सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट

(कार्यभूमिका)

योग्यता पैक — Ref. Id. बी.डब्ल्यू.एस./क्यू.0101
कार्यक्षेत्र — सौंदर्य एवं कल्याण

कक्षा 9 के लिए पाठ्यपुस्तक

© NCERT not to be republished

विद्यया ऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

17967 – सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट
व्यावसायिक पाठ्यपुस्तक, कक्षा 9 के लिए

ISBN 978-93-5580-046-6

प्रथम संस्करण
अक्तूबर 2022   कार्तिक 1944

PD 5T RPS

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2022

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिक, मशीनी, फ़ोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमति के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

एन.सी.ई.आर.टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
नयी दिल्ली 110 016 फ़ोन : 011-26562708

108, 100 फ़ीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III स्टेज
बेंगलुरु 560 085 फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट: धनकल बस स्टॉप के सामने पानीहटी
कोलकाता 700 114 फ़ोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लेक्स
मालीगाँव
गुवाहाटी 781 021 फ़ोन : 0361-2674869

₹ 100.00

80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग में प्रकाशित तथा सरस्वती आर्ट प्रिंटर्स, ई–25, सेक्टर–4, बवाना इंडस्ट्रियल एरिया, दिल्ली– 110 039 द्वारा मुद्रित।

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग	:	*अनूप कुमार राजपूत*
मुख्य उत्पादन अधिकारी	:	*अरुण चितकारा*
मुख्य व्यापार प्रबंधक	:	*विपिन दिवान*
मुख्य संपादक (प्रभारी)	:	*बिज्ञान सुतार*
सहायक उत्पादन अधिकारी	:	*मुकेश कुमार गौड़*

आवरण एवं चित्रांकन

डी.टी.पी. प्रकोष्ठ, प्रकाशन प्रभाग

© NCERT not to be republished

आमुख

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 (*एन.सी.एफ़. – 2005*) कार्य और शिक्षा को पाठ्यक्रम के द्वारा जोड़ने की अनुशंसा करती है, जिससे यह सीखने के सभी क्षेत्रों और चरणों में प्रासंगिक हो सके एवं एक नया आयाम दे सके। कार्य और शिक्षा विद्यार्थियों में आत्मनिर्भरता, रचनात्मकता और सहयोग की भावना जैसे महत्वपूर्ण व्यक्तिगत और सामाजिक मूल्यों का निर्माण करते हैं। इसके माध्यम से एक विद्यार्थी समाज में अपनी पहचान बनाना सीखता है। यह एक ऐसी शैक्षणिक गतिविधि है जो निहित क्षमता का समावेश करने में मदद कर सकती है, इसलिए शैक्षिक उत्पादक कार्य को शामिल करना सामाजिक जीवन मूल्य को महत्वपूर्ण व सराहनीय बनाने में सहायक होगा। कार्य में सामग्रियों या लोगों (अधिकांशत: दोनों) का समन्वय शामिल होता है और इस प्रकार एक प्रभावी समझ और प्राकृतिक संसाधनों तथा सामाजिक संबंधों के व्यावहारिक ज्ञान में वृद्धि होगी।

कार्य और शिक्षा के माध्यम से विद्यालयीन ज्ञान को शिक्षार्थी के जीवन से आसानी से जोड़ा जा सकेगा। इसके द्वारा स्कूल, घर, समुदाय और कार्यस्थल के बीच की खाई को किताबी शिक्षा के दायरे से बाहर निकालकर भरा जा सकता है। *एन.सी.एफ़. – 2005* के अनुसार उन सभी बच्चों के लिए जो अपनी स्कूली शिक्षा को पूरा करने या छोड़ने के पश्चात् व्यावसायिक शिक्षा एवं प्रशिक्षण (वी.ई.टी.) के माध्यम से अतिरिक्त कौशल या आजीविका प्राप्त करना चाहते हैं, उन पर ध्यान देने की आवश्यकता है। व्यावसायिक शिक्षा एवं प्रशिक्षण (वी.ई.टी.) विद्यार्थियों को अंतिम उपाय या विकल्प के बजाय 'पसंदीदा एवं सम्मानजनक' विकल्प प्रदान करती है।

इसी का परिपालन करते हुए रा.शै.अ.प्र.प. ने विभिन्न विषय क्षेत्रों में कार्य भी किया है और देश के लिए राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क (एन.एस.क्यू.एफ़.) के विकास में योगदान भी दिया है, जिसे 27 दिसंबर 2013 को अधिसूचित किया गया था। यह एक गुणवत्ता आश्वासन-फ्रेमवर्क (क्वालिटी एश्योरेंस फ्रेमवर्क) है, जो ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण के स्तरों के अनुसार सभी योग्यताओं को व्यवस्थित करता है। यह स्तर एक से दस तक के अधिगम के प्रतिफल के क्रम में परिभाषित किए गए हैं, जिन्हें एक शिक्षार्थी को औपचारिक, गैर-औपचारिक या अनौपचारिक शिक्षा के माध्यम से प्राप्त करना होता है। एन.एस.क्यू.एफ़., स्कूलों, व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण संस्थानों, तकनीकी शिक्षा संस्थानों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों को नियंत्रित करने वाली राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त योग्यता प्रणाली के लिए सामान्य सिद्धांत और दिशानिर्देश को निर्धारित करता है। इसी पृष्ठभूमि

© NCERT not to be republished

के अंतर्गत रा.शै.अ.प्र.प. के एक घटक पंडित सुंदरलाल शर्मा केन्द्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पैसिव), भोपाल ने कक्षा 9वीं से 12वीं तक के व्यावसायिक विषयों हेतु सीखने के प्रतिफल पर आधारित पाठ्यक्रम निर्मित किया है। इसे शिक्षा मंत्रालय (पूर्व में मानव संसाधन विकास मंत्रालय, 1985–2020) की माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक शिक्षा को व्यावसायिक आधार पर प्रायोजित योजना के तहत विकसित किया गया है।

इस पाठ्यपुस्तक को कार्यभूमिका (जॉब रोल) के लिए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (एन.ओ.एस.) को दृष्टिगत रखते हुए व्यवसाय से संबंधित प्रयोगात्मक अधिगम के प्रतिफल पर आधारित पाठ्यक्रम के अनुसार विकसित किया गया है। यह पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों को आवश्यक कौशल-ज्ञान और समीक्षात्मक दृष्टिकोण प्राप्त करने में सक्षम बनाएगी।

मैं, इस पाठ्यपुस्तक की निर्माण समिति, समीक्षकों और सभी संस्थानों व संगठनों के महत्वपूर्ण योगदान का आभारी हूँ, जिन्होंने इसके विकास में सहयोग प्रदान किया है।

रा.शै.अ.प्र.प. विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों के सुझावों का स्वागत करती है, जिससे आगामी संस्करणों में सामग्री की गुणवत्ता को अधिक उत्कृष्ट बनाने में हमें सहायता मिलेगी।

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नयी दिल्ली
जून 2022

© NCERT not to be republished

पुस्तक के बारे में

भारत के महत्वपूर्ण उद्योगों में सौंदर्य एवं कल्याण क्षेत्र भी तेज़ी से बढ़ने वाला महत्वपूर्ण उद्योग है। इसके विकास का कारण उपभोक्ताओं में बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण एवं बदलती जीवन शैली है। कई छोटी एवं बड़ी कंपनियों के प्रवेश के साथ सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग में प्रशिक्षित कर्मियों की मांग में तेज़ी से वृद्धि और सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट एवं सौंदर्य थेरेपिस्ट जैसे विभिन्न रोज़गार के अवसर उपलब्ध हुए हैं।

एक सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट विभिन्न सौंदर्य सेवाएँ प्रदान करने के लिए उत्तरदायी होता है, जैसे— मैनीक्योर, पैडीक्योर, थ्रेडिंग, वैक्सिंग, मेहंदी एवं मेकअप आदि। पुस्तक को 'सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट' की कार्यभूमिका के लिए ज्ञान एवं कौशल के अधिगम अनुभव प्रदान करने हेतु विकसित किया गया है, जो अनुभवात्मक तरीके से सीखने की ओर प्रेरित करता है। यह एक व्यक्ति की सीखने की प्रक्रिया पर केंद्रित है। इसलिए, सीखने की गतिविधियाँ, शिक्षक केंद्रित होने के बजाय विद्यार्थी केंद्रित हैं।

पाठ्यपुस्तक को उद्योगों के विशेषज्ञों और अकादमिक सदस्यों के द्वारा प्रदान किए गए योगदान एवं विशेषज्ञता के साथ विकसित किया गया है ताकि इसे व्यावसायिक विद्यार्थियों के लिए एक उपयोगी एवं समृद्ध शिक्षण-अधिगम संसाधन सामग्री के रूप में विकसित किया जा सके। पाठ्यपुस्तक में कार्यभूमिका को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (एन.ओ.एस.) के अनुसार सामग्री को संरेखित करते हुए ध्यान रखा गया है कि इसकी सामग्री योग्यता पैक (क्यू.पी.) से संबंधित एन.ओ.एस. में प्रदर्शित मानदंडों के अनुरूप हो। एन.ओ.एस. कोड के साथ-साथ योग्यता पैक भी उल्लिखित है जिन्हें सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट के लिए कार्यभूमिका के अंतर्गत इस पाठ्यपुस्तक में शामिल किया गया है। ये इस प्रकार हैं —

1. बी.डब्ल्यू.एस./एन. 9001 — कार्यस्थल को तैयार करना एवं उसका रखरखाव।
2. बी.डब्ल्यू.एस./एन. 0101 — मूलभूत त्वचा उपचार प्रदान करना।
3. बी.डब्ल्यू.एस./एन. 0102 — बेसिक डेपिलेशन सेवाएँ प्रदान करना।
4. बी.डब्ल्यू.एस./एन. 0401 — मैनीक्योर एवं पैडीक्योर सेवाएँ प्रदान करना।
5. बी.डब्ल्यू.एस./एन. 0103 — सौंदर्य सेवाएँ प्रदान करना।
6. बी.डब्ल्यू.एस./एन. 9002 — कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा मानक बनाए रखना।
7. बी.डब्ल्यू.एस./एन. 9003 — कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण बनाए रखना।

© NCERT not to be republished

पाठ्यपुस्तक में इकाई 1 के अंतर्गत सौंदर्य के क्षेत्र में रोज़गार के विभिन्न अवसरों का वर्णन किया गया है। इसके अतिरिक्त इस इकाई में विभिन्न सौंदर्य थेरेपी सेवाओं का विवरण भी दिया गया है। इस इकाई के अंतर्गत कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा मानकों को समाविष्ट किया गया है। इकाई 2 विद्यार्थियों को मैनीक्योर, पैडीक्योर एवं मेहंदी से जुड़ी विस्तृत प्रक्रियाओं को सिखाने में सहायता करेगी। इसमें हाथ, पैर और नाखून की संरचना की व्याख्या भी की गई है जिससे विद्यार्थियों में इन थेरेपी की कार्यप्रणाली की गहन समझ विकसित की जा सके। इकाई 3 में बालों की मूलभूत देखरेख और साज-सज्जा का वर्णन किया गया है।

विनय स्वरूप मेहरोत्रा
प्रोफ़ेसर और *अध्यक्ष*
पाठ्यक्रम विकास एवं मूल्यांकन केंद्र
और एन.एस.क्यू.एफ़. सेल
पं. सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान, भोपाल

© NCERT not to be republished

पाठ्यपुस्तक निर्माण समिति

सदस्य

अनू वाधवा, *सी.ई.ओ.*, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नयी दिल्ली
आरती अमरेन्द्र, *निदेशक*, आरती सैलून, चेन्नई
गुरप्रीत साबले, *ऑनर*, नेल स्पा बाय गुरप्रीत, मुंबई
जोबन मणि, *निदेशक*, नेल प्रो, नयी दिल्ली
प्रतिभा दुसाज, हेड, स्टैंडर्ड्स एंड क्वालिटी एशोरेंस, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नयी दिल्ली
भारती तनेजा, *फाउंडर*, अल्प्स कॉस्मेटिक क्लिनीक, नयी दिल्ली
माया प्राणजपये, *ट्रस्टी*, ब्यूटी थेरेपी एवं कॉस्मेटोलॉजी एसोसिएशन, मुंबई
विक्रम भट्ट, *निदेशक*, इनरिच सैलून एंड अकैडमी, अहमदाबाद, गुजरात
वैजन्ती बालाचन्द्रन, *फाउंडर*, आर. एंड आर. सैलून वाई.एल.जी., कोरामंगला बेंगलुरु, कर्नाटक
वैशाली शाह, *एजुकेशन* हेड, एल.टी.ए. स्कूल ऑफ़ ब्यूटी, भोपाल, मध्य प्रदेश
संगीता चौहान, *प्रेसिडेंट*, ऑल इंडिया हेयर एवं ब्यूटी एसोसिएशन, नयी दिल्ली
सोहिनी गुहा, *मैनेजर*, स्टैंडर्ड्स एंड क्वालिटी एशोरेंस, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नयी दिल्ली

समन्वयक सदस्य

विनय स्वरूप मेहरोत्रा, *प्रोफ़ेसर* एवं *विभागाध्यक्ष*, पाठ्यक्रम विकास एवं मूल्यांकन केंद्र और एन.एस.क्यू.एफ़. सेल, पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई., भोपाल, मध्य प्रदेश

हिन्दी अनुवाद

नीतू दुबे, *हिन्दी सलाहकार (कंसल्टेंट)*, पाठ्यक्रम विकास एवं मूल्यांकन केंद्र और एन.एस.क्यू.एफ़. सेल, पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई., भोपाल, मध्य प्रदेश
रश्मि मिश्र, *सहायक प्राध्यापक, हिन्दी (संविदा)*, पाठ्यक्रम विकास एवं मूल्यांकन केंद्र और एन.एस.क्यू.एफ़. सेल, पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई., भोपाल, मध्य प्रदेश
राजेश यादव, टंकण एवं फार्मेटिंग (*डेटा एंट्री ऑपरेटर*) पाठ्यक्रम विकास एवं मूल्यांकन केंद्र और एन.एस.क्यू.एफ़. सेल, पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई., भोपाल, मध्य प्रदेश

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.), परियोजना अनुमोदन बोर्ड (पी.ए.बी.) के सभी सदस्यों एवं भारत सरकार के वरिष्ठ अधिकारियों के प्रति आभारी है जिन्होंने सीखने के प्रतिफल पर आधारित इस पाठ्यक्रम के निर्माण में अपना सहयोग दिया।

परिषद्, वंदना लूथरा, *चेयरपर्सन*, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल; *संस्थापक* वी.एल.सी.सी., गुरुग्राम, हरियाणा; ब्लासम कोचर, *अध्यक्ष*, नेशनल हेयर एंड ब्यूटी एसोसिएशन, नयी दिल्ली का उनके बहुमूल्य विचार एवं सुझावों के लिए आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, इस पाठ्यपुस्तक को निर्मित करने में सहयोग प्रदान करने के लिए राजेश पु. खंबायत, *संयुक्त निदेशक* एवं *प्रोफ़ेसर*, पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई., भोपाल के प्रति विशेष रूप से आभारी है।

परिषद् रा.शै.अ.प्र.प. में पाठ्यपुस्तक समीक्षा समिति के सदस्यों— सरोज यादव, *प्रोफ़ेसर* एवं *डीन (अकादमिक)* एवं *चेयरपर्सन*; रंजना अरोड़ा, *प्रोफ़ेसर* एवं *विभागाध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन विभाग; भारती, *एसोसिएटर प्रोफ़ेसर*, जेंडर एवं विशेष आवश्यकता शिक्षा विभाग एवं श्वेता उप्पल, *मुख्य संपादक*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प. के प्रति हृदय से आभारी है। हम राष्ट्रीय कौशल विकास एजेंसी (एन.एस.डी.ए.), राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एन.एस.डी.सी.) एवं कौशल विकास तथा उद्यमिता मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों को उनके अप्रतिम सहयोग के लिए धन्यवाद ज्ञापित करते हैं।

पाठ्यपुस्तक में प्रयुक्त चित्रों को क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस से लिया गया है। इनका चयन विद्यार्थियों की स्पष्ट समझ के लिए किया गया है। इसमें किसी भी कॉपीराइट का उल्लंघन न हो, इसका ध्यान रखा गया है। ये चित्र शैक्षिक उद्देश्यों के लिए है और हमारे विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के अध्ययन में व्यक्तिगत उपयोग हेतु प्रदान किए गए हैं।

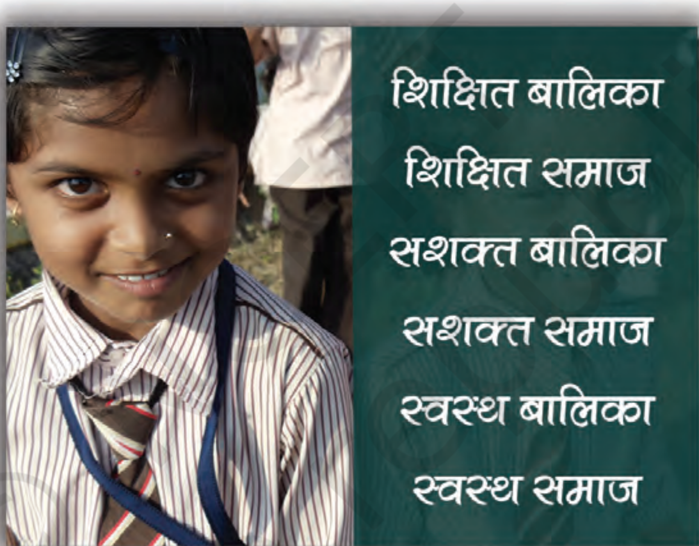
परिषद्, पांडुलिपि को एक आकर्षक पाठ्यपुस्तक के रूप में प्रकाशित करने में सहयोग प्रदान करने के लिए रा.शै.अ.प्र.प. के प्रकाशन विभाग के सदस्य दिनेश वशिष्ट, *सहायक संपादक* (संविदा) के प्रति भी आभार व्यक्त करती है। पुस्तक के ले-आउट एव डिज़ाइन के लिए हम पवन कुमार बरियार, *डी.टी.पी. ऑपरेटर*, प्रकाशन प्रभाग; सचिन तँवर, *डी.टी.पी. ऑपरेटर (संविदा)* और राजश्री, *डी.टी.पी. ऑपरेटर (संविदा)* की विशेष रूप से आभारी हैं।

not to be republished © NCERT

विषय-सूची

आमुख		*iii*
पुस्तक के बारे में		*v*
इकाई 1	**सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग तथा सौंदर्य थेरेपी**	**1**
	सत्र 1 सौंदर्य एवं कल्याण के क्षेत्र में करियर के अवसर	3
	सत्र 2 सौंदर्य थेरेपी सेवाएँ	8
	सत्र 3 कार्यस्थल को तैयार करना एवं उसका रखरखाव	13
	सत्र 4 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा	23
इकाई 2	**मैनीक्योर, पैडीक्योर एवं मेहंदी**	**43**
	सत्र 1 हाथ, पैर एवं नाखून की संरचना	44
	सत्र 2 मैनीक्योर	52
	सत्र 3 पैडीक्योर	67
	सत्र 4 हिना या मेहंदी	73
इकाई 3	**बालों की देखरेख**	**79**
	सत्र 1 बालों की देखरेख के मूल बिंदु	80
	सत्र 2 सामान्य केश-सज्जा	88
शब्दकोश		101
उत्तर कुंजी		104

© NCERT not to be republished



© not to be republished

इकाई 1

सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग तथा सौंदर्य थेरेपी

17967CH01

किसी भी व्यक्ति का बाह्य स्वरूप ही सबसे पहले लोगों को उसकी ओर आकर्षित करता है। इसलिए, हर समय स्वयं को अपडेट रखना काफी महत्वपूर्ण है। ऐसी स्थिति में एक सौंदर्य थेरेपिस्ट की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है जो व्यक्ति के पूरे बाह्य स्वरूप को निखारने के लिए विभिन्न थेरेपी या उपचार प्रदान करता है। इसके अंतर्गत उचित मेकअप, त्वचा की सुरक्षा एवं बालों का उचित रखरखाव करना उसे पूरे समय अच्छा दिखने में सहायक होता है। इसके अलावा इसमें मैनीक्योर एवं पैडीक्योर और मसाज भी शामिल है, ग्राहकों को उपचार के बाद की देखभाल के लिए सुझाव भी दिए जाते हैं। उसके द्वारा कभी-कभी ग्राहकों को संतुलित आहार एवं पोषण के लिए निर्देश दिए जाते हैं तथा जीवनशैली को स्वस्थ रखने के लिए दैनिक व्यायाम का सुझाव भी दिया जाना शामिल है।

इस इकाई में आप, सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग के बुनियादी पहलुओं, जैसे— इस क्षेत्र में करियर के अवसरों, विभिन्न सौंदर्य थेरेपी सेवाओं, कार्यस्थल को तैयार करने एवं उसके रखरखाव तथा स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के मानकों से परिचित होंगे।

भारत में सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग

सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग भारत के उद्योगों में बहुत तेज़ी से बढ़ने वाला उद्योग है। इसने सुसंगत एवं उल्लेखनीय वृद्धि का प्रदर्शन करते हुए आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान देने के साथ-साथ देशभर में रोज़गार के लाखों अवसर पैदा

© NCERT not to be republished

चित्र 1.1 — सौंदर्य थेरेपी लेता एक ग्राहक

करके एक प्रमुख नियोक्ता के रूप में अपनी जगह बनाई है। इस अभूतपूर्व विकास का कारण बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण एवं भारतीय उपभोक्ताओं की जीवनशैली में बदलाव आना है। सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय दोनों स्तरों पर एक बड़े व्यवसाय के रूप में बढ़ रहा है। इस क्षेत्र में कई बड़ी और छोटी कंपनियों ने प्रवेश किया है, जिसने प्रशिक्षित कर्मियों या सौंदर्य थेरेपिस्ट की मांग में वृद्धि की है। हालाँकि सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग भारत के लिए नया है, स्वास्थ्य एवं कल्याण के बारे में जागरूकता तेज़ी से बढ़ रही है। यह उद्योग मूलतः पुरुषों एवं महिलाओं दोनों में स्टाइलिश दिखने और स्वयं को आकर्षक रूप प्रदान करने की इच्छा के कारण फलीभूत हो रहा है। सौंदर्य उपचार और थेरेपी से लाभांवित होने के लिए ग्राहक सैलून में जाते हैं (चित्र 1.1)। इस प्रकार ये सैलून ग्राहकों को संतोषप्रद अनुभव प्रदान करने का प्रयास करते हैं। भारत में सैलून मार्केट के बढ़ते कारोबार को आँकड़ों के माध्यम से चित्र 1.2 में दर्शाया गया है—

सौंदर्य व्यवसाय

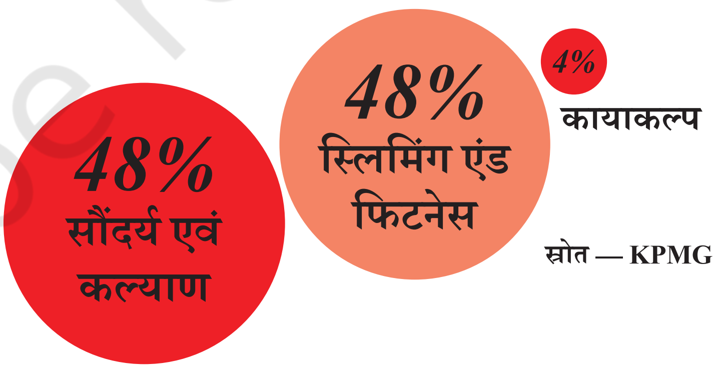
₹41,224 करोड़
2012–13 में
सौंदर्य एवं कल्याण क्षेत्र के बाज़ार का अनुमानित आकार

₹80,370 करोड़
2017–18 में
सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग का प्रक्षेपित आकार

20–30%
संयोजित सौंदर्य एवं कल्याण सेक्टर की प्रक्षेपित संयुक्त वार्षिक विकास दर

₹3.4 लाख
सौंदर्य एवं कल्याण सेवाओं में अनुमानित कार्यबल

सेक्टर के खंड



स्रोत — KPMG

चित्र 1.2 — भारत में सौंदर्य व्यवसाय

स्रोत — *https://www.businesstoday.in/magazine/features/vlcc-clsa-everstone-kpmg-ac-nielsen-report/story/209609.html*

© NCERT not to be republished

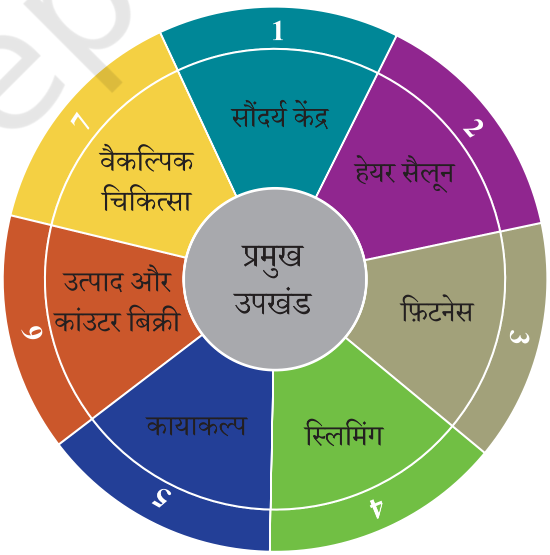
सौंदर्य उद्योग के अंतर्गत एक क्षेत्र जो विशेष रूप से अग्रणी है, वह है बालों की सुरक्षा एवं देखभाल करना। इसके अतिरिक्त एक अन्य क्षेत्र ब्राइडल मेकअप है, जो तेज़ी से विस्तार कर रहा है। इससे पहले आमतौर पर शादी समारोह में केवल दुल्हन तैयार होने के लिए सैलून जाती थी, लेकिन अब दूल्हा-दुल्हन और उनके दोस्त और रिश्तेदार भी सैलून की सेवाएँ लेते हैं। ये सैलून उनके लिए विशेष पैकेज प्रदान करते हैं। सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग के विकास के प्रमुख कारण हैं—

1. लोग ज़्यादा सौंदर्य उत्पाद खरीद रहे हैं।
2. लोगों का सौंदर्य उत्पादों और सेवाओं से लाभांवित होने के लिए शहरों में जाना और पैसा खर्च करना।
3. आज मीडिया के विज्ञापनों के माध्यम से युवाओं में सौंदर्य उत्पादों के प्रति आकर्षण में वृद्धि हुई है। जिससे सुंदर दिखने और हर समय स्वयं को तैयार रखने की उनकी इच्छा में वृद्धि हुई है।
4. त्वचा को जवान दिखाने के प्रति अत्यधिक आकर्षण, इस क्षेत्र के विकास को बढ़ा रहा है और ज़्यादा से ज़्यादा उपभोक्ता कॉस्मेटिक उपचार के साथ एंटी एजिंग उत्पादों की भी मांग कर रहे हैं।
5. इस क्षेत्र के विकास के लिए नये-नये उत्पादों का नवाचार किया जा रहा है।

सत्र 1 — सौंदर्य एवं कल्याण के क्षेत्र में करियर के अवसर

सौंदर्य एवं कल्याण क्षेत्र के प्रमुख उपखंड

सौंदर्य एवं कल्याण के क्षेत्र में विभिन्न उपखंड है। जिसमें से मुख्य उपखंडों को चित्र 1.3 के माध्यम से दर्शाया गया है—



चित्र 1.3 — सौंदर्य एवं कल्याण क्षेत्र के प्रमुख उपखंड

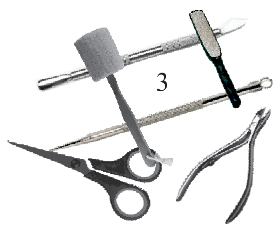
सौंदर्य केंद्र या सैलून

एक सौंदर्य केंद्र या सैलून व्यक्ति की संपूर्ण छवि या रूप को बेहतर बनाने के लिए त्वचा, बाल एवं नाखूनों की देखभाल संबंधित सेवाएँ और थेरेपी प्रदान करता है। इन सेवाओं को ग्राहकों की आवश्यकताओं के अनुरूप प्रदान किया जाता है।

हेयर सैलून

ये विशेष सैलून होते हैं जो बाल काटने, हेयरस्टाइल बनाने, शैम्पू करने, बालों को कलर करने एवं स्कैल्प के उपचार जैसी सेवाएँ प्रदान करते हैं।

© NCERT not to be republished



टिप्पणी

उत्पाद एवं काउंटर सेल

इसमें ब्यूटी एवं सैलून के उत्पादों को बेचने के साथ-साथ कॉस्मेटिक्स एवं उम्र से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी प्रसाधन सामग्री का क्रय-विक्रय किया जाता है।

फिटनेस एवं स्लिमिंग

इसके अंतर्गत वज़न कम करने और शरीर को स्लिम करने के लिए शारीरिक व्यायाम, योग, ऐरोबिक्स आदि शामिल हैं।

कायाकल्प केंद्र

इस क्षेत्र के अंतर्गत स्पा संचालन, स्पा शिक्षा, स्पा उद्योग एवं विभिन्न उत्पाद आते हैं। इस क्षेत्र में मुख्यतः शरीर एवं मस्तिष्क को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाएँ प्रदान की जाती हैं।

वैकल्पिक थेरेपी केंद्र

इस केंद्र के द्वारा चिकित्सा संबंधी निदान एवं उपचार प्रदान किया जाता है। वैकल्पिक चिकित्सा विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों से संबंधित है, जो पश्चिमी चिकित्सा उपचार या अन्य किसी प्रकार की एलोपैथिक प्रक्रिया से भिन्न होती है। प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा इसके द्वारा क्रिस्टलहीलिंग, कपिंग एवं वाइब्रेशन थेरेपी भी प्रदान की जाती है।

उभरती यूनिसेक्स सेवाएँ

ये सैलून महिला एवं पुरुष दोनों को अपनी सेवाएँ प्रदान करते हैं। इसके अन्तर्गत कई संगठन विभिन्न प्रकार की सेवाएँ प्रदान कर सौंदर्य एवं कल्याण केंद्र के रूप में धीरे-धीरे भारतीय समाज में स्वीकृति प्राप्त कर रहे हैं।

