल है:
   a. वह कारण समझना कि ग्राहक फेशियल क्यों करवाना चाहता है
   b. ग्राहक की संपर्क जानकारी तथा उसकी त्वचा एवं घरेलू त्वचा देखभालचर्या के बारे में जानकारी रिकॉर्ड करना
   c. त्वचा की किस्म का विश्लेषण करना, किसी समस्या की पहचान करना और ग्राहक के लिए उपयुक्त उपचार की योजना बनाना
   d. इनमें से कोई नहीं
6. फेस मास्क लगाए जाते हैं:
   a. फेशियल के आखिर में, स्किन के साफ हो जाने, भाप देने और मसाज़ करने के बाद
   b. उपचार की शुरूआत में
   c. चेहरे की सफाई के बाद
   d. एक्सफोलिएशन से पहले

7. फेस मास्क लगाते समय आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए किः
    a. मास्क पूरे चेहरे और गर्दन पर एक बराबरी से लगाया गया है
    b. जुल्फी, पलकों, आंखों और होंठों पर न लगाएं
    c. इसे 10 मिनट से अधिक समय तक मत रखें
    d. ऊपर दिए गए सभी
8. एक्सट्रेक्शन का मतलब हैः
    a. काले मस्सों और सफेद मस्सों को हटाना
    b. दाग–धब्बों को हटाना
    c. झाईयों को हटाना
    d. मुंहासे हटाना
9. भाप देने/गर्म करने से मदद मिलती हैः
    a. त्वचा को कोमल बनाना
    b. रक्त परिसंचारण बढ़ाना
    c. त्वचा को साफ करना
    d. ऊपर दिए गए सभी
10. माइश्चराइज़र इसलिए किया जाता हैः
    a. त्वचा की सतह को कोमल बनाने और उसकी रक्षा करने के लिए
    b. त्वचा को रीहाइड्रेट करने के लिए
    c. चिकना बेस उपलब्ध कराकर मेकअप करने में मदद करने के लिए
    d. ऊपर दिए गए सभी

Click/Scan this QR Code to access the related video

Click/Scan this QR Code to access the related video

Click/Scan this QR Code to access the related video

Click/Scan this QR Code to access the related video

Click/Scan this QR Code to access the related video

Click/Scan this QR Code to access the related video

Click/Scan this QR Code to access the related video

टिप्पणी

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

4. हेयर रिमूवल सेवाएं प्रदान करना

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 4.1 – अवांछित बालों को हटाना
यूनिट 4.2 – आईब्रो बनाना

BWS/N0105

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. बालों की संरचना और उनकी वृद्धि के पैटर्न को समझ पाएंगे
2. बालों को हटाने की विभिन्न प्रकार की विधियों का वर्णन कर पाएंगे
3. ग्राहक के साथ बालों को हटाने की सेवा के बारे में परामर्श, योजना और तैयारी कर पाएंगे
4. ग्राहक को वैक्सिंग सेवा देने की सही पद्धतियों का प्रदर्शन कर पाएंगे
5. थ्रेडिंग सेवा प्रदान कर पाएंगे

यूनिट 4.1: अवांछित बालों को हटाना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. बालों की संरचना और उनकी वृद्धि के पैटर्न को समझ पाएगे
2. ग्राहक के साथ बालों को हटाने की सेवा के बारे में परामर्श, योजना और तैयारी कर पाएंगे
3. अनचाहे बालों को हटा पाएंगे
4. प्रक्रिया के बाद दी जाने वाली सेवाएं प्रदान कर पाएंगे

4.1.1 परिचय

हमारे पास बाल गर्मी और सुरक्षा प्राप्त करने के लिए होते हैं। बाल विभिन्न प्रकार के होते हैंः

1. स्कैल्प बालः यह सिर को सुरक्षा के साथ उसे गर्मी प्रदान करते हैं।
2. पलकेंः यह आंखों में धूल या अन्य उत्पादों को जाने से बचाकर सुरक्षा प्रदान करते हैं।
3. शरीर के बालः यह शरीर को गर्म रखते हैं।
4. अंडरआर्म और प्यूबिक बालः यह शरीर के चलने पर होने वाले घर्षण से नाजुक त्वचा को होने वाले नुकसान से बचाते हैं।

4.1.2 बाल की संरचना और उनका वृद्धि चक्र (एनाजेन, कैटाजेन और टेलाजेन)

बाल की संरचना

एक अकेला बाल हेयर शाफ्ट कहलाता है। यह निम्नलिखित का बना होता है :

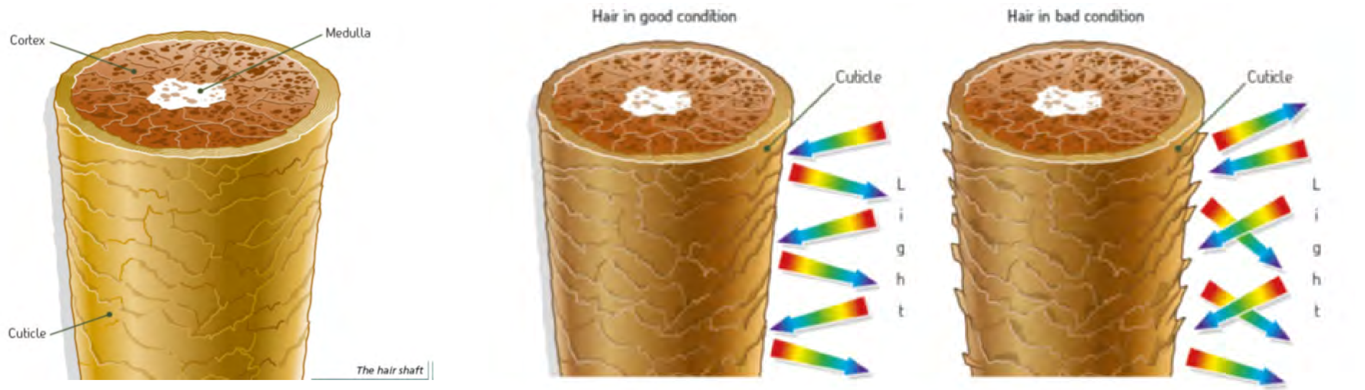
- क्यूटिकल (उपचर्म)
- कॉरटेक्स (प्रातंस्था)
- मिडूल (अंतस्था)

हेयर शाफ्ट का चित्र देखिए। इस स्तर की बारीकियों को दिखाने के लिए, इसे कई गुना बड़ा किया गया है।

स्वस्थ क्यूटिकल स्केल (उपचर्म शल्क) चमकदार, स्वस्थ बालों को दिखाने के लिए रोशनी को परावर्तित करता है। खराब अवस्था में शल्क रोशनी को सभी दिशाओं में बिखेर देते हैं जिससे बाल सपाट और बेजान दिखाई देते हैं।

क्यूटिकल (उपचर्म)

क्यूटिकल, हेयर शाफ्ट की बाहरी परत है। इसका मुख्य कार्य या उद्देश्य अपने नीचे मौजूद हर चीज की रक्षा करना है। यह बहुत सख्त होती है और हेयर शाफ्ट के अंदरूनी भाग को एकसाथ बनाए रखती है। चित्र दिखाता है कि क्यूटिकल एक–दूसरे पर चढ़े कई स्केल्स (शल्कों) से बना है।



चित्र 4.1.1 बालों की संरचना

कॉरटेक्स (प्रातंस्था)

कॉरटेक्स, क्यूटिकल के नीचे होता है तथा हेयर शाफ्ट का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है। जब बालों को ब्लो–ड्राई, सेट, पर्म, कलर, ब्लीच या रिलेक्स किया जाता है तो सभी बदलाव कॉरटेक्स में आते हैं। कॉरटेक्स कई लड़ों से बनता है जो ऊन की तरह आपस में एकसाथ गुंथे होते हैं। ये खिंच सकते हैं तथा फिर अपनी मूल लंबाई में लौट आते हैं। बहरहाल, केवल अच्छी दशा में मौजूद बाल ही ऐसा कर पाएगा।

मिडूल (अंतस्था)

यह मिडूल, हेयर शाफ्ट के बीचोंबीच पाई जाती है। यह हमेशा मौजूद नहीं होती है (इसके लिए कोई कारण ज्ञात नहीं है), खासतौर से पतले बालों में, तथा वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि इसका कोई ज्ञात कार्य नहीं है। सभी प्राकृतिक बाल (न कि कृत्रिम कलर्ड) बहुत से अलग–अलग रंग के पिगमेंट (रंजकों) के संयोजन से बना होते हैं। यदि बाल सुनहरे हैं तो उसमें अन्य कलर पिगमेंट्स के साथ पीला पिगमेंट भी मौजूद है। यह विभिन्न रंगों की मात्रा या अनुपात है जो उस बाल के वास्तविक रंग तय करता है।

बाल का वृद्धि चक्र

औसतन, बाल हर महीने 1.25 सेंटीमीटर ;) इंचद्ध बढ़ते हैं, तथा हम एक दिन में औसतन 80–100 बाल खो देते हैं। हालांकि, बाल की एक अकेली लड़ अपने जीवनकाल में लगातार बढ़ती नहीं रहती है। जब बाल बढ़ रहा होता है तब हेयर फोलिकल (रोम पुटक, जहां से बाल वृद्धि करता है) क्रियाशीलता की वैकल्पिक अवधियों से गुजरता है। बाल के जीवन चक्र में चरणों को निम्नलिखित रूप में जाना जाता है :

- एनाजेन
- कैटाजेन
- टेलोजेन
- एक्सोजेन

एनाजेन

जब हेयर फोलिकल सक्रिय है तथा बाल बढ़ रहा है, तब इसे एनाजेन कहते हैं। खोपड़ी के बाल के लिए सक्रिय वृद्धि की अवधि 1.25 वर्ष से 7 वर्ष होती है। आरंभिक एनाजेन में नया बाल पुराने बाल की तुलना में तेजी से बढ़ता है, औसत वृद्धि 1.25 सेटीमीटर प्रति महीना रहती है। किसी भी समय पर, खोपड़ी के बाल का 80 और 90 प्रतिशत हिस्सा एनाजेन अवस्था में होता है।

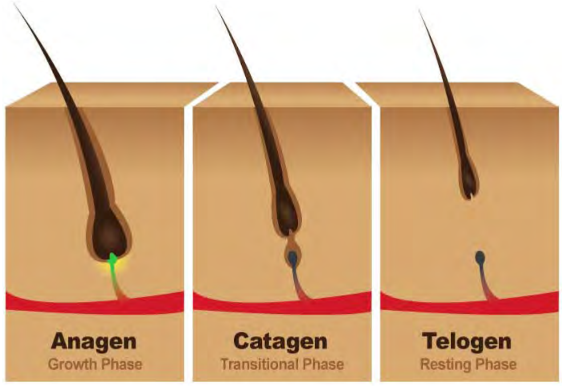
कैटाजेन

एनाजेन के बाद बदलाव की अल्पावधि को केटाजेन कहते हैं। इस दौरान, हेयर फोलिकल बदलाव की अवधि से गुजरते हैं तथा बढ़ते नहीं हैं। कैटाजेन करीब दो सप्ताह तक रहता है जिसके दौरान गतिविधि (बढ़ने की) थम जाती है तथा नई

कोशिकाएं बनती हैं। किसी भी समय पर, केवल करीब 1 प्रतिशत फोलिकल्स ही कैटाजेन अवस्था में होते हैं।

टेलोजेन

अंततः, फोलिकल आराम की अवस्था (सीतनिद्रा जैसे गिलहरी सर्दी बिताती है लेकिन जीवित रहती है) में प्रवेश करता है जिसे टेलोजेन कहते हैं। यह अवस्था करीब तीन से चार महीने तक रहती है। किसी भी समय पर करीब 13 प्रतिशत फोलिकल्स टेलोजेन अवस्था में होते हैं।



चित्र 4.1.2 बालों के विकास का चक्र

एक्सोजेन

जब आराम का चरण पूरा हो जाता है, तो फोलिकल लंबा होने लगता है। जब फोलिकल पूरी लंबाई तक पहुंच जाता है, तो नया बाल बढ़ना शुरू होता है। यदि पुराना बाल अब भी फोलिकल में है, तो नया बाल उसे बाहर धकेल देता है।

वृद्धि चक्र में बदलाव

बाल का वृद्धि चक्र बदल सकता है। उदाहरण के लिए, गर्भावस्था के दौरान, हार्मोन की मात्रा बढ़ने के कारण बाल का वृद्धि चक्र बदल सकता है तथा इसका मतलब यह हो सकता है कि बाल एनाजेन (सक्रिय वृद्धि) चरण में बदल जाए जो सामान्य परिस्थिति में एनाजेन में नहीं होगा। जब हार्मोन की मात्रा फिर से सामान्य होती है तथा शिशु जन्म लेता है तो जो बाल सामान्य रूप से एनाजेन में नहीं होता, वह अपनी पूर्व अवस्था में लौट आएगा और अपनी सक्रिय वृद्धि बंद कर देगा।

- एंटीबैक्टीरियल वाश या कोल्ड बाथ में नमक से उस क्षेत्र को ठीक होने तथा संक्रमण से बचने में मदद मिलेगी।
- अगले दिन लूफा या एक्सफोलिएटिंग मिट से उस क्षेत्र को साफ करें और उसके बाद अन्तवर्धी बाल से बचने के लिए सप्ताह में तीन बार साफ करें।

4.1.3 बालों को हटाने के तरीके – लाभ और हानि

बालों को हटाने के तरीके	लाभ	हानि एवं वैक्सिंग पर प्रभाव
कटिंग	• तुरंत होना • किसी कौशल का शामिल ना होना • घरेलू उपचार • दर्द रहित	• थोड़े समय तक प्रभाव • बालों को केवल त्वचा से हटाता है, जिससे बाल दोबारा जल्दी बढ़ने लगते हैं। • त्वचा के कटने का खतरा वैक्सिंग पर प्रभावः सुनिश्चित करें कि बाल इतने लंबे हो कि उस पर वैक्स प्रभावी रूप से हो सकें।
शेविंग	• तुरंत होना • किसी कौशल का शामिल ना होना • घरेलू उपचार • दर्द रहित • उपकरणों का सस्ता होना	• सभी तरह के त्वचा के प्रकारों के लिए योग्य। • थोड़े समय तक प्रभाव • त्वचा के खराब होने का खतरा • स्वच्छ ना होना • केवल त्वचा के समतल भाग के बालों को हटाता है। वैक्सिंग पर प्रभावः सुनिश्चित करें कि बाल इतने लंबे हो कि उस पर वैक्स प्रभावी रूप से हो

ट्वीज़िंग	• विधिपूर्वक • छोटे क्षेत्रों के लिए ठीक, जैसे मुँह • उपकरणों का सस्ता होना	• केवल छोटे क्षेत्रों के लिए प्रभावी • त्वचा के खराब होने का खतरा (त्वचा को पिंच करना) • बालतोड़ का खतरा • अधिक समय का लगना • वह ग्राहक जो चश्मा पहनते है, उनके लिए डीआईवाई उपचार के रूप में नहीं हो सकता। वैक्सिंग पर प्रभावः बालों के फोलीकल को खराब करता है, जिससे बाल मुड़कर अंदर की ओर बढ़ने लगते है। साथ ही यदि ग्राहक भविष्य में एपिलेशन सेवा लेना चाहेगा तो सुई लगे स्थान पर ऐपिलेशन सेवा नही की जा सकती है।
थ्रेडिंग	• सस्ती • विद्युत उपकरण की आवश्यकता ना होना • ऐशियन और मेडीटैरीनीयन ग्राहकों के लिए सही विकल्प क्योंकि वहां यह तकनीक कई सालों से प्रयोग में ली जा रही है • ट्वीजिंग की तरह ही प्रभावी	• यह करने के लिए कौशल की आवश्यकता होती है • बालों के टूटने की संभावना ज्यादा होती है। वैक्सिंग पर प्रभावः बालों के फोलीकल को खराब करता है, जिससे वह क्षेत्र एपिलेशन के लिए नहीं रह जाता है।
एबरेसिव (मिट्/प्यूमिक स्टोन)	• किसी कौशल का शामिल ना होना • विशेष उपकरण की आवश्यकता ना होना • त्वचा के टेक्सचर को अच्छा करता है • घरेलू उपयोग के लिए सस्ता उपचार	• बालों के टूटने की संभावना ज्यादा होती है • बालों को केवल त्वचा से हटाता है • त्वचा खराब हो सकती है • मजबूत बालों पर अप्रभावी होता है वैक्सिंग पर प्रभावः एबरेसिव प्रयोग करने से त्वचा संवेदनशील हो जाती है, जिससे जल्द ही उस क्षेत्र पर वैक्सिंग करना सही नहीं होता है।
विद्युत उपकरण, जैसे इलैक्ट्रिक रेज़र	• किसी कौशल का शामिल ना होना • दोबारा प्रयोग करने योग्य • घरेलू प्रयोग के लिए बेहतर • साफ और त्वरित	• केवल समतल के बालों को हटाता है • त्वचा को हानि भी पहुंच सकती है • कुछ महंगे भी होते हैं • जल्दी से बालों का उगना वैक्सिंग पर प्रभावः वैक्सिंग को तभी कराएं, जब बालों की लंबाई पर्याप्त हो। इलैक्ट्रिक रेज़र भी ठीक शेविंग की तरह ही कार्य करता है। तो वैक्सिंग का होना केवल बालों की लंबाई और उनकी विकास की गति पर निर्भर करता है।

डेपलेट्री क्रीम	• सस्ती • तुरंत परिणाम मिलता है • घरेलू प्रयोग के लिए बेहतर • किसी कौशल का शामिल ना होना	• रसायनों का प्रयोग त्वचा को हानि पहुंचा सकता है • कुछ उत्पादों की सुगंध सही नहीं होती है • वह ग्राहक जिन्हें एलर्जी है, उनके लिए अनुकूल नहीं होती है – हमेशा करने से पहले जांच लें वैक्सिंग पर प्रभावः अन्य तरीकों की तरह ही बालों को वैक्सिंग के लिए थोड़ा बड़ा होना चाहिए।
ब्लीच	• थोड़ी कुशलता की आवश्यकता होती है • त्वरित परिणाम • फेशियल बालों के लिए अनुकूल • वह ग्राहक जिन्हें एपिलेशन हो उनके के लिए अनुकूल होता है • फोलिकल खराब नहीं होती है, जिससे बाद में यदि एपिलेशन हो तो कोई समस्या उत्पन्न नहीं होती है।	• सभी प्रकार की त्वचा के लिए अनुकूल नहीं होता है • पैच जांच की आवश्यकता होती है • बड़े भाग पर प्रभावी नहीं होता, जैसे पैर • बाल जब बढ़ते हैं तो अधिक नज़र आते हैं • त्वचा में सरसरहाट होने का खतरा होता है वैक्सिंग पर प्रभावः यह उन ग्राहकों के लिए अच्छी रहती है, जिन्हें वैक्सिंग नहीं करनी होती है। लेकिन उनकी समस्या डार्कर हेयर होते है। यदि ग्राहक इसे एपिलेशन सेवा के बीच करना चाहें तो वह इसे कर सकता है।
लेज़र ट्रीटमेंट	• बड़े या छोटे क्षेत्रों, दोनों के लिए अनुकूल • सटीक तरीका • त्वचा के ज्यादातर प्रकारों के लिए अनुकूल	• महंगी • विशेष थैरेपी • एक से अधिक उपचार की आवश्यकता होती है • दर्द होने का खतरा होता है वैक्सिंग पर प्रभावः यदि कोई ग्राहक लेज़र उपचार करवाता है तो वह उस भाग पर कुछ समय के लिए दूसरी प्रक्रिया को नहीं कर सकता क्योंकि उससे त्वचा खराब हो सकती है।
डेपिलेशन	• सटीक तरीका • सैलून ट्रीटमेंट • ग्राहक की उम्मीद के अनुसार सेवा देने में एक से अधिक तरीके का उपयोग हो सकता है।	• एक से अधिक उपचार की आवश्यकता होती है • सुई से जिस ग्राहक को डर लगता है, उसके लिए अनुकूल नहीं होता है • बड़े क्षेत्रों के लिए अधिक लागत लगती है वैक्सिंग पर प्रभावः यह उपचार प्रक्रिया के शुरूआती चरण में ही पूर्ण रूप से बालों को हटाने में सक्षम होता है।

वैक्सिंग हेतु इस्तेमाल होने वाले उपकरण और उत्पाद

उपचार से 24–48 घंटे पहले:

- उस क्षेत्र पर कोई बॉडी लोशन मत लगाएं
- बबल बाथ मत लें
- बॉडी या बेबी ऑयल न लगाएं
- उपचार से पहले कम से कम तीन दिन बालों की शेविंग मत करें

उपचार के लिए सैलून में आने के बाद, ग्राहक को ये सब बातें समझाने के लिए बहुत देर हो चुकी है। रिसेप्शनिस्ट को भी शुगरिंग के लिए आशातीत प्री–केयर के बारे में पता होना चाहिए ताकि यदि कोई नया ग्राहक शुगरिंग के बारे में पूछताछ करे तो उसे सैलून विजिट से पहले शुरुआती जानकारी दी जा सके।

आवश्यक उपकरण और उत्पाद

- अपेक्षित तापमान तक पहले से गर्म करने के लिए पर्याप्त शुगर और हीटिंग यूनिट
- काउच और आसपास के क्षेत्र की रक्षा के लिए पेपर और प्लास्टिक शीट
- ग्राहक के कपड़ों की रक्षा के लिए पेपर
- एंटीसेप्टिक लोशन – त्वचा को साफ और मैल से मुक्त करने के लिए
- शुद्ध, असुगंधित पाउडर – त्वचा और बालों को सुखाने के लिए
- कॉटन वूल – उत्पादों को लगाने के लिए
- कैंची – लंबे बालों या स्ट्रिप को काटने के लिए
- चिमटी – जिद्दी बालों को हटाने के लिए
- स्पैटुला (लेपनी)
- टिशू
- सूदिंग लोशन
- बैरियर क्रीम
- ऑरेंज स्टिक
- दो टोकरी एंड बिन लाइनर
- डिस्पोज़ेबल दस्ताने और रक्षक एप्रेन
- तकिया
- आफ्टर शुगरिंग लोशन
- क्लीन्ज़र
- तौलिया
- स्ट्रिप – मुसलिन, फाइबर
- ज्वेलरी बाउल

चित्र 4.1.3 बालों को हटानें के सामान्य स्थान

4.1.4 वातावरणीय परिस्थितियां

उपचार के कमरे या क्षेत्र को पूरी प्रक्रिया के दौरान अच्छा होना चाहिए:

- ग्राहक के शरीर को गर्म और आराम स्थिति में रहना चाहिए, लेकिन कमरे की हवा का बहाव सही होना चाहिए क्योंकि वैक्स गर्म होती है और अधिक गर्मी से ग्राहक की त्वचा जल सकती है। विशेषतौर पर, जब एक नया पैच तैयार होता है।
- प्रकाश का स्तर मसाज के उपचार से अधिक होना चाहिए, जिससे आप देख सकें कि नीचे क्या चल रहा है। लेकिन यह भी ध्यान रखें कि ज्यादा प्रकाश ना हो जाए, जिससे ग्राहक शर्मिंदा हो।
- कार्य की प्रकृति के अनुसार वैक्सिंग के दौरान एकांत स्थान और जहां ग्राहक की गोपनीयता सुरक्षित रहे, ऐसे स्थान का चुनाव करें।
- वैक्सिंग का कक्ष बिल्कुल अलग होना चाहिए या उससे आम लोगों को दूर रहना चाहिए।

4.1.5 कार्य के माहौल को तैयार करना

वैक्सिंग के दौरान, आपको ग्राहक की त्वचा से निकले अपशिष्ट पदार्थों के साथ डील करना पड़ता है। इस कचरे का उचित निपटान अत्यंत महत्वपूर्ण है। वैक्सिंग उपचार के अपशिष्ट पदार्थों को दूषित कचरे के रूप में वर्गीकृत किया जाना चाहिए। प्रक्रिया के दौरान रक्त निकलने की भी संभावना होती है, यह विशेषतौर पर बिकनी या अंडर आर्म वैक्सिंग के दौरान हो सकता है, और ऐसा वैक्स में कोशिकाओं के चिपकने से भी हो जाता हैं। आपको केवल टेंड त्वचा पर यह प्रक्रिया को करके ज्यादा से ज्यादा बालों को हटाने का कार्य करना होता है।

- ▪ प्रयोग की गई स्ट्रिप को छोटे बिन में डालें, बांधें और सैलून में एक बड़े कूड़ेदान में भेजें।
- ▪ जो ऐसे कचरे के संपर्क में आता है, उसे सुरक्षात्मक दस्तानों का प्रयोग करना चाहिए। इस कचरे को आमतौर पर, वर्गीकरण के अनुसार दबा या जला दिया जाता है।
- ▪ उपचार की शुरूआत से पहले त्वचा के छोटे हिस्से पर क्रीम लगाकार जांचे। आपको कानून और व्यावसायिक कोड के अनुसार दी गई प्रक्रियाओं का पालन करते हुए कार्य करना चाहिए।

उपचार करने से पहले वैक्सिंग को तैयार करना एक ब्यूटी थैरेपिस्ट की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अच्छी तैयारी सभी उपचार में माहौल के शांत और प्रभावी होने को प्रदर्शित करती है। यदि कार्यस्थल और थैरेपिस्ट तैयार नहीं है तो ग्राहक को इसके बारे में पता लग जाएगा और आपको होने वाला लाभ शून्य हो जाएगा। ज्यादातर वैक्स को पहले से ही गर्म किया जाता है और इसके कारण ग्राहकों को प्रतिक्षा नहीं करनी होती है। सभी उत्पादों और सामग्री को अपने पास ही रखना चाहिए, जिससे ग्राहक को आप प्रक्रिया के दौरान अकेला छोड़कर ना जाएं।

कई सैलून में स्थायी रूप से वैक्सिंग के लिए कमरा होता है, जिसमें सभी महत्वपूर्ण सामान जैसे वैक्स हीटर, स्ट्रिप, वैक्स आदि पहले से ही होता है। इससे कार्य करने वाले व्यक्ति को कहीं और जाने की आवश्यकता नहीं होती है। गोल्डन रूल कहता है कि आप कार्य के समापन के बाद सामान को इस तरीके से व्यवस्थित करके छोड़े कि वह दूसरे के प्रयोग में आ सके। अपने कार्यस्थल को कार्य के समापन के बाद साफ और स्वच्छ रखें। एक नए ग्राहक के लिए, पहले से उपचार ले चुके ग्राहक के द्वारा दी गई प्रतिक्रिया महत्वपूर्ण होती है।

कार्यक्षेत्र को तैयार रखने की प्रक्रिया में शामिल हैं:

- काउच को सुरक्षित तरीके से साफ करना, ताकि किसी भी प्रकार की खतरनाक चोट ग्राहक या आपको ना लग सके।
- जब प्लास्टिक शीट का प्रयोग करें तो पेपर काउच रॉल को ऊपरी स्थान पर रख दें – यह क्रॉस–संक्रमण को होने से बचाता है, क्योंकि पेपर को आसानी से हटाया जा सकता है और यह ग्राहक को आराम महसूस भी कराता है।
- दो कचरे के डिब्बों को काउच के अंदर और बाहर रखा होना चाहिए। एक को साधारण प्रयोग और दूसरे को वैक्स के कचरे को एकत्रित करने के लिए रखना चाहिए।

- हीटिंग यूनिट में ग्राहक के शरीर के वैक्स होने वाले भाग के अनुसार वैक्स की मात्रा चुनें। स्पष्टतः लिप वैक्स के लिए थोड़े ही उत्पाद की आवश्यकता होती है, लेकिन पूरे पैर की वैक्स के लिए हीटर को पूरा भरा होना चाहिए। ध्यान रखें कि वैक्स को उचित रूप से गर्म होने में कम से कम 30 मिनट का समय लगेगा और यह आपकी प्रक्रिया का सबसे प्रथम कार्य होता है। (कई सैलून में हीटर मशीन लगी होती हैं, जो लगातार ऑन रहकर आने वाले ग्राहकों को प्रतीक्षा करने नहीं देती)।
- त्वचा के लिए निर्माणकर्ता द्वारा सुझाया गया एंटीसेप्टिक या स्किन क्लीन्जर का ही प्रयोग करें।
- शुद्ध, अनपरफ्यूम्ड पाउडर का प्रयोग करें।
- वैक्स के लिए निर्माणकर्ता की आवश्यकतानुसार फैब्रिक या पेपर स्ट्रिप का ही प्रयोग करें।
- डिस्पोज़ेबल दस्तानों का प्रयोग करें क्योंकि यह आपको किसी भी संक्रमण के संपर्क में आने से रोकता है।
- डिस्पोज़ेबल वुडन स्पैटुला या एक उचित एप्लिकेर का प्रयोग करें।
- ग्राहक के लिए टिशू, रूई और आभूषण को रखने के लिए बॉक्स को तैयार करें।
- स्टेरेलाइज करने के लिए कैंची और ट्वीजर को उचित रोगाणुनाशक में भिगोएं। कैंची का प्रयोग उपचार को शुरू करने से पहले बालों को ट्रीम करने के लिए किया जाता है, और ट्वीजर का प्रयोग वैक्स के बाद बचे बालों को हटाने के लिए होता है और ग्राहक को वैक्सिंग के बाद में लगाये जाने वाला लोशन या तेल तथा लीफलेट, और सुझाव दें।

4.1.6 अपनी स्थिति और मुद्राओं को जांचना

वैक्सिंग के दौरान, आप त्वचा के बेहद करीब आकर प्रक्रिया के बाद छूटे या बचे बालों की जांच करते हैं। यह ध्यान में रखना महत्वपूर्ण होता है कि आपकी बैठने की मुद्रा सही हो, क्योंकि लगतार एक ही मुद्रा में बैठने से आपको पीठ में तनाव या आपकी मांशपेशियों में खिंचाव आ सकता है। अपनी पीठ को बिल्कुल सीधा रखकर घुटनों को मोड़कर बैठें।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण

हमेशा वैक्सिंग के दौरान आप ड्रेस पहनें और व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों को अपने पास रखें – इसमें प्लास्टिक एप्रेन जो थैरेपिस्ट के कपड़ों को बचाता है और सभी नए ग्राहकों के लिए नए दस्तानों का प्रयोग करना, आभूषण पहनकर कार्य ना करना और बालों का कसकर बंधा होना शामिल है।

4.1.7 वैक्सिंग सेवाओं के बारे में ग्राहक के साथ परामर्ष, योजना और तैयारी करना

परामर्ष तकनीक

उपचार प्रदान करने से पहले ग्राहक से विस्तारपूर्वक परामर्श करना आवश्यक है, क्योंकि यह अन्य उपचारों से अलग एकदम व्यक्तिगत है।

सुनिश्चित करें कि यह सब बातें एक व्यक्तिगत कमरे में हो और क्लाइंट बिना किसी शंका या डर के आपसे प्रश्न पूछ सकें।

त्वचा संवेदनषील परीक्षण की जांच करना

ग्राहक का उपचार करने से पूर्व परीक्षण करना आवश्यक होता है और हमेशा उपचार को शुरू करने से पहले ग्राहक से लिखित रूप में अनुमति पत्र प्राप्त कर लें।

- संवेदनशीलता (सेन्सटिवीटी) टेस्ट को शरीर की सूखी और साफ त्वचा पर करना चाहिए, आमतौर पर बांह की कलाई पर करना चाहिए।
- टेस्ट को उपचार के कम से कम 24 घंटे पहले किया जाना चाहिए और ग्राहक के रिकार्ड कार्ड में दर्ज किया जाना चाहिए।
- वैक्स को गर्म होने के बाद ग्राहक की त्वचा पर लगाने से पहले जांच कर लें और ग्राहक की बांह पर लगाएं।
- बालों को हटाने की प्रक्रिया में त्वचा में आए बदलाव को नोट करें।
- सारी जानकारी को ग्राहक के रिकार्ड कार्ड में लिखें और उसे अगले 24 से 48 घंटों तक परिणामों की प्रतीक्षा करने के लिए कहें। किसी भी तरह का रिएक्शन, जैसे सूजन, लालीपन, जलन आदि वैक्स से हुई एलर्जी के संकेत हो सकते हैं और इसका मतलब होता है कि वैक्स की प्रक्रिया आगे नहीं बढ़ सकती है।
- आपको ग्राहक को वैक्स के ना होने के कारण को विनम्रता के साथ बताना चाहिए।

उपचार के प्रतिनिर्देष

किसी भी प्रकार की वैक्सिंग उपचार करने से पहले आपको वैक्सिंग किए जाने वाले भाग की प्रतिनिर्देश जांच कर लेनी चाहिए।

सामान्य प्रतिनिर्देशः

- एक दम से निशान पड़ना
- अतिसंवेदनशील त्वचा
- कटना या खरोंच
- उपचार होने वाले भाग के चारों ओर चोट लगी होना
- आपके द्वारा प्रयोग किए जा रहे उत्पादों से एलर्जी होना, जैसे रेसीन जो प्लास्टर या मोम का होना
- खून की बिमारियां (एचआईवी, हैपाटायटीस)
- त्वचा–स्किनिंग ड्रग का प्रयोग करना जैसे रेटिन ए या एक्यूटैन
- मधुमेह
- दोषपूर्ण संचलन
- सूजन या गंभीर त्वचा
- कुछ परिस्थितियां जैसे तिल, संक्रमित त्वचा के अंदर उगे बाल और त्वचा के निशान की स्थिति में संक्रमित भाग पर वैक्स करने से बचें

4.1.8 ग्राहक रिकार्ड

ग्राहक को जब उपचार प्रक्रिया और जानकारी, अपेक्षाओं पर चर्चा, पैच जांच और कॉन्ट्रा–इंडीकेशन के बारे में बता दिया जाता है, तो सुनिश्चित करें कि आपने यह सभी ग्राहक के रिकार्ड कार्ड पर लिखा हो।

किसी भी प्रकार के कॉन्ट्रा–एक्शन, रिएक्शन और उत्पादों के लिए ग्राहक की वरीयताओं या किसी भी घरेलू उत्पाद के बिकने पर उसकी जानकारी रिकार्ड कार्ड पर लिखें। यह ध्यान रखें कि भविष्य में ग्राहक के सैलून में आने पर आप उसे ना देख पाए तो इसके लिए ग्राहक के रिकार्ड कार्ड का पूरी तरह से स्पष्ट रूप में जानकारी से भरा होना आवश्यक होता है।

4.1.9 उपचार के लिए ग्राहक को तैयार करना

- ग्राहक से पहले शॉवर लेने को कहें यदि वह सीधे घर से ना आए हों और फिर उन्हें व्यक्तिगत रूप से स्वच्छता को बनाए रखने के लिए वाइप दें – यह कार्य ग्राहक खुद ही कर लेते हैं।
- आदर्श रूप में, ग्राहक से शॉवर की प्रक्रिया में एक्सफोलिएंट उपचार लेने के बारे में पूछें, उस क्षेत्र पर जहां पर वैक्स की जानी है। मृत त्वचा हटाने से बाल अच्छी तरह से हट जाते हे और इससे सेल्स को भी हानि नहीं होती है। यह साथ ही अंदरूनी बालों को आने से भी रोकता है।
- ग्राहक को अन्य प्रकार की हेयर रिमूवल क्रीम का उपयोग ना करने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे शेविंग या क्रीम, अच्छी तरह से बालों को साफ करने के लिए बालों को कम से कम आधा सेंटीमीटर होना चाहिए – यदि बाल छूट जाएं तो ग्राहक निराश हो सकता है।
- ग्राहक को साफ अंडरवेयर पहनने को कहें और यदि पीठ की वैक्स होनी हो तो कॉटन टी–शर्ट पहनने के लिए कहें। इससे क्षेत्र पर अधिक गर्मी नहीं होगी।
- उपचार के बाद ग्राहक को कपड़े पहनने की आवश्यकता होगी। इसलिए कमरे का ठंडा होना काफी आवश्यक होता है।

4.1.10 ग्राहक की विनम्रता को बनाए रखना

- जहां तक संभव हो, हमेशा अपने ग्राहकों की विनम्रता को सुरक्षित रखें – ग्राहक को नियंत्रण में रखकर उसे आरामदायक महसूस कराएं।
- उपचार को शुरू करने के समय हैंड टॉवल दें और कपड़े बदलने के लिए स्थान उपलब्ध कराएं। साथ ही एक टिशू भी दें यदि ग्राहक को त्वचा को साफ करने की आवश्यकता है।
- सुनिश्चित करें कि उपचार का कमरा प्राइवेट हो और ऑफिस क्षेत्र से दूर हो। ग्राहक की व्यक्तिगत जानकारी को दूसरों से साझा ना करें, जैसे रिसेप्शन के पास, आदि।

चित्र 4.1.5 ग्राहक की छवि को विनम्र बनाए रखना

4.1.11 अनचाहे बालों को हटाना

अब आप उपचार को शुरू करने के लिए तैयार है। अपने ग्राहक से बात करें – कुछ ग्राहक वैक्सिंग को लेकर थोड़े घबराए हुए हो सकते हैं और ग्राहक को आरामदायक स्थिति में लाने का कार्य आपका होता है।

अपने निर्देशों को लेकर आत्मविश्वासी और स्पष्ट रहें, यह आपकी उपस्थिति को नियंत्रण में प्रदर्शित करेगा।

- हमेशा वैक्सिंग से पहले प्रयोग किए जाने वाले उत्पादों का सही चुनाव करें – निर्माणकर्ता द्वारा बताए गए निर्देशों का पालन करें, और सुनिश्चित करें कि क्षेत्र क्लीन्ज़र या एंटीसेप्टिक क्रीम से साफ और पोंछा हुआ हो।
- उस क्षेत्र को पहचानें जहां आपको वैक्स करनी है, आमतौर पर आपके अंगूठे का आकार और वैक्स को लगाने के लिए स्पैटुला का प्रयोग करें और स्पैटुला को ऊपर से नीचे की ओर लाएं।
- सुनिश्चित करें कि आपने सभी बालों को हटा दिया हो और वह सब वैक्स पर चिपक गए हों।
- आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि वैक्स होने वाला क्षेत्र इतना मोटा हो कि एक बार में स्ट्रिप हटाने पर सभी बाल चिपककर आ जाए। यदि त्वचा पतली होगी तो वह त्वचा पर निशान छोड़ देगी।
- वैक्स के सूखने की थोड़ी देर तक प्रतीक्षा करनी चाहिए। जब आप उसे लगाएं तो वह आपके हाथों से चिपके नहीं, आप उसे हटा सकें।
- काफी अभ्यास के बाद, आप कार्य को अधिक तेजी से कर पाएंगे और साथ ही अनुभव के बढ़ने से प्रक्रिया में ग्राहक को होने वाला दर्द भी कम हो जाएगा।

वैक्स का तापमान

- गर्म वैक्स आसानी से भाग पर फैल जाती है। यदि वैक्स अधिक गर्म होगी तो ना केवल ग्राहक की त्वचा जलेगी बल्कि वह अधिक बालों भी नहीं निकाल पाएगी।
- जब वैक्स शहद की भांति गाढ़ा हो जाती है, तो आपको उसे अपनी कलाई पर लगाकर तापमान की जांच करनी चाहिए। यह खासतौर पर संवेदनशील क्षेत्र होता है, इससे आपको पता चल जाएगा कि आपके ग्राहक को कैसा महसूस होगा।
- वैक्स को अपने ऊपर जांच करके देखे और दोनों की सहमति के बाद ही ग्राहक के ऊपर उसे लगाए।

त्वचा को संभालना

- वैक्स को छोटे क्षेत्र पर लगाएं, क्षेत्र को ढ़कने के लिए वैक्स पर्याप्त गाढ़ी हो। वैक्स को हटाते समय आप बालों की लंबाई के विरूद्ध होते हैं, आपको सुनिश्चित करना होता है कि जल्दी ही आप बालों को हटाने की प्रक्रिया को पूर्ण कर लें।
- एक बार जब आप वैक्स की प्रक्रिया से संतुष्ट हों तो क्लाइंट के शरीर के अन्य भागों पर इसे फैलाएं।
- आपका एक हाथ बालों के ऊपर और दूसरा बालों के बाहर की ओर पकड़ा होना चाहिए, आपको अपने हाथ को वैक्स के सामने की ओर रखना होता है।
- जब आपको त्वचा के पूर्ण तरीके से वैक्स से ढक जाने को लेकर विश्वास हो जाए तो जल्दी ही फैब्रिक या पेपर स्ट्रिप के प्रयोग से वैक्स को हटाना शुरू कर दें।
- जितनी देर तक आप अपने ग्राहक को त्वचा अपनी ओर खींचने का निर्देश देंगे और वैक्स की मोटी परत लगाएंगे उतनी ही प्रक्रिया आसान रहेगी।
- ग्राहक की सहमति के अनुसार उपचार की शुरूआत छोटे क्षेत्र पर जांच करके करें।

चित्र 4.1.6 अनचाहें बालों को हटाना

4.1.12 उपचार की प्रक्रिया को समाप्त करना

- जब आप वैक्सिंग की प्रक्रिया को समाप्त कर देते हैं तो अतिरिक्त बालों को ट्विज़र की सहायता से निकालें।
- एक शीशा दें और ग्राहक को परिणामों को जांचने के लिए कहें और पूछें कि क्या वह संतुष्ट हैं।
- रूई से वैक्स के बाद लगाए जाने वाले लोशन को लगाएं। यह पूरे भाग पर लगाएं। हमेशा अच्छी गुणवत्ता का ही लोशन लगाएं।
- ग्राहक को तौलिए से ढकें और कपड़े पहनने के लिए अकेला छोड़ दें।
- वापस आकर ग्राहक को बाद में की जाने वाली देखभाल के बारे में जानकारी दें।

चित्र 4.1.7 फिनिशिंग टच देना

4.1.13 सुनिश्चित करना कि उपचार किफायती है और न्यूनतम बर्बादी हो

ग्राहक के सैलून से चले जाने के बाद, यह अपने कार्यस्थल की सफाई करने का समय है। आपके आरंभिक प्रशिक्षण के समय, खासतौर से वैक्सिंग काफी अस्त–व्यस्तता या गंदगी फैलाने वाला काम है। वैक्स के बर्तन से वैक्स किए जाने वाले भाग तक वैक्स को ले जाने की कोशिश करते समय, शायद आपसे बर्तन के साथ या फर्श पर कुछ वैक्स गिर जाए। हो सकता है कि इसकी कुछ छींटे आप पर भी पड़ जाएं। जब आप पहली बार शुरुआत करते हैं तो ऐसी आशंका रहती है लेकिन जैसे–जैसे आपको अनुभव होता जाएगा, वैसे–वैसे आपकी तकनीक अवश्य अधिक साफ होती जाएगी।

फर्श पर वैक्स के गिरने से बचने के लिए, अपने खाली हाथ पर एक टिशू लपेट लें और टपकने वाली बूंदों को थामने के लिए इस हाथ को स्पैटुला वाले हाथ के नीचे रखें। यह फर्श से वैक्स को उठाने के प्रयास की तुलना में अधिक आसान है – वैक्स जमने के बाद कभी पूरी तरह साफ नहीं होता है।

- हमेशा रक्षक एप्रेन पहनें – नए एप्रेन पर से वैक्स छुड़ाने की तुलना में प्लास्टिक एप्रेन को फेंकना कहीं अधिक आसान है।
- सारे कचरे को सीधे कूड़ेदान में डालने की आदत बनाएं, जो आपके पास में ही होना चाहिए। गंदी आदत जल्दी पड़ जाती है। इसलिए टुकड़ों को ट्रॉली के पास, या उससे भी बुरा कि काउच पर मत रखें। अगर आपका अगला ग्राहक सीधे अंदर आता है तो आप मुसीबत में फंस सकते हैं क्योंकि अगले ट्रीटमेंट के लिए साफ–सफाई और तैयारी करने में आपको काफी समय लगाना पड़ेगा।

4.1.14 उपचार के बाद की सलाह

- उपचार के 24 घंटे बाद तक त्वचा को साफ रखें।
- वैक्स किए गए भाग को गंदे हाथों से ना छुएं और एंटीसेप्टिक क्रीम लगाने से पहले हाथों को धो लें।
- किसी भी प्रकार का डीयोड्रेंट, स्प्रे या पाउडर का प्रयोग ना करें।
- टाइट अंडरवेयर या कपड़े ना पहनें।
- वैक्स किए गए भाग को गर्मी से बचाएं, जैसे सॉना, हॉट टब और भाप कमरों का प्रयोग ना करें।
- गुनगुने पानी से ही वैक्स किए गए भाग को धोएं, क्योंकि अधिक गर्मी त्वचा में सरसरहाट पैदा कर देगी और साथ ही परफ्यूम्ड या बबल बाथ का भी प्रयोग ना करें।
- कम से कम 24 घंटों तक खुली धूप में ना जाएं।
- कम से कम 24 घंटों तक किसी प्रकार का व्यायाम या खेल ना खेलें, यह वैक्स किए क्षेत्र पर हानि पहुंचा सकता है।
- साफ कपड़े पहनें – कॉटन के कपडे पहनें, नाइलोन या अन्य कृत्रिम कपड़े त्वचा को हानि पहुंचा सकते हैं।
- एंटीबैक्टीरियल वॉश या ठंडे पानी में नहाने से क्षेत्र किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचा रहता है।
- लूफा या मिट के प्रयोग से अगले दिन की सुबह में स्क्रब करें और बालों के उगने की गति को कम करने के लिए इसे हफ्ते में 3 बार प्रयोग करें।

4.1.15 खतरनाक कचरे का निपटान करना

वैक्सिंग की प्रक्रिया में आप कई सारे ग्राहकों के लिए प्रयोग हुए सामान और प्रक्रिया के बाद के कचरे का सामना करते हैं। पूर्ण रूप से कचरे का निपटान करना बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। सभी वैक्सिंग उपचार के अपशिष्ट उत्पादों को दूषित कचरे के रूप में वर्गीकृत किया जाना चाहिए। प्रक्रिया में खून निकलने की संभावनाएं बनी रहती हैं, खासतौर पर

जब इस प्रक्रिया को बिकनी के पास के बालों या अंडरआर्म के बालों को हटाने के लिए होता है और तभी त्वचा के कुछ सेल वैक्स की चपेट में आ जाते हैं। आपको इसको केवल टैंड त्वचा पर करना होता है, जिसमें बालों के साथ गहरे रंग को भी वैक्स से हटाया जाता है।

- प्रयोग की गई सभी स्ट्रिप को एक छोटे डिब्बे में रखें और उसके बाद उस डिब्बे को सैलून के द्वारा लगाए गए बड़े डिब्बे में फेंक दें।
- जो व्यक्ति इस कचरे को साफ करता है, उसे सुरक्षा के रूप में दस्तानों को पहनना चाहिए। आमतौर पर कचरे को जलने के लिए दूर भेज दिया जाता है।
- आपको कार्य शुरू से पहले सभी विपरीत संकेतों की जांच करनी चाहिए, आपको खुद और ग्राहक को बचाने के लिए प्रक्रिया में सभी कानून निर्देशों और सैलून के द्वारा निर्धारित आचार संहिता का पालन करना चाहिए।

अभ्यास

अभ्यास 1 – वैक्सिंग ट्रीटमेंट करना

प्रभावी रूप से वैक्सिंग उपचार करने का अभ्यास करें।

अभ्यास

1. निम्न में से कौन सी प्रक्रिया एक एपिलेशन से संबंधित है?
   a. ट्विजिंग
   b. वैक्सिंग
   c. शुगरिंग
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. एपिलेटर का प्रयोग करने में पहला चरण कौन सा होता है?
   a. स्नान करना
   b. पाउडर लगाना
   c. क्रीम लगाना
   d. स्क्रबर लगाना
3. वैक्सिंग करने से पहले, जांच करनी चाहिए:
   a. बालों की दिशा किस ओर है
   b. क्या त्वचा वैक्सिंग के लिए एर्लिजिक है
   c. वैक्स के तापमान की जांच करना
   d. ऊपर दिए गए सभी

4. ट्विजर सबसे बढ़िया कहां कार्य करता है?
   a. आईब्रो
   b. अपरलिप
   c. अंडरआर्म
   d. फोरहैड
5. अंडरआर्म वैक्स के आफ्टरकेयर में शामिल है:
   a. उस जगह को आराम पहुंचाएं, डियोड्रेंट लगाएं
   b. उस जगह को आराम पहुंचाएं, 24 घंटे तक डियोड्रेंट से बचें
   c. उस जगह को आराम पहुंचाएं, 1 घंटे तक डियोड्रेंट से बचें
   d. उस जगह को आराम पहुंचाएं, बाकी दिन डियोड्रेंट से बचें
6. यदि उपचार किए गए हिस्से से बाल नहीं हटे हैं तो आपको क्या करना चाहिए ?
   a. तुरंत उस हिस्से को दुबारा वैक्स करना
   b. बाकी बचे बालों को चिमटी से नोचना
   c. उस हिस्से पर बाल हटाने वाली क्रीम इस्तेमाल करना
   d. वैक्स दुबारा लगाने से पहले उसका तापमान बढ़ाना
7. गर्म वैक्स का काम करने का तापमान लगभग क्या है?
   a. 43C
   b. 50C
   c. 68C
   d. 72C
8. गर्म वैक्स कैसे लगाना चाहिए?
   a. बालों के बढ़ने की दिशा में
   b. बालों के बढ़ने की उलटी दिशा में
   c. किसी भी दिशा में
   d. दोनों दिशाओं में
9. हॉट वैक्स उपचार के दौरान, किन कारणों से पाउडर इस्तेमाल किया जाता है?
   a. उपचार के हिस्से को साफ करने के लिए
   b. त्वचा को खरोंच से बचाने के लिए
   c. छिद्रों को बंद करने के लिए
   d. बालों को त्वचा से ऊपर उठाने के लिए

10. निम्नलिखित किन कारणों से अन्तवर्धी बाल पैदा हो सकते हैं:
    a. जब बाल बहुत लंबे हों तब वैक्सिंग/शुगरिंग करने से
    b. वैक्सिंग की गलत तकनीक से
    c. जब बाल बहुत छोटे हों तब वैक्सिंग/शुगरिंग करने से
    d. वैक्स/शुगर किए जाने वाले एरिया की खराब तैयारी से

Click/Scan this QR Code to access the related video

टिप्पणी

यूनिट 4.2: थ्रेडिंग

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. थ्रेडिंग करना सीख पाएंगे
2. अनचाहे बालों को हटाना सीख जाएंगे

4.2.1 थ्रेडिंग

बालों की थ्रेडिंग एक प्राचीन विधि है जो समूचे हेयर फोलिकल को हटाती है। इसका असर 6 सप्ताह तक बना रहता है। छोटे फन्दे में बाल को फंसाने और ठीक फोलिकल से बाहर खींचने के लिए, एक सूती धागे को घुमावदार चाल में अनचाहे बालों पर से खींचा जाता है। भौंह के बालों को हटाने के लिए थ्रेडिंग इस्तेमाल करने के कई लाभ हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

चित्र 4.2.1 थ्रेडिंग

- प्रत्येक बाल को अलग–अलग पकड़ कर नोचने की तुलना में थ्रेडिंग कम पीड़ादायक है
- थ्रेडिंग बहुत जल्दी होती है क्योंकि एक बार में ही अधिक बाल हटाए जाते हैं
- कहीं अधिक आसान ढंग से साफ, प्रोफेशनल दिखने वाली भौंह हासिल की जा सकती है
- किसी भी अन्य विधि की तुलना में, संवेदनशील त्वचा सहित त्वचा की अधिक किस्मों के लिए उपयुक्त है
- किसी नुकसानदायक केमिकल की जरूरत नहीं है (हेयर रिमूवल क्रीम के विपरीत)
- मुलायम, पूरी तरह से बाल मुक्त रूप–रंग के लिए बहुत सटीक और आदर्श
- थ्रेडिंग इस्तेमाल करने पर ज्यादा पतले बाल और ज्यादा धीमी गति से उगते हैं
- छोटे बालों, लंबे बालों, पतले और खुदरे बालों पर इस्तेमाल की जा सकती है तथा इसलिए बहुत लचीली है

ग्राहक को तैयार करना

सिर पर बालों की गांठ लगने से बचाने के लिए, ग्राहक के बालों को लपेटकर सुरक्षित करें। बालों को लपेटने के बाद, अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं और दस्ताने पहनें। उपचार के हिस्से से हर मेकअप को साफ करें, कोमल लिक्विड एंटीसेप्टिक से पोंछकर साफ करें और सूखने दें। क्रीम के इस्तेमाल से बचें क्योंकि वे बालों पर बनी रहेगी और थ्रेडिंग की असरदार पकड़ को कम करेगी।

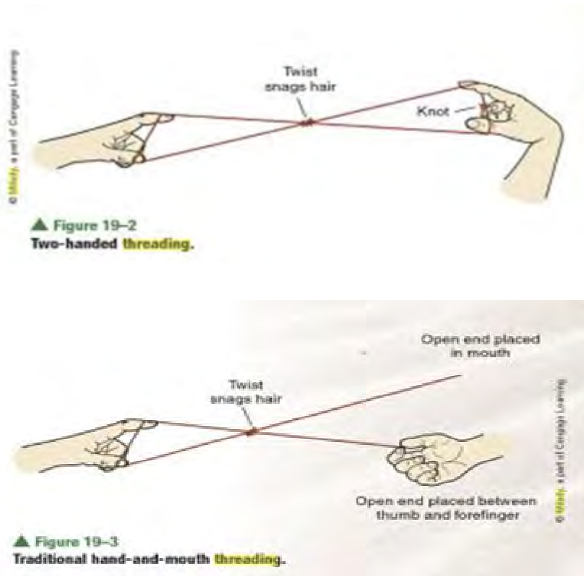
4.2.2 थ्रेडिंग की तकनीकें

थ्रेडिंग के लिए सबसे लोकप्रिय जगहें भौंह, भौंह के ऊपर की जगह (जुल्फी तक), गलमुच्छे, चेहरे के बगल वाली जगहें, ऊपरी होंठ, ठुड्डी और जबड़े के नीचे की जगह हैं। धागा एक मजबूत घरेलू सूती धागा होना चाहिए। धागों को स्वच्छ स्थिति में रखें और प्रत्येक ग्राहक के बाद धागे को फेंक दें।

धागे की लंबाई 24 से 30 इंच (60 से 75 सेंटीमीटर) के बीच होनी चाहिए। सीखते और कौशल विकसित करते समय, छोटे धागे को नियंत्रित करना अधिक आसान रहता है तथा छोटे हाथों वाले टेक्नीशियन के लिए बेहतर हैं। जब आप अधिक कुशल बन जाएंगे, तब आप धागे के लंबे फंदे को संभालने में समर्थ हो जाएंगे।

एक फंदा बनाते हुए, धागे के सिरों को एकसाथ बांधकर गांठ लगाएं। अपनी तर्जनी, मध्यमा उंगली और अंगूठों को लूप के प्रत्येक सिरे पर रखकर बीच में फंदा बनाएं। एक सिरे पर फंदे को करीब बारह बार ऐंठें। फिर इस ऐंठन को फंदे के बीच में ले आएं। सुनिश्चित करें कि गांठ एक सिरे पर उंगली के पास है ताकि वह ऐंठने में बाधा न बने।

थ्रेडिंग आरंभ करने के लिए, ऐंठन के ऊपरी सिरे को अनचाहे बालों के नीचे रखें ताकि वे ऐंठे हुए धागे पर झूलते रहें। फिर निचली उंगली को फैलाकर ऐंठन को तेजी से ऊपर की तरफ ले जाएं, इस प्रकार अनचाहे बाल को फंसाते या गांठ लगाते हुए और नोचकर बाहर निकालें (चित्र 4.2.2)।



चित्र 4.2.2 थ्रेडिंग तकनीक

चित्र 4.2.3 थ्रेडिंग करने की प्रक्रिया

इसके बाद ऊपर की उंगली को तेज़ी से फैलाया जाता है, जिससे ऐंठन निचली उंगली की तरफ जाती है, और कुछ नोचे हुए बाल नीचे गिर जाते हैं। फिर तेजी से अनचाहे बालों की दूसरी जगह की ओर बढ़ें। उंगली इतनी तेजी से चलनी चाहिए कि एक चाल की दर लगभग प्रत्येक ¼ सेकेंड हो।

चूंकि ऐंठन में बाल भर जाते हैं इसलिए ऐंठन की तेज चाल रुक जाती है। अतः फंदे के नए हिस्से को ऐंठें या नया धागा इस्तेमाल करें। सर्विस पूरी हो जाने के बाद, त्वचा पर एक सूदिंग लोशन लगाएं। एक दूसरी ज्यादा पारंपरिक तकनीक है जो बहुत से थ्रेडिंग व्यवसायी इस्तेमाल करते हैं। इसमें धागे के फंदे के एक सिरे को व्यवसायी के मुंह में दांतों के बीच पकड़कर रखा जाता है तथा दूसरे सिरे से फंदे को चाल दी जाती है। आमतौर पर, यह विधि थ्रेडिंग व्यवसायी स्वयं पर इस्तेमाल करते हैं। हालांकि इस विधि का विचार बहुतों के लिए अस्वास्थ्यकर प्रतीत हो सकता है लेकिन ऐसे कोई आंकड़े नहीं हैं जो यह बताएं कि यह विधि ग्राहक के लिए हानिकारक है। हालांकि इसे आजमाने से पहले अपने राज्य के सौंदर्यविज्ञान या सौंदर्य–प्रसाधन विनियामक बोर्ड से जांच कर लें।

4.2.3 ऊपरी होंठों की थ्रेडिंग

- करीब 2 फुट लंबा सूती धागा लें। इसके लिए कोई ऐसा विशिष्ट प्रकार का धागा नहीं है जो आपके पास थ्रेडिंग के लिए होना चाहिए लेकिन मजबूत, अच्छी क्वालिटी का धागा चुनें जो आसानी से न टूटे।
- सूती धागों की रील, जो सिलाई में इस्तेमाल होती हैं, इस उद्देश्य के लिए उत्तम हैं। अभ्यास के साथ, आप जान जाएंगे कि कितना लंबा धागा आपके लिए सर्वश्रेष्ठ है।
- धागे का एक सिरा मुंह में और दूसरा सिरा हाथ में पकड़ें।
- धागे को बीच में करीब दस बार ऐंठ दें।
- चिकनाई से छुटकारा पाने के लिए, ग्राहक के ऊपरी होंठ के ऊपर कुछ टेलकम पाउडर लगाएं। धागे को ग्राहक के ऊपरी होंठ के ऊपर रखें। जब आप ऐसा करें, तो सुनिश्चित करें कि ऊपर की ओर ऐंठा हिस्सा बाल के छोर पर है तथा धागे के दूसरा सिरा बाल की दोनों तरफ से बाहर की ओर खुल रहा है।

- ग्राहक से कहें कि मुंह के अंदर जीभ को होंठ के नीचे कसकर दबाते हुए होंठ की त्वचा को कसें।
- अपने हाथ की चाल से ऐंठे हुए हिस्से को दूसरे सिरे पर पहुंचाएं, यह सुनिश्चित करते हुए कि वह आगे बढ़ते हुए बाल को अपने अंदर फंसा ले। जब यह होगा है तब बाल जड़ से उठेंगे और इसकी आगे–पीछे की चाल के साथ नुचकर बाहर आ जाएंगे।
- सूदिंग क्रीम या एस्ट्रिंजेंट लगाएं, जैसा आप सामान्य रूप से पार्लर विजिट के बाद करती हैं।

चित्र 4.2.4 अपरलिप के बालों को हटाना

अभ्यास

अभ्यास 1 – भौंह की थ्रेडिंग करना

भौंह की प्रभावी रूप से थ्रेडिंग कीजिये।

अभ्यास

1. निम्नलिखित में से कौन सा आई ब्रो फिलिंग का चरण है?
   a. अपना फिलर चुनना
   b. शेप बनाना
   c. बॉटम डिफाइन करना
   d. थ्रेडिंग
2. __________ बाल हटाने की अस्थायी विधि है।
   a. ट्वीजिंग
   b. थ्रेडिंग
   c. डेपिलेटरी
3. थ्रेडिंग को इस नाम से भी जाना जाता है :
   a. बैंडिंग
   b. स्टिचिंग
   c. सीविंग
   d. इनमें से कोई नहीं
4. थ्रेडिंग के लिए __________ धागा इस्तेमाल किया जाता है।
   a. डोरी
   b. सूती
   c. पोलिएस्टर

d. इनमें से कोई नहीं

5. __________ थ्रेडिंग के लिए एक लोकप्रिय जगह है।

a. भौंह

b. माथा

c. गलमुच्छा

d. इनमें से कोई नहीं

6. ___________ के लिए थ्रेडिंग मना है।

a. गर्भावस्था

b. किशोरावस्था

c. सक्रिय परिसर्प विक्षति

d. इनमें से कोई नहीं

7. थ्रेडिंग के बाद, कितने समय तक इसका असर बना रहता है?

a. 2–6 दिन तक

b. 2 सप्ताह तक

c. 2 महीने तक

d. इनमें से कोई नहीं

8. यदि व्यवसायी ____________ है तो थ्रेडिंग में परिणाम सकारात्मक रहते हैं।

a. महिला

b. अनुभवी

c. अधिक जवान

d. इनमें से कोई नहीं

टिप्पणी

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

5. मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं

यूनिट 5.1 – मैनीक्योर उपचार
यूनिट 5.2 – पेडीक्योर उपचार

BWS/N0401

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंतमें, आपः

1. नाखूनों के विकास और संरचना के बारे में जान पाएंगे
2. मैनीक्योर के लिए उपकरणों का चुनाव, पहचान व प्रबंध कर पाएंगे
3. ग्राहक को दी जाने वाली मैनीक्योर सेवा के सभी चरणों को समझ पाएंगे
4. ग्राहक को दी जाने वाली पेडीक्योर सेवा के सभी चरणों को समझ पाएंगे

यूनिट 5.1: मैनीक्योर ट्रीटमेंट

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. नाखूनों के विकास और संरचना के बारे में जान पाएंगे
2. मैनिक्योर के लिए उपकरणों का चुनाव, पहचान व प्रबंध कर पाएंगे
3. मैनीक्योर सेवा को प्रभावी ढ़ंग से कर पाएंगे

5.1.1 परिचय

प्राकृतिक नाखून और क्यूटीकल की उपस्थिति में सुधार लाने की प्रक्रिया को मैनीक्योर और पेडीक्योर के रूप में जाना जाता हैं। यह यूनिट हाथों और पैरों के प्राकृतिक नाखूनों और क्यूटीकल के उपचार पर केन्द्रित है।

मैनीक्योर – हाथ और अंगुलियों के नाखूनों की देखभाल

पेडीक्योर – पैर, पैरों की अंगुलियों और नाखूनों का व्यावसायिक उपचार

सैलून में मैनीक्योर एक लोकप्रिय सेवा है। एक अच्छी तरह से तैयार होने की उपस्थिति को बढ़ावा देने में कोमल त्वचा, अच्छी तरह से आकार दिए गए और वार्निश नाखून महत्वपूर्ण हैं। मैनीक्योर और पेडीक्योर के उपचार में एक थैरेपिस्ट के रूप में इस सेवा को प्रदान करते समय आपको इस बात से जागरुक होना आवश्यक है कि अभ्यास का एक कोड है जिसका पालन किया जाना चाहिए। नाखून की सेवाओं के लिए अभ्यास का कोड थैरेपिस्ट और ग्राहक दोनों की रक्षा करने के लिए दिशा निर्देश प्रदान करता है, और यह आवश्यक है कि आप इस बात से जागरुक हो कि वे क्या कह रहे हैं। नियमित रूप से व्यावसायिक देखभाल नाखूनों को आघात से बचाने में आपकी सहायता करेगी। यह सेवा उन पुरूषों में भी तेजी से लोकप्रिय होती जा रही है जो उनके व्यावहारिक जीवन के हिस्से बन गई हैं।

पेडीक्योर पैर, पैर की अंगुलियों और नाखूनों का व्यावसायिक उपचार है। यह सेवा पैर, पैर की अंगुलियों की उपस्थिति को बढ़ावा देती है, जो शरीर के उपेक्षित हिस्सों में से एक हैं। नाखून और इसके आसपास की त्वचा को संवारती हैं, नाखूनों को बढ़ाने, क्यूटीकल को पीछे करने और त्वचा के रंग–रूप को बढ़ावा देती है।

ग्राहक के लिए लाभः

- नाखूनों के रंग–रूप में सुधार लाता है
- आसपास की त्वचा को कोमल बनाता हैं
- समग्र व्यक्तित्व को बढ़ाता है (पुरूषों और महिलाओं, दोनो के लिए आवश्यक) और तत्काल और दृष्य प्रभाव **थैरेपिस्ट के लिए लाभः**
- सैलून की सेवा का मुख्य आधार और बुनियादी उपचारों और सैलून की आय को बढ़ाने के लिए उपचारों की विविधता प्रदर्शित करना
- सैलून को बढ़ावा देने के लिए प्रचार, उदाहरण के लिए पैर पर वैक्स और पेडीक्योर विशेषकर गर्मियों में किया जाता है।

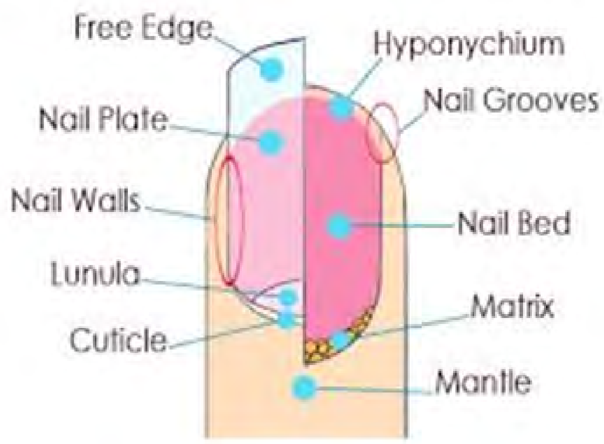
5.1.2 नाखूनों का बढ़ना और संरचना

नाखूनों का बढ़ना

वैसे तो हमारे नाखून हर समय बढ़ते रहते हैं, लेकिन बढ़ती उम्र और खराब सर्कुलेशन के कारण इनके बढ़ने की गति धीमी हो जाती है। हाथों के नाखून हर महीने हमारे पैरों के नाखूनों की तुलना में 3 मिमी ज्यादा तेज़ी से बढ़ते हैं।

नाखूनों का आकार

प्राकृतिक रूप से नाखून विभिन्न आकार और नाप के होते हैं और प्रत्येक व्यक्ति के नाखून की विशेषताएं अलग–अलग होती हैं, जैसे कई लोगों की अंगुलियां लम्बी और चौड़े नाखून होते हैं या छोटी अंगुलियां और छोटे नाखून होते हैं या और भी कई प्रकार के नाखून होते हैं। परन्तु एक अच्छी ब्यूटीशियन को पता होता है कि वह ग्राहक के नाखूनों को कैसे आकर्षक बना सकती है जिसका आधार नाखूनों का आकार होता है।



चित्र 5.1.1 नाखून की संरचना

नाखून की जड़ें

नाखूनों की जड़ों को जर्मीनल मैट्रिक्स के नाम से भी [illegible] जड़ें ज्यादा से ज्यादा नाखून और नेल बेड का हिस्सा बनाती हैं। इस हिस्से में मिलेनिन बनाने वाले कण व मिलेनोसाइट मौजूद नहीं होते हैं। जर्मीनल मैट्रिक्स के ऊपर सफेद व चमकदार घुमावदार भाग को ल्यूनुला कहते हैं।

नेल बैड

नेल बेड हमारे नाखून के स्टेराइल मैट्रिक्स का हिस्सा होता है। यह जर्मिनल से लेकर हाइपोनेशियम तक विस्तारित होता है। नेल बेड में रक्त वाहिकाएं, नसें मिलेनोसाईट मिलेनिन जैसे कण शामिल होते हैं। हमें पता है कि नाखून जड़ों से पैदा होते हैं। यह नेल बेड के साथ नीचे की ओर बढ़ते हैं, जिसमें अंदर की तरफ पदार्थ जुड़कर इसे और भी अधिक मोटा बना देते हैं। एक साधारण नाखून के बढ़ने के लिए नेल बेड का चिकना होना अति आवश्यक होता है। अगर ऐसा ना हो तो यह टूट जाता है और बदसूरत भी नज़र आता है।

नेल प्लेट

नेल प्लेट वास्तव में असली नाखून होते हैं, जो ट्रांसलूसेंट केराटिन से बने होते हैं। नाखूनों का गुलाबी रंग उन रक्त वाहिकाओं से होता है, जो नाखून की निचली सतह पर होती हैं। नेल प्लेट की निचली सतह पर लंबाई के साथ घुमाव होता है, जो इसे नेल बेड से जोड़ता है।

क्यूटिकल

नाखूनों के क्यूटिकल को एपोनीशियम भी कहा जाता है यह अंगुलियों की त्वचा और नेल प्लेट के बीच पाए जाते हैं, जहां ये दोनों मिलते हैं और एक जलरहित अवरोधक बनाते हैं।

पेरीयोनीषियम

पेरिओनीशियम वह त्वचा होती है जो नेल प्लेट की साइडों के ऊपर होती है। इसे पेरीनीशियल एज भी कहा जाता है। पेरीनीशियम को हैगनेल्स इन्ग्रोन नेल्स तथा त्वचा के संक्रमण वाली त्वचा भी कहा जाता है।

हाइपोनीषियम

नेल प्लेट तथा फिंगर टिप के बीच के क्षेत्र को हाइपोनीशियम कहा जाता है। यह वह स्थान है जहा पर स्वतंत्र नाखून के एज तथा फिंगर टिप की त्वचा मिलते हैं। यह भी जलरहित अवरोधक उपलब्ध करवाता है।

5.1.3 कार्यक्षेत्र और वातावरण तैयार करना

तैयारी, व्यावसायिक ब्यूटी थैरेपिस्ट उपचार की प्रक्रिया के प्रति व्यावहारिक होने की कुंजी है। बहुत से सैलूनों में मैनीक्योर और पेडीक्योर के उपचारों के लिए विशेष स्थान होते हैं। आप जहां भी उपचार करें आपको यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि सभी सामग्री, उपकरण और उत्पाद आपकी पहुंच में हों।

स्वच्छता

- सर्जिकल स्प्रिट के प्रयोग से ट्रॉली साफ करें।
- पहले प्रयोग होने वाली सतह को साफ करें।
- प्रत्येक ग्राहक के लिए अलग तौलिए और बेड रोल का प्रयोग करें।
- डिस्पोज़ेबल उत्पादों का प्रयोग करें।
- कंटेनर में से उत्पाद को हटाने के लिए स्पैटुला का प्रयोग करें।
- ढक्कन को खोलने के बाद किनारों पर लगे मिश्रण को साफ करें।
- कार्यस्थल को साफ और स्वच्छ बनाए रखें।
- प्रत्येक उपचार को शुरू करने से पहले और करने के बाद थैरेपिस्ट को अपने हाथ धोने चाहिए।
- उपकरण के आधार पर उनके प्रयोग से पहले और बाद में उन्हें स्टेरेलाइज़ करें तथा उनका निष्पादन करें।

मैनीक्योर में पेडीक्योर से ज्यादा अस्थिरता के साथ, मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए आवश्यक क्षेत्र बदलता रहता है।

मैनीक्योर	**पेडीक्योर**
ग्राहक सोफे के पास बैठा हो	केवल बैठा हो– मैनीक्योर के साथ जोड़ी जा सकती है
मेज के पास बैठा हो	
मैनीक्योर स्टेशन पर	
हेयर सैलून में जब बाल बन गए हो	
फेशियल के समय ग्राहक काउच पर लेटी हो	

मैनीक्योर और पेडीक्योर उपचार के लिए सामग्री और उपकरणों का चयन करें और सुनिश्चित कर लें कि संक्रमण ना हो और सब कुछ साफ हो।

55.1.4 मैनीक्योर और पेडीक्योर उपचार के लिए उपकरणों और सामग्री का चुनाव करना

एमरी बोर्ड

इसके दो भाग होते हैं: मोटा भाग नाखूनों को छोटा करने के लिए और पतला भाग जिसका प्रयोग आकार देने और बेवलिंग के लिए किया जाता है।

एमरी बोर्ड को साफ करना मुश्किल होता है। हालांकि कुछ निर्माताओं ने इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए विशेष क्लिन्ज़र का विकास किया है। यदि आप फाइल को साफ नही कर सकत हैं, तो इसे प्रयोग के बाद फेंक देना चाहिए या ग्राहक को दे देना चाहिए।

ऑरेंज स्टिक ऑरेंज स्टिक के दो भाग हैं, प्रत्येक भाग के विभिन्न उद्देश्य हैं। नुकीला भाग क्यूटीकल और बफिंग क्रीम को लगाने के लिए किया जाता है। खुले किनारों को साफ करने के लिए, बहुत ज्यादा इनामेल को हटाने के लिए और क्यूटीकल को आसानी से पीछे करने के लिए दूसरे भाग को रूई के साथ लपेट कर प्रयोग किया जाता है। रूई के साथ उपयोग के बाद इसे फेंक देना चाहिए। यह सिर्फ केवल एक बार के उपयोग के लिए होता है।	
क्यूटीकल नाइफ इसका उपयोग क्यूटीकल को पीछे करने और नेल पेंट के साथ जुड़ी किसी भी अतिक्रम को हटाने के लिए उपयोग किया जाता है।	
क्यूटीकल निपर हेंग नेल और क्यूटीकल के आसपास की त्वचा को हटाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।	
नाखूनों की कैंची नाखूनों को काटने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।	
पैर की अंगुलियों का नेल क्लिपर फिलिंग करने से पहले नाखूनों को काटने और छोटा करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।	
नाखूनों का बफर शॉवर और हेंडल के साथ एक पैड आवृत किया हुआ। बफिंग पेस्ट को संयोजन के रूप में प्रयोग करना। बफिंग चमक, रक्त के संचारण और अच्छी बढ़त को बढ़ावा देता है। पेडीक्योर, पुरूषों के मैनीक्योर या जब नेल वार्निश ना की जाए, तब इसका प्रयोग किया जाता है। साफ करने के लिए उपयुक्त क्लिन्जि ग घोल से पोंछे।	
3–वे बफर नाखूनों को कोमल बनाने के लिए एवं कोई भी सीधी और तिरछी रेखाओं को हटाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। साफ करने के लिए उपयुक्त क्लिन्ज़िग घोल के प्रयोग से पोंछें।	

नाखूनों का ब्रष नाखूनों को ब्रश करने अथवा उन्हें प्रभावी ढंग से साफ करने के लिए। थैरेपिस्ट के नाखूनों को भी साफ करने के लिए। गरम साबुन के पानी में धोएं या रासायनिक घोल में स्टेरीलाइज़ करें। क्यूटीकल को आसानी से पीछे करने के लिए आमतौर पर रबर के साथ प्लास्टिक या लकड़ी का उपयोग किया जाता है। नुकीला या रूई के साथ लपेटा हुआ खुले किनारों के अंदर सफाई के लिए प्रयोग किया जाता है। नाखून से नाखून प्रयोग करते समय, स्टेरिलाइज़र से साफ करें। उपचार के पूरा हो जाने के बाद, ठंडे स्टेरिलाइज़िंग घोल में स्टेरिलाइज़ करें।	
हुफ स्टिक क्यूटीकल को आसानी से पीछे करने के लिए आमतौर पर रबर के साथ प्लास्टिक या लकड़ी का उपयोग किया जाता है। नुकीला या रूई के साथ लपेटा हुआ खुले किनारों के अंदर सफाई के लिए प्रयोग किया जाता है। एक नाखून से दूसरे नाखून में प्रयोग करते समय, स्टेरिलाइज़र से साफ करें। उपचार के पूरा हो जाने के बाद, ठंडे स्टेरिलाइज़िंग घोल में स्टेरिलाइज़ करें।	
कठोर त्वचा रेस्प/ग्रेटर पैरों के पूरी तरह से सूख जाने के बाद इसका प्रयोग किया जाता है और कठोर स्किन रिमूवर के साथ संयोजन के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। रबिंग क्रिया में हल्के दबाव के साथ कठोर त्वचा के क्षेत्रों पर प्रयोग किया जाता हैं। उपयोग करने के बाद गरम साबुन के पानी में धो लें और कचरा हटा लें, रासायनिक घोल में स्टेरीलाइज़ कर लें।	
प्युमिक पत्थर कठोर त्वचा के रेस्प के साथ	

5.1.4 प्रतिनिर्देष

एक प्रतिनिर्देश एक तरह की स्थिति होती है, जिसमें ट्रीटमेंट को करना ग्राहक के लिए सुरक्षित नहीं होता है।

प्रतिनिर्देश का वर्गीकरण:

- प्रतिनिर्देश जो उपचार को सुरक्षा देती है (खतरा नहीं होती)
- प्रतिनिर्देश जो उपचार को रोक सकती है (पूरी ट्रीटमेंट को)

प्रतिनिर्देष जो उपचार को सुरक्षा प्रदान करती है

- हिमोफीलिया – इसमें दुर्लभ तरीके से रक्त का बहाव होता है
- अरथ्राइटिस – इसमें अधिक जड़ों की सूजन पाई जाती है
- तीव्र गठिया
- तंत्रिका की स्थिति
- हाल में ही संचालित
- मधुमेह/सृजन तंत्रिका/दर्द

प्रतिनिर्देष जो उपचार को रोक सकती है

यहां और भी अन्य परिस्थितियां है जिन्हे उपचार में संशोधन की आवश्यकता होती है लेकिन उपचार को रोकने के लिए ये मुख्य कारण नहीं हैं।

नाखूनों का खंडन

यह एक अव्यवस्था है जहां नाखून नाखूनों के बेड से अलग हो जाता है (आमतौर पर एक हिस्से से, पूरे नाखून से नहीं)। यह परिणाम के रूप में गंदगी उत्पन्न हो जाती है जो नर्म अथवा गर्म भाग पर पाया जाता है, जो बैक्टीरिया और कवक जीवों को आकर्षित करता है।

यह गंभीर मामलों में नाखून की प्लेट को गाढ़ा हरा या काले रंग में बदल देता है। संक्रमित नाखून की प्लेट असंक्रमित से ज्यादा जल्दी बढ़ती है। पैरों में यह तंग चुभने वाले जूतों, खराब रक्त के संचरण और पैरों की देखभाल में कमी की वजह से उत्पन्न होते हैं। असंक्रमित नाखून मैनीक्योर और पेडीक्योर हो सकते है ताकि इनमें लम्बे समय तक बैक्टीरिया और कवक संक्रमण ना हो। हालांकि, गंभीर खंडन का उपचार नही किया जा सकता है।

इनग्रोइंग नाखून

यह अंगुलियों और पैर, दोनों पर प्रभाव डाल सकता है। इस स्थिति में नाखून मांस की तरफ बढ़ता है और संक्रमण का कारण बन सकता हैं। नाखूनों को किनारो से अत्यधिक फाईल कर देना या ज्यादा कटिंग कर देना नाखूनों के अंदर की तरफ बढ़ने का कारण है। यदि वह जगह खुली है जो यह उपचार को पूरा होने से रोकेगी।

विभाजित नाखून, ब्रीटल नाखून

आमतौर पर यह ड्राइंग एजेंट से होता है, जो कठोर डिटर्जेंट, क्लिनर्स, पेंट स्ट्रिपर और फिल्म बनाने वाले तरल पदार्थ में पाए जाते हैं। कॉटन लाइन, रबर के दस्ताने अच्छा संरक्षण करते हैं। इस कारण नाखून लगभग पिछली अंगुली के जोड़ की तरफ बढ़ने लगते हैं, कई बार अुंगली में लगी चोट या रोग जैसे अरथ्राइटिस, नाखूनों को खंडित करने में परिणाम स्वरूप होते है। यदि त्वचा और बालों के समग्र सूखेपन के साथ, स्पिलिट नेल खराब रक्त के संचरण का संकेत दे सकता हैं। उपचार रक्त के संचरण को बढ़ाएगा, सेल के संपोषण के लिए पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को लाएगा। गरम तेल या पेराफिन वैक्स से नेल प्लेट और आसपास की त्वचा को हाइड्रेट करें। उपचार के बीच क्यूटीकल क्रीम या तेल का घर में प्रयोग करना प्रभावी होगा। मैनाक्योर दी जानी चाहिए।

चित्र 5.1.2 पैर की अंगुली के नाखून के बढ़ने से होने वाला पैरानेचिया

5.1.5 त्वचा की स्थिति की पहचान

चित्र 5.1.3 नेल कंडिशन

कच्चे नाखूनः कच्चे नाखून मुलायम होते हैं। वह विभाजित और खुले मिलते हैं। जब वह टूट जाते हैं तो काफी दर्द और दांतेदार किनारे छोड़ जाते हैं। इस प्रकार के नाखूनों में सबसे अहम योगदान पानी का होता है। यह आमतौर पर, बर्तन या नहाते वक्त होता है। पानी नाखूनों के अंदर जाकर फैल जाता है। जब पानी बाहर निकलता है तो नाखूनों में दरारें आ जाती हैं। यह प्रक्रिया लगातार होने से नाखून कच्चे हो जाते हैं।

ब्रीटल नाखूनः यह सीधा चिकना नाखून होता है। मोड़ने पर यह बहुत कठोर होता है और टूट जाता है। इसका सबसे आम कारण नाखूनों में नमी का आना होता है। बहुत अधिक नमी होने के कारण नाखून टिक नहीं पाता है।

रिड्ज नाखून: किसी भी नाखून पर खड़ी लाइनें अक्सर उम्र के साथ और भी स्पष्ट हो जाती हैं। यह सामान्य उम्र के बढ़ने और नाखूनों में नमी को सोखने की क्षमता के कम होने से होता है। सीधी लकीरें समस्या का संकेत होती हैं। एक ओर स्थिति जिसमें बीयू लकीरें बन जाती हैं, यह बीमारी की वजह से नाखून के विकास में बाधा आने से होता है।

ज्यादा बढ़ा हुआ नाखून (ओवरग्रोन क्यूटीकल):

क्यूटीकल बहुत ही तेजी से बढ़ते हैं और अनुचित सतह को भी घेर लेते हैं। यह जगह कीटाणुओं, संक्रमण, हैंगरेल, स्पिलिट क्यूटीकल और उसी प्रकार की अन्य बीमारियों को फैलने में सहायता करती है।

5.1.6 मैनीक्योर

मैनीक्योर हाथों और हाथों के नाखूनों की सुन्दरता बढ़ाने के लिए एक सौंदर्य उपचार है जिसे घर में या नेल सैलून में किया जाता है। अंग्रेजी शब्द मैनीक्योर को फ्रेंच भाषा से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'हाथों की देखभाल'। फ्रेंच शब्द की उत्पत्ति लेटिन शब्द 'मेनस' जिसका अर्थ 'हाथ' और 'क्यूरा' जिसका अर्थ 'देखभाल' से हुई है। मैनीक्योर की शुरूआत लगभग 5000 साल पहले हुई थी। फ्रेंच मैनीक्योर में नकली नाखूनों का भी प्रयोग किया जाता है जो प्राकृतिक नाखूनों जैसे दिखते हैं और उनके सिरे पर सफेद और बाकी सारे नाखून पर हल्का गुलाबी और रंगहीन पॉलिश लगाई जाती है।

5.1.7 मैनीक्योर प्रक्रिया के लिए सुझाव

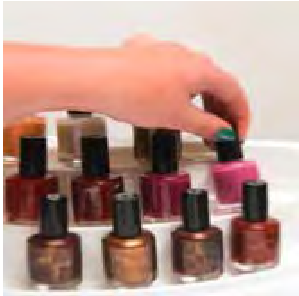
मैनीक्योर में फिलिंग, किनारों को आकार देना, हाथों की मसाज करना और पॉलिश लगाई जाती है। हाथ पौंछने के लिए प्रयोग की गई सामग्री और लोशन विशेषतौर पर खास होता है। मैनीक्योर और पेडीक्योर के बुनियादी सिद्धांत एक ही हैं। उपचार शुरू करने से पहले, हमेशा निम्न चरण कर लें:

- सुनिश्चित कर लें उपकरण स्टेरेलाइज़ हो रखे हैं और सभी सामग्री और उत्पाद आसानी से सुलभ हैं।
- परामर्श फॉर्म पूरा कर लें, विपरीत संकेत के लिए जांच ले और ग्राहक के साथ चर्चा एवं सहमति कर लें, उन सेवाओं को लेकर जो उनकी जरूरतों को पूरा करेंगी।
- घड़ी के साथ ग्राहक के सभी आभूषण उतार लें ताकि उपचार पूरा हो सके। उन्हे सुरक्षित स्थान पर रख दें।

5.1.8 चरण–दर–चरण मैनीक्योर की प्रक्रिया

मैनीक्योर में क्लिनिंग, मसाज़, एक्सफोलिएटिंग और हाइड्रेटिंग के विभिन्न चरण होते हैं। चलिए क्रम में सबको पढ़ते हैं: ये हैं:

चरण: 1 विचार विमर्श के दौरान ग्राहक की जरूरतों पर चर्चा कर लें और उसके अनुसार सेवा का चुनाव करें। आपको मुख्य नाखून की लम्बाई और आकार और किस तरह की पॉलिश की जरूरत है, इसका भी ध्यान रखना होगा। यदि यहां कोई विपरीत संकेत नही पाए जाते तो आप शुरू करने के लिए तैयार है।	

चरणः 2 ग्राहक को उसकी पसंद की वार्निश लेने को बोलें–गहरा, सादा, फ्रोस्टेड या फ्रेंच मैनीक्योर। आपको ग्राहक के लिए उपयुक्त नेल फिनिश के लिए सुझाव देना चाहिए। याद रखें गहरा रंग नाखूनों की उपस्थिति को छोटा कर देगा, तो यह छोटे और कटे हुए नाखूनों के लिए उपयुक्त रंग नहीं है।	
चरणः 3 पुरानी वार्निश हटा दें और किनारों को किसी भी परेशानी के लिए नाखूनों को जांच ले। पॉलिश को हटाना नेल प्लेट को प्राकृतिक स्थिति में जांचने में मदद करेगा। मैनुअल निषेध की जांच करते समय क्रॉस संक्रमण से बचने के लिए हाथों को सेनीटाइज़ कर लें।	
चरणः 4 स्टेरेलाइज़ कैंची के प्रयोग से जरूरत हो तो नाखूनों को आकार में काट लें। नेल क्लिपिंग को टिशू में रखने की जरूरत है और प्रवृत्त करने की।	
चरणः 5 एमरी बोर्ड के प्रयोग से नाखूनों को फाइल करें, बाहर की तरफ एक ही तरह से काम करते हुए– काटने का कार्य करने से बचें।	
चरणः 6 पानी की कमी से बचने और नुकसान के लिए, खुले किनारों की परतों पर बेवलिंग सील करें।	
चरणः 7 ऑरेंज स्टिक के प्रयोग से निस्तारण करें और क्यूटीकल के आसपास क्यूटीकल क्रीम लगाएं।	

चरण: 8 क्यूटीकल पर धीरे से क्रीम से मसाज करें। यह त्वचा को कोमल बना देती है, निवारण आसान बना देती है।	
चरण: 9 क्यूटीकल क्रीम को अवशोषित करने के लिए और उन्हें कोमल बनाने के लिए हाथों को गरम पानी में भिगा दें।	
चरण: 10 एक समय में एक हाथ निकालें और हाथ को पूरी तरह सुखा लें।	
चरण: 11 रूई की बड के साथ क्यूटीकल रिमूवर लगा लें। यह कास्टिक है, इसलिए किफायत से लगाएं और आस पास की त्वचा पर नहीं।	
चरण: 12 नेल प्लेट पर हुफ स्टिक का प्रयोग करते हुए सर्कुलर मोशन में क्यूटिकल को पीछे करें।	
चरण: 13 नेल प्लेट तक आसानी से पहुंचने के लिए क्यूटिकल नाइफ का प्रयोग करें। इसे सीधा रखा जाना चाहिए और नेल प्लेट को नम, ताकि नेल प्लेट स्क्रेच ना हो। क्यूटीकल की कटिंग से बचने के लिए चाकू को सीधा रखा जाना चाहिए।	

चरणः 14 अधिक क्यूटीकल को हटाने के लिए क्यूटीकल नीपर का प्रयोग करें, कचरे को हटाने के लिए टिशू का उपयोग करें।	
चरणः 15 खुले किनारो को कोमल फिनिश देने के लिए फिर से बेवल करें।	
चरणः 16 उपयुक्त माध्यम के साथ हाथों की मसाज हल्की थपथपाहट के साथ शुरू करें। कोहनी तक हाथों को ऊपर तक लेकर जाएं।	
चरणः 17 अंगूठे से गोल आकार में दबाव बनाते हुए मालिश करें जिससे हथेली को आराम मिलेगा।	
चरणः 18 हाथों के पीछे अंगूठे से दबाव बनाएं।	
चरणः 19 हाथ से प्रत्येक अंगुली को कोमलता से दबाएं। यह हाथ को तनाव मुक्त करेगा। ध्यान दें कि आप अंगुलियों पर ज्यादा ज़ोर से ना दबाएं।	

चरणः 20 ग्राहक की अंगुली को पहले अपनी तरफ झुकाएं और अपनी बीच की अंगुलियों के बीच रख लें और पूरी अंगुली को नीचे की तरफ खीचे।	

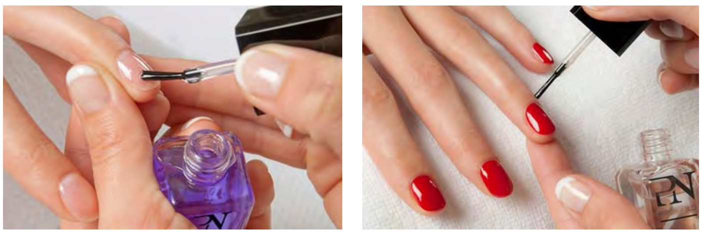
5.1.9 नेल पॉलिष लगाना

बेस कोट – क्यूटीकल से बेस कोट को लगाना शुरू करें और ब्रश को फैलाते हुए नाखून के आगे की ओर बढ़े। हमेशा अपने नाखूनों के बांए से दांए की तरफ काम करें, इस तरह से आप सुनिश्चित रहेंगे कि कहीं दाग या धब्बे ना छूटें।

अपना रंग चुनें

ब्रष को तैयार करें – बोतल के अन्दर ब्रश को डुबोएं। ब्रश को बोतल के किनारों पर पोंछने के बाद, ब्रश को बोतल से बाहर निकालें। दोबारा ना डालते हुए आराम से ब्रश की दूसरी तरफ को बोतल के दूसरे किनारें से पोंछ लें। पेंट को किनारों से पोंछने के बाद ब्रश को बोतल से बाहर निकालना जारी रखें। लक्ष्य ब्रश के पेंट को ब्रश की एक तरफ की टिप पर लाना है। सफलतापूर्वक पूरा होने पर ब्रश अर्धचंद्राकार का होना चाहिए।

- **पहला कोटः** क्यूटीकल से शुरूआत करते हैं, ब्रश की टिप नाखूनों पर लगाएं। नीचे की तरफ दबाएं, ब्रश को पूरी तरह फैलने दें और ब्रश को नाखून के ऊपरी हिस्से पर ले आएं और कोट को समान करने के लिए फिर से बांए से दांए जाएं।
- **दूसरा कोटः** दोनो हाथों की अंगुलियों पर फिंगर कोट लगाने के बाद आप दूसरा कोट शुरू कर सकते हैं।
- **किनारों पर रंग करनाः** दूसरा कोट लगाने के बाद, नाखून के बांए ऊपरी हिस्से में जाएं और ब्रश को किनारे पर खींचें। यह सील नाखूनों की ऊपरी तरफ से पेंट हटा देगी और मैनीक्योर के जीवन को बढ़ाएगी।
- **टॉप कोटः** जैसा हमने बेस कोट लगाते समय किया था, एकदम वैसा ही करें।



चित्र 5.1.4 नेल पॉलिश लगाना

5.1.10 बाद मे दी जाने वाली सलाह

अपने नए मैनीक्योर्ड हाथों को अधिक अच्छा बनाने के लिए नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करें:

- नाखूनों को सूखने के लिए पर्याप्त समय दें।
- गार्डनिंग या घरेलू कार्य करते समय सुरक्षात्मक दस्तानों को पहने।
- हाथों को धोने के बाद उन्हें अच्छी तरह से जल्दी ही पौंछ लें।
- नियमित रूप से हाथों पर लगाने वाली क्रीम का प्रयोग करें।

- अपने नाखूनों को एक उपकरण के रूप में प्रयोग ना करें, अंगुलियों के स्थान पर पैड का प्रयोग करें।
- स्टेनिंग से बचने के लिए हमेशा बेस कोट लगाएं और सबसे ऊपरी परत के लिए अच्छी गुणवत्ता की पॉलिश का प्रयोग करें।
- हमेशा एसीटोन मुक्त नेल पॉलिश रिमूवर का ही प्रयोग करें।
- कभी भी मेटल की फाइल का प्रयोग ना करें।
- नाखूनों को ज्यादा ना बढ़ाएं।
- सूखे नाखूनों में नमी देने के लिए क्रीम या ऑयल को नियमित रूप से लगाएं।
- काफी सारा पानी पीएं और स्वस्थ आहार लें।
- जोड़ों को स्ट्रेच देने के लिए सिर्फ हाथों की आसान व्यायाम करें।
- सूखे और बेकार साबुन का उपयोग ना करें।
- 2 से 4 हफ्तों में अपने मैनीक्योरिस्ट के पास वापस जाएं।

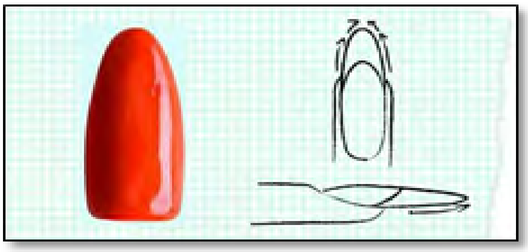
5.1.11 अतिरिक्त पठन सामग्री – नाखूनों के आकार

नाखून विभिन्न तरह के आकार व साइज के होते हैं तथा प्रत्येक इन्सान के नाखून अद्भुत होते हैं। यहां पर लंबी अंगुलियो के साथ चौड़े नेल बेड, छोटी अंगुलियो के साथ छोटे नेल बेड तथा हर प्रकार के नाखून पाए जाते हैं। परंतु एक अच्छे ब्यूटीशियन को यह पता होता है कि व्यक्ति की इस प्राकृतिक विशेषता को कैसे संवारना है और किस तरह इन्हें आकार देना है। अधिकतर ग्राहकों को मुख्यतः नाखूनों के पांच प्रकार के आकार पंसद आते हैं– चौकोर, गोल, अंडाकार, नुकीले और स्क्योवल। हांलाकि इन आकारों को मिलाकर भी कई आकार बनते हैं लेकिन मुख्यतः ये पांच आकार ज्यादातर लोगों को पसंद आते हैं।

चित्र 5.1.5 नेल के आकार

अंडाकार

अंडाकार आकार बहुत आकर्षक आकार होता है जो अधिकतर सभी महिलाओं के हाथों पर अच्छा लगता है। यह नारीत्व और आकर्षण को बढ़ाता है। अंडाकार आकार को छोटे नेल बेड में छोटा और बड़े नेल बेड पर बड़ा भी रखा जा सकता है। अंडाकार आकार से नाखूनों के लम्बा होने का आभास होता है, साथ ही गोल आकार की गोलाई या सॉफ्ट कर्व को भी रखता है।



चित्र 5.1.6 ओवल आकार का नेल

अंडाकार आकार कैसे बनाएं

- नाखून के सिरों को एक सा करें।
- नेल फाईलर से नाखून के साइड से ऊपर की ओर चापाकार और कोमल चाल से फाइल करें।
- नाखून के दोनों साइड से कोणों पर काम करते हुए बीच के फ्री सिरे पर आकार देते हुए मनचाहा अंडाकार आकार दें।
- अन्त में आपके द्वारा बनाए गए अंडाकार आकार के फ्री सिरे का आकार उसके क्यूटिकल के आकार के समान हो।

चौकौर आकार

चौकौर आकार नाखूनों का अच्छा और अलग तरह का आकार होता है। इसमें नाखून की साइड वॉल्स सीधी, सिरों पर दो तीखे कोने और संतुलित सी–कर्व होता है। यह आकार ज्यादातर फ्रेंच मैनीक्योर और नेल आर्ट के डिज़ाइनों के लिए बनाया जाता है। परन्तु इस तरह के आकार के नाखून सब तरह के नेल बेड के साथ अच्छे नहीं लगते हैं क्योंकि ये नाखून के छोटे होने का आभास देते हैं। यह लम्बे नेल बेड्स के साथ बहुत आकर्षक लगते हैं और उनके लम्बा होने का आभास देते हैं। चौकौर आकार नाखूनों का अच्छा और अलग तरह का आकार होता है।

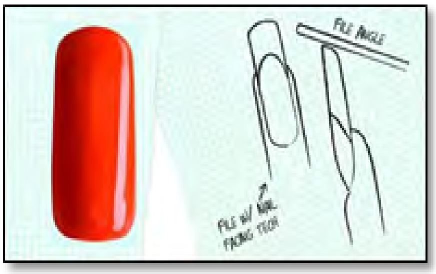
चित्र 5.1.7 चौकोर आकार का नेल

चौकौर आकार कैसे बनाएं क्लासिक

चौकौर आकार देने के लिए:

- नाखून के फ्री सिरे और साइड वॉल्स को 150 ग्रिट के नेल फाइलर से आकार दें।
- ग्राहक के हाथ को थोड़ा घुमाकर फ्री सिरे को सीधा फाइल करें। फाइल करते समय ध्यान दें कि आपका फाइलर और नाखून 90° के कोण पर हों तभी आप अच्छा चौकौर आकार बना सकते हैं।
- नाखून की साइड वॉल्स को सीधा फाइल करते हुए ऊपर जाएं और फिर फाइलर का एंगल बदलते हुए नाखून के साइडों को अच्छे से मिलाएं। दूसरी साइड पर भी इसी तरह से फाइल करें।
- जब दोनों साइड्स हो जाएं तब एंगल से हल्के से फाइल करते हुए नाखून को पूरा समतल करते हुए कोनों को तीखा करें।

स्क्योवल आकार



चित्र 5.1.8 स्क्योवल आकार का नेल

यह बहुत आमतौर पर इस्तेमाल होने वाला आकार है। इस आकार में नाखून की लम्बाई चौकोर आकार के जैसी होती है और अंडाकार जैसे हल्के गोल सिरे होते हैं। इसलिए यह स्क्योवल आकार कहलाता है। इस आकार से छोटे और चौड़े नेल बेड्स में नाखूनों के लम्बे होने का आभास होता है।

स्क्योवल आकार कैसे बनाएं

स्क्योवल आकार प्राप्त करने के लिए:

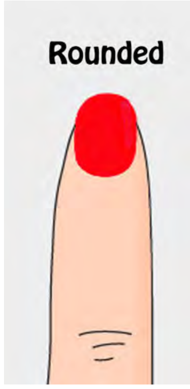
- स्कवेयर के साथ शुरूआत करें। यह सभी शेप के साथ अभ्यास करें।
- यह सुनिश्चित करें कि किनारे सीधे हों।
- एक बार ऐसा हो जाए तो किनारों को फिनिशिंग दें और फाइल का प्रयोग करते हुए आगे और पीछे से खुरदुरापन हटा दें।
- यह ध्यान रखें कि आपको केवल बीच से स्कवेयर आकार देना है और किनारों को हल्का गोल आकार देते हुए कार्य करना है।

गोल आकार

इस आकार को अधिकतर वह लोग रखना पसंद करते हैं, जो ध्यान आकर्षित करना नहीं चाहते हैं। इस आकार से ज्यादा सौम्यता और कोमलता का आभास होता है। ज्यादातर पुरुष ग्राहक इस आकार को रखना पसंद करते हैं क्योंकि यह आकार उनके नाखून के प्राकृतिक आकार से मेल खाता है। यह आकार चौड़े नेल बेड और बड़े हाथों को थोड़ा पतला होने का आभास देता है। जब नाखून को हल्के से आकार दिया जाता है तो इस आकार से ग्राहक के हाथ देखने में सौम्य और कोमल लगते है।

गोल आकार कैसे बनाएं गोल आकार प्राप्त करने के लिए:

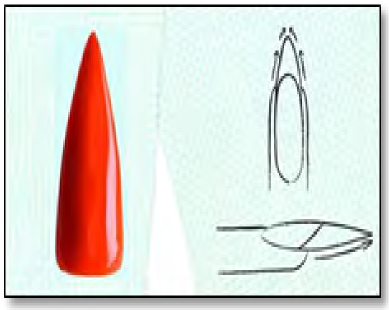
- पहले नाखून की साइड वॉल्स को सीधा फाइल करें। फिर ऊपर से नाखून को गोलाकार में फाइल करते हुए अच्छा सी गोलाई दें।
- फाइल करते समय ध्यान दें कि साइड वॉल्स से ज्यादा फाइल न करें नहीं तो नाखून का आकार संतुलित नहीं लगेगा।
- नाखून को आकार देते समय चौकोर आकार को सोचते हुए साइड वॉल्स को सीधा फाइल करें और फिर ऊपरी सिरों को हल्का आकार देते हुए गोल आकार बनाएं।
- गोलाकार नाखून देखने में हल्का पतला और अंगुली की सिरे के थोड़ा आगे होता है।



चित्र 5.1.9 राउंड नेल

नुकीला आकार

नुकीले आकार के नाखून अन्य आकारों की तरह ज्यादा प्रचलित नहीं हैं। कम लोग इस आकार को बनवाना पसंद करते हैं। लेकिन अच्छी तरह से दिए गए आकार से हाथों की लम्बाई बढ़ने का आभास होता है। उनका दुबले होने का आभास भी देता हैं। यह आकार आप छोटे हाथ और छोटे नेल बेड में बना सकते हैं जिसके कारण छोटे हाथ लम्बे लगते हैं और हाथों की सुन्दरता बढ़ती है। पतले हाथों में यह आकार ज्यादा आकर्षित नहीं लगता है।



चित्र 5.1.10 प्वाइंटिड नेल

नुकीला आकार कैसे बनाएं

- इसकी तकनीक अंग्रेजी के अक्षर 'आई' से मिलती है। इसमें 'आई' आकार का मध्य ऊपरी चाप है जोकि नेल बेड तक जाता है। 'आई' का ऊपरी हिस्सा क्यूटिकल फ्लश नाखून के साथ झुकाव में हैं। 'आई' का निचला हिस्सा नाखून के निचले हिस्से की तरफ है, जिससे सी–कर्व एक जैसा हो।
- नाखून के नुकीले सिरे को बनाने के लिए 'आई' के ऊपरी हिस्से के सिरे को नाखून के शीर्ष की ओर बनाएं।
- जब 'आई' बन जाए तो पूरे नाखून को फाइल करके सभी तरफ से एक सा मेल कर लें।

गतिविधि

अभ्यास 1 – मैनीक्योर करना

मैनीक्योर सेवा में प्रयोग हुए चरणों को क्रमवार करें।

अभ्यास

1ण निम्न में से कौन सा एक नाखून की संरचना का हिस्सा नहीं है?