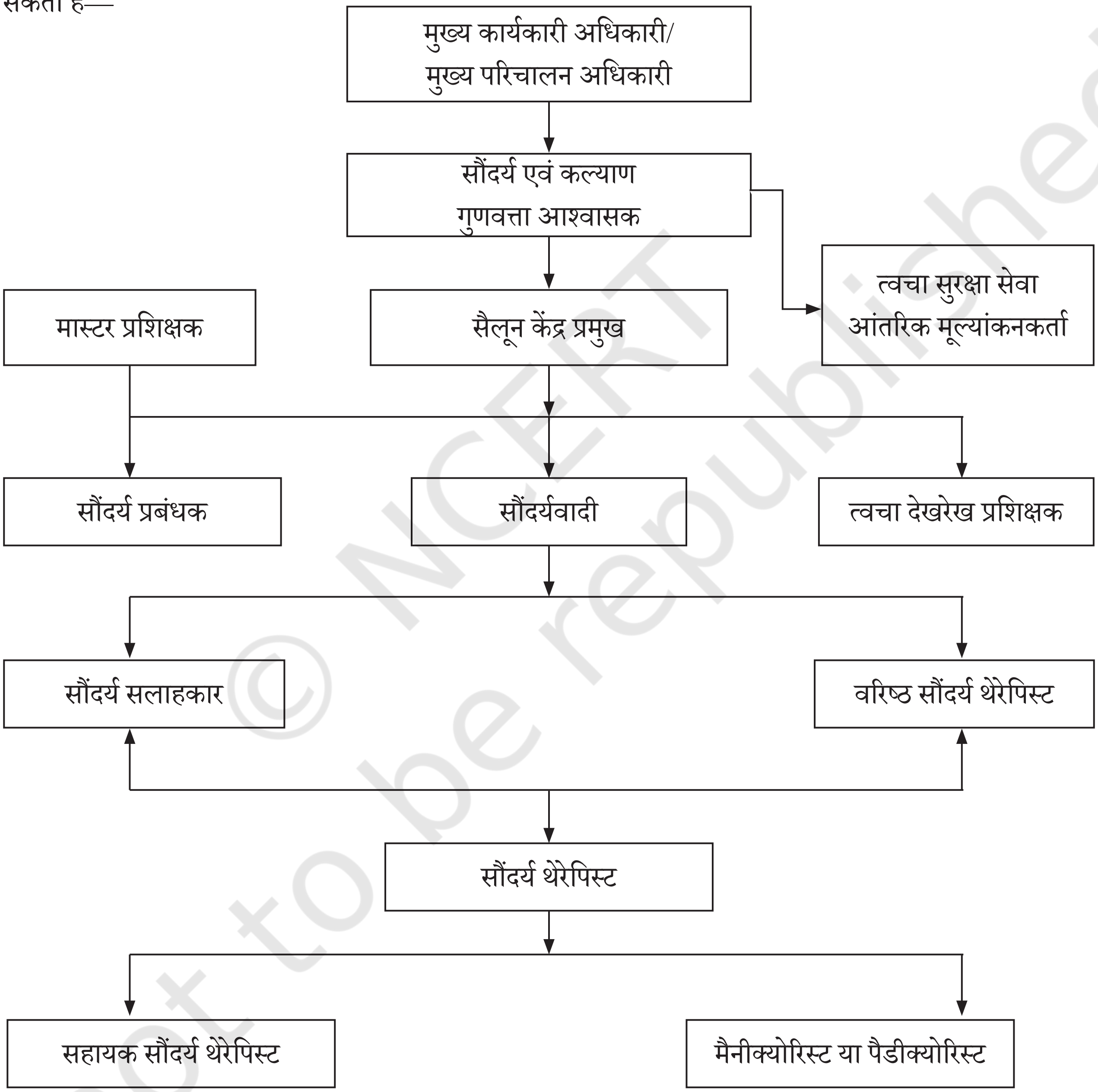
अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड

सौंदर्य एवं कल्याण क्षेत्र में बढ़ती ग्राहकों की संख्या ने अंतर्राष्ट्रीय ट्रेडर्स (ब्रांड) को भारतीय बाज़ार की ओर आकर्षित किया है। वर्तमान में कुछ लोकप्रिय अंतर्राष्ट्रीय ब्रांड के उत्पाद भारतीय बाज़ार में उपस्थित हैं, जैसे— मेबलीन न्यूयार्क, लोरियल पेरिस, मैक आदि। भारतीय उपभोक्ताओं की देशी और विदेशी दोनों तरह की सौंदर्य और ग्रूमिंग श्रेणी के उत्पादों तक पहुँच बनी हुई है। ऑनलाइन खरीददारी में चाहे वह देशी हो या विदेशी दोनों स्तर पर वृद्धि हुई है। भारतीय प्रसाधन ब्रांड में लैकमे, हिमालया, वी.एल.सी.सी., बायोटिक, शहनाज़ हुसैन, फॉरेस्ट एसेंशियल आदि शामिल हैं।

© NCERT not to be republished

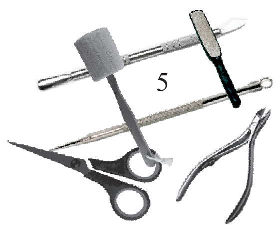
सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट के करियर की राह

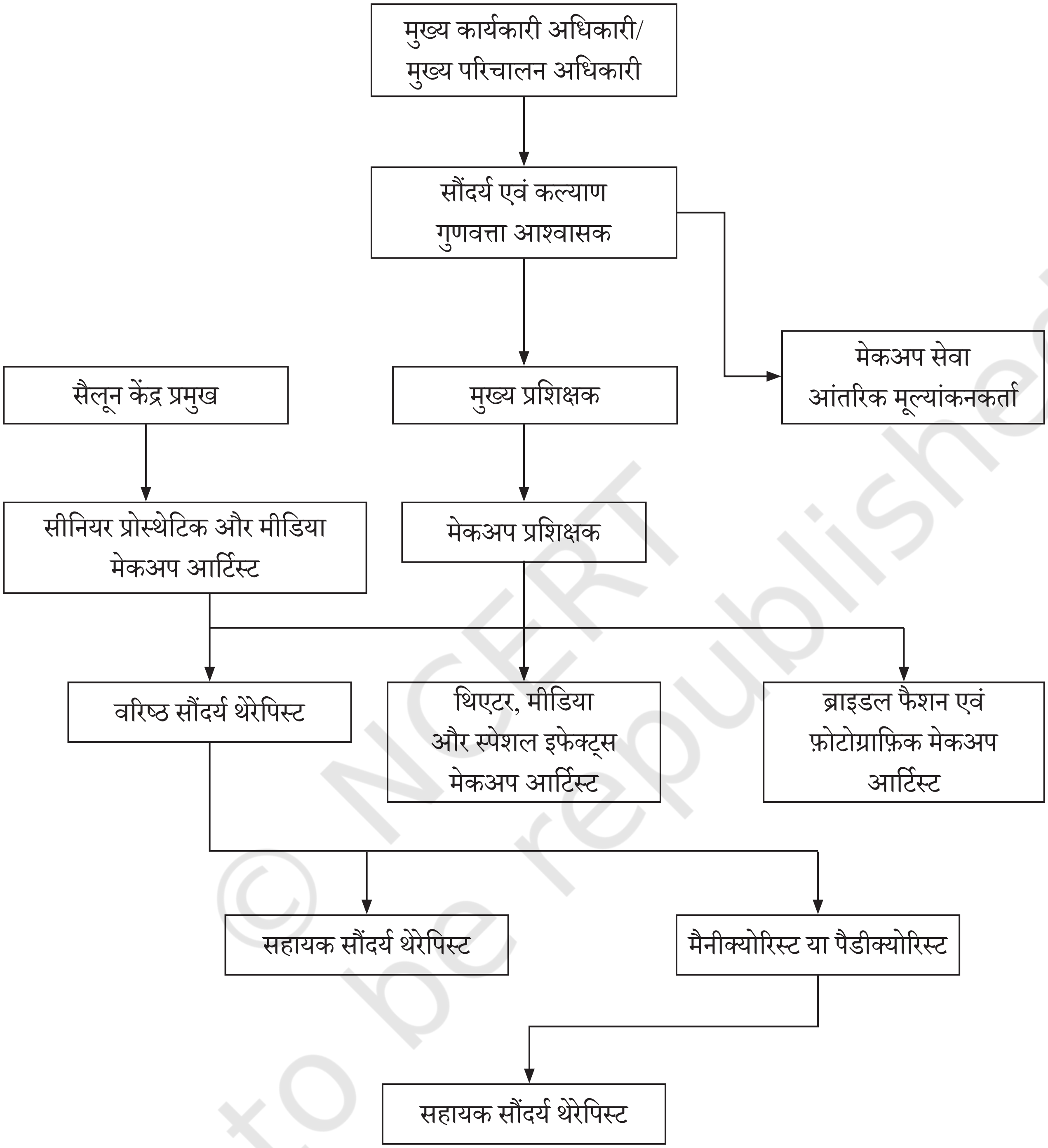
बहुत सारे सौंदर्य थेरेपिस्ट अपना करियर सौंदर्य केंद्र या बालों के सैलून से आरंभ करते हैं। हाँलाकि अपने करियर में वे किसी भी समय सौंदर्य एवं कल्याण क्षेत्र के दूसरे उपखंडों में अपने करियर की राह बना सकते हैं। मेट्रो सिटी एवं शहरी क्षेत्रों के अलावा अन्य क्षेत्रों में सौंदर्य एवं कल्याण के विस्तार का कारण इस उद्योग के प्रति बढ़ती जागरूकता है जिसे निम्नांकित (चित्र 1.4, 1.5 एवं 1.6) में देखा जा सकता है—



चित्र 1.4 — त्वचा देखरेख सेवाओं में करियर

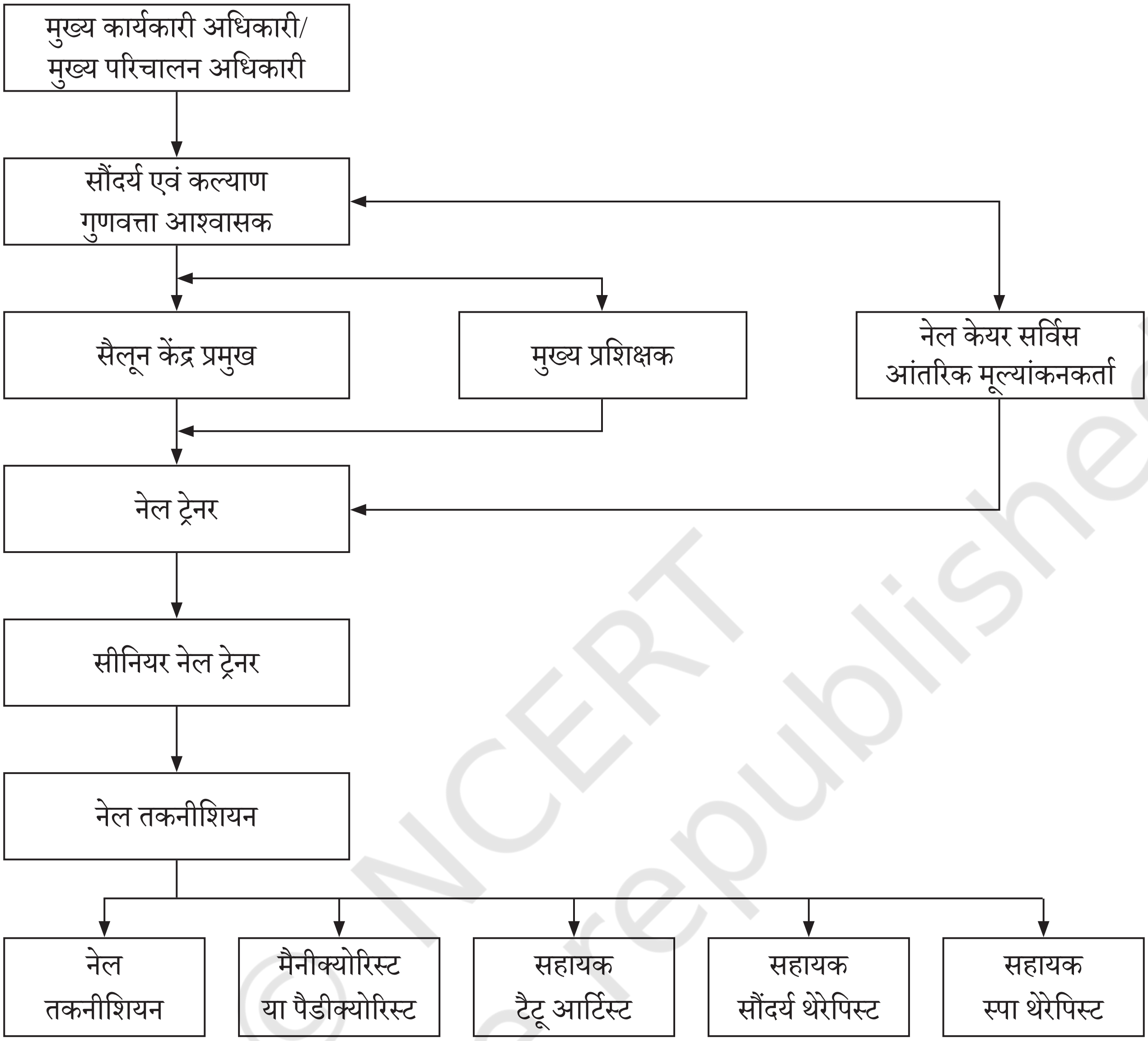
not to be republished © NCERT





चित्र 1.5 — मेकअप सेवाओं में करियर

© NCERT not to be republished



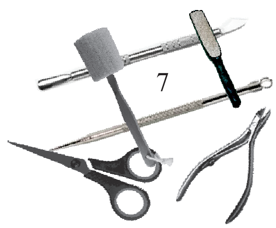
चित्र 1.6 — नाखून देखरेख सेवाओं में करियर

अपनी प्रगति की जाँच करें

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग के मौजूदा ट्रेंड्स क्या हैं?
   (क) उपभोक्ताओं की बदली मानसिकता
   (ख) बढ़ते यूनिसेक्स सैलून
   (ग) अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य ब्रांड्स
   (घ) उपरोक्त सभी

© NCERT not to be republished



टिप्पणी

2. .... शरीर एवं मस्तिष्क को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाओं की सुविधा प्रदान करते हैं।
   (क) फिटनेस एवं स्लिमिंग
   (ख) वैकल्पिक थेरेपी
   (ग) कायाकल्प केंद्र
   (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. सौंदर्य क्षेत्र के उपखंडों के नाम लिखिए।

आपने क्या सीखा?

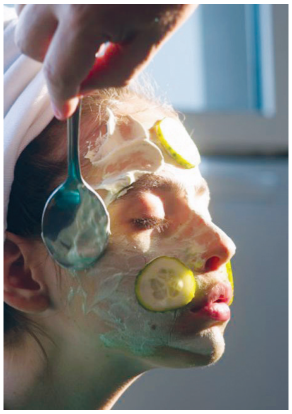
इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- विभिन्न सौंदर्य सेवाओं एवं थेरेपी का वर्णन करना।
- सौंदर्य एवं कल्याण के विभिन्न उपखंडों को पहचानकर उनकी सूची बनाना।
- सौंदर्य उद्योग में करियर के अवसर को पहचानना।

सत्र 2 — सौंदर्य थेरेपी सेवाएँ

सौंदर्य थेरेपी वह प्रक्रिया है जिसमें सिर से लेकर पैर की उँगलियों तक की विस्तृत सेवाओं की विभिन्न गतिविधियाँ पूर्ण की जाती है (चित्र 1.7)। प्रत्येक सेवा की अपनी अलग प्रक्रिया है, जिसका पालन हर कदम पर सावधानीपूर्वक किया जाता है, नहीं तो त्वचा एवं माँसपेशियों में रैशेज, एलर्जी एवं संक्रमण जैसी समस्या हो सकती हैं, जिससे उपभोक्ता असंतुष्ट हो सकते हैं। प्रत्येक सौंदर्य सेवा गतिविधि में उत्पाद, औज़ार एवं उसमें उपयोग की जाने वाली सामग्री इत्यादि का संपूर्ण ज्ञान होना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त ग्राहक को किस उत्पाद से एलर्जी या संक्रमण है इसकी भी जानकारी होनी चाहिए।

(क)


(ख)

चित्र 1.7 (क) और (ख) — ग्राहकों को प्रदान की जा रही विभिन्न सौंदर्य सेवाएँ

© NCERT not to be republished

2023-24

आइए देखते हैं कि इन सैलूनों में उपभोक्ताओं को कैसी सौंदर्य थेरेपी और सेवाएँ प्रदान की जाती हैं—

मैनीक्योर एवं पैडीक्योर	थ्रेडिंग	वैक्सिंग	ब्लीचिंग
फेस क्लीन-अप	मेकअप	हेयरड्रू	मेहंदी

मैनीक्योर

हाथों की सुदृश्यता के लिए यह एक महत्वपूर्ण उपचार है। यह महिला एवं पुरुष दोनों में लोकप्रिय है। अधिकतर सैलूनों में इस सेवा को प्रदान करने के लिए अलग क्षेत्र निर्धारित होता है। यह उपचार हाथों और नाखूनों की देखरेख करता है। हाथों की मृत त्वचा को हटाकर त्वचा को मुलायम, सुंदर और स्वच्छ बनाता है। नेल पेंट की छूटी हुई परत नाखूनों को खराब कर देती है। नाखूनों से इस परत को हटाकर, मसाज करके नेल पेंट एप्लाई किया जाता है। मैनीक्योर इस तरह से सहायक होता है—

- हाथों को कोमल बनाना।
- हाथों में रक्त का संचार बेहतर करना।
- हाथों एवं उसकी उँगलियों की माँसपेशियों को आराम पहुँचाना।
- हाथों एवं नाखूनों के सौंदर्य को बढ़ाना।

पैडीक्योर

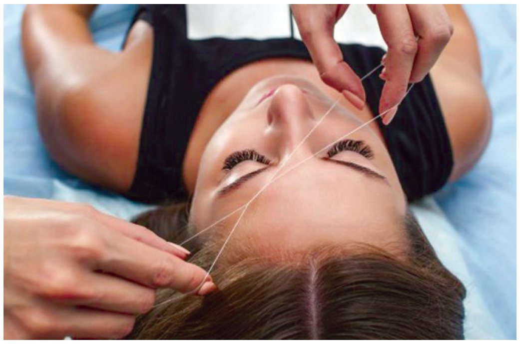
पैडीक्योर, पैरों एवं पैर की उँगलियों एवं नाखूनों का उपचार है। यह सेवा पैरों एवं पैर की उँगलियों को आकर्षक रूप प्रदान करती है। पैर शरीर के उपेक्षित हिस्सों में से एक है। पैडीक्योर सेवा नाखून एवं उसके आसपास की त्वचा को संवारती है। इसके लिए प्यूमिस पत्थर का उपयोग कर पैरों से मृत त्वचा को निकाला जाता है एवं पैरों की मसाज की जाती है। इसके बाद पैरों के नाखूनों से नेल पेंट की परत हटाकर, मसाज करके फिर से नेल पेंट एप्लाई किया जाता है। पैडीक्योर इस तरह से सहायक है—

- पैरों की कोमलता बढ़ाना।
- पैरों में रक्त संचार बेहतर करना।
- पैरों के नाखूनों के आकार और रंग-रूप में सुधार करना।
- पैरों की सुंदरता को बढ़ाना।
- पैरों की सूखी एवं मृत त्वचा को हटाना।

चित्र 1.8— मैनीक्योर और पैडीक्योर की प्रक्रिया के बाद हाथ और पैर

© NCERT not to be republished

मैनीक्योर और पैडीक्योर के बीच मुख्य अंतर ग्राहक की स्थिति, कठोर त्वचा का उपचार और मसाज प्रक्रिया में निहित है।



चित्र 1.9 — माथे की थ्रेडिंग

थ्रेडिंग

यह बाल हटाने की महत्वपूर्ण एवं लोकप्रिय तकनीक है। जहाँ धागे की सहायता से रोमकूपों से बालों को हटाया जाता है (चित्र 1.9)। इस तकनीक से बालों को उनके बढ़ने की विपरीत दिशा में बाहर निकाला जाता है, जिसमें धागे में बालों को फंसाकर निकाला जाता है। थ्रेडिंग इस प्रकार सहायक है—

- थ्रेडिंग एक-एक करके बाल निकालने वाली प्रक्रिया की तुलना में सरल और कम पीड़ादायक होती है।
- यह वैक्सिंग की तुलना में अधिक सुरक्षित और कम समय लेने वाली होती है।
- यह हर प्रकार की त्वचा के लिए अनुकूल होती है चाहे वह बहुत नाज़ुक या संवेदनशील त्वचा ही क्यों न हो।
- इसमें किसी रसायन का उपयोग नहीं होता है।
- यह चेहरे को साफ़ एवं भौहों को बहुत ही सुंदर आकार प्रदान करती है।

वैक्सिंग

यह भी त्वचा से बालों को हटाने की एक प्रक्रिया है। इसमें गर्म या ठंडी वैक्स का उपयोग कर बालों को जड़ से निकाला जाता है। वैक्स करने के उपरांत बाल फिर से आने में लगभग तीन से छह सप्ताह का समय लगता है। बालों के आने की प्रक्रिया प्रत्येक व्यक्ति के बालों के बढ़ने की स्थिति पर निर्भर करती है। वैक्सिंग दो तरह से की जाती है— स्ट्रिप वैक्सिंग और स्ट्रिपलेस वैक्सिंग (चित्र 1.10)।

स्ट्रिप वैक्सिंग में गर्म वैक्स की एक पतली परत त्वचा पर लगायी जाती है। उसके बाद एक पेपर या कपड़ा ऊपर चिपकाकर बालों के बढ़ने की विपरीत दिशा में पेपर या कपड़े को खींचा जाता है। इससे अनचाहे बाल वैक्स में चिपककर निकल आते हैं और त्वचा चिकनी एवं आकर्षक हो जाती है।

स्ट्रिपलेस वैक्सिंग में केवल गर्म वैक्स की मोटी परत बालों पर लगायी जाती है। इसमें न तो कपड़े का उपयोग होता है और न ही कोई स्ट्रिप उपयोग में लायी जाती है। वैक्स ठंडी होने पर कठोर होकर बालों पर जम जाती है, जिससे अनचाहे बालों को आसानी से हटाया जा सकता है। यह पद्धति छोटे-छोटे और महीन बालों को हटाने में भी उपयोगी है।

चित्र 1.10 — हाथ की वैक्सिंग

© NCERT not to be republished

ब्लीच

चित्र 1.11 — चेहरे की ब्लीचिंग

एक ब्लीच एजेंट रंगत निखारने में सक्षम होता है। ब्लीच त्वचा की रंगत को निखारने का कार्य करती है। ब्लीच चेहरे के बालों को त्वचा के रंग के अनुरूप कर देती है (चित्र 1.11)। इस प्रक्रिया को ब्लीचिंग कहा जाता है। ब्लीच करने के पीछे मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

- चेहरे के काले धब्बे एवं झाइयों को दूर करना।
- बगल और कोहनी वाले स्थान पर पड़ने वाली काली झाइयों को हल्का करना।
- त्वचा को चमक प्रदान करना।
- चेहरे के बालों के रंग को त्वचा के अनुरूप करना ताकि वे कम से कम दिखाई दें।

फेस क्लीन-अप

चित्र 1.12 — फेस क्लीन-अप

फेस क्लीन-अप चेहरे की त्वचा के बंद रोम छिद्रों को खोल देता है जिससे त्वचा के अंदर ताजी हवा का संचार हो सके (चित्र 1.12)। यह त्वचा की गहराई में जमा हुई गंदगी और मृत त्वचा को हटाने में मदद करता है। क्लीन-अप की यह प्रक्रिया त्वचा को साफ़, नम, नरम एवं मुलायम बनाती है। जिससे त्वचा गंदगी से मुक्त होकर सांस लेती है। क्लीन-अप से त्वचा को कई लाभ होते हैं—

- चेहरे को चमक प्रदान करने के साथ-साथ स्वस्थ रखना।
- त्वचा को गहराई से साफ़ करना एवं हानिकारक कीटाणुओं, अशुद्धियों, प्रदूषण के कणों, इत्यादि को हटाना।
- कील मुँहासों से छुटकारा दिलाना।
- चेहरे में रक्त का संचार बेहतर करना और चेहरे को चमकदार बनाना।

मेकअप

चित्र 1.13 — मेकअप लगाना

शृंगार प्रसाधनों को क्रम से चेहरे पर लगाने की प्रक्रिया मेकअप कहलाती है (चित्र 1.13)। सामान्यतः शृंगार प्रसाधन के अंतर्गत लिपस्टिक, आइलाइनर, आइशैडो, मस्कारा, फाउंडेशन, काजल, लिप-ग्लॉस, लिप बाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि का उपयोग किया जाता है। टेलीविज़न, मीडिया एवं थियेटर सहित फ़िल्म उद्योग को नियमित वेतन पर मेकअप आर्टिस्ट की आवश्यकता होती है। इसलिए, मेकअप के क्षेत्र में रोज़गार की संभावनाएँ बनी रहती हैं। मेकअप के निम्नलिखित लाभ होते हैं—

2023-24
© NCERT not to be republished

- प्रथम आकर्षण प्रभाव डालने में सहायक।
- आत्मविश्वास बढ़ाना।
- त्वचा के दाग-धब्बों को छिपाकर आकर्षक रूप प्रदान करना।
- त्वचा को प्रदूषण से सुरक्षा प्रदान करना।
- मनचाहा लुक और मुखाकृति प्रदान करना।

चित्र 1.14— केश-सज्जा

हेयरडू (केश-सज्जा)

हेयरडू (केश-सज्जा) या हेयर स्टाइल (केश विन्यास) वह प्रक्रिया है जिसमें बालों को अलग-अलग आकार दिया जाता है (चित्र1.14)। यह व्यक्तिगत आकर्षण एवं फैशन का बहुत ही अहम हिस्सा है तथा यह स्त्री एवं पुरुष दोनों में बराबर लोकप्रिय है। केश-सज्जा में सज्जाकार कंघी की सहायता से बालों को एक विशेष स्थिति में लाता है और उस पर ड्रायर, कॉस्मेटिक, जैल आदि का उपयोग कर बालों को आकर्षक बनाता है। बालों को सजाने की यह प्रक्रिया हेयरडू (केशसज्जा) के नाम से जानी जाती है, विशेषतः तब, जब इसका अभ्यास व्यावसायिक स्तर पर किया जाता है। केश सज्जाकार इसके अंतर्गत विभिन्न सामग्री का उपयोग करता है, जैसे— हेयर बैंड, क्लिप्स, पिंस, टिआरा, रिबन आदि बालों के अलग-अलग प्रकारों में उपयोग किए जाने वाले संसाधन हैं। इनसे निम्नलिखित लाभ हैं—

- बालों की भलीभाँति सज्जा एवं चेहरे की सजावट दोनों मिलकर व्यक्ति के व्यक्तित्व में आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं।
- उलझें एवं खराब बालों को सुलझाकर सुंदर बनाने में मदद मिलती है।

मेहंदी (हिना)

मेहंदी लगाना एक कला है जिसे हाथ (हथेली सहित) एवं पैर (पैर के पंजे सहित) पर लगाया जाता है। यह प्राकृतिक उत्पाद है जिसमें पौधे से पत्तियों को लेकर उसे पीसकर हाथों एवं पैरों में लगाया जाता है जिससे त्वचा पर लाल एवं मेहरून रंग चढ़ता है एवं हाथ-पैर की सुंदरता बढ़ जाती है। मेहंदी एक प्राकृतिक सौंदर्य प्रदान करने वाला पौधा होता है जिससे त्वचा को शीतलता भी प्राप्त होती है (चित्र 1.15)। मेहंदी का रंग त्वचा पर थोड़े दिनों तक रहता है। ज्यादातर इसका उपयोग विशेष आयोजनों में किया जाता है, जैसे— शादी-ब्याह, त्योहार, उत्सव, धार्मिक आयोजन आदि पर मेहंदी से हाथ एवं पैरों पर डिज़ाइन बनाया जाता है। यह कंडीशनर का काम भी करती है। बालों में इसका उपयोग रंग एवं चमक प्रदान करने के लिए किया जाता है।

चित्र 1.15 — मेहंदी लगाना

2023-24

अपनी प्रगति की जाँच करें

टिप्पणी

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. .... हाथों एवं नाखूनों को आकर्षक एवं सुंदर बनाने का एक उपचार है।
   (क) मैनीक्योर
   (ख) पैडीक्योर
   (ग) थ्रेडिंग
   (घ) ब्लीचिंग
2. .... एक उपचार है जो भौहों को सुंदर एवं आकर्षक आकार प्रदान करता है।
   (क) पैडीक्योर
   (ख) थ्रेडिंग
   (ग) मैनीक्योर
   (घ) ब्लीचिंग
3. .... एक ऐसी विधि है जो त्वचा का रंग निखारने के लिए रसायनों का उपयोग करती है।
   (क) वैक्सिंग
   (ख) फेस क्लीन-अप
   (ग) थ्रेडिंग
   (घ) ब्लीचिंग

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

1. ब्लीच .... है, जो त्वचा के रंग को निखारने में सहायक होती है।
2. फेस क्लीन-अप की प्रक्रिया के अंतर्गत त्वचा को साफ़ किया जाता है। इससे त्वचा .... और .... बनती है।
3. बालों को स्टाइल करने के तरीके को .... कहा जाता है।

आपने क्या सीखा?

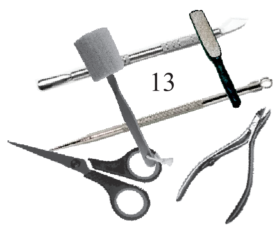
इस सत्र के अध्ययन के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- सौंदर्य थेरेपी में उपयोग होने वाली विभिन्न सेवाओं की सूची बनाना।
- विभिन्न सौंदर्य सेवाओं के लाभ का वर्णन करना।

सत्र 3 — कार्यस्थल को तैयार करना एवं उसका रखरखाव

एक सैलून पार्लर को साफ़ एवं संक्रमणहीन होना चाहिए। जिसमें पर्याप्त तापमान एवं समुचित प्रकाश की व्यवस्था हो। इसके लिए सुरक्षा मापदंडों को भी ध्यान में रखना आवश्यक है। इन मूलभूत सुविधाओं एवं सेवाओं के अभाव में सैलून द्वारा दी जाने वाली सेवाएँ प्रभावित हो सकती है। इससे सैलून की प्रतिष्ठा और ग्राहक दोनों प्रभावित हो सकते हैं। यदि किसी कारणवश कोई दुर्घटना घट जाती है तो ग्राहक सैलून या पार्लर पर केस कर सकता है जिससे इस व्यवसाय की प्रतिष्ठा नष्ट हो सकती है।

© NCERT not to be republished



सौंदर्य एवं कल्याण के क्षेत्र में स्वच्छता की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसलिए सैलून के कार्यस्थल को स्वच्छता के मानदंडों के अनुरूप ही होना चाहिए। सेवाओं से संबंधित औज़ारों और उपकरणों को ग्राहक के बैठने से पहले ही उस स्थान पर उपलब्ध होना चाहिए, जहाँ बैठाकर ग्राहक को सेवा प्रदान करनी हो। प्रत्येक सेवा प्रदान करने या थेरेपी देने के बाद उपयोग की जा चुकी सामग्री जिसका फिर से उपयोग नहीं किया जाना है, उसका निस्तारण कर दिया जाना चाहिए। औज़ारों और उपकरणों की साफ़-सफ़ाई और उन्हें संक्रमणहीन करना अनिवार्य है।

आगे आप सैलून या पार्लर में किए जाने वाले व्यवहार, ग्राहकों की सूचना, वातावरण को साफ़ और स्वच्छ बनाए रखना, व्यक्तिगत प्रस्तुतीकरण के विषय में अध्ययन करेंगे।

(क) (ख)

चित्र 1.16 (क) और (ख) — सैलून एवं उसका कार्यक्षेत्र

रिकॉर्ड कार्ड का रखरखाव

रिकॉर्ड कार्ड एक महत्वपूर्ण दस्तावेज़ होता है, जिसमें विभिन्न सूचनाओं की जानकारी होती है—

- ग्राहक द्वारा पहले ली गई सेवाओं और उपचार की जानकारी।
- ग्राहक ने कौन-कौन सी सेवा या उपचार लेने के लिए बुकिंग कराई है।
- ग्राहक को सेवा, थेरेपी या उपचार देना शुरू करने से पूर्व ग्राहक के रिकार्ड कार्ड से उसके विवरण देखें, जैसे— नाम, पता ग्राहक से पूछकर सुनिश्चित करना चाहिए, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपने सही रिकार्ड कार्ड लिया हुआ है।

2023-24

© NCERT not to be republished

कार्यस्थल की अनिवार्यताएँ

वस्तुतः कार्यस्थल में केवल एक ही नहीं, अपितु कई सेवाएँ प्रदान की जाती है, इसके अंतर्गत निम्न बातों का पालन करना आवश्यक है—

- साफ़-सूथरा और कीटाणुरहित वातावरण हो।
- स्वच्छ उपचार हेतु सोफ़े या कुर्सी, तौलिये एवं एप्रन (तहबंद) स्वच्छ होने चाहिए।
- तापमान नियंत्रक यंत्रों की व्यवस्था होनी चाहिए।
- वातावरण खुला एवं हवादार होना चाहिए, प्रकाश की भी उचित व्यवस्था हो।
- ग्राहकों के कीमती सामान को सुरक्षित रखने का पर्याप्त स्थान होना चाहिए।
- शांत वातावरण, जहाँ धीमी आवाज़ में संगीत चलता हो, जो ग्राहक की आरामदायक स्थिति में सहायक हो।
- प्रक्रिया के लिए आवश्यक उपकरण और उत्पाद।
- उपचार या थेरेपी देने के लिए उपकरणों को ट्राली में व्यवस्थित रखना।
- ग्राहक के लिए पेन एवं रिकॉर्ड कार्ड।
- उपयोग में आने वाले सूती कपड़े एवं रूई की पर्याप्त व्यवस्था हो।

जीवाणुनाशन एवं कीटाणुशोधन पद्धतियाँ

औज़ारों और उपकरणों की सफ़ाई, जीवाणुनाशन और कीटाणुशोधन संक्रमण को रोकने के तरीके हैं (चित्र 1.17)। इनके अतिरिक्त संक्रमण से बचाव हेतु साफ़ तौलिये, स्प्रे की बोतलों आदि को हमेशा इस्तेमाल के बाद संक्रमण रहित करना चाहिए—

- साफ़-सफ़ाई सिर्फ गंदगी और धूल को हटा सकती है। यह उपकरणों के जीवाणुनाशन और कीटाणुशोधन से पहले की प्रक्रिया होती है।
- अगला कदम है कीटाणुओं को खत्म करना, जो बैक्टीरिया, वायरस एवं कवक को खत्म करता है। कीटाणुशोधन की इस प्रक्रिया के दौरान कीटाणुशोधन में उपयोग होने वाली सामग्री को नियमित अंतराल के उपरांत परिवर्तित किया जाना चाहिए।
- जीवाणुनाशन एक विधि है जिसमें स्टीम की सहायता से सूक्ष्म जीवों को नष्ट किया जाता है। इसमें आटोक्लेव के माध्यम से जीवाणुनाशन किया जाता है। इस प्रक्रिया में धातु के उपकरणों, जैसे— कैंची और चिमटी तथा कुछ गर्म प्रतिरोधी काँच के बने उपकरण को भी बंद कंटेनर में उच्च तापमान और दबाव बनाकर जीवाणुनाशन किया जाता है।

चित्र 1.17 — उपकरणों का जीवाणुनाशन करना

© NCERT not to be republished

- सैनिटाइज करने (स्वच्छीकरण) से कीटाणु भी पूरी तरह नष्ट हो जाते हैं। इस प्रक्रिया में ऊष्मा और कुछ रसायनों का उपयोग किया जाता है। घरेलू ब्लीच (0.4 प्रतिशत क्लोरीन) और अल्कोहल (70 प्रतिशत) रसायन स्वच्छीकरण के कुछ उदाहरण है।

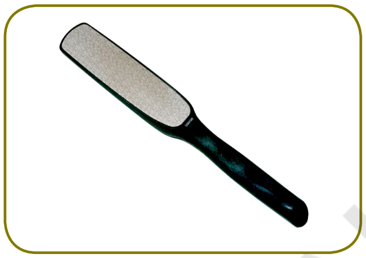
ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले उपकरण और सामग्री

एक ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों एवं सामग्री को चित्र 1.18 (क–ट) तक दर्शाया गया है—

(क) चिमटी

(ख) कैंची

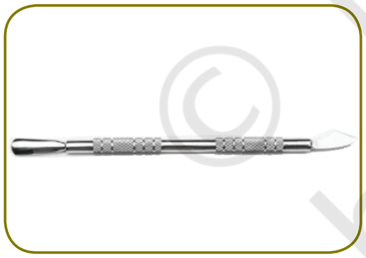
(ग) प्यूमिस स्टोन



(घ) मेटल स्क्रैपर

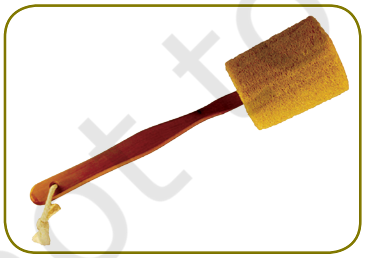
(ङ) क्यूटिकल नीपर

(च) क्यूटिकल ट्रीमर



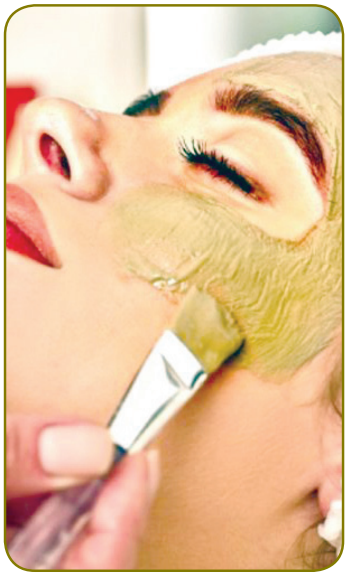
(छ) कामेडॉन इक्स्ट्रैक्टर

(ज) फैशल स्पंज



(झ) लूफा

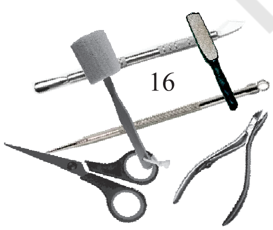
(ञ) क्यूटिकल कटर



(ट) फेस पैक ब्रश

चित्र. 1.18 (क–ट) — ब्यूटी सैलून में आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले उपकरण एवं सामग्री

© NCERT not to be republished



व्यक्तिगत प्रस्तुति एवं व्यवहार

अच्छा आचरण एक व्यक्ति को अपने पेशेवर जीवन में काफ़ी हद तक प्रभावित करता है। व्यक्ति किस प्रकार ग्राहक से बात करता है, उनसे कैसे व्यवहार करता है, कैसे उनका अभिवादन देता है। यह सबकुछ समुचित ढंग से होना चाहिए।

सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट के लिए महत्वपूर्ण सलाह

सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट के लिए ये सलाह महत्वपूर्ण हैं —

- सैलून यूनिफ़ॉर्म पहनने से पहले यह सुनिश्चित करें कि वह साफ़, स्वच्छ एवं इस्त्री किया हुआ हो।
- उच्च स्तर की व्यक्तिगत स्वच्छता को बनाए रखना आवश्यक है, क्योंकि सेवाकर्मी, ग्राहकों के काफ़ी नज़दीक रहकर काम करता है।
- बालों को अच्छी तरह से बाँधे (यदि लंबे हैं तो उन्हें अच्छी तरह से बाँधे या चोटी बनाएँ या जूड़ा बनाकर रखें)।
- ज्यादा मेकअप करने से बचें, हल्का मेकअप किया जा सकता है।
- सुनिश्चित करें कि आपकी सांसों से खाने, तंबाकू या किसी अन्य तरह की बदबू नहीं आ रही हो।
- नाखूनों को साफ़ एवं स्वच्छ रखें।
- कम से कम आभूषण धारण करें।
- आरामदायक बंद जूते पहनें। यह आपको आराम से काम करने में मदद करता है एवं स्वयं को पैने उपकरणों द्वारा चोटिल होने से बचाता है।
- उपचार कार्यस्थल में कुछ भी खाने-पीने से बचें।
- अपने ग्राहकों का अभिवादन करें और उनके साथ विनम्रता से मुस्कराते हुए पेश आएँ (चित्र 1.19)।
- अपने ग्राहकों की बातों को अत्यंत धैर्य एवं सावधानीपूर्वक सुनें कि वो क्या कहने का प्रयास कर रहे हैं।
- ग्राहक को उपचार या थेरेपी में देने की शुरुआत करने में होने वाली देरी के विषय में जानकारी दें, साथ ही उन्हें यह भी बताएँ कि शुरुआत करने और उपचार या थेरेपी खत्म होने में कितना समय लगेगा।
- कोई भी सेवा प्रक्रिया आरंभ करने से पूर्व हाथ अवश्य धोएँ।

चित्र 1.19 — ग्राहकों के प्रति विनम्र रहें

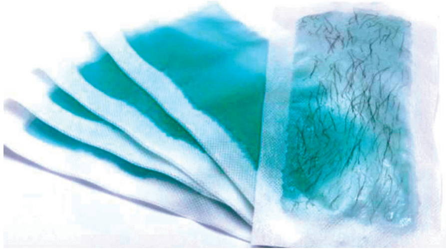
कचरे का सुरक्षित निपटान

सौंदर्य उपचार या थेरेपी प्रदान करने के बाद जमा हुए कचरे का सुरक्षित निपटारा करना अत्यंत आवश्यक है। इससे संक्रमण को रोकने में सहायता मिलती है। सेवा पूरी होने के उपरांत जमा हुआ कचरा वहाँ कार्य करने वाले एवं ग्राहक, दोनों के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है एवं दूसरी तरफ़ सैलून की साफ़-सफ़ाई

© NCERT not to be republished

पर भी बुरा प्रभाव डालता है। कचरे के सुरक्षित निपटान के लिए निम्नलिखित अभ्यास को अपनाना आवश्यक है—

- कचरे का सामान, जैसे— रूई, टिशू, वैक्स स्ट्रीप आदि का उपयोग करने के बाद उसे अतिशीघ्र बंद कचरे के डिब्बे में डाल देना चाहिए (चित्र 1.20)।
- ग्राहक के बालों को काटने के बाद, फ़र्श पर गिरे बालों को नया उपचार देने से पहले तुरंत झाडू देकर कचरे में डालना चाहिए (चित्र 1.21)।
- सैलून को पूर्णतः साफ़ एवं स्वच्छ रखने के लिए आवश्यक है कि कोई भी वस्तु उपयोग के बाद वापस उसके स्थान पर रख दें। इस अभ्यास से आपके समय की बचत होगी एवं दूसरी सेवा देने के लिए आप और कार्यस्थल तत्काल तैयार भी रहेंगे।
- साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि सेवा में उपयोग होने वाले सभी बोतलों के ढक्कन बंद हों।
- ग्राहक की प्रतीक्षा के दौरान जो समय मिले उस बीच कार्यस्थल को साफ़-सुथरा कर लेना चाहिए। उदाहरण के लिए, मैनीक्योर करने के उपरांत नेल पेंट जब तक सूख रहा हो, उस समय में गंदे पानी एवं उपयोग किए गए टीशू पेपर को अतिशीघ्र हटाकर उस स्थान को साफ़ कर लें।
- सभी उपकरण को एक बार उपयोग के बाद साफ़ करें।
- ग्राहकों को किसी तरह की असुविधा हो उसके पहले ही शांतिपूर्वक एवं सुचारू रूप से साफ़-सफ़ाई की गतिविधियाँ पूरी कर लेनी चाहिए।
- उपकरणों के उपयोग और साफ़-सफ़ाई में उपकरण के पैकेट पर दिए गए निर्देशों का पालन करें। इससे उपकरण का उपयोग लंबे समय तक किया जा सकेगा।
- कार्यस्थल पर प्रत्येक प्रक्रिया के उपरांत साफ़-सफ़ाई को सुनिश्चित करें और अपने कार्यक्षेत्र को संक्रमणरहित रखें।
- प्रत्येक उपचार प्रक्रिया के उपरांत कार्यस्थल की चादरें एवं तौलिये अवश्य बदलें। उपयोग किए हुए तौलिये एवं लिनन को धोने के लिए अलग टोकरी में रख दें (चित्र 1.22)।



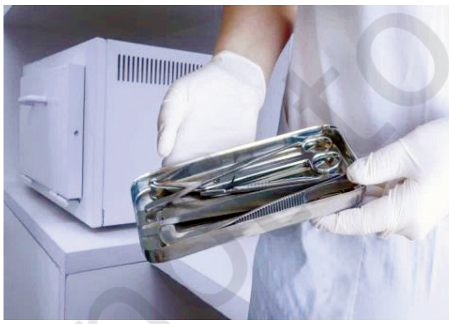
चित्र 1.20 — उपयोग की गई वैक्स स्ट्रिप्स को बंद कचरे के डिब्बे में फेंकना चाहिए

चित्र 1.21 — नया सौंदर्य उपचार देने से पहले झाडू लगाकर फ़र्श पर गिरे बालों का निपटारा किया जाना चाहिए

चित्र 1.22 — उपयोग किए गए तौलिये और लिनन को कपड़े धोने की टोकरी में रखें

औज़ारों और उपकरणों का रखरखाव

- उपयोग में आने वाले उपकरणों और औज़ारों को उपयोग के बाद साफ़ एवं संक्रमणहीन करके उन्हें उनके स्थान पर रख दें (चित्र 1.23)।



चित्र 1.23 — उपकरणों को ट्रे में रखें

© NCERT not to be republished

टिप्पणी

- धारदार औज़ारों के लिए सुरक्षित स्थान सुनिश्चित करें ताकि चोट की आशंका को खत्म किया जा सके।
- यूनिफॉर्म की जेब में नुकीले औज़ारों को न रखें।
- विद्युत उपकरणों से सावधान रहें। कोई भी तार या उसका कोई भी भाग फ़र्श पर खुला ना छोड़ें।
- विद्युतीय उपकरणों का उपयोग न होने पर उन्हें बंद ही रखें।

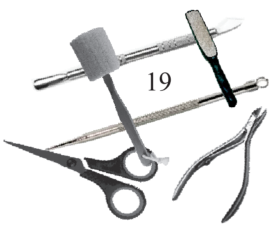
नियमों एवं मानदंडों का अनुपालन

ब्यूटी सैलून स्थापित करने के नियम एवं कानून भारत के विभिन्न राज्यों एवं केंद्रशासित प्रदेशों में भिन्न-भिन्न है। इन्हें दुकान और प्रतिष्ठान अधिनियम के अंतर्गत पंजीकृत किया जाना चाहिए। इस अधिनियम के अंतर्गत प्रत्येक दुकान या प्रतिष्ठान को काम शुरू होने के 30 दिनों के भीतर पंजीकृत करना अनिवार्य है। यह अधिनियम कर्मचारियों के कार्य के घंटे, दुकानों और प्रतिष्ठानों को खोलने और बंद करने के दिशानिर्देश, कर्मचारियों की छुट्टियों, कर्मचारियों को सेवा पर रखने और हटाने के लिए नियम तथा पंजीकरण और रिकॉर्ड्स के रखरखाव, नोटिस, लाइसेंस एवं प्रमाण-पत्र के प्रदर्शन के संबंध में नियमों की जानकारी देता है।

प्रत्येक ब्यूटी सैलून को कुछ सामान्य नियमों का पालन करना अनिवार्य है, जैसे—

- एक सैलून के संचालन के लिए उसका पंजीकरण एवं लाइसेंस होना अनिवार्य है।
- सैलून को अपने कर्मचारियों के व्यावसायिक परमिट एवं प्रमाण-पत्र (प्रसाधन एवं सौंदर्य प्रशिक्षण) को प्रदर्शित करना अनिवार्य है।
- इसमें पीने के पानी की सुविधा एवं एक साफ़ शौचालय होना आवश्यक है।
- इसमें अलग-अलग प्रकार के कचरे को इकट्ठा करने के लिए अलग-अलग कूड़ेदान होने चाहिए।
- सैलून में अनुमोदित कीटाणुनाशक एवं सेनेटाइज़र्स होने चाहिए और इन्हें बंद कंटेनरों में सुरक्षित रूप से संग्रहित किया जाना चाहिए।
- निस्तारण योग्य सामग्री को एक बार उपयोग के बाद निस्तारित कर दिया जाना चाहिए।
- पुनः उपयोग किए जाने वाले उपकरणों को जीवाणुरहित या कीटाणुरहित करना चाहिए।
- सैलून के फ़र्श को स्वच्छ रखा जाना चाहिए। सैलून के कचरे का समुचित और तुरंत निस्तारण किया जाना चाहिए।

© NCERT not to be republished



टिप्पणी

- सभी सौंदर्य उत्पादों पर लेबल लगा होना चाहिए।
- सैलून में कर्मचारियों की एक पूरी सूची को बनाना आवश्यक है एवं उनकी नियुक्ति से पहले उनका पुलिस सत्यापन भी किया जाना चाहिए।
- ग्राहकों के रिकॉर्ड को अद्यतन रखना चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा किट को हमेशा एक सुलभ स्थान पर रखा जाना चाहिए।

एक सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट की ज़िम्मेदारियाँ

- ग्राहक से मिलें तो उन्हें उनकी आवश्यकतानुरूप उपयुक्त सेवा योजनाओं के विषय में सुझाव अवश्य दें।
- किसी भी त्वचा या मेकअप उत्पाद लगाने से यदि कोई विपरीत प्रभाव तो नहीं पड़ रहा, इस बारे में ग्राहक से प्रासंगिक प्रश्न अवश्य पूछें।
- आवश्यकता पड़ने पर, ग्राहक को आपातकालीन सुविधा के बारे में जानकारी अवश्य प्रदान करें।
- एक कार्य की प्रक्रिया के पूर्ण होने के समय का आकलन करें एवं ग्राहक को भी इस विषय में अवश्य सूचित करें।
- प्रतीक्षारत ग्राहक को सेवा शुरू होने में लगने वाले समय की जानकारी दें।
- ग्राहक को उपचार हेतु तैयार करें और ग्राहक को उपयुक्त सुरक्षात्मक परिधान प्रदान करें।
- सेवा या थेरेपी से संबंधित उत्पादों एवं उपकरणों को व्यवस्थित करें और उन्हें अपनी पहुँच में रखें, जिससे आवश्यकता पड़ने पर आसानी से मिल सकें।
- कोई भी सेवा या थेरेपी की प्रक्रिया शुरू करने से पूर्व हाथों को सेनेटाइज़र से अवश्य कीटाणुरहित करें।
- थेरेपी या सेवा की पूरी प्रक्रिया के दौरान ग्राहक की निजता, आरामदायक स्थिति एवं सुरक्षा को सुनिश्चित करें।
- ग्राहक की आवश्यकता के अनुरूप, उसे सूट करने वाले एवं वांछित प्रभाव देने वाले उत्पाद का ही उपयोग करें।
- ग्राहक को सेवा प्रदान करते हुए यदि किसी उत्पाद की विपरीत प्रतिक्रिया हो, तो अतिशीघ्र सेवा समाप्त कर उत्पाद से संबंधित सुझाव दें।
- कोई भी थेरेपी या सेवा देने से पहले त्वचा को साफ़ करें जिससे यह सुनिश्चित हो सकें कि वह गंदगी से मुक्त है और नमीयुक्त है।
- ग्राहक को थेरेपी या सेवा की प्रक्रिया पूरी होने के बाद थेरेपी या सेवा लेने के बाद की प्रक्रियाओं के बारे में तथा घर पर देखभाल के लिए सलाह भी प्रदान करें।

© NCERT not to be republished

टिप्पणी

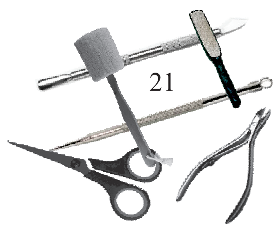
- ग्राहक से प्रश्न पूछें कि वह थेरेपी या सेवा की प्रक्रिया एवं परिणाम से संतुष्ट है अथवा नहीं।
- आवश्यकता पड़ने पर सुरक्षा जोखिम या खतरे की सूचना संबंधित व्यक्ति को अवश्य दें।
- ग्राहकों के उद्दण्ड व्यवहार और कार्य से संबंधित मुद्दों की सूचना पर्यवेक्षक को दें।
- नियमित दस्तावेज़ों को वांछित प्रारूप में पूर्ण करें।
- बची सामग्री को वापस उनके डिब्बे में डालकर, सामग्री को व्यर्थ होने एवं अपव्यय होने से बचा सकते हैं। उत्पाद के कवर पर दिए गए स्टोरेज निर्देशों का पालन करें।
- अपशिष्ट पदार्थों का सुरक्षित निपटान सुनिश्चित करें।
- थेरेपी या सेवा की प्रक्रिया पूरी होने के बाद ग्राहक द्वारा प्रतिपुष्टि देने पर उसे धन्यवाद दें। यदि ग्राहक किसी सेवा से संतुष्ट नहीं है, तो ग्राहक की संतुष्टि के लिए समस्या समाधान हेतु कार्रवाई करें या फिर इस संबंध में अपनी ओर से माफी मांगें एवं इस विषय में अपने वरिष्ठ पर्यवेक्षक को सूचित करें।

अपनी प्रगति की जाँच करें

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. निम्न में से कौन-सी एक सौंदर्य थेरेपिस्ट की विशेषता नहीं होती—
   (क) उत्पादों के विषय में ज्ञान होना
   (ख) विनम्र व्यवहार
   (ग) खुशमिज़ाज एवं आकर्षक व्यक्तित्व
   (घ) जल्दबाजी करना
2. जीवाणुनाशन में शामिल है—
   (क) पोंछना
   (ख) कीटाणुरहित करना
   (ग) भाप से स्वच्छ करना
   (घ) उपरोक्त सभी
3. एक सैलून की बुनियादी स्वच्छता परिपाटियों में शामिल है—
   (क) हवादार कमरा
   (ख) सुरक्षित पेयजल
   (ग) साफ़ तौलिये एवं गाउन
   (घ) उपरोक्त सभी

not to be republished © NCERT



टिप्पणी

4. एक ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड में शामिल है—
   (क) ग्राहक की जानकारी
   (ख) सैलून के लिए दिशानिर्देश
   (ग) उत्पाद की सूचना
   (घ) उपरोक्त सभी
5. उपचार या सेवा के उपरांत निम्न करने की आवश्यकता होती है—
   (क) स्वच्छ तौलिये का उपयोग करना
   (ख) अपशिष्ट पदार्थों का निपटान
   (ग) सभी उपकरणों को कीटाणुनाशक से संक्रमणहीन करना
   (घ) उपरोक्त सभी
6. निम्नलिखित में से कौन-सा उपकरण एवं अन्य सामग्री को व्यवस्थित करने का सही तरीका है—
   (क) उन्हें आवश्यकतानुसार व्यवस्थित करना
   (ख) उसे कमरे में दूरस्थ स्थिति में रखना
   (ग) उन्हें यहाँ-वहाँ रखना
   (घ) सबको एक बाल्टी में रखना
7. अच्छी तरह से हाथ धोने से .... सुरक्षा मिलती है।
   (क) घाव से
   (ख) बीमारी से
   (ग) खुरदरेपन से
   (घ) कठोरता से

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. 'संक्रमणहीन करने', 'कीटाणुनाशन' एवं 'स्वच्छता' के मध्य क्या अंतर है?
2. ब्यूटी सैलून में उपयोग किए जाने वाले किन्हीं छह उपकरणों के नाम लिखें।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- कार्यस्थल का रखरखाव करना।
- एक ग्राहक को सेवा या उपचार देने के लिए तैयार करना।
- विभिन्न सौंदर्य सेवाएँ या उपचार के दौरान उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों और सामग्री को पहचानना।
- उपकरणों और औज़ारों को कीटाणुरहित एवं संक्रमणहीन करना।
- कचरे को अलग-अलग करके उसका निपटान करना।

© NCERT not to be republished

सत्र 4 — कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

टिप्पणी

एक सैलून में, वहाँ कार्यरत कर्मचारियों एवं ग्राहकों का स्वास्थ्य और उनकी सुरक्षा महत्वपूर्ण है। एक सौंदर्य थेरेपिस्ट को विभिन्न उपकरणों और औज़ारों के साथ कार्य करना पड़ता है, जिनका उपयोग आवश्यक प्रक्रियाओं को पूरा करने के लिए किया जाता है। इस दौरान ऐसी स्थिति भी बन सकती है जब कोई उपकरण, औज़ार या उत्पाद दुर्घटना का कारण बन सकता है, क्योंकि कुछ उपकरण वहाँ कार्यरत कर्मचारियों एवं ग्राहकों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए खतरा बन सकते हैं इसलिए, खतरे से बचने या उसे रोकने के लिए कार्यस्थल पर निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए—

- अग्निशमन
- विद्युत से सुरक्षा
- रासायनिक सुरक्षा
- भारी वस्तु उठाने में सुरक्षा
- पार्लर की स्वच्छता

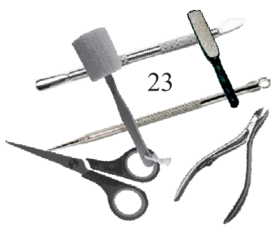
- कार्यस्थल पर खतरों को पहचानकर उसके जोखिम का मूल्यांकन करना
- स्वास्थ्य एवं सुरक्षा कानून
- कार्यस्थल की नीति
- कार्यस्थल में स्वच्छता

किसी भी प्रकार की घटना से निपटने से तैयार रहने के लिए जोखिमों तथा खतरों की पहचान करना महत्वपूर्ण है। सैलून में अपनाए जाने वाले कुछ उपाय इस प्रकार हैं—

आग से सुरक्षा

एक सैलून में अनेक ज्वलनशील पदार्थ एवं रसायन होते हैं, जिनसे आग लगने की आशंका रहती है। इस तरह के हादसे से बचने के लिए सैलून में उपयोग होने वाली ज्वलनशील चीज़ों एवं पदार्थों का ज्ञान होना चाहिए, जिनके कारण आग लग सकती है—

© NCERT not to be republished



- दहनशील तेल
- ज्वलनशील तरल पदार्थ एवं गैसें
- ईंधन से भरे उपकरण
- प्रशीतन उपकरण

आग के प्रकार

सभी तरह की आग एक समान नहीं होती हैं। आग लगाने वाले ईंधन के आधार पर आग का वर्गीकरण ए (A), बी (B), सी (C), डी (D) और के (K), के रूप में किया गया है।

श्रेणी ए (A)	यह लकड़ी, कागज़, कपड़ा, कचरा एवं प्लास्टिक जैसे साधारण दहनशील ईंधन से लगने वाली आग होती है। इस प्रकार की आग को पानी से आसानी से बुझाया जा सकता है।
श्रेणी बी (B)	यह ज्वलनशील तरल पदार्थ, जैसे— तेल, गैसोलीन, पेट्रोलियम, पेंट, पैराफिल और गैस जैसे— प्रोपेन, ब्यूटेन के कारण लगने वाली आग होती है। इस आग को ऑक्सीजन की आपूर्ति बंद करने की विधि को अपनाकर बुझाया जा सकता है।
श्रेणी सी (C)	इस आग में मोटर, ट्रांसफॉर्मर आदि जैसे बिजली के उपकरण शामिल होते हैं। इन्हें बिजली की आपूर्ति बंद करके और आग बुझाने के लिए कुचालक कॉर्बन-डाइआक्साइड का उपयोग करके बुझाया जा सकता है।
श्रेणी डी (D)	इसके अंतर्गत दहनशील धातु की आग शामिल है। पोटैशियम, सोडियम, एल्युमीनियम, मैग्नीशियम और टाइटेनियम इस प्रकार की आग के कारण बनते हैं। इसे बुझाने के लिए पानी का उपयोग करना वर्जित है। ड्राइ पाउडर जो ऊष्मा को अवशोषित करके चिकनाहट प्रदान करे, का उपयोग किया जा सकता है।
श्रेणी के (K)	यह आग आमतौर पर रसोई की आग से संबंधित होती है, जो खाना पकाने के तेल, ग्रीस, पशु एवं वनस्पति वसा आदि द्वारा प्रज्वलित होती है। इन्हें पर्पल के (K) के उपयोग से बुझाया जा सकता है, जो रसोई की आग बुझाने की सामग्री में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त रसायन से आग बुझाने वाली सामग्री का भी उपयोग किया जाता है।

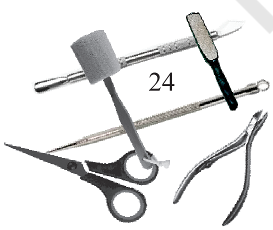
अग्निशमन के प्रकार

विभिन्न प्रकार की आग विभिन्न प्रकार के ईंधनों से लगती है। अलग-अलग आग के लिए अलग-अलग अग्निशमन की आवश्यकता होती है। इसलिए इन्हें स्थापित करना एवं इनका रखरखाव भी उतना ही आवश्यक है। आग के तीन महत्वपूर्ण कारक होते हैं— गर्मी, ऑक्सीजन, ईंधन आदि। इनमें से एक या दो कारकों को हटाकर भी आग को बुझाया जा सकता है। आग बुझाने के लिए निम्नलिखित यंत्र होते हैं (चित्र 1.24, क–च देखें)।

पानी एवं फोम

पानी का काम होता है गर्मी के तत्व को नष्ट करना। पानी का उपयोग केवल श्रेणी ‘ए’ की छोटी-सी आग को बुझाने के लिए किया जा सकता है। दूसरी श्रेणी की आग को बुझाने में पानी का उपयोग खतरनाक भी हो सकता है। यदि श्रेणी ‘बी’ की आग

© NCERT not to be republished



को बुझाने के लिए इसका उपयोग किया जाए तो यह ज्वलनशील तरल को और फैला सकता है जिसके कारण आग और भी बढ़ सकती है। श्रेणी 'सी' की आग को तो यह बहुत तेज़ी से बढ़ा सकता है जिससे आग और भी भड़क सकती है। फोम का उपयोग श्रेणी 'ए' एवं 'बी' की आग के लिए किया जा सकता है लेकिन श्रेणी 'सी' के आग के लिए यह वर्जित है।

टिप्पणी

कार्बन-डाइआक्साइड

यह दो घटकों को नष्ट करती है, ऑक्सीजन की आपूर्तिबंद करके ठंडे प्रवाह से गर्मी को नष्ट कर आग को रोका जाता है। इसका उपयोग श्रेणी 'बी' एवं 'सी' की आग को बुझाने के लिए किया जा सकता है, लेकिन श्रेणी 'ए' की आग को बुझाने में यह अप्रभावकारी है।

शुष्क रसायन

यह श्रेणी 'ए', 'बी' एवं 'सी' की आग बुझाने के मामले में प्रभावी है, जिसके कारण इसे बहुउद्देश्यीय शुष्क रसायन अग्निशामक के नाम से भी जाना जा सकता है। यह ऑक्सीजन एवं ईंधन के बीच अवरोध उत्पन्न करता है जिससे आग बुझ जाती है। यदि कार्यस्थल पर एक साधारण शुष्क रसायन अग्निशामक उपलब्ध है तो इसका उपयोग श्रेणी 'बी' एवं 'सी' की आग को बुझाने के लिए किया जा सकता है।

आर्द्र रसायन

यह श्रेणी 'के' की आग बुझाने के लिए उपयोग किया जा सकता है (जो खाना पकाने के लिए तेल, वसा आदि के कारण उत्पन्न होती है)। यह ऊष्मा को हटाकर ऑक्सीजन एवं ईंधन के बीच अवरोध उत्पन्न करता है। इसमें से कुछ का उपयोग श्रेणी 'ए' के मामले में भी किया जा सकता है।

स्वच्छता एजेंट

ये हेलॉन एवं हाइड्रोकार्बन एजेंटों का उपयोग करके दहन की प्रक्रिया को रोकता है। इसका उपयोग श्रेणी 'बी' एवं 'सी' की आग के लिए किया जा सकता है। इस प्रकार के कुछ बड़े अग्निशामकों का उपयोग श्रेणी 'ए', 'बी' एवं 'सी' की आग को बुझाने के लिए किया जा सकता है।

शुष्क पाउडर

यह ऑक्सीजन एवं ईंधन के बीच एक अवरोध उत्पन्न करता है जिससे आग बुझाई जा सकती है। यह केवल श्रेणी 'डी' की आग के लिए प्रभावी है और किसी भी अन्य प्रकार के आग पर काम नहीं करता है।