ंण नेल प्लेट

इण नेल बेड

बण क्यूटीकल

कण ऊपर दिए गए सभी

2. निम्न में से कौन सा एक नाखून का आकार नहीं कहलाता है?
   a. गोलाकार
   b. चौकोर
   c. नुकीले
   d. त्रिभुज
3. नाखून पॉलिश हटाते समय क्या ध्यान में रखना चाहिए:
   a. अच्छी गुणवत्ता का नेल रिमूवर
   b. नाखून पेंट हटाने के बाद नाखूनों को नम करना
   c. कॉटन के पूर्ण प्रयोग होने पर उसे हटा देना
   d. ऊपर दिए गए सभी
4. .... नेल प्लेट और फिंगर टिप के बीच का एरिया होता है।
   a. नेल बेड
   b. क्यूटीकल
   c. पेरीऑनीचियम
   a. हाइपोरीऑनीचियम
5. मैनीक्योर एक आर्ट है:
   a. हाथों और पैरों की अंगुलियों की देखभाल
   b. त्वचा की देखभाल
   c. बालों की देखभाल
   d. पैर की देखभाल
6. मैनीक्योर में प्रथम चरण क्या होता है:
   a. पुराने पेंट को हटाना
   b. हाथों को धोना
   c. मसाज़
   a. क्यूटीकल मसाज़
7. नाखूनों को काटते और उनको भरते हुए हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि:
   a. अंदर से सभी गंदगी को निकालें
   b. पहले उसे आकार दें
   c. उपयुक्त कैंची का प्रयोग करें
   d. ऊपर दिए गए सभी

8. नाखूनों को टूटने या चोटिल होने से बचाने के लिए, नाखूनों को होना चाहिए:
   a. उपयुक्त लंबाई
   b. गोल
   c. स्कवेयर
   d. ओवल
9. नाखूनों को भरना चाहिए:
   a. कोने से बीच तक
   b. बीच से बांए तक
   c. बीच से दांए तक
   d. ऊपर से बीच तक
10. बुनियादी मैनीक्योर के दौरान, हाथों को गर्म पानी में किस कार्य को करने के बाद डालना चाहिए:
   a. नाखूनो को आकार देने के बाद
   b. नाखूनों को आकार देने से पूर्व
   c. हाथों की मसाज़ के बाद
   d. नेल पॉलिश लगाने के बाद

Click/Scan this QR Code to access the related video

टिप्पणी

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

यूनिट 5.2: पेडीक्योर उपचार

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. पेडीक्योर के लिए उपकरणों का चुनाव, पहचान व प्रबंध कर पाएंगे
2. ग्राहक के लिए पेडीक्योर कर पाएंगे

5.2.1 परिचय

पेडीक्योर पैर और पैर के नाखूनों को आकर्षक बनाने का एक तरीका है। यह मैनीक्योर की तरह एक सेवा है। पेडीक्योर का शाब्दिक अर्थ पैर और पैर के नाखूनों का सौंदर्य बढ़ाने के उपचार से है। यह संपूर्ण विश्वभर में महिलाओं में अत्यंत प्रचलित हैं। पेडीक्योर केवल नाखूनों तक ही सीमित नहीं है, इसमें प्यूमिक स्टोन की सहायता से पैर की त्वचा से मृत केशिकाओं को खुरचकर हटाया जाता है।

इसके अतिरिक्त घुटने के नीचे के पैर की पूरी देखभाल और अन्य सेवाएं पेडीक्योर का भाग हैं। पैर की देखभाल में डेपीलेशन जो शेविंग अथवा वैक्सिंग की सहायता से किया जाता है, ग्रेनूलर एक्सफोलिएशन मॉइश्चराइजिंग क्रीम लगाना और पैर की मालिश शामिल है। लोगो में पैर की देखभाल के महत्व के प्रति जागरुकता बढ़ी है और प्रत्येक माह एक उपचार उनके पैर और नाखूनों को अच्छा बनाए रखने के लिए आवश्यक है। परंतु कठोर त्वचा जैसी समस्याओं की स्थिति में निश्चित अवधि के बाद दो या तीन उपचार आवश्यक हैं।

पेडीक्योर का उद्देष्य:

- पैर और पैर के नाखूनों को आकर्षक बनाता है
- पैर के दर्द और थकान की स्थिति में आराम प्रदान करता हैं
- पैर की कठोर त्वचा को हटाने में सहायक है
- पैर की देखभाल के लिए आवश्यक सलाह देता है और आवश्यकतानुसार पैर विशेषज्ञ के पास जाने का परामर्श देता है।

पेडीक्योर में शामिल है:

- नाखूनों को आकार देना
- क्यूटीकल (नाखून की) त्वचा का उपचार
- कठोर त्वचा को हटाना
- विशेषज्ञ स्तर पर पैर का उपचार
- पैर की मालिश
- नाखूनों पर वार्निश या आवश्यकतानुसार पॉलिश लगाना

ज्यादातर मैनीक्योर की प्रक्रियाएं पेडीक्योर में भी की जाती हैं, सबसे प्रमुख भिन्नता है:

- ग्राहक का बैठना
- कठोर त्वचा के लिए उपचार
- पैरों और हाथों की मसाज प्रक्रिया

5.2.2 यंत्र और उपकरण

;=	नाखून की सामग्री
एसीटोन	बेस कोट
रूई के गोले	क्यूटीकल क्रीम
क्यूटीकल क्रीम	क्यूटीकल तेल
क्यूटीकल पुशर या क्यूटीकल नीपर	क्यूटीकल रिमूवर
फुट बाथ	ड्राई नेल पॉलिश
लोशन	लिक्विड नेल पॉलिश
नेल फाइल	नेल ब्लीच
नेल पॉलिश	नेल कंडीशनर
ऑरेंजवुड स्टिक	नेल ड्रायर
टो नेल क्लीपर	नेल पॉलिश रिमूवर
तौलिए	नेल पॉलिश थिनर
पेडीक्योर स्पा	
न्यूमीस स्टोन (पैरों की निचली त्वचा से मृत त्वचा हटाना)	
पेपर टॉवेल्स (एड़ी को ढकने के लिए)	

प्रतिनिर्देश

- यह स्थिति प्रक्रिया को सुरक्षा प्रदान करती है या पूर्ण रूप से रोक देती है।
- एक संक्रमित नाखून प्रक्रिया को रोकता है लेकिन फंगस लगे नाखून से पता लग पाता है कि इस पर उपचार करने से हानि हो सकती है।

प्रतिनिर्देश जो सुरक्षा देता है

- मल्टीपल वार्ट
- फंगल संक्रमण
- संक्रमण

प्रतिनिर्देश जो उपचार को रोक देता है

- संक्रमण ग्रस्त नाखून
- अंगुली या हाथ का कटा होना

5.2.3 पेडीक्योर रूटीन

- अपने हाथों को धोएं।
- ग्राहक की कान्ट्रा–इंडिकेशन की जांच करें।
- दोनों पैरों को एंटीसेप्टिक मिश्रण में डालें।
- पैरों की गंदगी को साफ करने के लिए क्यूटीकल रिमूवर का प्रयोग करें।
- यदि आवश्यक हो तो क्यूटीकल नाइफ और निपर्स का प्रयोग करें और यह प्रक्रिया दूसरे पैर पर भी दोहराएं।
- दोनो पैरों को स्क्रब करने के बाद धोएं तथा सुखाएं, और साफ तौलिए से पोंछें।
- नाखून पर अतिरिक्त नुकीले हिस्से को घिसें।
- दूसरे पैर की मसाज करें।
- एक हाथ से टखने को सहारा दें और एक–एक करके 6 बार घुटने पर करें। निचले पैर को सामने, दांई और पीछे की तरफ से ढककर रखें।
- नाखून को साफ करें।
- नाखून को साफ करें और जांचें कि सारी ग्रीस हट गई हो।
- डिवाइडर के प्रयोग से टो को साफ करें।
- अंत में यदि आवश्यक हो तो बेस कोट, नेल इनामेल और टॉप कोट लगाएं।
- ग्राहक को घर पर प्रयोग करने वाले उत्पादों के बारे में जानकारी दें। ग्राहक की जानकारी रिकॉर्ड करें।
- घरेलू देखभाल करने का सुझाव दें।

चित्र 5.2.1 पेडीक्योर करने की प्रक्रिया

5.2.4 पेडीक्योर मसाज रूटीन

- एक हाथ से टखने को सहारा दें और एक–एक करके 6 बार घुटने पर करें। निचले पैर को सामने, दांई और पीछे की तरफ से ढक कर रखें।
- घुटने पर अपनी अंगुली घुमाएं।
- हथेली से कार्य करें।
- टखने से घुटने तक सामने से पैर पर अंगुली घुमाएं।
- इस प्रक्रिया को तीन बार करें।
- टखने पर हथेली से कार्य करें।
- टखने से पीछे की तरफ 6 बारी करें।
- पैर की अंगुली से टखने की तरफ अंगूठे से ऊपर की ओर कार्य करें।
- शीर्ष और बीच के दोनों भागों को थपथपाएं।
- पैर की अंगुली पर हथेली से कार्य करें।
- पैरों की निचली सतह पर 6 बारी करें।
- पैरों की एड़ी और पीछे से अंगूठे से 6 बारी प्रक्रिया करें।
- एक–एक करके पैरों की अंगुलियों पर दबाव डालें।
- पैरों को 10 बार साफ करें।

चित्र 5.2.2 पेडीक्योर मसाज करने की प्रक्रिया

5.2.5 बाद की देखभाल

प्रत्येक पेडीक्योर की प्रक्रिया के बाद घरेलू सुझाव की जानकारी देनी चाहिए। यह सीधे पैरों और नाखूनों की स्थिति व ग्राहक की जीवनशैली के तरीके पर निर्भर करता है। परामर्श और अवलोकन की प्रक्रिया पर आधारित एक थैरेपिस्ट को ट्रीटमेंट के दौरान ग्राहक को जानकारी देनी चाहिए।

बाद में दी जाने वाली पैडीक्योर की देखभाल

- नहाने के बाद रोजाना पैरों पर मॉइश्चराइज़िंग लोशन लगाएं।
- पैरों को धोने के बाद अच्छे से सुखाएं, खासतौर पर टो के बीच में।
- नमी को सुखाने के लिए टो के बीच में पाउडर या विशेष फुट पाउडर लगाएं।
- फुट स्प्रे में पेपरमिंट या सिटरस तेल होता है, जो पैरों को फायदा पहुंचाता है।
- क्यूटीकल को क्यूटीकल क्रीम या तेल से मसाज करें।
- नॉन एसीटोन रिमूवर का ही प्रयोग करें।
- लम्बे प्रभाव के लिए निश्चित समय पर पेडीक्योर कराएं।
- नाखूनों की नमी पहुंचाने के लिए उन्हें मॉइश्चराइज़ करें, खासतौर पर नेल पॉलिश हटाने के बाद, क्योंकि इस प्रक्रिया के बाद काफी सारे रसायन रह जाते है, जो नाखूनों को सुखाते हैं।
- संक्रमण से बचने के लिए अपने क्यूटीकल को जबरदस्ती ना काटें। यदि अति आवश्यक हो तो केवल शॉवर लेने या नहाने के बाद करें।
- पेडीक्योर करने के बाद अपने पैरों पर शेव करें, ना की पहले। इसका मतलब यह है कि पेडीक्योर लेने के 24 घंटे पहले तक अपने पैरों की शेविंग ना करें। यदि आप शेविंग करते समय ग्रस्त हो गए तो पैडीक्योर आपको संक्रमण के जोखिम में डाल सकता है।
- यदि आप मैनीक्योर और पेडीक्योर अधिक कराते है तो सैलून में अपने यंत्र खरीदकर रखना समझदारी होगी।

5.2.6 अतिरिक्त पठन सामग्री – नाखून की बीमारियां और विकार

नाखूनों की बीमारियां और विकार के बीच के अन्तर को पहचानना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इन दोनों के उपचार अलग–अलग हैं।

किसी बीमारी या संक्रमण की पहचान है– मवाद या पस, सूजन या जलन आदि का होना। अगर नाखून में किसी प्रकार का संक्रमण है तो आप अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें। मैनीक्योर या पेडीक्योर की सेवाएं प्रदान न करें।

विकार एक प्रकार की स्थिति है जो किसी चोट या शारीरिक असंतुलन के कारण होती है। हमारे बाल और नाखून हमारे शरीर के अन्दर के स्वास्थ्य का प्रतिबिम्ब हैं।

आमतौर पर होने वाली नाखूनों की बीमारियां और विकार

- टिनीया या रिंगवर्मः इस विकार के कारण नाखूनों में कई प्रकार की विकृतियां हो जाती हैं। विशेषकर नेल प्लेट इतनी नरम हो जाती है कि वह टूटना शुरू कर देती है या नाखून मोटा और अनियमित हो जाता है। सुझावः डॉक्टर से पूछें।
- क्यूटीकल का संक्रमणः यह आमतौर पर तब होता है जब हाथ हमेशा नमी में रहते हैं। इस संक्रमण से क्यूटिकल के पास मवाद या पस, जलन, दर्द और सूजन हो जाती है। यह होने पर चिकित्सक से सलाह लें और हाथों को सूखा रखें।

गतिविधि

अभ्यास 1 – पेडीक्योर प्रक्रिया करना

पेडीक्योर सेवा में उपयोग होने वाले सभी चरणों को क्रमवार करें।

अभ्यास

1. पेडीक्योर करने का क्या उद्देश्य होता है?
   a. पैरों और नाखूनों को अच्छा दिखाना
   b. दर्द और पैरों के दर्द को कम करना
   c. पैरों की कठोर त्वचा को कम करना
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. एक ऐसी बिमारी, जिसमें नेल प्लेट को मुलायम करके नाखून को मोटा और अस्थायी बना देती है:
   a. टिनीआ या रिंगवर्म
   b. क्यूटीकल का संक्रमण
   c. ब्लू नेल
   d. इनमें से कोई नहीं
3. _______________ एक विकार है, जो आमतौर पर हाथों के नमी में रहने के कारण होता है:
   a. टिनीआ या रिंगवर्म
   b. क्यूटीकल का संक्रमण
   c. ब्लू नेल
   d. इनमें से कोई नहीं
4. _______________ एक विकार है, जो संचार या हृदय के विकार को इंगित करता है:
   a. टिनीआ या रिंगवर्म
   b. क्यूटीकल का संक्रमण
   c. ब्लू नेल
   d. इनमें से कोई नहीं
5. ऐसी कौन सी स्थिति होती है, जब नाखून आराम से टूट जाता है?
   a. रिड्ज
   b. क्यूटीकल का अधिक बढ़ना
   c. ड्राई ब्रीटल नाखून
   d. इनमें से कोई नहीं
6. आपको अपने पैरों के नाखून कैसे काटने चाहिए:
   a. सीधे आगे से बढ़ते नाखूनों को काटना
   b. गोलाकार
   c. ऊपर दिए गए सभी
   d. इनमें से कोई नहीं

7. मेटल नीपर का क्या प्रमुख कार्य होता है:
    a. अधिक बढ़े क्यूटीकल को हटाना
    b. नाखूनों को काटना
    c. नाखूनों को फाइल करना
    d. हाथों को मसाज़ करना
8. एक बोटल में अच्छे से पॉलिश के मिश्रण को मिलाने का सही तरीका कौन सा होता है?
    a. हथेली में बोटल को घुमाना
    b. बोटल को हिलाना
    c. कुशन पर बोटल को फेंकना
    d. बोटल को गर्म करना
9. नेल पॉलिश को लगाना चाहिए:
    a. केवल एक स्ट्रोक में
    b. तीन त्वरित स्ट्रोक में
    c. दो स्ट्रोक में
    d. पाँच स्ट्रोक में
10. आमतौर पर, पेडीक्योर और मैनीक्योर में प्रयोग होने वाले उपकरण हैं:
    a. नेल ब्रश
    b. नेल कैंची
    c. क्यूटीकल क्लीनर
    d. ऊपर दिए गए सभी

Click/Scan this QR Code to access the related video

टिप्पणी

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

6. मेकअप संबंधी ब्यूटी सेवा

यूनिट 6.1 - मेकअप संबंधी ब्यूटी सेवा

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

BWS/N0106

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. उपचार क्षेत्र और ग्राहक की तैयारी कर पाएंगे
2. ब्यूटी सेवाओं में प्रयोग होने वाले उपकरण और सामग्री की पहचान, चुनाव और व्यवस्थित कर पाएंगे
3. एक सैलून में ब्यूटी और मेकअप सेवाओं में सहायता कर पाएंगे

यूनिट 6.1: मेकअप संबंधी ब्यूटी सेवाओं में सहायता करना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. उपचार क्षेत्र और ग्राहक की तैयारी कर पाएंगे
2. ब्यूटी सेवाओं में प्रयोग होने वाले उपकरण और सामग्री की पहचान, चुनाव और व्यवस्थित कर पाएंगे
3. मेकअप सेवाओं में सहायता कर पाएंगे

6.1.1 परिचय

इस यूनिट का मुख्य उद्देश्य मेकअप का प्रयोग करके दिन शाम और विशेष अवसरों पर उपस्थिति को बढ़ाना है, यह यूनिट जानकारी देगा:

- ग्राहक की जांच और ग्राहक के लिए कार्यस्थल को तैयार करना
- स्वच्छ कार्य करने का अभ्यास
- ग्राहक के लिए उपलब्ध मेकअप सेवाएं
- वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए मेकअप का प्रयोग करना
- घर में की जाने वाली देखभाल और रिटेल उत्पाद

बहुत से ग्राहक मेकअप का प्रयोग करते हैं, हालांकि कुछ यह जानते हैं कि अच्छे फायदे के लिए उनका कैसे प्रयोग किया जाए, जैसे फेशियल फीचर को बढ़ाने के लिए, और सही ढंग से दाग धब्बों को छुपाने के लिए। हालांकि मेकअप का सही आवेदन फेशियल फीचर, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ावा दे सकता है।

6.1.2 मेकअप के लिए ट्रीटमेंट की योजना बनाना

मेकअप करने से पहले परामर्श लेना आवश्यक है जिससे कि ग्राहक का सही आंकलन और उनकी जरूरतों को त्वचा की जांच और प्रश्नों द्वारा पूरा करना जरूरी है।

6.1.3 ग्राहक को तैयार करना और जांचना

- आभूषण और कानों के बुन्दे उतार दें
- चेहरे से बालों को दूर कर लें
- कपड़ों को सुरक्षित स्थान पर रखें, जांच की प्रक्रिया शुरू करें

यह प्रक्रिया एक साफ, टोंड और सूखे हुए चेहरे पर होनी चाहिए (सुनिश्चत कर लें आप त्वचा को ज्यादा उत्तेजित नहीं कर रहे हैं, यह त्वचा को काला करने का कारण बन सकता है, हाथों को हल्का रखने की कोशिश करें)।

- फिर त्वचा पर हल्का मॉइश्चराइजर लगाएं।
- सही जगह पर अपने ग्राहक के फेशियल फीचर और हड्डियों के ढांचे की जांच करें। सीधे लेटने पर चेहरे की विशेषताएं अलग दिखती हैं।

आपके ग्राहक पर प्रकाष सीधे गिरने से जांच होगाः

- त्वचा में सम्मिलित गर्दन का रंग, प्रकार और टोंड
- त्वचा में दाग धब्बे और परेशानियों का विवरण
- मांसपेशियों के टोन, लाइन और झुर्रियां
- हड्डियों का ढांचा, कनटूर और चेहरे का आकार
- आंखों और होठो का रंग एवं आकार
- ग्राहक की त्वचा और चेहरे के आकार के अनुसार ग्राहक के बालों को बनाएं

याद रखें: मेकअप का कार्य करते समय अच्छे प्रकाश में होना आवश्यक है, प्राकृतिक दिन का प्रकाश और व्हाइट फ्लोरोसेंट का संयोग सबसे अच्छा है। रंगो को मिलाने के लिए वार्म वाइट फ्लोरोसेंट या सूर्य का प्रकाश सबसे अच्छा विकल्प है।

6.1.4 ग्राहक से प्रष्न पूछना

आप दोनो को रिएलिस्टिक उपचार की योजना से सहमत होने के लिए मेकअप लगाने से पहले और साथ ही जांच करते समय आपका ग्राहक से कुछ सामान्य प्रश्न पूछना आवश्यक है। ग्राहक के आंकलन से संबंधित अधिक जानकारी को ग्राहक से ज्यादा से ज्यादा सूचना प्राप्त करने के लिए प्रश्न करें। ग्राहक को मेकअप के लिए जांचते समय पूछे जाने वाले उपयुक्त प्रश्नः

- आमतौर पर आप कितना मेकअप करते हैं?
- आप अपने सबसे अच्छे/खराब फीचर क्या सोचते हैं?
- क्या आपको कोई मेकअप या अन्य संबंधित उत्पादों से एलर्जी है?
- क्या यह मेकअप विशेष अवसर के लिए है?
- आप किस तरह का मेकअप करवाना चाहते हैं?
- क्या आपको कोई रंग पसंद या नपसंद है?
- क्या आप एक विशेष लुक चाहती है?

यही वजह है कि एक रिएलिस्टिक उपचार के लिए आप सभी जानकारियों को इकट्ठा कर लें और अपने विचारों के साथ मिला लें। सही त्वचा के प्रकार के लिए सही प्रकार के मेकअप का चयन करना आवश्यक है जैसे कि पाउडर क्रीम कॉम्पैक्ट सूखी त्वचा के लिए बहुत ही शुष्क रहेगा, इस कारण से बहुत ही सूखी त्वचा और परतदार पैच उत्पन्न करेगा।

6.1.5 मेकअप के प्रतिनिर्देष

अपने ग्राहक की जांच करते समय आप प्रतिनिर्देश खोज सकते हैं। इसका मतलब आप अपने ग्राहक को मेकअप को लगाने से पहले उपचार के लिए डॉक्टर के पास जाने के लिए कहना चाहिए या फिर आपको उपचार को उपयोगी बनाने की जरूरत होगी। इस स्थिति में आपका ग्राहक को सलाह देते समय विनम्र होना आवश्यक है। यदि आपको ऐसा महसूस होता है कि ग्राहक को डॉक्टर के पास जाना चाहिए, ऐसी स्थिति को अनदेखा ना करें। आप अनावश्यक चिंता का कारण बन सकते हैं। त्वचा की समस्याओं की स्थिति से निपटने के लिए निम्नलिखित तरीकों को अपनाएः

6.1.6 उपचार का निषेध करने के विपरीत संकेत

- आंख, होठ और चेहरे के बैक्टीरियल/वायरल या फंगल संक्रमण
- कट के निशान और खरोंच
- टूटी हड्डियां
- गंभीर एक्ज़िमा या सोरायसिस
- मुंहासे
  - इत्र–विशेष रूप से उनके लिए जिनमें बरगमोट, लैवेंडर और देवदार की लकड़ी से युक्त हो
  - शराब–कॉस्मेटिक और त्वचा की देखभाल के उत्पादों में प्रयोग होने वाला तेल
  - कोबाल्ट ब्लू–आँखो के मेकअप के रंग का उत्पादन करने के लिए इस्तेमाल करने वाला रंगायण
  - पियरलाइजिंग एजेंट–सामग्री जो उत्पादों को चमक देता है
  - चिपकाने वाले पदार्थ–कॉस्मेटिक में चिपकाने वाले तथा बाध्यकारी एजेंट

आंखों की जलन

यद्यपि आंखों के आसपास के क्षेत्र में उपयोग किए जाने वाले उत्पादों का सख्ती से परीक्षण होना चाहिए और केवल सुरक्षित पिगमेंट का उपयोग करें, कुछ अभी भी जलन पैदा कर सकते हैं।

हाईपो एलर्जेनिक उत्पाद

यदि आपके ग्राहक की त्वचा संवेदनशील/एलर्जिक हो तो इस प्रकार के उत्पाद का प्रयोग करें, जिसमें कम इत्र और प्रिजर्वेटिव होते हैं।

6.1.7 मेकअप के लिए तैयारी करना

कार्यस्थल साफ, स्वच्छ और अच्छी तरह से आयोजित किया जाना चाहिए। सुनिश्चित कर लें आप अपनी उपस्थिति को ले कर व्यावसायिक मानक का पालन कर रहें है और आपके कार्यस्थल एवं उपकरण स्वास्थ्य, सुरक्षा और स्वच्छता के साथ अनुपालन कर रहे हैं।

क्रॉस संक्रमण से बचने के लिए अपने सैलून के नियमों और निर्देशों का पालन करें। मेकअप के कार्य में आमतौर पर दूषित उत्पाद, गंदे उपकरण व यंत्र और संक्रमित क्षेत्र पर मेकअप करना संक्रमण का मुख्य स्रोत है। इसलिए सरल नियमों का पालन करना आवश्यक है।

- साफ कार्यस्थल बनाए रखें
- केवल साफ उपकरण व यंत्रो का प्रयोग करें
- उपचार के शुरू और अंत में अपने हाथ साफ करें और मेकअप की प्रक्रिया के दौरान उन्हें साफ रखें
- संक्रमित त्वचा पर मेकअप ना लगाएं
- सभी उत्पादों को लगाने से पहले एक रंग के साथ साफ मेकअप पैलेट में छानें
- अपने हाथों को चेहरे पर रखते समय चेहरे को बचाने के लिए साफ टिशू रख लें
- सफाई और स्वच्छता से कचरे का निपटारा उचित कंटेनर में करें।

6.1.8 उपकरणों को साफ करना

ब्रष और स्पंज

इन्हें गर्म साबुन वाले पानी में साफ करने की आवश्यकता है, पानी में साफ करने से पहले फाइबर में साफ कर लें। ब्रश को सुखाने से पहले उन्हें सुनिश्चित साफ करने के लिए शराब के घोल या उपयुक्त ब्रश क्लिन्ज़र से साफ कर लें। स्पंज को उपयुक्त कीटाणुनाशक में भिगाने की आवश्यकता है, वे फिर अच्छी तरह से साफ होने चाहिए।

पैलेट

इन्हें जीवाणुरोधी/कीटाणुनाशक उत्पाद के साथ या हल्की ब्लीच के साथ जमी अतिरिक्त वैक्स को हटाने के लिए स्क्रब करना चाहिए और फिर अच्छी तरह सुखा लेना चाहिए। आपके पास विशेष प्रकार के क्वेट नामक कीटाणुनाशक हो सकते हैं। यह सैलून से सैलून भिन्न हो सकते हैं।

मेकअप कंटेनर

इन्हे नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए यानि मेकअप के शेष से ढक्कन साफ होनी चाहिए और यदि टूटा हो तो बदल दें और सभी बोतल को सीधा रखा होना चाहिए ताकि सामग्री बाहर ना निकले।

प्रतिनिर्देष से बचने के लिए उत्पादों को उपयोग करते समय साफ करना

यदि अच्छी स्वच्छ प्रक्रिया का पालन करें तो उत्पादों का संक्रमित बनने का कम खतरा है जैसे कि उन उत्पादों के द्वारा संक्रमण से बचना जो कि सामान्य रूप से सीधे चेहरे पर लगाए जाते हैं। इन सरल नियमों का पालन किया जाना चाहिए:

- आंखों और होंठों की पेंसिल–उपयोग करने से पहले एक नई सतह को लाने के लिए शार्प करें।
- लिपस्टिक–लगाने से पहले एक छोटी राशि को स्पैटूला पर स्थानांतरित करें। डिस्पोज़ेबल लिप ब्रश का प्रयोग करें।
- प्रेस्ड पाउडर(आई शेडो और ब्लशर)–प्रत्येक पैलेट पर चयनित उत्पाद को स्थानांतरित करें या साफ ब्रश की अच्छी आपूर्ति करें।
- मस्कारा–प्रत्येक आंख पर डिस्पोजेबल मस्कारा छड़ी का उपयोग करें।
- कुछ सैलून उपचार में उपयोग किए गए उत्पादों को मेकअप के मूल्य में शामिल कर लेते हैं। इस कारण उत्पादों को केवल ग्राहक पर प्रयोग करें, जिससे कि वह कंटेनर से सीधे त्वचा पर लगाए जाएं।

6.1.9 मेकअप ब्रष

ब्रश का एक अच्छा सेट मेकअप में सहायक होता है। इसे सैलून के उपकरण के रूप में भी जानते हैं। मेकअप लगाने के प्रत्येक चरण के लिए अलग–अलग ब्रश उपलब्ध हैं। अधिकतम लाभ के लिए इनका उपयोग समझना महत्वपूर्ण है।

फेस पाउडर ब्रष

यह सबसे बड़ा ब्रश है क्योंकि यह सबसे बड़ा क्षेत्र कवर करता है। यह आकार को परिभाषित करने तक सीमित नहीं है, इसका प्राथमिक उद्देश्य त्वचा पर रखे पाउडर को मिलाना है।

ब्लषर ब्रष

ब्लशर को गाल पर लगाने के लिए उपयोग किया जाता है। यह पाउडर ब्रश के सामान्य दिखता है, लेकिन यह गाल के क्षेत्र पर काम करने के लिए थोड़ा छोटा होता है।

कंटूर ब्रष

इस ब्रश प्रयोग भिन्न कार्य के लिए किया जाता है, जैसे गाल के ऊपर कंटूर पाउडर को लगाने के लिए, फेस को शेड करने के लिए और हाईलाइटिंग के लिए।

आइब्रो बष

भौहों को आकार में लाने और रंग में मिलाने के लिए प्रयोग किया जाता है। इसमें छोटा नायलॉन ब्रीसेल और दूसरी तरफ पलकों को अलग करने के लिए छोटा कंघा होता है।

आईलाइनर ब्रष

आईलाइनर को लगाने के लिए या काजल पेंसिल को आंखों के किनारों के साथ मिलाने के लिए एक बहुत पतली रेखा नुकीले कोने वाले ब्रश का प्रयोग किया जाता है।

ऐंगल्ड आई शेडो ब्रष

आई शेडो के पाउडर को लगाने व मिलाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। ब्रश का ऐंगल महत्वपूर्ण है यह आपको सॉकेट क्षेत्र को पालन करने और मिलाने में सहायक है।

आई शेडो ब्रष

सामान्य शेडिंग उद्देश्यों के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह एंगल्ड ब्रश के सामान होता है लेकिन सीधी किनारियों के साथ।

फ्लफ ब्रष

आखों के मेकअप के सम्मिश्रण को खत्म करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह आंखों के ब्रश में से सबसे बड़ा ब्रश है और यह कोमल होता है तथा बिना मेकअप को छेड़े यह किनारों को कोमल बनाता है।

स्पंज एप्लीकेटर

स्पंज, पाउडर आई शेडो को लगाने और फैलाने, दोनों कार्यों को करने के लिए अच्छा है। इसका गहरी पेंसिल की लाइनों को सम्मिश्रित और फैलाने के लिए भी प्रयोग किया जाता है।

होंठों का ब्रष

इसमें लिपस्टिक लगाने के लिए छोटी पतली ब्रीसेल्स होनी चाहिए इसको फ्लेट करने के लिए। यह होंठों को साफ आउटलाइन देने में मदद करेगा।

6.1.10 सैलून में लाईटिंग

ग्राहक को मेकअप लगाते समय यह आवश्यक है कि प्राकृतिक प्रकाश को फेस करने की कोशिश करें। प्राकृतिक दिन की रोशनी शुद्ध सफेद रोशनी है, लेकिन यह रोशनी ऊपर से सीधे चेहरे पर नहीं गिरती है, यह किसी अन्य रोशनी के रंग की सतह से प्रतिबिंबित होकर गिरती है। प्राकृतिक दिन की रोशनी हालांकि केवल एकमात्र ऐसी रोशनी है जो असली रंग दिखाती है। लेकिन यह रोशनी का सबसे क्रूरतम रूप भी है जैसा कि यह दोष को उजागर करती है। अपने मेकअप को

और बेहतर करने के लिए प्राकृतिक रोशनी और व्हाईट फ्लोरोसेंट लाइटिंग का संयोजन सबसे अच्छा प्रभाव देता है। सही रंग देने के लिए और रंगो के उपयुक्त होने के लिए यह और भी अच्छा रहेगा यदि मेकअप को उस प्रकाश में लगाया जाए जिस प्रकाश में मेकअप दिखना है।

कृत्रिम प्रकाष व्यवस्था

मेकअप कलर को गलत प्रकाश में जांचना गलत प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि विभिन्न प्रकार के प्रकाश के भिन्न प्रभाव के प्रति जागरुक रहें।

स्टैंडर्ड लाइट बल्ब

यह पीले रंग को उत्पन्न करता है जो बुल टोन को फीका लाल टोन को गाढ़ी उपस्थिति दे देता है। एक रोशनी का बल्ब जो नीचे की ओर प्रकाशित कर रहा है अप्राकृतिक छाया बनायेगा।

फ्लोरोसेंट लाइट

सफेद ट्यूब जो कड़ी नीली सफेद राशनी देती है, जो रंग की उपस्थिति को कोल्ड कर देती है। यदि फ्लोरोसेंट ट्यूब डीफ्यूज़र द्वारा कवर हो रखी हो तो यह इसके प्रभाव को कम कर देती है और बहुत ही छोटी छाया बना देती है।

फ्लोरोसेंट ट्यूब

मेकअप के रंगो को मिलाने के लिए वार्म सफेद ट्यूब डीफ्यूज़र के साथ कृत्रिम प्रकाश का सबसे अच्छा वर्ग है। यदि ग्राहक को अत्यधिक पसीना आ रहा है तो उसे ठंडा रखने की कोशिश करें, उनको कोल्ड ड्रिंक ऑफर करें, पसीने वाले क्षेत्र को टिशू से साफ करें और त्वचा को ठंडा रखने के लिए हल्की क्रीम का प्रयोग करें।

6.1.11 मेकअप के चरण

मेकअप को निश्चित तरीके से लगाना आवश्यक है, जिससे कि उत्पाद स्मजिंग के बिना ठीक से सेट हो सके और आपको एक अच्छा मेकअप प्राप्त हो। यदि आप सही प्रक्रिया का पालन करें तो सुधार करना आसान रहेगा।

फाउंडेषन

- फाउंडेशन विभिन्न प्रकार के होते हैं। पाउडर क्रीम फाउंडेशन, क्रीम कॉम्पेक्ट फाउंडेशन, लिक्विड फाउंडेशन, जैल, टीन्टेड मॉइश्चराइजर और मूस फाउंडेशन भी।
- कन्टेनर से पैलेट में छानें।
- नम स्पंज और अंगुलियों के द्वारा फाउंडेशन को ग्राहक की त्वचा के रंग के साथ मैच करें। कलर की समानता को सुनिश्चित करने के लिए ग्राहक की जॉ लाइन पर कलर की जांच करें।
- एक साफ लेटेक्स छड़ का प्रयोग कर फाउंडेशन को पैलेट पर रखें, हल्के हाथ से और जल्दी से त्वचा पर लगाएं।
- चेहरे पर डॉटिंग से बचें, यह धब्बेदार फिनिश का परिणाम देगा।
- फोरहेड से शुरूआत करें और बाहर की तरफ मिलान करें।
- पलकों और होंठों को कवर करें।
- मेकअप समाप्त होने के बादे नम रूई के पैड से सिर के मध्य और भौहों के पास जाकर अतिरिक्त फाउंडेशन को हटाएं।
- यदि जरूरत हो तो फाउंडेशन के बाद आप कलर वॉश भी लगा सकते हैं। यह त्वचा को कोमल बनाएगा और पाउडर लगाने से पहले अपूर्ण कलर में सुधार लाने में मदद करेगा।

कंसीलर

कंसीलर से त्वचा की कमी को सुधारा और संवारा जा सकता है, जैसे कि लाली के लिए हरे का प्रयोग, या गहरे रंग की त्वचा के लिए गुलाबी, मटमैला रंग अन्य रंगों के प्रभाव को कम करने के लिए, आंखों के काले घेरे, या धब्बो को हटाने के लिए चमकीले रंगों का प्रयोग किया जाता है।

- जरूरत के अनुसार चेहरे पर छोटे ब्रश या रूई के बड के द्वारा लगाएं। सूखे स्पंज के साथ त्वचा में लगाएं। यह ब्लेमिशेस को ढकने के लिए लगाया जाता है या कलर को सुधारने वाले कंसीलर के साथ प्रयोग किया जाता है।
- केवल उसी क्षेत्र पर कलर कंसीलर लगाए जहां उसकी आवश्यकता हो।
- परिपक्व व झुर्रीदार त्वचा पर, आंखों के काले घेरे को ढकें नहीं, यह चेहरे की झुर्रियों को बढ़ा देगा।

फेस पाउडर

पाउडर, फाउंडेशन को सही तरीके से लगाने मे मदद करता है जिससे कि यह चमक और मेकअप को छिपाने में सहायता करता हैं। कुछ पाउडर में विशेष सामग्री होती है जो ब्लेमिशेस को ढकने में मदद करते हैं जैसे जिंक ऑक्साइड, यह एक भारी और मजबूत प्रभाव छोड़ता हैं। आप चमकदार पाउडर की सहायता से उन युवा ग्राहकों पर प्रयोग कर सकते है ंजो किसी अवसरों पर जाने के लिए आकर्षक दिखना चाहते हैं।

- एक कटोरे में थोडा सा फेस पाउडर डालें। यदि ब्लॉक पाउडर का प्रयोग कर रहे है तो पैलेट नाइफ की सहायता से थोड़ी मात्रा में पैलेट में निकाल लें।
- यदि क्रीमों का उपयोग किया जाना हैं तो उदाहरण के लिए ब्लशर इसी समय लगाएं।
- सूखी रूई के साथ लगाएं, आंखों को कवर करते हुए नीचे की ओर काम करें और पूरे चेहरे पर लगाएं। पाउडर ब्रश के साथ मिलाएं।

ब्लषर/षेडर/हाइलाइटर

यह चेहरे के फीचर को सुधारने में मदद करेंगे जैसे कि गाल और आंखें, समस्याओं को सुधारेगा और चेहरे को गोरा कर देगा। ब्लशर के विभिन्न प्रकार हैं जैसे कि पाउडर, क्रीम, जेल, मूस, स्टिक और लिक्विड।

- स्पैटूला के प्रयोग से कंटेनर से पैलेट मे डालें।
- शेडर और डार्क ब्लशर लगाएं, हमेशा कम मात्रा के साथ शुरूआत करें और फिर उसमें जरूरत के अनुसार मिलाते रहें।
- इसी प्रकार हाईलाइटर लगाएं।
- गालों पर साफ ब्रश की सहायता से ब्लशर लगाएं, नाक की तरफ ब्लशर ना लगाएं।
- ब्रश को उस भाग के आसपास बीच में रखें जहां आप उसे मिलाना चाहते हैं।

आई शेडो

क्रीम के रूप, पाउडर या पेंसिल क्रेयॉन में भी विभिन्न प्रकार के आई शेडो उपलब्ध हैं। कलर प्रदान करने के लिए यह मुख्य रूप से वैक्स, तेल और पिग्मेंट्स से बने होते हैं। कोई भी क्रीम आई शेडो आंखों के पास ना जाए इस बात से जागरुक रहे, इस प्रकार यह अधिक उम्र वाले ग्राहकों के लिए अच्छा नहीं है।

- चयन किए गए पाउडर को पैलेट मे डालें।
- सामान्य नियमों के अनुसार हल्के पाउडर को सबसे पहले लगाएं। यह पूरे भौंह और माथे पर लगाया जाएगा।
- एक साफ टिशू रख लें या बचे शेष पाउडर को साफ कर लें जिससे आंखों के अन्दर फाउंडेशन को गिरने से बचाया जा सके।
- इसको आधार देने के लिए भौंह के अंदर त्वचा को आराम से उठाएं।
- कन्ट्रास्टिंग शेड को लगाएं, यह सॉकेट पर लगाया जाता है और ऊपर और नीचे की तरफ मिलाया जाता है।

- गहरा कलर अंत में लगाएं।

आईलाइनर

आईलाइनर आंखों और पलकों को परिभाषित करने के लिए प्रयोग किया गया जाता है।

- केक आईलाइनर पाउडर का रूप है तो इसे पतले गीले ब्रश के साथ लगाएं।
- लिक्विड आईलाइनर को डिस्पोज़ेबल ब्रश के साथ प्रयोग करना चाहिए। ब्रश किनारियों के साथ ऊपर और नीचे की पलकों पर लगना चाहिए। सुनिश्चित कर लें कि कोई भी हिस्सा ना छूट जाए।
- इसी प्रकार कोमल प्रभाव को उत्पन्न करने के लिए आईलाइनर पेंसिल का प्रयोग किया जा सकता है।
- आइलाइनर पूरी आंखों पर ना लगाएं यह आँखों को भारी और छोटा दर्शाएगा।
- मस्कारा लगाएं।
- मस्कारे का प्रयोग पलकों को बढ़ाने, गहरा, और कलर करने के लिए किया जाता है, यह एक सिल्क फाइबर है जो पलकों को बनाने में मदद करता है।

आईब्रो

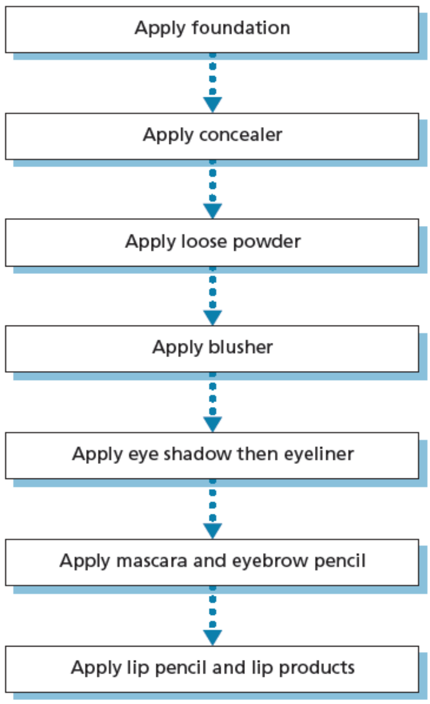
- आइब्रो को ज्यादा परिभाषित करना पड़ सकता है।
- आइब्रो को आकार देने में ब्रश का उपयोग करें, फिर पेंसिल और पाउडर की सहायता से हल्के हाथों से लगाएं।

लिप लाईनर

- हल्के हाथ से क्यूपीड बो से शुरूआत करें और ऊपर के होंठों को बाहर की किनारियों तक जाएं, फिर नीचे के होंठ पर बीच में से लगाएं।
- आवश्यकता के अनुसार गहरा करें।

लिपस्टिक

- लिप ब्रश की सहायता से स्पैटूला में कम मात्रा में लें, लिप लाईन के साथ होठों पर लगाएं। दोनों को टिशू से दोबारा लगाएं। जांच लें मेकअप अच्छे से लग चुका है। सुनिश्चित कर लें कि ग्राहक खुश है और हेड बैंड हटा लें।



चित्र 6.1.1 क्रम में मेकअप प्रक्रिया

6.1.12 अतिरिक्त पठन सामग्री – मेकअप के चरण

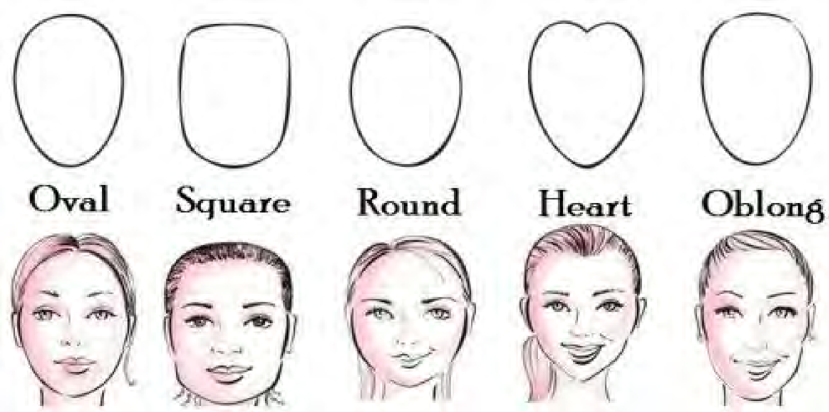
पूर्ण मेकअप की जांच करें। सुनिश्चित करें कि मेकअप से ग्राहक खुश हो, और फिर हेड बैंड उतार दें।

त्वचा के प्रकार	मान्यता	उपयुक्त फाउंडेषन
सामान्य (संतुलित)	त्वचा पर छोटे छिद्र, पतली संरचना, कोमल, लचीली, निखरा रंग	क्रीम/पाउडर
रूखी त्वचा निर्जलित	खुरदरी, असमान संरचना, रूखी लाइनें और झुर्रियां, नाक और गालों पर फैली हुई केशिकाएं	क्रीम
तैलीय	चमकीले, मोटे, काले धब्बे, खुले छिद्र, दाने	औषधीय लिक्विड फाउंडेशन ब्लॉक या केक अतैलीय
संयोग	त्वचा के किसी भी प्रकार का संयोजन। सबसे सामान्य तैलीय टी जोन, रूखे गाल	एक ही में मिला हुआ तरल और पाउडर का संयोग
संवेदनशील/रूखी	रूखे भाग का संवेदनशीलता के साथ संयोग। लाल पैच। टूटी हुई केशिकाएं।	क्रीम और तैलीय आधारित हाईपो एलर्जिक उत्पाद
संवेदनशील/एलर्जी की संभावना	उत्पादों के प्रति संवेदनशील। त्वचा आसानी से झड़ जाती है, जो कि धब्बों के रूप में दिखाई देगी।	हाईपो एलर्जिक उत्पाद

6.1.13 अतिरिक्त पठन सामग्री – सुधारात्मक मेकअप

कॉन्टुर उत्पादों का प्रयोग भागों को सुधारने, अच्छे चेहरे के आकार को प्राप्त करने के लिए प्रभावी ढंग से इस्तेमाल किया जाता है। एक अंडे के आकार का चेहरा बादामी आंखों के साथ आदर्श माना जाता हैं, हालांकि प्रवृत्तिया फैशन के साथ बदल रही हैं और बहुत ही कम लोग सही मायने में इस श्रेणी में आते हैं। परामर्श के दौरान आप और आपका ग्राहक दोनों कॉन्टुर उत्पाद के प्रयोग द्वारा क्या प्राप्त कर सकते हैं इसे लेकर यथार्थवादी उम्मीदें सुनिश्चित कर लें।

- ब्लशर (भागों को निखारता है)
- हाइलाइटर (उभारता और निखारता है)
- शेडर (मुख्य क्षेत्रों को सुधारता है)



चित्र 6.1.2 चेहरे के आकार

अंडे के आकार का चेहरा

सुधारात्मक मेकअप का उद्देश्य हड्डियों के माध्यम से गाल की संरचना को सुधारना और ब्लशर को गाल पर मिला कर कॉन्टुर को संतुलित करना है।

गोलाकार चेहरा

सुधारात्मक कार्य का उद्देश्य लंबाई का भ्रम पैदा करना है। चेहरे की तरफ से टेम्पल की चौड़ाई को कम करना। लंबाई बनाने के लिए– चेहरे के केन्द्र के नीचे से पतले हाइलाइटर को संकरी पट्टी में मिलाएं, टेम्पल के ऊपर गालों पर ज्यादा ब्लशर लगाएं, जॉ लाइन और टेम्पल के भागों पर शेडर लगाएं।

चौकोर आकार का चेहरा

सुधारात्मक कार्य का उद्देश्य जॉ लाईन को सुधारना है और माथे से चेहरे के नीचे वाले भाग की चौड़ाई कम करना है। शेडर को निचले जॉ के कोण और माथे पर मिलाना चाहिए। गालों पर से ऊपर की ओर ब्लशर लगाएं, टेम्पल की तरफ गालों की परिपूर्णता के लिए ब्लशर लगाएं।

आयताकार का चेहरा

सुधारात्मक मेकअप का उद्देश्य चेहरे की लम्बाई को कम करना, और चौड़ाई एवं परिपूर्णता को बनाए रखना है। यह शेडर को ठोढ़ी के टिप और फोरहेड के सबसे छोटे भाग पर लगाकर प्राप्त किया जा सकता है। टेम्पल और निचले जॉ पर हाइलाइटर लगाएं और गालों पर परिपूर्णता जोड़ने के लिए ब्लशर लगाएं।

दिल के आकार का चेहरा

सुधारात्मक मेकअप का उद्देश्य फोरहेड की चौड़ाई को घटाना है और चेहरे के निचले भाग को चौड़ा दिखाना है। माथे और टेम्पल के भागों पर शेडर लगाकर इसे प्राप्त किया जा सकता है। निचले जॉ के कोण को प्रकाशित करें। गालों को उभारने के लिए ब्लशर लगाएं।

डायमंड आकार का चेहरा

सुधारात्मक मेकअप का उद्देश्य ठोढ़ी के किनारे और माथे के छोटे भाग पर शेडर लगाकर लंबाई कम करना है। टेम्पल के भागों पर और निचले जॉ पर चौड़ाई का भ्रम देने के लिए हाइलाइटर लगाएं। चेहरे के केन्द्र में गालों को परिपूर्णता देने के लिए ब्लशर लगाएं।

नाषपाती आकार का चेहरा

सुधारात्मक मेकअप का उद्देश्य हाइलाइटर लगाकर माथे की चौड़ाई बढ़ाना हैं। ठोढ़ी और निचले जॉ के कोण पर शेडर लगाकर चेहरे के निचले भाग की चौड़ाई को कम करना है। पूरे आकर्षक दिखने के लिए गाल पर अधिक ध्यान दें। **आंखें**

सॉफ्ट आई पेंसिल द्वारा आंख के बाहर की ओर प्रभाव दिखाने के लिए प्रयोग किया जाता हैं। आई ओपनिंग इफेक्ट के लिए चमकीले रंगों का प्रयोग करें। आंखों को और अधिक खोलने के लिए मस्कारा लगाने से पहले लैशेस को कर्ल कर लें। उन्हे खोलने के लिए कोमल सफेद पेंसिल के द्वारा निचली पलक को अंदर से लाइनिंग देने की कोशिश करें।

बड़ी आंखें

पलक पर मैट शेडो का प्रयोग करें और क्रीज के साथ इन्हे मिलाएं। पलक के बाहरी आधे हिस्से पर गाढ़ा शेड लगाएं, ठीक पहले शेड के ऊपर मिलाएं जिससे प्राकृतिक दिखें। सॉफ्ट आई पेंसिल द्वारा आंखों के बाहरी तरफ लाईन करें और मिलाएं, बाहर की तरफ ऊपर और नीचे दोनों तरफ रेखा खीचें।

हल्के फ्रोस्टेड शेड के साथ भौंह के अंदर हाइलाइट करें। एक उमसभरे लुक के लिए, सॉफ्ट आई पेंसिल के साथ आंखों की अंदर की किनारियों को लाइन करें। ग्रे, नीला, प्लम, और काला आंखों के रंग के आधार पर बहुत ही अच्छा हैं, लेकिन और भी कई विकल्प उपलब्ध हैं।

बादामी आंखें

एक बिंदु से खींचकर पलकों के बाहरी तरफ गहरे शेड को लगाकर आंखों को लम्बा करें। सॅफ्ट आई पेंसिल के द्वारा बाहर ऊपर और नीचे आउटलाइन कर आंखों को और भी ज्यादा लम्बा करें। कोमल प्रभाव के लिए स्मज करें। सॉफ्ट आई पेंसिल के द्वारा अंदर की पलकों को लाइनिंग कर आंखों को छोटा करें।

सुधारात्मक लिप मेकअप

पतले होठ

प्राकृतिक होंठों के आकार को बाहर से एक लाइन बनाएं, यह होंठों की मोटाई बढ़ा सकती है।

भरे या मोटे होंठ

गहरे रंग का प्रयोग करें होंठों को छोटा दिखाने के लिए और एक नई लिप लाईन प्राकृतिक फाउंडेशन लाइन के साथ फाउंडेशन पाउडर की सहायता से बनाएं।

परेशानी वाले क्षेत्र और सुधारात्मक उपाय

जॉ लाइन आकार

चौड़े जॉ

टेम्पल के निचले भाग में और जबड़ों के दोनों तरफ गहरे शेडर का उपयोग कर इन्हें कम किया जा सकता है, चेहरे के केन्द्र में लाकर चौड़ाई को संतुलित किया जाता है।

चित्र 6.1.3 आइब्रो के आकार

संकीर्ण जॉ

यह चौड़ाई का भ्रम पैदा करने के लिए की जाती है।

गोल और चौकोर जॉ

गाढ़े फाउंडेशन के साथ शेड कर या जॉ के कोण शेड करके और फिर ठोढ़ी के केन्द्र में पट्टी करने के लिए हाइलाइटर लगाएं।

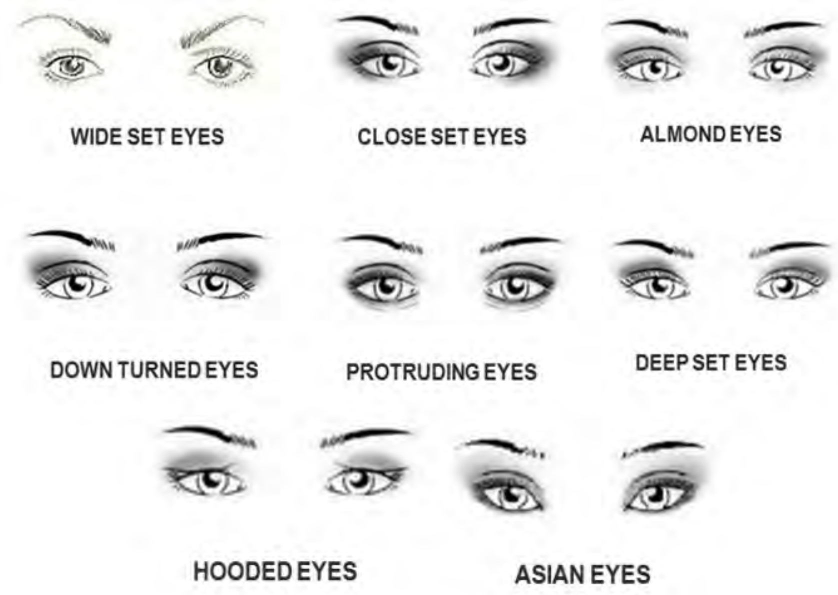
ठोढ़ी और गर्दन के आकार

प्रमुख ठोढ़ी

एक गहरे रंग के फाउंडेशन या शेडर का ठोढ़ी पर प्रयोग किया जाना चाहिए और कुछ समय लाली का एक स्पर्श समान रूप से प्रभावी हो सकता है।

ठोढ़ी घटाना

एक हल्का फाउंडेशन और हाइलाइटर इसकी उपस्थिति को अधिक प्रमुख बनाएगा।



चित्र 6.1.4 विभिन्न प्रकार की आँखें

डबल ठोढ़ी

डबल ठोढ़ी और ढीली त्वचा को गहरे फाउंडेशन और शेडर द्वारा छिपाया जा सकता है।

पतली गर्दन

यह गोलाई और मोटी गर्दन दर्शाता है।

मोटी गर्दन

इसे शेडेड होने की जरूरत है।

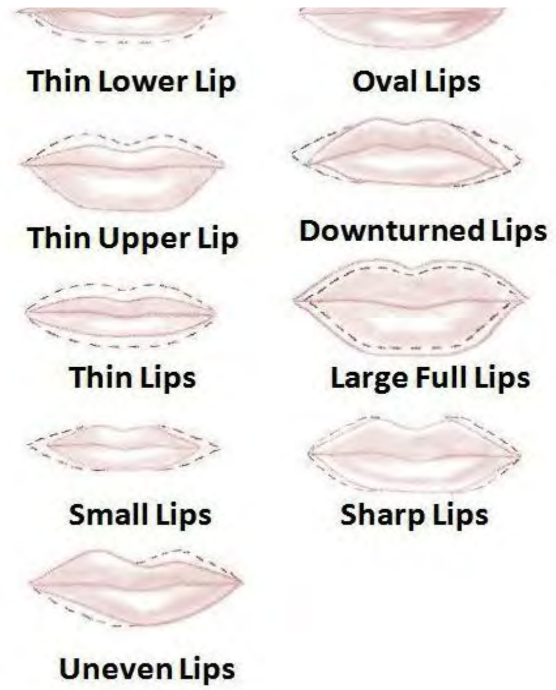
नाक के आकार

बढ़ी और उभरी हुई नाक

गहरे फाउंडेशन और शेडर द्वारा इसे छोटा दिखाया जा सकता है। गालों के भागों पर हल्के फाउंडेशन को कोमलता से मिलाएं। नाक से लाली दूर रखें।

पतली छोटी नाक

फाउंडेशन और हाइलाइटर लगाकर इसे चौड़ा किया जा सकता है।



चित्र 6.1.5 विभिन्न प्रकार के होंठ

बड़ी नाक

नाक के भागों को शेड कर इसे छोटा बनाया जा सकता है।

लम्बी पतली नाक

इसके केन्द्र से नीचे और इसकी टिप से ऊपर जिसको शेड करना है हाइलाइटर फाउंडेशन लगा कर चौड़ा हो सकता है।

कलर और त्वचा की रंजकता

>ाई और तिल

इसे फाउंडेशन क्रीम और क्रीम के द्वारा हल्का किया जा सकता है। इसे बचे हुए फाउंडेशन के द्वारा टोंड करना जरूरी है अन्यथा यह अलग से दिखेगा।

धागेदार नसें और हाइ कलरिंग

इसे फाउंडेशन, जिसमें हरा टोन है और फेस पाउडर हरे अंडरटोन के साथ छिपाए जा सकता है।

एज लाइन

चेहरे मे सिलवटें और आंखों के काले घेरों को आंखों की उपस्थिति को पूरा करके ठीक किया जा सकता है। यह हल्के रंग के फाउंडेशन के प्रयोग से प्राप्त किया जा सकता है। दरारों को हटाने और अनदेखा करने के लिए भारी मेकअप ना करें।

लाल धब्बे

एक तटस्थ या बेज़ कंसीलर स्टिक सबसे अच्छी होगी, विशेष रूप से ज्यादा दिखने वाले भागों पर जैसे ठोढ़ी और गाल।

काले घेरे और नीरस दिखना

त्वचा के निखार को बढ़ाने के लिए एलिमिनेटिंग उत्पाद का प्रयोग किया जा सकता है। यह आंखों के नीचे प्रयोग होने वाले कंसीलर होते हैं जो आंखों को आकर्षक दिखाते हैं। रेडीयंस इनहेन्सर भी उपलब्ध हैं जिसे आप चेहरे के किसी भी भाग पर लगा सकते हैं। त्वचा को गोरा और ज्यादा अत्यधिक टोन देने के लिए लगा सकते हैं।

ग्राहक जो चष्मा या कॉन्टेक्ट लेंस पहनते हैं

ग्राहक जो चश्मा या कॉन्टेक्ट लेंस पहनते हैः

- फ्रेम के रंग से
- फ्रेम के आकार से
- लेंस

फ्रेम

- चेहरे के फीचर को संतुलित रखने में मदद करने के लिए मोटे फ्रेम स्ट्रांग लिप कलर और आंखों का मेकअप कर सकते है।
- लाइनर और मस्कारा पेंसिल का प्रयोग कर भौंह और पलकों को परिभाषित किया जा सकता है।
- आकर्षक रंग हल्के फ्रेम को घटा देगा।
- रंगीय फ्रेम, इन्हें पूरा कर देगा। यदि फ्रेम उज्जवल हो तो, म्यूटेड शेड का प्रयोग किया जाना चाहिए।

लेंस

- निकट दृष्टि आंखों की उपस्थिति को छोटा कर देती है।
- दूर की नजर आंखों की उपस्थिति को बढ़ा देती है।
- टीन्टेड लेंस मेकअप के रंग को बदल सकता है।

कान्टेक्ट लेंस

मेकअप लगाते समय ग्राहक के लेंस को उचित जगह पर रखना ग्राहक को खुश करता है। थैरेपिस्ट को आंखों की जलन से बचाने के लिए निम्न सावधानियां बरतनी चाहिएः

- धीरे से काम करना चाहिए।
- धूल से बचें जो लेंस पर गिर सकती है और आँखों में जलन पैदा कर सकती है। आई पाउडर लगाते समय हमेशा आंखें बन्द रखने के लिए कहें।
- आई मेकअप पाउडर को क्रीमी प्रेस टेक्सचर की सहायता से प्रयोग करें।
- शराब और बिना फिलामेंट मस्कारे का प्रयोग करें।

6.1.14 उपचार के रूपांतर

दिन का मेकअप– यह सूक्ष्म और प्राकृतिक होना चाहिए।

शाम का मेकअप– इसके लिए उज्जवल, गहरा रंग सबसे अच्छा है जैसे कि यह आर्टीफिशियल लाइट में ज्यादा ध्यान देने योग्य है।

मेकअप अवसरों के अनुसार लगाना चाहिए लेकिन सामान्य रूप से दिन के मेकअप से आकर्षित होना चाहिए। ग्राहक को यह सुनिश्चित कर देना चाहिए कि यह दिन के उजाले में ज्यादा उज्जवल दिखेगा और आर्टीफिशियल लाइट में हल्का दिखेगा।

मेच्योर त्वचा– यह हल्की और प्राकृतिक होनी चाहिए, अक्सर टीन्टेड मॉइश्चराइज़र पसंद किया जाता है। झुर्रियों को छुपाने के लिएहल्का पाउडर लगाना चाहिए और इस मौसम के लिए मैट आइ शेडो का प्रयोग किया जाना चाहिए। ब्लीडिंग से बचने के लिए लिप लाइनर लगाएं। मुंह के आसपास पतली लाइन को छुपाने के लिए लिपस्टिक लगाएं।

काली त्वचा– काले ग्राहकों के विभिन्न चेहरे के आकार होते हैं, अक्सर प्रमुख जॉ और चिकबोन के साथ। प्रारंभिक विश्लेषण त्वचा का टेक्सचर आमतौर पर कोमल उपस्थित होता है जैसे काले चेहरे पर खामियां कम दिखती है।

ब्राइडल मेकअप– बहुत सी दुल्हनें अपने अच्छे दिखने के लिए अपने मेकअप को व्यावसायिक थैरेपिस्ट द्वारा लगवाती है। इसलिए अपने ग्राहक को सर्वोत्तम सुझाव और उनकी आवश्यकताओं के अनुसार जानकारी देने के लिए ग्राहक के साथ परामर्श करना आवश्यक है। इस परामर्श के दौरान आपको यह जानने की आवश्यकता है:

- शादी का दिन और समय
- अंतिम नियुक्ति समग्र तैयारियों के साथ निर्धारित की जानी चाहिए। अधिकतर मेकअप बाल और कपड़े पहनने से पहले बनाने चाहिए।
- ड्रेस, डिज़ाइन, कलर और सामग्री का विवरण। सफेद रंग पर अन्य रंग अच्छी तरह दिखेंगे।
- हल्के कपड़ो की स्थिति में हल्के मेकअप की जरूरत है।
- बाल और हैड ड्रेस का स्टाइल फेशियल फीचर को प्रभावित कर सकता है।
- लिपस्टिक और नेल पेंट ड्रेस के कलर के साथ टोन होने चाहिए।
- याद रखें दुल्हन सुन्दर और उज्जवल दिखना चाहती है। वह अलग छाप छोड़ना चाहती है। यह किसी नाटकीय बदलाव के लिए समय नहीं है।
- शादी का मेकअप करते समय शादी के 48 घंटे पहले त्वचा पर कोई अन्य उपचार ना करें। शादी के 1–2 दिन पहले आइब्रो और विशेष पलकें बनाएं। यदि ड्रेस छोटी या शरीर के पीले भागों को दिखा रही हो तो शादी के 1–2 दिन पहले फेक टेन लगाएं। वास्तव में एक अच्छी तरह से ग्रूम्ड उपस्थिति और हनीमून की तैयारी के लिए वैक्सिंग, मैनीक्योर और पेडीक्योर के उपचारों को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण है।