© NCERT not to be republished

पानी की फुहार

पानी की फुहार को आग की ऊष्मा को हटाने के लिए स्वच्छता एजेंट के विकल्प के रूप में उपयोग किया जा सकता है। यह मुख्य रूप से श्रेणी 'ए' की आग के लिए उपयोग की जाती है। इसका उपयोग श्रेणी 'सी' के मामले के लिए भी किया जा सकता है।

कार्ट्रिज संचालित शुष्क रसायन

इस प्रकार के अग्निशामक का उपयोग अधिकतर श्रेणी 'ए' की आग को बुझाने के लिए किया जाता है। यह ईंधन की ऑक्सीजन आपूर्ति को रोकता है जिससे आग बुझ जाती है।

तरल रसायन अग्निशामक

रसायन अग्निशामक का उपयोग

रसोई की आग और सामान्य ज्वलनशील पदार्थों में लगी आग बुझाने के लिए

- खाना पकाने का तेल
- डीप फेट फायर
- कागज़
- लकड़ी
- कपड़ा

(क)

फ़ोम (झाग) अग्निशामक

फ़ोम अग्निशामक का उपयोग

ज्वलनशील तरल पदार्थों के कारण लगी आग बुझाने के लिए

- तेल आधारित रंग
- ग्रीस
- हाइड्रोकार्बन तरल पदार्थ

(ख)

पानी अग्निशामक

पानी अग्निशामक का उपयोग

सामान्य ज्वलनशील पदार्थों में लगी आग बुझाने के लिए

- कागज़
- लकड़ी
- कपड़ा

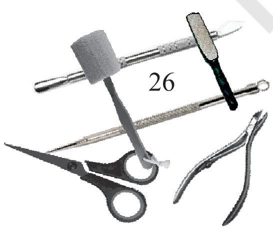
(ग)

हेलॉन अग्निशामक

हेलॉन अग्निशामक का उपयोग

ज्वलनशील धातुओं से लगी आग को छोड़कर लगभग हर प्रकार की आग बुझाने के लिए

(घ)



© NCERT not to be republished

पाउडर अग्निशामक

पाउडर अग्निशामक का उपयोग

अधिकतम प्रकार की आग बुझाने के लिए

- नाज़ुक इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों में लगी आग बुझाने के लिए नहीं चुना जाता

(ङ)

कार्बन-डाइ-ऑक्साइड अग्निशामक

कार्बन-डाइ-ऑक्साइड अग्निशामक का उपयोग

ज्वलनशील धातुओं से लगी आग को छोड़कर लगभग हर प्रकार की आग बुझाने के लिए

- विद्युतीय आग के लिए प्रभावशाली
- खुली हवा में फैली आग पर कम प्रभावशाली

(च)

चित्र 1.24 — अग्निशामक के प्रकार

पहली कार्यवाही

हर दुर्घटना से कुशलतापूर्वक एवं प्रभावी ढंग से निपटा जा सकता है, अगर कोई व्यक्ति तुरंत कार्यवाही करता है और जानता है कि आग लगने पर क्या करना है। इसलिए कार्यस्थल पर आग लगने की स्थिति में क्या करना चाहिए—

1. घबराएँ नहीं, शांत रहें।
2. अपने आसपास के लोगों को सावधान करें।
3. तुरंत अग्निशमन सेवा हेल्पलाइन नंबर 101 (भारत में) पर अतिशीघ्र फ़ोन लगाएँ।
4. आग के स्तर को देखते हुए बुद्धि का उपयोग करते हुए निर्णय लें, अगर आग छोटी है तो आग बुझाएँ अथवा वहाँ से बाहर निकल जाएँ।
5. यदि आग बुझाने के लिए अग्निशामक उपकरण का चयन करना है, तो अग्निशामक यंत्र के प्रकार को देखते हुए इसका चयन सावधानीपूर्वक करें।
6. यदि आग नहीं बुझ रही, तो उस इमारत से निकलना ही बेहतर है।
7. आपात स्थिति में किसी नज़दीकी सुरक्षित स्थान पर एकत्रित हो जाएँ (चित्र 1.25)।
8. यदि व्यक्ति भूतल से ऊपर वाली किसी मंजिल पर है, तो वहाँ से निकलने के लिए सीढ़ियों का ही उपयोग किया जाना चाहिए, लिफ़्ट का नहीं।
9. यदि कोई व्यक्ति अंदर फंस गया है, तो अग्निशमन बचाव दल को इसकी सूचना दें। किसी भी परिस्थिति में फिर से इमारत में प्रवेश ना करें।

चित्र 1.25 — एकत्रित होने का चिह्न

चित्र 1.26 — इमारत से बाहर निकलने के लिए सीढ़ियों का उपयोग करें

© NCERT not to be republished

चित्र 1.27 — जले हुए हिस्से को ठंडे पानी से धोएँ

प्राथमिक चिकित्सा

यदि व्यक्ति को आग लग गई है तो उसे रोकें, गिराएँ, ढकें और जमीन पर लुढ़काना चाहिए। व्यक्ति के कपड़ों में लगी हुई आग को बुझाने के लिए सर्वप्रथम इसी प्रक्रिया को अनुसरण करें। व्यक्ति के जल जाने पर निम्नलिखित कदम उठाएँ —

1. जले हुए हिस्से पर 20 मिनट तक ठंडा पानी गिराएँ (चित्र 1.27)।
2. यदि पानी न हो तो गीले कपड़े को उस स्थान पर लपेट दें।
3. जले हुए हिस्से पर बर्फ, मक्खन, क्रीम आदि का उपयोग बिल्कुल भी ना करें।
4. जले हुए हिस्से से कपड़े एवं आभूषण को तुरंत हटा दें, जिससे रक्त का संचार प्रभावित न हो।
5. जलने से पड़ने वाले फफोलों को फोड़ें नहीं, अन्यथा दर्द और संक्रमण बढ़ने की संभावना बढ़ जाएगी।
6. दूसरे घावों की भी जाँच करें, जैसे—रक्त बहना, हड्डियों का टूटना, सिर में चोट लगना आदि।
7. जले हुए व्यक्ति के आसपास भीड़ न लगाएँ और उसे खुली हवा में रखने की व्यवस्था करें।
8. तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

बचाव तकनीक

अग्नि आपातकाल में पहली कार्यवाही है कि निकास मार्ग से बाहर निकलना। स्वयं बाहर निकलने या किसी दूसरे को बचाने की कोशिश करते समय आसपास के वातावरण के प्रति सावधान रहें। ऐसे में सुरक्षित बाहर निकलने के लिए निम्न बातों का पालन करना चाहिए—

1. अपने नज़दीकी निकास मार्ग, खिड़की या दरवाज़े का उपयोग करें।
2. जब आप बाहर निकल रहे हों तो आवाज़ लगाते हुए निकलें, जिससे यदि अंदर कोई फंसा हो, तो उसको भी मदद मिल सके।
3. यदि कोई व्यक्ति घायल हो गया है, तो उसके ऊपर कंबल डालकर उसे मलबे से बचाने का प्रयास करें।
4. सुरक्षित निकास हेतु रास्ता बनाने के लिए मलबे को हटाने के दौरान सावधान रहें क्योंकि, इससे अवसंरचना या ढांचे के गिरने की शुरुआत हो सकती है।

© NCERT not to be republished

5. अपने हाथ के पिछले हिस्से से दरवाज़े को खोलें, क्योंकि हथेली बहुत संवेदनशील होती है, दरवाज़ा खोलते समय आसानी से जल सकती है। यदि दरवाज़ा गरम महसूस हो, तो उसे खोलने का प्रयास न करें।
6. धुआँ जहर के समान है, इसलिए जमीन पर लेट जाएँ और यदि संभव हो तो मुँह को गीले कपड़े से ढक लें।
7. इमारत से सुरक्षित और शीघ्र निकलने का प्रयास करें। इसके लिए नज़दीक की सीढ़ियों का उपयोग करें। लिफ़्ट का उपयोग बिल्कुल ना करें।

विद्युत से सुरक्षा

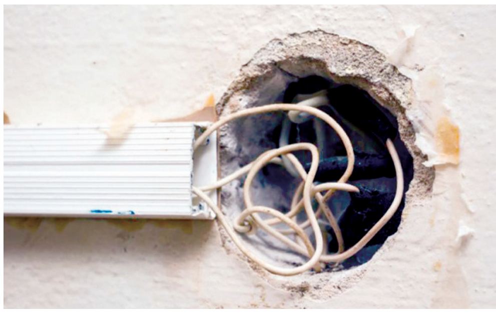
बिजली एक आवश्यकता है, लेकिन कई बार जानलेवा साबित हो सकती है। दोषपूर्ण या क्षतिग्रस्त उपकरणों के झटकों से गंभीर चोट लग सकती है और स्थायी विकलांगता भी हो सकती है। मशीनों या खुली केबल्स के आसपास कार्य करते समय सावधान रहना चाहिए। सुरक्षा इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्ति कितना सचेत है और किसी परिस्थिति से कैसे निपटता है, क्योंकि सुचालक सामग्री के प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सक्रिय हिस्सों से संपर्क में आने से भी चोट पहुँच सकती है।

जोखिम

यहाँ मुख्य जोखिम व्यक्ति की गंभीर चोट या मृत्यु से जुड़ा हुआ है। विद्युत दोष उत्पन्न होने से आग लग सकती है या विस्फोट भी हो सकता है, जिससे आसपास के लोगों का जीवन खतरे में पड़ सकता है। ज्वलनशील तरल पदार्थ वाले स्थान पर एक शार्ट सर्किट की घटना भी आग का रूप ले सकती है।

लोगों को जोखिम

- रखरखाव करने वाले कर्मचारी, जो कार्यस्थल पर मशीनों और उनके संचालन की देखभाल करते हैं।
- मशीन या उपकरण के पास काम करने वाला श्रमिक बिना किसी प्रशिक्षण या सावधानी के कार्यरत हो।
- वे लोग, जो मशीन या उपकरण का दुरुपयोग करते हैं या दोषपूर्ण मशीन या उपकरण का उपयोग करने का प्रयास करते हैं।



चित्र 1.28 — खुली केबल्स से सावधान रहें

सामान्य खतरों के कारण

- खुले एवं क्षतिग्रस्त विद्युतीय उपकरण, जैसे— केबल, टूटी प्लग एवं सॉकेट आदि का खुला रह जाना (चित्र 1.28)।
- इन्सुलेटेड ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग की अनुचित स्थापना।

चित्र 1.29 — ओवरलोडेड एक्सटेंशन तार

- क्षतिग्रस्त इन्सुलेशन सिस्टम, केबल्स में दरारें, अपर्याप्त तार या क्षतिग्रस्त तार।
- ओवर लोडेड सर्किट, जिसके कारण कुछ मामलों में शार्ट-सर्किट हो सकता है (चित्र 1.29)।
- दोषपूर्ण उपकरण, बाहरी इन्सुलेशन प्लग से बाहर निकली तार, जो ढकी हुई न हो।
- गीला क्षेत्र या पानी वाला स्थान भी बिजली से होने वाली दुर्घटना का एक महत्वपूर्ण कारण हो सकता है, क्योंकि यह भी विद्युत का सुचालक होता है।

करंट लगना

जब कोई व्यक्ति अधिक वोल्टेज के संपर्क में आता है, तो तीव्र विद्युत प्रवाह के कारण उस व्यक्ति को झटके लगते हैं और इससे गंभीर चोट या मृत्यु भी हो सकती है। इसे ही करंट लगना कहा जाता है। वर्तमान में मानव शरीर द्वारा अनुभवित बिजली का न्यूनतम झटका 1एम.ए. (1mA) है और यदि व्यक्ति 100 एम.ए. (100mA) या इससे अधिक के करंट के संपर्क में आता है, तो यह उसके लिए जानलेवा हो सकता है। इसके अतिरिक्ति बिजली के झटकों से अन्य गंभीर जटिलताएँ और क्षति हो सकती है।

करंट लगने के प्रभाव

झुलसना

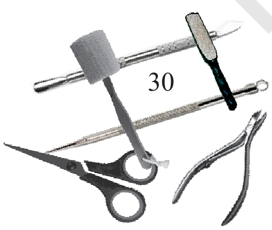
इलेक्ट्रिक शॉक झुलसाने के लिए ज़िम्मेदार होता है। झुलसने के कारण होने वाले घाव छोटे या बड़े हो सकते हैं। यह उसके तात्कालिक वोल्टेज पर निर्भर करता है। 500 वोल्ट के ऊपर का झटका आंतरिक अंगों को क्षतिग्रस्त कर सकता है। झुलसने के कारण हृदय भी प्रभावित हो सकता है। कई मामलों में अंगों की विफलता के बाद व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

तंत्रिका तंत्र प्रभावित होना

करंट लगने का प्रभाव केंद्रीय तंत्रिका तंत्र और सहयोगी तंत्रिका तंत्र पर पड़ सकता है। कभी-कभी इसका प्रभाव तुरंत या बाद के जीवन में भी दिखाई देता है। इससे दिल एवं फेफड़ों के तंत्रिका तंत्र का नियंत्रण भी प्रभावित हो सकता है।

फेब्रिलेशन

50 या 60 हट्र्ज़ (Hz) के करंट से वेंट्रिकुलर फेब्रिलेशन हो सकता है, जिससे हृदय की माँसपेशियाँ संकुचित हो जाती है और हृदय की धड़कन और रक्त को पंप करने की गति प्रभावित होती है। ऐसी स्थिति में हृदय की धड़कन भी रुक जाती है।



हड्डियों को क्षति पहुँचना

करंट लगने से माँसपेशियों के सिकुड़ने से, फ्रैक्चर एवं जोड़ों में विस्थापन इत्यादि की समस्या हो सकती है।

श्वसन तंत्र को क्षति पहुँचना

करंट लगने से हमारा श्वसन तंत्र लकवाग्रस्त हो सकता है। यह हृदय की धड़कन को प्रभावित करता है और दिल की धड़कन पूरी तरह से रुक भी सकती है।

करंट लगने से बचाव

बिजली के झटके तब लगते हैं, जब मनुष्य का शरीर बिजली के संपर्क में आता है। बिजली शरीर के माध्यम से पृथ्वी से अपना मार्ग ढूँढ़ती है। इसलिए, ऐसे कार्यस्थल पर कार्य करते समय सावधानी रखनी आवश्यक है, जहाँ बड़े पैमाने पर विद्युत उपकरणों का उपयोग किया जाता है। ऐसे में कुछ सावधानियाँ रखनी चाहिए—

1. यदि विद्युत उपकरण का उपयोग नहीं किया जा रहा या विद्युत आपूर्ति बाधित हो, तो ऐसे में इन उपकरणों के तारों को अनप्लग ही रखें।
2. यह सुनिश्चित करें कि एक्सटेंशन कॉर्ड ओवरलोड तो नहीं है और क्षतिग्रस्त होने या इसके तारों के कटने की स्थिति में बदल दिया जाना चाहिए। इससे प्लग तभी बाहर निकालें जब स्विच बंद कर दिया गया हो।
3. विद्युत उपकरणों को हमेशा पानी से दूर रखें और न ही इन पर पानी फैलने दें, जहाँ पानी फैला हो वहाँ कुछ न रखें। वॉश बेसिन के नज़दीक विद्युत उपकरणों का उपयोग न करें।
4. कभी भी गीले हाथों से बिजली के उपकरणों को ना छूएँ।
5. सुनिश्चित करें कि इन्सुलेटेड ग्राउंडिंग सिस्टम या अर्थिंग कार्यात्मक हो।
6. किसी भी खराब विद्युतीय उपकरण को स्वयं ठीक करने का प्रयास न करें। इसकी मरम्मत का कार्य किसी इलेक्ट्रिशियन से ही करवाएँ।
7. बिजली उपकरणों को बच्चों की पहुँच से दूर ही रखें।

करंट लगने के बाद बचाव के कदम

1. करंट लगने पर पीड़ित व्यक्ति को नंगे हाथ न छूएँ। हालाँकि पीड़ित को विद्युत के स्रोत से अलग करने का प्रयास करें।
2. बचाव करना तभी सुरक्षित है, जब बिजली की आपूर्ति काट दी गई हो और बचावकर्त्ता किसी विद्युतरोधी सामग्री पर खड़ा हो। करंट लगने के स्रोत का पता लगाएँ और उसके बाद पीड़ित को बचाने का प्रयास करें।
3. तुरंत आपातकालीन हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें।

टिप्पणी

© NCERT not to be republished

4. किसी व्यक्ति को बचाने के लिए सावधानीपूर्वक आकलन करें और योजना बनाएँ। यदि सुनिश्चित न हों, तो आगे न बढ़ें।
5. करंट लगने से लगने वाली चोटों की जाँच करें। ये चोटें दिखाई देने वाली या दिखाई न देने वाली हो सकती हैं, जैसे— खून बहना, झुलसना या फ्रेक्चर होना इत्यादि।
6. करंट लगने के बाद व्यक्ति के शरीर के तापमान का विनियमन करने के लिए पीड़ित को कंबल से ढक दें, लेकिन यदि झुलसने से बड़े घाव हो गए हैं, तो पीड़ित व्यक्ति के शरीर को न ढकें।
7. शांत रहें और पीड़ित की लगातार निगरानी करें।

रासायनिक सुरक्षा

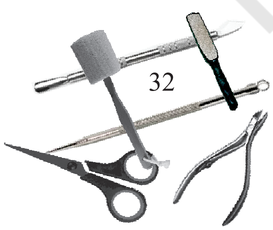
सौंदर्य उद्योग में विभिन्न उत्पादों में रासायनिक तत्वों का उपयोग किया जाता है। इन उत्पादों के साथ लगातार संपर्क में रहना स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है, लेकिन इन उत्पादों को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। इसलिए, जब भी ऐसे उत्पाद का उपयोग करें या इनके संपर्क में आएँ तो विशेष रूप से सावधान रहें।

हानिकारक रसायन

इनमें कुछ रसायन स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होते हैं और कभी-कभी सुरक्षित विकल्पों की कमी के कारण इन्हें नज़रअंदाज़ करना मुश्किल हो जाता है। यहाँ तालिका में कुछ हानिकारक रसायन युक्त उत्पादों के नाम दिए गए हैं, इससे इन उत्पादों और रसायनों की पहचान की जा सकेगी और इनके उपयोग के समय आवश्यक सावधानियाँ ली जा सकेंगी—

रसायन का नाम	उत्पाद जिसमें पाया जाए	दिखाई देने वाले लक्षण	संभावित दीर्घकालिक प्रभाव
डाइब्यूटाइल फथलेट	नेलपेंट	मिचली, चक्कर आना, आँख और त्वचा में जलन	प्रजनन क्षमता प्रभावित होना, जन्म दोष
फॉर्मेल्डीहाइड या मेथिलीन ग्लाइकॉल	नेल हार्डनर, नेल पॉलिश, केराटिन हेयर स्ट्रेटनर	साँस लेने में तकलीफ़, खाँसी, घबराहट, त्वचा पर चकत्ते पड़ना, आँख, नाक और गले में जलन होना	कैंसर, डर्मटाइटिस
टाल्युईन	नेल पॉलिश, नेल ग्लू, हेयर डाइ, विग, हेयर ग्लू या हेयर पीस बॉडिंग ग्लू	चक्कर आना, सिर दर्द, त्वचा में जलन, आँख, नाक और गले में जलन होना	लीवर और किडनी को क्षति, जन्मदोष, गर्भपात
मिथाइल मेथैक्रिलेट (MMA)	ऑर्टिफिशिल नेल	साँस लेने में तकलीफ़, छाती में दर्द, आँख, नाक और गले में जलन, सिर दर्द एवं जी मिचलाना	सुंघने की क्षमता प्रभावित होना, प्रजनन क्षमता प्रभावित होना, अस्थमा

© NCERT not to be republished



साइक्लोपेन्टासीलोक्सेन या साइक्लोमेथिकॉन	फ्लैट आयरन स्प्रेज़, थर्मल प्रोटेक्शन स्प्रे	फ्लैट आयरन के साइक्लोपेन्टासीलोक्सेन उच्च तापमान के कारण फॉर्मेल्डीहाइड बनाता है	
फॉर्मेल्डीहाइड	नेलपॉलिश, बॉडी वॉश शैम्पू, कंडीशनर्स, क्लींजर्स, आई शैडोज आदि	साँस लेने में तकलीफ़, खाँसी, घबराहट, त्वचा में चकत्ते, आँख, नाक और गले में जलन होना	कैंसर, डर्मटाइटिस
स्ट्रीरिन	हेयर एक्सटेंशन ग्लू, लैस विग ग्लू	दिखाई देने में समस्या, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, थकान	कैंसर
ट्राईक्लोरोइथीलीन	हेयर एक्सटेंशन ग्लू, लैस विग ग्लू	चक्कर आना, सिर दर्द, जी मिचलाना, भ्रम की स्थिति, आँख और त्वचा में जलन	लिवर एवं किडनी खराब होना, डर्मटाइटिस, दोहरा दिखाई देना
1, 4 डायोक्सेन	हेयर एक्सटेंशन ग्लू, लैस विग ग्लू	आँख और नाक में जलन	कैंसर, लिवर एवं किडनी का खराब होना
2- ब्यूटॉक्सीइथेनाल या इथेनाइल ग्लाइकॉल मोनोबुटिल ईथर	डिसइंफेक्टेंट्स और क्लीनर्स	सिरदर्द, आँख और नाक में जलन	प्रजनन क्षमता प्रभावित होना
क्वाटर्नेरी अमोनियम कंपाउंड्स या डायमेथिल बेंज़ाइल अमोनियम क्लोराइड	डिसइंफेक्टेंट्स और क्लीनर्स	त्वचा, आँख और नाक में जलन	अस्थमा
पी-फेनिलीन डाइऐमीन	हेयर डाइ, मेंहदी, टैटू	त्वचा की जलन	डर्मटाइटिस
ग्लिसरिल थियोग्लाइकोलेट	पर्मानेंट वेव सोल्यूशन, एसिड पर्म एसिड पर्म	त्वचा की जलन	डर्मटाइटिस
अमोनियम परसल्फेट	हेयर ब्लीच	आँख और त्वचा में जलन, खाँसी, साँस लेने में परेशानी	अस्थमा, डर्मटाइटिस
एथिल मेथैक्रिलेट	ऑर्टिफिशियल नेल	आँख और त्वचा में जलन, आँख की पलकों, चेहरे और गले पर चकत्ते, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, खाँसी एवं साँस की परेशानी	अस्थमा
एसीटोन	नेल पॉलिश रिमूवर, हेयर स्प्रे	आँख, त्वचा और गले में जलन	आँख, त्वचा और गले में जलन, चक्कर आना
एसेटोनीट्राइल	नेल ग्लू रिमूवर	आँख, त्वचा और गले में जलन, चेहरे का लाल होना, छाती में दर्द, जी मिचलाना	कमज़ोरी, थकान

© NCERT not to be republished

ब्लूटाइल एसीटेट, एथिल एसीटेट या आईसोप्रोपिल एसीटेट	नेल पॉलिश, नेल रिमूवर, विग ग्लू या हेयरपीस बॉंडिंग ग्लू	आँख, त्वचा और गले की जलन, सिरदर्द, चक्कर आना	डर्मटाइटिस
मिथैक्रिलिक एसिड	नेल प्राइमर, आइलैस ग्लू	त्वचा में जलन, आँख नाक और गले में जलन	किडनी खराब होना, डर्मटाइटिस, प्रजनन क्षमता प्रभावित होना

चित्र 1.30 — रसायनों का उपयोग करने से पहले हाथों में दस्ताने पहनना

रासायनिक सुरक्षा

ग्राहक को सौंदर्य उपचार प्रदान करते समय किसी भी स्तर पर रसायनों का रिसाव व फैलाव हो सकता है। यदि सावधानीपूर्वक इनका उपयोग किया जाए, तो उनके द्वारा नुकसान नहीं पहुँचता। कार्य के दौरान यदि रसायन का उपयोग करते समय निम्नलिखित बिंदुओं का ध्यान अवश्य रखना चाहिए—

1. *व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण* — एक सैलून में कार्य करने वाले सभी कर्मियों को दुर्घटना या चोट से बचने के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पी.पी.ई.) पहनने चाहिए। पी.पी.ई. में एप्रन, मास्क, दस्ताने और हेडकवर शामिल हैं।
2. *कार्यस्थल* — मेज़ के ऊपरी हिस्से को भंडारण क्षेत्र के रूप में उपयोग करने से बचें। हालाँकि, तत्काल उपयोग किए जाने वाले रसायनों को कार्यस्थल की मेज़ के ऊपर रख सकते हैं।
3. *बोतलों को बंद रखना* — बोतलों या जार के ढक्कन, जिसमें रासायनिक उत्पादों को संग्रहित किया जाता है, उपयोग के बाद इन्हें अच्छी तरह बंद करना चाहिए और किनारे से भी दूर रखें जिससे वे फ़र्श पर ना गिरें।
4. *लेबल लगाना* — सभी बोतलों पर उनके अंदर संग्रहित उत्पाद या रसायन के नाम का लेबल लगाना चाहिए, जिस पर उत्पाद का विवरण लिखा होना चाहिए। यह सुनिश्चित करें कि लेबल क्षतिग्रस्त या मिटा तो नहीं है।
5. *परिवहन या यातायात* — किसी भी रासायनिक उत्पाद को हाथ में खुला नहीं रखना चाहिए। दुर्घटनाओं से बचने के लिए रासायनिक तत्वों का उपयोग करते समय हमेशा ट्रे या कार्ट का इस्तेमाल करें।
6. *एक निश्चित अंतराल पर जाँच* — एक नियमित अंतराल में रसायनों की जाँच करें, ताकि समय सीमा समाप्त होने वाले रसायनों को हटाया जा सके और उनके स्थान पर नये रसायन रखे जा सकें।
7. *रसायनों के रखने के स्थान को साफ़ करें* — यदि फ़र्श पर कोई रसायन गिर जाता है, तो उसे तुरंत साफ़ करें (चित्र 1.31)।

चित्र 1.31 — यदि कोई रसायन फ़र्श पर फैल जाए तो तुरंत फ़र्श को साफ़ करें

© NCERT not to be republished

रसायनों का भंडारण

रसायनों का भंडारण सुरक्षा की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि थोड़ी-सी लापरवाही भी खतरे और बड़ी दुर्घटना का कारण बन सकती है। तरल रसायन, सूखे रसायनों की तुलना में ज़्यादा खतरनाक होते हैं क्योंकि ये ज़्यादा क्षेत्र में फैलकर खतरे को बढ़ा देते हैं। इसलिए ऐसी दुर्घटनाओं को रोकने के लिए समुचित भंडारण क्षेत्र और रोकथाम की सुविधा की आवश्यकता होती है। सैलून में कार्य करने वाले कर्मचारियों को रसायन के भंडारण एवं उसके उपयोग के विषय में प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। आपातकाल की स्थिति में उन्हें क्या करना चाहिए, उन्हें इस विषय में जानकारी भी होनी चाहिए। कुछ सावधानियाँ ऐसी दुर्घटनाओं से निपटने में सहायक हो सकती हैं, ये इस प्रकार हैं—

1. खतरे से बचने के लिए, रसायन के भंडारन के लिए एक अलग भंडारण क्षेत्र हो, तो बेहतर है।
2. रसायनों को उनकी अग्नि के प्रति संगतता और असंगतता, ज्वलनशीलता के स्तर के अनुसार अलमारी में संग्रहित किया जाना चाहिए।
3. उन्हें अलमारी में ज़मीन के स्तर से 1.5 मीटर से अधिक ऊँचे स्थान पर नहीं रखा जाना चाहिए।
4. रसायनों की भारी एवं बड़ी बोतलों को अलमारी के निचले हिस्से में रखें और ज्वलनशील रसायनों को अत्यंत सुरक्षित दराजों के अंदर रखना चाहिए।
5. प्रत्येक रसायन का भंडारण में अपना निर्धारित स्थान होना चाहिए और प्रत्येक उपयोग करने के बाद इन रसायनों को इनके निश्चित स्थानों पर ही रखा जाना चाहिए।
6. यह सुनिश्चित करें कि रसायन ऊष्मा एवं सूर्य के प्रकाश के सीधे संपर्क में न आएँ।
7. प्रत्येक रसायन के ऊपर उसका लेबल लगा होना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा

रासायनिक जोखिम के गंभीर मामले घातक सिद्ध हो सकते हैं। इसलिए, प्रशिक्षित कर्मचारियों द्वारा ही ऐसे मामलों की देखरेख की जानी चाहिए। प्रत्येक आपातकालीन दुर्घटना में पीड़ित को दी जाने वाली प्राथमिक चिकित्सा की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। प्राथमिक उपचार प्रदान करने वाले व्यक्ति को इन बिंदुओं पर ध्यान देना आवश्यक है—

© NCERT not to be republished

टिप्पणी

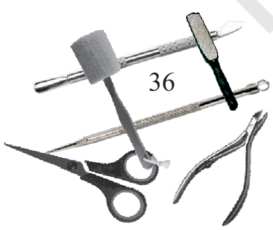
1. आपातकालीन स्थिति के विषय में अधिकारियों और आपातकालीन संपर्कों को अतिशीघ्र सूचित करें।
2. चोट या घाव को किसी दूसरे रसायन से प्रभावहीन करने से बचें क्योंकि इससे स्थिति और भी खराब हो सकती है।
3. जले हुए हिस्से को हाथ से छूना, लेप आदि लगाना, फफोलों को फोड़ना नहीं चाहिए। ऐसी स्थिति में डॉक्टर की प्रतीक्षा करनी चाहिए।
4. जब तक चिकित्सकीय मदद नहीं आ जाती, पीड़ित को अपनी निगरानी में रखें।
5. चोट पहुँचाने वाले प्रत्येक रसायन का नाम लिखकर रख लें।

अंग विन्यास, उठाना एवं ले जाना

ग्राहकों को सेवा एवं सुविधा प्रदान करने के लिए सैलून कर्मचारियों को कई घंटे खड़े रहना पड़ता है। लगातार खड़े रहने के कारण उनका अंग विन्यास उनके पूरे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। खड़े होने की गलत मुद्रा और त्रुटिपूर्ण अंग विन्यास से हड्डी और माँसपेशी संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं। लंबे समय तक हाथ उठाए रहने से हड्डियों और माँसपेशियों संबंधी, गर्दन एवं कंधे की हड्डी में, लगातार झुककर काम करने से कमर या शरीर के अन्य अंगों की हड्डियों और माँसपेशियों में दर्द की समस्या हो सकती है। अचानक भारी वस्तु को उठाने के कारण माँसपेशियों में खिंचाव एवं अस्थिबंध में समस्या उत्पन्न हो सकती है। इसलिए, जब पूरे समय कार्य करना पड़े तो अपने शरीर की मुद्रा और अंग विन्यास के साथ आवश्यक सावधानी बरतें।

अंग विन्यास संबंधी समस्याओं के समाधान की विधि

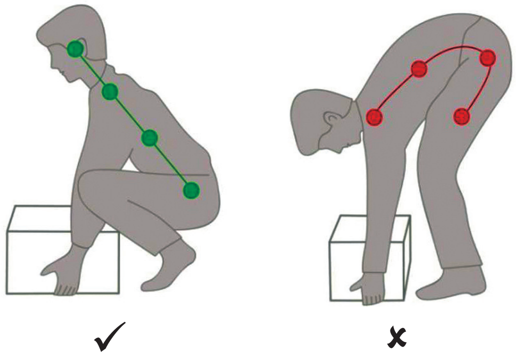
- लंबे समय तक किसी एक अंग पर भार देने से बचें।
- लंबे समय तक कार्य के दौरान शरीर के हिस्सों को एक या डेढ़ घंटे के अंतराल पर खींचते रहें।
- विभिन्न प्रकार की सेवाओं या गतिविधियों के साथ अपने शरीर के अंगों और मुद्रा में भी परिवर्तन करते रहें।
- सेवा प्रदान करने के बाद कुर्सी पर बैठें, तो कुर्सी की ऊँचाई सही होनी चाहिए।
- शारीरिक कसरत और योगाभ्यास के द्वारा भी स्वयं को स्वस्थ रख सकते हैं।



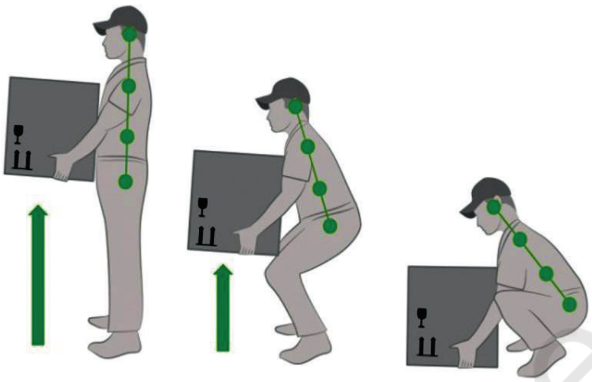
© NCERT not to be republished

2023-24

जब भी किसी भारी वस्तु को उठाना या ले जाना पड़े तो निम्न बातों का ध्यान रखें—



चित्र 1.32 — वज़न उठाने की सही एवं गलत मुद्रा



1.33 — वज़न उठाने में इन चरणों को अपनाएँ

- भारी वस्तु उठाते समय किसी की सहायता लें।
- जब भी भारी सामान उठाएँ, तो घुटनों पर बैठकर दोनों हाथों से भार उठाएँ, पैरों पर भार डालें, सामान को घुटने एवं छाती के बीच में रखें और फिर कलाई को मोड़े बिना सीधे खड़े हो जाएँ (चित्र 1.33)।
- जब सामान को पकड़कर मुड़ना हो, तो पैर एवं पंजे को उस दिशा में मोड़ें, न कि कमर को।
- चोट के खतरे से बचने के लिए भारी वस्तुओं को ले जाने के लिए फोर्क लिफ़्ट जैसे उपकरणों की सहायता लें।

कार्यस्थल पर जोखिम

व्यक्ति को कार्यस्थल पर कई तरह के जोखिमों का सामना करना पड़ सकता है (चित्र 1.34)। इसलिए इन जोखिम को पहचानें, जो निम्न रूपों में कभी भी दुर्घटना का रूप ले सकते हैं—

- फ़र्श पर तारों का फैलना।
- उपकरणों या वस्तुओं से टकराकर गिरकर चोट लगने का जोखिम।
- ढीले या नंगे तारों से करंट लगने या आग लगने का खतरा।
- फ़र्श पर फैले पानी या किसी अन्य तरल पदार्थ पर फिसल जाने का खतरा।

चित्र 1.34 — कार्यस्थल पर जोखिम

© NCERT not to be republished

- बगैर संक्रमणहीन किए गए उपकरणों से संक्रमण का खतरा।
- गर्म रॉड या गर्म पानी से झुलसने का जोखिम।

पार्लर की स्वच्छता

एक सैलून को स्वच्छ एवं संक्रमणहीन बनाए रखने में सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इससे सैलून की छवि बन या बिगड़ सकती है। उसे सैलून को स्वच्छ बनाए रखने के प्रति सदैव सावधान रहना चाहिए। इसमें जिन कार्यक्षेत्रों में ध्यान दिया जाना चाहिए, वे इस प्रकार हैं–

हाथ धोना

चित्र 1.35 — उपचार या सेवा देने से पहले और बाद में हाथ धोएँ

किसी भी सेवा या गतिविधि से पूर्व साबुन से हाथ अवश्य धोएँ। चूँकि हाथ कई लोगों और वस्तुओं के संपर्क में आते हैं, जैसे ग्राहकों के साथ हाथ मिलाना, ग्राहकों को सेवाएँ प्रदान करना, उपचार के लिए विभिन्न उत्पादों का उपयोग करना, उपयोग किए गए तौलिये या उपकरणों को छूना आदि। इसलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि कार्य आरंभ करने से पूर्व कीटाणुनाशक साबुन से हाथ धोए जाएँ और दूसरी बार कार्य पूर्ण होने के बाद में हाथों को धोया जाए। इसके अतिरिक्त सेनेटाइजर का उपयोग भी हाथों को स्वच्छ रखने के लिए किया जा सकता है (चित्र 1.35)।

कार्यस्थल की सतह

चित्र 1.36 — कार्यस्थल की सतह को स्वच्छ और कीटाणुरहित रखना

कार्यस्थल की सतह में उपचार या सेवा देने का क्षेत्र, डेस्क, चश्मा, दर्पण आदि सभी वस्तुएँ शामिल हैं। सुनिश्चित करें कि संक्रमण को रोकने के लिए इन्हें उपयोग करने से पहले साफ़ एवं संक्रमणरहित करें (चित्र 1.36)। सतह को ढकने के लिए साफ़-सुथरी शीट का उपयोग करें।

कुर्सी एवं सोफ़े

चित्र1.37 — कुर्सियाँ और सोफ़े साफ़ रखना

कुर्सी एवं सोफ़े इत्यादि को रोज़ साफ़ एवं संक्रमणहीन करें। कुर्सी एवं सोफ़े साधारणतः पोलीविनाइल क्लोराइड (पी.वी.सी.) के बने होते हैं। इन्हें पोलिविनाइल एवं विनाइल के नाम से भी जाना जाता है। इन्हें साफ़ करना तो आसान होता है, परंतु इथेनॉल का उपयोग करने के बाद भी इन्हें पूर्णतः संक्रमणरहित नहीं किया जा सकता है, क्योंकि इथेनॉल इसके साथ प्रतिक्रिया करके सामग्री को टूटने योग्य बना देता है। इसलिए दरारों में सूक्ष्म जीवों के पनपने और संक्रमण फैलने की संभावना ज़्यादा रहती है (चित्र 1.37)।

© NCERT not to be republished

औज़ार एवं उपकरण

सभी प्रकार के औज़ारों एवं उपकरणों का उपयोग ग्राहकों पर करने से पहले उन्हें साफ़-सुथरा एवं संक्रमणहीन अवश्य करें। इन औज़ारों और उपकरणों को साफ़ करने से पूर्व निर्माता द्वारा इनको साफ़ करने के निर्देशों को ध्यान से पढ़ें।

फ़र्श

फ़र्श को नियमित रूप से कीटाणुनाशक पदार्थ से स्वच्छ करें। फ़र्श साफ़ करने के लिए अच्छी गुणवत्ता का कीटाणुनाशक होना आवश्यक है। यह भी सुनिश्चित करें कि फ़र्श पर कुछ भी फैले या गिरे नहीं। यदि फ़र्श पर कुछ फैलता या गिरता भी है, तो उसे तुरंत साफ़ करें।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पी.पी.ई.)

पी.पी.ई. किट सैलून के कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है। क्योंकि यह उनके कपड़ों को दाग-धब्बे लगने और गंदे होने से बचाता है। इसके अतिरिक्त यह उन्हें विभिन्न रसायनों से भी सुरक्षित रखता है जो उनके लिए हानिकारक, चोट एवं संक्रमण का कारण बन सकते हैं। इसके अंतर्गत शामिल हैं—

एप्रन

यह कपड़ों को गंदे होने से बचाता है तथा चोटिल होने से भी सुरक्षा प्रदान करता है।

दस्ताने

ये हाथों को गंदा एवं संक्रमित होने से सुरक्षित रखते हैं।

हेड कवर

यह बालों को उत्पादों और रसायनों के संपर्क में आने से बचाता है एवं उपचार या सेवा देने के दौरान बालों को रुकावट नहीं बनने देता।

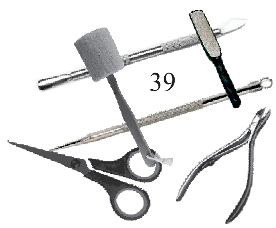
जूते

ये किसी वस्तु के टूटने या बिखर जाने पर सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट के पैरों को चोटिल होने से बचाते हैं।

मास्क

यह साँसों के माध्यम से एक-दूसरे को होने वाले संक्रमण, रासायनिक धुआँ तथा गैस की समस्या से सुरक्षित रखता है।

© NCERT not to be republished



टिप्पणी

व्यावहारिक अभ्यास

गतिविधि 1

आवश्यक सामग्री— कोई नहीं

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें—

1. विभिन्न सौंदर्य एवं कल्याण सेवा प्रदाताओं की पहचान करके उन्हें सूचीबद्ध करें।
2. ब्यूटी सैलून पर एक परियोजना रिपोर्ट तैयार करें, जो निम्नलिखित बिंदुओं पर आधारित हो—
   - प्रदान की जाने वाली सेवा
   - उपलब्ध उपकरण
   - उपलब्ध जन-शक्ति

गतिविधि 2

आवश्यक सामग्री— कोई नहीं

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें—

1. सौंदर्य थेरेपी में दी जाने वाली विभिन्न सेवाओं की तस्वीरें लाएँ।
2. उन्हें कक्षा के साथ साझा करें एवं चित्रों में दी जा रही सेवाओं की पहचान करें।

गतिविधि 3

आवश्यक सामग्री— पूरे ब्यूटी पार्लर का सेट-अप

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें—

1. उपचार हेतु कार्यस्थल को तैयार कर उसका रखरखाव करें।
2. ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड को उचित रूप से भरें।
3. ग्राहक को सेवा प्रदान करने के लिए तैयार करें।
4. उपकरण एवं सामग्री को कीटाणुरहित एवं संक्रमणरहित करें।
5. अपशिष्ट पदार्थों को अलग-अलग करके उनका अतिशीघ्र निपटान करें।
6. उत्पादों, उपकरण एवं सामग्री का भंडारण सुरक्षित स्थान पर रखें।

गतिविधि 4

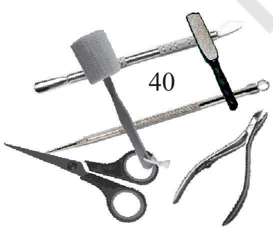
आवश्यक सामग्री— लेबल लगे हुए विभिन्न सौंदर्य उत्पाद

प्रक्रिया

निम्नलिखित कार्य करें—

1. सौंदर्य उत्पादों के ऊपर लगे लेबल की जानकारी को पढ़ें।
2. विभिन्न सौंदर्य उपचारों के निर्देशों की पहचान करें।

© NCERT not to be republished



अपनी प्रगति की जाँच करें

टिप्पणी

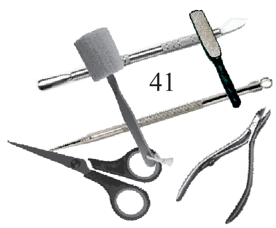
बहुविकल्पीय प्रश्न

1. श्रेणी 'ए' की आग में .... का दहन शामिल है।
   (क) लकड़ी
   (ख) पेंट
   (ग) गैसोलाइन
   (घ) तेल
2. जल अग्निशमन यंत्र का उपयोग .... की आग बुझाने के लिए किया जाता है।
   (क) श्रेणी 'ए'
   (ख) श्रेणी 'बी'
   (ग) श्रेणी 'सी'
   (घ) श्रेणी 'ई'
3. कार्यस्थल पर आग लगने की स्थिति में सबसे पहले .... करना चाहिए।
   (क) आवाज़ लगाकर दूसरों को सचेत
   (ख) बाहर निकलने के लिए लिफ़्ट का उपयोग
   (ग) शांत रहकर लोगों को सावधान
   (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं
4. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण में .... शामिल नहीं है।
   (क) दस्ताने
   (ख) साधारण कपड़े
   (ग) बालों के लिए कैप
   (घ) एप्रन

मिलान करें

क	ख
1. शुष्क रसायन	क. आँख, त्वचा एवं गले में जलन होना
2. स्वच्छता एजेंट	ख. हाथों को दूषित होने से बचाता है
3. टाल्युईन	ग. वर्ग 'ए', 'बी', 'सी' की आग को बुझाने वाला अग्निशमक यंत्र
4. मिथाइल मेथैक्रिलेट	घ. इसमें हेलोकार्बन एजेंट होते हैं
5. एसीटोन	ङ. आर्टिफिशियल नेल्स
6. दस्ताने	च. नेल पॉलिश एवं हेयर डाई में मौजूद होता है

© NCERT not to be republished



आपने क्या सीखा?

इस सत्र का अध्ययन करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- आपातकाल के लिए तैयार करना।
- कार्यस्थल पर जोखिम और खतरों का मूल्यांकन करना।
- उपकरण एवं सामग्री को संक्रमणहीन एवं कीटाणुरहित करना।
- अपशिष्ट पदार्थों का अतिशीघ्र निपटान करना।

© NCERT not to be republished

इकाई 2

मैनीक्योर, पैडीक्योर एवं मेहंदी

17967CH02

ब्यूटी पार्लर द्वारा प्रदान की जाने वाली दो सबसे सामान्य सेवाओं में मैनीक्योर एवं पैडीक्योर शामिल हैं। एक सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट से इन सेवाओं को प्रदान करने में निपुण होने की उम्मीद की जाती है।

मैनीक्योर उपचार हाथों और नाखूनों को सुन्दर, स्वस्थ एवं मुलायम बनाता है। वहीं पैडीक्योर उपचार पैरों को सुंदर, स्वस्थ और मुलायम बनाने की प्रक्रिया है। चूँकि, मैनीक्योर एवं पैडीक्योर क्रमशः हाथ एवं पैरों की माँसपेशियों एवं त्वचा को आराम पहुँचाते हैं, इसलिए हाथ एवं पैरों की शारीरिक रचना के विषय में मूल बातों को समझना आवश्यक है।

सौंदर्य थेरेपिस्ट को आवश्यक रूप से निम्नलिखित के विषय में जानकारी होना चाहिए—

- नाखूनों की शारीरिक संरचना, विकास प्रक्रिया, विशेषताएँ और कार्य। नाखून की संरचना में शामिल हैं—
  - नाखूनों की जड़ों की संरचना
  - मेंटल
  - नेल प्लेट
  - नेल वॉल
  - नेल ग्रूव्स
  - नेल बेड
  - नेल लूनुला
  - हाइपोनिशियम

© NCERT not to be republished

टिप्पणी

- क्यूटिकल (छल्ली)
- त्वचा की शारीरिक संरचना एवं उसकी प्रक्रिया और उसके कार्य।

त्वचा की संरचना में शामिल हैं—

- बाह्य त्वचा की परत—त्वचा की ऊपर और नीचे की परत।
- हेयर फालिकल (केशकूप), हेयर शॉफ़्ट (नुकीले बाल), वसामय ग्रंथि (चिकनी ग्रंथि), बालों की माँसपेशियाँ, पसीने की ग्रंथियाँ एवं संवेदी तंत्रिका अंत।

- पंजे और पैर के निचले हिस्से की हड्डियों के नाम एवं उनकी स्थिति।
- हाथ, कलाई, उँगलियाँ, बाँह की हड्डी के नाम एवं उनकी स्थिति।
- पैर के निचले हिस्से, पंजे, हाथ एवं बाँह में नसों और धमनियों की संरचनात्मक स्थिति।
- पैर के निचले हिस्से, पंजे, हाथ एवं बाँह में धमनियों एवं नसों की स्थिति।
- पैर के निचले हिस्से, पंजे, हाथ एवं बाँह में माँसपेशियों की स्थिति।
- नाखून के रोग एवं उसमें होने वाले विकार।
- दृश्य या मैनुअल परीक्षण द्वारा नाखूनों और त्वचा का विश्लेषण करके उन उपचार योग्य स्थितियों और विरोधी-लक्षणों की पहचान की जाती है, जिससे सेवा की प्रक्रिया बाधित होती हो।

सत्र 1— हाथ, पैर एवं नाखून की संरचना

शरीर की संरचना विज्ञान यानी एनाटॉमी के अंतर्गत मानव शरीर की संरचना, जैसे— हड्डियाँ, माँसपेशियों एवं त्वचा आदि के बारे में जानकारी शामिल है। कुछ सामग्री और उपकरण विशेष रूप से नाखून एवं सौंदर्य उद्योग के कर्मियों के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि उन्हें मालिश आदि जैसी सेवाएँ और उपचार प्रदान करने के लिए इन पर कार्य करना पड़ता है।

मानव शरीर में विभिन्न अंग प्रणालियाँ होती हैं, जैसे कि परिसंचरण, पाचन, श्वसन, मल उत्सर्जन, तंत्रिका एवं अंतःस्रावी प्रणालियाँ। एक व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए इन अंगों का सह क्रियात्मक रूप से कार्य करना महत्वपूर्ण है। सौंदर्य उपचार, मालिश एवं प्राकृतिक प्रक्रिया के माध्यम से या अन्य वैकल्पिक चिकित्सा की प्रक्रिया को अपनाकर ग्राहक के तनाव को दूर करने का प्रयास करता है। इसलिए सौंदर्य थेरेपिस्ट को हाथ, पैर, बाँह एवं पंजों की संरचना के विषय में जानकारी होना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। मानव शरीर की मुख्य संरचना प्रणाली है— श्वसन, तंत्रिका, शिरापरक, माँसपेशीय, पाचन, कंकाल, लसीका, अंतःस्रावी, मूत्रमार्ग एवं त्वचा प्रणाली (चित्र 2.1)। शरीर संरचना विज्ञान का ज्ञान भी रोगों, संक्रमणों और विरोधी-लक्षणों की पहचान करने में मदद करता है।

© NCERT not to be republished

चित्र 2.1 — शारीरिक संरचना प्रणालियाँ

टिप्पणी

कंकाल प्रणाली

इसका मुख्य कार्य आंतरिक अंगों को सुरक्षा प्रदान करना है। उदाहरण के लिए यह पसली पिंजर तंत्र दिल एवं फेफड़े को सुरक्षित रखता है और खोपड़ी का तंत्र दिमाग को सुरक्षित रखता है। मेरुदंड तंत्र रीढ़ एवं आसपास के अंगों को सुरक्षा प्रदान करता है। कंकाल तंत्र माँसपेशीय प्रणाली के साथ कार्य करता है, जो शरीर को गति एवं नियंत्रण प्रदान करता है। माँसपेशियाँ हड्डियों से जुड़ी होती हैं और वे शरीर के गति करने और शरीर की मुद्राओं के प्रति सामूहिक रूप से ज़िम्मेदार होती हैं। कंकाल प्रणाली निम्नलिखित तंत्रों से बनती है—

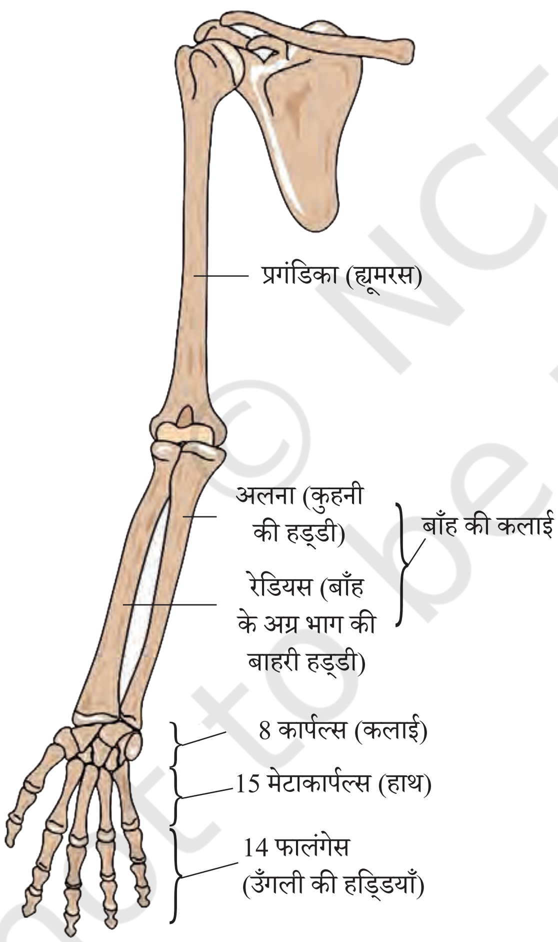
1. *हड्डियाँ* — इससे मानव कंकाल का ढाँचा बनता है।
2. *अस्थि मज्जा* — ये हड्डियों में स्थित लोचशील ऊतक होते हैं, जहाँ रक्त कोशिकाओं का निर्माण होता है।
3. *जोड़* — यह वह बिंदु है, जहाँ दो या दो से अधिक हड्डियाँ मिलती हैं, यह जोड़ कहलाता है। जोड़ केवल हड्डियों को ही नहीं जोड़ते, अपितु हमारे शरीर का भार उठाने एवं हमें झुकने-मुड़ने तथा इधर-उधर गति करने में सक्षम बनाते हैं।
4. *उपास्थि (कार्टिलेज)*— ये जोड़ों में पाए जाने वाले संयोजी ऊतक हैं जो उन ऊतकों का सहयोग करते हैं जो फिर से सक्रिय नहीं हो पाते। उपास्थि में रक्त कोशिकाएँ नहीं होती हैं।
5. *पट्ठा (टेंडन)* — यह एक ऊतक है जहाँ एक माँसपेशी हड्डी से जुड़ती है।
6. *अस्थिबंध (लिगमेंट)* — यह एक तरह का ऊतक है, जो दो हड्डियों को जोड़ता है।

2023-24
© NCERT not to be republished

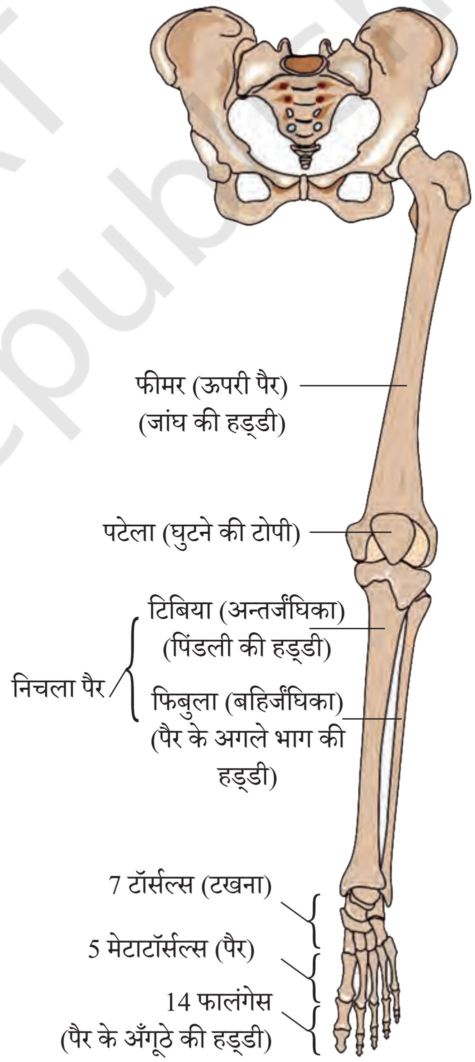
मसाज निम्नलिखित तरीकों से कंकाल प्रणाली में सहायक होती है—

- मुद्रा और अंग विन्यास में सुधार
- माँसपेशियों में सुधार
- जोड़ों की जकड़न एवं दर्द को कम करना
- माँसपेशियों का लचीलापन बढ़ाना
- उनकी गति की सीमा को बढ़ाना
- सूजन को कम करना
- दर्द एवं थकान से आराम देना
- माँसपेशियों की ऐंठन को कम करना
- शरीर संरेखण को सुविधाजनक बनाना
- खनिज प्रतिधारण को सुविधाजनक बनाना
- सख्त माँसपेशियों एवं पुट्ठे को आराम पहुँचाना

आइए, हड्डियों की बेहतर जानकारी के लिए निम्न आरेखों पर दृष्टि डालें—

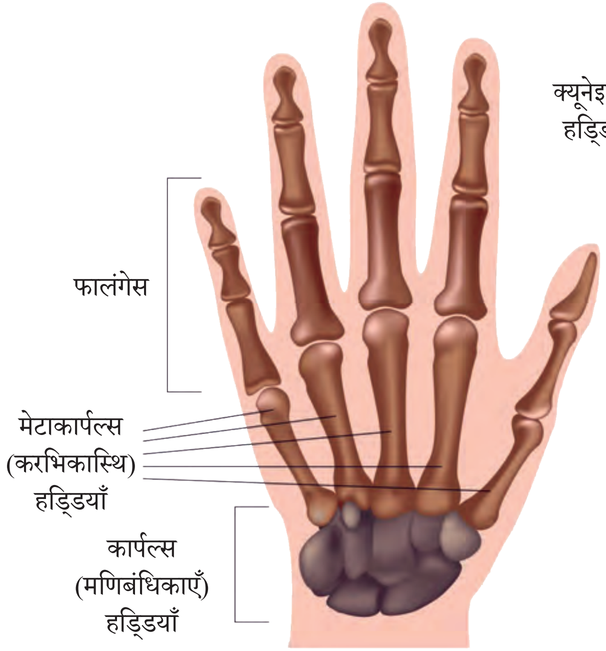


चित्र 2.2 (क) — हाथ की हड्डियाँ

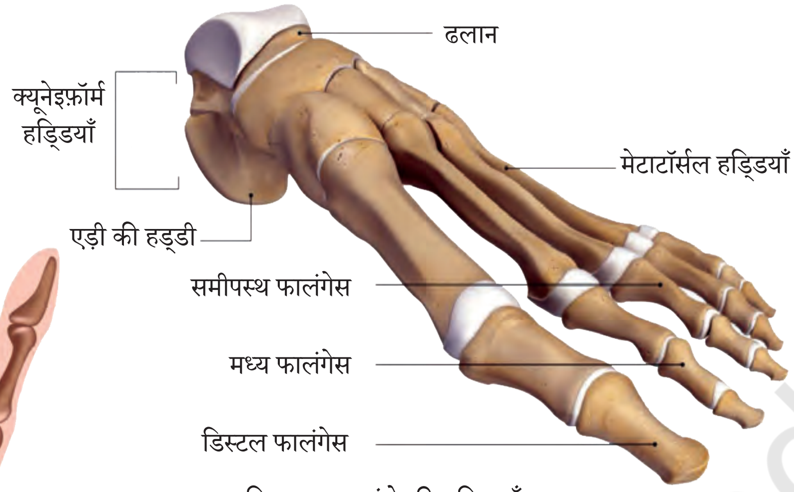


चित्र 2.2 (ख) — पैर की हड्डियाँ

© NCERT not to be republished
2023-24



चित्र 2.3 — उँगलियों और कलाई में हड्डियाँ



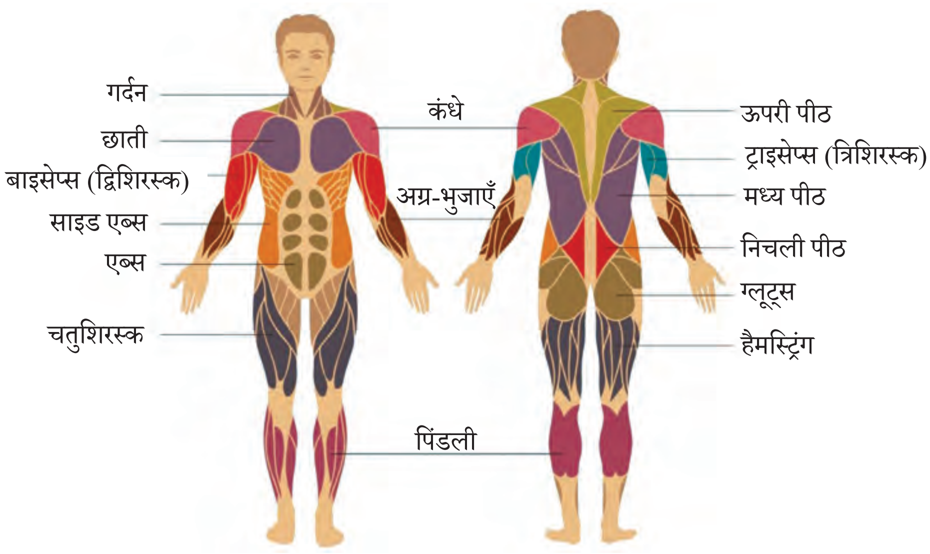
चित्र 2.4 — पंजे की हड्डियाँ

माँसपेशीय तंत्र

शरीर में 650 से अधिक माँसपेशियाँ होती हैं, जो ताकत, गति, संतुलन, संकुचन, स्थायीत्व प्रदान करने के लिए ज़िम्मेदार हैं। माँसपेशियाँ मुख्यतः तीन प्रकार की होती है— कंकाल, कार्डियक एवं चिकनी माँसपेशी। माँसपेशियाँ जोड़ों में स्थिरता प्रदान करती हैं, जैसे— घुटनों और कंधे के जोड़। ये एक साथ मिलकर संकुचन, मुद्रा, शरीर को लचीलापन के साथ-साथ गर्मी प्रदान करती हैं। मालिश निम्नलिखित तरीकों से माँसपेशीय प्रणाली की प्रक्रिया में सहायक होती है—

- संयोजी ऊतक को मोटा होने से बचाती है।
- माँसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करती है।
- माँसपेशियों के ऊतकों, चोट और निसंचालन में रेशेदार बंधों को कम करती है।
- कोशिकाओं की गतिविधियों को बढ़ाती है।
- मुद्रा एवं संतुलन में वृद्धि करती है।
- गति करने की सीमा को बढ़ाती है।
- गति को सुविधाजनक बनाती है।
- लसीका प्रणाली से अपशिष्ट को हटाने का कार्य करती है।
- लचीलापन बढ़ाती है।
- दर्द को कम करती है।

© NCERT not to be republished



चित्र 2.5 — शरीर में माँसपेशियाँ

- ऑपरेशन के बाद फिर से स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायक होती है, शल्य चिकित्सा के बाद स्वास्थ्य को फिर से प्राप्त करने में सहायक है।
- विश्राम प्रदान करती है।
- चेहरे के संकुचन और तनाव को कम करती है।
- तंत्रिका तंत्र के संवेदी तंत्रिका कोशिकाओं को उद्दीप्त करती है।
- मालिश, व्यायाम के दौरान माँसपेशियों को गरमाहट प्रदान करती है और उसके बाद शांत हो जाती है।

नाखून की संरचना

ग्राहक को पेशेवर रूप में मैनीक्योर एवं पैडीक्योर सेवाएँ प्रदान करने के लिए नाखूनों की संरचना एवं कार्यों के विषय में जानने की आवश्यकता है। एक सहायक सौंदर्य थेरेपिस्ट को यह निर्धारित करने में सक्षम होना चाहिए कि ग्राहकों को किस स्थिति में उपचार या सेवाएँ प्रदान करना सुरक्षित है और कब उन्हें त्वचा विशेषज्ञ से चिकित्सा या सलाह की आवश्यकता है?