फोटोग्राफिक मेकअप

कई बड़े फोटो स्टूडियो अब मेकअप आर्टीस्ट को रख रहे हैं। ग्राहकों को उनकी तस्वीरों में उत्तम बनाने के लिए और यह सेवा फोटोग्राफिक पैकेज की लागत में शामिल है। यहां कुछ बिंदु दिए गए हैं, जिन पर आपको विचार करने की आवश्यकता है:

- रोशनी आपके चेहरे से रंगत हटा सकती है और चेहरे की हर अपूर्णता या अप्राकृतिक आकृति दिखा सकती है।
- रोशनी गर्म हो सकती है और आपका मेकअप खराब हो सकता है, इसलिए ज्यादा मेकअप ना करें और संभव हो तो मेकअप के दौरान त्वचा को ठंडा रखने की कोशिश करें।
- तैलीय उत्पादों और क्रीम से बने उत्पादों से बचें। यह चमक, क्रीज़ और खुले गड्ढ़ों पर जोर देते हैं।
- मैट फिनिश प्राप्त करने के लिए ट्रान्सलूसेंट पाउडर फिर से लगाएं।
- मोती से बने उत्पाद चमक और खामियों पर जोर पैदा कर सकते हैं।

- सुनिश्चित कर लें सभी उत्पाद सही से ब्लेन्डेड हैं। यह जॉ और हेयरलाइन के आसपास विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।
- रंग के प्रभाव को कम करने के लिए और त्वचा की परतों द्वारा बनाई गई छाया से बचने के लिए फाउंडेशन लगाने से पहले अंडर आइज़, ठोढ़ी और नाक के भागों को हाइलाइट करें।
- चेहरे की आकृति बनाने के लिए और हड्डियों के ढाचें को परिभाषित करने के लिए हाइलाइट और शेडो तकनीकों का प्रयोग करें। कॉन्टूर कॉस्मेटिक बढ़ाने के लिए फाउंडेशन जितना हल्का हो सके उतना हल्का लगाना चाहिए।

6.1.15 बाद में दी जाने वाली सेवा

ग्राहक को उसके मेकअप के उपचार से क्या लाभ हैं और ग्राहक को निम्न बातें बतानी चाहिए:

- मेकअप करने के लिए सही तैयारी में क्लीन्ज़िग और टोनिंग रूटिन, और ग्राहक की त्वचा के लिए उपयुक्त मॉइश्चराइजर का सही से लगाना।
- सही चयन और कॉस्मेटिक को रंग, टेक्सचर और ग्राहक के फीचर और त्वचा के प्रकार के लिए उपयुक्त प्रकार से लगाना।
- अत्यधिक उत्तेजना, इरिथमा और खिंचाव से बचने के लिए त्वचा को सही से रखना चाहिए।
- प्रभावी और स्वच्छ तरीके से उत्पादों और सामग्री का प्रयोग होना चाहिए।
- प्रेस्ड पाउडर द्वारा हम मेकअप को कैसे फ्रेश रख सकते हैं। मेकअप को सूखने से बचाने के लिए चेहरे पर थोड़ा सा स्प्रे डाल लें।
- मेकअप को ग्राहक की त्वचा के अनुसार उपयुक्त उत्पादों से बदलें। क्लींज़र/फेशियल को हटाने के लिए फेशियल वाइप्स का प्रयोग करें।
- एलर्जी होने की स्थिति में, मेकअप हटाएं, हल्के से नम रूई के साथ और फिर सुखदायक पदार्थ लगाएं, जैसे किकेलामाइन।

गतिविधि

गतिविधि 1 – मेकअप प्रक्रिया

मेकअप उपचार की प्रक्रिया में प्रयोग होने वाले उपकरणों की पहचान करें।

अभ्यास

1. ग्राहक को मेकअप के लिए तैयार करते हुए:

   a. ग्राहक के कपड़ों को बचाएं

   b. ग्राहक के बालों को बचाएं

   c. आभूषण को हटाएं, यदि आवश्यक हो

   d. ऊपर दिए गए सभी

2. ब्यूटी सेवाओं में सहायता प्रदान करने में आपकी भूमिका होती है:

a. डे—मेकअप को प्रदान करने के तरीके को सुरक्षित और प्रभावी रूप से बनाए रखना

b. मेकअप के लिए परामर्श और तैयारी करना

c. डे—मेकअप करना

d. बाद की सेवाएं प्रदान करना

e. ऊपर दिए गए सभी

3. ग्राहक सेवा प्रदान करने में एक असिस्टेंट के रूप में आपको करना होगाः

a. ग्राहक के आने पर उसका अभिवादन करना

b. उनके स्थल तक उनको पहुंचाना

c. कुछ पीने के लिए ऑफर करना

d. ऊपर दिए गए सभी

4. बालों के उपचार में एक असिस्टेंट के रूप में आपको करना होता हैः

a. ग्राहक के बालों को धोना और सुखाना

b. हेयर कलर को मिलाना

c. यदि आवश्यक हो तो ग्राहक के बालों को ट्रिम करना

d. ऊपर दिए गए सभी

7. निम्न परामर्श में कौन से तीन को मेकअप के लिए ग्राहक की जरूरतों की पहचान करने के लिए पूछा जाना चाहिए? तीन सही उत्तर चुनें।

a. मौखिक – प्रश्न पूछें, ओपन और क्लोज़्ड दोनों

b. केवल क्लोज़्ड प्रश्न पूछें – ओपन प्रश्न ना पूछें क्योंकि इससे ग्राहक ज्यादा समय लेगा

c. दृश्य निरीक्षण – त्वचा को देखें और रिकार्ड कार्ड की जांच करें

d. त्वचा की संरचना और टोन को जानने के लिए उसकी जांच करें

e. लिखित में उत्तर – ग्राहक से लिखित में उत्तर देने की मांग करें

f. नकारात्मक शारीरिक भाषा – सुनिश्चित करें कि आप अपनी बाजुओं को फोल्ड रखें और आई कॉन्टेक्ट ना बनाएं

8. कार्यस्थल को स्थापित करते समय, एक असिस्टेंट को करना चाहिएः

a. सुनिश्चित करें कि कार्यस्थल दिन भर साफ दिखे

b. ब्रशों को साफ और सेनीटाइज़ करें

c. मेकअप उत्पादों को व्यवस्थित करें

d. ऊपर दिए गए सभी

9. उपचार को शुरू करने से पूर्व उपचार की योजना लिखना क्यों महत्वपूर्ण होता है?
    a. वही एक समान तरीका आप आने वाले दूसरे ग्राहक पर कर सकें
    b. आप और आपके ग्राहक दोनों को पता रहे कि आप दोनों ने उपचार के लिए किन चीजों पर क्या डील की थी
    c. अच्छी प्रतिक्रिया मिल सके
    d. अपने परिवार को दिखा सके

10. मेकअप की शुरूआत करने से पूर्व ग्राहक की त्वचा की जांच करना क्यों महत्वपूर्ण होता है?
    a. जिससे पता चल सके कि किस क्लींज़िंग, टॉनिंग और मॉइश्चराइज़िंग का प्रयोग करना है
    b. पता चल सके कि जैसा ग्राहक चाह रहा है, वैसे ही परिणाम आएं
    c. आप ग्राहक को बता सकें कि जो उत्पाद आप प्रयोग कर रहे हैं, वो त्वचा के अनुसार गलत हैं
    d. ऊपर दिए गए सभी

Click/Scan this QR Code to access the related video

टिप्पणी

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

7. सैलून रिसेप्शन कर्तव्यों का पालन करें

यूनिट 9.1 - सैलून रिसेप्शन ड्यूटी

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

BWS/N0129

सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्न में सक्षम होंगे:

1. स्वागत क्षेत्र को बनाए रखें 2. ग्राहक और पूछताछ में भाग लें 3. सैलून सेवाओं के लिए नियुक्ति करने में सहायता करें

यूनिट 7.1: सैलून रिसेप्शन ड्यूटी

इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. स्वागत क्षेत्र बनाए रखें
2. ग्राहकों और पूछताछ में भाग लें
3. सैलून सेवाओं के लिए अपॉइंटमेंट लेने में मदद करें

7.1.1 परिचय

रिसेप्शन सैलून की विश्वसनीयता बनाता या बिगाड़ता है। यह ग्राहक के दिमाग पर पहली छाप बनाता है क्योंकि यह सैलून के व्यवसाय के बारे में बहुत कुछ चित्रित करता है।

स्वागत क्षेत्र एक सैलून का व्यापार केंद्र है। यह एक ऐसी जगह है जहां सभी ग्राहकों को जाना पड़ता है, चाहे कुछ भी हो। अधिकांश सैलून एक नियुक्ति प्रणाली संचालित करते हैं, जिसका अर्थ है कि ग्राहकों को उनकी सेवा के लिए एक सहमत दिन और समय दिया जाता है। अपॉइंटमेंट बुकिंग रिसेप्शन के माध्यम से की जाती है, जो एक रिसेप्शनिस्ट द्वारा चलाया जाता है।

छोटे सैलून भले ही रिसेप्शनिस्ट की नियुक्ति न करें लेकिन काम करने वाले कर्मचारियों में से कोई भी आवश्यक कर्तव्यों को पूरा कर सकता है। सैलून का सुचारू रूप से चलना इस बात पर निर्भर करता है कि रिसेप्शन क्षेत्र में क्या होता है।

यह इकाई सैलून रिसेप्शन कर्तव्यों में सहायता करने के बारे में है और आपको सैलून रिसेप्शन में काम करने के लिए तैयार करेगी।

आपको यह प्रदर्शित करना होगा कि आप स्वागत क्षेत्र को साफ सुथरा रख सकते हैं, सैलून में प्रवेश करने वाले लोगों का स्वागत कर सकते हैं, उनके प्रश्नों का समाधान कर सकते हैं और सीधे मुलाकातें कर सकते हैं।

ब्यूटी एंड वेलनेस एक सेवा उद्योग है और ग्राहक ऐसी सेवा की अपेक्षा करने के हकदार हैं जो:

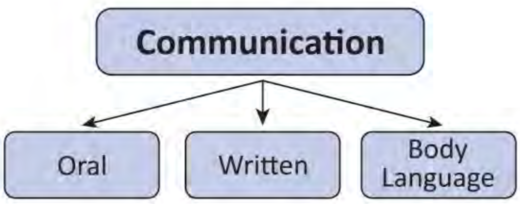
सक्षम और पेशेवर

- सुरक्षित
- सुखद अनुभव
- पैसे के लिए अच्छा मूल्य

7.1.2 रिसेप्शनिस्ट के कर्तव्य

ये मुख्य स्वागत कर्तव्य हैं।

- ग्राहकों और अन्य आगंतुकों का अभिवादन करें
- ग्राहक की पूछताछ का उत्तर दें
- ग्राहक के आने की सूचना कर्मचारियों को दें
- फोन का जवाब दो
- अपॉइंटमेंट बनाएं
- स्वागत क्षेत्र को साफ रखें ग्राहक के बिल लें
- खुदरा बिक्री में भाग लें



चित्र 7.1.2.1: रिसेप्शनिस्ट के कर्तव्य

7.1.3 स्वागत क्षेत्र के लिए क्या आवश्यक है?

रिसेप्शन क्षेत्र सैलून के सबसे महत्वपूर्ण कोनों में से एक है क्योंकि यह ग्राहकों को बधाई देने, टेलीफोनिक प्रश्नों का उत्तर देने, नियुक्तियों को शेड्यूल करने और लेनदेन से निपटने से संबंधित है। एक प्रभावी स्वागत क्षेत्र के लिए आवश्यक कुछ चीजें हैं:

- स्वागत डेस्क
- आरामदायक कुर्सी
- एक अपॉइंटमेंट बुक कंप्यूटर
- जब तक
- कार्ड भुगतान के लिए मशीन प्रतीक्षारत पत्रिकाओं के लिए कुर्सियां
- खुदरा पेन और पेंसिल के लिए प्रदर्शन क्षेत्र
- इरेज़र और अन्य स्थिर मूल्य सूची
- कैलकुलेटर
- गिफ्ट वाउचर
- रिकॉर्ड कार्ड
- फुटकर रोकड़ राशि

चित्र 7.1.3.1: स्वागत क्षेत्र

रिसेप्शन क्षेत्र को हर समय बनाए रखा जाना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सैलून में प्रवेश करते ही ग्राहक गर्मजोशी और स्वागत महसूस करें और उन्हें तुरंत घर जैसा महसूस कराएं। रिसेप्शन के सभी हिस्सों को साफ-सुथरा रखा जाना चाहिए, जिसमें सीसीडी और प्रदर्शन पर खुदरा उत्पाद शामिल हैं

7.1.4 पहली छापें

पहली छाप स्थायी छापें हैं। सैलून में काम करने वाले ब्यूटी ऑपरेटर के रूप में आपका एक कर्तव्य रिसेप्शन डेस्क की देखभाल करना है। रिसेप्शन डेस्क पर काम करते समय आपको अपनी और अपने संगठन की सकारात्मक छवि बनानी होती है और उसे प्रोजेक्ट करना होता है।

जैसे ही आप रिसेप्शन डेस्क पर जाते हैं, आप अपने सैलून का नाम उन ग्राहकों तक ले जा रहे हैं जो वॉक-इन करते हैं क्योंकि आप पहले व्यक्ति हैं जिनसे वे बातचीत करेंगे। इस प्रकार क्लाइंट को सहज महसूस कराने के लिए आपका व्यवहार और संचार अत्यंत महत्वपूर्ण है।

एक गर्मजोशी और स्वागत करने वाली मुस्कान पहले से ही ग्राहक को विशेष महसूस कराती है। उसके पास दी जाने वाली सेवाओं की श्रेणी, समय, उनकी लागत और चिकित्सक के अनुभव के बारे में प्रश्न हो सकते हैं। एक रिसेप्शनिस्ट के रूप में आपको इनके साथ पूरी तरह से होना चाहिए और एक सकारात्मक पेशेवर खिंचाव उत्पन्न करते हुए, अपनी क्षमता के अनुसार ग्राहक के प्रश्नों को संतुष्ट करने में सक्षम होना चाहिए। जैसे ही आप क्लाइंट का स्वागत करते हैं, आत्मविश्वास से बोलें और हर स्थिति में शांत रहें। यदि आपके सामने ऐसी स्थिति आती है जिसे संभालना मुश्किल है तो अपने वरिष्ठों से संपर्क करने में संकोच न करें। आपको हर समय सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखना चाहिए और प्रोजेक्ट करना चाहिए।

चित्र 7.1.4.1: कार्यस्थल पर उपयुक्त पोशाक

7.1.5 पर्सनल ग्रूमिंग

स्वागत क्षेत्र में आप ग्राहकों का अभिवादन करने वाले पहले व्यक्ति हैं। इस प्रकार सैलून और उसकी सेवाओं की एक सफल छवि बनाने में आपका व्यक्तिगत सौंदर्य और उपस्थिति एक महत्वपूर्ण उपकरण बन जाता है।

- सुनिश्चित करें कि आपकी वर्दी साफ-सुथरी है।
- सौंदर्य उद्योग में अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बहुत महत्वपूर्ण है। इसमें दैनिक स्वच्छता की अच्छी आदतें शामिल हैं जैसे कि स्नान करना, दांतों को ब्रश करना और अत्यधिक शक्तिशाली इत्र नहीं पहनना।
- अपने सैलून के मानकों को दर्शाने के लिए उपयुक्त हेयर स्टाइल चुनें। आपके बाल साफ, स्वस्थ और प्रबंधनीय और चेहरे से दूर होने चाहिए।
- अगर आप पुरुष हैं, तो अपने चेहरे के बालों को अच्छी तरह से प्रशिक्षित रखें।
- ऐसे समझदार जूते पहनें जो दिन में आपके पैरों को बिना ज्यादा परेशानी के सहारा दें।
- छोटे साफ नाखून, कम से कम आभूषण/कोई आभूषण नहीं, हल्का ताजा मेकअप करें।
- सुनिश्चित करें कि आप हर उपचार से पहले और बाद में अपने हाथ धो लें। ग्राहकों के बीच संक्रमण को रोकने के लिए हमेशा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण जैसे दस्ताने और एप्रन पहनें। यदि आपके कोई घाव या कट हैं तो उन्हें प्लास्टर से ढक दें।
- रिसेप्शन पर देर तक बैठे रहना और थका देना। बैठने के दौरान एक सही मुद्रा अपनाना सुनिश्चित करें कि आपके पैर फर्श पर सपाट हैं और आपकी पीठ को सहारा दिया गया है और सीधे आपको तनाव की चोट से बचने में मदद मिलेगी।

7.1.6 सैलून वातावरण में व्यावसायिक संचार

रिसेप्शनिस्ट का सबसे महत्वपूर्ण कर्तव्य संचार है। ग्राहक व्यक्तिगत रूप से, टेलीफोन पर या ईमेल के माध्यम से सैलून से संपर्क कर सकते हैं। आपके व्यवसाय की सफलता बहुत हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि आप किससे और पेशेवर रूप से संवाद कर सकते हैं।

ग्राहक का मुस्कान के साथ स्वागत करें और उनका अभिवादन करें। इसके बाद अपना परिचय दें और उनसे पूछें कि आप किस प्रकार सहायता कर सकते हैं।

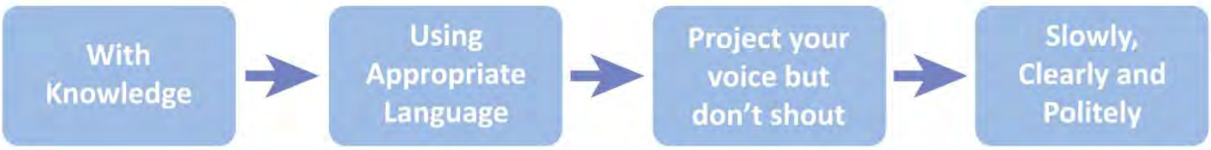
पेशेवर वक्तव्य बनाएं और हर समय उनका उपयोग करना शुरू करें। हर समय विनम्र और सकारात्मक रहें।
अपने शब्दों के सकारात्मक लहजे और अपनी बॉडी लैंग्वेज को बनाए रखने से क्लाइंट को जोड़ने और उन्हें वफादार ग्राहक बनाने में बहुत मदद मिलती है।

मौखिक

एक ग्राहक से बात करना व्यक्तिगत रूप से या टेलीफोन पर हो सकता है।

एक प्रभावी संचार तभी संभव है जब आप जो कुछ भी कहते हैं वह सभी शामिल लोगों द्वारा स्पष्ट रूप से समझा जाता है। संचार को प्रभावी बनाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- शब्दजाल और अपशब्दों के प्रयोग से बचें।
- पेशेवर भाषा का प्रयोग करें और समझ बढ़ाने के लिए उपयुक्त गति से बोलें।
- अपनी आवाज़ को मनभावन और दिलचस्प बनाने के लिए उसमें बदलाव करें।
- ग्राहक की आवश्यकता को सही ढंग से समझने के लिए खुले और बंद दोनों प्रश्नों का उचित उपयोग करें
- अपॉइंटमेंट लेते समय ग्राहक से अनुरोध की गई तारीख, समय और सेवा को हमेशा दोहराएं।



आपको अच्छी तकनीकों की आवश्यकता होगी- जानकारी प्राप्त करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आपको ग्राहक पूछताछ से निपटने की आवश्यकता होगी।

• खुले प्रश्न ग्राहकों को अन्यथा की तुलना में अधिक जानकारी देने के लिए प्रोत्साहित करते हैं
  देना।
• बंद प्रश्न आमतौर पर उत्तर के रूप में हां या ना में समाप्त होते हैं। अपने प्रश्नों को ठीक से चुनें और जानें
  उनका उपयोग कब करें।

गैर मौखिक

अशाब्दिक संचार हम एक दूसरे के साथ कैसे संवाद करते हैं, इसका एक बड़ा हिस्सा है। इसमें आपके शरीर के हावभाव और मुद्राओं के साथ आपकी आवाज़ का स्वर और मात्रा शामिल है। चेहरे के भाव, शरीर की मुद्रा, सिर हिलाना, मुस्कुराना, भौंकना, हाथ के इशारे और खड़े होने पर लोगों के बीच दूरी बनाए रखना - ये सभी गैर-मौखिक संचार का एक हिस्सा हैं। ग्राहक जो कह रहा है उसे समझने के लिए आपको अच्छे सुनने के कौशल की आवश्यकता होगी। प्रभावी श्रवण का अर्थ है धैर्य रखना, जो कहा जा रहा है उसे समझने की कोशिश करना।

आपकी बॉडी लैंग्वेज आसानी से बता सकती है कि आप ध्यान से सुन रहे हैं या नहीं। जब हम ध्यान से सुनते हैं तो हम अक्सर:

• आंख से संपर्क बनाये रखिये
• सकारात्मक रूप से सिर हिलाएँ
• जब दूसरा व्यक्ति बोल रहा हो तो बीच में न रोकें
• प्रासंगिक प्रश्न पूछें

लिखित संचार

रिसेप्शन डेस्क पर आपको अक्सर क्लाइंट्स के संदेशों को निकालने की आवश्यकता होगी।

सुनिश्चित करें कि आप संदेशों को स्पष्ट और सटीक रूप से लिखते हैं। तत्काल ध्यान और कार्रवाई के लिए संदेश को सही व्यक्ति तक पहुंचाएं।

सैलून के माहौल में पेशेवर व्यवहार करें:

• इस सैलून के स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रथाओं का पालन करें
• अपने सहकर्मियों और वरिष्ठों के प्रति सम्मानजनक और विनम्र रहें
• अपने सहकर्मियों या क्लाइंट के बारे में गपशप न करें
• आप ग्राहक के बारे में बहुत सारी जानकारी के लिए गुप्त रहेंगे। ग्राहक की गोपनीयता का सम्मान करें और जानकारी को गोपनीय रखें।

• सहयोगी बनें और अपनी टीम के साथ अच्छा तालमेल बिठाएं।
• हमेशा हंसमुख और मैत्रीपूर्ण तरीके से रहें

चित्र 7.1.6.1: व्यावसायिक व्यवहार

गोपनीयता

उन चीजों को समझें जिन्हें आपको सैलून में गोपनीय रखने की आवश्यकता है। यह भी शामिल है:

- ग्राहक के बारे में व्यक्तिगत विवरण जैसे उनका नाम, पता और अन्य संपर्क विवरण।
- ग्राहक का रिकॉर्ड कार्ड जिसमें ग्राहक के उपचार और उनकी किसी भी प्रकार की समस्याओं के बारे में विवरण होता है।
- व्यापार वित्तीय मामले।
- व्यक्तिगत बातचीत जो ग्राहक की आपके साथ हो सकती है।

सुंदरता और स्वास्थ्य में एक बात आपको हमेशा याद रखनी चाहिए कि ग्राहक जो कुछ भी आपसे कहता है, उसके साथ विश्वास के साथ व्यवहार किया जाना चाहिए। गोपनीय जानकारी केवल अधिकृत लोगों को ही दी जानी चाहिए।

गोपनीयता बनाए रखने के लिए सैलून में अपनाई जाने वाली प्रक्रियाएं:

- रिकॉर्ड कार्ड को एक बंद कैबिनेट में रखा जाना चाहिए।
- कंप्यूटर डेटाबेस पासवर्ड से सुरक्षित है।
- केवल चिकित्सक ही क्लाइंट रिकॉर्ड तक पहुंच सकते हैं।
- ग्राहक विवरण किसी और को नहीं दिया जाता है।
- पुराने रिकॉर्ड कार्ड जला दिए जाते हैं या काट दिए जाते हैं।

7.1.7 ग्राहकों और पूछताछ में भाग लें

ग्राहकों और पूछताछ में भाग लेना

ग्राहकों और उनकी पूछताछ में भाग लेते समय आपको सकारात्मक और सम्मानजनक स्वर बनाए रखना चाहिए। संचार करते समय हमेशा एक पेशेवर छवि रखें और पुष्टि करें कि आप क्लाइंट की क्वेरी के बारे में क्या समझते हैं।

मत कहो:	इसके बजाय कहें:
नमस्ते।	सैलून के नाम के साथ उत्तर दें
डटे रहो।	कृपया लाइन पर बने रहें
श्रीमती कौन?	आप किससे बात करना चाहते हैं?
आप क्या चाहते हैं?	मैं आपकी कैसे मदद कर सकता हूं?
बोलो, मैं तुम्हें सुन नहीं सकता।	आप कृपया उसे फिर से दोहरा सकते हैं?
तुम कौन हो?	कौन बोल रहा है?
मैं आपको नहीं समझ सकता।	मुझे समझ नहीं आया - मैं कैसे मदद कर सकता हूँ?

टेलीफोन संदेश: यदि कॉल स्टाफ के किसी अन्य सदस्य के लिए है जो क्लाइंट के साथ व्यस्त है या सैलून में नहीं है, तो आपको एक संदेश लेने की पेशकश करनी चाहिए या कॉल करने वाले को बाद में कॉल करने के लिए कहना चाहिए।

संदेश लेना हमेशा उतना आसान नहीं होता जितना लगता है। व्यस्त घंटों में महत्वपूर्ण विवरणों को याद करना आसान है।

मदद करने के लिए यहां कुछ बिंदु दिए गए हैं।

- टेलीफोन संदेश पैड और पेन को टेलीफोन द्वारा संभाल कर रखें
- पूछें कि कौन बुला रहा है और नाम लिखें
- फोन करने वाले का टेलीफोन नंबर मांगें, ताकि जरूरत पड़ने पर उन्हें वापस बुलाया जा सके
- संदेश लिख लें और कॉल करने वाले को कुछ भी दोहराने के लिए कहें जिसके बारे में आप निश्चित नहीं हैं
- अंत में, यह सुनिश्चित करने के लिए कॉलर को संदेश के मुख्य बिंदुओं को दोहराएं कि आपने ऐसा नहीं किया है कुछ भी छूट गया या गलत समझा गया
- संदेश को स्पष्ट रूप से फिर से लिखें, अगर आपको इसे किसी को सौंपना है

ग्राहकों को उनके प्रश्नों के उत्तर में जानकारी देते हुए, आपको सैलून की सेवाओं के साथ आश्वस्त और संपूर्ण होना चाहिए। आपको जिन चीजों को जानने की जरूरत है उनमें शामिल हैं:

• सेवाओं की मूल्य सीमा

• आपके सैलून में सेवाओं की उपलब्धता

• उन्हें कितना समय लगता है

• प्रत्येक सेवा की कीमत में क्या है और क्या शामिल नहीं है

• बेशक, यह केवल वही नहीं है जो आप जानते हैं, यह भी महत्वपूर्ण है कि आप इसे क्लाइंट से कैसे संप्रेषित करते हैं

7.1.8 प्रदर्शनी: सैलून सेवाएं

ग्राहकों के लिए अपॉइंटमेंट लेते समय, हमें यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि हम सैलून में सभी विभिन्न सेवाओं के बारे में जानते हैं। सभी सैलून सभी सेवाएं प्रदान नहीं करते हैं - इसलिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपके पास क्या उपलब्ध है!

अपॉइंटमेंट लेना: अपॉइंटमेंट सही ढंग से करना सैलून के व्यवसाय की रीढ़ है। अधिकांश सैलून में तारीख, समय, सेवा की आवश्यकता और चिकित्सक से ग्राहक के नाम के खिलाफ अनुरोध के साथ नियुक्तियों को स्पष्ट रूप से लॉग डाउन करने के लिए एक मैनुअल रजिस्टर होता है। आजकल कंप्यूटर पर भी ऐसा ही किया जाता है।

आपको उचित नियुक्ति कार्यक्रम के लिए सैलून द्वारा प्रदान की जाने वाली प्रत्येक प्रकार की सेवा की अवधि के बारे में सुनिश्चित होना चाहिए। एक नियुक्ति प्रणाली प्रत्येक दिन के लिए सैलून के काम की योजना बनाने में मदद करती है। यह क्लाइंट को यह जानने देता है कि किस समय आना है और प्रबंधक और स्टाइलिस्टों को बताता है कि दिन के लिए उनका अपना कार्यभार कैसा है।
एक नियुक्ति प्रणाली कुछ सामान्य नियमों का पालन करती है जो सभी के लिए समान रहते हैं:

• ग्राहक का नाम

• आवश्यक सेवा

• पसंदीदा तिथि, दिन और समय

• स्टाइलिस्ट का नाम

• अपॉइंटमेंट बुक में कब तक अनुमति दें

• क़ीमत

जब कोई ग्राहक पहले से बुक किए गए अपॉइंटमेंट के साथ आता है, तो जैसे ही वह कदम रखता है, उसका स्वागत करता है और अपने अपॉइंटमेंट के विवरण की तुरंत पहचान करता है।

• जैसे ही आप अपॉइंटमेंट की पुष्टि करते हैं, संबंधित चिकित्सक को सूचित करें कि उसका मुवक्किल यहां है।

• जैसे ही ग्राहक चिकित्सक के आने का इंतजार करता है, ग्राहक को आराम से बैठने में मदद करता है और जलपान और पत्रिकाएं प्रदान करता है।

• क्लाइंट के अनुरोधों से निपटने के दौरान विनम्र और तत्पर रहें।

नियुक्ति विवरण की पुष्टि

• एक ग्राहक के लिए अपॉइंटमेंट लेते समय ग्राहक के नाम, टेलीफोन नंबर, उसके द्वारा अनुरोध की गई तिथि और समय की पुष्टि सेवा और चिकित्सक द्वारा उसके लिए अनुरोध की गई सेवा के साथ की जाती है। इस जानकारी को लिखने के बाद इसे अंतिम स्वीकृति के लिए क्लाइंट को दोहराएं। उस समय के बारे में स्पष्ट रहें जब अनुरोध की गई सेवा ग्राहक को बताएगी और उसे बताएगी।

• सुनिश्चित करें कि आप सभी सूचनाओं को कंप्यूटर या अपॉइंटमेंट रजिस्टर में सटीक रूप से रिकॉर्ड करते हैं। जब आप अपॉइंटमेंट लेते हैं तो सुनिश्चित करें कि आप इसे पूरा करने के लिए पर्याप्त समय देते हैं
इलाज।

• यदि आप नियुक्तियों को नोट करने के लिए अपॉइंटमेंट रजिस्टर का उपयोग कर रहे थे, तो उन्हें साफ-सुथरा लिख लें ताकि वे पढ़ने में आसान हों। पेंसिल का उपयोग करना बेहतर है ताकि आप आसानी से गलतियों या रद्दीकरण को बदल सकें।

व्यायाम

1. रिसेप्शनिस्ट के कर्तव्यों में शामिल हैं

a) फोन का उत्तर दें d) उपरोक्त सभी   बी) नियुक्तियां करें   ग) ग्राहक का अभिवादन

2. सौंदर्य और कल्याण उद्योग के ग्राहक निम्नलिखित सेवाओं की अपेक्षा करते हैं:

एक सुरक्षित   बी) एक सुखद अनुभव   सी) एच अत्यधिक पूर्व-पेंसिव

डी) दोनों (ए) और (बी)

3. नियुक्ति रजिस्टर में विवरण शामिल हैं जैसे

क) पता   बी) ग्राहक का नाम

ग) पिछला चिकित्सा रिकॉर्ड   डी) डॉक्टरों का नाम

4. क्लाइंट से बात करते समय आपको

ए) आँख से संपर्क बनाए रखें   बी) ग्राहक को बाधित करें   ग) अप्रासंगिक प्रश्न पूछें

d) किसी और चीज़ पर काम करते रहें

5. सेवाओं का ज्ञान जो एक कर्मचारी के पास होना चाहिए:

ए) सेवाओं की मूल्य सीमा

बी) आपके सैलून में सेवाओं की उपलब्धता

ग) प्रत्येक सेवा की कीमत में क्या शामिल है और क्या नहीं?   डी) उपरोक्त सभी

GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

8. स्किन केयर सेवाएं करें चेहरे के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरण संचालित करें

यूनिट 8.1 - त्वचा की संरचना और कार्य

यूनिट 8.2 - चेहरे के बुनियादी उपचार

यूनिट 8.3 - चेहरे के उपचार में इलेक्ट्रोथेरेपी

BWS/N0104, BWS/N0128

सीखने के प्रमुख परिणाम

इस मॉड्यूल के अंत में, आप निम्न में सक्षम होंगे:

1. त्वचा की मूल संरचना पर चर्चा करें और विभिन्न प्रकार की त्वचा की पहचान करें 2. विभिन्न प्रकार के त्वचा रोगों और विकारों

पर चर्चा करें जो उपचार में हस्तक्षेप कर सकते हैं
त्वचा की

3. चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों की क्रियाओं पर चर्चा करें

4. सिर की हड्डी की संरचना पर चर्चा करें

5. चेहरे के उपचार में सहायता करते समय काम करने के सुरक्षित और प्रभावी तरीकों को बनाए रखें 6. ग्राहकों के साथ परामर्श करें, योजना बनाएं और उपचार के लिए

तैयार करें 7. चेहरे का उपचार प्रभावी ढंग से करें 8. ब्लीचिंग प्रक्रिया पर चर्चा करें और चेहरे का ब्लीच प्रभावी ढंग से करें

इकाई 8.1 : त्वचा की संरचना और कार्य

इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. त्वचा, इसकी संरचना और कार्यों का वर्णन करें 2. विभिन्न प्रकार की त्वचा को प्रदर्शित करें 3. त्वचा के उपचार के दौरान होने वाले त्वचा विकारों को प्रदर्शित करें 4. चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों पर मालिश की क्रिया पर चर्चा करें 5. की हड्डी की संरचना की पहचान करें सिर

8.1.1 त्वचा

त्वचा शरीर की सुरक्षा कवच का काम करती है।

एनाटॉमी: यह विज्ञान की एक शाखा है जो मानव शरीर की संरचना से संबंधित है।

फिजियोलॉजी: यह शरीर के विभिन्न भागों द्वारा किए जाने वाले कार्यों का अध्ययन है।

कोशिकाएँ: यह मनुष्य के शरीर की सबसे छोटी इकाई है।

ऊतक: वे समान प्रकार की कोशिकाओं का एक समूह होते हैं जो एक विशेष कार्य करते हैं।

ऊतकों के प्रकार:

• उपकला ऊतक: शरीर के बाहरी आवरण का निर्माण करता है • पेशी ऊतक: गति में मदद करता है • तंत्रिका ऊतक: यह पूरे शरीर में तंत्रिका आवेगों को स्थानांतरित करता है • संयोजी ऊतक: यह जोड़ों का कनेक्शन बनाता है • लसीका ऊतक: वे भोजन के परिवहन में मदद करते हैं , ऑक्सीजन, जल उत्पाद और हार्मोन के माध्यम से

रक्त

अंग: वे ऊतकों का एक समूह है जो शरीर के विभिन्न भागों का निर्माण करते हुए एक विशिष्ट कार्य करते हैं।

पेशीय प्रणाली: वे शरीर के आकार को बनाए रखने में मदद करते हैं और सुचारू गति की सुविधा प्रदान करते हैं।

कंकाल प्रणाली: यह हड्डियों और चल और अचल दोनों जोड़ों से मिलकर शरीर का मूल ढांचा बनाता है। एक वयस्क शरीर में 206 हड्डियां होती हैं। यह शरीर के नाजुक अंगों की रक्षा करने में मदद करता है।

3.1.2 त्वचा की संरचना एक स्वस्थ त्वचा की विशेषता

इसकी कोमलता, लचीलापन, नमी और कोई दोष नहीं होना है।

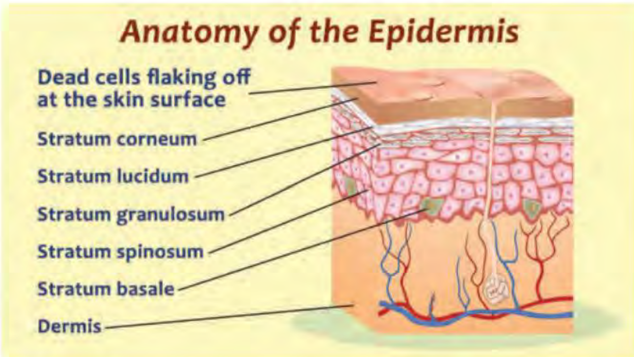
त्वचा में तीन परतें होती हैं

• एपिडर्मिस • डर्मिस

• हाइपोडर्मिस या चमड़े के नीचे की परत

एपिडर्मिस

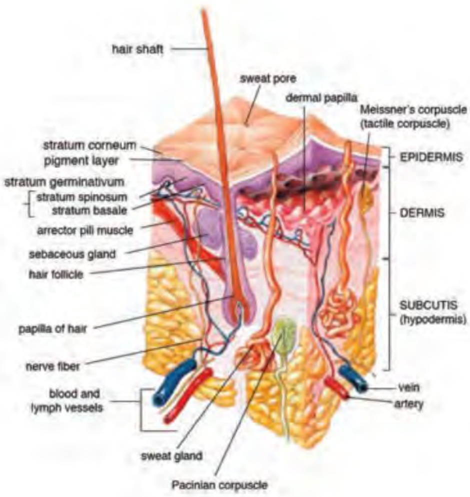
- इसमें तंत्रिका अंत होते हैं लेकिन तंत्रिका वाहिकाएं नहीं होती हैं
- उपकला कोशिकाओं से बना होता है। यह हथेलियों और तलवों पर सबसे मोटा और पलकों पर सबसे नाजुक होता है
- एपिडर्मिस की सबसे बाहरी परत में मृत कोशिकाओं की एक सतही परत होती है जो अक्सर होती है छप्पर
- यह त्वचा के माध्यम से पानी के संचरण में बाधा के रूप में कार्य करता है
- इसमें एलाडिन नामक प्रोटीन होता है जो त्वचा को वाटरप्रूफ बनाता है
- इस परत में मौजूद अमीनो एसिड टाइरोक्सिन के साथ रासायनिक प्रतिक्रिया की एक श्रृंखला मेलेनिन को जन्म देती है।
- मेलेनिन त्वचा को उसका रंग देता है
- यह परत स्पर्श ग्राही के रूप में कार्य करती है



चित्र 3.1.2.1: एपिडर्मिस की शारीरिक रचना

द डर्मिस

- यह त्वचा की भीतरी परत होती है और इसे सच्ची त्वचा कहते हैं
- यह परत लचीली, लोचदार और सख्त होती है
- इसमें लोचदार और कोलेजन फाइबर, रक्त वाहिकाएं, लसीका वाहिकाएं और तंत्रिकाएं होती हैं
- इसकी संरचना के भीतर बालों के रोम, अर्रेक्टर पिल मसल्स, पैपिला और वसामय पाए जाते हैं
- इसकी दो परतें होती हैं- पैपिलरी और रेक्टिकुलर
- यह एपिडर्मिस को पोषण प्रदान करता है
- यह त्वचा और बालों को चिकनाई प्रदान करता है



चित्र 3.1.2.2: डर्मिस

चमड़े के नीचे के ऊतक या हाइपोडर्मिस

- यह डर्मिस के नीचे स्थित है
- इसमें वसा ऊतक, संयोजी ऊतक की मोटी परत और वसायुक्त ऊतक होते हैं
- इस परत की मोटाई उम्र, लिंग और सामान्य स्वास्थ्य पर निर्भर करती है
- यह शरीर को समोच्च और चिकनाई देता है
- यह एक इन्सुलेट परत के रूप में कार्य करता है
- बाहरी परत को कुशन करता है
- यह बालों के रोम को जड़ देता है

8.1.3 त्वचा के कार्य

संवेदी रिसेप्टर: त्वचा गर्मी, ठंड, दबाव, स्पर्श और दर्द के प्रति प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है

हीट रेगुलेशन: जब शरीर स्वस्थ होता है तो 37 डिग्री सेल्सियस या 98.4 डिग्री फारेनहाइट का निरंतर तापमान बना रहता है

जब शरीर अधिक गर्म हो जाता है तो त्वचा में वासोडिलेटेशन मदद करता है

तापमान बहुत ठंडा होने पर वाहिकासंकीर्णन शरीर को गर्म करने में मदद करता है

गर्म होने पर त्वचा लाल हो जाती है और ठंड में पीली हो जाती है

अवशोषण: त्वचा पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को अवशोषित करती है

संरक्षण: यह गहरे और अधिक नाजुक अंगों की रक्षा के लिए एक बाधा बनाता है

यह सूक्ष्मजीवों और हानिकारक एजेंटों के खिलाफ शरीर की रक्षा करता है

त्वचा में प्रतिवर्ती क्रिया दर्दनाक उत्तेजना की प्रतिक्रिया है

मेलेनिन के माध्यम से त्वचा पराबैंगनी और हानिकारक किरणों से बचाती है

उत्सर्जन: पसीने के माध्यम से यूरिया जैसे रसायन उत्सर्जित होते हैं

स्राव: सीबम को स्रावित करता है जो त्वचा और बालों को चिकना और चिकना करता है

थोड़ा अम्लीय सीबम होने के कारण संक्रमण रोधी का काम करता है

सेबम त्वचा से नमी और गर्मी के नुकसान की जांच करता है

विटामिन डी का निर्माण : विटामिन डी का उत्पादन तब होता है जब सेबम में मौजूद वसायुक्त पदार्थ सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आता है

विटामिन डी शरीर में कैल्शियम और फास्फोरस का उचित उपयोग सुनिश्चित करता है

हाइड्रेशन: त्वचा में नमी बनी रहती है

श्वसन: त्वचा शरीर से अवांछित गैसों को वाष्पीकृत करने में मदद करती है

3.1.4 त्वचा के प्रकार और त्वचा विश्लेषण

• उपचार का चयन करने से पहले त्वचा का विश्लेषण किया जाना चाहिए • ग्राहक की उम्र और सामान्य स्वास्थ्य को ध्यान में रखा जाना चाहिए • पिछले उपचारों की प्रगति के रिकॉर्ड को लिया जाना चाहिए • त्वचा को साफ किया जाना चाहिए और आवर्धक दीपक के तहत विश्लेषण किया जाना चाहिए।

त्वचा विश्लेषण के लिए प्रक्रिया

• पेशेवर सफाई के चरणों का पालन करते हुए त्वचा को साफ किया जाना चाहिए • सफाई करने वाले को हटाने के बाद आंखों के पैड लगाए जाने चाहिए • पूरे चेहरे और गर्दन की त्वचा का अध्ययन आवर्धक दीपक के नीचे किया जाना चाहिए • मध्यमा और तर्जनी का उपयोग करके त्वचा को थोड़ा फैलाया जाना चाहिए त्वचा की बनावट को प्रकट करने के लिए, छक्का

छिद्र, रेखाएं और परतदारपन

त्वचा की देखभाल: स्वस्थ त्वचा को बनाए रखने के लिए निम्नलिखित चरणों का पालन किया जाना चाहिए :

सफाई

• त्वचा को गहराई से साफ करने और रोमछिद्रों से अशुद्धियों को दूर करने के लिए क्लींजिंग लोशन/दूध/क्रीम का प्रयोग करें.
• यह ब्लैक हेड्स को रोकने में भी मदद करता है

toning

• सफाई के बाद टोनिंग की जाती है • टोनर त्वचा से ग्रीस हटाते हैं • एंटीसेप्टिक के रूप में कार्य करते हैं • छिद्रों को छोटा दिखाते हैं और त्वचा को कसते हैं • त्वचा को आराम देते हैं

मॉइस्चराइजिंग

• त्वचा को कोमल और कोमल बनाए रखने में मदद करता है
• शिकनों को बनने से रोकता है

3.1.5 त्वचा के प्रकारों का वर्गीकरण

चित्र 3.1.5.1: त्वचा के प्रकार

सामान्य त्वचा (पीएच 5.5 - 5.8)

• बल्कि दुर्लभ

• शुष्क और तैलीय त्वचा के बीच संतुलन
• दृढ़
• स्वस्थ रंग, चिकना और मुलायम • तंग छिद्र • एक पारभासी चमक है

शुष्क त्वचा

• सीबम की कमी से चिकनाई की कमी हो जाती है

• निर्जलित • आंखों और

मुंह के आसपास पाई जाने वाली महीन रेखाएं • नाक और गालों पर खुरदरी

और परतदार त्वचा पाई जाती है • उम्र के साथ, लोच खो देती है

एलर्जी और संवेदनशील त्वचा • नाक और

गाल के किनारों पर केशिकाएं टूट गई हैं • धब्बेदार हो जाते हैं, चकत्ते में टूट जाते हैं और जलन

होती है • गर्मी, ठंड और हवा के प्रति संवेदनशील

परिपक्व त्वचा

• रूखी त्वचा के समान • रूखी,

बेजान, निर्जलित दिखती है • त्वचा गहरी परतदार और ढीली

होती है

तैलीय त्वचा

• मोटा और मोटा

• खुले रोमछिद्र, मुंहासे, ब्लैक हेड्स, पपल्स और फुंसी विकसित करता है • सीबम का अधिक उत्पादन होता है

मिश्रत त्वचा

• बहुत ही सामान्य और इलाज में आसान नहीं • खुले रोमछिद्र,

तैलीय, टी-ज़ोन वाले • धब्बे, ब्लैक हेड्स और बंद रोमछिद्र हैं •

गले, गाल और आंखों के आसपास के क्षेत्र सूखे हैं

3.1.6 त्वचा रोग

त्वचा की संरचना, प्रकृति, कार्य, रोगों और उसके उपचार के अध्ययन को त्वचाविज्ञान कहा जाता है।

त्वचा की लाली को चिकित्सकीय रूप से एरिथेमा कहा जाता है।

सबसे आम प्रकार की त्वचा की स्थिति जो किसी बीमारी या विकार के कारण हो सकती है, घाव कहलाती है।

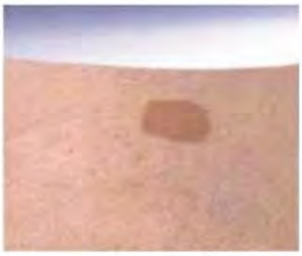
त्वचा का घाव

घाव किसी चोट या बीमारी के कारण ऊतक में संरचनात्मक परिवर्तन है। वे दो प्रकार के होते हैं:

• प्राथमिक: यह रोग की शुरुआत के दौरान बनता है • माध्यमिक: यह आघात के कारण होता है

प्राथमिक घाव: अब हम विभिन्न प्रकार की प्राथमिक सेनाओं को देखेंगे

मैक्यूल:



• त्वचा की सतह पर छोटे फीके पड़े धब्बे या धब्बे

• न तो उठाया और न ही धँसा

• आसपास की त्वचा में तरल पदार्थ युक्त फफोले होते हैं

पप्यूले:

• त्वचा पर छोटा ऊंचा दाना • इसमें कोई तरल पदार्थ नहीं होता

• मवाद बन सकता है

• यह 1cm या आकार में छोटा है

• भूरे, लाल, बैंगनी रंग के हो सकते हैं • संक्रमित होने पर या फटने के बाद खुजली महसूस होना • ये मुंहासे, रोसैसिया और चिकन पॉक्स के भी लक्षण हैं

फुंसी:

• यह मवाद से भरा एक पुटिका है • त्वचा की सतह के नीचे स्थित है

• किशोरों में सबसे आम • एपिडर्मिस की अंदरूनी परत में रूप • मृत कोशिकाओं से भरा हुआ

पहिया:

• सूजन और खुजली • आकार और आकार बदलता है • एक घंटे के भीतर गायब हो जाता है

माध्यमिक घाव: वे रोग के बाद के चरण में विकसित होते हैं और प्रकृति में गंभीर होते हैं। अब हम विभिन्न प्रकार की द्वितीयक सेनाओं को देखेंगे:

निशान:

• घाव भरने के बाद बनने वाले ऊतक

• ऊतक क्षति के कारण होता है • लाल, भूरा या सफेद रंग का हो सकता है • दर्दनाक हो सकता है

केलोइड:

• संयोजी ऊतकों का अत्यधिक विकास • कहीं भी बढ़ सकता है लेकिन अधिकतर पीठ के ऊपरी हिस्से, कंधों या छाती पर हो सकता है

• त्वचा की सतह से ऊपर उठा हुआ

• गैर-घातक

पुटी:

• छोटी बोरी जैसी

• ऊपर उठाया

• इसमें तरल या स्पष्ट अर्ध-ठोस पदार्थ होता है • 100 विभिन्न प्रकार के हो सकते हैं • ज्यादातर त्वचा पर तब होता है जब बालों के रोम क्षतिग्रस्त हो जाते हैं या ग्रंथियां अवरुद्ध हो जाती हैं

त्वचा रोग: कई सूक्ष्मजीव विभिन्न त्वचा रोगों/विकारों का कारण बन सकते हैं।

सूक्ष्म जीवों का वर्गीकरण

• बैक्टीरिया

• वायरस (सबसे छोटा) •

कवक • कीड़े- त्वचा के ऊपर

या नीचे पाए जा सकते हैं और बहुत संक्रामक होते हैं

जीवाणु: ये जीवाणु रोगों को जन्म देते हैं।

फोड़े (फुरुनकुलोसिस):

• वे बैक्टीरिया के कारण होते हैं • 5 - 10 मिमी .
आकार के दर्दनाक लाल पिंड के रूप में दिखाई देते हैं

• यह बीच में टूटकर मवाद इकट्ठा करता है और नीचे की त्वचा को दिखाता है

• फॉलिकुलिटिस एक ऐसी स्थिति है जब यह कई फॉलिकल्स को प्रभावित करती है

• इलाज नहीं किया जाना चाहिए

• वयस्कों और किशोरों दोनों में होता है

• आमतौर पर चेहरे, गर्दन, नितंबों, ऊपरी पैरों और बगल पर पाया जाता है

इम्पेटिगो:

• स्टेफिलोकोसी के कारण एपिडर्मिस की सतही परतों में होता है • शहद के रंग की पपड़ी और घावों की विशेषता होती है • एक लाल और खुजली वाली त्वचा इसकी घटना का संकेत देती है • गंभीर मामलों में माध्यमिक संक्रमण हो सकता है • ज्यादातर बच्चों को प्रभावित करता है

• नाक और मुंह के क्षेत्र में पाया जाता है

वायरस: कुछ वायरल रोग विवरण में।

हरपीज सिंप्लेक्स (कोल्ड सोर)

• ज्यादातर चेहरे और होठों पर पाए जाते हैं • लक्षण फफोले
घाव, पेशाब के दौरान दर्द, खुजली और बुखार हैं • अत्यधिक मौसम की स्थिति या मासिक धर्म चक्र में हार्मोनल परिवर्तन के कारण होते हैं • खुजली वाले लाल धब्बे के रूप में शुरू होते हैं जो बाद में पुटिकाओं और पपड़ी को विकसित करते हैं

• इसकी पुनरावृत्ति होती है, क्योंकि वायरस अभी भी शरीर में रहता है और बहुत संक्रामक होता है

हरपीज ज़ोस्टर (दाद):

• वायरस के कारण वैरीसेला जोस्टर, जो चिकन पॉक्स का भी कारण बनता है • वायरस पृष्ठीय खाट नाड़ीग्रन्थि को प्रभावित करता है • संवेदी तंत्रिकाएं बहुत प्रभावित होती हैं • आमतौर पर चेहरे और धड़ पर पाई जाती हैं

• यह पुटिकाओं के समूहों के साथ पर्विल के रूप में प्रदर्शित होता है
• इलाज नहीं करना चाहिए। इसके बजाय अगले व्यक्ति को चिकन पॉक्स होने का खतरा होता है

मस्से (हटाने के लिए: एयर टाइट प्लास्टर लगाएं और 15 मिनट के बाद छीलें)

• मौसा जो वायरल ट्यूमर हैं, एक परिवर्तित प्रकार की कोशिका के एकत्रीकरण के कारण होते हैं • आमतौर पर हाथों, चेहरे और पैरों पर देखा जाता है। चेहरे पर, वे ठीक होते हैं, हाथों पर वे प्लेग की तरह होते हैं और पैर पर वे गहरे और मोटी त्वचा से घिरे होते हैं (वेरुके प्लांटर वार्ट्स) • संक्रामक हो सकते हैं लेकिन अचानक गायब हो जाते हैं • खून बह रहा हो और सूजन हो तो इलाज न करें • केराटिन, ए सतही त्वचा पर कठोर प्रोटीन इस वायरस के कारण बनता है

कवक: वे फंगल संक्रमण का कारण बनते हैं।

• फंगल संक्रमण किसी को भी प्रभावित कर सकता है। पर्यावरण में सबसे अधिक पाया जाने वाला टिनिया है • टिनिया के कारण होने वाले संक्रमण हैं: खोपड़ी पर - टिनिया कैपिटिस ० शरीर पर - टीनिया कॉर्पोरा हाथों पर - टीनिया मनुम

पैरों पर - टीनिया पीडिया

• दाद, उभरी हुई पपड़ीदार किनारों, लालिमा और खुजली के साथ गोल धब्बे होते हैं
• यह लाल धब्बे के रूप में प्रकट होता है और केंद्र में बाहर की ओर फैलकर ठीक हो जाता है • ज्यादातर पैरों पर होता है जहां मांस नम होता है, फट जाता है और नीचे कच्चा रहता है • अत्यधिक संक्रामक होता है और इसका इलाज नहीं किया जाना चाहिए

कीड़े: वे भी कई स्थितियों का कारण बनते हैं।

खुजली:

• एपिडर्मिस के संक्रमण के रूप में प्रदर्शित - एकरस स्कैबी

• मादा त्वचा की सतह पर उतरती है, फिर प्रतिदिन 2 से 3 अंडे देती है। 3 से 4 दिनों के बाद, अंडे सेते हैं, फिर बालों के रोम पर आक्रमण करते हैं जहां वे परिपक्व होते हैं और प्रक्रिया को जारी रखने के लिए मिलते हैं

• आमतौर पर हाथों, कलाई, कमर, नितंबों, कांख और पैरों पर देखा जाता है।

• किसी व्यक्ति को खुजली का अनुभव हो सकता है जिसके बाद इरिथेमा हो सकता है, जिसे दफनाने के बाद लाल रेखाओं के रूप में देखा जा सकता है

• यह अत्यधिक संक्रामक है।

जूँ (पेडीकुलोसिस):

• यह सिर (पेडीकुलोसिस कैपिटिस), शरीर (पेडीकुलोसिस कॉर्पोरा) और प्यूबिस (पेडीकुलोसिस प्यूबिस) पर होता है।

• मादा जूँ बालों पर अंडे देती हैं

• मोती के रंग के अंडे (निट्स) खुद को शाफ्ट के आधार से मजबूती से जोड़ते हैं

• कानों के पीछे सबसे अधिक दिखाई देता है

• गंदे बाल साफ बालों की तुलना में बेहतर प्रजनन स्थल हैं

एक्जिमा:

• यह एक पुरानी त्वचा की स्थिति है जो सूजन के कारण होती है

• सबसे आम प्रकार एटोपिक जिल्द की सूजन (एडी) है

• यह एक खुजलीदार लाल क्षेत्र के रूप में प्रकट होता है, शुष्क और पपड़ीदार या पुटिकाओं के साथ गीला हो सकता है

• एटोपिक हो सकता है और विरासत में मिला है

सेबोरहाइक:

• सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस या सेबोरहिया परतदार तराजू के साथ लाल, खुजलीदार दाने हैं
• जिल्द की सूजन विकसित होती है जहां वसामय ग्रंथियां कई होती हैं
• शायद ही कोई जलन
• कारण अज्ञात है
• इलाज न करें क्योंकि इससे द्वितीयक संक्रमण हो सकता है