नाखून व्यक्ति के स्वास्थ्य के विषय में बहुत कुछ जानकारी देते हैं। स्वस्थ नाखून मज़बूत, चमकदार, स्वच्छ एवं गुलाबी होते हैं। व्यक्ति की किसी भी प्रणाली में कोई समस्या होती है, तो नाखूनों और नाखून के विकास पर उसका प्रभाव दिखता है।

नाखून केराटिन नामक प्रोटीन से निर्मित होते हैं। शरीर में नाखून हाथों और पैरों की उँगलियों के सिरों को सुरक्षा प्रदान करते हैं और हम इनकी सहायता से छोटी-छोटी वस्तुओं को उठाने में सक्षम होते हैं। एक व्यस्क के हाथों की उँगलियों के नाखूनों के बढ़ने की गति प्रतिमाह औसतन 1/8 इंच की होती है। जबकि पैर की उँगलियों के नाखूनों का विकास धीमी गति से होता है। साधारणतः एक नाखून का पूर्ण विकास होने में 4–6 महीने का समय लगता है। नाखून का विकास ठंड के मौसम की अपेक्षा गर्मी में ज़्यादा तेज़ी से होता है। मध्यमा उँगली के नाखून सबसे तेज़ गति से और अँगूठे का नाखून सबसे धीमी गति से बढ़ता है।

नाखून छह भागों में विभाजित है— नाखून की जड़, नेल बेड, नेल प्लेट, एपोनिशियम (छल्ली), पेरोनिशियम एवं हाइपोनिशियम (चित्र 2.6 क और ख)।

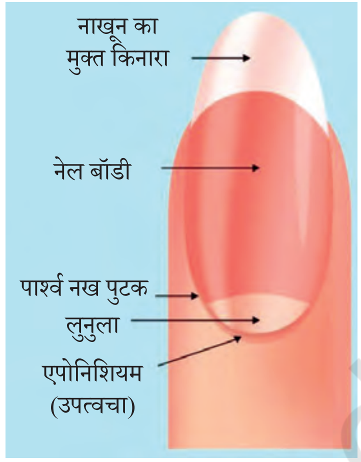
© NCERT not to be republished
2023-24

प्रत्येक संरचना का एक विशिष्ट कार्य होता है और यदि एक भी समस्याग्रस्त हो, तो नाखून असामान्य दिखने लगते हैं।

नाखून की संरचना और उसका विकास

नाखून का विकास

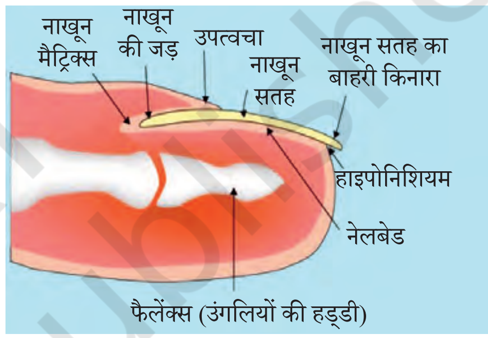
नाखून का विकास पूरे जीवनभर होता रहता है, परंतु उम्र एवं रक्त संचार के कारण इसका विकास धीमा हो जाता है। हाथ की उँगलियों के नाखून, पैर की उँगलियों के नाखून की तुलना में प्रतिमाह 3 मि.मी. की दर से ज़्यादा तेज़ी से बढ़ते हैं। एक नाखून को जड़ से किनारे तक बढ़ने में 4–6 महीने का समय लगता है। पैर की उँगलियों के नाखून प्रतिमाह लगभग 1 मि.मी. तक बढ़ते हैं और जड़ से किनारे तक बढ़ने में 12–18 महीने का समय लगता है।



(क)

नाखून की जड़

नाखून की जड़ को 'जरमिनल मैट्रिक्स' के नाम से भी जाना जाता है। यह नाखून में त्वचा के नीचे स्थित होती है और उँगली में कई मि.मी. तक फैली होती है। नाखून की जड़, नाखून और नेल बेड के लिए पर्याप्त वॉल्यूम प्रदान करती है। नाखून के इस हिस्से में मेलानोसाइट्स या मेलोनिन उत्पादन कोशिकाएँ नहीं होती हैं। 'जरमिनल मैट्रिक्स' का किनारा एक सफेद अर्द्धअंडाकार संरचना है जिसे लुनुला कहा जाता है (चित्र 2.6 क और ख)।



(ख)

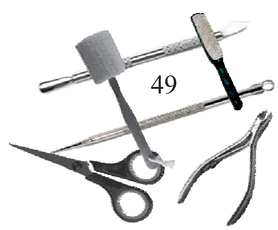
चित्र 2.6 (क और ख) — नाखून की संरचना

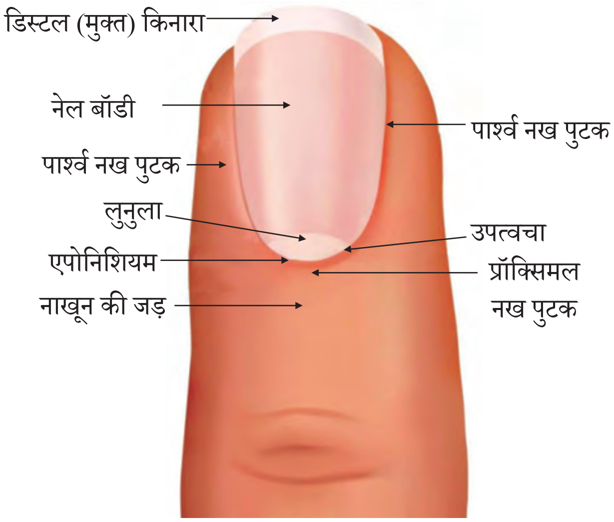
नेल बेड

नेल बेड, नेल मैट्रिक्स का ही एक भाग है, जिसे 'स्टेराइल मैट्रिक्स' कहा जाता है। यह जरमिनल मैट्रिक्स या लुनुला के किनारे से लेकर हाइपोनिशियम तक फैला हुआ होता है। नेल बेड में रक्त वाहिकाएँ, नसें और मेलानोसाइट्स या मेलानिन का उत्पादन करने वाली कोशिकाएँ होती है। नाखून जैसे-जैसे नाखून की जड़ से बढ़ता है, ये नसें, रक्त वाहिकाएँ नेल बेड के नीचे प्रवाहित होती हैं। इससे नाखून की सतह के नीचे 'केरट' जमा होकर इसको मोटाई प्रदान करता है (चित्र 2.6 क और ख)।

नेल प्लेट

नाखून की सतह यानी नेल प्लेट ही वास्तविक नाखून है, जो पारभासी केराटिन से बनी होती है। नाखून में गुलाबीपन नाखून की सतह के नीचे स्थित रक्त धमनियों के कारण होता है। नाखून के नीचे की सतह नाखून की लंबाई के साथ बढ़ती है, ऐसे में नाखून नेल बेड के एंकर का काम करता है (चित्र 2.6 क और ख)।





चित्र 2.7 — नाखून के भाग

एपोनिशियम या क्यूटिकल (छल्ली)

नाखून के क्यूटिकल को एपोनिशियम भी कहा जाता है। यह उँगली की त्वचा एवं नाखून की सतह के मध्य स्थित होती है। यह इन संरचनाओं को एक साथ जोड़ने और एक जल अवरोधी बैरियर प्रदान करने का कार्य करती है (चित्र 2.7)।

पैरोनिशियम

पैरोनिशियम वह त्वचा है जो अपने किनारों पर नाखून की प्लेट को ढँकती है। इसे 'पैरोनाइशियल एज' भी कहा जाता है। 'पैरोनिशियम' वह स्थान है, जहाँ से नाखून त्वचा से बाहर निकलता है, त्वचा के अंदर बढ़ा नाखून एवं संक्रमण को 'पैरोनिशिया' कहा जाता है।

हाइपोनिशियम

यह नेल प्लेट और उँगली के पोर के मध्य का भाग होता है। यह फिंगरटिप की त्वचा और बढ़े हुए नाखून के मध्य का जंक्शन है, जिससे एक जल अवरोधी बैरियर प्राप्त होता है।

व्यावहारिक अभ्यास

गतिविधि 1

आवश्यक सामग्री— बिना नाम की हाथ एवं पैरों की हड्डियों और माँसपेशियों का चित्र

प्रक्रिया

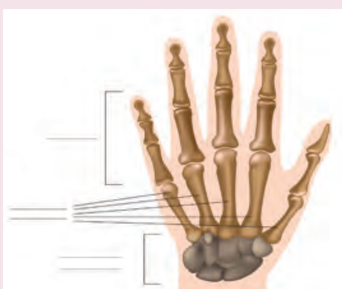
निम्नलिखित कार्य करें—

चित्र में हाथ एवं पैर की महत्वपूर्ण हड्डियों और माँसपेशियों की पहचान करें और अपने हाथ और पैर में उनके स्थान को इंगित करें।

अपनी प्रगति की जाँच करें

निम्न चित्रों को अंकित कीजिए

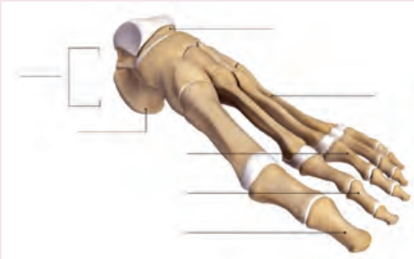
1. हाथ और कलाई की हड्डियाँ



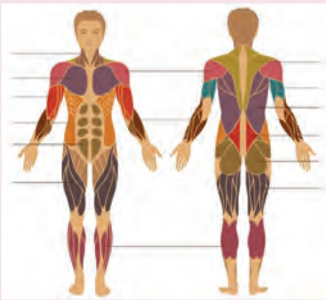
© NCERT not to be republished

टिप्पणी

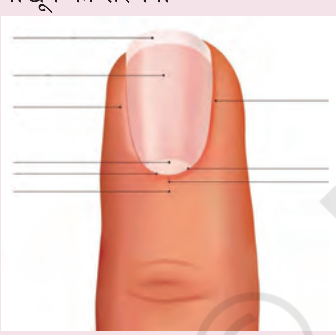
2. पैर की हड्डियाँ



3. शरीर की माँसपेशियाँ



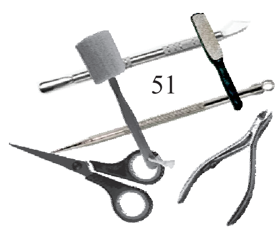
4. नाखून की संरचना



बहुविकल्पीय प्रश्न

1. नाखून की क्यूटिकल (छल्ली) को .... भी कहा जाता है।
   (क) नेलबेड
   (ख) पैरोनिशियम
   (ग) एपोनिशियम
   (घ) नाखून की जड़
2. नाखून ....से निर्मित होते हैं।
   (क) केराटिन
   (ख) मेलानिन
   (ग) कैरोटिन
   (घ) सिनोविया

© NCERT not to be republished



3. नाखून की जड़ को .... के नाम से जाना जाता है।
   (क) नेलबेड
   (ख) क्यूटिकल
   (ग) हाइपोनिशियम
   (घ) जरमिनल मैट्रिक्स

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

1. कंकाल प्रणाली हड्डियों, अस्थिमज्जा, जोड़, उपास्थि, पुट्ठा और .... से मिलकर बनती है।
2. शारीरिक संरचना विज्ञान यानी एनाटॉमी हड्डियों, माँसपेशियों और .... का अध्ययन है।
3. नाखून में गुलाबी रंग .... के कारण आता है।
4. .... वह ऊतक है, जहाँ एक माँसपेशी हड्डी से जुड़ी होती है।

आपने क्या सीखा ?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- हाथ, पैर, बाँहों और पाँवों की हड्डियों और माँसपेशियों की संरचना और कार्यों की व्याख्या करना।
- नाखून की संरचना का वर्णन करना।

चित्र 2.8 — मैनीक्योर प्रक्रिया

सत्र 2 — मैनीक्योर

हाथों और हाथों के नाखूनों की देखभाल एवं उन्हें आकर्षक बनाने के उपचार को मैनीक्योर के रूप में जाना जाता है और जो उपचार पैर, पैरों के पंजों और नाखूनों को आकर्षक बनाने के लिए किया जाता है वह पैडीक्योर कहलाता है। इस सत्र में आप मैनीक्योर का अध्ययन करेंगे।

सैलून में मैनीक्योर त्वचा को मुलायम बनाने की एक विशिष्ट सेवा है, जो नाखूनों के चमक-दमक और आकर्षक आकार के लिए दिया जाने वाला लोकप्रिय उपचार है (चित्र 2.8)। हाथों सहित नाखूनों का नियमित सौंदर्य उपचार नाखूनों में होने वाली क्षति को रोकने में सहायक होता है। नाखूनों और आसपास की त्वचा की सुरक्षा कर यह नाखून के विकास को प्रोत्साहित करता है। क्यूटिकल को पीछे धकेलकर त्वचा की छोटी-छोटी समस्याओं को दूर करता है।

कार्यस्थल को तैयार करना

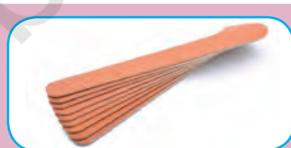
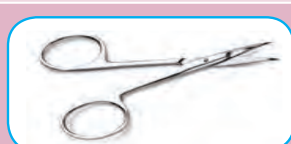
एक सौंदर्य थेरेपिस्ट के लिए अच्छी तरह तैयार कार्यस्थल उसकी सफलता की कुंजी है। बहुत से सौंदर्य पार्लर में मैनीक्योर एवं पैडीक्योर के लिए कार्यक्षेत्र निर्धारित होते हैं। जहाँ उपचार दिया जाए, यह सुनिश्चित करें कि वहाँ मैनीक्योर, पैडीक्योर के सभी संसाधन, उपकरण एवं उत्पाद सहजता से उपलब्ध हों।

© NCERT not to be republished

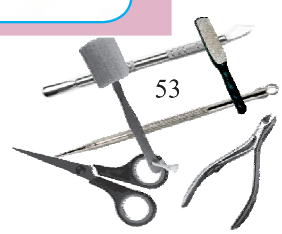
स्वच्छता

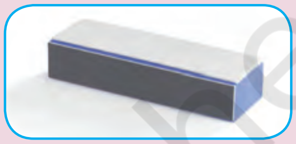
- स्वच्छ ट्राली, काम करने का स्थान साफ़ हो एवं अल्मारी में सभी आवश्यक सामग्री उपलब्ध हो।
- उपयोग करने से पूर्व कार्यस्थल को स्वच्छ एवं कीटाणुरहित करें।
- प्रत्येक ग्राहक के लिए अलग-अलग साफ़ गर्म तौलिये और बेडरोल का उपयोग करें।
- सहजता से निपटान योग्य उत्पाद का ही उपयोग करें।
- कंटेनर से सामान निकालते समय एक स्पैचुला का उपयोग करें।
- नेल एनामेल की बोतल का ढक्कन बंद करने से पहले बोतल का ढक्कन लगने वाले स्थान को अच्छी तरह साफ़ करें।
- अपने कार्यस्थल को साफ़-सुथरा रखें।
- थेरेपिस्ट को प्रत्येक उपचार के पहले और बाद में हाथों को साबुन या हैंडवॉश से अच्छी तरह धो लेना चाहिए।
- उपयोग करने से पूर्व और बाद में सभी उपकरणों को जीवाणुनाशन करें या उनके उपयोग के अनुसार उसका निपटान करें।

मैनीक्योर एवं पैडीक्योर सेवा में उपयोग होने वाले संसाधन एवं सामग्री

एमरी बोर्ड (नेल फाइल) इसके दो फलक होते हैं — नाखूनों को फाइल के लिए एक मोटा फलक और एक महीन फलक जिसका उपयोग आकार देने के लिए किया जाता है। एमरी बोर्ड को साफ़ करना मुश्किल है, हालाँकि कुछ निर्माताओं ने इस के लिए विशेष क्लीनज़र विकसित किए हैं।	
ओरेंज स्टिक ओरेंज स्टिक के दोनों सिरों के अलग-अलग उद्देश्य होते हैं। नुकीले हिस्से का इस्तेमाल क्यूटिकल या बफिंग क्रीम लगाने के लिए किया जाता है। दूसरे सिरे पर रूई लगाकर इसका उपयोग बढ़े नाखूनों को नीचे से साफ़ करने, नाखूनों पर लगाए गए अतिरिक्त नेलपेंट को हटाने और क्यूटिकल को कम करने के लिए किया जा सकता है।	
क्यूटिकल नाइफ इसका उपयोग क्यूटिकल को पीछे धकेलने और नाखून क्षेत्र से मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए किया जाता है।	
क्यूटिकल निपर इसका उपयोग क्यूटिकल के चारों ओर हैंगनेल और मृत त्वचा को हटाने के लिए किया जाता है।	
नेल सीजर इसका उपयोग नाखून काटने के लिए किया जाता है।	

© NCERT not to be republished



टोनेल क्लिपर इसका उपयोग पैर के नाखून को फाइल करने से पहले पैर के नाखूनों को काटने और छोटा करने के लिए किया जाता है।	
नेल बफर यह साँभर हिरण के चर्म (चामोइस लेदर) से ढका पैड है और इसमें एक हैंडल होता है। इसका उपयोग बफिंग पेस्ट के साथ किया जाता है। बफिंग से नाखूनों में चमक आती है, रक्त परिसंचरण और मैट्रिक्स में वृद्धि होती है। यह पैडीक्योर और मैनीक्योर में उपयोगी है, या जब नेलपेंट नहीं लगाया जाता है। नेल बफर को साफ़ करने के लिए इसे उपयुक्त क्लींजिंग सॉल्यूशन से पोंछ लें।	
3-तरफ़ा बफर इसका उपयोग नाखूनों को चिकना करने और उस पर अनुदैर्ध्य और क्षैतिज रेखाओं को हटाने के लिए किया जाता है। एक उपयुक्त क्लींजिंग सॉल्यूशन के साथ 3-तरफ़ा बफर को उपयोग के बीच-बीच में साफ़ करें।	
नेल ब्रश इसका उपयोग उपभोक्ताओं और सौंदर्य थेरेपिस्ट के नाखूनों को साफ़ करने के लिए किया जाता है। उपयोग करने से पहले और बाद में ब्रश को साबुन के गर्म पानी में धोएँ अथवा इसे किसी रासायनिक सॉल्यूशन से जीवाणुरहित करें। प्रत्येक नाखून पर इस्तेमाल करने के बाद इसे जीवाणुनाशक से साफ़ करें। उपचार पूरा होने पर ब्रश को ठंडे जीवाणुनाशक घोल से जीवाणुरहित करें।	
हूफ स्टिक यह आमतौर पर प्लास्टिक से बनी होती है, लेकिन यह लकड़ी की भी बनी हो सकती है। क्यूटिकल को पीछे धकेलने के लिए रबर के सिरे के साथ लकड़ी की भी हो सकती है। इसे एक सिरे पर नुकीला किया जाता है और बढ़े नाखून को नीचे से साफ़ करने के लिए रूई के साथ इस्तेमाल किया जाता है। प्रत्येक नाखून पर इस्तेमाल करने के बाद इसे जीवाणुनाशक से साफ़ करें। उपचार पूरा होने पर, इसे ठंडे जीवाणुनाशक घोल से जीवाणुहीन करें।	
रैस्प या ग्रेटर पैरों को गुनगुने पानी में भिगोने के बाद पैडीक्योर में इसका इस्तेमाल किया जाता है। इसका उपयोग कठोर त्वचा रीमूवर के साथ किया जा सकता है। हल्के दबाव के साथ रगड़ने की प्रक्रिया में कठोर त्वचा के क्षेत्रों पर इसका उपयोग करें। रैस्प को उपयोग करने के बाद गर्म साबुन के पानी में धो लें और कचरे का निपटान करें। अब इसे ठंडे रासायनिक घोल में जीवाणुरहित करें।	
प्यूमिस स्टोन पैरों से मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने के लिए पैडीक्योर में प्यूमिस स्टोन उपयोग किया जाता है।	

© NCERT not to be republished

विपरीत संकेत

विपरीत संकेत कोई भी एक ऐसा कारण, लक्षण या परिस्थिति हो सकती है जो किसी उपचार को पूरी तरह से या आंशिक रूप से सुरक्षित पूरा होने से रोकती है।

विपरीत संकेतों का वर्गीकरण

- उपचार रोकने वाले विपरीत संकेत (गैर समाधान योग्य)।
- उपचार को सीमित करने वाले विपरीत संकेत (समाधान योग्य)।

विपरीत संकेतों के कारण उपचार पर रोक

हिमोफिलिया

हिमोफीलिया रक्तस्राव की यह स्थिति अत्यंत दुर्लभ होती है, क्योंकि सामान्यतया इस प्रकार के रक्तस्राव में खून में थक्का नहीं बनता है।

आर्थराइटस

आर्थराइटस यानी गठिया वह विकार है जिससे शरीर के एक या एक से अधिक जोड़ों में सूजन आ जाती है और दर्द होता है।

चोटिल नाखून

जब नाखून की सतह पर चोट लगती है तो नाखून का रंग बदल जाता है।

नाखून में सोरायसिस

इसे गैर संक्रामक रोग के रूप में भी समझा जा सकता है इसमें नेल बेड के क्षेत्र में गहरे गड्ढे या दाग बन जाते हैं।

ओनिकोलिसिस

यह ऐसा नाखून विकार है जिसमें नेल प्लेट, नेल बेड से अलग हो जाती है।

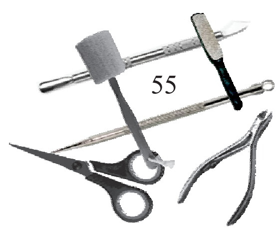
टीनियायूनगियम

टीनियायूनगियम एक प्रकार का फंगल संक्रमण है, जो नाखून की सतह पर पीले या सफ़ेद धब्बे के रूप में दिखाई देता है, जिसे नाखून की सतह से छीलकर हटाना पड़ता है।

उपचार को सीमित करने वाले विपरीत संकेत

कुछ ऐसे विपरित संकेत होते हैं जिससे उपचार प्रक्रिया बाधित होती है, जिसमें जोखिम होने के कारण सेवा या प्रक्रिया में बदलाव की आवश्यकता होती है, लेकिन इन कारणों या विपरीत संकेतों के कारण उपचार प्रक्रिया रोकनी नहीं पड़ती है और प्रक्रिया में बदलाव करके सेवा को सुचारू रूप से संपन्न किया जा सकता है।

© NCERT not to be republished



ओनिकोर्हेक्सिस

इसमें नाखून में सूखापन एवं भंगुरता होती है, जो इसके लंबवत विभाजन का कारण बनती है।

ल्यूकोनिशिया

इसे नाखून पर चोट के रूप में पहचाना जा सकता है, जिससे नाखून की सतह पर सफ़ेद धब्बे या दाग बन जाते हैं।

फ्यूरोज़

फ्यूरोज़ किसी चोट, बढ़ी आयु, खराब स्वास्थ्य के कारण होने वाला रोग है, जिसमें नाखून की सतह पर लकीरें उभर जाती हैं।

ब्यूज लाइंस

ब्यूज लाइंस बीमारी, अस्वस्थता या खराब गुणवत्ता वाले मैनीक्योर के कारण नाखून पर पड़ने वाली लकीरें हैं। ये लकीरें नाखूनों पर क्षैतिज रूप में होती हैं।

ओनिकोफेगी

ओनिकोफेगी नाखून और आसपास की त्वचा काटने के कारण होने वाली स्थिति है, जिसमें नाखून बढ़ा हुआ और आसपास की त्वचा में सूजन होती है।

नाखून का अलग होना

चित्र 2.9 — नाखून का अलग होना

- यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें नाखून का एक हिस्सा नाखून की सतह से अलग होकर बाहर आ जाता है (साधारणतः नाखून का एक हिस्सा टूटता है न कि पूरा नाखून)। इसकी गंभीर स्थिति में नाखून का रंग भी बदल जाता है, जैसे— नाखून की सतह या तो गहरे हरे रंग की हो जाती है या काले रंग की (चित्र 2.9)।
- पैरों में अक्सर यह समस्या सख्त और चुभने वाले जूते पहनने के कारण होती है। साथ ही पैरों में खराब रक्त संचरण एवं पैरों की देखभाल में कमी भी इसके प्रमुख कारण होते हैं।
- नाखूनों के उपचार में तब तक बाधा नहीं आती, जब तक कि कोई फंगल या बैक्टिरियल संक्रमण न हो। अगर नाखून गंभीर रूप से अलग हो गया है तो कोई उपचार नहीं किया जा सकता।

चित्र 2.10 — अंतर्वर्धित नाखून

अंतर्वर्धित नाखून

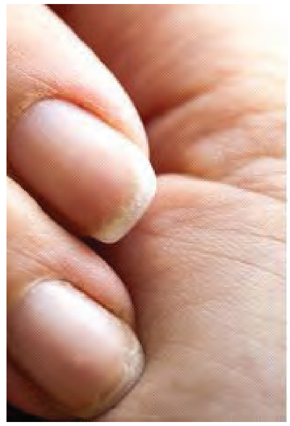
इससे हाथ और पैर दोनों के नाखून प्रभावित हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में नाखून दोनों किनारों पर माँस के भीतर बढ़ने लगता है और संक्रमण का कारण बन सकता है (चित्र 2.10)। नाखून के कोनों में अत्यधिक फाइलिंग या कटिंग से भी यह स्थिति

2023-24

उत्पन्न हो सकती है। यदि ऐसी स्थिति में मैनीक्योर सेवा प्रदान करनी हो, जिसमें यह स्थिति है या संक्रमण मौजूद है, तो नाखून पर मैनीक्योर सेवा प्रदान नहीं करनी चाहिए।

भंगुर एवं टूटे हुए नाखून

- टूटे हुए एवं भंगुर नाखून (चित्र 2.11) की स्थिति साधारणतः कठोर डिटर्जेंट, क्लीनर, पेंट स्ट्रिपर्स आदि में मौजूद सुखाने वाली सामग्री का उपयोग करने के परिणामस्वरूप होती है। कभी-कभी उँगली की चोट या रोग, जैसे— अर्थराइटिस भी नाखून के टूटने के कारण होता है।
- मैनीक्योर एवं पैडीक्योर की प्रक्रिया हाथ एवं पैरों के साथ-साथ नाखून में भी रक्त के प्रवाह को बढ़ाती है। इनसे प्रभावित स्थानों तक ज़्यादा पोषण एवं हवा पहुँचाती है, जो कोशिका के पुनर्जनन और ऊतकों की क्रमिक कोमलता में सहायता प्रदान करती है।
- एक नाखून की सतह एवं आसपास की त्वचा को हाइडेड करने के लिए हाइड्रेटिंग गर्म तेल या पैराफिन वैक्स का उपयोग किया जा सकता है।



चित्र 2.11 — भंगुर नाखून

दर्द से युक्त, लाल एवं सूजे हुए नाखून (पैरोनिशिया)

यह नेल फोल्ड में संक्रमण के कारण होता है, जो नाखून को घेरे हुए नरम ऊतक या त्वचा होती है (चित्र 2.12)।

चित्र 2.12 — कष्टदायक लाल एवं सूजे हुए नाखून

नाखून की स्थितियों की पहचान करना

कमज़ोर नाखून

जो नाखून मुलायम होता है वही कमज़ोर भी होता है। ये नाखून आसानी से मुड़कर टूट जाते हैं, लेकिन जब यह टूटता है तो एक रेशे के साथ दाँतदार किनारे छोड़ देता है। साधारणतः यह स्थिति बर्तन साफ़ करने या अपने हाथों को पानी में ज़्यादा देर तक रखने वाले व्यक्ति को पेश आती है। चूँकि नाखून पानी सोखता है जिससे उसकी सतह फैल जाती है। जब नाखून का पानी सूख जाता है, तो नाखून फिर से सिकुड़ जाते हैं। नाखूनों का यह निरंतर फैलना एवं सिकुड़ना अंततः नाखून को कमज़ोर करता है, जिसके कारण नाखून टूटते हैं।

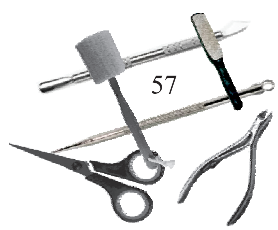
भंगुर नाखून

भंगुर नाखून धारदार और मुड़ने में कठोर होते हैं। ये आसानी से टूट जाते हैं। कमज़ोर नाखूनों के विपरित ऐसे नाखूनों में सामान्यतया नमी की कमी होती है।

चित्र 2.13 — लकीरयुक्तर नाखून – क्षैतिज और लंबवत

लकीरों वाले नाखून

नाखूनों में लंबवत एवं क्षैतिज लकीरें इसकी विशेषता है। यह अक्सर पोषण की कमी के कारण होती है (चित्र 2.13)। लंबवत लकीरें नाखून में सामान्य हैं। अक्सर उम्र



2023-24

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(ङ)

(च)

(छ)

(ज)

बढ़ने के साथ जब नाखून अधिक नमी को सोखने लगते हैं, यह समस्या गंभीर होती जाती है। क्योंकि नाखून के विकास में अधिक नमी बनाए रखने की ज़रूरत होती है। नाखून पर पड़ने वाली क्षैतिज रेखाएँ समस्याओं की ओर संकेत करती हैं। ब्यूज लाइंस नाखून की पूरी सतह पर दिखाई देती हैं और नाखून के विकास को बाधित करती है, यह बीमारी का संकेत देती हैं।

क्यूटिकल्स का अतिरिक्त बढ़ना

इस स्थिति में नाखून क्यूटिकल बहुत तेज़ गति से बढ़ता है जिससे नाखून का एक बड़ा भाग इससे ढंक सकता है, जिससे यह जीवाणु संक्रमण, हैंगनेल, स्प्लिट क्यूटिकल्स और अन्य समस्याओं को आमंत्रित कर सकता है।

मैनीक्योर की प्रक्रिया

मैनीक्योर के अंतर्गत विभिन्न प्रक्रियाएँ शामिल हैं, जैसे नेल फाइल करना, बढ़े नाखूनों को आकार प्रदान करना, हाथों की मालिश करना एवं नेल पॉलिश लगाना आदि। मैनीक्योर एवं पैडीक्योर का मूलभूत कार्य एक समान है इसलिए उपचार प्रारंभ करने से पूर्व आवश्यक है कि—

- यह सुनिश्चित करें कि सभी उपकरण संक्रमणहीन किए गए हैं और सभी आवश्यक सामग्री एवं उत्पाद, जो इस प्रक्रिया में उपयोग में लाए जाने वाले हैं, वो सब पहुँच में हों।
- ग्राहक द्वारा परामर्श फ़ार्म भरते समय ग्राहक के स्वास्थ्य के विपरीत संकेतों को जाँचे और उस सेवा एवं उपचार की चर्चा करें जो व्यक्ति की आवश्यकताओं को पूरा करता है।
- घड़ी, चूड़ियाँ और अंगूठी सहित ग्राहक के सभी आभूषणों को निकलवा दें। ये न केवल उपचार प्रक्रिया में बाधा डालते हैं, बल्कि ग्राहक या थेरेपिस्ट या सेवा प्रदान करने वाले को चोट पहुँचने का कारण भी बन सकते हैं। ग्राहक को ये सभी सामान सुरक्षित स्थान पर रखने के लिए कहें।

मैनीक्योर के चरण

चरण 1 — परामर्श के दौरान, ग्राहक की आवश्यकताओं पर चर्चा करें और सेवा को उसकी शर्तों के अनुरूप अनुकूलित करें और उसकी अपेक्षाओं को पूरा करें। ग्राहक से पसंदीदा नाखून की लंबाई, आकार और आवश्यक नेल पॉलिश के प्रकार पर सहमति बनाएँ। यदि ग्राहक और आप के मध्य कोई मतभेद नहीं है तो उपचार शुरू करें।

चरण 2 — ग्राहक से अनुरोध करें कि आवश्यक प्रकार के मैनीक्योर का चयन करें— वार्निश डार्क, प्लेन, फ्रॉस्टेड या फ्रेंच। एक नेल फिनिश की सिफारिश

© NCERT not to be republished

करें, जो ग्राहक के लिए उपयुक्त हो और उसकी पसंद से मेल खाता हो। गहरे रंग नाखूनों को छोटा दिखाते हैं, इसलिए वे छोटे या कटे हुए नाखूनों के लिए उपयुक्त नहीं है।

चरण 3 — पहले पुराने नेल पेंट को हटा दें। लकीरें और अन्य समस्याओं के लिए नाखूनों की जाँच करें। नेल पॉलिश हटाने के बाद नेल प्लेट को उसकी प्राकृतिक स्थिति में जाँचें। क्रॉस-संक्रमण को रोकने के लिए हाथ को साफ़ करें और मैन्युअल विपरीत संकेतों की जाँच करें।