3.1.7 विकारों की शब्दावली

1. सोरायसिस	• त्वचा की सतह पर चांदी के तराजू के साथ चमकीले लाल, अच्छी तरह से परिभाषित धब्बे जो छिल जाते हैं और पीछे एक निशान छोड़ जाते हैं। • अगर छिलका छील दिया जाए तो नीचे से खून निकलेगा। कारण अज्ञात। वंशानुगत हो सकता है। • दर्द, सूजन, गर्मी और लालिमा इसके लक्षण हैं। • त्वचा की कोशिकाएं त्वचा में गहराई तक बढ़ती हैं और धीरे-धीरे सतह की ओर बढ़ती हैं। • इन्हें घुटनों, कोहनी, खोपड़ी, चेहरे, हथेली, पीठ के निचले हिस्से और तलवों पर पाया जा सकता है पैर।
2. चोलस्मा	• चोलस्मा को मेलास्मा भी कहा जाता है। • त्वचा में रंगद्रव्य का बढ़ा हुआ जमाव। • यह त्वचा के काले धब्बों से पहचाना जाता है जो आसपास की त्वचा की तुलना में गहरे रंग के होते हैं। • मुख्य रूप से माथे, नाक और गालों पर पाया जाता है। • पुरुषों की तुलना में महिलाओं में चोलज़्मा बहुत बार होता है। • युवा महिलाओं में, यह अक्सर गर्भनिरोधक गोलियों का दुष्प्रभाव होता है या गर्भावस्था। • यह स्थिति आमतौर पर बच्चे के जन्म के बाद या पीड़ित के रुकने पर गायब हो जाती है गर्भनिरोधक गोलियां लेना। • अल्ट्रा-वायलेट किरणों के अत्यधिक संपर्क का परिणाम भी हो सकता है। • जब एक्सपोजर बंद हो जाता है तो यह फीका हो जाएगा लेकिन यूवी के अगले एक्सपोजर पर बहुत तेजी से फिर से दिखाई देगा।
3. पित्ती	• पित्ती को पित्ती के रूप में भी जाना जाता है। • आमतौर पर 'बिछुआ दाने' के रूप में जाना जाता है (उर्टिका बिछुआ के लिए लैटिन शब्द है)। • यह हिस्टामाइन की रिहाई के कारण होने वाली त्वचा की प्रतिक्रिया है। • यह 24 घंटों के भीतर चला जाता है लेकिन बहुत खुजली होती है। • त्वचा पर खुजली, लाल होना, सूजन और छाले पड़ जाते हैं। • पहिए का निर्माण केशिकाओं के अत्यधिक फैलाव से होता है जो सीरम को डर्मिस में भागना। यह संक्रामक नहीं है; हालाँकि, इसका इलाज नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि यह दर्दनाक हो सकता है।

4. मिलिया	• 'व्हाइटहेड्स' के रूप में भी जाना जाता है। • यह वसामय ग्रंथियों का एक विकार है जो त्वचा के नीचे फंसे मृत और वसामय पदार्थ केराटिनाइज्ड कोशिकाओं के संग्रह के कारण होता है। • यह चेहरे के किसी भी हिस्से पर हो सकता है और कभी-कभी छाती, कंधों और पीछे। • व्हाइटहेड्स त्वचा के नीचे रेत के छोटे-छोटे दानों के समान होते हैं। • एक कूप जो सामग्री से भरा होता है, लेकिन उसमें सूक्ष्मदर्शी नहीं होता त्वचा की सतह का खुलना वाइटहेड्स का कारण होता है। • सामग्री बिना ऑक्सीकृत और सफेद रहती है क्योंकि हवा उस तक नहीं पहुंच पाती है कूप।
5. कॉमेडोन	• ब्लैकहेड्स के रूप में भी जाना जाता है। • त्वचा पर पीला या काला धब्बा या प्लग ब्लैकहैड है। • केराटिनाइज्ड कोशिकाओं और कठोर सीबम का कृमि जैसा द्रव्यमान, जो ज्यादातर छाती, पीठ, कंधे और चेहरे पर दिखाई देता है। • ब्लैकहेड्स अतिरिक्त तेल के कारण होते हैं जो वसामय में जमा हो जाते हैं ग्रंथि की वाहिनी (मृत कोशिकाओं का संचय जो कूप के मुंह को अवरुद्ध करती है) जो काले रंग की नोक बनाने के लिए ऑक्सीकृत हो जाती है।
6. त्वचा टैग	• स्किन टैग को एक्रोकॉर्डन के नाम से भी जाना जाता है • यह एक रेशेदार ऊतक है जो मनके की तरह होता है। यह की समतल सतह से दूर खड़ा होता है त्वचा। • वे मुलायम, लटकी हुई त्वचा के एक छोटे टुकड़े से मिलते जुलते हैं। • यह मांस के रंग के या गहरे रंग के ऊतक के टुकड़े होते हैं। • एक सर्जन द्वारा हटाया जा सकता है। • यह ज्यादातर गर्दन, अंडरआर्म, पलकों, कमर की तहों, नितंबों के आधार पर होता है सिलवटों और स्तन के नीचे।
7. वसामय सिस्ट	• यह वसामय ग्रंथियों (तेल उत्पादक ग्रंथि) का एक उपचर्म ट्यूमर है, कि एक मटर से लेकर संतरे के आकार तक। इसमें सेबम होता है। • यह एक थैली बनाता है जो एक पीले वसायुक्त पदार्थ से भरा होता है जो पनीर जैसा हो सकता है। • यह कैंसर नहीं है और आम तौर पर एक गंभीर स्थिति नहीं है। • यह गर्दन, खोपड़ी या पीठ पर होता है।
8. कांटेदार गर्मी	• पसीने की ग्रंथियों का एक तीव्र, सूजन संबंधी विकार (जब पसीने की ग्रंथि वाहिनी होती है) मृत त्वचा कोशिकाओं या बैक्टीरिया के कारण प्लग)। • त्वचा पर जलन और खुजली के साथ छोटे लाल पुटिकाओं के रूप में देखा जाना। • अत्यधिक गर्मी और अधिक वजन के संपर्क में आना इसका कारण है। • संक्रामक नहीं है लेकिन इलाज न करें क्योंकि यह दर्दनाक हो सकता है।
9. फैला हुआ केशिकाओं	• ब्रोकन केशिकाओं के रूप में भी जाना जाता है • इसके परिणामस्वरूप रक्त वाहिकाएं अवरुद्ध हो जाती हैं। • छोटी पतली दीवारों वाली रक्त वाहिकाएं जो छोटी धमनियों से जुड़ती हैं और नसें फैली हुई केशिकाएं हैं • गाल और नाक पर अधिक प्रमुखता से दिखाई दें। • टूटी हुई केशिकाएं नीले रंग की हो सकती हैं और महीन रेखाओं के रूप में दिखाई दे सकती हैं। अत्यधिक घर्षण, अत्यधिक गर्मी और ठंड और खराब परिसंचरण के कारण। • कॉस्मेटिक छलावरण (छिपाने वाला, क्रीम और मालिश) इसे छुपाने में मदद कर सकता है स्थिति

10. नेविक (एकवचन में नाभि)	• तिल- (मेलानोसाइटिक नेवस) • एक एपिडर्मल, सौम्य ट्यूमर • शरीर के सभी भागों पर सामान्य, आकार, रंग और रूप-रंग में भिन्न होता है। • सपाट, उठा हुआ या डंठल पर हो सकता है। • उभरे हुए बालों वाले तिलों को इलेक्ट्रोलिसिस उपचार से पहले डॉक्टर के पत्र की आवश्यकता हो सकती है दिया जा। • तिल मेलानोसाइट्स द्वारा बनते हैं। • अधिकतर लोगों के 30 से 40 तिल होते हैं। • आमतौर पर जन्म के समय उपस्थित नहीं होते/लेकिन बाद के जीवन में दिखाई देते हैं। वे, कभी-कभी, घातक (कैंसरयुक्त) हो जाते हैं। • स्पाइडर नेवस • उन्हें छोटी फैली हुई धमनियों के रूप में देखा जाता है, जिसमें विकिरण वाली वाहिकाएं (जैसे वेब) होती हैं, इसलिए इसका नाम 'मकड़ी' रखा गया है। यह ध्यान देने योग्य है। • यह गर्भावस्था (हार्मोनल परिवर्तन) में होता है और के बढ़े हुए स्तर के कारण होता है एस्ट्रोजन • पुरुषों में यह लीवर सिरोसिस (यकृत रोग) के कारण होता है। • उम्र बढ़ने की प्रक्रिया के दौरान भी आम है। • यह त्वचा के आघात के कारण हो सकता है या यह चोट लगने के कारण भी हो सकता है, धूप संसर्ग। • हटाने के लिए विशेष उपचार की आवश्यकता होती है, अर्थात जहाजों को दागदार करने के लिए डायथर्मी का उपयोग करके उन्नत सौंदर्य उपचार।
11. लेंटिगो	• मेलेनिन के बढ़ते जमाव और मेलानोसाइट्स की बढ़ी हुई संख्या के कारण त्वचा पर भूरे रंग के धब्बे बन जाते हैं। यह झाईयों की तुलना में अधिक विशिष्ट दिखाई देता है और इसमें थोड़ा उभरी हुई उपस्थिति होती है और अधिक बिखरे हुए मेलानोसाइट्स बेसल सेल परत में होते हैं। • सूरज की रोशनी के संपर्क में आने पर वे रंग घनत्व या संख्या में वृद्धि नहीं करते हैं।
12. सफेद दाग	• विटिलिगो एक निरंतर और दीर्घकालिक त्वचा की समस्या है जो सफेदी पैदा करती है डिपिग्मेंटेशन पैच जो केवल त्वचा के कुछ हिस्सों में विकसित और बढ़ते हैं। • चेहरे, अंग और शरीर के क्षेत्रों में त्वचा और बालों में रंग का पूरी तरह से नुकसान। • छोटे पैच के रूप में शुरू होता है जो काफी बड़े क्षेत्र बनाने के लिए जुड़ते हैं। • यह स्थिति गहरे रंग की त्वचा और पैच के आसपास की त्वचा पर प्रमुख होती है हाइपर-पिग्मेंटेड दिखाई देता है। • कारण: बेसल कोशिकाएं अब मेलेनिन का उत्पादन नहीं करती हैं। • यूवी प्रकाश के संपर्क में आने पर प्रभावित क्षेत्र चिड़चिड़े हो जाते हैं। • यह बहुत आम नहीं है क्योंकि केवल 1% आबादी अपने में सफेदी से प्रभावित है त्वचा। • यह 20 साल की उम्र से शुरू होता है। • प्रभावित क्षेत्रों को छिपाने के लिए कॉस्मेटिक छलावरण का उपयोग किया जा सकता है।
13. कृंतक अल्सर	• चेहरे का एक एपिडर्मल, घातक ट्यूमर (त्वचा कैंसर) • यह बेसल परत (स्ट्रेटम जर्मिनेटिवम) से उत्पन्न होती है और नर्म होने के कारण नरम होती है केरातिन का उत्पादन। • विकास धीमा है लेकिन अगर इसे नजरअंदाज किया गया तो यह कार्टिलेज और हड्डी सहित गहरे ऊतकों में प्रवेश करेगा। यह आमतौर पर गैर-वर्णक होता है और यह धीरे-धीरे फैलता है। • मुख्य कारण यूवी प्रकाश है और गोरी त्वचा को सांवली त्वचा की तुलना में अधिक नुकसान होता है। • मुख्य रूप से चेहरे और गर्दन पर होता है। • कभी-कभी यह ठीक नहीं हुए अल्सर से आघात के कारण होता है। • उपचार: डॉक्टर को सलाह दें। वृद्धि को दूर करने के लिए सर्जरी की आवश्यकता है।

14. स्क्वैमस कक्ष	• चपटी कोशिकाएँ जो मछली के तराजू की तरह दिखती हैं। • शब्द का अर्थ है मछली का पैमाना जैसा कि लैटिन शब्द स्क्वामा से लिया गया है। • एक एपिडर्मल घातक ट्यूमर। • स्ट्रेटम स्पिनोसम से उत्पन्न होता है और इसमें केराटिन होता है जो इसे फूलगोभी जैसा सख्त रूप देता है। • यह त्वचा में होता है जो पुरानी सूजन के कारण अस्थिर हो गया है। • अगर यह शरीर में फैलता है तो यह मौत का कारण बन सकता है, लेकिन यह इतना आम नहीं है।
15. घातक मेलेनोमा	• एक एपिडर्मल घातक ट्यूमर। • ज्यादातर मामले पहले से मौजूद तिल के होते हैं, या तो रंजित या बिना रंग के संदिग्ध मोल। • यह आकार या रंजकता में वृद्धि, खून बहना या पपड़ी का निर्माण करना या तिल के आसपास एक सूजन क्षेत्र है। • ये बहुत खतरनाक होते हैं क्योंकि ये तेजी से फैलते हैं और मौत का कारण बन सकते हैं। • ब्रिटेन में लगभग 9 से 12 हजार लोग घातक मेलेनोमा से प्रभावित हैं और इससे सालाना लगभग 2000 मौतें होती हैं। • चिकित्सा उपचार शल्य चिकित्सा को हटाना है जिसे हटाने के बड़े क्षेत्र की आवश्यकता होती है mol . के आसपास ऊतक
16. पोर्टवाइन धब्बा	• लगभग हमेशा एक जन्मचिह्न होता है। • एक त्वचीय, सौम्य ट्यूमर। • इसकी एक चिकनी सतह होती है और इसे त्वचा के मलिनकिरण के रूप में देखा जाता है, जो आमतौर पर नीला होता है लाल। • रक्त केशिका के फैलाव के कारण होता है। • आमतौर पर खोपड़ी और चेहरे पर होता है। • यह जन्म के समय पूरी तरह से दिखाई देता है। • गर्भ में आघात के कारण माना जाता है लेकिन कारण पूरी तरह से ज्ञात नहीं है, मुश्किल हटाना। • स्किन ग्राफ्ट संभव है, लेकिन दाग-धब्बे पैदा कर सकता है। • लेजर थेरेपी कुछ मामलों में सफल रही। कॉस्मेटिक छलावरण बहुत हो सकता है सफल
17. स्ट्रॉबेरी निशान	• जन्म के समय त्वचा पर एक छोटे लाल बिंदु के रूप में दिखाई देता है लेकिन आमतौर पर विकास रुक जाता है 1 वर्ष की आयु • यह लाल-बैंगनी रंग का होता है। • स्पर्श करने के लिए नरम और कई लोब हो सकते हैं। • आकार में भिन्न होते हैं और आमतौर पर 50% 5 वर्ष की आयु तक गायब हो जाते हैं और 90% से अधिक लगभग 10 वर्ष की आयु तक गायब हो जाते हैं। • वे त्वचा की लोच में कमी छोड़ते हैं। • सबसे अच्छा अकेला छोड़ दिया क्योंकि वे ज्यादातर मामलों में अनायास गायब हो जाते हैं। • यह अपरिपक्व शिराओं और केशिकाओं के कारण होता है जो भ्रूण के विकास के दौरान संचार प्रणाली से अलग हो जाते हैं।

3.1.8 चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों पर क्रियाएं

मांसपेशियों

मालिश से प्रभावित मांसपेशियां

कॉस्मेटोलॉजिस्ट चेहरे, गर्दन, हाथों और बाहों की स्वैच्छिक मांसपेशियों के साथ काम करते हैं। उन्हें और उनके कार्यों की पहचान करना महत्वपूर्ण है। मालिश में दबाव की दिशा आमतौर पर सम्मिलन से मूल तक की जाती है। आइए अब इनका विस्तार से अध्ययन करें।

1. चेहरे की मांसपेशियां: ये चेहरे की नसों द्वारा संक्रमित धारीदार मांसपेशियों का एक समूह है। ये मांसपेशियां

   मुख्य रूप से चेहरे की मांसपेशियों को नियंत्रित करता है।

   एपिक्रेनियस या ओसीसीपिटोफ्रंटलिस मांसपेशियों को संदर्भित करता है जो प्रकृति में व्यापक हैं और खोपड़ी के शीर्ष को कवर करते हैं।

   इसके दो भाग हैं:

   • पश्चकपाल या पिछला भाग

   • ललाट या सामने का भाग

   ललाट भौहों को ऊपर उठाने में मदद करता है, खोपड़ी को आगे की ओर खींचता है। इसके कारण माथे पर झुर्रियां भी पड़ जाती हैं। पश्चकपाल और ललाट दोनों एक कण्डरा द्वारा जुड़े हुए हैं

चित्र 3.1.8.1: चेहरे की मांसपेशियों की मालिश करना

2. भौहें की मांसपेशियां

   ओर्बिक्युलारिस ओकयूली

   • मांसपेशियों का एक रिंग बैंड जो आंख के सॉकेट के मार्जिन को पूरी तरह से घेर लेता है, वह ऑर्बिक्युलरिस है ओकुली पेशी। यह पलक झपकने में भी मदद करता है

   • यह लंबवत रेखाएँ उत्पन्न करता है और भ्रूभंग का कारण बनता है

3. नाक की मांसपेशियां

   प्रोसेरस

   • भौंहों के बीच नाक के पुल और नाक के ऊपरी हिस्से को ढकता है

   • यह भौंहों को दबा कर नाक के पुल पर झुर्रियां पैदा करता है

नासलिस

• नासलिस (कंप्रेसर टॉप) नाक की स्पिन्चर जैसी पेशी है

• नाक को संकुचित करता है, जिससे झुर्रियां पड़ती हैं

4. मुंह की मांसपेशियां

• क्वाड्रैटस लैबिल सुपीरियोरिस में तीन भाग होते हैं

• यह होंठ के ऊपरी भाग को घेरता है

• यह ऊपरी होंठ को उठाकर मुंह खोलने में मदद करता है

• क्वाड्रैटस लेबिल इनफीयर होंठ के निचले हिस्से को घेरता है

• निचला होंठ उदास हो जाता है और एक तरफ खिंच जाता है, जैसा कि व्यंग्य की अभिव्यक्ति में होता है

बुकिनेटर

• ऊपरी और निचले जबड़े के बीच की पतली सपाट पेशी। यह गाल को आकार देता है

• फूंकते समय गालों को फुला देता है, चबाते समय भोजन को मुंह में रखता है

कैनिनस

• कैनिनस क्वाड्रेट्स लेबिल सुपरलोरिस के अंतर्गत आता है। यह मुंह के कोण को कोने पर उठाता है, स्नारलिंग के रूप में

मानसिक

• मेंटलिस ठोड़ी के सिरे पर स्थित होता है

• ठुड्डी को उठाता है और निचले होंठों को बाहर की ओर ले जाता है, जैसे संदेह या नाराजगी

ऑर्बिक्युलिस ओरिस

• यह निचले और ऊपरी होंठ के चारों ओर फ्लैट बैंड के गठन की ओर जाता है

• यह मुंह को बंद कर देता है, होठों को आगे की ओर धकेलता है, जैसे कि चुंबन या सीटी बजाते हुए

रिसोरियस

• निचले गाल में फैला हुआ है , यह मुंह के कोने से जुड़ता है

• मुंह के कोणों को पीछे की ओर खींचता है, जैसे मुस्कुराने और मुस्कुराने में

जाइगोमैटिकस

• यह जाइगोमैटिक हड्डी से फैली हुई है और कक्षीय ओरिस में मुंह के कोण तक जारी है

• यह होंठ को ऊपर उठाता है, जैसे हंसने में

त्रिकोणीय

• यह ठोड़ी के किनारे तक फैली हुई है

• यह ठुड्डी के कोने को नीचे की ओर खींचता है

5. कान की मांसपेशियां: कान की तीन मांसपेशियां होती हैं जो कोई कार्य नहीं करती हैं। वे हैं:

- ऑरिकुलरिस पोस्टीरियर: यह कान के पीछे मौजूद होता है
- औरिक्युलरिस पूर्वकाल: यह कान के सामने मौजूद होता है

6. चबाने की मांसपेशियां

- टेम्पोरलिस और मैस्टिकेशन: ये मांसपेशियां हैं जो मुंह के खुलने और बंद होने का समन्वय करती हैं और इन्हें चबाने वाली मांसपेशियां कहा जाता है।

7. गर्दन की मांसपेशियां

प्लेटिस्मा

- यह गले के सामने पेशी है
- यह एक पेशी है जो प्रकृति में व्यापक है। यह छाती और कंधे की मांसपेशियों से लेकर आसपास तक फैली हुई है मुंह
- यह निचले जबड़े और मुंह के कोणों को नीचे खींचती है, इसलिए उदासी की अभिव्यक्ति दिखाई देगी

स्टर्नो-क्लीडो-मास्टॉयड

- यह सबसे बड़ी और सबसे सतही ग्रीवा मांसपेशियां हैं
- गर्दन के दोनों ओर
- यह सिर को कंधे तक नीचे खींचती है, सिर को बगल की ओर घुमाती है और ठुड्डी को छाती में खींचती है

लाटिस्सिमुस डोरसी

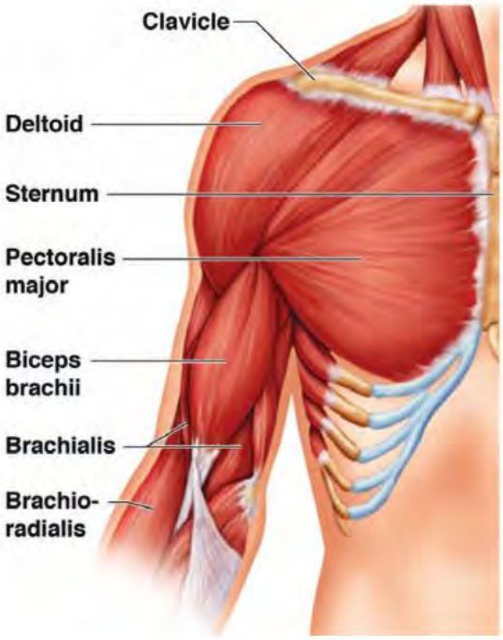
- यह पीठ के ऊपरी और मध्य क्षेत्र और गर्दन के पिछले हिस्से को कवर करता है
- वे कंधे के ब्लेड को घुमाते हैं और हाथ की झूलती गति को नियंत्रित करते हैं

पेक्टोरलिस मेजर और पेक्टोरलिस माइनर

- छाती के सामने के हिस्से को ढकें
- वे बाजुओं को घुमाने में मदद करते हैं
- सांस लेना और हाथ ऊपर उठाना सेराटस एन्टीरियर की मदद से किया जाता है

कंधे और ऊपरी बांह की प्रमुख मांसपेशियां हैं:

- डेल्टॉइड - यह एक पेशी है जो आकार में मोटी, बड़ी और त्रिकोणीय होती है। अगर हाथ उठाने और मोड़ने और कंधे को ढकने में मदद करता है
- बाइसेप - दो सिरों वाली और मुख्य पेशी, ऊपरी बांह के सामने की तरफ। यह मोड़ने में मदद करता है हथेली नीचे की ओर, अग्रभाग को ऊपर उठाते हुए और कोहनी को मोड़ते हुए
- ट्राइसेप - यह बांह की तीन सिर वाली पेशी है जो अग्र-भुजाओं को आगे बढ़ाने और ऊपरी बांह की पूरी पीठ को ढकने में मदद करती है



चित्र 3.1.8.2: कंधे और ऊपरी बांह की प्रमुख मांसपेशियां

अग्र भुजा में मांसपेशियों और मजबूत कण्डराओं की एक श्रृंखला होती है। एस्थेटिशियन निम्नलिखित से संबंधित है:

- सर्वनाम: सबसे महत्वपूर्ण समूह, हथेली को नीचे की ओर रखने के लिए, वे मुड़ने में मदद करते हैं हाथ अंदर की ओर
- सुपिनेटर: यह हथेली को ऊपर की ओर और हाथ को बाहर की ओर मोड़ता है
- फ्लेक्सर्स: यह हाथ को ऊपर खींचने, कलाई को मोड़ने और उंगलियों को अग्र-भुजाओं की ओर बंद करने में मदद करता है
- एक्सटेंसर: सीधी रेखा बनाने के लिए यह कलाई, हाथ और उंगलियों को सीधा करता है

हाथ में कई छोटी मांसपेशियां होती हैं जो जोड़ से जोड़ तक ओवरलैप करती हैं, जिससे इसकी लचीलापन और ताकत मिलती है। जब हाथों की ठीक से देखभाल की जाएगी, तो ये मांसपेशियां कोमल और सुडौल बनी रहेंगी।

3.1.9 हड्डियाँ

एक ब्यूटीशियन को एनाटोमिस्ट होने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन उन संरचनाओं का बुनियादी ज्ञान होना अच्छा है जिन पर वह काम कर रही है। चेहरे का उपचार करने के लिए आवश्यक कुछ कदमों के कारण को समझने में हड्डियों, सिद्धांत की मांसपेशियों, धमनियों और नसों का ज्ञान सहायक होता है।

खोपड़ी की हड्डियाँ

- खोपड़ी सिर की हड्डी है।
- यह एक अंडाकार, बोनी केस है जो सिर को आकार देता है और मस्तिष्क की रक्षा करता है।
- खोपड़ी को दो भागों में बांटा गया है:

  कपाल

  मेम्बिबल

कपाल

कपाल में आठ हड्डियाँ होती हैं और चेहरे के कंकाल में चौदह हड्डियाँ होती हैं।

कपाल की आठ हड्डियाँ हैं:

• 1 एथमॉइड हड्डी

• 1 ललाट की हड्डी

• 1 पश्चकपाल हड्डी • 2 पार्श्विका हड्डियां • 1 स्फेनोइड हड्डी • 2 अस्थायी हड्डियां

चित्र 3.1.9.1: मानव खोपड़ी की शारीरिक रचना

खोपड़ी और चेहरे के जोड़तोड़ के संबंध में निम्नलिखित हड्डियाँ अप्रत्यक्ष रूप से शामिल हैं:

1. पश्चकपाल: खोपड़ी के पीछे एक हड्डी 2. दो पार्श्विका हड्डियाँ: वे सिर के पीछे स्थित होती हैं और खोपड़ी की छत बनाती हैं 3. ललाट: ललाट की हड्डी खोपड़ी के सामने, माथे और ऊपरी आंख की कुर्सियां 4. दो अस्थायी हड्डियां: सिर के किनारों पर दो अस्थायी हड्डियां, कानों के आसपास (नीचे)

पार्श्विका हड्डियाँ)। मालिश से एथमॉइड और स्फेनोइड हड्डियां प्रभावित नहीं होती हैं

5. एथमॉइड:

- आँख के सॉकेट के बीच हल्की और स्पंजी हड्डियाँ जो नाक गुहा का हिस्सा बनाती हैं एथमॉइड हड्डियां हैं
- वे चेहरे के केंद्र में, नाक के पीछे स्थित होते हैं

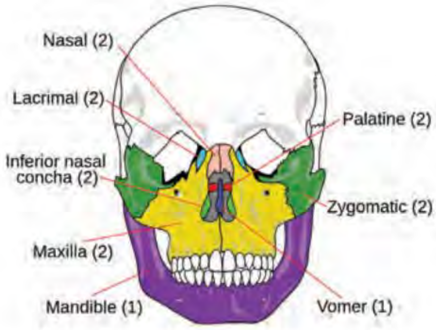
6. स्फेनोइड

- कपाल की सभी हड्डियाँ स्पेनोइड हड्डी से आपस में जुड़ी होती हैं। यह के पीछे स्थित है कक्षाओं
- खोपड़ी के आधार पर, पंख के आकार का, मंदिर का निर्माण करता है

चेहरे की चौदह हड्डियाँ

• नाक की दो हड्डियाँ नाक के पुल का निर्माण करती हैं • दो अश्रु अस्थियाँ छोटी नाजुक हड्डियाँ होती हैं जो आँख की भीतरी दीवार के सामने के भाग में स्थित होती हैं कुर्सियां

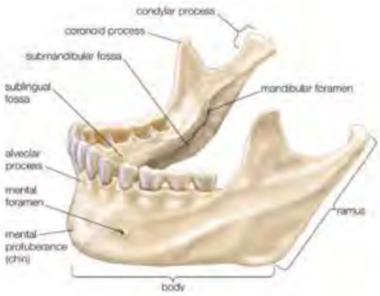
• दो जाइगोमैटिक या मलेर हड्डियाँ गाल की हड्डियाँ बनाती हैं • दो मैक्सिला ऊपरी जबड़े की हड्डियाँ होती हैं जो पूरे ऊपरी जबड़े का निर्माण करती हैं



चित्र 3.1.9.2: चेहरे की चौदह हड्डियाँ

जबड़ा

- चेहरे के निचले जबड़े की हड्डी को मैंडिबल कहते हैं। यह चेहरे की सबसे मजबूत और लंबी हड्डी होती है
- चेहरे की एकमात्र गतिमान हड्डी, जो चबाने और बात करने के लिए मुंह की गति की अनुमति देती है।



चित्र 3.1.9.3: मेम्बिबल

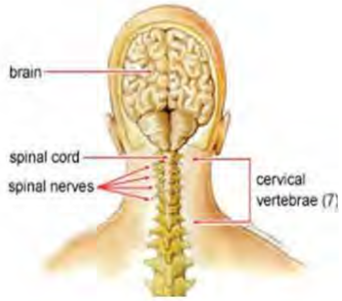
3.1.10 हड्डियाँ और सिर और गर्दन की स्थिति

सिर और गर्दन की हड्डियाँ मस्तिष्क, संवेदी अंगों, नसों और रक्त वाहिकाओं को यांत्रिक झटके और चोटों से सहारा देने और उनकी रक्षा करने के लिए आवश्यक हैं।

मेम्बिबल के अपवाद के साथ, सभी 22 कपाल और चेहरे की हड्डियों को कसकर एक साथ रखा जाता है। मस्तिष्क और दृष्टि, श्रवण, संतुलन, स्वाद और गंध के विशेष इंद्रिय अंग खोपड़ी द्वारा संरक्षित होते हैं। सिर और गर्दन की मांसपेशियां बाहरी सतह पर खोपड़ी से जुड़ी होती हैं। चबाना, बोलना और चेहरे के भाव जैसे महत्वपूर्ण आंदोलन इसके द्वारा नियंत्रित होते हैं। दांतों की जड़ें जबड़े और मैक्सिलरी हड्डियों में गहरी होती हैं। खोपड़ी के खोखले मौखिक और नाक गुहाओं के भीतर पाचन और श्वसन पथ का ऊपरी भाग होता है।

गर्दन की हड्डियाँ

Hyoid हड्डी और सरवाइकल कशेरुका गर्दन की हड्डियाँ हैं



चित्र 3.1.10.1: गर्दन की हड्डियाँ

कंठिका हड्डी

• हाइडॉइड हड्डी को "एडम का सेब" भी कहा जाता है और यह गले के अग्र भाग (ठोड़ी और थायरॉयड कार्टिलेज के बीच) में स्थित होता है। यह "U" आकार की हड्डी है

• यह जीभ की गति और निगलने में सहायता करता है

ग्रीवा कशेरुक

• ग्रीवा कशेरुक गर्दन क्षेत्र में पाए जाते हैं और यह मेरुदंड के शीर्ष भाग का निर्माण करते हैं

• यह सिर को सहारा देने और संतुलित करने में मदद करता है, रीढ़ की हड्डी की रक्षा करते हुए, सिर के मुक्त संचलन की अनुमति देता है

• सर्वाइकल वर्टिब्रा सबसे पतली और सबसे नाजुक हड्डियां होती हैं

गर्दन की हड्डियाँ सात ग्रीवा कशेरुकाओं से बनती हैं, जो सिर की खोपड़ी और अंगों को सहारा देती हैं। सिर को पहले ग्रीवा कशेरुक द्वारा समर्थित और संतुलित किया जाता है। सिर दूसरी कशेरुका द्वारा बाद में बाईं और दाईं ओर घूमता है। रीढ़ की हड्डी और कशेरुका धमनियां ग्रीवा कशेरुकाओं के भीतर खोखले स्थानों द्वारा सुरक्षित हैं। सिर और गर्दन की गति और मुद्रा गर्भाशय ग्रीवा के कशेरुकाओं पर मांसपेशियों के लगाव स्थलों द्वारा प्रदान की जाती है।

थोरैक्स या छाती की हड्डियाँ

• यह एक लोचदार बोनी पिंजरा है जिसमें छाती (थोरैक्स), स्तन की हड्डी, रीढ़ की हड्डी, पसलियां और संयोजी उपास्थि

• यह हृदय, फेफड़े और अन्य नाजुक आंतरिक अंगों के लिए एक सुरक्षा कवच के रूप में कार्य करता है

• यह ढाँचा 24 पसली से बना हुआ है; प्रत्येक तरफ 12

• कई बीमारियां छाती को प्रभावित करती हैं और सबसे आम लक्षणों में से एक है सीने में दर्द

कंधे की हड्डियाँ

कंधे की हड्डी तीन हड्डियों से बनी होती है:

• हंसली (कॉलरबोन)

• स्कापुला (कंधे का ब्लेड)

• ह्युमरस (ऊपरी बांह की हड्डी) बांह और हाथ

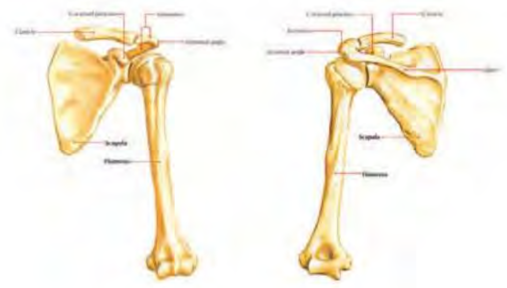
हंसली: कंधे का प्रत्येक भाग एक हंसली और एक स्कैपुला से बना होता है

1. स्कैपुला: स्कैपुला कंधे की कमर का पिछला भाग बनाता है, जो पसली के पिंजरे के ऊपर स्थित होता है। यह एक सपाट हड्डी है, आकार में त्रिकोणीय है।

2. ह्यूमरस : यह ऊपरी बांह की एक लंबी हड्डी होती है। स्कैपुला और निचली भुजा की दो हड्डियाँ इससे जुड़ी होती हैं। वे उल्ना और त्रिज्या हैं।

• उल्ना - अंगूठे से अग्रभाग के विपरीत दिशा में स्थित बड़ी हड्डी उल्ना होती है। एक वयस्क में विकास पूरा होने के बाद, उल्ना का व्यास त्रिज्या का आधा हो जाता है।

• त्रिज्या - त्रिज्या अग्र भाग की सबसे छोटी हड्डी होती है जो अंगूठे के किनारे पर स्थित होती है। यह हाथ को कलाई पर घूमने की अनुमति देता है। ये हरकतें कई दैनिक कार्यों जैसे कि लिखना, चित्र बनाना और गेंद फेंकना के लिए आवश्यक हैं।



चित्र 3.1.10.2: ह्यूमरस

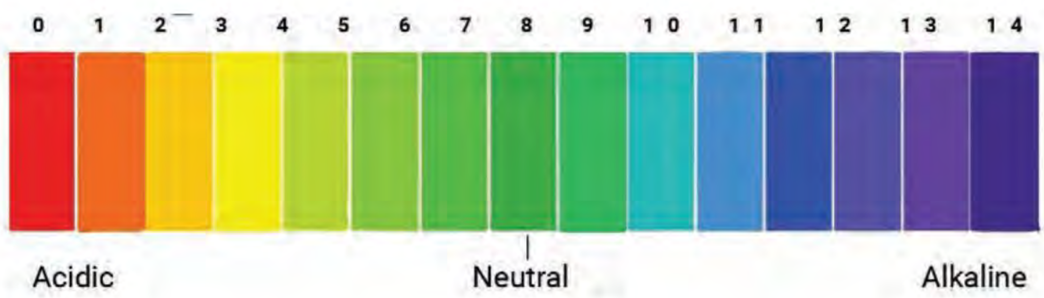
3. कलाई या कार्पस: लचीला जोड़ आठ छोटी, अनियमित हड्डियों से बना होता है, जिन्हें एक साथ रखा जाता है स्नायुबंधन।

4. हथेली में पांच लंबी, पतली हड्डियां होती हैं, जिन्हें मेटाकार्पल हड्डियां कहा जाता है।

5. उंगलियों या अंकों में प्रत्येक उंगली में तीन फलांग होते हैं और अंगूठे में दो, कुल 14 हड्डियाँ

3.1.11 पीएच फैक्टर

pH,हाइड्रोजन की क्षमता के लिए खड़ा है। संक्रमण और पर्यावरणीय तनाव से लड़ने की त्वचा की प्राकृतिक प्रवृत्ति इसके पीएच स्तर से प्रभावित होती है। पीएच निर्धारित करता है कि त्वचा कितनी अम्लीय या क्षारीय है। उपयोग किया जाने वाला पैमाना 1-14 है, जहाँ 1 सबसे अधिक अम्लीय है और 14 सबसे अधिक क्षारीय है। 7 तटस्थ पठन है। हमारी त्वचा में सीबम मेंटल की एक पतली सुरक्षात्मक परत होती है जो प्रकृति में अम्लीय होती है और आदर्श पीएच 5.5 होता है।



3.1.11.1: पीएच स्केल

जैसे-जैसे हम उम्र देते हैं, हमारी जीवनशैली और पर्यावरण में बदलाव के साथ त्वचा अधिक अम्लीय हो जाती है, जिससे एसिड मेंटल टूट जाता है और त्वचा की खुद की रक्षा करने की क्षमता बढ़ जाती है।

3.1.12 हर मौसम में त्वचा की देखभाल

त्वचा के प्रकार के आधार पर त्वचा की देखभाल की दिनचर्या को मौसम के अनुसार समायोजित करने की आवश्यकता होती है। आपको हर मौसम में अपनी त्वचा के प्रकार का आकलन और मूल्यांकन करना चाहिए और फिर आहार पर निर्णय लेना चाहिए।

सर्दियों के महीने: सर्दियों के महीनों में त्वचा को कुछ बाहरी सुरक्षा की आवश्यकता होती है। ठंड का मौसम और नमी की कमी के कारण दरारें, जकड़न और जलन हो सकती है। सर्दियों की हवा और सूरज का संयोजन गंभीर सनबर्न और त्वचा की स्थिति जैसे एक्जिमा का कारण बन सकता है।

सर्दियों में त्वचा की देखभाल

- मॉइस्चराइज़ करें: मॉइस्चराइज़र कठोर तत्वों से बचाने में मदद करता है। नहाने या शॉवर के बाद सीधे मॉइस्चराइजर लगाना सबसे अच्छा है ताकि त्वचा को आवश्यक पानी और तेलों से सील करने और फिर से भरने में मदद मिल सके।

- सनस्क्रीन को न भूलें।
- लंबे समय तक गर्म पानी से नहाएं: जहां हर किसी को लंबे समय तक गर्म पानी से नहाना अच्छा लगता है, वहीं गर्म पानी त्वचा के प्राकृतिक तत्वों को छीन सकता है, जो त्वचा को रूखा बना देता है। इसके बजाय, थोड़े समय के लिए गुनगुने पानी का उपयोग करें।

शरद ऋतु के महीने: जैसे ही शुष्क, ठंडी हवा आती है, त्वचा कीमती नमी खो सकती है। शरद ऋतु धूप, क्लोरीन और खारे पानी द्वारा छोड़ी गई त्वचा पर गर्मियों के टोल से उबरने का अवसर भी प्रदान करती है।

शरद ऋतु की त्वचा के लिए सूची बनाएं

- एक्सफोलिएट और मॉइस्चराइज़ करें: नहाने या शॉवर के बाद सीधे मॉइस्चराइजर लगाना सबसे अच्छा होता है ताकि त्वचा को आवश्यक पानी और तेलों से सील करने और फिर से भरने में मदद मिल सके। लोशन से क्रीम पर स्विच करें। जैसे-जैसे हवा शुष्क होती जाती है, त्वचा को अधिक गाढ़े मॉइस्चराइजर की आवश्यकता होती है। क्रीम हाइड्रेशन प्रदान करने के लिए एक मजबूत तैलीय अवरोध प्रदान करते हैं।

- हाथ क्रीम में निवेश करें। सर्दी के मौसम में हाथ अक्सर सूख जाते हैं और फटने लगते हैं। मॉइस्चराइजिंग शुरू करें हाथ अब नरम और स्वस्थ हाथों को सभी सर्दियों में सुनिश्चित करने के लिए।
- सनस्क्रीन को न भूलें: भले ही तापमान ठंडा और दिन छोटा लगता है, बाहरी गतिविधियों में जाने से पहले सनस्क्रीन लगा लें।

वसंत के महीने: जब मौसम गर्म होता है तो त्वचा को बचाने के लिए कुछ महत्वपूर्ण चीजें होती हैं।

अपनी त्वचा के प्रकार को जानें: त्वचा के रंग के आधार पर, धूप में जलने की संभावना अलग-अलग हो सकती है और इसलिए सनस्क्रीन लोशन में सन प्रोटेक्शन फैक्टर (SPF) का स्तर होना चाहिए। और मत भूलना
सनस्क्रीन।

गर्मी के महीने: टैन मूल रूप से क्षतिग्रस्त त्वचा को संदर्भित करता है। स्वस्थ तन जैसा कुछ नहीं है।

रोजाना सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें: चाहे आपकी त्वचा किसी भी प्रकार की हो या आपका शरीर सूरज के प्रति कैसी प्रतिक्रिया करता हो, आपको हमेशा कम से कम एसपीएफ 30 वाला सनस्क्रीन पहनना चाहिए।

सुरक्षात्मक कपड़े पहनें: जैसे टोपी और धूप का चश्मा।

व्यायाम

1. निम्नलिखित में से कौन त्वचा की परत में नहीं है?

ए) एपिडर्मिस सी) डर्मिस

बी) ऊपरी डर्मिस

घ) इनमें से कोई नहीं

2. निम्नलिखित में से कौन सी त्वचा का प्रकार है/हैं?

a) तैलीय त्वचा

बी) सूखी त्वचा

c) संवेदनशील त्वचा

घ) ये सभी

3. निम्न में से कौन रेशेदार और लोचदार ऊतक की एक मोटी परत है जो त्वचा को लचीलापन देता है और ताकत?

ए) एपिडर्मिस सी) वसा परत

बी) डर्मिस

घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

4. एनाटॉमी का अध्ययन है -

ए) मानव शरीर की संरचना सी) सौंदर्य

बी) पशु

घ) सभ्यता

5. सामान्य त्वचा की विशेषता है:

ए) त्वचा पर ग्रीस सी) चिकनी और खुली त्वचा

बी) परतदार त्वचा

डी) खुजली वाली त्वचा

6. त्वचा लगभग हर जगह खुद को बदल लेती है:

ए) 10 दिन सी) 31 दिन

बी) 28 दिन

घ) 45 दिन

7. दोष हैं:

ए) त्वचा के निशान

बी) नेत्र संक्रमण

सी) ब्लैकहेड्स

डी) व्हाइटहेड्स

8. बुनियादी त्वचा देखभाल देते समय कुछ प्रमुख शब्द हैं:

ए) शुद्ध सी) छूटना

बी) मॉइस्चराइज

D। उपरोक्त सभी

9. _________ सिर को सहारा देने और संतुलित करने में मदद करता है और सिर के मुक्त संचलन की अनुमति देता है

ए) हाइडॉइड हड्डी सी) थोरैक्स या छाती की हड्डियां

बी) ग्रीवा कशेरुक

घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

10. _________ मवाद से भरा एक पुटिका है और त्वचा की सतह के नीचे स्थित है।

ए) पप्यूले सी) केलोइड

बी) पुस्टूल

घ) सिस्टो

यूनिट 3.2: बुनियादी चेहरे का उपचार

इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. चेहरे के उपचार में सहायता करते समय काम करने के सुरक्षित और प्रभावी तरीके बनाए रखें
2. ग्राहकों के साथ परामर्श करें, योजना बनाएं और उपचार की तैयारी करें
3. चेहरे का उपचार करें
4. आफ्टरकेयर सलाह प्रदान करें
5. ब्लीचिंग प्रक्रिया का प्रदर्शन करें और चेहरे की ब्लीच प्रक्रिया को प्रभावी ढंग से करें

3.2.1 परिचय

चेहरा शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है और हम हमेशा जवां और स्वस्थ दिखने की कोशिश करते हैं।
चेहरे की त्वचा उम्र के साथ बदलती है, पर्यावरणीय परिवर्तन और जीवन शैली के प्रभाव के साथ। त्वचा को साफ करने और कोशिकाओं को नवीनीकृत करने के लिए चेहरे के उपचार आवश्यक हैं।

3.2.2 विभिन्न प्रकार के पैक

पैक्स को दो कैटेगरी में बांटा गया है।

सेटिंग पैक: सेटिंग पैक वे होते हैं जो त्वचा पर सेट और सूख जाते हैं, वे अच्छी कसने वाली पैकिंग होती हैं।

नॉन-सेटिंग पैक: ये पैक त्वचा पर रूखे नहीं होते हैं। वे नम हैं। 30 मिनट के बाद इन्हें हटा दें।
जब वे सामग्री को अवशोषित कर लेते हैं, तो शहद वह घटक होता है जो नॉन-सेटिंग पैक बनाता है

3.2.3 विभिन्न प्रकार की त्वचा के लिए अलग-अलग फेशियल

ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन सलाह देती हैं, "फेशियल चुनते समय त्वचा के प्रकार को ध्यान में रखा जाना चाहिए। असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट त्वचा का विश्लेषण करता है और उस उपचार का सुझाव देता है जो किसी विशेष प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त हो - तैलीय, शुष्क या संयोजन।"

सामान्य से शुष्क त्वचा: सामान्य प्रकार की त्वचा वाली महिलाओं को पौष्टिक क्रीम का उपयोग करके चेहरे की मालिश प्रदान की जाती है। मॉइस्चराइज़र का भी उपयोग किया जाता है। यदि आपकी त्वचा सामान्य या शुष्क है, तो आदर्श रूप से क्लासिक फेशियल या प्लांट स्टेम फेशियल चुनें।

क्लासिक फेशियल: क्लासिक सैलून फेशियल में क्लींजिंग, टोनिंग और मसाज (मैन्युअल रूप से या गैजेट्स की मदद से किया जाता है), मास्क और प्रोटेक्शन कवरेज शामिल हैं। चेहरे और गर्दन के सभी क्षेत्रों का उपचार विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुसार किया जाता है।

यह फेशियल उंगलियों की एक विशिष्ट दिशा और गति के बाद किया जाता है। विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न स्ट्रोक और दबाव लागू होते हैं।

अवधि: 1 घंटा

चित्र 3.2.3.1: क्लासिक फेशियल

प्लांट स्टेम सेल फेशियल: यह त्वचा को फिर से जीवंत करता है और इसे जवां दिखता है। बाहरी कॉस्मेटिक देखभाल के माध्यम से त्वचा में पेश की गई पादप कोशिकाएं सेलुलर स्तर पर त्वचा की मदद करती हैं। यह मृत और क्षतिग्रस्त त्वचा कोशिकाओं की मरम्मत और प्रतिस्थापन की प्रक्रिया को सक्रिय करता है। यह त्वचा में सेलुलर पुनर्जनन प्रक्रिया को उत्तेजित करता है, उम्र बढ़ने के संकेतों को कम करता है। इस फेशियल में एक एक्सफोलिएटर, क्रीम, मास्क, सीरम और एक अंडर-आई जेल होता है।

अवधि: 1 घंटा

चित्र 3.2.3.2: प्लांट स्टेम सेल फेशियल

सामान्य से तैलीय त्वचा: तैलीय त्वचा वालों के लिए क्रीम या मॉइस्चराइज़र से चेहरे की मालिश करने की सलाह नहीं दी जाती है।
तैलीय त्वचा के लिए चेहरे के उपचार में एक्सफोलिएशन, टोनिंग, मास्क और सुरक्षा के साथ गहरी सफाई शामिल है।
मास्क और अन्य प्रक्रियाएं अतिरिक्त तेलों को हटाने, छिद्रों को सिकोड़ने और त्वचा को नरम और पारभासी बनाने में मदद करती हैं।

पर्ल फेशियल: यह फेशियल तैलीय त्वचा वालों के लिए आदर्श है। यह टैन हटाने में मदद करता है और त्वचा को चमकदार बनाता है।
इसके बाद त्वचा को निखारने के लिए डीप क्लींजिंग की जाती है। इसके बाद पर्ल क्रीम से चेहरे की हल्की मालिश करें और पर्ल मास्क लगाएं। यह नमी बनाए रखने में मदद करता है और त्वचा को फिर से जीवंत करता है। यह फेशियल त्वचा की प्राकृतिक चमक को सुनिश्चित करता है, एक समान रंग के साथ निष्पक्ष और चमकदार त्वचा देता है।
अवधि: 1 घंटा

चित्र 3.2.3.3: पर्ल फेशियल

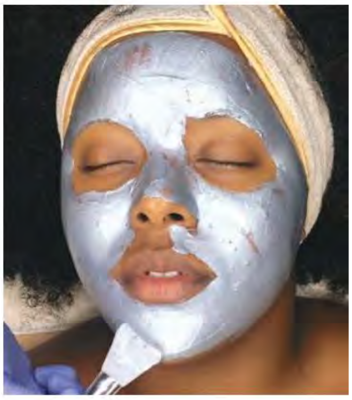
सिल्वर फेशियल: यह फेशियल आपकी त्वचा को डिटॉक्सीफाई और शुद्ध करने के लिए किया जाता है। सिल्वर फेशियल में ग्लो स्क्रब, जेल होता है; क्रीम और पैक जो सुस्त त्वचा को तुरंत लिफ्ट प्रदान करते हैं। यह फेशियल न केवल आपकी त्वचा के प्राकृतिक पीएच संतुलन को बहाल करता है, बल्कि ब्लैकहेड्स को बनने से रोकने के लिए छिद्रों और गहरी सफाई को भी साफ करता है। सिल्वर फेशियल आपकी त्वचा को सही मात्रा में नमी देकर पुनर्जीवित करता है, और आपकी त्वचा को एक समान बनाता है, जिससे आपकी त्वचा स्पष्ट रूप से कोमल और आकर्षक बनती है।

अवधि: 40 मिनट से 1 घंटा

कॉम्बिनेशन स्किन: कॉम्बिनेशन स्किन को सावधानी से ट्रीट करने की जरूरत होती है, क्योंकि चेहरे पर ड्राई और ऑयली दोनों तरह के टिश्यू होते हैं। सफाई के बाद, त्वचा के शुष्क क्षेत्र की मालिश की जाती है और गुलाब आधारित त्वचा टॉनिक का उपयोग करके चेहरे को ठंडे संपीड़न के साथ टोन किया जाता है।

प्लेटिनम फेशियल: कहा जाता है कि प्लैटिनम फेशियल आपकी त्वचा को रिचार्ज और ऊर्जा प्रदान करता है। यह सेलुलर स्तर पर त्वचा को प्रभावित करता है और इसके सहायक ऊतकों की ताकत सुनिश्चित करने में मदद करता है। यह वांछित नमी के स्तर को बनाए रखता है। इसमें शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट प्रभाव होते हैं जो त्वचा के युवा गुणों की रक्षा करते हैं और चमक प्रदान करते हैं।

अवधि: 45 मिनट से 1 घंटा



चित्र 3.2.3.4: प्लेटिनम फेशियल

रत्न चिकित्सा: रत्न चेहरे की चिकित्सा रत्न की प्राकृतिक ऊर्जा का उपयोग करती है और शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक असंतुलन को ठीक करने में मदद करती है। यह फेशियल विभिन्न प्रकार के रत्नों के गुणों पर आधारित है। ये स्टोन डिटॉक्सीफिकेशन और एक्सफोलिएटिंग सहायता के रूप में काम करते हैं और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं। मुख्य सामग्री में पन्ना, माणिक और नीलम जैसे रत्नों की राख होती है। फेशियल आदर्श त्वचा संतुलन को पुनर्स्थापित करता है, त्वचा को दोषों से मुक्त रखता है और सेल नवीनीकरण की प्रक्रिया में मदद करता है। रत्न एक सूक्ष्म-ठीक पाउडर के लिए जमीन है और विटामिन से भरपूर तेलों और अरोमाथेरेपी एसेन्स का उपयोग करके लगाया जाता है जो शरीर को आराम देते हैं, और त्वचा की टोन और बनावट में सुधार करते हैं।

अवधि: 1 घंटा

चित्र 3.2.3.5: जेम थेरेपी

फेशियल के फायदे

• पेशेवर सफाई, एक्सफ़ोलीएटिंग और टोनिंग चेहरे का हिस्सा हैं, और इसलिए रक्षा और संरक्षित करते हैं युवावस्था।

• फेशियल उम्र बढ़ने के संकेतों, महीन रेखाओं और झुर्रियों को कम करता है और त्वचा को कोमल और कोमल रखता है। • त्वचा और मांसपेशियां दोनों ही टोंड होती हैं, जो दृढ़ता और लोच बनाए रखती हैं।

• यह विश्राम को प्रेरित करता है और तनाव और थकान को कम करने में मदद करता है।

• रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, सहायक ऊतकों को मजबूत करता है और त्वचा के लचीलेपन में सुधार करता है। • फेशियल लसीका जल निकासी में भी मदद करता है, जो आपके सिस्टम से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है और शुद्ध करता है त्वचा।

3.2.4 चरण-दर-चरण चेहरे की प्रक्रिया

चेहरे की त्वचा देखभाल उपचार में शामिल कदम निम्नलिखित हैं।

चरण 1: तैयारी और परामर्श

चरण 2: कॉन्ट्रा-संकेतों की जाँच करें

चरण 3: मेकअप हटाना

चरण 4: सफाई

चरण 5: टोन और रिफ्रेश

चरण 6: पूर्ण त्वचा निरीक्षण

चरण 7: छूटना, भाप और कॉमेडोन हटाना

चरण 8: मालिश

चरण 9: फेस मास्क

चरण 10: नरम और चिकना करें और प्रक्रिया समाप्त करें

चित्र 3.2.4.1: चेहरे (चरण-दर-चरण प्रक्रिया)

3.2.5 कार्य करने के सुरक्षित और प्रभावी तरीके

कार्य क्षेत्र

1. क्लाइंट के सामने उपचार कक्ष को सभी उत्पादों, उपकरणों और उपकरणों के साथ ठीक से स्थापित किया जाना चाहिए में लाया जाता है।
2. किसी भी उपचार के लिए सुरक्षित और प्रभावी दोनों होना याद रखें। इसका मतलब है कि आपका कार्य क्षेत्र होना चाहिए हमेशा रहें:
   - व्यवस्थित - ट्रॉली को सभी आवश्यक उपकरणों के साथ सेट करें। कुछ मत भूलना
   - पहुंच में आसान - सब कुछ आसान पहुंच के भीतर रखें
   - स्वच्छ - उपयोग करने से पहले सुनिश्चित करें कि सब कुछ साफ और कीटाणुरहित है

3.2.6 त्वचा देखभाल उपकरणों और उपकरणों की नसबंदी और सफाई

त्वचा और आंखों के संक्रमण को रोकने के लिए, जो तब होता है जब रोगाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में तौलिये, गंदी सतहों आदि के माध्यम से स्थानांतरित होते हैं, सही स्वच्छता विधियों का पालन करें।

फेशियल के चरण	अस्वच्छ व्यवहार
तैयारी चरण या उपचार चरण	बिना हाथ धोए या दस्ताने बदले एक से दूसरे ग्राहक के पास जाना। या उपचार के दौरान या बीच में शौचालय जाने के बाद अपने हाथ नहीं धोना चाहिए।
कॉमेडोन निष्कर्षण	अनस्टरलाइज्ड कॉमेडोन एक्सट्रैक्टर
मास्क लगाना	मास्क अशुद्ध और बिना कीटाणुरहित मास्क ब्रश लगाकर त्वचा को टाइट करना
मॉइस्चराइजर लगाना	एक स्पैटुला के स्थान पर अपनी उंगलियों से बर्तन से क्रीम को हटा दें

चित्र 3.2.6.1: फेशियल के चरण

- फेशियल ट्रीटमेंट में डिस्पोजेबल और नॉन-डिस्पोजेबल दोनों तरह की चीजों का इस्तेमाल किया जाता है।
- डिस्पोजेबल आइटम जैसे कपास के ऊतक, नारंगी की छड़ें आदि को तभी खोला जाना चाहिए जब इलाज शुरू होता है और इलाज खत्म होने के बाद उसका निस्तारण किया जाता है।
- गैर-डिस्पोजेबल वस्तुओं को सावधानीपूर्वक तैयार करने और संभालने की जरूरत है।
- त्वचा देखभाल उत्पादों को उनके कंटेनरों से हटाने के लिए एक रंग का प्रयोग करें।

3.2.7 पूरे समय स्वच्छता बनाए रखना

न केवल उपचार की शुरुआत में बल्कि पूरे उपचार के दौरान भी स्वच्छता बनाए रखने की आवश्यकता होती है। इसमें चिकित्सक की व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ-साथ उपकरण और उपकरण शामिल हैं।

याद है:

- खांसने या छींकने पर क्लाइंट से मुंह मोड़ लें, उसके बाद जाकर हाथ धो लें
- कंटेनर से उत्पादों को हटाने के लिए स्पैटुला का उपयोग करें अपनी उंगलियों को अंदर न डालें
- उपयोग की गई वस्तुओं जैसे ऊतक और कपास को उपचार के तुरंत बाद कूड़ेदान में डाल देना चाहिए
- अपने कार्य क्षेत्र को साफ सुथरा रखना आपकी जिम्मेदारी है

चित्र 3.2.7.1: पूरे सौंदर्य उपचार में स्वच्छता बनाए रखना

3.2.8 कार्य करते समय मुद्रा और स्थिति

क्लाइंट का इलाज करते समय आपके लिए सहज होना सबसे महत्वपूर्ण है। आम तौर पर, चेहरे के उपचार के दौरान ग्राहक एक आरामदायक बिस्तर पर लेट जाता है।

- सुनिश्चित करें कि आपका मुवक्किल एक आरामदायक स्थिति में है और उपचार के दौरान आराम से रहता है।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास सही मुद्रा है अन्यथा एक लंबा उपचार करने से आपको नुकसान हो सकता है शारीरिक दर्द और पीड़ा।
- बिस्तर के पीछे खड़े होने या बैठने का फैसला करें। यह निर्णय बिस्तर या कुर्सी की ऊंचाई पर निर्भर करेगा आप उपयोग करने का निर्णय लेते हैं।
- काम करते समय जितना हो सके अपनी गतिविधियों को कम से कम करना सुनिश्चित करें; सभी आवश्यक उपकरण और उपकरण संभाल कर रखें।

चित्र 3.2.8.1: बायां इयाज गलत मुद्रा दिखाता है, और दायां आसन सही मुद्रा दिखाता है

3.2.9 पर्यावरण की स्थिति

प्रकाश: त्वचा के निरीक्षण के लिए प्रकाश उज्ज्वल और स्पष्ट होना चाहिए, लेकिन इसे नरम करने और ग्राहक को आराम करने के लिए समायोज्य भी होना चाहिए।

चित्र 3.2.9.1: पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था के साथ विशाल उपचार कक्ष

परिवेश: किसी भी उपचार का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि ग्राहक आराम करे और अनुभव का आनंद उठाए।
इसका मतलब है कि सैलून में माहौल या मूड बहुत महत्वपूर्ण है। सही सजावट, संगीत, सुखद महक वाले तेल और मोमबत्तियों का उपयोग करके सही माहौल बनाया जा सकता है।

चित्र 3.2.9.2: आरामदायक उपचार क्षेत्र

हीटिंग और वेंटिलेशन: सैलून में ताजी हवा का संचार बहुत जरूरी है। सुविधा के लिए किसी के पास एक एयर कंडीशनिंग सिस्टम या एयर फ्रेशनिंग यूनिट स्थापित होना चाहिए। चेहरे की देखभाल के कमरे में, नम और आर्द्र हवा को रोकने के लिए रूड वेंटिलेशन आवश्यक है। शरीर के तापमान में गिरावट को रोकने के लिए, ग्राहक को चेहरे के दौरान किसी कंबल या चादर से ढंकना चाहिए। चेहरे का कमरा गर्म और आमंत्रित होना चाहिए।

3.2.10 उपचार की तैयारी

चित्र 3.2.10.1: उपचार कक्ष तैयार करना

• ग्राहक के साथ उपचार के दौरान चर्चा करें और सुझावों के लिए खुले रहें।

• ग्राहक से फेशियल करवाने के कारणों के बारे में पूछकर शुरुआत करें। ग्राहक का नाम पता और अन्य संपर्क विवरण मांगें और उसे रिपोर्ट कार्ड में डालें। साथ ही, क्लाइंट के होम स्किनकेयर रूटीन के बारे में पूछें और सुनिश्चित करें कि आपने इसे भविष्य के संदर्भ के लिए रिकॉर्ड कार्ड में रिकॉर्ड किया है।

• त्वचा के प्रकार, किसी भी समस्या, इस्तेमाल किए गए उत्पादों की पहचान करने और ग्राहक के लिए उपयुक्त उपचार की योजना बनाने के लिए त्वचा विश्लेषण के साथ अनुवर्ती कार्रवाई करें। ग्राहकों को सूचित रखें और सुनिश्चित करें कि वह आपकी योजना से सहमत हैं।

• अपने ग्राहक को उपचार कक्ष में लाने से पहले अपने उपचार कक्ष और कार्य क्षेत्र को हर उस चीज के साथ स्थापित करना याद रखें जिसकी आपको आवश्यकता होगी।

हम आपके लिए आवश्यक सभी सामग्री को तीन भागों में विभाजित कर सकते हैं।

• मूल बातें, जिसमें डिस्पोजेबल उत्पाद जैसे कपास और ऊतक, चेहरे का बिस्तर, ट्रॉली, बैठने के लिए आपका मल, तौलिये, चादर आदि।

• आवर्धक कांच, चिमटी, ब्लैकहैड एक्सट्रैक्टर्स आदि जैसे उपकरण।

• सफाई क्रीम, मालिश क्रीम, फेसमास्क और अन्य लोशन जैसे उत्पाद जिनकी आपको आवश्यकता होगी इलाज के लिए।

आइए चेहरे की त्वचा की देखभाल के उपचार के लिए आवश्यक सभी चीजों को विस्तार से देखें।

वस्तु	उद्देश्य
कपास	कॉटन: क्लींजर को हटाने और टोनर लगाने के लिए कॉटन स्क्वायर की जरूरत होती है। उन्हें इतना बड़ा काटें कि आप उन्हें अपनी तर्जनी और मध्यमा के चारों ओर लपेट सकें। उपचार की शुरुआत में कॉटन हाफ-मून्स की आवश्यकता होती है ताकि मेकअप को साफ करते समय त्वचा की रक्षा के लिए आंखों के नीचे रखा जा सके। आँखों के लिए कॉटन पैड जिनका उपयोग निरीक्षण के दौरान आवर्धक लैम्प से या ब्लैकहेड्स निकालते समय आँख को ढकने के लिए किया जाता है।
तौलिए	यदि कंबल उपलब्ध नहीं है तो उपचार के दौरान ग्राहक को ढकने के लिए तौलिए का उपयोग किया जा सकता है। चेहरे के दौरान ग्राहक की छाती पर रखने के लिए एक और तौलिया की आवश्यकता होती है और सुखाने के लिए एक छोटे से हैंडल का उपयोग किया जा सकता है अपने ही हाथ।
कम्बल	उपचार के दौरान ग्राहक को गर्म रखने के लिए विशेष रूप से सर्दियों के महीनों में कंबल की आवश्यकता होती है।
ऊतकों	टिश्यू का इस्तेमाल अतिरिक्त टोनर या मॉइस्चराइजर को ब्लॉट करने के लिए किया जाता है। आंखों का मेकअप हटाते समय नारंगी रंग की छड़ी की नोक को ढंकने के लिए भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। सैलून में आर्थिक रूप से ऊतकों का उपयोग करना सुनिश्चित करें।

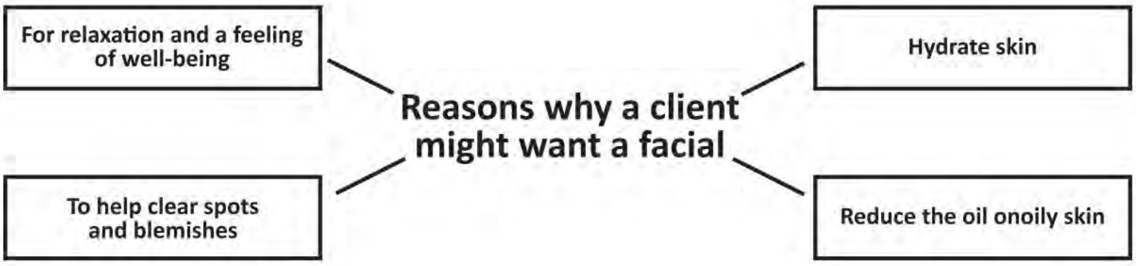
वस्तु	उद्देश्य
स्पंज	त्वचा से मास्क को हटाने के लिए स्पंज का उपयोग किया जाता है। इसे गर्म पानी में गीला किया जाता है और फिर त्वचा पर इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि, स्पंज गंदगी और बैक्टीरिया के भार को इकट्ठा करने के लिए प्रवण होते हैं, इसलिए उन्हें बहुत गर्म साबुन के पानी में साफ और धोया जाना चाहिए और अच्छी तरह सूखना चाहिए। स्पंज को स्टरलाइज़ करना न भूलें। तुम कर सकते हो साथ ही मास्क को हटाने के लिए उन्हें कॉटन स्क्वायर का इस्तेमाल करें।
सूती चादरें	उपचार के दौरान चेहरे के बिस्तर को निशान या मंत्र से बचाने के लिए सूती चादर का उपयोग किया जाता है। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक उपचार के बाद सूती चादरों को धोया जाता है।
गाउन	यह ग्राहक द्वारा अपने कपड़ों की रक्षा करने और उसकी लज्जा को बनाए रखने के लिए पहना जाने वाला सुरक्षात्मक वस्त्र है।
सिर का बंधन	क्लाइंट को उसके बालों को उपचार के रास्ते में आने से रोकने के लिए हेडबैंड पहनाया जाता है और साथ ही, क्लाइंट के बालों को इस्तेमाल किए जा रहे उत्पादों से बचाने के लिए।
स्टरलाइज़िंग जार	चिमटी और ब्लैकहैड निकालने वाले छोटे धातु के उपकरण रखने के लिए एक छोटा जार एक निस्संक्रामक समाधान से भरा होता है। यह रोगाणु के स्तर को नीचे रखने में मदद करता है। समाधान प्रत्येक ग्राहक के बाद बदला जाना चाहिए।
छोटे कटोरे	यह प्लास्टिक या धातु हो सकता है और कपास, ऊतक और कभी-कभी ग्राहक के आभूषण रखने के लिए आवश्यक होता है।

अपने क्लाइंट को इलाज के लिए तैयार करने का पहला कदम क्लाइंट के साथ परामर्श करना है।

- पूछताछ और रिकॉर्डिंग जानकारी
- दृश्य विश्लेषण
- मैन्युअल विश्लेषण - यह तब होता है जब आप की चिकनाई, कोमलता, दृढ़ता और जलयोजन महसूस करते हैं ग्राहक की त्वचा

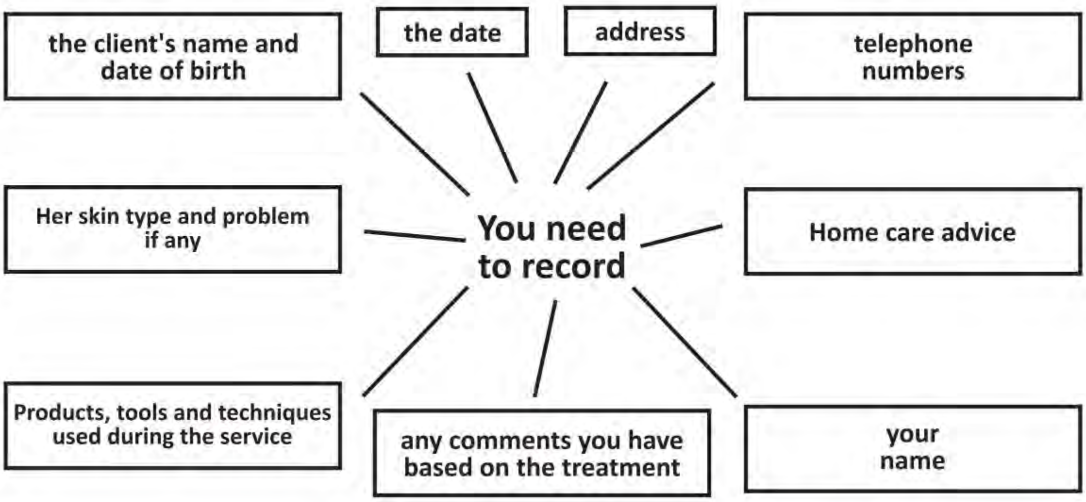
3.2.11 ग्राहक से प्रश्न करना

एक ग्राहक परामर्श के दौरान, उनके कारणों के आधार पर आप तय करेंगे कि किस प्रकार का फेशियल किया जाना चाहिए और किस तकनीक का उपयोग किया जाना चाहिए। जब आप क्लाइंट से सवाल करते हैं तो क्लाइंट से मिलने वाली जानकारी के साथ क्लाइंट कंसल्टेशन कार्ड भरें।



चित्र 3.2.13: चेहरे के उपचार के लिए पूछने के कारण

रिकॉर्डिंग जानकारी



चित्र 3.2.11.1: सूचना जिसके लिए रिकॉर्डिंग की आवश्यकता होती है

3.2.12 प्रति-संकेत

एक गर्भनिरोधक एक ऐसी स्थिति है जैसे एक्जिमा, एक ठीक न हुआ कट, बड़े मुंहासे, दाने आदि जो उपचार को कठिन बना देता है या ग्राहक को उपचार के लिए अनुपयुक्त बना देता है।

कॉन्ट्रा-संकेतों के आसपास काम करना

यदि उपचार से बचना संभव नहीं है तो आप प्रभावित क्षेत्र को कॉटन पैड से ढक सकते हैं।

• एक कपास पैड के साथ क्षेत्र को कवर करें • बाधा क्रीम के साथ क्षेत्र को कवर करें

कुछ विपरीत-संकेत जिनके आसपास काम किया जा सकता है वे हैं:

1. पुराना निशान ऊतक- 6 महीने से अधिक
2. छोटे कट या खरोंच
3. गैर-संक्रामक स्थितियां जैसे दाने

चित्र 3.2.12.1: प्रति-संकेत

त्वचा विकार जो उपचार को प्रतिबंधित कर सकते हैं उनमें शामिल हैं:

• एक्जिमा
• सोरायसिस
• त्वचा में जलन या एलर्जी
• व्यापक चकत्ते
• गहरी चोट

इन स्थितियों में उपचार से पूरी तरह बचना सबसे अच्छा है क्योंकि उपकरणों और उत्पादों के उपयोग से स्थिति में वृद्धि हो सकती है।

3.2.13 ग्राहक तैयार करना

क्लाइंट के परामर्श के बाद आप क्लाइंट को इलाज के लिए तैयार कर सकते हैं।

• मुवक्किल को उपचार कक्ष में ले जाएं और उसे ऊपर के आधे हिस्से से उसके कपड़े हटाते हुए एक गाउन पहनने के लिए कहें। आप उसके कपड़े हुक पर लटका सकते हैं।

• अब ग्राहक से कहें कि वह अपने पहने हुए किसी भी आभूषण को हटा दें और या तो अपने हैंडबैग में रख लें या आप इसे सुरक्षित रूप से स्टोर कर सकते हैं। एक बार जब ग्राहक तैयार हो जाए तो उसे चेहरे के बिस्तर पर लेटने में मदद करें। उसे कंबल या तौलिये से ढँक दें और सुनिश्चित करें कि वह गर्म और आरामदायक है।

• ग्राहक की सुरक्षा के लिए उसके चारों ओर एक हेडबैंड लगाएं। हेडबैंड को साफ रखने के लिए आप हेडबैंड के नीचे टिश्यू भी बोल सकते हैं। जमीन को खोलकर कंधों के ऊपर से नीचे की ओर धकेलें। कृपया क्लाइंट चेस्ट में एक मध्यम डबल।

3.2.14 चेहरे के उपकरण, सामग्री और उत्पाद

उपकरण	उपकरण और सामग्री	उत्पादों
1. चेहरे की कुर्सी 2. चेहरे का स्टीमर 3. आवर्धक दीपक 4. उत्पादों और उपकरणों के लिए ट्रॉली 5. कचरा पात्र	1. साफ चादर या अन्य आवरण 2. कॉटन पैड 3. कपास झाडू और गिरवी; धुंध 4. हेडबैंड और हेड कवरिंग 5. सैलून गाउन 6. तौलिए 7. स्थानिक; स्पंज; ऊतक 8. कंबल 9. दस्ताने	1. हैंड सैनिटाइजर 2. क्लीन्ज़र और एक्सफ़ोलीएटर 3. कसैले; टोनर या फ्रेशनर 4. मॉइस्चराइजर और मालिश मलाई 5. गर्म तौलिये के साथ सिक्त 6. सुगंधित तेल और विशेषता देखभाल उत्पाद 7. विद्युत उपकरण (आवश्यकतानुसार प्रयुक्त) • उच्च आवृत्ति • गैल्वेनिक, ब्रश, सक्शन, मिस्टर और माइक्रोडर्माब्रेशन

चित्र 3.2.14.1: चेहरे के उपकरण

3.2.15 गैल्वेनिक फेशियल थेरेपी

गैल्वेनिक हैंड पीस का उपयोग आयनों के एक गैल्वेनिक करंट को सीधे त्वचा में निर्देशित करने के लिए किया जाता है। ये सकारात्मक और नकारात्मक आयन त्वचा की सतह के ऊपर एक चुंबक की तरह काम करते हैं, और धीरे-धीरे त्वचा की सतह पर पड़े उत्पाद को गहरी परतों में धकेलेंगे।

तब त्वचा सेकंड के भीतर उपचार को अवशोषित कर सकती है और विद्युत ऊर्जा भी सत्र के दौरान त्वचा को मजबूत, टोन और कसती है। अधिकांश सत्र केवल 10-15 मिनट तक चलते हैं, लेकिन एक पूर्ण चेहरे के उपचार के साथ जोड़ा जाता है जो एक घंटे तक चल सकता है।

सूक्ष्म धारा ऊर्जा को एक सदी से अधिक समय से प्रलेखित और अध्ययन किया गया है। गैल्वेनिक उपचार बहुत कम आवृत्ति वाले आवेगों का उपयोग करते हैं इसलिए जलने या बिजली के झटके का कोई खतरा नहीं होता है। बिजली सेलुलर टर्नओवर को ट्रिगर करती है ताकि कोई भी क्षतिग्रस्त ऊतक जल्दी से ठीक हो सके और ठीक हो सके।

भले ही प्रक्रिया ऊतकों को घायल नहीं करती है, यह कोशिकाओं को 'चाल' करती है ताकि वे उपचार प्रक्रिया से गुजरना शुरू कर दें। गैल्वेनिक चेहरे के उपचार का यूरोप में एक सिद्ध ट्रैक रिकॉर्ड है, और दशकों से एंटी-एजिंग समाधान के रूप में उपयोग किया जाता है।

उपचार से ठीक पहले त्वचा पर लगाया जाने वाला गैल्वेनिक जेल त्वचा को टोन करने और चमकदार बनाने के लिए भी प्रभावी होता है, और कोमल मालिश के रूप में ऊतक को उत्तेजित करते हुए सूजन वाली त्वचा को शांत करने में मदद कर सकता है। सूक्ष्म मालिश उपचार त्वचा की सतह के नीचे गहराई से उत्तेजित करते हैं, इसलिए उपचारित क्षेत्र किसी भी तरह से उत्तेजित नहीं होगा।

गैल्वेनिक फेशियल थेरेपी के प्रमुख लाभ

गैल्वेनिक फेशियल थेरेपी को पूरी तरह से त्वचा की मरम्मत करने वाली प्रणाली माना जाता है और यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए लाभ प्रदान करती है। इसका उपयोग किया जा सकता है:

- मुंहासों के निशानों को ठीक करें, महीन रेखाओं को खत्म करें, झुर्रियों को कम करें या खत्म करें और सतही निशानों से छुटकारा पाएं
- त्वचा को निखारें और टोन अप करें
- सूजे हुए आई बैग या काले घेरे कम करें
- ढीली त्वचा को कस लें
- त्वचा की रंगत से भी बाहर

3.2.16 उच्च आवृत्ति धारा के साथ चेहरे का उपचार

उच्च आवृत्ति चेहरे का उपयोग त्वचा देखभाल पेशेवरों द्वारा इलाज और रोकथाम में मदद के लिए किया जाता है:

- जिद्दी मुँहासे
- बढ़े हुए छिद्रों को सिकोड़ें
- महीन रेखाओं और झुर्रियों का दिखना कम करें
- सूजी हुई आँखों को कम करना
- आंखों के काले घेरे कम करें
- खोपड़ी की स्थिति को फिर से जीवंत करें
- स्वस्थ बालों के विकास के लिए बालों के रोम को पोषण दें

यह त्वचा देखभाल उद्योग में एक कालातीत और आवश्यक त्वचा कायाकल्प उपचार है। यह कोशिकाओं के नवीनीकरण को प्रेरित करता है और त्वचा के ऊतकों को धीरे से गर्म करके त्वचा देखभाल उत्पादों के बेहतर प्रवेश और अवशोषण में सुधार करने में मदद करता है।

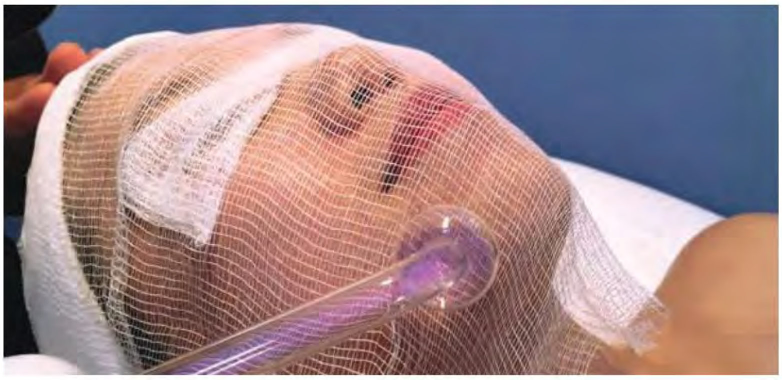
उच्च आवृत्ति चेहरे की मशीन और उपकरण (पारंपरिक रूप से "वायलेट किरणों" के रूप में संदर्भित) डिजाइन और उपस्थिति में भिन्न होते हैं। हालाँकि अंतर्निहित सिद्धांत, प्रौद्योगिकी और परिचालन कार्य समान हैं।

स्पा, सैलून और चिकित्सा कार्यालयों में उपयोग की जाने वाली अधिकांश पेशेवर उच्च आवृत्ति मशीनें 100,000 - 2500, 000+ हर्ट्ज (चक्र प्रति सेकंड) की आवृत्ति पर काम करती हैं। उपकरण के कॉम्पैक्ट संस्करण व्यक्तिगत उपयोग के लिए भी उपलब्ध हैं।

उच्च आवृत्ति विद्युत प्रवाह की सुरक्षित और कोमल दोलन और ऑक्सीजनिंग शक्ति निम्नलिखित में मदद करती है:

- रक्त परिसंचरण में वृद्धि
- कोलेजन और इलास्टिन उत्पादन बढ़ाएँ
- विषाक्त पदार्थों और मुँहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को खत्म करें
- लसीका जल निकासी को प्रोत्साहित करें
- मृत त्वचा कोशिकाओं को एक्सफोलिएट करें
- त्वचा देखभाल उत्पाद अवशोषण में सुधार

इसकी दोलन की तीव्र दर के कारण, उच्च आवृत्ति पेशीय संकुचन का कारण नहीं बनती है। इसके बजाय, यह स्किन टोनिंग के सिद्धांत पर काम करता है।



चित्र 3.2.16.1: उच्च आवृत्ति धारा के साथ चेहरे का उपचार

3.2.17 चेहरे का उपचार करें

एक चेहरे का उपचार त्वचा के लिए एक इलाज है। यह क्लाइंट को आराम देता है। फेशियल के दौरान, कई अन्य छोटे उपचार किए जाते हैं:

- त्वचा की गहराई से सफाई करें
- त्वचा को पोषण और हाइड्रेट करें
- परिसंचरण में सुधार करें और मांसपेशियों को आराम दें
- त्वचा में चमक लाएं

चित्र 3.2.17.1: चेहरे का उपचार

फेशियल के बाद, क्लाइंट को आराम महसूस करना चाहिए और उसकी त्वचा में चमक आनी चाहिए।

मेकअप हटाना

चेहरे के उपचार की शुरुआत में पहली बात यह है कि आपके ग्राहक द्वारा पहने जाने वाले मेकअप को हटा दिया जाए।

चित्र 3.2.17.2: मेकअप हटाना

सफाई

अगला कदम ग्राहक के चेहरे को साफ करना है। त्वचा के प्रकार के आधार पर एक उपयुक्त क्लीन्ज़र चुनें।
सफाई दिनचर्या को पूरा करने के लिए मालिश आंदोलनों का उपयोग किया जाता है।

मालिश आंदोलन

पाँच माध्य मालिश गतियाँ हैं।

इफ्लूरेज: इस तकनीक का उपयोग मुख्य रूप से सफाई के लिए किया जाता है और इसका सुखदायक और आराम देने वाला प्रभाव होता है।

इसका उपयोग अन्य आंदोलनों में शामिल होने के लिए किया जाता है और उपचार की शुरुआत या अंत में उपयोग किया जाने वाला एक हल्का स्ट्रोक होता है।

चित्र 3.2.17.3: प्रवाहकीय संचलन

पेट्रीसेज: ये मूवमेंट सर्कुलर या सानना मूवमेंट हैं।

हाथों, अंगूठे या उंगलियों का उपयोग उठाने, लुढ़कने और धक्का देकर मांसपेशियों पर दबाव डालने के लिए किया जाता है।

चित्र 3.2.17.4: पेट्रीसेज मूवमेंट

Tapotement: इस क्रिया में आपके हाथों को ग्राहक की त्वचा से बाहर नहीं निकलना चाहिए और सभी गतिविधियों को हल्के ढंग से करना है। यहां लाइट टैपिंग क्विक पिंचिंग या धीरे से थप्पड़ उंगलियों के किनारों का उपयोग करके किया जाता है।

चित्र 3.2.17.5: टेपोटमेंट मूवमेंट

कंपन: कंपन स्ट्रोक में कई चीजें शामिल होती हैं जिनमें से लयबद्ध रॉकिंग की तलाश होती है। यह चिकित्सक के हाथ का उपयोग करके और ग्राहक के शरीर पर लगातार दबाव डालने से किया जाता है। यह हाथ की तरफ या उंगलियों से किया जा सकता है। इस तरह की मसाज मूवमेंट मांसपेशियों को आराम देने वाले निशान ऊतक को ढीला करने और चिड़चिड़ी नसों को शांत करने में मदद करती है।

चित्र 3.2.17.6: कंपन गति

घर्षण: घर्षण मालिश तकनीक किसी नुकीली वस्तु या चिकित्सक के अंगूठे की गेंद का उपयोग करके की जाती है। यह छोटे गोलाकार आंदोलनों में किया जाता है और क्या यह गहरे ऊतकों में प्रवेश करने के लिए दबाव मालिश है। इसमें उस मुद्दे पर दबाव डालना और उसे आगे-पीछे रगड़ना शामिल है।

चित्र 3.2.17.7: घर्षण चालन

टोन और रिफ्रेश: क्लाइंट के चेहरे को दो बार साफ करें और क्लींजर को हटाने और त्वचा को तरोताजा करने के लिए टोनिंग लोशन का इस्तेमाल करें।

पूर्ण त्वचा निरीक्षण: एक आवर्धक दीपक का उपयोग करके त्वचा के विस्तृत निरीक्षण के साथ वरिष्ठ चिकित्सक द्वारा किए जाने के बाद, चिकित्सक वास्तविक त्वचा के प्रकार, किसी भी वर्तमान समस्या की पहचान करने और किसी भी विपरीत संकेत के लिए अंतिम जांच करने में सक्षम होगा। इसके आधार पर बाकी फेशियल की योजना बनाई जाएगी।

अब आप तय कर सकते हैं कि आप किन उत्पादों का उपयोग करेंगे, फेस मास्क का प्रकार और यदि आवश्यक हो तो उपचार में कोई बदलाव। त्वचा निरीक्षण करने के लिए यहां कुछ संकेत दिए गए हैं। निरीक्षण होने पर रिकॉर्ड कार्ड में नोट्स बनाएं।

- इस्तेमाल किए जाने वाले उत्पाद
- फेस मास्क का प्रकार
- उपचार योजना में बदलाव की आवश्यकता

क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड पर त्वचा निरीक्षण से अपने निष्कर्षों को रिकॉर्ड करना सुनिश्चित करें।

त्वचा का रंग	लाल रंग का कोई भी पैच या संवेदनशीलता के अन्य लक्षण टैन्ड या सामान्य त्वचा
आँखें	आंखों के आसपास की रेखाएं आंखों के आसपास काले घेरे या फुफ्फुस
त्वचा की बनावट	नरम, थोड़ा खुरदरा, खुरदरा, परतदार या चिकना? पतला या मोटा? फर्म या हार?
त्वचा की मांसपेशियों की टोन	युवा त्वचा, तंग त्वचा माथे पर भ्रूभंग की रेखाएं आंखों और मुंह के आसपास की त्वचा का जकड़न
टी-जोन	टी ज़ोन पर झाइयां, ब्लैकहेड्स या पोर्स
ग्राहक बोलो	उसके द्वारा उपयोग किए जाने वाले क्लाइंट उत्पादों की त्वचा देखभाल दिनचर्या ग्राहक का आहार और जीवन शैली

एक्सफोलिएट स्टीम और ब्लैकहैड हटाना: त्वचा की जांच के बाद, किसी उपयुक्त एक्सफोलिएटर का उपयोग करके चेहरे की त्वचा को एक्सफोलिएट करें। चेहरे और गर्दन को भाप देकर और ठुड्डी, नाक और माथे से ब्लैकहेड्स हटाकर इसका पालन करें। किसी भी काले या सफेद सिर के लिए पूरे चेहरे की जाँच करें और उन्हें हटा दें।

चित्र 3.2.17.8: छूटने से पहले चेहरे की भाप

चित्र 3.2.17.9: ब्लैकहैड हटाना

मालिश: अगला चरण चेहरे की मालिश है। वरिष्ठ चिकित्सक शायद पहले अध्ययन किए गए मालिश आंदोलनों का उपयोग करके चेहरे की मालिश कर रहे हैं।

फेसमास्क: यह चेहरे की त्वचा के उपचार का अंतिम चरण है। मसाज खत्म होने के बाद थेरेपिस्ट फेसमास्क लगाता है। सुनिश्चित करें कि आपके ग्राहक की त्वचा मास्क लगाने से पहले मालिश माध्यम (तेल या क्रीम) से मुक्त है। अपने ग्राहक की त्वचा के प्रकार के लिए उपयुक्त मास्क का उपयोग करना सुनिश्चित करें।

चित्र 3.2.17.10: फेसमास्क

चिकना और मुलायम: मास्क उतारने के बाद ग्राहक की त्वचा पर उपयुक्त मॉइस्चराइजर लगाएं। समाप्त करने के बाद क्लाइंट को कुछ मिनटों के लिए आराम करने के लिए छोड़ दें।

उपचार समाप्त करना: एक बार उपचार समाप्त हो जाने के बाद, एक दर्पण पेश करें ताकि ग्राहक जांच कर सके कि सब कुछ ठीक है या नहीं। जैसे ही मुवक्किल जाने के लिए तैयार हो, उससे पूछें कि क्या उसने इलाज का आनंद लिया है। ग्राहक को घरेलू देखभाल के लिए कुछ सुझाव और सलाह दें। अपने कार्यस्थल को साफ करें और इसे अगले उपचार के लिए तैयार करने के लिए साफ करें।

ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड को पूरा करें और संबंधित जानकारी डालें

- आपने जो इलाज किया और तारीख
- इस्तेमाल किए गए उत्पाद
- ग्राहक की टिप्पणियाँ होमकेयर सलाह
- ग्राहक के लिए आपकी टिप्पणियाँ और सुझाव

3.2.18 चरण-दर-चरण चेहरे (चित्रमय)

फेशियल मसाज थेरेपी का एक हिस्सा है जिसके कई चरण होते हैं।

छूटना

• एक्सफोलिएशन चेहरे की स्क्रबिंग की प्रक्रिया है। • यह विधि खुले रोमछिद्रों से गंदगी के कणों को निकालती है।

- ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स हटा दिए जाते हैं।
- यह एक सरल विधि है जो त्वचा की सतह से मृत कोशिकाओं को निकालती है, नीचे की ओर प्लम्पर, छोटी दिखने वाली त्वचा को प्रकट करती है।
- यह त्वचा को कोशिका उत्पादन में तेजी लाने के लिए भी प्रोत्साहित करता है, जिसका अर्थ है कि सतह पर पहुंचने वाली कोशिकाएं छोटी और बेहतर दिखने वाली होती हैं।
- परिणाम एक उज्जवल, चिकना रंग है - कोई फर्क नहीं पड़ता कि उम्र या त्वचा का प्रकार क्या है।

चित्र 3.2.18.1: छूटना

त्वचा का गर्म होना

• अधिकांश प्रकार की त्वचा को साप्ताहिक गर्मी उपचार से लाभ होता है।

• सूखी और परिपक्व त्वचा को महीने में केवल एक बार ही गर्म करना चाहिए। • नम गर्मी रोम छिद्रों को खोलती है।

- यह पसीने को अंदर की गंदगी को बाहर निकालने के लिए प्रोत्साहित करता है।
- यह त्वचा को नवीनीकृत करने के लिए ऑक्सीजन युक्त रक्त लाता है।

• पहले त्वचा पर तेल लगाया जा सकता है, क्योंकि गर्मी तेल को अधिक गहराई तक प्रवेश करने में मदद करती है।

चित्र 3.2.18.2: त्वचा का गर्म होना

कॉमेडोन निष्कर्षण

- यह एक्ने वल्गरिस के इलाज का एक लोकप्रिय तरीका है।

• ब्लैकहेड्स (खुले कॉमेडोन) रोमछिद्रों के खुलने के आसपास हल्के दबाव का उपयोग करके निकाले जाते हैं।

• व्हाइटहेड्स (क्लोज्ड कॉमेडोन) को एक बड़ी सुई या ब्लेड से चीरा लगाकर निकाला जाता है।

- लाभकारी साबित होने के लिए इसे कुशलता से किया जाना चाहिए।

• प्रक्रिया के संभावित नकारात्मक प्रभावों में अधूरा निष्कर्षण, फिर से भरना, निशान लगाना और शामिल हैं कोशिका नुकसान।

चित्र 3.2.18.3: कॉमेडोन निष्कर्षण

चेहरे की मालिश

• मालिश तेल चिकित्सक द्वारा उपयोग किया जाने वाला सबसे आम मालिश माध्यम है। मालिश तेलों की सर्वोत्तम किस्में त्वचा द्वारा तुरंत अवशोषित नहीं होती हैं, लेकिन त्वचा के पूरक हैं और त्वचा के अपने प्राकृतिक तेलों के समान गुण हैं।

• मालिश क्रीम उन ग्राहकों के लिए उपयुक्त है जिन्हें ऊतक के गहरे काम की आवश्यकता होती है और जिन्हें मालिश तेल की चिकनाई पसंद नहीं है।

• मसाज जेल का उपयोग उन ग्राहकों के लिए किया जाता है जिनकी त्वचा में पहले से ही बहुत अधिक प्राकृतिक तेल होता है।

• मसाज लोशन छोटे क्षेत्रों और जल्दी सेवा के लिए अच्छा काम करते हैं।

• आयुर्वेदिक उपचार में मसाज पाउडर का उपयोग किया जाता है।

चित्र 3.2.18.4: चेहरे की मालिश

• एफ़्ल्यूरेज जिसका अर्थ है "हल्के से स्पर्श करना", मालिश स्ट्रोक की एक श्रृंखला है जिसका उपयोग फेशियल के दौरान मांसपेशियों को गर्म करने के लिए किया जाता है। शुरुआत में इनका उपयोग हाथ की हथेली से सुखदायक, पथपाकर, गोलाकार गतियों में होता है।

• पेट्रीसेज मालिश की गतिविधियां हैं जहां अंतर्निहित मांसपेशियों को संकुचित करने के लिए गहरा दबाव लगाया जाता है। सानना, मरोड़ना, त्वचा का लुढ़कना और पिक-अप-एंड-स्क्वीज़ ऐसी हरकतें हैं जिनमें पेट्रीसेज शामिल है। इस मालिश में हाथ की गद्दीदार पामर सतह और उंगली और अंगूठे की सतह का उपयोग किया जाता है।

• टैपोटमेंट एक विशिष्ट लयबद्ध टक्कर है, जिसे अक्सर हाथ के किनारे, एक कपडे हुए हाथ या उंगलियों की युक्तियों से प्रशासित किया जाता है। इसका उपयोग तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करने के लिए किया जाता है और पीठ में लसीका निर्माण को भी मुक्त करता है।

पांच प्रकार के टैपोटमेंट में शामिल हैं 1. मारना - बंद
मुट्ठियों से क्षेत्र को हल्का मारना

2. थप्पड़ मारना - धीरे से थप्पड़ मारने के लिए उंगलियों का इस्तेमाल करना

3. हैकिंग - हाथ के किनारे का उपयोग करना 4. टैप करना -
केवल उंगलियों का उपयोग करना

5. क्यूपिंग- हाथ को एक कप की तरह बनाना और धीरे से क्षेत्र को टैप करना

मुखौटा आवेदन

• फेस मास्क फेस पैक का एक मजबूत संस्करण है।

• यह दृश्यमान परिणाम देता है।

• चुना गया मास्क उपचार और त्वचा के प्रकार के अनुसार होना चाहिए।

• चेहरे का मुखौटा चिकनी, ऊपर की ओर गति में लगाया जाना चाहिए। • उंगलियों को लगभग एक
चौथाई आकार की मात्रा का उपयोग करके फेस मास्क में डुबोया जाना चाहिए। • फेस मास्क त्वचा पर समान रूप से फैला होना चाहिए।

• व्यक्ति को ऊपरी गर्दन से शुरू करना चाहिए और धीरे से चेहरे के ऊपर की तरफ काम करना चाहिए। • होंठ और आंख क्षेत्र के नाजुक क्षेत्र से बचना चाहिए।

• मास्क को 10-15 मिनट तक बैठने देना चाहिए।

• जब फेस मास्क त्वचा पर बैठा हो, क्लाइंट को आराम करना चाहिए, लेटना चाहिए और गहरी सांस लेने का अभ्यास करना चाहिए।

• हल्के गर्म पानी का उपयोग करके मास्क को हटा देना चाहिए।

चित्र 3.2.18.5: मास्क लगाना

मॉइस्चराइजिंग आवेदन

• त्वचा को अच्छी मालिश से मॉइस्चराइज़ किया जाना चाहिए।

• अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए मॉइस्चराइजर का सही उपयोग आवश्यक है। • सही मॉइस्चराइजर चुनने के बाद यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि इसे साफ और नम जगह पर लगाया गया है त्वचा।

• पूरे चेहरे पर मॉइश्चराइज़र लगाएं और अच्छी तरह ब्लेंड करें.

• फिर आंखों के क्षेत्र को मॉइस्चराइज करने के लिए एक आई क्रीम या आई जेल लगाया जाता है। • चेहरे के बीच से शुरू करके चेहरे को थोड़ा ऊपर उठाने के लिए मॉइस्चराइजर को ऊपर और बाहर लगाएं।

• मॉइस्चराइजर लगाएं और इसे कम से कम 3 मिनट के लिए भीगने दें।

चित्र 3.2.18.6: मॉइस्चराइजर या मॉइस्चराइजिंग सीरम का प्रयोग

3.2.19 कार्य क्षेत्र को साफ-सुथरा छोड़ना

एक साफ-सुथरा सैलून पेशेवरों का घर है। कार्य क्षेत्र को साफ सुथरा रखने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- सभी बिस्तर और तौलिये धो लें
- सभी उत्पादों और उपकरणों को उनके स्थान पर रखें
- वर्कटॉप और ट्रॉली कीटाणुरहित करें
- सभी उपकरणों को साफ करें और सभी उपकरणों को कीटाणुरहित करें डिस्पोजेबल को त्यागें
- उपचार बिस्तर पर नया लिनन बिछाएं

3.2.20 पश्च देखभाल सलाह प्रदान करें

उपचार के बाद ग्राहक को कुछ सलाह दें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि चेहरे के उपचार का लाभ लंबी अवधि तक बना रहे

अनुवर्ती सलाह	सलाह के कारण
त्वचा को आराम दें और अगले 12-24 घंटों तक कुछ न करें, आपको इसे साफ करने की भी जरूरत नहीं है।	त्वचा को आराम देने के लिए यह सबसे अच्छा समय है क्योंकि इसकी गहरी सफाई और इसे उत्तेजित करने के लिए एक घंटे का उपचार किया गया है।
यदि संभव हो तो 12 घंटे तक कोई मेकअप नहीं।	उपचार का पूरा लाभ पाने के लिए मेकअप से बचें क्योंकि यह त्वचा के छिद्रों को बंद कर सकता है और त्वचा को गंदा कर सकता है।
चेहरे को बेवजह न छुएं खासकर ब्लैकहेड्स और स्पॉट्स।	छूने से त्वचा गंदी हो सकती है।
उपचार नियमित रूप से कराएं।	लगभग एक महीने में त्वचा अपनी परतों को नवीनीकृत कर देती है, इसलिए नियमित रूप से फेशियल करना बहुत अच्छा होता है।
टोन को साफ करें और अपनी त्वचा को दिन में दो बार मॉइस्चराइज़ करें।	इससे स्किन सॉफ्ट रहेगी और पोर्स भी साफ रहेंगे।
हमेशा अच्छे मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें।	एक अच्छा मॉइस्चराइजर रूखेपन से बचाता है और त्वचा को मेकअप से जाम होने से बचाता है।
खूब पानी पिएं और ढेर सारे फलों और ताजी सब्जियों के साथ स्वस्थ आहार लें।	पानी शुष्क त्वचा को फिर से हाइड्रेट करने में मदद करेगा और एक अच्छा आहार सभी प्रकार की त्वचा की स्थिति में सुधार करेगा।
पूरी नींद लें।	नींद के दौरान त्वचा की मरम्मत और पुनर्जनन होता है।
त्वचा को धूप से बचाने के लिए यूवी-फिल्टर (कम से कम एसपीएफ 15) वाली क्रीम का इस्तेमाल करें।	सूरज उम्र बढ़ा सकता है और त्वचा को सुखा सकता है।

3.2.21 चेहरे की ब्लीचिंग

ब्लीच एक रासायनिक प्रक्रिया है जिसे बालों के अवांछित अतिरिक्त विकास को छिपाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। ब्लीच बालों को अन्य सौंदर्य प्रक्रियाओं जैसे वैक्सिंग, थ्रेडिंग आदि के रूप में नहीं हटाता, काटता या पिघलाता नहीं है। यह केवल बालों के रंग को बदलकर और हल्का करके बालों को छलावरण करता है ताकि यह त्वचा के साथ मिल जाए और कम दिखाई देने लगे।

बालों में एक रंग वर्णक होता है जिसे 'मेलेनिन' कहा जाता है जो बालों को एक रंग देता है। ब्लीच बालों की परत में प्रवेश करता है और रंग वर्णक मेलेनिन को नष्ट कर देता है। नतीजतन, बाल पारदर्शी हो जाते हैं और जब उनमें से प्रकाश गुजरता है तो वे हल्के सुनहरे दिखाई देते हैं। ब्लीच में H2O2 जैसे कई रसायन शामिल होते हैं

और अमोनिया इसलिए हमें ग्राहकों के साथ व्यवहार करते समय बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है। कोई भी त्वचा या बालों का सौंदर्य उपचार जिसमें रसायन शामिल हैं, पैच टेस्ट लेने के बाद ही किया जाना चाहिए।

चित्र 3.2.21.1: चेहरे की ब्लीचिंग

3.2.22 पैच टेस्ट

किसी भी त्वचा या बालों के उपचार से पहले पैच परीक्षण करना आवश्यक है जिसमें किसी भी रूप में रासायनिक शामिल हो।
थोड़ी मात्रा में ब्लीचिंग क्रीम और अमोनिया के एक या दो दाने मिलाएं और इसे त्वचा के एक छोटे से हिस्से पर लगाएं।

- 10 से 15 मिनट तक प्रतीक्षा करें।
- अपने क्लाइंट से किसी भी तरह की परेशानी जैसे खुजली, दर्द आदि के बारे में पूछते रहें।
- ऐसे में ब्लीच को तुरंत नम कॉटन से हटा दें और अगर आपको कोई सूजन, लालिमा, रैशेज आदि दिखाई दें तो बर्फ के टुकड़ों को चारों तरफ रगड़ें और लैक्टो कैलामाइन लगाएं।
- एलर्जी या समस्या न होने की स्थिति में, आप पूरे चेहरे और गर्दन पर ब्लीच का प्रयोग जारी रख सकते हैं।

ब्लीच को दोहराने का आदर्श समय कम से कम एक महीना है, लेकिन यदि आपका ग्राहक युवा है या उसकी कोमल नाजुक त्वचा है, तो एक महीने से पहले ब्लीच न दोहराएं। त्वचा की सेहत के लिए दो से ढाई महीने के लिए पुनरावृत्ति में देरी करने का प्रयास करें।

चित्र 3.2.22.1: संपर्क जिल्द की सूजन के लिए पैच परीक्षण

विपरीत संकेत

- खुले कट और घाव
- मुंहासा
- बहुत संवेदनशील त्वचा
- एलर्जी की संभावना

आवश्यक चीजें

• हेड बैंड। मध्यम और छोटे आकार का तौलिया

• क्लींजिंग मिल्क। आई पैड (टी बैग, खीरे के टुकड़े)

• कपास के टुकड़े (2''x 2'')

• प्लास्टिक, कांच या चीनी मिट्टी का कटोरा, प्लेट के साथ स्पैचुला

• ब्लीचिंग क्रीम और अमोनिया

• मॉइस्चराइजर, लैक्टो कैलामाइन, बर्फ के टुकड़े, ठंडा पानी

प्रक्रिया: अवलोकन और चर्चा: विरंजन प्रक्रिया करते समय, हमें चीजों को याद रखना चाहिए, जैसे:

• ग्राहक की आयु
• स्थितियाँ

• समय अंतराल

• अपने मुवक्किल के पास बैठें, उसे एक आरामदायक कुर्सी प्रदान करें

• उसके सिर के चारों ओर एक हेडबैंड लपेटें और उसके कपड़ों को एक बड़े आकार के तौलिये से ढँक दें

क्लींजिंग: क्लींजिंग मिल्क को पूरे गले और चेहरे पर लगाएं और गीले रुई से ऊपर और बाहर की तरफ मसाज करें।

पेस्ट बनाना: दो से ढाई स्पैचुला ब्लीच क्रीम लें, क्रीम में दानेदार अमोनिया की अनुमानित मात्रा डालें और इसे अच्छी तरह से ब्लेंड करें।

आवेदन: इस पेस्ट को पहले ऊपरी होंठ पर और फिर बाकी चेहरे पर लगाएं क्योंकि ऊपरी होंठ के बाल मोटे होते हैं और ब्लीच होने में थोड़ा अधिक समय लेते हैं। इसे एक समान साफ परत में लगाएं।

आई पैड: आंखों को पानी से बचाने के लिए आई पैड लगाएं।

सेवा के दौरान अपने क्लाइंट को लावारिस न छोड़ें। ब्लीच के प्रोसेस होने के लिए पांच से सात मिनट तक प्रतीक्षा करें। बालों के रंग की जांच करने के लिए त्वचा पर कुछ धब्बे से थोड़ा सा ब्लीच हटा दें।
यदि परिणाम संतोषजनक नहीं है तो इसे दोबारा लागू करें और पांच मिनट तक प्रतीक्षा करें।

• पुन: जाँच करें: कुछ प्रसंस्करण समय की अनुमति देने के बाद उसी तरह।

• हटाना: ब्लीच को पूरे चेहरे और गर्दन से एक स्पैटुला से हटा दें।

• आंखों की मालिश: आराम, ताजगी और किसी भी प्रतिक्रिया को रोकने के लिए पूरे चेहरे और गर्दन पर कुछ मिनट के लिए बर्फ के टुकड़े को रगड़ें।

• कवरिंग क्रीम: मॉइस्चराइजर/सन स्क्रीन लोशन/तेल लगाएं। लैक्टो कैलामाइन की एक पतली परत लगाएं।

3.2.23 ब्लीच के लाभ

• तत्काल परिणाम: ब्लीच सेवा आपको 10 मिनट के भीतर तत्काल/त्वरित परिणाम देती है

• समुद्र तट आपके बालों को हल्का करके छलावरण करता है • सन टैन को हटाकर रंग

भी गोरा हो जाता है

3.2.24 ब्लीच के नुकसान

अमोनिया और H2O2 जैसे रसायनों वाले ब्लीच का यदि दुरुपयोग किया जाता है या अक्सर उपयोग किया जाता है या लंबे समय तक उपयोग किया जाता है तो त्वचा और बालों पर कुछ हानिकारक प्रभाव पड़ सकते हैं। इन नुकसानों को रोकने या नियंत्रित करने के लिए ब्लीच के बाद उचित देखभाल करनी चाहिए।

- सूखापन: रसायन सीबम को सुखा सकता है, जो बदले में त्वचा को शुष्क कर सकता है और इसके परिणामस्वरूप परतदार हो सकता है। यह सूखापन आगे चलकर कई अन्य छोटी या बड़ी त्वचा की समस्याओं को जन्म दे सकता है जैसे कि त्वचा में खिंचाव और खुजली होना।

- बनावट: रूखेपन से त्वचा की बनावट खुरदरी हो जाती है।
- झुर्रियां: अगर रूखेपन को नियंत्रित नहीं किया गया, तो त्वचा पर महीन रेखाएं, फिर दरारें और अंत में विकसित होने लगेंगी झुर्रियाँ।
- प्रकटन: अधिक ब्लीच करने से होने वाले नुकसान त्वचा के रंग-रूप को भी प्रभावित कर सकते हैं। यह बेजान बिना पॉलिश किए दिखेगा। धब्बे और दोष / झाई विकसित हो सकते हैं।
- बालों के विकास को तेज करता है: यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि का बार-बार और लंबे समय तक उपयोग ब्लीच अनचाहे चेहरे के बालों के विकास को प्रोत्साहित कर सकता है।

व्यावहारिक

प्रैक्टिकल 1- चेहरे की सफाई और टोनिंग; क्लाइंट के चेहरे पर प्रभावी ढंग से सफाई और टोनिंग करें

प्रैक्टिकल 2- स्टीम, एक्सफोलिएशन और एक्सट्रैक्शन: क्लाइंट की त्वचा पर प्रभावी ढंग से एक्सफोलिएशन और एक्सट्रैक्शन करें

व्यावहारिक 3- चेहरे की मालिश: चेहरे की मालिश में शामिल विभिन्न चरणों को प्रभावी ढंग से करें

व्यावहारिक 4- फेस मास्क और मॉइस्चराइजर लगाना: शुष्क त्वचा को रोकने और उसका इलाज करने, संवेदनशील त्वचा की रक्षा करने और त्वचा की टोन में सुधार करने के लिए प्रभावी ढंग से ग्राहक की त्वचा पर फेस मास्क और मॉइस्चराइजर लगाएं।
बनावट

व्यायाम

1. एरिथेमा किसके कारण होता है:

क) संक्रमण बी) पानी की कमी ग) अम्ल वर्षा घ) कैफीन की अधिकता

2. चेहरे में निम्नलिखित में से कौन सा चरण शामिल है:

ए) मालिश बी) निष्कर्षण ग) चेहरे का मुखौटा घ) ये सभी

3. फेशियल के फायदे में शामिल हैं:

ए) त्वचा में सुधार करता है सी) बी) त्वचा की समस्याओं को ठीक करता है

दोषों और धब्बे को हाइलाइट करता है डी) ए और सी दोनों

4. फेस स्टीमिंग से मदद मिल सकती है:

ए) स्पष्ट त्वचा प्राप्त करना सी) दोनों बी) मुँहासे का इलाज

ए और बी घ) इनमें से कोई नहीं

5. फेशियल में शामिल होने से पहले क्लाइंट से परामर्श करना

क) ग्राहक को फेशियल कराने के कारण को समझना

बी) ग्राहक के संपर्क विवरण और उसकी त्वचा और घरेलू त्वचा देखभाल दिनचर्या के बारे में जानकारी रिकॉर्ड करना

ग) त्वचा के प्रकार का विश्लेषण करना, किसी भी समस्या की पहचान करना और ग्राहक के लिए उपयुक्त उपचार की योजना बनाना

D। उपरोक्त सभी

6. स्टीमिंग/वार्मिंग करने में मदद मिलती है:

a) त्वचा को नरम करें c) बी) रक्त परिसंचरण को उत्तेजित करें

त्वचा को साफ़ करें D। उपरोक्त सभी

7. मॉइस्चराइजिंग किया जाता है:

ए) त्वचा की सतह को नरम और संरक्षित करने के लिए। सी) एक बी) त्वचा को फिर से हाइड्रेट करने के लिए।

चिकनी आधार प्रदान करके मेकअप के आवेदन में मदद करने के लिए। D। उपरोक्त सभी

8. फेस मास्क लगाते समय आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि:

ए) मास्क पूरे चेहरे और गर्दन पर समान रूप से लगाया जाता है

बी) आप हेयरलाइन, भौहें, आंखों और होंठों से बचते हैं

ग) इसे 10 मिनट से ज्यादा न रखें

D। उपरोक्त सभी

9. निष्कर्षण का अर्थ है:

a) ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स को हटाना c) डार्क सर्कल्स को हटाना b) दोषों को दूर करना

घ) मुंहासों को दूर करना

10. फेस मास्क लगाए जाते हैं:

a) फेशियल के अंत में, त्वचा को साफ करने, स्टीम करने और मालिश करने के बाद।

बी) उपचार की शुरुआत में डी) छूटने से पहले ग) चेहरे की सफाई के बाद

यूनिट 3.3: चेहरे के उपचार में इलेक्ट्रो-थेरेपी

इकाई उद्देश्य

इस इकाई के अंत में, आप सक्षम होंगे:

1. चेहरे के उपचार में इलेक्ट्रो-थेरेपी का मूल्यांकन करें

3.3.1 चेहरे के उपचार में इलेक्ट्रो-थेरेपी

फेशियल त्वचा के लिए एक बहुत ही आरामदेह और लाभकारी उपचार है, जो सैलून में सबसे लोकप्रिय में से एक है। अधिकांश फेशियल हाथों का उपयोग करते हैं, हालांकि कुछ में इलेक्ट्रोथेरेपी भी शामिल है। दोनों के अपने-अपने फायदे हैं।

सभी फेशियल उसी मूल संरचना और क्रम का पालन करते हैं जिस पर पहले अध्याय में चर्चा की गई है।