चरण 4 — यदि आवश्यक हो, तो नाखूनों को आकार देने के लिए और ग्राहक की पसंद के अनुसार काटें। यह केवल कीटाणुरहित कैंची से किया जाना चाहिए। नाखून की कतरनों को एक टिशु पेपर में एकत्र किया जाना चाहिए और उचित रूप से निपटाया जाना चाहिए।

चरण 5 — अब, एक एमरी बोर्ड का उपयोग करके नाखूनों को फाइल करें।

चरण 6 — उसके बाद बेवेलिंग करनी चाहिए। यह नाखूनों की मुक्त किनारों की परतों को सील कर देता है और पानी के नुकसान और क्षति को रोकने में मदद करता है।

चरण 7 — ऑरेंज स्टिक का उपयोग करके नाखूनों को साफ़ करें और फिर, क्यूटिकल्स के चारों ओर एक क्यूटिकल क्रीम लगाएँ।

चरण 8 — उँगलियों का उपयोग करके क्यूटिकल्स में क्रीम से धीरे से मालिश करें। यह त्वचा को कोमल बनाने में मदद करेगा, जिससे क्यूटिकल्स को हटाना आसान हो जाएगा।

चरण 9 — ग्राहक की सुविधा के लिए एक कटोरी में रखे पानी की गर्माहट का परीक्षण करें। अब, ग्राहक के हाथों को पानी में भिगो दें। यह क्यूटिकल्स क्रीम के अवशोषण में मदद करेगा, जिसके परिणामस्वरूप त्वचा नरम हो जाएगी।

चरण 10 — एक बार में एक हाथ को पानी से हटा दें, एक साफ़ और उपयोग न किए गए तौलिये का उपयोग करके इसे अच्छी तरह से थपथपाएँ और सुखाएँ।

चरण 11 — अब क्यूटिकल्स को हटाने के लिए क्यूटिकल रिमूवर और कॉटन वूल बड का इस्तेमाल करें। क्यूटिकल रिमूवर धारदार होता है, इसलिए इसका इस्तेमाल करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। इसे संयम से इस्तेमाल करें और इसे आसपास की त्वचा पर न लगाएँ।

चरण 12 — नेल प्लेट से अतिरिक्त क्यूटिकल्स हटा दें। ऐसा करने के लिए एक क्यूटिकल्स चाकू की आवश्यकता हो सकती है। नेल प्लेट को सपाट और नम रखना चाहिए, ताकि खरोंच न लगे। क्यूटिकल्स को काटने से बचने के लिए चाकू को भी सपाट रखना चाहिए। अतिरिक्त क्यूटिकल्स को ट्रिम करने के लिए क्यूटिकल्स निपर का उपयोग किया जा सकता है। कचरे के निपटान के लिए टिशू पेपर का उपयोग करें। फिर से बेवल करें। यह नाखूनों के मुक्त किनारों को एक चिकनी फिनिश देगा।

(झ) *(ञ)* *(ट)* *(ठ)* *(ड)* *(ढ)* *(ण)* *(त)*

चित्र 2.14 (क–त) — मैनीक्योर के विभिन्न चरण

© NCERT not to be republished

चरण 13 — मालिश के लिए उपयुक्त माध्यम चुनें। शुरू करने के लिए, हल्के-हल्के थपथपाते हुए हाथ की मालिश करें। हाथ को सहारा दें और कोहनी तक मालिश करें।

चरण 14 — अँगूठे से गोलाकार मसाज करनी चाहिए क्योंकि यह अग्रभाग के फ्लेक्सर्स और एक्स्टेसर में तनाव से छुटकारा पाने में मदद करता है।

चरण 15 — हाथ के पिछले हिस्से पर गोलाकार घर्षण तकनीक का उपयोग करें।

चरण 16 — हाथ को पकड़कर और प्रत्येक उँगली और अँगूठे को कोमल गोलाकार मसाज दें। इससे पोर में तनाव कम होगा। उँगली न खींचे और न ही मसाज के घेरे को बहुत बड़ा करें, क्योंकि यह न केवल अप्रभावी है, बल्कि कुछ ग्राहकों को परेशान भी कर सकता है।

चरण 17 — अपनी उँगलियों के बीच ग्राहक की उँगलियों को पकड़ें। अब, ऊतकों को फैलाने के लिए उँगली को लंबाई में धीरे से नीचे खींचें और मोड़ें।

चित्र 2.15 — ग्राहक की पसंद को ध्यान में रखते हुए नेल पॉलिश के रंग का चुनाव करें

चित्र 2.16 — नेल पॉलिश लगाने की प्रक्रिया के चरण

नेल पॉलिश लगाना

नेल पॉलिश लगाने के लिए निम्नलिखित प्रक्रियाएँ अपनाई जाती हैं (चित्र 2.15 और 2.16)—

- *बेस कोट लगाना* — बेस कोट को क्यूटिकल से शुरू करके लगाएँ। जैसे ही आप टिप की ओर ब्रश करते हैं, ब्रश को नाखून के ऊपर से बाहर निकाल दें। हमेशा नाखून के बाएँ से दाएँ दिशा में काम करें।
- *रंग चुनें* — ग्राहक की पसंद को ध्यान में रखते हुए नेल पॉलिश का रंग चुना जाना चाहिए। हालाँकि, एक ब्यूटी थेरेपिस्ट नेल पेंट के रंग के बारे में सुझाव दे सकता है।
- *ब्रश तैयार करें* — ब्रश को नेल पॉलिश की बोतल में डुबोएँ। अतिरिक्त पेंट को हटाने के लिए इसे बोतल के रिम पर पोंछते हुए खींचे। ब्रश को दोबारा बोतल में डूबोए बिना ब्रश को दूसरी ओर से भी बोतल की रिम पर पोछें ताकि अतिरिक्त पेंट वापस बोतल में चला जाए। अब, ब्रश को दबाएँ ताकि ब्रश थोड़ा फैला हो और कोटिंग समान रूप से वितरित हो। अब हर बार रिम पर पेंट कोट को पोंछते हुए ब्रश को बोतल से बाहर निकाला जाता है, ताकि पेंट कोटिंग ब्रश के एक तरफ़ टिप की ओर धकेल दी जाए, जिसके परिणामस्वरूप एक अर्धचंद्राकार आकार प्राप्त होता है।
- *पहला कोट* — क्यूटिकल से शुरू करते हुए नेल पॉलिश को ब्रश की मदद से नाखून पर लगाएँ। नीचे की ओर दबाएँ। इससे ब्रश बाहर निकल जाएगा। अब, नीचे की ओर दबाव डालते हुए ब्रश को नाखून की नोक पर खींचें, फिर से एक समान कोट पाने के लिए बाएँ से दाएँ घुमाएँ।

टिप्पणी

- *टिप्स को सील करना* — एक बार पहला कोट लगाने के बाद, नाखून की नोक के सबसे बाएँ हिस्से पर वापस जाएँ और ब्रश को किनारे से खींचे, फिर धीरे से नीचे की ओर दबाएँ। यह नाखून की नोक पर पेंट को सील कर देता है। यह मैनीक्योर के प्रभाव को लंबे समय तक बनाए रखता है।
- *टॉप कोट* — टॉप कोट लगाते समय ठीक वही करें जो बेस कोट लगाते समय किया गया था।

नाखून के आकार

प्रत्येक व्यक्ति के नाखून की अपनी विशेषताएँ होती हैं, नाखून की सुंदरता उसके आकार एवं लंबाई पर निर्भर होती है। किसी-किसी ग्राहक की उँगलियाँ लंबी एवं नाखून की सतह भी बड़ी होती है या कुछ उँगलियाँ छोटी एवं नाखून की सतह छोटी होती है, ऐसी अन्य अलग-अलग भिन्नताएँ मिलती हैं। सामान्यतया ग्राहकों में नाखून के पाँच प्रकार अनिवार्यतः अलग-अलग भिन्नताएँ मिलती हैं जो वर्गाकार, गोल, अंडाकार, स्क्वोवल एवं नुकीले आकार में देखे जा सकते हैं।

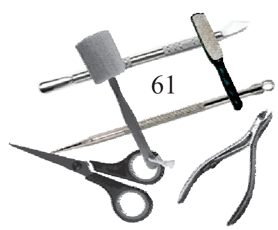
चित्र 2.17 — नाखून के विभिन्न आकार

नाखून के विभिन्न आकार

अंडाकार

बहुत-सी महिलाओं का यह पसंदीदा आकार है, यह बहुत आकर्षक होता है। यह आकार लंबी नाखून सतह और छोटी नाखून सतह दोनों को संपूर्णता प्रदान करता है। इस अंडाकार नाखून को नाखून की लंबाई के अनुसार एक मुलायम आकार देकर इसे गोलाकार भी किया जा सकता है।

© NCERT not to be republished



कैसे आकार दें—

- नाखून को अंडाकार आकार देने के लिए, पहले नाखून के दोनों किनारों की सतह को सीधा और समतल करें। यह कार्य नाखून को घिसकर (नेल फाइल करके) किया जा सकता है।
- नेल फाइलर का उपयोग करते हुए नाखून को अर्ध वृताकार (आर्क) के अनुसार फाइल करते हुए ऊपर की ओर बढ़ते हुए फाइल करके चिकना अंडाकार आकार दिया जा सकता है।
- अंडाकार आकार प्राप्त करने के लिए दोनों तरफ़ के कोणों और बाहर बढ़े नाखून पर काम करें।

वर्गाकार

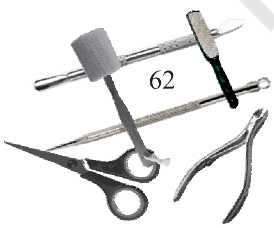
वर्गाकार नाखून का आकार एक्रिलिक के लिए उपयुक्त है, जिसमें किनारे सीधे, आगे का भाग नुकीला और नाखून का कर्व साफ़-सुथरा हो, लेकिन वर्गाकार नाखून सभी नाखून सतहों के लिए अच्छा विकल्प नहीं होता है, चूँकि तीखे वर्गाकार आकार से नाखून छोटे और ज़्यादा गोल-मटोल दिखाई दे सकते हैं। लंबे नाखून की सतह पर वर्गाकार नाखून सुंदर और आकर्षक दिखाई देते हैं और इससे उँगली की लंबाई और इसके आकर्षण एवं सौंदर्य को बढ़ाती है।

कैसे आकार दें—

- नाखून को एक वर्गाकार आकार देने के लिए, एक मध्यम ग्रेड फाइल (150 ग्रिट) का उपयोग किया जाना चाहिए। इससे आगे बढ़े नाखून और दोनों किनारों की सतह को आकार देने में सहायता मिलती है।
- हाथ को पलटें और आगे बढ़े हुए नाखून को सीधा आकार प्रदान करें। यह ध्यान रखें कि जब नाखून को फाइलर से आकार दे रहे हों, तो फाइलर नाखून पर लंबवत कार्य कर रहा हो।
- पहले नाखून के एक किनारे को सीधा आकार दें, इसके बाद दूसरी तरफ़ से आकार देने के लिए हाथ को पलटें।
- ऐसे ही दूसरे हाथ के नाखून के लिए भी करें।
- जब नाखून दोनों तरफ़ से सीधा हो जाए, तो नाखून के किनारों और कोनों को पैना करें।

वर्ग अंडाकार (स्क्वोवल)

वर्ग अंडाकार (स्क्वोवल) जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है कि यह वर्ग एवं अंडाकार दोनों का मिलाजुला आकार है कभी-कभी इसे रूढ़िवादी वर्गाकार का नाम भी दे दिया जाता है। इसमें नाखून की लंबाई वर्गाकार नाखून की तरह रखी जाती है, लेकिन नाखून के किनारों से अंडाकार आकार दे दिया जाता है। यह आकार हर प्रकार के नाखूनों के अनुरूप होता है।



© NCERT not to be republished

टिप्पणी

कैसे आकार दें—

- वर्ग अंडाकार आकार देने के लिए, नाखून को वर्ग का आकार देने से इसकी शुरुआत करें, चूँकि यह सभी नाखूनों के आकार की परिपाटी है।
- यह सुनिश्चित करें कि नाखून के किनारों का सीधा आकार दें।
- एक बार नाखून के किनारे सीधे हो जाएँ, तो फाइल को कोनों के नीचे की ओर ले जाएँ। अब नीचे से आगे की ओर तथा फिर आगे से पीछे की ओर आकार दें, इससे धीरे-धीरे कोनों को भी आकार मिल जाएगा।

गोलाकार

नाखून का गोल आकार अक्सर मुलायम, कम देखरेख और सुरक्षा की मांग करने वाला आकार माना जाता है। कभी-कभी ग्राहक के हाथ बड़े होते हैं और नाखून की सतह भी बड़ी होती है, तो ऐसे में नाखून का यह गोल आकार इनको दिखने में पतला एवं आकर्षक बनाता है।

कैसे आकार दें—

- नाखून को गोल आकार देने के लिए नाखून के किनारों को सीधा करें और पहले इन्हें वर्गाकार बनाएँ।
- अब बढ़े हुए नाखूनों के किनारों को मध्यम कोण के साथ धीरे-धीरे घुमावदार आकार प्रदान करें।
- नाखूनों को गोल आकार करते समय ध्यान रखें कि इसकी गोलाई दोनों ओर से बराबर हो अन्यथा यह असंतुलित दिखाई देगा।
- इस आकार में नाखून को थोड़ा पतला होना और आगे की ओर बढ़ा हुआ होना चाहिए।

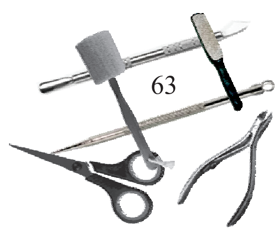
नुकीला आकार

नुकीले आकार के नाखून बाकी आकारों की अपेक्षा चलन में कम दिखाई देते हैं। नाखून का नुकीला आकार हाथ एवं उँगली को लंबा स्वरूप प्रदान करता है। छोटे हाथ एवं छोटी नाखून सतह के नाखूनों को यह लंबा आकार देने के लिए इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। यदि हाथ भी लंबे हैं और नाखून भी लंबे हैं तो यह आकार बहुत सुंदर और आकर्षक लगता है।

कैसे आकार दें—

- नुकीला आकार देने के लिए अंग्रेजी के 'I' अक्षर को ध्यान में रखें। नीचे से ऊपर तक के, बीच के क्षेत्र का आकार 'I' के आकार का होना चाहिए।
- ऊपर की आर्क, ऊपर से नीचे तक, 'I' के आकार का केंद्र बन जाती है, जिससे नाखून की सतह पर 'I' जैसी लाइन का निर्माण होता है।

© NCERT not to be republished



- 'I' आकार देने के बाद उसके नीचे का हिस्सा कर्व आकार में क्यूटिकल से जुड़ा होता है, जिसके कारण एक वक्र रेखा बन जाती है, नाखून का आकार नीचे की ओर झुका हुआ होता है, जैसे वो नाखून की निचली सतह को देख रहा हो।

देखभाल के लिए सलाह

यदि आप चाहते हैं कि हाथों पर मैनीक्योर का प्रभाव ज़्यादा समय तक रहे, तो निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें—

- मैनीक्योर की प्रक्रिया पूरा होने के बाद नाखूनों को सूखने के लिए पर्याप्त समय दें।
- जब भी कोई घरेलू कार्य कर रहे हों, जैसे बागवानी या बर्तन धोने का काम तो हाथों में वॉटरप्रूफ दस्ताने अवश्य पहन लें।
- हाथ धोने के बाद हाथों को अच्छी तरह सूखने दें।
- हाथ में प्रतिदिन क्रीम लगाएँ, इससे हाथों की कोमलता बनी रहती है।
- नाखून पर नेल पॉलिश लगाने से पहले बेस कोट अवश्य लगाएँ, इससे नाखून की चमक एवं सुंदरता बनी रहती है।
- नाखून पर नेल पॉलिश का एक बार में पूरा कोट लगाएँ, जिससे नाखून पर लगाया गया नेल पॉलिश कोट टूटा-फूटा न दिखे।
- एसीटोन-फ्री नेल-पॉलिश रिमूवर का ही उपयोग करें।
- नाखून पर कभी भी धातु के बने फाइलर का उपयोग न करें।
- हाथों के नाखूनों की लंबाई को सीमित रखें, जिससे कार्य करने में परेशानी न हो। बहुत लंबे नाखून होने से काम करने में समस्या आती है और उनके टूटने एवं खराब होने की आशंका भी रहती है।
- हाथ की सूखे क्यूटिकल को मुलायम एवं नरम रखने के लिए क्यूटिकल क्रीम या तेल का उपयोग अवश्य करें (चित्र 2.18)।
- त्वचा और नाखूनों को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पियें एवं पोषणयुक्त आहार ग्रहण करें (चित्र 2.19)।
- हल्के व्यायाम को दिनचर्या में शामिल करें, जिससे माँसपेशियाँ एवं जोड़ों में गतिशीलता बनी रहे।
- हाथ धोने के लिए कठोर साबुन या डिटर्जेंट का उपयोग न करें।
- हाथों को मुलायम रखने के लिए दो से चार सप्ताह में एक बार मैनीक्योर अवश्य करें।

चित्र 2.18 — हाथों को नमीयुक्त बनाए रखने के लिए मॉइस्चराइज़र लगाएँ

चित्र 2.19 — अधिक मात्रा में पानी पियें

© NCERT not to be republished

व्यावहारिक अभ्यास

गतिविधि 1

आवश्यक सामग्री— नोटबुक एवं पेन

प्रक्रिया

- किसी भी व्यक्ति के हाथ में नाखून के आकार और नाखून की स्थिति (बनावट, बीमारी आदि) की पहचान करें।
- ऐसे विपरीत संकेतों और प्रतिक्रियाओं की पहचान करें, जो मैनीक्योर एवं पैडीक्योर सेवाओं को प्रभावित या सीमित करते हैं।
- पूरी प्रक्रिया के दौरान अपने अवलोकन को नोट करें।

गतिविधि 2

आवश्यक सामग्री— पूरा मैनीक्योर सेट-अप

प्रक्रिया

- मैनीक्योर एवं पैडीक्योर के लिए ग्राहक को तैयार करना।
- मैनीक्योर करने के दौरान उपयोग में आने वाली सामग्री एवं उपकरणों की पहचान करना, जैसे— एक्सफोलीएंट, इनेमल रिमूवर, नेल इनेमल, क्यूटिकल क्रीम, क्लिपर, स्क्रैपर, नेल ब्रश, नेल फाइल, क्यूटिकल निपर्स, क्यूटिकल नाइफ, एमरी बोर्ड एवं नेल सीजर्स आदि।
- मैनीक्योर सेवा प्रदान करने के दौरान उपयोग की जाने वाली तकनीकों का अवलोकन, जैसे— फाइलिंग, बफ़िग, क्यूटिकल क्रीम लगाना, क्यूटिकल को हटाना, क्यूटिकल को पीछे धकेलना, पॉलिश करना आदि।

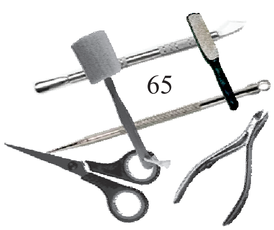
अपनी प्रगति की जाँच करें

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. एमरी बोर्ड को उपयोग करने का मुख्य उद्देश्य .... है।
   (क) क्यूटिकल को हटाना
   (ख) नाखून को काटना
   (ग) नाखून को फाइल करना
   (घ) हाथों की मसाज करना
2. नेल पॉलिश कलर को .... लगाया जाना चाहिए।
   (क) केवल एक बार   (ख) 3 बार में
   (ग) 2 बार में   (घ) 5 बार में
3. फाइलिंग से पहले .... का उपयोग नाखून को छोटा करने या काटने के लिए किया जाता है।
   (क) नेल रैस्प   (ख) क्यूरेट
   (ग) टोनेल निपर   (घ) टोनेल क्लिपर

टिप्पणी

© NCERT not to be republished



टिप्पणी

4. इनमें से कौन-सा आकार नाखून का नहीं है?
   (क) अंडाकार (ख) गोलाकार
   (ग) वर्ग अंडाकार (घ) बेलनाकार
5. नीचे दी गई तस्वीर किस उपकरण की है?
   (क) क्यूटिकल कैंची
   (ख) नाखून काटने की कैंची
   (ग) क्यूटिकल निपर
   (घ) पैर के नाखून का निपर

6. भंगुर नाखून एवं ड्राइ क्यूटिकल को सही करने के लिए किस क्रीम का उपयोग किया जाता है?
   (क) मॉइस्चराइज़र (ख) हाथों की क्रीम
   (ग) कोकोआ क्रीम (घ) क्यूटिकल क्रीम
7. निम्नलिखित उपकरण को पहचानें—
   (क) ऑरेंज स्टिक
   (ख) प्यूमिस स्टोन
   (ग) नेल ब्रश
   (घ) क्यूटिकल पुशर

8. नाखून के आकार को पहचानें—
   (क) आलमंड
   (ख) वर्गाकार
   (ग) नुकीला
   (घ) यू-शेप

रिक्त स्थान की पूर्ति करें

1. .... नाखून को छोटा करता है।
2. क्यूटिकल रिमूवर .... होता है, इसलिए इसका उपयोग करने से पूर्व सावधानी बरतें।
3. प्यूमिस .... त्वचा की मृत कोशिकाओं को निकालने के लिए उपयोग किया जाता है।
4. .... नाखून धारदार एवं मुड़ने में बहुत कठोर होते हैं।

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. एमरी बोर्ड क्या है?
2. नेल पेंट का बेस कोट क्यों लगाया जाता है?

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- उपचार या सेवा को रोकने या प्रतिबंधित करने वाले विपरीत संकेतों का वर्णन कर सकेंगे।
- मैनीक्योर प्रक्रिया का प्रदर्शन कर सकेंगे।

© NCERT not to be republished

सत्र 3 — पैडीक्योर

चित्र 2.20 — पैडीक्योर प्रक्रिया

पैडीक्योर सेवा का उद्देश्य पैरों एवं उसके नाखूनों को आकर्षक और सुंदर बनाना है। पैडीक्योर के कई लाभ हैं, जैसे— नाखून के रोगों और विकारों की रोकथाम होती है तथा कॉस्मेटिक एवं चिकित्सकीय लाभ भी प्राप्त होते हैं।

पैडीक्योर में पैरों के नाखून पर काम करना एवं पैरों के निचले हिस्से की मृत त्वचा को कठोर पत्थर यानी प्यूमिस पत्थर से घिसकर निकालना और अन्य अनुक्रम शामिल हैं। आजकल पैडीक्योर के अंतर्गत केवल पंजे एवं पैरों की उँगलियों की ही देखभाल नहीं होती, अपितु घुटने तक के उपचार को पैडीक्योर सेवा में शामिल किया गया है।

पैडीक्योर में पैरों के बालों को हटाना शामिल है। इनको शेविंग, वैक्सिंग या अन्य दूसरी तकनीकी द्वारा हटाया जाता है। इसके बाद खुरदरे पत्थर के द्वारा मृत त्वचा को निकालकर मॉइस्चराइज़िंग क्रीम के उपयोग से त्वचा को मुलायम बनाया जाता है और अंत में पैरों की मालिश के साथ प्रक्रिया समाप्त हो जाती है। महीने में एक बार पैडीक्योर का उपचार पैरों एवं नाखूनों को स्वस्थ स्थिति में रखता है, हालाँकि जिनकी त्वचा शुष्क एवं कठोर होती है उन्हें जल्दी-जल्दी पैडीक्योर सेवा लेने की आवश्यकता होती है।

पैडीक्योर के उद्देश्य

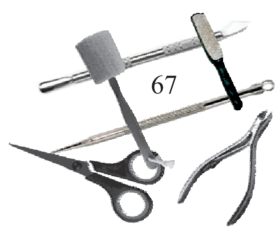
- पैरों और उनकी उँगलियों एवं नाखूनों को आकर्षण प्रदान करना।
- दर्द एवं थकान से पैरों को आराम मिलता है।
- पैर के निचले हिस्से यानी तलवे आदि की मृत त्वचा को हटाना।

पैडीक्योर में शामिल हैं

- नाखूनों को आकार देना
- क्यूटिकल का उपचार
- मृत त्वचा को हटाना
- पैरों को विशेष उपचार प्रदान करना
- पैरों और पंजों की मालिश करना
- ग्राहक की आवश्यकता के अनुरूप नाखून को पॉलिश करना

मैनीक्योर की अधिकतर प्रक्रियाएँ पैडीक्योर में भी अपनाई जाती हैं, परंतु इन दोनों में मुख्य अंतर हैं —

- उपचार के क्षेत्र में ग्राहक की स्थिति
- कठोर त्वचा का उपचार
- पंजों और पैरों की मसाज



2023-24

पैडीक्योर के विपरीत संकेत

विपरीत संकेत एक ऐसी स्थिति है जो या तो एक पैडीक्योर उपचार या सेवा को रोकती है या सीमित कर देती है। उदाहरण के लिए एक टूटा हुआ नाखून उपचार को सीमित कर सकता है, परंतु एक बैक्टीरिया या कवक संक्रमण का जोखिम उपचार को पूरी तरह से रोक देता है।

चित्र 2.21 — हाथ धोएँ

उपचार को रोकने वाले विपरीत प्रभाव

- एक या एक से अधिक मस्से का होना
- कवक संक्रमण (फंगल इंफेक्शन)
- जीवाणु संक्रमण

उपचार को सीमित करने वाले विपरीत प्रभाव

- नाखून के टूटने पर
- हाथ एवं उँगलियों पर चोट लग जाने या कट जाने पर

चित्र 2.22 — दोनों पैरों को पैडी एंटीसेप्टिक के घोल में भिगोएँ

पैडीक्योर की प्रक्रिया

- हाथों को अच्छी तरह से धोएँ (चित्र 2.21)।
- ग्राहक के विपरीत संकेतों की जाँच करें।
- दोनों पैरों को पैडी ऐंटीसेप्टिक पानी में डूबोकर रखें (चित्र 2.22)।
- दोनों पैरों को सूखे तौलिये से पोंछकर आराम की मुद्रा में रखें।
- पैर के नाखूनों से पुरानी नेल पॉलिश को निकालें एवं संक्रमण की जाँच करें (चित्र 2.23)।
- ग्राहक की आवश्यकतानुसार नाखूनों को क्लिपर्स की सहायता से काटें या छोटा करें, नाखूनों को सीधा काटें न कि विपरीत दिशा में (चित्र 2.24)।
- एमरी बोर्ड का उपयोग कर दोनों पैरों के नाखूनों को फाइल करें (चित्र 2.25)।
- नाखूनों पर क्यूटिकल क्रीम लगाकर मालिश करें। इसके बाद इस पैर को सूखने के लिए पीछे रखकर, दूसरे पैर के साथ भी यही प्रक्रिया दोहराएँ।
- पैर के कठोर तलवों की साफ़-सफ़ाई के लिए कैलस फाइल या स्क्रब या एक्सफोलिएटर का उपयोग करें (चित्र 2.26)।

चित्र 2.23 — पैर के नाखूनों से पुराने नेल पॉलिश को हटा दें और संक्रमण की जाँच करें

चित्र 2.24 — क्लिपर्स का उपयोग करके नाखूनों को काटें या छोटा करें

चित्र 2.25 — एक एमरी बोर्ड का उपयोग करके नाखूनों को फाइल करें

चित्र 2.26 — पैरों के तलवों की एक्सफोलिएटर या स्क्रब या कैलस फाइल की सहायता से सफ़ाई करना

© NCERT not to be republished

चित्र 2.27 — अतिरिक्त क्यूटिकल को हटाने के लिए क्यूटिकल रिमूवर का उपयोग करें

(क) (ख)

चित्र 2.28 (क) और (ख) — क्यूटिकल को चारों तथा से तथा बढ़े नाखूनों से पीछे धकेलकर अतिरिक्त क्यूटिकल को निकालें और क्यूटिकल के आसपास साफ़-सफ़ाई करें

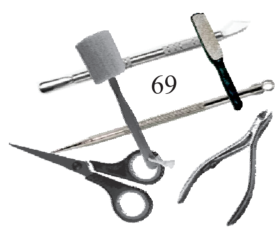
- पैरों को सूखने दें विशेषकर उँगली के बीच के क्षेत्र पर अधिक ध्यान दें ताकि वो गीला ना रहे।
- क्यूटिकल रिमूवर का उपयोग करें। क्यूटिकल रिमूवल उपकरण को नाखून के चारों ओर घुमाएँ, क्यूटिकल को थोड़ा पीछे धकेलकर नाखून से क्यूटिकल निकालें (चित्र 2.27)। बहुत हल्के हाथ से यह प्रक्रिया को पूरा करें, जिससे नाखून ना टूटे और नाखून की सतह पर खरोंच ना आए (चित्र 2.28 क और ख)।
- आवश्यकता पड़ने पर क्यूटिकल नाइफ, ड्यूल टूल और निपर्स का उपयोग कर सकते हैं। इसी प्रकार यही प्रक्रिया दूसरे पैर पर भी दोहराएँ।
- नाखून को स्क्रब करें, साफ़ करें, फिर सूखने दें (चित्र 2.29)।
- खुरदरें नाखूनों और बढ़े हुए खुरदरें नाखूनों पर फाइलर का उपयोग करें।
- एक-एक करके दोनों पाँवों (पूरे पैरों) की मसाज करें।
- नाखून पर अच्छी तरह मालिश करें, सुनिश्चित करें कि दोनों पाँवों की चिकनाई निकल जाए।
- टीशू पेपर या डिवाइडर के द्वारा पैरों की उँगलियों को अलग-अलग करें (चित्र 2.30)।
- नेल पेंट का चयन करें और इसके टेक्सचर की जाँच करें।
- नाखून पर पहले बेस कोट लगाएँ, इसके बाद नेल पेंट और फिर टॉप कोट को लगाएँ (चित्र 2.30 और 2.31)।
- इसके बाद ग्राहक को घर पर नाखूनों एवं पैरों की देखभाल के लिए सुझाव दें तथा ऐसे उत्पाद की सलाह दें, जिसे ग्राहक खरीद सकें।
- प्रदान की गई उपचार या सेवा का विवरण रिकॉर्ड कार्ड में नोट करें।

चित्र 2.29 — नाखूनों को स्क्रब करें

चित्र 2.30 — पैरों की उँगलियों को डिवाइडर से अलग करें और नेल पेंट लगाएँ

चित्र 2.31 — बेस कोट, नेल पेंट और एक टॉप कोट लगाएँ (यदि आवश्यक हो तो)

© NCERT not to be republished



चित्र 2.32 — पैडीक्योर मसाज

पैडीक्योर मसाज

पैडीक्योर मसाज के अंतर्गत— नीडिंग, टैपिंग एवं रोलिंग मसाज प्रक्रियाओं को शामिल किया जाता है, (चित्र 2.32–2.36), जो इस प्रकार हैं—