'हैंड्स-ऑन' फेशियल में, किसी इलेक्ट्रोथेरेपी का उपयोग नहीं किया जाता है। हालांकि, सफाई के दौरान छिद्रों को खोलने के लिए स्टीम मशीन का उपयोग किया जा सकता है। हालांकि स्टीम मशीन एक प्रकार की इलेक्ट्रोथेरेपी मशीन है, लेकिन इसे आक्रामक नहीं माना जाता है।

चित्र 3.3.1.1: चेहरे के उपचार में इलेक्ट्रो-थेरेपी

इलेक्ट्रोथेरेपी फेशियल इलेक्ट्रिक मशीनों का उपयोग करते हैं। ग्राहक को त्वचा में थोड़ी झुनझुनी महसूस हो सकती है जो त्वचा के प्रकार के अनुसार भिन्न हो सकती है। कुछ इलेक्ट्रोथेरेपी फेशियल हैं:

गैल्वेनिक फेशियल: यह धब्बे और दाग-धब्बों (आमतौर पर तैलीय त्वचा पर) को कम करने और त्वचा में सक्रिय तत्वों को गहरा करने के लिए एक उपयोगी चिकित्सा है। यह गहरी सफाई प्रभाव पैदा करने के लिए धातु के रोलर्स का उपयोग करता है।

उच्च आवृत्ति चेहरे के उपचार: इस उपचार में एक जीवाणुरोधी प्रभाव होता है और इसका उपयोग धब्बे (तैलीय त्वचा) को सुखाने के लिए किया जाता है। प्रत्यक्ष उच्च आवृत्ति चेहरे में त्वचा पर रखे धुंध के ऊपर एक ग्लास इलेक्ट्रोड पारित किया जाता है। एक अप्रत्यक्ष उच्च आवृत्ति वाला फेशियल त्वचा में गहराई तक मॉइस्चराइजिंग मालिश माध्यम खींचने के लिए एक सैचुरेटर का उपयोग करता है। यह परिपक्व या शुष्क त्वचा के प्रकारों के लिए सबसे उपयुक्त है।

माइक्रो करंट ट्रीटमेंट: नॉन-सर्जिकल फेस लिफ्ट के रूप में भी जाना जाता है, इस प्रकार का फेशियल चेहरे की मांसपेशियों को ऊपर उठाने और टोन करने के लिए करंट का उपयोग करता है और त्वचा के रंग और बनावट में सुधार और रेखाओं को नरम करता है।

सही उपकरण चुनना और फिर क्लाइंट के अनुसार सुरक्षित और उचित तरीके से उनका उपयोग करना तत्काल परिणामों के साथ एक सफल उपचार की कुंजी है। सभी विद्युत उपचारों के कई लाभ हैं। उनमें से कुछ हैं:

- वे त्वचा को चिकना और कोमल बनाते हैं
- वे चेहरे की मांसपेशियों को टोन करने और चेहरे की आकृति को परिष्कृत करने में मदद करते हैं
- वे चेहरे के लसीका जल निकासी को बढ़ाते हैं जिससे यह साफ हो जाता है
- वे ग्राहक को आराम और कायाकल्प करने में मदद करते हैं

चित्र 3.3.1.2: सूक्ष्म धारा उपचार

बिजली के उपकरणों के सुरक्षित और आत्मविश्वास से उपयोग की आवश्यकता है। चिकित्सक को उपकरण मैनुअल के साथ पूरी तरह से होना चाहिए। उपचार के दौरान पूरी तरह से सुरक्षित और सक्षम होने का एकमात्र तरीका प्रत्येक मशीन को समझना और उसकी क्षमताओं को जानना है। यह आपको ग्राहकों के साथ पेशेवर तरीके से व्यवहार करने का आत्मविश्वास प्रदान करेगा, जो बदले में आपकी क्षमताओं में ग्राहक का विश्वास जगाएगा।

3.3.2 बिजली उत्पन्न करनेवाली उपचार

गैल्वेनिक उपचार में एक प्रत्यक्ष धारा का उपयोग किया जाता है। यह बिजली के आउटलेट में इस्तेमाल होने वाले सामान्य (अल्टरनेटिंग करंट) करंट से अलग है। सुनिश्चित करें कि क्लाइंट उस पर इस्तेमाल की जाने वाली प्रक्रिया से अवगत है।
उसे आश्वस्त करें कि त्वचा के अणुओं को स्थानांतरित करने के लिए इसकी आवश्यकता है।

त्वचा में उत्पाद की पैठ बढ़ाने के लिए गैल्वेनिक करंट मशीन का उपयोग किया जाता है। यह त्वचा में पानी में घुलनशील तत्वों का परिचय देता है। जैसे-जैसे करंट त्वचा के ऊतकों और तरल पदार्थों से होकर गुजरता है, वैसे-वैसे रासायनिक परिवर्तन होते हैं जिससे धब्बे और धब्बे कम हो जाते हैं।

बिजली उत्पन्न करनेवाली उपचार की प्रक्रिया

1. यह त्वचा के विश्लेषण से शुरू होता है और उसके आधार पर त्वचा पर एक अम्लीय या क्षारीय घोल लगाया जाता है।
2. फिर एक धातु की जांच (विभिन्न आकृतियों की हो सकती है, सबसे सामान्य रोलर आकार की हो सकती है) एक तार से जुड़ी होती है
   बिजली उत्पन्न करनेवाली को।
3. मशीन को त्वचा पर लगाया जाता है। एक और तार क्लाइंट की त्वचा (कलाई या बांह) से जुड़ा होता है ताकि करंट का एक बंद लूप बनाया जा सके ताकि करंट पूरे शरीर में एक दिशा में प्रवाहित हो।
4. मशीन चालू करते ही करंट बहने लगता है। चिकित्सक कुछ के लिए जांच को आगे बढ़ाएगा
   ग्राहक के चेहरे के आसपास मिनट।

चित्र 3.3.2.1: गैल्वेनिक फेशियल मशीन

चित्र 3.3.2.2: गैल्वेनिक उपचार

3.3.3 उच्च आवृत्ति धारा

उच्च आवृत्ति एक बहुउद्देशीय मशीन है। अधिकांश प्रकार की त्वचा पर उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त होते हैं। हालाँकि, आवृत्ति की प्रकृति इसे बहुत शोर करने वाला उपकरण बनाती है।

उच्च आवृत्ति उपचार एक प्रत्यावर्ती धारा का उपयोग करते हैं जिसे मुँहासे के इलाज के लिए टेस्ला पल्स करंट के रूप में भी जाना जाता है। इसका त्वचा पर एक जीवाणुरोधी और उपचार प्रभाव पड़ता है।

यह बहुत तैलीय त्वचा को सुखाने में मदद करता है और इस प्रकार त्वचा के टूटने और त्वचा पर तीव्र मुँहासे के मामलों में ठीक हो जाता है।

थेरेपिस्ट को मशीन के उपयोग के बारे में बहुत आश्वस्त होना चाहिए क्योंकि उत्पन्न होने वाला शोर ग्राहक की घबराहट को और बढ़ा देता है। परामर्श के दौरान ग्राहक को प्रक्रिया से अवगत कराया जाना चाहिए।

विभिन्न प्रकार के विद्युत प्रवाह का शरीर पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है। कुछ रक्त परिसंचरण को बढ़ाते हैं जिसके परिणामस्वरूप त्वचा और मांसपेशियों का गर्म प्रभाव पड़ता है। नोड्स की दिशा में उपकरण का उपयोग करके लसीका जल निकासी को उत्तेजित किया जाता है, और तंत्रिका अंत उत्पन्न गर्मी से शांत हो जाएगा।

उच्च आवृत्ति का उपयोग दो तरह से किया जा सकता है:

- अप्रत्यक्ष - चिकित्सक के हाथों से ग्राहक के शरीर में करंट प्रवाहित होता है क्योंकि चिकित्सक ग्राहक के चेहरे की मालिश करता है। तीव्र संतृप्ति इलेक्ट्रोड क्लाइंट द्वारा आयोजित किया जाता है।
- डायरेक्ट - एक औडिन रेज़ोनेटर (ग्लास इलेक्ट्रोड) का उपयोग करके सीधे त्वचा पर आवेदन किया जाता है।

3.3.4 उपचार के लिए त्वचा को तैयार करना

सुनिश्चित करें कि ग्राहक उपचार के लिए उपयुक्त स्थिति में है और आप अपने चुने हुए विद्युत उपकरण का उपयोग करने के लिए तैयार हैं। त्वचा को साफ किया जाना चाहिए और तेल मुक्त होना चाहिए। आपके द्वारा किए जाने वाले विद्युत उपचार के लिए त्वचा को ग्रहणशील होने के लिए तैयार करना आवश्यक है।

3.3.5 चेहरे की सफाई और छूटना

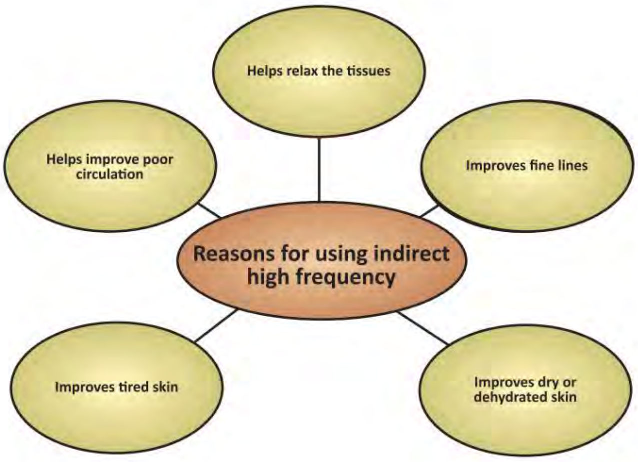
- हाथों के बीच उत्पाद का इमल्सीफाई करें और आवेदन शुरू करें
- उत्पाद को चेहरे और गर्दन पर लगाएं (ग्राहक अपनी आंखों पर पैड लगाना चाहेगा)
- जब उत्पाद सूख जाए तो मृत त्वचा कोशिकाओं को निकालने के लिए हल्के रगड़ने की क्रिया का उपयोग करें • शेष उत्पाद को साफ स्पंज और गर्म पानी से हटा दें

3.3.6 आवेदन

सभी हाई फ़्रीक्वेंसी उपकरणों की कार्यक्षमता समान होती है, भले ही वे अपने बनावट और रूप में भिन्न हो सकते हैं। मुख्य रूप से दो नियंत्रण स्विच होते हैं - चालू/बंद स्विच और तीव्रता नियंत्रण। बिजली की आपूर्ति एक मुख्य लीड द्वारा जुड़ी हुई है। एक फ्लेक्स यूनिट से हैंडल तक जाता है, जिसका उपयोग ग्लास इलेक्ट्रोड को रखने के लिए किया जाता है। आवेदन की विधि और इलाज के क्षेत्र के आधार पर, विभिन्न प्रकार के इलेक्ट्रोड होते हैं जिन्हें एक चिकित्सक चुन सकता है। अधिक विवरण के लिए निर्माता की पुस्तिका का संदर्भ लेना सबसे अच्छा है।

3.3.7 याद रखें

- उपकरण के सिरों को या तो गर्म साबुन के पानी से साफ करें और अच्छी तरह से सुखाएं या सर्जिकल स्पिरिट से पोंछ लें। ग्लास हेड उपकरण को संभालते समय सावधान रहें और उन्हें सही तरीके से स्टोर करें।
- प्रत्येक इलेक्ट्रोड के भीतर अक्रिय गैस की एक छोटी मात्रा को सील कर दिया जाता है, आमतौर पर आर्गन। जैसे ही गैस से करंट प्रवाहित होता है, एक रंगीन चमक उत्पन्न होती है। आर्गन युक्त इलेक्ट्रोड एक नीला/
  बैंगनी चमक या नियॉन के लिए लाल/नारंगी चमक।



चित्र 3.3.7.1: अप्रत्यक्ष उच्च आवृत्ति का उपयोग करने के कारण

- उच्च आवृत्ति उपचार के लिए विपरीत संकेत
  इलाज के क्षेत्र में त्वचा में कटौती या घर्षण
  त्वचा रोग या विकार
  अत्यधिक संवहनी स्थितियां
  संवेदनशील त्वचा
- अत्यधिक घबराए हुए ग्राहक।
- क्षेत्र में अत्यधिक धातु।
- क्षेत्र में सूजन।
- बहुत बालों वाले क्षेत्र।
- साइनस ब्लॉकेज।
- दिल की स्थिति।
- मिर्गी या मधुमेह।
- परिसंचरण संबंधी समस्याएं।
- गर्भावस्था।
- अस्थमा।
- केवल चिकित्सा अनुमोदन के साथ किया जाना है।

अप्रत्यक्ष उच्च आवृत्ति उपचार के दौरान सावधानियां

- हेयरलाइन के आसपास देखभाल की जानी चाहिए क्योंकि सनसनी बढ़ जाएगी क्योंकि बाल अच्छे हैं कंडक्टर।
- संपर्क टूटना नहीं चाहिए।
- ग्राहक द्वारा सैचुरेटर रखने वाले हाथ में अंगूठियां नहीं पहननी चाहिए।
- उपचार देते समय ग्राहक और चिकित्सक को किसी धातु संवाहक सामग्री को नहीं छूना चाहिए।
- एक हाथ को ऊपर उठाने पर ऊतकों में करंट की तीव्रता बढ़ जाएगी।
- अतीत में, टैल्कम पाउडर का उपयोग अच्छी चालकता के लिए एक माध्यम के रूप में किया जाता था, लेकिन इसके सूखने वाले प्रभाव शुष्क या निर्जलित त्वचा के लिए फायदेमंद नहीं होते हैं। सिफारिशों के लिए अपने स्वयं के पेशेवर संघ से संपर्क करें। बड़ी मात्रा में तालक का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि माना जाता है कि इसका कुछ लोगों पर कैंसरकारी प्रभाव पड़ता है, और आकस्मिक श्वास के मामले में नाक या मुंह के पास इसके उपयोग की अनुशंसा नहीं की जाती है, खासकर यदि ग्राहक को अस्थमा या श्वसन समस्याओं का इतिहास है।
- ऐसे किसी भी बेल्ट के साथ भी सावधानी बरतनी चाहिए जिसमें धातु की बकल हो जिसे चिकित्सक ने पहना हो उसकी वर्दी के हिस्से के रूप में, या ग्राहक द्वारा पहना जाता है अगर कपड़े रखे जाते हैं।
- सोफे के संपर्क से बचने की कोशिश करें।

याद है

- एक उपयुक्त मालिश माध्यम के साथ शुष्क त्वचा पर अप्रत्यक्ष उच्च आवृत्ति का उपयोग किया जाना चाहिए।
- इसे सामान्य मैनुअल मसाज की जगह इस्तेमाल करना चाहिए।
- ग्राहक को सेचुरेटर को चूर्ण हाथों से पकड़ना चाहिए।
- थेरेपिस्ट को मशीन चालू करने से पहले त्वचा से संपर्क करना चाहिए।
- उच्च-आवृत्ति मशीन पर सभी डायल को शुरू करने के लिए शून्य पर सेट किया जाना चाहिए।
- टैपोटमेंट मूवमेंट का उपयोग न करें - वे त्वचा के संपर्क को तोड़ते हैं।
- मालिश पूरी होने के बाद, क्लाइंट से एक हाथ हटा दें, और हटाने से पहले मशीन को बंद कर दें दूसरा हाथ।

व्यायाम

निम्नलिखित का सही उत्तर दें:

1. त्वचा चिकित्सक गैल्वेनिक फेशियल को 2 कहते हैं। गैल्वेनिक ________
फेशियल करंट का उपयोग करता है ________ त्वचा कोशिकायें
3. गैल्वेनिक फेशियल का इस्तेमाल बेहतर के लिए किया जाता है ________ उत्पादों का
4. उच्च आवृत्ति उपचार का उपयोग 5. The ________ मुँहासे के इलाज के लिए वर्तमान
________ उपचार लसीका को जल्दी खाली करता है
6. सभी मशीनों को एक में संग्रहित किया जाना चाहिए ________ वातावरण
7. हाई फ्रीक्वेंसी करंट दो प्रकार का हो सकता है: ________ और 8. क्लाइंट को सैचुरेटर को किसके साथ ________
रखना चाहिए ________
9. हेयरलाइन के आसपास देखभाल की जानी चाहिए क्योंकि ________
10. सूक्ष्म धारा उपचार को के रूप में भी जाना जाता है ________

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

9. कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य

यूनिट 9.1 – कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य

BWS/N9002

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. कार्यस्थल पर खतरों की पहचान कर पाएंगे और उनके अनुसार प्रतिक्रिया दे पाएंगे
2. सही मुद्रा व सामान को उठाने की सही तकनीक के बारे में समझ पाएंगे

यूनिट 9.1: कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. कार्यस्थल पर खतरों की पहचान कर पाएंगे और उनके अनुसार प्रतिक्रिया दे पाएंगे
2. सही मुद्रा व सामान को उठाने की सही तकनीक के बारे में समझ पाएंगे

9.1.1 परिचय

केश श्रृंगार और सौंदर्य चिकित्सा एक रोमांचक, तेजी से उन्नतिशील उद्योग है लेकिन जिस तरह यह आपके लिए कुछ शानदार अवसर पेश करता है, उसी तरह इसमें जिम्मेदारियां भी शामिल हैं। आप ग्राहकों के साथ काम करेंगे/करेंगी और निश्चित औज़ारों एवं सामग्रियों का इस्तेमाल करेंगे/करेंगी, और यहां ऐसी पद्धतियां भी मौजूद हैं जिनका आपको यह सुनिश्चित करने के लिए अवश्य पालन करना होगा कि आपके कार्यों से स्वास्थ्य और संरक्षा के लिए कोई खतरा पैदा नहीं हो और यह कि आप इन खतरों के कारण आपके कार्यस्थल पर मौजूद जोखिमों को अनदेखा नहीं करें।

कामकाज के दौरान आपके स्वास्थ्य और संरक्षा उत्तरदायित्वों में यह सुनिश्चित करना शामिल है कि आपके कार्य आपके एवं दूसरों के स्वास्थ्य एवं संरक्षा रक्षा करें, कानूनी उत्तरदायित्वों को पूरा करें और कार्यस्थल के निर्देशों का पालन करें। इस अध्याय में, आप निम्नलिखित कार्यों के बारे में सीखेंगेः

- कार्यस्थल पर स्वच्छता को बनाए रखना
- अपने कार्यस्थल पर खतरों की पहचान और जोखिमों का मूल्यांकन करना
- स्वास्थ्य और संरक्षा संबंधी कानून
- कार्यस्थल की नीतियां

9.1.2 पार्लर स्वास्थ्य और संरक्षण

पार्लर की स्वच्छता को बनाए रखने में ब्यूटी थैरेपिस्ट के कार्य का परम महत्व है। चूंकि एक पार्लर में सभी सेवाएं ग्राहक के शरीर के साथ जुड़ी होती हैं, इसलिए किसी भी संक्रमण के फैलने के बारे में सतर्क और सावधान रहना जरूरी है। सैलून की छवि को नुकसान पहुंचाने के अलावा, इससे पार्लर पर भरोसा करने वाले लोगों और उसके कर्मचारियों के स्वास्थ्य एवं संरक्षा के लिए जोखिम पैदा होता है। निम्नलिखित के बारे में सावधान रहेंः

हाथ और स्वास्थ्य विज्ञानः एक सामान्य दिन के दौरान, हमारी शरीर के किसी अन्य अंग की तुलना में हमारे हाथ अधिक वस्तुओं के संपर्क में आते हैं। परिणामस्वरूप, अगर इन्हें नियम से धोया नहीं जाए तो ये हमारे स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़ा जोखिम पेश करते हैं। लोगों के साथ हाथ मिलाना, उनका कोट लेना, कॉफी का एक कप हटाना, ये सब संक्रमण होने के संभावित जोखिम पेश कर सकते हैं।

पूरे दिन और खासतौर पर ग्राहक बदलने के बीच हाथों को अनिवार्यतः नियम से धोना चाहिए। वॉश एरिया को भी साफ एवं सुव्यवस्थित बनाए रखना याद रखें! जब कभी जरूरत हो तब साबुन और सैनीटाइज़र का इस्तेमाल करें। आपकी रोजचर्या में मैनीक्योर या पेडीक्योर या त्वचा–से–त्वचा के सीधे संपर्क में आने वाले ऐसे अन्य संपर्क शामिल हैं, सुनिश्चित करें कि शुरुआत करने से पहले आपके ग्राहक के हाथ या पांव पूरी तरह से धुले हैं। धुलाई करने के बाद, आप सैनीटाइज़र का इस्तेमाल कर सकते हैं जो आपकी और आपके ग्राहक की संक्रमण से अतिरिक्त सुरक्षा करेगा। हमेशा साफ तौलिया और कोट का इस्तेमाल करें।

कामकाजी सतहें: यह अत्यंत जरूरी है कि संक्रमण की रोकथाम करने के लिए कामकाजी सतहों को साफ रखा जाए। इससे सैलून अधिक आकर्षक भी दिखाई देता है! सस्ते सामानों के लालच में नहीं पड़ें, ये न केवल बेअसर साबित हो सकते हैं बल्कि निरर्थक भी साबित होंगे। एक पेशेवर सामान का इस्तेमाल करें जो आपके कार्य के लिए बनाया गया है। सतहों को साफ करने के लिए बाजार में उपलब्ध हार्ड सरफेस डिस्इंफेक्टेंट का इस्तेमाल करें। वैकल्पिक तौर पर, आप कांच और शीशों को साफ करने के लिए स्प्रे किए जाने वाले सामान का इस्तेमाल कर सकते/सकती हैं।

सैलून की कुर्सियां और शय्याएं: सैलून की अधिकांश कुर्सियां और शय्याएं पी.वी.सी. या विनाइल से बनी होती हैं। इनका यह फायदा है कि इन्हें साफ करना बहुत आसान है। लेकिन आप सही सामान का इस्तेमाल अवश्य सुनिश्चित करें। अल्कोहल (एथनॉल) की मौजूदगी रखने वाले किसी भी डिस्इंफेक्टेंट से बचा जाना चाहिए क्योंकि यह पी.वी.सी. या विनाइल के साथ क्रिया करने की संभावना रखता है, जिससे वे भुरभुरे बन सकते हैं और इस कारण अंततः वे चटक जाएंगे। जब आपके पास चटकी हुई सतह होती है तो उनका ठीक ढंग से रोगाणुनाषन करना अत्यंत कठिन है, जिसके परिणमस्वरूप ऐसी जगह बन जाती हैं जहां रोगाणु आसानी से बढ़ सकते हैं।

कुर्सियों और शय्याओं को नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए। हालांकि आप सोच सकते/सकती हैं कि संक्रमण का जोखिम मामूली है लेकिन फिर भी यह मौजूद है और अच्छी हाउसकीपिंग से इस समस्या का उन्मूलन हो सकता है।

उपकरण और औजार: ग्राहक बदलने के बीच सभी उपकरणों और औज़ारों को पूरी तरह से सैनीटाइज़ किया जाना चाहिए (या जहां जरूरत हो वहां रोगाणुनाशित किया जाना चाहिए)। सौभाग्यवश, अब तकनीकी दृष्टि से उन्नत सामान उपलब्ध हैं जो इस कार्य को तीव्र, आसान और किफायती बनाते हैं। इस पद्धति के लिए छोटा रास्ता अपनाने के लालच में नहीं पड़ें। निर्माता के निर्देशों का बिल्कुल सटीक ढंग से पालन करें। उपकरण और औज़ार सस्ते नहीं हैं, इसलिए खराब क्वालिटी के डिस्इंफेक्टेंट घोल के इस्तेमाल करने के लालच में नहीं पड़ें। सुनिश्चित करें कि आपके धातु के औजारों की रक्षा करने के लिए इसमें जंगरोधी तत्त्व मौजूद हैं।

कुछ उपकरणों को डिस्इंफेक्टेंट घोल में डुबोया नहीं जा सकता है, जैसे कि नेलफाइल। यह बहस अब भी जारी है कि क्या ग्राहक के बदलने के बीच फाइल को रोगाणुनाशित किया जाना चाहिए या प्रत्येक नए ग्राहक के लिए एक नई फाइल इस्तेमाल की जानी चाहिए। सरल सच्चाई यह है कि अगर फाइल शरीर के किसी द्रव के संपर्क में नहीं आई है तो उसे सैनीटाइज़ करना पर्याप्त है – एक अच्छी क्वालिटी का व्यापक श्रेणी डिस्इंफेक्टेंट स्प्रे का इस्तेमाल करें। अगर फाइल शरीर के किसी द्रव के संपर्क में आई है तो उसे फेंक दें।

फर्श: फर्श को एक रोजचर्या के रूप में साफ रखना चाहिए। अगर आपके पास सख्त सतह है तो अच्छी क्वालिटी का फ्लोर डिस्इंफेक्टेंट इस्तेमाल करें। अगर आपके ग्राहक नंगे पांव आपके फर्श पर चलते हैं तो उपचार के बाद फर्श पर पोंछा लगाने को तरजीह दी जाए। अगर फर्श पर मोम की छोटी से छोटी बूंद तक गिर गई है तो फर्श को तुरंत साफ करें और बाल काटने के तुरंत बाद फर्श को साफ करें।

9.1.3 अपने कार्यस्थल पर खतरों की पहचान और जोखिमों का मूल्यांकन करना

इस भाग में केश एवं सौंदर्य चिकित्सा उद्योग में प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं संरक्षा उत्तरदायित्वों को शामिल किया गया है। आपको यह अनिवार्यतः सुनिश्चित करना चाहिए कि आपके कार्यों से कोई स्वास्थ्य एवं संरक्षा जोखिम उत्पन्न नहीं हो। कार्यस्थल पर, अगर सामानों की ठीक ढंग से पहचान न की जाए और उन्हें सुरक्षित नहीं बनाया जाए तो अनेक चीजों से दुर्घटनाएं हो सकती हैं, चोट लग या बीमारी पैदा हो सकती है।

जोखिम मूल्यांकन और नियंत्रण

जोखिम मूल्यांकन और नियंत्रण प्रत्येक व्यक्ति का उत्तरदायित्व है और आपकी नजर में आने वाले किसी भी स्वास्थ्य एवं संरक्षा जोखिम के बारे में तुरंत रिपोर्ट किया जाना चाहिए। आपकी स्वयं की सुरक्षा के लिए, आप जोखिम पर हमेशा कार्रवाई नहीं कर सकते हैं, और ऐसी मामलों में आपको अपने वरिष्ठ पदाधिकारी को सूचित करना होगा ताकि उस जोखिम पर कार्रवाई की जा सके।

यह अत्यंत जरूरी है कि आप 'खतरा', 'जोखिम' और 'नियंत्रण' शब्दों के अर्थ को अच्छे से समझ लें।

- खतरा एक ऐसी स्थिति है जो नुकसान पहुंचाने की संभावना रखती है; कोई ऐसी स्थिति जिससे एक दुर्घटना हो सकती या चोट लग सकती है।
- जोखिम यह संभावना है कि एक खतरा वास्तव में नुकसान पहुंचाएगा; खतरे के कारण कुछ खतरनाक घटित होने का खतरा।
- नियंत्रण का अर्थ वे उपाय हैं जो आप जोखिम को हटाने या उन्हें स्वीकार्य स्तर तक लाने के लिए करते हैं।

लगभग हर चीज एक खतरा हो सकती है लेकिन शायद एक जोखिम बन सकती है या नहीं भी। कुछ खतरों को 'इंतजार कर रही दुर्घटना' माना जा सकता है, क्योंकि वे इतना बड़ा जोखिम पेश करती हैं। अन्य खतरों में कम जोखिम होता है लेकिन फिर भी उनकी पहचान और उन्हें नियंत्रित करने की आवश्यकता है।

मसलन, एक सैलून में, अनेक डिलीवरी दी जाती हैं। अगर सामानों के कुछ बक्सों की डिलीवरी दी जाती है और उन्हें रिसेप्शन के साथ फर्श पर दिया जाता है तो वे बक्से एक खतरा हो सकते हैं। जोखिम यह संभावना होगी कि कोई व्यक्ति उनसे टकरा कर गिर सकता है और उसे चोट लग सकती है। अगर वे बक्से सैलून के फर्श के बीचोंबीच, सीधे कर्मचारियों और ग्राहकों के रास्ते में रखे गए हैं तो जोखिम अधिक होगा लेकिन इन बक्सों को एक ऐसी जगह पर पहुंचा कर जहां इनके सैलून से बाहर जाने वाले लोगों के रास्ते में आने की कम संभावना है, इस जोखिम को कम किया जा सकता है।

आपको उन खतरों के बारे जानने की जरूरत है जो शायद आपके कार्यस्थल पर मौजूद हों, और आपको खतरों को चिह्नित करने, उनके द्वारा पेश किए जाने वाले जोखिमों की पहचान करने, और ऐसे कदम उठाने की जरूरत है कि वे आपके, आपके ग्राहकों या दूसरे कर्मचारियों के लिए समस्या पैदा नहीं करें।

तालिका 9.1.1 खतरा, जोखिम और नियंत्रण के उपाय

खतरा	जोखिम	नियंत्रण के उपाय
फर्श पर अनुगामी इलेक्ट्रिकल लीड	लीड में फंसना	
जला हुआ बिजली का बल्ब	बेकार रोशनी के कारण दुर्घटना	
अत्यधिक पॉलिश्ड फर्श	फिसलना	
बुरी तरह से बिछी हुई कारपेट	ट्रिपिंग करना	
उपकरणों और उत्पादों से अतिभारित ट्रॉलियां और डेस्क	फर्नीचर ट्रिपिंग ओवर	
ढीले या अस्तव्यस्त सॉकेट व प्लग	बिजली के झटके या आग का खतरा	
अपना ध्यान केंद्रित किए बिना बहुत ज्यादा भागना	लोगों पर उछलना और चोट का कारण बनना	
स्टाफ अपनी वर्दी की जेब में उपकरण रखें हो	यदि कोई उस पर गिर जाए तो चोट लग जाना	
एक बार में बहुत ज्यादा रखना	देख ना सकना कि आप कहां जा रहे हैं जो दुर्घटना का परिणाम हो सकता है	
टूटफूट या फैलाव जो तुरन्त साफ नही हो सके	फिसलना	
अनस्टेरेलाइज़ उपकरण	क्रॉस संक्रमण	

9.1.4 स्वास्थ्य और संरक्षा के नियम

नल से गर्म और ठंडा पानी

सैलून में गर्म और ठंडे पानी के नल की लगातार सप्लाई अवश्य मौजूद होनी चाहिए। ब्यूटी थैरेपी उपचार कमरों में गर्म और ठंडे पानी के नलों के लिए अलग–अलग सिंक होने चाहिएं।

लेकिन फिर भी, अगर एक बड़े उपचार कमरे को पर्दों द्वारा अलग–अलग उपचार खण्डों में बांटा गया है तो एक सेंट्रल सिंक यह काम करेगी। हाथों और औज़ारों को सैनीटाइज़ करने, सैलून को साफ करने और उपचार के विभिन्न भागों, जैसे मास्क हटाना या बालों को शैम्पू करना, के लिए पानी की सप्लाई इस्तेमाल की जाती है।

कामकाज के दौरान आपकी जिम्मेदारियां

पानी के साथ काम करना

अपने सुपरवाइजर को तुरंत रिपोर्ट करें, अगरः

- सिंक जाम हो गई है, ताकि वह ओवरफ्लो नहीं करें
- नल से निकलने वाला पानी असामान्य रंग का है
- कोई रिसाव है, नल ढीला है या पाइप चटका हुआ है

व्यवहार के नियम (नहीं करें):

- नल को चलता हुआ छोड़ना, खासतौर पर गर्म पानी का नल क्योंकि यह बर्बादी है और सैलून के लिए बहुत महंगा है
- मास्क सामग्री या अन्य अर्ध–ठोस सामग्रियों को सिंक में बहाना

कर्मचारी क्षेत्र

एक ऐसी जगह उपलब्ध कराना आपके नियोक्ता की ड्यूटी है जहां कर्मचारी विश्राम और भोजन कर सकें। एक स्टाफ रूम या अलग जगह का होना जरूरी है क्योंकि रिसेप्शन या क्लाईंट एरिया के अंदर भोजन करना स्वीकार्य नहीं है। सैलून में पीने के पानी तक क्लाईंट की आसान पहुंच होनी चाहिए, इससे आपकी छवि एक पेशेवर दिखाई देती है।

स्टाफ रूम में कर्मचारियों के कोट के लिए जगह और हैंडबैग एवं महंगे औज़ारों के लिए तरजीही तौर पर लॉकर्स होने चाहिएं। एक अलग शौचालय और धुलाई सुविधा भी आदर्श है लेकिन यह हमेशा संभव नहीं होती है और कर्मचारियों को ग्राहकों के साथ शौचालय साझा रूप से इस्तेमाल करना पड़ सकता है। अगर ऐसी स्थिति है तो कर्मचारियों को ग्राहक को प्राथमिकता देनी चाहिए और सुनिश्चित करना चाहिए कि वे कमरे को बेदाग छोड़कर निकलें। बैठने की आरामदायक व्यवस्था, चाय–काफी बनाने की सुविधा और एक माइक्रोवेव से सुसज्जित स्टाफ रूम से कर्मचारी कल्याण को बढ़ावा मिलेगा। केश एवं सौंदर्य उद्योग में, आप वहां ग्राहक को सेवा उपलब्ध कराने के लिए हैं, इसलिए विश्राम करने और तनाव कम करने के लिए ज्यादा समय नहीं है। अगर आप एक सफल सैलून में काम करते/करती हैं तो आपको खड़े पैर भागना होगा। इसलिए आपके विश्राम समय के लिए आपके नियोक्ता द्वारा उपलब्ध कराई गई जगह बहुत महत्त्वपूर्ण है।

9.1.5 कार्यस्थल पर सामान्य खतरे

यह उन आम खतरों की सूची है जो कार्यस्थल की सुरक्षा को प्रभावित करते हैं; यहां ऐसी अनेक अन्य परिस्थितियां हैं जो कार्यस्थल की सुरक्षा को प्रभावित कर सकती हैं, जैसे कर्मचारी द्वारा चोरी, लड़ाकू ग्राहक, तोड़–फोड़ और आतंकवादी गतिविधियां तक। एक कर्मचारी को हर समय सतर्क रहना चाहिए और साथ ही किसी खतरे/परिस्थिति के बारे में तुरंत सुपरवाइजर या पदाधिकारियों को रिपोर्ट करना चाहिए। मसलन, आग लगने के मामले में कर्मचारी को तुरंत दमकल विभाग को सूचना देनी चाहिए या हिंसा/चोरी/डकैती/आतंकवादी गतिविधि के मामले में, पुलिस को सूचित करना चाहिए। साथ ही, अगर किसी व्यक्ति को शारीरिक क्षति पहुंचती है तो अस्पताल, या एमरजेंसी, चिकित्सा सेवाओं को सूचित किया जाना चाहिए।

तालिका 9.1.2 खतरे और उन पर दी जाने वाली प्रतिक्रिया

खतरे	प्रतिक्रियाएं
आगः अधिकांश कारोबारों के लिए आग एक बहुत बड़ा खतरा है। ▪ यह जानबूझकर लगाई गई है ▪ यह इस कारण लगती है क्योंकि लोग आग लगने के खतरे के बारे में सतर्क नहीं हैं ▪ यह इस कारण लगती है क्योंकि लोग लापरवाह हैं	▪ सभी उत्पादों का भंडारण सही रूप से करें ▪ फायर एग्जिट रूट बनाएं ▪ नियमित/दिन के अंत में जांच ▪ अग्निशामक यंत्र/बचाव उपकरण
करंट लगनाः यह खतरा बिजली के उपकरण (वायरिंग, प्लग, सॉकेट, डिस्ट्रीब्यूशन बोर्ड इत्यादि) और पोर्टेबल विद्युत उपकरणों (कोई भी विद्युत उपकरण) से होता है।	▪ उपकरणों की नियमित जांच ▪ इंस्टॉलेशन की नियमित जांच ▪ योग्य व्यक्ति द्वारा निरीक्षण, रखरखाव और टेस्टिंग ▪ प्रभावी डिफेक्ट रिपोर्टिंग सिस्टम
चोरीः ग्राहकों द्वारा स्टोर से सामान चुराना शॉपलिफ्टिंग है। प्रत्येक वर्ष शॉपलिफ्टिंग से करोड़ों का नुकसान होता है।	▪ क्लाइंट के संदिग्द्ध व्यवहार पर ध्यान दें ▪ सी.सी.टी.वी निगरानी को समय–समय पर जांचे ▪ सुनिश्चित करें कि अलार्म बजने पर सक्रिय होने की पूरी प्रक्रिया से सुरक्षा गार्ड परिचित हैं
हिंसाः यह मौखिक या शारारिक हो सकती है। चोरी, आतंकवादी गतिविधि या ग्राहक की शिकायत के दौरान हो सकती है।	▪ खतरे का अलार्म, प्रशिक्षण इत्यादि प्रदान करें ▪ कैमरा ▪ पुलिस या संबंधित ऑथोरिटी को सूचित करें

9.1.6 बिजली के उपकरण

बिजली के उपकरणों को इस्तेमाल करना सुरक्षित है और उनका सुरक्षित रखरखाव किया जा सकता है। बिजली के सभी उपकरणों की अनिवार्यतः नियम से जांच की जानी चाहिए। एक व्यस्त सैलून में, यह कार्य हर छह महीने में किया जा सकता है। यह जांच कार्य एक योग्य इलेक्ट्रिशियन या एक कुशल व्यक्ति द्वारा किया जाना चाहिए जो उस उपकरण विशेष के इस्तेमाल में प्रशिक्षित एवं अनुभवी है, मसलन, कंपनी द्वारा नियुक्त किया गया वह व्यक्ति जो उस उपकरण को सप्लाई करता है। बिजली के सभी जांच कार्यों को एक ऐसी किताब में दर्ज किया जाना चाहिए जो खासतौर पर इस कार्य के लिए रखी गई हो। तारीख और जांच करने वाले व्यक्ति का दस्तखत अवश्य दर्ज किया जाना चाहिए, उसके साथ जांच करने का कारण भी लिखा जाना चाहिए, मसलन क्या यह मरम्मत कार्य था या बस एक रखरखाव संबंधी जांच थी। मरम्मत या जांच के स्वरूप के बारे में सूचना अवश्य दी जानी चाहिए। यह किताब स्वास्थ्य और संरक्षा पदाधिकारियों के निरीक्षण हेतु उपलब्ध होनी चाहिए।

अगर कोई खराब प्लग, घिसी हुई तार या ढीला कनेक्शन और कोई अस्थिर या खराब बत्ती है तो तुरंत अपने सुपरवाइजर को रिपोर्ट करें।

व्यवहार के नियम (करें):

- इस्तेमाल के बाद सभी मशीनों को बंद कर दें और प्लग निकाल दें।
- जांच करें कि सभी उपकरण ट्रॉलियां स्थिर हैं और असमतल फर्श पर नहीं खड़ी हैं।
- तारों और केबल को सुव्यवस्थित तरीके से समेटना।

व्यवहार के नियम (नहीं करें):

- गीले हाथों से बिजली के उपकरण, प्लग या स्विच को छूना या उनके पास पानी के बर्तन रखना।
- तारों को लटका हुआ छोड़ना।
- ऐसे किसी उपकरण का प्लग लगाना या इस्तेमाल करना जो खराब रिपोर्ट किया गया है।

9.1.7 मुद्रा, सामान उठाना और ढुलाई करना

जो लोग अपने हाथों और कोहनियों को उठी हुई अवस्था में रखते हुए काम करते हैं, उनके लिए मांसपेशियों और अस्थिकंकाल के विकारों के प्रकट होने का अधिक खतरा होता है, खासतौर पर गर्दन और कंधों में। इसके अलावा, लगातार खड़े रहने और झुकने से आपकी पीठ के निचले हिस्से और घुटनों में दर्द भी हो सकता है। ब्यूटी थैरेपिस्ट की ड्यूटी भी ऐसी ही होती है जहां उसे अक्सर अपने हाथों को उठी हुई अवस्था में बनाए रखते हुए काम करना होता है और काम करते समय काफी लंबे समय तक खड़ा रहना पड़ता है।

निम्नलिखित के द्वारा चोट लग सकती है:

- सामानों को उठाने के गलत तरीके
- खराब मुद्रा
- शरीर के एक ही हिस्से पर नियमित और लगातार दबाव
- ऐसे सामानों को बलपूर्वक हिलाना जो बहुत भारी हैं

सैलून में, आपको यह एहतियात रखने की जरूरत है कि आप सामानों को किस तरह से उठाते और ढुलाई करते हैं। आपको बैठने के अपने तरीके पर भी गौर करने की जरूरत है, भले आप रिसेप्शन पर तैनात हों या कोई उपचार कर रहे हों – यह जरूरी है कि कुर्सी या शय्या की ऊंचाई आपके लिए सही हो। काम करते समय, नियमित रूप से अपनी मुद्रा को बदलने में आपके शरीर को समर्थ बनाने के लिए, यह बेहतर होगा कि आप विभिन्नतापूर्ण उपचार करें। इसके अलावा, आपको यह जानने की जरूरत है कि औजारों को थामने का सही तरीका क्या है, और एक उपचार करने के बाद अपने हाथों को आराम करने का मौका दें।

कुछ अच्छे विचार निम्नलिखित हैं:

- ऐसी शय्या और कुर्सी का इस्तेमाल करना जिनकी ऊंचाई कम–ज्यादा की जा सकती है
- कोई बड़ा, भारी या तकलीफदेह काम करते समय दूसरों की मदद लेना
- अगर आप लंबे समय तक एक ही स्थिति में बने रहते/रहती हैं तो अपने शरीर को नियमित रूप से हिलाना और तानना
- अपने हाथों को लचीला बनाए रखने के लिए कसरत करना
- अच्छी मुद्रा बनाए रखना

चित्र 9.1.1 बैठने का सही तरीका

सामान उठाने की सुरक्षित विधि

एक कर्मचारी के रूप में, आपको जिंदगी भर झुकने और एक ही स्थिति में खड़ा रहने का समय मिलेगा और यह अनिवार्य है कि आप अपनी पीठ की देखभाल करें। सामान को सुरक्षित तरीके से उठाने का तरीका नीचे दिखाया गया है; सुनिश्चित करें कि आप इस तरीके का पालन करें।

जब कोई बड़ा या भारी सामान उठाना हो:

- घुटने पर से झुकें और उस सामान को पकड़ने के लिए दोनों हाथों का इस्तेमाल करें।

चित्र 9.1.2 सामान को उठाने के बारे में सोचविचार करें। सामान को उठा कर कहां रखना है? क्या आपको मदद की जरूरत है? क्या सामान को संभालने के लिए सहायक सामग्री उपलब्ध है?

चित्र 9.1.3 अपने पांवों को सामान के पास रखते हुए, अपने घुटनों पर से झुकें और अपनी पीठ को सीधा रखें। ठोड़ी को अंदर की ओर करें। सामान पर अच्छी पकड़ बनाने के लिए थोड़ा सा आगे की ओर झुकें।

चित्र 9.1.4 जब आपको सामान पर अच्छी पकड़ बनने का यकीन हो जाए तब अपने पैरों को सीधा करें और सहज तरीके से उठाएं। अपनी पीठ को सीधा बनाए रखना याद रखें।

चित्र 9.1.5 सामान को अपने शरीर के पास रखते हुए ढुलाई करें।

- सामान को उठाने के लिए अपने पैरों की ताकत इस्तेमाल करें और कभी भी पीठ पर से न झुकें, क्योंकि इससे आपकी पीठ के निचले हिस्से को नुकसान पहुंच सकता है।

9.1.8 उपकरण और वस्त्र

उपकरण और वस्त्र

कामकाज के दौरान आपकी जिम्मेदारियां:

1. कभी भी ऐसा उपकरण इस्तेमाल नहीं करें जिसका आपने प्रशिक्षण नहीं लिया है।
2. हमेशा संस्तुत रक्षक वस्त्र अवश्य पहनें।

ऐसे सभी सामान जो नुकसानदायक हो सकते हैं, अनिवार्यत:

1. निर्माता के निर्देशों के अनुसार सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल किए जाने चाहिएं।
2. सुरक्षित तरीके से भंडारित किए जाने चाहिएं।
3. छलक जाने पर सुरक्षित तरीके से साफ किए जाने चाहिएं।
4. सुरक्षित तरीके से फेंके जाने चाहिएं।

आपको उन सभी सामानों के नाम अवश्य लिखने चाहिए जो आप इस्तेमाल करते/करती हैं, उन्हें किस तरह से प्रयोग, साफ किया जाता और फेंका जाता है (सफाई करने के सामानों सहित)। आपको यह अवश्य करना चाहिए क्योंकि आपके द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले सामान:

1. ज्वलनशील हो सकते हैं और अगर निगल लिए जाएं तो जहरीले साबित हो सकते हैं।
2. जलन पैदा कर सकते हैं।
3. तेज धुआं पैदा कर सकते हैं और अगर सांस के साथ ग्रहण कर लिए जाएं तो खतरनाक साबित हो सकते हैं व अगर छलक जाएं तो फिसलन पैदा कर सकते हैं।

एक सैलून में इस्तेमाल होने वाले विभिन्न सामानों के बारे में सूचना का दर्ज करने का सबसे आसान तरीका इसे एक ऐसी तालिका में लिखना है जो स्पष्ट और पढ़ने में आसान हो। नीचे एक उदाहरण दिया गया है।

तालिका 9.1.3 सैलून में प्रयोग होने वाले उत्पाद

उत्पाद	खतरा	सही उपयोग	संग्रहण	कचरे का निपटारा	सावधानी
नेल वार्निश रिमूवर					यदि गिर जाए तो तुरंत साफ करें जैसे इसमें कुछ प्लास्टिक घुले होते हैं, जैसे कि कुशन फ्लोरिंग, और मार्क ट्रॉलियां और उपकरण। यदि कपड़ो पर गिर जाए तो धुएं को पानी से पोंछकर कम करें।

गतिविधि

गतिविधिः सही बैठने की तकनीक और उठाने के सही तरीके का अभ्यास करें।

अभ्यास

1. पार्लर में स्वच्छता में शामिल होता हैंः
   a. फर्श
   b. उपकरण और यंत्र
   c. कुर्सी और फर्नीचर
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. चोरी के लिए क्या प्रतिक्रियाएं होती हैं?
   a. सीसीटीवी फुटेज को देखना
   b. संदिग्ध व्यवहार को पहचानना
   c. गार्ड के ड्यूटी पर होने को सुनिश्चित करना
   d. ऊपर दिए गए सभी
3. एक असिस्टेंट ब्यूटीशियन को सिर दर्द और माइग्रेन का सामना किसके कारण करना पड़ता हैः
   a. मांसपेशियों के खिंचने से
   b. ग्राहकों के साथ लंबी बातचीत से

c. हेयर–ड्रेसिंग

d. इनमें से कोई नहीं

4. एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट को किस चीज से चोट लग सकती है?

a. सामान को सही उठाना

b. गलत बैठना

c. भारी सामान को सही तकनीक के साथ उठाना

d. ऊपर दिए गए सभी

5. कार्य पर आग के साथ डील करते समयः

a. संभव हो तो दरवाजों को खुला छोड़कर जाएं

b. गर्मी से जलनशील उत्पादों को दूर कर लें जैसे – एयरोसौल्ज़

c. जिसमें आग लग सकती है उसके बारे में रिपोर्ट करें

d. ऊपर दिए गए सभी

6. निम्न में से कौन से जोखिम एक सैलून में हो सकते हैं?

a. फर्श पर विद्युत का होना

b. ट्रॉलियों का अत्यधिक भरा होना

c. प्लग जिनकी पिन ढ़ीली हो

d. ऊपर दिए गए सभी

7. विद्युत उपकरण के साथ डील करते समयः

a. प्रयोग के बाद मशीन को बंद कर दे

b. सभी उपकरण सही स्थिर जगह पर रखें

c. तारों और केबल को सफाई से रखें

d. ऊपर दिए गए सभी

8. भारी या बड़ा सामान उठाते हुएः

a. घुटनों को मोड़ें

b. ग्रिप बनाने के लिए दोनों हाथों का प्रयोग करें

c. कमर को ना मोड़ें, इससे आपके कमर के निचले भाग में चोट लग सकती है

d. ऊपर दिए गए सभी

Click/Scan this QR Code to access the related video

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT & ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National Skill Development Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

10. कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना

यूनिट 10.1 – कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना
यूनिट 10.2 – व्यावसायिक कौशल
यूनिट 10.3 – भाषा कौशल
यूनिट 10.4 – मेरी सीख

BWS/N9003

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आप:

1. व्यक्तिगत ग्रूमिंग के बारे में जान पाएंगे
2. एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के लिए आचार संहिता को समझ पाएंगे
3. संगठन के मानकों के अनुसार कार्यों को कर पाएंगे
4. संवाद और जानकारी का रिकार्ड रख पाएंगे
5. एक समूह में प्रभावी रूप से कार्य कर पाएंगे
6. ग्राहक के साथ व्यावसायिक रवैया बनाकर रख पाएंगे
7. निर्णय लेना, समस्या निवारण, योजना बनाना, समय प्रबंधन और ग्राहक केंद्रियता जैसे व्यावहारिक कौशल का ज्ञान ले पाएंगे
8. भाषा कौशल के महत्व को समझ पाएंगे
9. अपने कार्य की भूमिका के अनुसार भाषा कौशल का अभ्यास कर पाएंगे
10. प्रशिक्षण कार्यक्रम में सीखे गए ज्ञान का अभ्यास कर पाएंगे

यूनिट 10.1: कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. व्यक्तिगत ग्रूमिंग के बारे में जान पाएंगे
2. टीम के साथ कार्य और ग्राहकों के साथ व्यवहार करने की समझ हासिल कर पाएंगे

10.1.1 परिचय

व्यावसायिक सेवा, ऑपरेटर की प्रभावशीलता और सैलून के प्रभावी चलने के तरीकों पर निर्भर करती हैं। प्रभावी सैलून प्रक्रिया लगातार मानकों को बनाए रखती है, नौकरी की जिम्मेदारियों को निर्धारित करती है और यह सुनिश्चित करने में मदद करती है कि व्यस्त होने पर भी दैनिक कार्यों में से कुछ भी छुट ना जाएं। अच्छी हाउसकीपिंग सैलून की अच्छी छवि बनाए रखने और साथ ही स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए भी आवश्यक है।

10.1.2 रिसेप्षन क्षेत्र

अच्छी छवि बनाने के लिए आप सुनिश्चित कर लें:

- रिसेप्शन डेस्क हमेशा साफ हो।
- हर सप्ताह में कम से कम गुलदस्तों के फूल 1 बार बदलते रहें।
- ग्राहकों के लिए वर्तमान में छपी पत्रिकाएं उपलब्ध हों।
- जितना जल्दी हो सके, चाय या कॉफी के खाली कप हटा दिए जाएं।

10.1.3 स्टाफ का कमरा

स्टाफ का कमरा प्रयोग करने के बाद सुनिश्चित करें:

- सभी पुस्तकें, मैनुअल और पत्रिकाएं वापस सही स्थानों पर रखी हुई हों।
- उपयोग किए गए आपके बर्तन धुले हुए और वापस अपनी जगह पर रखे हुए हों।
- आपके ग्राहक के द्वारा उपयोग किए गए बर्तन धुले हुए और वापस अपनी जगह पर रखे हुए हों।

10.1.4 देखभाल का वातावरण उपलब्ध करना

उपचार खत्म होने के बाद ग्राहक को आनन्दित और आरामदायक महसूस होना चाहिए। उन्हें यह पता होना चाहिए कि आप उनसे और उनकी जरूरतों से संबंधित हैं। ग्राहक को अपने साथ सहज महसूस कराने के लिए आपका व्यवहार अच्छा और ईमानदार होना चाहिए। जितनी अच्छी तरह आप अपनी सेवा, शिष्टाचार और अपनी क्षमता प्रदर्शित करेंगे, वह नियमित ग्राहक बनने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करेगी।

देखभाल का वातावरण उपलब्ध करने के लिए आपको जरूरत है:

- कार्य और अन्य लोगों के प्रति सकारात्मक रवैया प्रदर्शित करना।
- एक साफ अच्छी उपस्थिति देना।
- ग्राहक और एक दूसरों के लिए सहायक और विनम्र रवैया पेश करना। हमेशा ग्राहक को सूचना देना, भले ही आप फोन पर हों या किसी और के साथ।
- व्यवहार और आचरण के उच्च व्यक्तिगत स्तर हों।
- समयनिष्ठ, विश्वसनीय और कुशल रहें। यदि आप सैलून के लिए लेट हो जाते हैं तो तुरंत सैलून में सूचित करें। यदि आप निर्धारित समय से पीछे चल रहे हैं तो, ग्राहक को अपनी देरी की वजह बताएं। असुविधा के लिए माफी मांग लें और किसी को भी दोष ना दें।
- अपने ग्राहक को आश्वस्त करें और अपने व्यवहार से उन्हे सहजता दें।

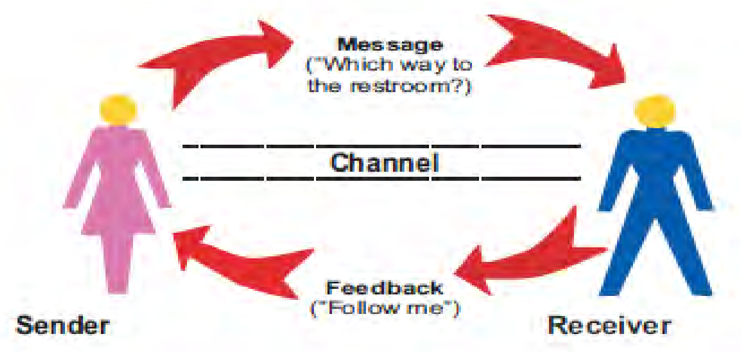
10.1.5 ग्राहक को आरामदायक महसूस कराना

ग्राहक की शारीरिक सुविधा, ग्राहक की सेवाओं का मुख्य हिस्सा हैं। एक व्यावसायिक होने के नाते आपको जरूरी है:

- ग्राहक के पढ़ने के लिए सामान्य पत्रिकाएं उपलब्ध कराना।
- चाय और कॉफी के साथ जलपान के एक विकल्प की पेशकश रखना।
- सुनिश्चित करना कि अगर जरूरत हो तो हीटिंग/एअरकंडीशनिंग हर सुबह चालू हो।

10.1.6 संचार

सभी सजीव प्राणी एक दूसरे से संचार करते हैं। उनमें से केवल मनुष्य ही भिन्न–भिन्न माध्यमों से संचार करता है। संचार भाषण, लेखन, दृश्यों, संकेतों, व्यवहार आदि के द्वारा अपने भावों व जानकारी को किसी के सामने प्रकट करने की विधि है। जब एक व्यक्ति किसी की बात या संदेश को पूर्णतः समझ ले तो संचार की प्रक्रिया को पूर्ण माना जाता है। संचार की प्रक्रिया के चार प्रमुख घटक चित्र में दर्शाये गये हैं:



चित्र 10.1.1 संचार की प्रक्रिया

टेलीफोन का जवाब देना

ऑपरेटर की टेलीफोन तकनीकों द्वारा सैलून के लिए विचार विमर्श गठित किया जाता हैं और बेकार टेलीफोन सेवा द्वारा हम ग्राहक को खो सकते हैं। ग्राहक सेवा के उच्च स्तर को प्रदान करने के लिए अच्छी टेलीफोन तकनीकों का उपयोग करना आवश्यक हैं।

टेलीफोन के द्वारा बात करना

टेलीफोन पर बात करना व्यक्ति से सम्मुख बातचीत करने से बहुत ही कम अलग हैं। फोन पर आप सिर्फ सुन सकते हैं (आवाज़ की मात्रा, आवाज़, स्वर,) नाकि देख सकते हैं (चेहरे के भाव, इशारे, शरीर की भाषा)। टेलीफोन पर बातचीत लगभग 25ः शब्द और 75ः टोन, एवं शब्दों के बोलने के तरीकों के माध्यम से होती है। इसलिए टेलीफोन पर बात करते समय जो आप नहीं देख सकते उसकी पूर्ति करने की आवश्यकता है।

आपकी आवाज़

टेलीफोन पर बात करते समयः

- स्पष्ट रूप से बात करें।
- मुखपत्र में सीधे बात करें।
- यदि आप बैठे हैं अनेकता ना आए, आपका आसन आपकी आवाज को प्रभावित कर सकता है।
- कार्यकुशल रहें लेकिन सहायक और हंसे भी।

आपके शब्द

अपने शब्द ध्यान से चुनें क्योंकि सुननेवाला आपको देख नहीं सकता। नाम, समय, तारीख, फोन नंबर दोहराएं एवं जांच लें।

आपकी शरीर की भाषा

क्या फोन का नमस्कार के साथ उत्तर दिया गया है? क्या वह व्यक्ति खुश, ऊबाऊ, या परेशान है, आप यह पूछ सकते हैं। अपने बारे में प्रचार करते समय हंसें, यह आपको कॉल प्राप्त करते समय आपकी ध्वनि को सन्तुष्टित करने में आपकी मदद करेगी। शरीर की भाषा का उपयोग करें हालांकि आप देखें नहीं जा रहें हैं अन्यथा आपकी आवाज अस्वाभाविक लगेगी।

- मुस्कुराएं हालांकि यह देखा नहीं जा रहा है, यह सुना जाएगा।
- आप अपनी आंखें किसी चीज पर केंद्रित कर लें यह आपको संचार पर आपका ध्यान केंद्रित करने में आपकी मदद करेगा।
- शरीर की भाषा को पहचानें। उदाहरण के लिए, रूक जाना और सांस लेने के पैटर्न।

टेलीफोन पर बात करने की कठिनाइयां

- दूसरे व्यक्ति को ना देख पाना।
- शोर–आपके या आपके ग्राहक के पीछे या लाईन पर
- विकर्षण– यदि आप फोन पर हैं तो कोई आपका ध्यान आकर्षित करने की कोशिश कर रहा हो
- भाषा– खराब उच्चारण या अपरिचित लहज़ा

इन कठिनाइयों को कम करने के तरीके

- सक्रिय रूप से सुनें
- किसी भी विकर्षण पर अपनी पीठ मोड़ लें
- अपने चारों ओर शोर को कम रखें
- फोन कॉल पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित रखें

- स्पष्ट रूप से बात करें
- समझने के लिए जांचें

फोन का जवाब देना

जहां तक संभव हो केवल तीन रिंग पर ही कॉल को उठाने की कोशिश करें। तीन रिंग आपको समय देती हैं:

- जो आप कर रहे हैं, उसे रोकने के लिए समय मिलना।
- फोन पर उत्तर देने के लिए तैयार होना।

कुषलता से फोन का जवाब देना, फोन का जवाब देते समय:

- मुस्कुराएं।
- सुप्रभात या नमस्कार करें।
- अपने सैलून का नाम अच्छे से बताएं।
- नोट लिखने के लिए कलम और कागज तैयार रखें।
- फोन करने वाले को ध्यानपूर्वक सुनें।
- फोन करने वाले की जरूरतों को पूरा करने के लिए सवाल पूछें।
- सभी जानकारियां सही हैं, सुनिश्चित करने के लिए प्रासंगित जानकारियां दोहराएं।

ध्यान रखें: आपको यह नहीं पता कि फॉन के दूसरी ओर कौन है, और आप पहला प्रभाव भी नहीं देख सकते हैं।

ग्राहक की आवष्यकताओं पर प्रतिक्रिया देना – टेलीफोन पर प्रष्न पूछें

प्रश्नों को रचनात्मक और नियंत्रण से वार्तालाप में पूछना एक अच्छी टेलीफोन की तकनीकों में आता है।

प्रष्नों के प्रकार	कॉल प्राप्त करते समय	उदाहरण
खुले	कॉल के वर्ग को प्रमाणित करना	मैं आपकी कैसे मदद कर सकता हूं?
नजदीकी	जानकारियों को स्थापित और पुष्टि करना	क्या आप आज की अपॉइन्टमेंट लेना चाहते हैं?
जांच पड़ताल	आवश्यकताओं के विशिष्ट विवरण बटोरना।	वास्तव में आप आज अपने बालों में क्या करवाना चाहते हैं?
चिंतनशील	बातों को समझना	तो क्या मैं आज 2:30 बजे फेशियल के लिए श्रीमति शर्मा और बालों के कलर के लिए सुमन के साथ आपकी अपॉइन्टमेंट लिख दूं?
नजदीकी	रूपांतरण को समाप्त करना	क्या मैं आपकी श्रीमति शर्मा के साथ कुछ और मदद कर सकती हूं? फोन करने के लिए धन्यवाद।

एक ही तरंग दैर्ध्य पर रहें। जिसने फोन किया हैं उसकी जरूरत के अनुसार बात करें। फोन करने वाले व्यक्ति को विभिन्न जरूरते होंगी।

एक फोन करने वाला जो:

- जल्दी में है और चाहेगा कि आप जल्दी और कुशल बोलें।
- जिसे शिकायत है, जो समझ और कार्रवाई दोनों चाहेंगा।
- जो परेशान है और आपकी सहानुभूति की जरूरत है।

संदेष लेना

- कुछ समय लोग सैलून में ऑपरेटर से बात करने के लिए फोन करते हैं जो कि अनुपस्थित होता है, तो वह संदेश छोड़ देते हैं। इस स्थिति में संदेश लिखना आवश्यक होता है। अपनी याद्दाश्त पर भरोसा ना करें।
- सभी संदेश बहुत ही साफ और सही ढंग से लिखे होने जरूरी हैं। सही संदेश लेना बहुत ही आसान है और इसमें शामिल हैं:
  - जिसको संदेश भेजना है, उस व्यक्ति का नाम
  - कॉल का नाम
  - रिटर्न फोन नंबर
  - संदेश की जानकारी
  - कॉल का समय
  - कॉल की दिनांक
  - कॉल उठाने वाले का नाम

स्टाफ के लिए निजी टेलीफोन करने के लिए नैतिक गुण

- संदेश प्राप्त कर के रिसेप्शन डेस्क पर रख दें। यह आपकी जिम्मेदारी है कि ब्रेक में उन्हें जांच लें।
- इमरजेंसी कॉल लिया जा सकता हैं, लेकिन अपने मित्रों और परिवार में बता दें कि केवल इमरजेंसी स्थिति में ही कॉल करें।
- सैलून की कॉल ना ले पाएं इसलिए कृपया अपनी कॉल कम करें या असुविधाजनक व्यक्ति जिसे आपकी लाईन व्यस्त मिले।
- लंच ब्रेक में कोई भी मोबाईल का प्रयोग किसी भी निजी कॉल के लिए उपयोग किया जा सकता हैं। कृपया बाकी के समय अपना मोबाईल बन्द कर के स्टाफ रूम में रख दें।

10.1.7 असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के लिए आचार संहिता

सैलून में सभी कर्मचारियों से उचित आचरण के मानकों के अनुरूप कार्य करने की उम्मीद की जाती है, जो व्यावहारिकता को प्रतिबिंबित करती है।

- दूसरों को सम्मान दें और निष्पक्ष और विनम्र रहें। अन्य स्टाफ या सैलून की आलोचना न करें।
- ईमानदार रहें और अपने शब्दों पर बने रहें।
- व्यवहार शिष्टाचार प्रयोग करें।
- गैर कानूनी भेदभाव या उत्पीड़न बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए और तुरंत सूचित किया जाना चाहिए।
- धर्म, राजनीति, किसी अन्य व्यक्ति के सेक्स जीवन, गपशप या शपथ लेना, के बारे में बात करना अनुचित है।

विनम्रता

किसी भी उपचार का अंतर्विरोध निदान हो जाने के बाद, स्थिति का विनम्रता और संवेदनशीलता के साथ संभालना महत्वपूर्ण हैं। आपका ग्राहक शर्मिला और अपने हालात को लेकर शर्मिंदा हो सकता है, और यदि आप मददगार रहें तो आपकी प्रशंसा कर सकता हैं। आपको करना चाहिए:

- स्थिति को लेकर जोर से बात ना करें।
- ग्राहक को आश्वस्त करें और उपलब्ध उपचारों के बारे में सूचित करें।
- व्यावसायिक और केयरिंग व्यवहार बनाए रखें।

सहिष्णुता और सम्मान

असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट होने के नाते आप विभिन्न लोगो के संपर्क में आएंगे और हर बार आप उनसे सहमत या उनके मूल्यों को नहीं समझेंगे। हालांकि आपको विभिन्न मूल्यों को समझने की जरूरत है और दूसरों की बातों का सम्मान जो आपसे अलग सोचते हैं।

पक्षपात न दिखाना आवश्यक है, उदाहरण के लिए जातीय या धार्मिक अनुदारता। हमारे पास कानून है जो किसी अन्य व्यक्ति के साथ लिंग, जाति, विकलांगता, धर्म, यौन अभिविन्यास या राजनातिक मान्यताओं के आधार पर किए गए भेदभाव को अवैध बता सकता है।

गोपनीयता

ग्राहक आपके साथ अपने निजी जीवन के बारे में भी चर्चा कर सकता हैं। आपको हमेशा विनम्र व सुनते रहना चाहिए। जब ग्राहक आप में विश्वास रखता है, तो यह आवश्यक है कि आप उसके विश्वास को बनाए रखें और उसकी बातों को ना दोहराएं।

- ग्राहक के साथ अपने व्यावसायिक स्वभाव के बारे में ना भूलें।
- यदि संभव हो, तो अपने ग्राहक को अत्यंत निजी और सूचना बताने से रोकें।
- इसी तरह, आप अपने ग्राहक को भी अपनी निजी परेशानियों के बारे में ना बताएं। याद रखें कि वे आपके सैलून में अपने बालों को बनवाने और जाते समय अच्छा महसूस करने के लिए आए हैं।

10.1.8 स्वच्छता और व्यक्तिगत उपस्थिति

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट अपने ग्राहकों के साथ बहुत निकटता में काम करता हैं। थैरेपिस्ट की सांस की दुर्गंध और शरीर की गंध, दोनों ही ग्राहक के लिए बहुत अप्रिय हैं। व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च स्तर का अभ्यास आवश्यक है।

- काम पर जाने से पहले हर सुबह स्नान करें।
- हमेशा अपने बाल बनाएं। साफ, छोटे और अच्छे से बने हुए बाल बनाए रखें।
- नियमित रूप से सफाई और दंत चिकित्सा की सावधानी द्वारा अपने दांत और मसूड़े स्वस्थ रखें। आपकी सांसें कैसी गंध देती हैं, इस पर ध्यान रखें। बहुत ही ज्यादा स्वादिष्ट आहार ना खाएं।
- धूम्रपान ना करें।
- अपने नाखूनों और हाथों को अच्छी व्यवस्था में रखें। नाखूनों को होना चाहिए:
- ब्यूटी/स्पा/मसाज थैरेपिस्ट के लिए छोटे और अनपॉलिश होने चाहिएं।
- हेयर ड्रेसर और नेल टेक्निशियन को ध्यानपूर्वक नाखूनों को पॉलिश करना चाहिए।
- ग्राहक को सेवा देने से पहले अपने हाथ साफ कर लें। खाना खाने, धूम्रपान, और शौचालय जाने के बाद अपने हाथ साफ कर लें।
- अच्छा खाना खाएं और स्वस्थ आहार लें और बहुत ज्यादा परिश्रम करें।
- बहुत से सैलून और स्पा में आपको काम करते समय यूनिफॉर्म देते हैं। आप उस वस्त्र की सफाई को बनाए रखने और उसकी उपस्थिति के लिए आप जिम्मेदार होंगे। साफ, इस्त्री की हुई वर्दी/कपड़े पहनें।

- हल्का डे मेकअप करें, ज्यादा चमकदार या भारी नहीं।
- पुरूषों की शेव बनी हुई होनी चाहिए।
- स्वच्छ, कार्यात्मक जूते पहनें और अपने रोजाना के जूतों से सैलून के जूते अलग रखें।

10.1.9 इन चीजों से बचें

कुछ आदतें जिनका आपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए। इनमें शामिल हैं:

मद्यपान

शराब का सेवन कोई भी व्यक्ति कठिन परिस्थिति से निपटने व बुरा महसूस करने से बचने के लिए करता है। मद्यपान के दुष्प्रभावों में शामिल हैं:

- हृदय रोगों में बढ़ोतरी, कैंसर, शरीर की प्रतिरोधी शक्ति का कम होना, यकृत में इंफेक्शन (सिसोसिल) इत्यादि है।
- काम में मन न लगना और प्रदर्शन में कमी।
- आर्थिक और सामाजिक प्रतिष्ठा में कमी।
- घबराहट, कंपकंपाहट, चक्कर आना, सिर दर्द और तनाव इत्यादि लक्षण दिखना।

तंबाकू

तंबाकू विश्व में मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। इससे प्रत्येक 6 सैकेण्ड में एक मृत्यु होती है। इसके दुष्प्रभाव हैं:

- यह मुंह के कैंसर का सबसे बड़ा कारण हैं जिससे मुंह, जीभ, गाल, मसूड़े और होंठ प्रभावित होते हैं।
- तंबाकू चबाने से व्यक्ति की सूंघने व चखने की क्षमता का नाश होता है।
- धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को फेफड़ों का कैंसर होने की संभावना अधिक होती है।

गुटखा सेवन

इसके प्रत्येक पाउच में 4000 रसायन शामिल होते हैं, इनमें से 50 कैंसर का कारण होते है, सुपारी, तंबाकू, फ्लेवरिंग आदि।

गुटका के स्वास्थ्य पर दुप्रभाव:

- जीभ की संवेदनशीलता कम होना।
- विकृत मुंह।
- गर्मी, ठंड, और मसाले के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि।
- मुंह खोलने में असमर्थता।
- मसूड़ों पर या मुंह के अंदर अन्य स्थानों में सूजन या गांठ बनना।
- मुंह में बिना वजह खून निकलना।
- खाना निगलने में कठिनाई और अंत में मुंह का कैंसर।

10.1.10 टीम के रूप में प्रभावी ढंग से काम करना

ब्यूटी सैलून का लक्ष्य ग्राहकों की एक स्वस्थ और सुखद पर्यावरण द्वारा उनकी जरूरतों और आशा को पूरा करना है, फलतः व्यापार को बढ़ावा देना। सैलून के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, आप और आपके सहयोगियों को एक समान लक्ष्य की ओर सैलून में एक साथ काम करने के तरीकों से सहमत होने की जरूरत है।

सैलून की टीम अधिक और कम गुणों के लोगों से बनी होनी चाहिए और यह आवश्यक है, सभी के गुणों का पूरा उपयोग करने और कमजोरियों को सुधारने की जरूरत है।

एक टीम विभिन्न व्यक्तित्वों द्वारा भी बनाई जा सकती है और एक टीम के रूप में काम करते समय सभी के लिए आवश्यक है कि मिलकर काम करें। एक टीम तभी प्रभावकारी हो सकती है जब टीम के सभी सदस्य समान रूप से काम कर रहे हैं, महसूस करें और यदि टीम के कुछ सदस्य दूसरों से कम काम कर रहे हैं तो असंतोष का निर्माण हो सकता है। सुनिश्चित कर लें आप ज्यादा से ज्यादा काम कर एक प्रभावी टीम के सदस्य हैं।

नियमित टीम की बैठक व्यवसाय में एक अच्छा रिश्ता बनाने में मदद करेगा जैसे कि किसी भी समस्या को व्यापार की तरह मंच पर हल किया जा सकता है।

टीम का एक प्रभावी सदस्य कैसे बनें

एक सैलून में सम्मिलित होने पर आप टीम के सदस्य बन जाएंगे और सैलून के प्रवाह को सुनिश्चित करने के लिए आप, आपने सहयोगियों तथा अन्य टीम के सदस्यों के साथ काम करने के लिए अपेक्षित किए जाएंगे।

एक अच्छी टीम है:

- स्पष्ट उद्देश्य और दिशा की समझ
- योजना और कार्रवाई का अच्छा संतुलन
- लोगों की सही संख्या
- अच्छा संचार
- नम्रता और सहनशीलता
- स्पष्ट नौकरी के नियम
- विनोदपूर्णता
- कौशल का सही मिश्रण
- अच्छे सुनने के कौशल और विचारों के आदान प्रदान
- उत्साही, प्रतिबद्ध टीम के सदस्य
- स्पष्ट लेकिन निर्णायक नेता

यदि हम गैर जिम्मेदार रहें तो यह पूरी टीम को प्रभवित कर सकता हैं।

टीम की स्प्रिट को खो दिया जा सकता है:

- यदि टीम का एक सदस्य अपना अकेले का काम करता है, यह एक टीम के रूप में काम करना नहीं है।
- यदि संचार में कोई खराबी है।
- यदि टीम के सदस्य दूसरो की गलतियों के प्रति नम्र और सहनशील हैं।
- जब कुछ लोगों के लिए बहुत ही अधिक कार्य है।
- जब कार्य की भूमिका व्यक्ति के कौशल के अनुकूल नहीं है।

एक टीम के सदस्य होने के रूप में, यह पता करने की आपकी जिम्मेदारी है:

- सैलून में कितने कर्मचारी मौजूद हैं?

- कौन किस चीज के लिए जिम्मेदार है?
- जानकारी और सहायता के लिए कौन जाएगा?

याद रखें

- अपने अनुसार दूसरों के साथ व्यवहार करें।
- उस नौकरी को करने का प्रयास ना करें जिसके लिए आप प्रशिक्षित नही हैं।
- गलतियों को छुपाने की कोशिश ना करें यह केवल चीजों को खराब बनाएगा।
- यदि आप अनिश्चित हैं तो किसी भी कार्य को पूरा ना करें।
- हमेशा सहयोगी जिसे ज्यादा अनुभव हो या प्राधिकारी के साथ जांचे जिससे कि आपको सही जानकारी मिले।
- हमेशा यह सुनिश्चित कर लें कि आपसे क्या पूछा जा रहा हैं। ध्यानपूर्वक सुनने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल हैं। आपको समझ में आ रहा है, अपने सिर को हिलाकर यह स्पष्ट करें।

10.1.11 अपनी जिम्मेंदारियों की सीमा में रहकर कार्य करना

जब हम सैलून में कार्य करते है तो हमें प्रत्येक कार्य को सैलून के मानकों के अनुसार करना होता है।

परिदृष्य क

जब सहयोगी आपको पूरे सिर की ब्लीच करने को शुरू करने को कहें और आप ऐसा करने से सहमत होते हैं। आप उत्पाद मिला चुके हैं और जब स्टाईलिस्ट आपको हाईड्रोजन परऑक्साइड की बहुत कम मात्रा का उपयोग करने को कहें तो परिणाम के रूप में बाल बहुत जल्दी नहीं बढ़ेंगे। वह उत्पाद को फिर से मिलाने जाएगी और फिर से शुरू करेगी। वह दो बार उत्पादों का उपयोग करेगी और ग्राहक को सिर्फ 1 के लिए चार्ज कर सकती है। आपको अपनी पहले की गई गलत आवेदन के लिए बिल चुकाना होगा।

अपने समूह में, इस स्थिति से कैसे बचा जा सके, चर्चा करें।

परिदृष्य ख

जब सहयोगी आपको सप्लायर को फोन करने और कुछ स्टॉक का आदेश देने के लिए कहे। आपके आदेश के अनुसार स्टॉक आपके पास बहुत अधिक आता है। कंपनी फालतू स्टॉक को वापस नहीं करेगी और सैलून का मालिक आपसे ज्यादा खुश नही होगा क्योकि उसको उस स्टॉक के लिए चुकाना होगा, जो वह चाहता ही नहीं है।

अपने समूह में, इस स्थिति से कैसे बचा जा सके, चर्चा करें। अपनी जिम्मेदारी की सीमा के बारे में सोचें।

ग्राहकों के साथ उचित व्यवहार

एक ब्यूटीशियन के रूप में आपका काफी समय ग्राहकों के साथ डील करने में चला जाता है। आपका व्यवसाय ग्राहकों की संख्या, जो सेवाएं लेने आते हैं, आदि पर निर्भर करता है। ग्राहकों के साथ डील करते समय उनकी पसंद को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण होता है। ग्राहकों के साथ डील करते समय, हमेशा ध्यान रखें:

- ग्राहकों की पसंद और निर्णय को ध्यान में रखना। किसी को भी विशेष सेवा लेने के लिए मजबूर ना करें। आप केवल सलाह ही दे सकते हैं, ना कि जोर–जबरदस्ती कर सकते हैं।
- यदि कोई ग्राहक कोई विशेष सेवा नहीं लेना चाहता है, तो उसे सलाह दें, बुरा महसूस ना करें और इसका आपके द्वारा दी जाने वाली सेवा पर कोई असर नहीं होता है और कभी भी ग्राहकों के साथ व्यक्तिगत ना हों।
- सहकर्मियों या फोन पर प्रक्रिया शुरू होने से पहले ग्राहक के साथ व्यक्तिगत बातें ना करें।

- ग्राहक के शिकायत करने पर शांत रहें। बचने की कोशिश ना करें। आपको हमेशा माफी भरे भाव में रहना होता है और मुफ्त सेवा या छूट देनी होती है।
- हमेशा गर्मजोशी और आदर भाव के साथ स्वागत करें। आपके इशारे आपके खुश होने की ओर संकेत करने चाहिएं।
- यदि आप घर जा रहे हैं और ग्राहक आ जाए तो विनम्र भाव के साथ उसे अगले दिन के लिए आने के लिए कहें। देर होते समय कोई भी सेवा ना दें।
- ग्राहकों या लोगों के सामने कर्मचारियों को लेकर कोई बात ना करें और कार्यानुसार, ग्राहकों के धार्मिक विश्वास का सम्मान करें व वरिष्ठ और विकलांग लोगों पर विशेष ध्यान दें।

गतिविधि

गतिविधि 1 – निजी आत्म मूल्यांकन

अपनी व्यक्तिगत शक्तियों और कमज़ोरियों को पहचानने के लिए व्यक्तिगत आत्म मूल्यांकन करें।

अभ्यास

1. व्यक्ति के लिए व्यक्तिगत ग्रूमिंग में शामिल होता है:
   a. नहाना और शॉवर लेना
   b. बालों का ध्यान रखना
   c. नाखूनों की देखभाल
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. ग्राहक के साथ सही व्यवहार के गुण होते हैं:
   a. ग्राहक के साथ गर्मजोशी व्यक्त करना
   b. उसके विकल्प पर ध्यान ना देना
   c. आपके साथ सहमत ना होने पर उदास होना
   d. इनमें से कोई नहीं
3. तंबाकू सबसे बड़ा कारण है:
   a. बाहरी कैंसर
   b. त्वचा का कैंसर
   c. मलेरिया
   d. इनमें से कोई नहीं

4. जब ग्राहक उपस्थित है, तब आपको क्या नहीं करना चाहिएः
   a. च्यूंगम चबाना
   b. धूम्रपान करना
   c. व्यक्तिगत कॉल करना
   d. ऊपर दिए गए सभी
5. एक ब्यूटी असिस्टेंट के रूप में आपके कपड़ो को होना जरूरी हैः
   a. बहुत छोटा
   b. बहुत तंग
   c. आरामदायक जो गतिविधियों को आसान करे
   d. बहुत फैशन वाला
6. डेटा संरक्षण गतिविधियां जिनकी असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट से उम्मीद की जा सकेः
   a. ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड/विवरण का सही संग्रह
   b. ग्राहक की जानकारियों को ना बांटे
   c. ग्राहक की व्यक्तिगत जानकारी को सही ढंग से रखना
   d. ऊपर दिए गए सभी
7. ग्राहक के प्रति पेशेवर नैतिकता के हिस्से के रूप में आपको जरूरी है किः
   a. उनकी जरूरतों को पूरा करने वाली सेवाओं अथवा उत्पादों की सलाह दें
   b. सभी ग्राहकों से बराबर व्यवहार करें
   c. अपने ग्राहक को ना छोड़ें
   d. ऊपर दिए गए सभी
8. ग्राहक को अभिवादन व विचार विमर्श करते समय, आपको जरूरी हैः
   a. आंखों का संपर्क बनाए रखना
   b. अपना परिचय देना
   c. हंसना
   d. एक अच्छी मुद्रा और अच्छा फर्म हैंड शेक करना
   e. ऊपर दिए गए सभी
9. ग्राहक गोपनीयता के तत्वो में शामिल हैः
   a. डेटा संरक्षण, ग्राहक के विश्वास को बनाए रखना

b. ग्राहक के व्यक्तिगत विवरण, रिकॉर्ड को सावधानी से रखना

c. कार्ड

d. संवेदनशील डेटा को पुष्ट करने का उचित तरीका

e. ऊपर दिए गए सभी

10. ग्राहक की शिकायतों से निपटते समय:

a. विनम्र, एक पेशेवर रूप में रहें

b. किसी वरिष्ठ थैरेपिस्ट या प्रबंधक को बुला लें, अगर जरूरत हो

c. एक शांत तरीके से स्थिति को हल करें

d. शिकायतों को रिकॉर्ड कर लें

e. ऊपर दिए गए सभी

Click/Scan this QR Code to access the related video

टिप्पणी

यूनिट 10.2: व्यावसायिक कौशल

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. ग्राहक के प्रति व्यावसायिक व्यवहार रख पाएंगे
2. व्यावसायिक कौशल के महत्व को समझ पाएंगे

10.2.1 परिचय

असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के रूप में शुरुआत करने के साथ–साथ आपको अपने व्यावहारिक कौशल का विकास करना भी आवश्यक है। मजबूत कार्य नीति बताती है कि व्यक्ति स्वःप्रेरित, कार्य को व्यावसायिक तरीके से करने वाला तथा निर्णायक होना चाहिए। इन सभी गुणों का आप में होना आवश्यक है क्योंकि ये इस उद्योग में सफलता की कुंजी हैं। मजबूत कार्यनीति में सबसे पहला चरण स्वःप्रेरणा है। स्वःप्रेरणा किसी व्यक्ति की इच्छा, उम्मीद व लक्ष्य को पाने की योग्यता है।

अपने सैलून के लिए आचार संहिता का पालन व विकास करने से, आपके ग्राहक आपके पास बार–बार आएंगे, उनको आपका व्यवहार अच्छा लगेगा तथा आपका व आपके सैलून का सम्मान करेंगे।

10.2.2 निर्णय लेने और समस्या निवारण के कौषल

समस्या निवारण प्रत्येक कार्य का जरूरी हिस्सा है। असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट होने के नाते, आप विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करेंगे जहां आपको निर्णय लेने की जरूरत होगी। उदाहरण के लिए, उपकरणों का काम करना बंद कर देना या उनमें खराबी आ जाना, काम करने की असुरक्षित जोखिम से भरी परिस्थितियां व सुरक्षा उल्लंघन आदि।

निर्णय लेने व समस्या निवारण के चरण

1. सुनिश्चित करें कि वास्तव में समस्या है।
2. समस्या की पहचान करें।
3. वैकल्पिक समाधान ढूंढें।
4. प्रत्येक विकल्प के नुकसान व फायदे देखें तथा विकल्पों में से किसी एक को चुनें।
5. चुने गये समाधान को अपनाएं।
6. समाधान का मूल्यांकन करें।

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट होने के नाते, आपः

- समस्या के अनुसार सोचें, संभावित उपाय का मूल्यांकन करें तथा सबसे अच्छे उपाय का सुझाव दें।
- तकनीकी समस्याओं से परेशान ग्राहकों को उचित व्यक्ति के पास भेजें।
- बड़ी समस्या के लिए कोई स्थायी समाधान ढूंढें जिससे ग्राहक को ज्यादा समय तक परेशान न होना पड़े।

निम्न परिदृश्यों की कल्पना कीजिएः एक ग्राहक गुस्से में सैलून में प्रवेश करता है और 1 महीने पहले किया गया पर्म खराब हो चुका है और असमान कर्ल परिणाम स्वरूप उत्पन्न हो गए हैं। वह शिकायत करता है और पैसे वापस करने की मांग करता है। यह आपकी अधिकार की सीमा के भीतर नहीं है, तो यहां ऐसी कुछ मुश्किल स्थितियों को हल करने के कुछ दिशा निर्देश हैं।

- संवेदी रहें और ग्राहक को ध्यानपूर्वक सुनें।
- उसे विनम्रता से बैठने के लिए कहें और किसी अधिकृत व्यक्ति को उनसे बात करने के लिए ढूंढें।
- अपने नियोक्ताओं या कर्मचारियों के सबसे उच्च सदस्य को सूचित करें कि रिसेप्शन पर एक ग्राहक अपने पहले किए गए पर्म की समस्या को लेकर बात करना चाहता है।
- तब आपको इस स्थिति से संबंधित अधिक से अधिक जानकारी अपने वरिष्ठ सहयोगी को देनी चाहिए जिससे कि वह ग्राहक से सुशक्षित होकर बात कर सके।
- आपको निम्न चर्चा पर उपस्थित रहना चाहिए जिससे कि आप जान सकें कि समस्या को कैसे हल किया जा सकता है। अगर पूछा जाए तो केवल हल निकालने के लिए कहें।

यहां कुछ बिंदु है जिन्हें आपको नहीं करना चाहिए:

- ग्राहक के साथ गुस्सा ना करें।
- असभ्य ना हों। उसके बालों के साथ कुछ गलत नहीं हुआ है, यह उसे बताएं।
- झूठ ना बोलें और उसे कभी नही कहें कि यहां कोई नहीं है तथा उसकी समस्या को हल करने के लिए उन्हे छुट्टी के दिन आने के लिए कहें।

दूसरी स्थिति में, एक नियमित ग्राहक सैलून में उपचार के लिए बिना अपॉइन्टमेंट के आता है। आपको अपने ग्राहक को कभी भी अप्रिय और नीचा महसूस कराने का प्रयास नहीं करना चाहिए। यदि वास्तव में ग्राहक को उस समय उपचार प्रदान करना संभव नहीं है तो एक अपॉइन्टमेंट तय करें। यह देर से आने वाले ग्राहक के लिए या फिर जहां स्टाइलिस्ट बहुत अधिक बुक हो चुका है, वहां भी लागू होगा।

दोबारा से तय की गई अपॉइन्टमेंट दो तरीको से काम कर सकती है। यह कर्मचारियों की बीमारी की वजह से भी हो सकती है, ग्राहक को कोई अन्य समय दिया जा सकता हैं। यदि आप हमेशा ग्राहक के साथ खुले, वास्तव में क्षमाप्रार्थी ढंग से बात करते हैं, तो बहुत से ग्राहक नम्र पेश आएंगे।

जब ग्राहक बुकिंग में परिवर्तन करते हैं, तो फिर से विनम्र रहें। यदि समय इजाजत दे, ग्राहक की जरूरतें समायोजित हो सकें तो ऐसा कर लें। रिसेप्शनिस्ट को जागरूक रहने की जरूरत है जिससे कि वह समयावधि दोबारा से बुक ना हो जाए। विनम्रता एक नये और अवृत्ति व्यापार को प्रोत्साहित करने के लिए शैली हैं।

10.2.3 नियोजन व संगठन

नियोजन का अर्थ है – उद्देश्य निश्चित करना तथा उन्हें पाने के लिए कार्रवाई का पथ तैयार करना। व्यवस्थित करना प्रबंधन का एक हिस्सा है जिसमें उद्देश्यों की उपलब्धि सुनिश्चित करने के लिए संगठनात्मक ढांचा तैयार करना और मानव संसाधनों का आवंटन शामिल है। अपने दैनिक कार्यों के नियोजन के लिए, आपको अपने कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर बांटना होगा और समय पर उन्हें पूरा करना होगा।

कुशल कार्य के लिए, हमें अपने कार्यों की प्राथमिकता निश्चित करनी होगी। आइए देखते हैं कि इसके संभावित चरण क्या हैं। पहले चरण में कार्यों को सूचीबद्ध किया जाता है। दैनिक कार्यों की एक लिस्ट तैयार करें। कुछ सामान्य कार्य होते हैं जो प्रतिदिन या सप्ताह में एक बार किये जाते हैं। जब भी आपको नये काम दिये जाते हैं तो उन्हें तुरंत लिस्ट में लिखें। एक बार सूची के कार्यों को पूरा करने के बाद, आप महत्व के अनुसार कार्य करने के लिए तैयार हो जाएं।

- ग्राहक की पूछताछ का जवाब देना डिस्प्ले में उत्पादों को लगाने से अधिक महत्त्वपूर्ण है।
- कुरियर जाने वाले दस्तावेजों का समय से पूरा होना सामान्य एंट्री करने से अधिक महत्त्वपूर्ण है।
- कुछ कार्य दी गई समय सीमा के अंतर्गत पूरे हों, अनिवार्य हैं जैसे– बैंक बंद होने से पहले, समय से मेल भेजना या पूर्वनियोजित मीटिंग में उपस्थित होना।

यही कार्यों को प्राथमिकता देना कहलाता है।

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट होने के नाते आपको करना चाहिए:

- प्राप्त फीडबैक और दस्तावेज़ों का नियोजन और संगठन करना।
- ब्यूटी सैलून प्रक्रियाओं के आधार पर दैनिक कार्यों के लिए योजना बनाना और व्यवस्थित करना।
- ग्राहक के बुकिंग समय के अनुसार सभी आवश्यक सामग्री को व्यवस्थित करना, जिससे कार्य के समय किसी भी प्रकार की देरी ना हो।
- ग्राहक के रिकार्ड, उपचार और उत्पाद के स्टॉक स्तर को सटीकता के साथ बनाए रखना।
- फीडबैक को सकारात्मक भाव से स्वीकार करना।

10.2.4 समय प्रबंधन

समय प्रबंधन का अर्थ है – समय का प्रभावी रूप से बंटवारा ताकि किसी निश्चित क्रियाकलाप को निश्चित समय दिया जा सके। प्रभावी समय प्रबंधन के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति को कार्य के महत्व के आधार पर एक निश्चित समयान्तराल के लिए एक कार्य सौंपा जाता है। समय के सीमित होने के कारण, उसके बहतर उपयोग के लिए समय प्रबंधन किया जाता है। प्रभावी समय प्रबंधन में शामिल हैं:

- उद्देश्यों व लक्ष्यों के निर्धारण के लिए प्रभावी योजना बनाना।
- कार्यों को प्राथमिकता देना व जिम्मेदारियों का बंटवारा।
- सही काम में समय का सही उपयोग करना तथा समय की बर्बादी जैसे– गपशप मारना, फालतू चाय पीना आदि से बचना।

आपकी प्राथमिकताएं एकदम स्पष्ट हो सकती हैं– ग्राहक को सेवा प्रदान करना व दैनिक हाऊसकीपिंग के कार्य। इसलिए आपकी लिस्ट में सबसे ज्यादा प्राथमिकता ग्राहक सेवा को दी जानी चाहिए। अपनी व्यक्तिगत प्रभाविता को बिगाड़ने का सबसे बड़ा दुश्मन समय बर्बाद करना है। इसमें शामिल हैं:

- अव्यवस्थित होना– कार्य शुरु करने से पहले उसके बारे में न सोचना व योजना न बनाना।
- न कहने में असमर्थ होना– ज्यादा कार्यभार लेने का कारण परिणाम का शून्य होना भी हो सकता है।
- कार्य के समय व्यक्तिगत कॉल उठाना। कार्य के समय केवल जरूरी कॉल ही उठाएं।
- निर्देशों को सुनने व समझने में असफल होना।
- कार्य को अधूरा छोड़ना। काम में रुचि न लेना, उदास रहना।
- आसानी से विचलित हो जाना, या दूसरे सदस्यों के साथ व्यक्तिगत तथ्यों पर बातचीत करने में ज्यादा समय बर्बाद करना।

किसी व्यस्त सैलून में विभिन्न सेवाओं को करने के लिए कहा और निर्देश दिए जाएंगे। जल्दी से परिणाम प्राप्त होने में आपकी नौकरी की सूची में वस्तुओं और निर्देशों की संख्या सम्मिलित हो सकती है।

यहां आपकी मदद करने के लिए कुछ दिशा निर्देश हैं:

- अपने कार्यों की एक सूची बनाएं जो आपको करने के लिए कहे गए हैं।
- किसी संबंधित व्यक्ति के साथ जांचे कि आपने सब कुछ लिख लिया है।
- प्राथमिकताएं क्या हैं, पूछें मतलब क्या पहले करने की जरूरत है।
- जिन नौकरी/सेवाओं को पहले करना है, उन्हे अंकित कर लें।
- यदि आप किसी भी कार्य को पूरा करने को लेकर अनिश्चित हैं, तो शुरू करने से पहले किसी अन्य टीम के सदस्य के साथ पुष्टि करें।
- यदि सूची आप को दी जाती है और आपको लेखन समझ ना आए तो अपने सहयोगी को देखने के लिए बोलें।

जरूरी व महत्त्वपूर्ण मैट्रिक्स

इस मैट्रिक्स की सहायता से आप अपने लक्ष्यों का नियोजन व निर्धारण कर सकेंगे तथा कंपनी की अपेक्षा के अनुरूप आप कार्य कर पाएंगेः

1. क्या किया जाना चाहिए?
2. किस काम की योजना बनानी चाहिए?
3. किस काम का विरोध करना चाहिए?
4. किस काम को नकार देना चाहिए?

1. तत्कालिक व महत्पूर्ण कार्य	2. गैरतत्कालिक व महत्वपूर्ण कार्य
तुरंत करें: ■ ग्राहक की शिकायत व आपातकालीन कार्य ■ वरिष्ठों के अनुरोध ■ नियोजित कार्य ■ वरिष्ठों व सहकर्मियों के साथ मीटिंग	**करने के लिए योजना बनाएं:** ■ स्टोर में उत्पादों की डिस्प्ले के लिए योजना बनाएं ■ रोजाना के कार्यों की समयसूची बनाएं ■ सामान को व्यवस्थित करें ■ ग्राहकों का ब्यौरा बनाएं
3. तत्कालिक व अमहत्वपूर्ण कार्य	**4. गैरतत्कालिक व अमहत्वपूर्ण कार्य**
मना करें और कारण बताएं: ■ दूसरों के छोटे–छोटे निवेदन ■ आभासी आपात स्थिति ■ कार्य के समय उत्पन्न गलतफहमी ■ व्यर्थ की दिनचर्या व गतिविधियां	**विरोध व संघर्ष करें** ■ आराम करने वाली गतिविधियां ■ कंप्यूटर गेम, इंटरनेट चलाना ■ फालतू सिगरेट पीने जाना ■ मैसेज, गपशप या सामाजिक संचार में लगना ■ व्यर्थ व अनावश्यक सामग्री पढ़ना

10.2.5 ग्राहक केंद्रीयता

ग्राहक केंद्रीयता का मतलब स्टोर खोलना, वहां उपस्थित होना, उत्पाद रखना या पैसा लेना नहीं है। ग्राहक केंद्रित होने का मतलब है सब कुछ करना– ग्राहक क्या लेकर जाता है से लेकर, स्टोर का माहौल जहां ग्राहक आता है और ग्राहक की मदद करने के विभिन्न तरीके जो सभी ग्राहकों व सैलून में आने पर उनके अनुभव पर केंद्रित होते हैं और यह दृष्टिकोण बाहरी ग्राहकों (दैनिक ग्राहक, अक्सर आने वाले ग्राहक, पक्षकार) तक सीमित है अपितु आंतरिक ग्राहकों पर भी लागू होता है।

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट होने के नाते, आपकोः

- शान्त स्वभावी, शिष्ट व अच्छी सेवा देने योग्य होना चाहिए।
- निराश, भ्रमित व नाराज ग्राहकों से अच्छे संबंध बनाने चाहिए।
- ग्राहक केंद्रित होना चाहिए।
- साफ–सुथरी व्यावसायिक वर्दी, कंघी किये बाल, अच्छे जूते, व्यक्तिगत रूप से स्वस्थ व स्वच्छ (नहाये हुए) मुंह साफ (दांत साफ व दुर्गंध रहित) होने चाहिए।
- सैलून के कार्यस्थल को वैद्यानिक स्वास्थ्य व स्वच्छता के मानकों के तहत साफ व स्वच्छ रखना चाहिए।
- आसपास की दीवारों व अपने हाथों को साफ रखें तथा उपयोग के बाद फेंकने वाले उत्पादों का प्रयोग करें व उपकरणों को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।
- स्टोरेज़/डिस्पोज़ल/उत्पादों का सही उपयोग, आग से सुरक्षा या आग लगना, स्वच्छता अभ्यास, बेकार चीजों को फेंकना व वातावरण की देखभाल का प्रबंध करना चाहिए।
- उत्पादों का उपयोग व उन्हें संभालना तथा उपकरणों को कंपनी के मानकों के अनुसार चलाना चाहिए।

गतिविधि

1. अपने अनुभव के अनुसार किसी परिस्थिति के लिए एक निर्णय लेने का लेख लिखें।

....

....

....

2. अपने लिए तत्कालिक व महत्वपूर्ण मैट्रिक्स बनाएं।

....

....

....

3. ग्राहक केंद्रीयता का क्या मतलब है?

....

....

....

अभ्यास

1. निम्न में से कौन सा एक समय को प्रभावी रूप से व्यवस्थित करने में सहायता करता है?
   a. समय प्रबंधन
   b. ग्राहक केंद्रीयता
   c. निर्णय लेना
   d. योजना और व्यवस्था
2. निम्न में से कौन से समय को बर्बाद करते हैं?
   a. अव्यवस्थित होना
   b. निजी फोन कॉल करना
   c. निर्देशों को ना मानना
   d. ऊपर दिए गए सभी
3. तत्कालिक ना होकर लेकिन महत्वपूर्ण कार्यो में शामिल होते हैं:
   a. दैनिक गतिविधियों को समझना
   b. ग्राहक की समस्या

c. कार्य को गलत समझना

d. सिगरेट पीने के लिए बाहर जाना

4. महत्वपूर्ण नहीं लेकिन तत्कालिक कार्यो में शामिल होते हैं:

a. पर्यवेक्षकों/वरिष्ठों के साथ मीटिंग

b. ग्राहक की जानकारी को व्यवस्थित करना

c. दैनिक गतिविधियों/रूटीन को करना

d. बातें करना/सोशल मीडिया पर चैटिंग करना

5. महत्वपूर्ण और तत्कालिक नहीं होने वाले कार्यों में शामिल हैं:

a. कम्प्यूटर गेम, नेट सर्फिंग

b. पर्येवेक्षकों की डिमांड

c. आपात स्थिति आना

d. इनवेंट्री बनाना

6. निर्णय लेने और समस्या को निपटाने में क्या चरण शामिल होते हैं?

a. पहचानना कि कहां समस्या है

b. अन्य कोई विकल्प ढूंढना

c. चुने गए समाधान को लागू करना

d. ऊपर दिए गए सभी

7. .... में उद्देश्यों की स्थापना और कोर्स का निर्धारण करना शामिल होता है:

a. समय प्रबंधन

b. ग्राहक केंद्रीयता

c. निर्णय लेना

d. योजना और व्यवस्था

8. प्रभावी समय प्रबंधन में शामिल होता है:

a. उद्देश्यों और लक्ष्यों को पाने के लिए प्रभावी योजना बनाना

b. गतिविधियों और कार्यों की जिम्मेदारियों को प्राथमिकता देना

c. सही कार्यों पर सही समय देना

d. ऊपर दिए गए सभी

9. महत्वपूर्ण और तत्कालिक कार्यों में शामिल हैं:

    a. पर्यवेक्षकों की डिमांड

    b. इंवेंट्री को व्यवस्थित करना

    c. आराम वाली गतिविधियां करना

    d. दूसरों के अनुरोधों को सुनना

टिप्पणी

यूनिट 10.3: भाशा कौषल

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. भाषा कौशल को समझ पाएंगे
2. भाषा कौशल के महत्व को जान पाएंगे

10.3.1 संचार कुशलता

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के नाते आप ग्राहक को पहले मिलते हैं। इसलिए आपके बोलने का तरीका, सुनने के कौशल और ग्राहक की आवश्यकताओं को समझना महत्वपूर्ण होता है। यह सत्र इन्हीं को समझने के ऊपर आधारित है।

संचार क्यों महत्वपूर्ण है?

- व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवन में यह आवश्यक तत्व है।
- आत्मविश्वास की ओर प्रेरित करता है।
- व्यापारिक तथा सामाजिक जीवन में सम्मान बढ़ाता है।
- मित्र बनाने में सहायक है।
- व्यक्तित्व में विशिष्ट सुधार होता है।
- योग्यता दर्शाता है।

10.3.2 संचार कौशल

सुनना

अपने ग्राहक की ओर ध्यान दें ताकि आप यह जान सकें कि वह क्या बोल रहा है और क्या दिखा रहा है। ग्राहक की बात सुनते समय आप ग्राहक से उनके काम, गतिविधि व गृहस्थ जीवन के बारे में बात कर सकते हैं जिससे आपको पता चल जाता है कि आप उसके लिए क्या कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि एक लड़की किसी पार्टी के लिए तैयार हो रही है और वह आपको पार्टी के मुख्य दृश्यों के बारे में बता सकती है तो प्रभावी रूप से सुनकर आप यह पता लगा सकते हैं कि उसे किस प्रकार का मेकअप चाहिए।

बोलना

बोलना आपकी आवाज और शब्दों द्वारा आपके विचारों को दूसरे लोगों तक पहुंचाने में मदद करता है। एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के लिए बोलना ग्राहक को समझाने, उत्पादों व सेवाओं के बारे में सूचना देने में मदद करता है तथा प्रभावी व विशेष सेवा देने में मदद करता है।

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के नाते आपको निम्नलिखित की आवश्यकता हैः

- कार्यसूची, समयसूची व कार्यभार पर अपने सहकर्मियों के साथ चर्चा करें।
- ग्राहक से समस्या को समझने के लिए ठीक प्रकार से प्रश्न करें तथा उसका समाधान ढूंढें।
- अपने ग्राहक को बताते रहें कि कितना कार्य पूरा हो चुका है।
- यदि आवश्यकता नहीं है तो ग्राहक से बात करते समय फालतू शब्दों के इस्तेमाल से बचें।
- व्यावसायिक, व्यावहारिक, शान्त, आदरपूर्ण, संवेदनशील बने रहें तथा हमेशा मदद के लिए तैयार रहें।
- साफ व स्पष्ट तथा शिष्टता से बोलें। ग्राहक से व्यावसायिक संबंध बनाएं।
- ग्राहक की गोपनीयता का ध्यान रखें तथा उनसे बात करते समय ध्यान से सुनें व बोलने के लिए स्थानीय भाषा का प्रयोग करें।

पढ़ना

पढ़ना एक विशेष योग्यता है जिससे कोई भी व्यक्ति लिखित संदेशों को पढ़ सकता है तथा उनके द्वारा बातचीत कर सकता है।

एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के नाते आपको पढ़ने के लिए निम्नलिखित की आवश्यकता है:

- अपने कार्य से संबंधित सभी जानकारी व सूचना नियमित रूप से पढ़ें।
- ग्राहक द्वारा लिखी गई पूछताछ को पढ़ें।
- बिलिंग की समस्या को समझने व सुलझाने के लिए अपने पढ़ने के कौशल का प्रयोग करें।
- बाहरी चीजों जैसे ब्लॉग व वेबसाइट तथा संगठन के द्वारा दी गई उत्पादों व सेवाओं से संबंधित जानकारियों को पढ़ें।
- जानकारी के लिए ब्रोशर, पेम्फ्लेट व उत्पाद सूचना शीट का अद्यतन करें।
- प्रक्रियाओं को समझने, बनाये रखने व उनके संचार के लिए तथा तकनीकों, रिकॉर्ड व नीतियों को जानने के लिए संदर्भ पढ़ें व लिखें।

समझ

जब आप अपने ग्राहकों की जरूरतों के बारे में उनसे बात कर रहे हैं, तो उसे संक्षेप में लिखें और ग्राहक के सामने उसे दोहराएं। यदि सभी चीजें अभी भी ठीक से साफ नहीं हैं तो सुनिश्चित करें कि आपने ग्राहक से उचित प्रश्न पूछ लिए हैं तथा जो स्टाइल आपने उनके लिए चुना है उसे ग्राहक को दिखाएं।

ग्राहक को अपनी बात समझाने में उसकी मदद करें, ध्यान रखें कि आप साफ व सीमित शब्दों का इस्तेमाल ही कर रहे हैं। फालतू शब्दों का प्रयोग करने से बचें। यदि ग्राहक कहता है कि उसके बाल पीछे से हल्के करने हैं। आपको लगा कि बालों की लम्बाई कम करनी है लेकिन उसका कहना था कि बालों को पतला करना है। यह आपकी समझ और उनके बोलने में बहुत बड़ा अंतर है और ग्राहक की असंतुष्टि का कारण बन सकता है।

लिखना

लिखना संचार का एक माध्यम है जिसके द्वारा किसी भाषा को विशेष अक्षरों व संकेतों में लिखकर प्रदर्शित किया जाता है। एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट के नाते आपको लिखने के लिए निम्नलिखित की आवश्यकता है:

- ग्राहकों, उपचार, चैकलिस्ट, उत्पादों के स्टॉक आदि की जानकारी को ठीक प्रकार से लिखकर रखना।
- प्रक्रियाओं को समझने, बनाये रखने व उनके संचार के लिए तथा तकनीकों, रिकॉर्ड व नीतियों को जानने के लिए अतिरिक्त सामग्री लिखें।

गतिविधि

1. चार लोगों का समूह बनाएं और चर्चा करें कि यदि कोई ग्राहक सैलून में आकर ब्राइडल मेकअप के बारे में पूछेगा तो आप कैसे बात करेंगे। बताएं कि आप ग्राहक से कैसे बात करेंगे, क्या जानकारी आप प्रदान करेंगे और आप उसे कैसे आपके द्वारा दी जा रही उच्च सेवा का लाभ लेने के लिए मनाएंगे। दो लोगों को ग्राहक बनना है और अन्य दो को एक असिस्टेंट ब्यूटीशियन की भूमिका निभानी है। संचार कौशल का प्रयोग करें।
2. दो लोगों का समूह बनाएं और दिखाएं कि आप एक ग्राहक द्वारा मेल मिलने पर जिसमें उसने सैलून में वैक्सिंग के दौरान एक अस्सिटेंट ब्यूटीशियन द्वारा उसकी एक बाजू जलाने की शिकायत की है, अब आप उसका निवारण कैसे करेंगे। पढ़ने और लिखले के कौशल का प्रयोग करें।
3. दो लोगों का समूह बनाएं। एक को असिस्टेंट ब्यूटीशिसन और दूसरे को ग्राहक की भूमिका निभानी है। एक व्यक्तिगत स्क्रिप्ट तैयार करें। ग्राहक को खुद के द्वारा ली जाने वाली सेवाओं की सूची बनानी है और उसे असिस्टेंट ब्यूटीशियन के सामने पढ़ना है। असिस्टेंट ब्यूटीशियन को फिर सुनने के कौशल का प्रयोग करना है और ग्राहक के द्वारा बताई जा रही सेवाओं के अनुसार सामान को एकत्रित करना है।

गतिविधि

1. .... कौशल आपको अपनी आवाज का प्रयोग करके अपनी बातों और आइडिया को दूसरे तक पहुंचानाः
   a. सुनना
   b. बोलना
   c. पढ़ना
   d. लिखना
2. .... माध्यम आपको संकेतों के द्वारा बात करने में सक्षम बनाता हैः
   a. सुनना
   b. बोलना
   c. पढ़ना
   d. लिखना
4. प्रभावी बोलने के 5 कारकों को लिखिएः
   a. ______________________________
   b. ______________________________
   c. ______________________________
   d. ______________________________
   e. ______________________________
5. सैलून में संदेश देते समय आपको किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए, सूची बनाएं।

____

____

यूनिट 10.4: मेरी सीख

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. पाठ्यक्रम में सीखी गई सामग्री का संक्षेप करना

मेरी सीख

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

11. रोजगार कौशल

DGT/VSQ/N0102

Scan this QR Code to access the Employability skills module

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

12. अनुलग्नक

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

अनुलग्नक

क्रमांक	मॉड्यूल	इकाई सं.	विषय का नाम	पृष्ठ संख्या	यूआरएल	क्यूआर कोड
1	1	1.2	ब्यूटी एंड वैलनेस सेक्टर के बारे में	8	https://youtu.be/7nDm_myL6B4	Click/Scan this QR Code to access the related video
2	2	2.1	कार्यक्षेत्र बनाए रखें	23	https://www.youtube.com/watch?v=9sgp1XGESuU	Click/Scan this QR Code to access the related video
3			कार्यक्षेत्र तैयार करें और बनाए रखें		https://youtu.be/m2vchOfkvho	Click/Scan this QR Code to access the related video
	3	3.2	**स्किनकेयर सेवाएं**	75		
4			क्लीनिंग, टोनिंग और ब्लैकहैड हटाना		https://youtu.be/shDS7GOtx9o	Click/Scan this QR Code to access the related video
5			फेशियल (पूर्ण)		https://youtu.be/o3ov8_zJ1ME?t=5	Click/Scan this QR Code to access the related video
6			फेशियल मसाज		https://youtu.be/OyO8R8yTfoA	Click/Scan this QR Code to access the related video
7			फेशियल स्टेशन की तैयारी		https://youtu.be/pH_vaj6Mog0	Click/Scan this QR Code to access the related video
8			हाथ सैनिटाइजेशन		https://youtu.be/x9iM0LyqHRU	Click/Scan this QR Code to access the related video
9			मास्क या पैक एप्लीकेशन		https://youtu.be/hX7xA0HNezE	Click/Scan this QR Code to access the related video
10			सन क्रीम एप्लीकेशन		https://youtube.com/shorts/1s_Uw8tIPUQ	Click/Scan this QR Code to access the related video
	4	4.1	**वैक्सिंग**	94		
11			आर्म्स वैक्सिंग		https://www.youtube.com/watch?v=-7dIQvL8M3U	Click/Scan this QR Code to access the related video

क्रमांक	मॉड्यूल	इकाई सं.	विषय का नाम	पृष्ठ संख्या	यूआरएल	क्यूआर कोड
12	5	5.1	मैनीक्योर सेवाएं	116	https://www.youtube.com/watch?v=1VHMh6XbRR0	Click/Scan this QR Code to access the related video
13		5.2	पेडीक्योर सेवाएं	123	https://www.youtube.com/watch?v=7bDfcqHnMPw	Click/Scan this QR Code to access the related video
	6	6.1	**मेकअप सेवाएं**	143		
15			मेकअप हटाना		https://youtu.be/2ZNdYrqZ8Z8	Click/Scan this QR Code to access the related video
16	9	9.1	स्वास्थ्य स्वच्छता पर दिशा-निर्देश	169	https://youtu.be/ktAYvoSEKhM	Click/Scan this QR Code to access the related video
17	10	10.1	कार्यस्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाना	184	https://youtu.be/XGVwVEB8EUA	Click/Scan this QR Code to access the related video

It is recommended that all trainings include Employability Skills Module. Content for the same is available here:

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

Scan this QR Code to access the Employability skills module

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

5 बी, अपर ग्राडं फ्लोर
23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मागर्,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
कायालय: 011-40342940, 42, 44 और 45
ईमेल: info@bwssc.in
वेबसाइट: www.bwssc.in

मूल्य: `

978-1-111-00000-00-0