- दोनों हाथों से पैर को पकड़कर मसाज की स्थिति में लेकर आएँ। दोनों हाथों की हथेलियों को टखने के दोनों ओर गोल-गोल घुमाते हुए टखने की मालिश करें। दोनों पैरों की घुटने तक, आगे-पीछे और दोनों तरफ़ 6–6 बार नीचे से ऊपर तथा ऊपर से नीचे तक मालिश करें।
- अपने हाथों की उँगलियों से घुटने के चारों ओर गोल-गोल घुमाते हुए मालिश अवश्य करें। नीडिंग मसाज, मालिश का ही एक स्वरूप है। नीडिंग मसाज से माँसपेशियों की ऐंठन एवं दर्द दोनों दूर हो जाता है।
- हाथों की हथेलियों से पिंडलियों की मालिश करें।
- अब पैरों के सामने वाले हिस्से पर घुटने से लेकर टखने तक अँगूठों से मालिश करें।
- घुटने के पीछे से लेकर नीचे पंजे तक तीन बार थपथपाते हुए मालिश करें।
- पैर पर टखने के पास उँगलियों को गोल-गोल घुमाते हए मालिश करें।
- पैर पर ऊपर से लेकर नीचे तक, टखने एवं उँगलियों पर अँगूठे से मसाज करें। (चित्र 2.35 क और ख तथा चित्र 2.36)।
- टखने के पीछे के हिस्से पर छह बार उँगलियों से मालिश करें। दोनों हाथों की उँगलियों और दोनों हाथों की हथेलियों को जोड़कर घुटने से नीचे तक मालिश करें। तलवों को हथेली से छह बार थपथपाएँ।
- पैर की उँगलियों से एड़ी तक और इसके पीछे की तरफ़ अँगूठे से रगड़ते हुए मालिश करें।
- पैर के ऊपर और नीचे वाले हिस्से दोनों पर हथेलियों से मालिश करें।
- दोनों हाथों का एक साथ इस्तेमाल करते हुए पैरों की उँगलियों की भी हथेलियों से मालिश करें।

चित्र 2.33 — घुटने के आसपास पैरों की मालिश

चित्र 2.34 — पैरों की पिंडलियों में मालिश

(क) *(ख)*

चित्र 2.35 — पाम-नीडिंग तकनीक (Palm-Kneading Technique) का उपयोग करके पैरों की मालिश करें

चित्र 2.36 — अँगूठे से पैरों की मालिश करें

© NCERT not to be republished

- पैरों के तलवों की भी छह बार उँगलियों से मालिश करें।
- अँगुठे से तलवे, एड़ी और पीछे के हिस्से दबाएँ।
- पैर के पंजे से घुटने तक की मालिश करें।
- पैर की प्रत्येक उँगली पर भी गोल-गोल घुमाकर थपथपाते हुए मालिश करें।
- पैरों में अति संवेदनशीलता और सनसनाहट को रोकने के लिए पैर पर अधिक दबाव का उपयोग करें।

चित्र 2.37 — पैरों को नमीयुक्त बनाए रखने के लिए रोज़ मॉइस्चराइज़र का उपयोग करें

पैडीक्योर के बाद पैरों की सुरक्षा के लिए सलाह

पैरों पर की गई पैडीक्योर थेरेपी का प्रभाव लंबे समय तक सुनिश्चित करने के लिए थेरेपिस्ट द्वारा ग्राहक को निम्न सुझाव दिए जाने चाहिए—

- प्रतिदिन नहाने के बाद पैरों में मॉइस्चराइज़र लोशन को लगाएँ (चित्र 2.37)।
- पैरों को धोने के बाद उन्हें अच्छी तरह सुखाएँ, विशेषकर उँगलियों के बीच के भाग को।
- पैरों की उँगलियों के बीच में नियमित रूप से पाउडर का उपयोग करें। इससे उँगलियों के बीच की नमी को अवशोषित करने में मदद मिलती है।
- पैरों को तरोताज़ा रखने के लिए दिन में एक बार क्रीम, स्प्रे या तेल का उपयोग अवश्य करें। इसमें पेपरमिंट या विशेषकर साइट्रस युक्त तेल का उपयोग विशेष रूप से लाभकारी होता है।
- क्यूटिकल क्रीम या तेल से नियमित रूप से क्यूटिकल की मालिश करें।
- केवल नॉन-एसीटॉनिक वॉर्निश रिमूवर का ही उपयोग करें।
- नाखूनों को मॉइस्चराइज़ करने के लिए उन पर नियमित रूप से क्रीम लगाएँ, विशेषकर नेल पॉलिश हटाने के बाद नाखून शुष्क हो जाते हैं, चूँकि नेल पॉलिश रिमूवर्स में नाखूनों को शुष्क करने वाले रसायन मौजूद होते हैं।

व्यावहारिक अभ्यास

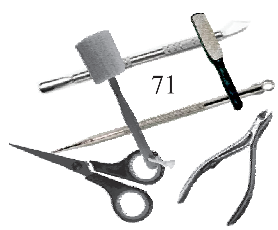
गतिविधि 1

आवश्यक सामग्री—संपूर्ण पैडीक्योर सेटअप

प्रक्रिया

- पैडीक्योर सेवा के लिए एक ग्राहक को तैयार करें।
- सेवा या थेरेपी देने के दौरान उपयोग होने वाले उपकरणों की पहचान करें, जैसे— एक्सफोलिएंट, नेलपेंट रिमूवर, नेल पॉलिश, क्यूटिकल क्रीम, पैडीक्योर क्लिपर , फुट स्क्रैपर, नेल ब्रश, नेल फाइल, क्यूटिकल निपर्स, क्यूटिकल नाइफ, एमरी बोर्ड एवं नेल सीजर्स आदि।
- पैडीक्योर सेवा में उपयोग होने वाली आवश्यक तकनीकों की पहचान करें, जैसे— फाइलिंग, बफिंग, क्यूटिकल क्रीम को लगाने की प्रक्रिया, क्यूटिकल को हटाने की प्रक्रिया, क्यूटिकल को पीछे धकेलना और पॉलिश करना आदि।

© NCERT not to be republished



टिप्पणी

अपनी प्रगति की जाँच करें

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. पैडीक्योर का उद्देश्य क्या है?
   (क) पैरों और नाखूनों को स्वस्थ एवं आकर्षक बनाना
   (ख) पैरों के दर्द एवं थकान को दूर करना
   (ग) पैरों की शुष्क और मृत त्वचा को हटाना
   (घ) उपरोक्त सभी
2. मैनीक्योर एवं पैडीक्योर दोनों में उपयोग होने वाले उपकरण हैं—
   (क) नेल ब्रश
   (ख) नेल सीजर
   (ग) क्यूटिकल क्लिनर
   (घ) उपरोक्त सभी
3. नेल पॉलिश लगाने के पूर्व उँगलियों के मध्य .... लगाना चाहिए।
   (क) प्यूमिस पत्थर
   (ख) एमरी बोर्ड
   (ग) टो सेपरेटर्स
   (घ) क्यूटिकल कटर
4. एक पैडीक्योर कर्मी को निम्न में से किसमें विशेषज्ञता हासिल होनी चाहिए?
   (क) सिर की मालिश
   (ख) वैक्सिंग
   (ग) हाथ एवं पैरों की मालिश
   (घ) पर्मिंग
5. पैरों की क्रीम को पैरों को .... करने के लिए लगानी चाहिए।
   (क) फाइल
   (ख) मॉइस्चराइज़
   (ग) चमक
   (घ) सुरक्षा
6. स्क्रबर को विशेषकर .... उपयोग किया जाता है।
   (क) मृत त्वचा को हटाने के लिए
   (ख) त्वचा को सख्त बनाने के लिए
   (ग) त्वचा को चमकदार बनाने के लिए
   (घ) त्वचा की सुरक्षा के लिए

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- पैडीक्योर में उपयोग होने वाली सामग्री एवं उपकरणों की पहचान करना।
- पैडीक्योर की प्रक्रिया का प्रदर्शन करना।

© NCERT not to be republished

सत्र 4 — हिना या मेहंदी

चित्र 2.38 — मेहंदी डिज़ाइन

हिना एक पौधा है जिसकी पत्तियों को पीसकर पाउडर बनाकर इसका उपयोग त्वचा एवं बालों को रंग देने के लिए किया जाता है। यह त्वचा पर मरून-लाल रंग प्रदान करती है एवं त्वचा को शीतलता भी प्रदान करती है। सूखे पत्तों से बने हिना के पेस्ट को 'मेहंदी' कहा जाता है। सजावटी पैटर्न या डिज़ाइन में हाथों एवं पैरों पर मेहंदी पेस्ट लगाना भी एक कला है (चित्र 2.38)। मेहंदी हमारी परंपराओं और रीति-रिवाज़ों, जैसे— शादी-विवाह, त्योहार आदि से संबंधित है। मेहंदी एवं हिना दोनों को अक्सर पर्याय के रूप से उपयोग किया जाता है। हिना ज़्यादातर शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर मरून-लाल रंग के अलग-अलग रंग देती है, जैसे हथेली पर गहरा लाल मरून रंग चढ़ता है, लेकिन बाँहों एवं पैरों पर उसका रंग हल्का मरून या हल्का लाल हो जाता है। इसका गहरा रंग एक या दो दिन में प्राप्त होता है। हिना में कंडीशनिंग के गुण भी होते हैं। यह अक्सर पुरुषों एवं महिलाओं द्वारा बालों को रंगने के लिए उपयोग में लाई जाती है।

हाथों एवं पैरों पर मेहंदी लगाने की कला

हाथों पर मेहंदी लगाते समय पर्याप्त सावधानी रखनी चाहिए—

- हमेशा अपने ग्राहक को मेहंदी लगाने से पूर्व उसके हाथ पर एक छोटी बिंदी लगाकर जाँच लें कि वह उसकी त्वचा के अनुकूल है या नहीं।
- मेहंदी को लगाने से पूर्व जाँच कर लें कि वह एक्सपायर तो नहीं हो गई है, यदि ऐसा है तो त्वचा में जलन व खुजली हो सकती है।
- कभी भी वैक्सिंग के तुरंत बाद मेहंदी न लगाएँ, क्योंकि इस समय त्वचा के रोम-कूप खुले होते हैं, जिससे मेहंदी के रासायनिक तत्व त्वचा में जाने से नुकसान हो सकता है। इसलिए वैक्सिंग के बाद दो या तीन दिन प्रतीक्षा करें फिर मेहंदी लगाएँ, जब त्वचा सामान्य हो जाती है।
- यह भी सुनिश्चित करें कि वह मेहंदी हाथ पर ही लगाने वाली हो, बालों में लगाने वाली न हो।
- पेस्ट बनाने के पूर्व मेहंदी के पाउडर को छान लें, इससे मेहंदी की अशुद्धियाँ अलग हो जाती हैं।

आवश्यक उपकरण एवं सामग्री

- हिना एवं कोन
- मेहंदी के डिज़ाइन की पुस्तक
- पारदर्शी पेपर (इसके विकल्प के रूप मे प्लास्टिक शीट)

© NCERT not to be republished

टिप्पणी

- टिशू पेपर
- ग्लिटर कोन (वैकल्पिक)
- पेंसिल

तैयारी

मेहंदी लगाने से पूर्व दो महत्वपूर्ण कदम है जिसका एक कलाकार को पालन करना चाहिए। वे हैं— मेहंदी का पेस्ट और कोन तैयार करना।

मेहंदी का पेस्ट तैयार करना

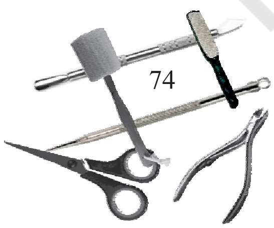
आवश्यक सामग्री

- *हिना या मेहंदी पाउडर* — बालों में लगाने वाली हिना और शरीर पर उपयोग होने वाली हिना में अंतर पहचानें। बालों की मेहंदी में निम्न स्तर का पाउडर होता है जिसमें मटैलिक स्लॉट एवं इसके रसायन भी शामिल होते हैं।
- *नींबू का रस* — नींबू का रस, त्वचा पर गहरा रंग चढ़ाने में सहायक होता है, इस प्रकार यह रंग को गहरा करने में सहायक होता है।
- *चीनी* — यह वैकल्पिक है, लेकिन इसको लगाने से मेहंदी त्वचा पर चिपक जाती है और ज़्यादा समय तक टिकी रहती है। चीनी का घोल लगाने से मेहंदी को सूखने में अधिक समय लगता है और वह अधिक समय तक त्वचा पर रहती है जिससे गहरा मरून-लाल रंग चढ़ता है। इसे नमी वाले स्थान पर लगाने से बचा जा सकता है।
- *आवश्यक तेल (लैवेंडर/चाय का पेड़/नीलगिरी)* — इन तेलों में मोनोटेर्पिन अल्कोहल होता है, जो रंगने में मदद करता है और पेस्ट को खुशबू देता है। यह बहुत तीक्ष्ण होता है, इसलिए इसका उपयोग बहुत कम मात्रा में ही करें, जैसे 100 ग्राम मेहंदी में 30 मि.ली. तेल पर्याप्त है।

विधि

1. एक काँच का कटोरा लें, इसमें मेहंदी और चीनी को घोल लें।
2. इसमें नींबू का रस और तेल भी आवश्यक मात्रा अनुसार मिलाएँ। मेहंदी के पेस्ट का गाढ़ापन आलू का पेस्ट जैसा होना चाहिए।
3. कटोरे को एक प्लास्टिक शीट से दबाकर ढँक दें, जिससे मेहंदी कटोरे में सेट हो जाए।
4. इसे एक तरफ़ रख दें। विभिन्न प्रकार की मेहंदी के अनुसार समय भी अलग-अलग लगता है। इसलिए प्रत्येक 4–6 घंटे पर जाँच करते रहें।

© NCERT not to be republished



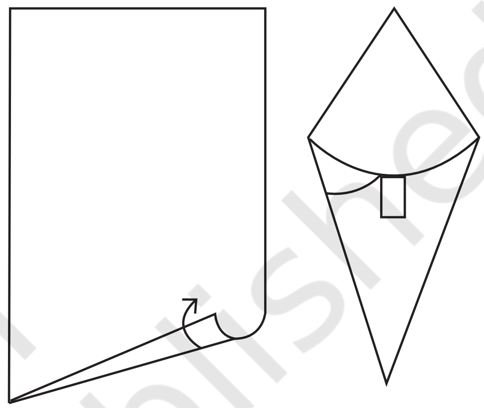
मेहंदी की एक बूँद अपने हाथ पर 5 मिनट तक रखकर देखें, यदि इसको हटाने पर नारंगी रंग का निशान आ जाता है, तो मेहंदी लगाने की आगे की प्रक्रिया की जा सकती है।

5. अब मेहंदी के पेस्ट में और नींबू का रस मिलाएँ, ताकि मेहंदी का पेस्ट मथी हुई दही के समान हो जाए।
6. अब मेहंदी के तैयार पेस्ट को कोन में डालें और कोन के मुख को रबर बैंड से बाँध दें।

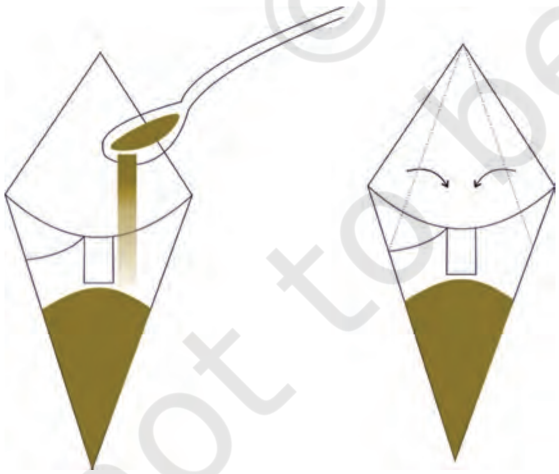
कोन का निर्माण

आवश्यक सामग्री

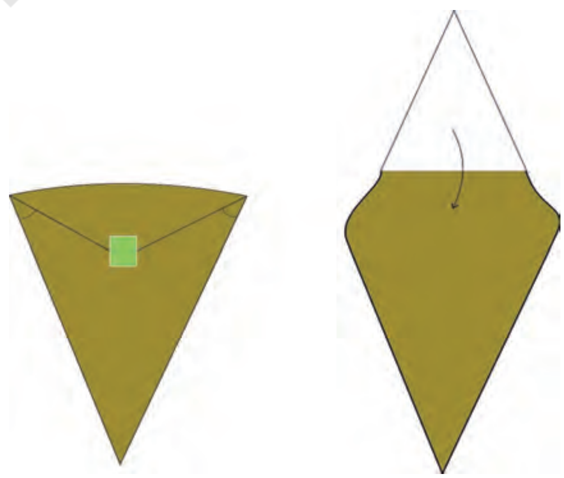
- एक आयताकार प्लास्टिक शीट या कोन का कागज़ लें (चित्र 2.39)।
- एक कोने को पकड़े और इसे रोल करना (रोलिंग) शुरू करें, इसे चौड़ाई के साथ दूसरे कोने तक गोल-गोल घुमाएँ (चित्र 2.39)।
- कागज़ को एक कोने से दूसरे कोने तक घुमाते हुए मोड़ने के बाद उसे टेप से चिपका दें (चित्र 2.40)।
- इसके बाद मेहंदी पेस्ट के 2–3 चम्मच उस कोन में डालें अर्थात् उसे तीन-चौथाई तक भरें (चित्र 2.41)।
- अब कोन के खुले मुँह को उसके दोनों कोनों को अंदर की तरफ़ मोड़कर सील करें (चित्र 2.41)।
- अब कोन के खुले मुँह को नीचे की तरफ़ लाकर टेप लगाएँ, फिर यह जाँच लें कि कहीं किसी कोने से मेहंदी रिस तो नहीं रही है।



चित्र 2.39 — शीट के एक कोने को पकड़ें और उसे रोल करें



चित्र 2.40 — कोन में 2–3 चम्मच मेंहदी का पेस्ट डालें और इसके किनारों को अंदर की ओर मोड़ें



चित्र 2.41 — कोन के कोने को नीचे की ओर मोड़कर टेप से चिपका दें

© NCERT not to be republished

प्रक्रिया

- ग्राहक के हाथ पर मेहंदी लगाने से पूर्व मेहंदी के कोन से किसी ग्लास या प्लास्टिक पेपर पर थोड़ी सी मेहंदी लगाकर यह जाँच कर लें कि कोन ठीक से काम कर रहा है।
- मेहंदी का डिज़ाइन बनाने के लिए प्रिंटेड डिज़ाइन या मेहंदी आर्टबुक की मदद लें।
- मेहंदी के डिज़ाइन के अनुसार कोन के आगे के भाग को काटकर नोक बनाएँ।
- मेहंदी के प्रवाह की जाँच के लिए कोन को हल्के हाथ से दबाकर टिशू पेपर के ऊपर चलाकर देख लें।
- मेहंदी लगाते हुए शुरुआत में आपके हाथ काँप सकते हैं, इसलिए मेहंदी लगाने की शुरुआत सीधी लाइन, बिंदु, टेढ़ी-मेढ़ी लाइन, गोल घेरे आदि बनाकर करें, मेहंदी लगाना अभ्यास के साथ बेहतर होता जाता है।
- जब आप कोन से सहजता से मेहंदी लगा पा रहे हों, तब विभिन्न डिज़ाइन, जैसे— फूल, पत्तियों एवं दिल आदि बनाना शुरू करें।
- मेहंदी लगाते समय कोन की नोक को बार-बार साफ़ करते रहें।
- याद रखें कि डिज़ाइन की शुरुआत सबसे दूर वाले सिरे से करें और इसका अंत सबसे नज़दीक वाले सिरे पर करें और डिज़ाइन के साथ कोई गड़बड़ न करें।
- इस बात का ध्यान रखें कि काँच की शीट पर डिज़ाइन में हुई गलतियों को टिशू पेपर से पोंछकर हटाया जा सकता है, लेकिन त्वचा पर मेहंदी लगाते समय सावधानी बरतें। त्वचा पर हुई गलतियों को ठीक करना मुश्किल होगा क्योंकि त्वचा पर लगते ही मेहंदी त्वचा पर रंग छोड़ती है, जिसका असर 10–15 दिन तक रहता है।

स्पार्कल मेहंदी

इस प्रकार की मेहंदी कई रंगों एवं डिज़ाइनों में उपलब्ध है। इसका चयन कपड़ों के अनुसार किया जा सकता है। स्पार्कल मेहंदी ग्लिटर टैटूज और बॉडी आर्ट मेहंदी का मिश्रण है, जो त्वचा को त्वरित रंग और ग्लिटर की चमक प्रदान करती है (चित्र 2.42)। इसमें चिपकने वाला गोंद पेस्ट होता है, जिसका उपयोग कर इसे वॉटरप्रूफ बनाया जाता है यह सम्मिश्रण के योग्य होता है। यह गर्म पानी में नहाने पर भी नहीं हटता।

चित्र 2.42 — स्पार्कल मेहंदी डिज़ाइन

© NCERT not to be republished

लकड़ी वाली ब्लॉक मेहंदी

इस तरह के मेहंदी में डिज़ाइन पहले से ही लकड़ी के एक छोटे से टुकड़े पर उकेरे गए होते हैं (चित्र 2.43)। स्याही को डिज़ाइन की गई लकड़ी की सतह पर लगाया जाता है और त्वचा पर मज़बूती से इसे दबाया जाता है। ये विभिन्न प्रकार की डिज़ाइन में आते हैं, जैसे— फूल ब्लॉक, फिंगर ब्लॉक, बेलबूटेदार, पशु-पक्षियों का रूपांतरण आदि।

चित्र 2.43 — लकड़ी के ब्लॉक के मेहंदी डिज़ाइन

मेहंदी देखरेख के लिए सुझाव

मेहंदी लगाने के उपरांत ग्राहक को ऐसे सुझाव दें, जिससे मेहंदी का रंग लंबे समय तक त्वचा पर बना रह सके—

1. आधी सूखी हुई मेहंदी पर नींबू एवं चीनी का घोल लगाएँ। यह मेहंदी को त्वचा पर लंबे समय तक बनाए रखने में सहायक है, जिससे त्वचा पर इसका रंग गहरा चढ़ेगा।
2. मेहंदी का गहरा रंग प्राप्त करने के लिए मेहंदी को त्वचा पर कम से कम तीन घंटे तक रखना होगा।
3. मेहंदी हटाने के लिए पानी का उपयोग ना करें। मेहंदी लगने के बाद कम से कम 10 घंटे तक पानी से हाथ धोने से बचें।
4. मेहंदी का रंग गहरा करने के लिए साबुत लौंग या इसके पाउडर को एक पैन में गर्म करें और उसके धुएँ पर हाथों को सेकें।

व्यावहारिक अभ्यास

गतिविधि 1

आवश्यक सामग्री— मेहंदी डिज़ाइन की पुस्तक, पारदर्शी शीट एवं मेहंदी कोन।

प्रक्रिया

- शरीर के विभिन्न अंग जिन पर मेहंदी लगाई जाती है, उनकी पहचान करें।
- मेहंदी के सरल डिज़ाइन कैसे बनाए जाते हैं इसका निरीक्षण करें।
- मेहंदी सूखने के बाद मेहंदी को हटाने की प्रक्रिया क्या है इसका निरीक्षण करें।

गतिविधि 2

आवश्यक सामग्री— मेहंदी पाउडर, प्लास्टिक शीट और तेल

प्रक्रिया

- मेहंदी लगाने के लिए आवश्यक सामग्री एवं उपकरण तैयार करें, जैसे— मेहंदी, कोन एवं तेल आदि।

© NCERT not to be republished

गतिविधि 3

आवश्यक सामग्री— मेहंदी पेस्ट और कोन।

प्रक्रिया

मेहंदी कोन का उपयोग करते हुए ए-4 शीट पर फ्री-हैंड डिज़ाइन बनाएँ।

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. हिना या मेहंदी के उपयोग के लिए कौन-सी सामग्री की आवश्यकता होती है?
   (क) कोन
   (ख) टिशू पेपर
   (ग) मेहंदी
   (घ) उपरोक्त सभी
2. मेहंदी का डिज़ाइन बनाने के लिए व्यक्ति के लिए आवश्यक है—
   (क) यह जानना कि कोन कैसे पकड़े
   (ख) आवश्यकतानुसार कोन को दबाकर चलाना
   (ग) समय-समय पर कोन की नोक पर लगी मेहंदी को साफ़ करना
   (घ) उपरोक्त सभी
3. नींबू के रस और चीनी का घोल .... लगाया जाता है।
   (क) सूखी मेहंदी पर
   (ख) आधी सूखी मेहंदी पर
   (ग) मेहंदी को हटाने के बाद
   (घ) मेहंदी लगाने से पहले
4. मेहंदी कोन की नोक को बार-बार साफ़ किया जाता है—
   (क) प्रवाह को बनाए रखने के लिए
   (ख) कोन को सहजता से दबाने के लिए
   (ग) डिज़ाइन में नियमितता लाने के लिए
   (घ) उपरोक्त सभी

रिक्त स्थान की पूर्ति करें

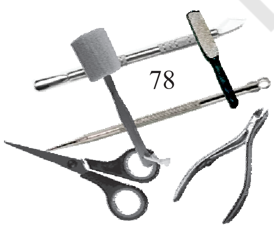
1. मेंहदी दो प्रकार की होती है .... और .... पर लगाने वाली मेंहदी।
2. हिना एक .... है।
3. .... का उपयोग मेहंदी डिज़ाइन बनाने में किया जाता है।
4. सामान्यतः कोन को तीन-चौथाई तक भरने के लिए .... चम्मच मेहंदी के पेस्ट का उपयोग किया जाता है।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- मेहंदी के कोन को बनाना।
- मेहंदी के साधारण डिज़ाइन बनाना।

© NCERT not to be republished



इकाई 3

बालों की देखरेख

17967CH03

बाल कई परतों से मिलकर बनते हैं और जब वे सीधे गर्मी या प्रतिकूल परिस्थितियों के संपर्क में आते हैं, तो क्षतिग्रस्त हो जाते हैं (चित्र 3.1)। हवा के जरिए बालों को सुखाने और स्टाइल करने की प्रक्रिया में गर्म हवा का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे बालों पर बुरा प्रभाव पड़ता है और यदि यह प्रक्रिया गलत तरीके से पूरी की जाती है, तो बाल कमज़ोर होकर क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।

चित्र 3.1 — क्षतिग्रस्त बाल

केवल बालों को स्टाइल करने, जैसे— बालों को रंगने, बालों को घुंघराले या सीधे करवाने आदि प्रक्रियाओं से ही बाल क्षतिग्रस्त नहीं होते हैं, इसके अलावा पर्यावरणीय कारक भी बालों पर विपरीत प्रभाव डालते हैं। जिसके कारण बाल अपनी गुणवत्ता, बालों की वॉल्यूम और चमक खो देते हैं। बाल रूखे एवं दो मुहें हो जाते हैं और यह सब बालों में रूसी होने के कारण भी होता है। पर्यावरणीय कारकों में सूरज की धूप (पराबैंगनी किरणें), प्रदूषण, आर्दता, हवा, शुष्क मौसमी परिस्थितियाँ इत्यादि शामिल हैं। बालों को धोकर बालों को स्वस्थ और स्वच्छ बनाए रखा जा सकता है (चित्र 3.2)।

चित्र 3.2 — एक ग्राहक का सिर धोने की प्रक्रिया

बालों की पर्याप्त देखभाल की कमी और निम्न गुणवत्ता वाले उत्पाद भी बालों के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। नियमित रूप से बालों की देखभाल करने वाले प्रोटेक्टेंट्स बालों को स्वस्थ, चमकदार एवं मज़बूत बनाने में सहायक होते हैं। सैलून बालों की देखरेख के लिए सेवाएँ प्रदान

© NCERT not to be republished

कर सकता है। इसके लिए सैलून को साफ़-सुथरा, संक्रमणरहित, उपयुक्त तापमान के साथ प्रकाश की पर्याप्त व्यवस्था वाला होना चाहिए। एक सैलून को आवश्यक सुरक्षा मानकों का भी पालन करना चाहिए।

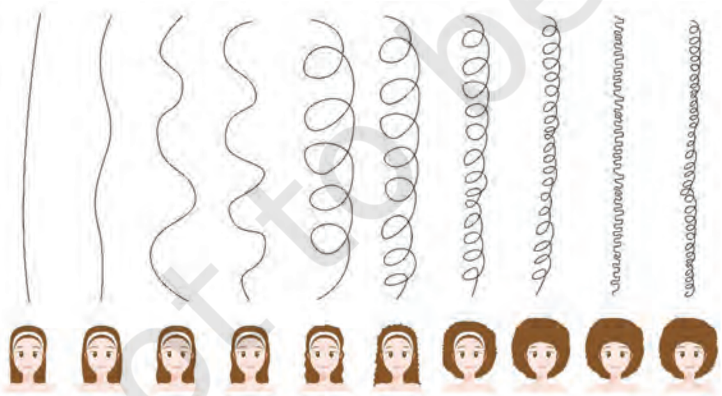
सत्र 1 — बालों की देखरेख के मूल बिंदु

पर्यावरणीय कारकों का प्रभाव और हेयर ड्रायर का उपयोग

उमस वाले मौसम की स्थिति हर प्रकार के बालों को प्रभावित करती है जिससे बाल घुंघराले होकर आपस में उलझ जाते हैं। इस मौसम में सीधे बाल, लहरदार (वेवी) एवं घुँघराले (कर्ली) हो जाते है तथा घुँघराले बाल तो कुंडलीनुमा (कॉइली) हो जाते हैं। नमी से युक्त हवा बालों को अत्यंत रूखा एवं चिपचिपा बना देती है। यह आणविक परिवर्तनों के कारण होता है, क्योंकि बाल आर्द्रता सोखने वाले होते हैं एवं नम हवा से नमी को अवशोषित करते हैं, जिससे बालों में फुलाव आ जाता है, जिसके कारण बालों में कोई भी स्टाइल बनाना मुश्किल हो जाता है। बालों में प्रोटीन एक समान नहीं होता है। विभिन्न अणु पानी या नमी के साथ अलग-अलग ढंग से प्रतिक्रिया करते हैं, परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकार के बाल अलग-अलग तरीके से फूल जाते हैं। यह असमान अवशोषण ही बालों के घुमाव एवं घुंघरालेपन का कारण बनता है।

हवा और प्रदूषण ये दो कारण भी बालों के उलझने तथा टूटने के लिए ज़िम्मेदार होते हैं। पार्टिकुलेट मैटर एवं अन्य प्रदूषक, जैसे— धुआँ आदि भी रूसी का कारण बन सकते हैं और बालों को कमज़ोर कर सकते हैं।

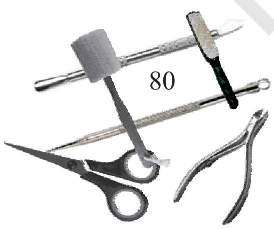
ड्रायर से बालों को सुखाने की प्रक्रिया भी बालों पर हानिकारक प्रभाव डालती है। प्रतिदिन हेयर ड्रायर के उपयोग से बालों की क्यूटिकल पर दरारें दिखाई देने लगती हैं, जिससे अंत में बालों की पूर्ण संरचना को नुकसान पहुँचाता है, यदि बालों को ड्रायर से होने वाले नुकसान न्यूनतम करना है तो हेयर ड्रायर और बालों के बीच पर्याप्त दूरी होनी चाहिए, ड्रायर का तापमान भी न्यूनतम होना चाहिए। हेयर ड्रायर का उपयोग कम-से-कम करना चाहिए क्योंकि इससे बालों को क्षति पहुँचाने से रोका जा सकता है।



चित्र 3.3 — बालों के प्रकार

बालों के प्रकार

मनुष्य के बाल विभिन्न प्रकार के होते हैं और इनमें कई तरह की बनावट एवं पैटर्न होते हैं (चित्र 3.3)। आमतौर पर इन्हीं पैटर्न एवं वॉल्यूम



2023-24

टिप्पणी

के आधार पर इनका वर्गीकरण किया जाता है। इन्हें चार भागों में बाँटा जा सकता है— स्ट्रेट, वेवी, कर्ली एवं कॉइली।

स्ट्रेट (सीधे)

ये बाल सीधे होते हैं इसमें कोई घुमाव या घुँघरालापन नहीं होता है। ये बाल प्राकृतिक रूप से आकर्षक और रेशमी होते हैं, क्योंकि स्ट्रेट बाल स्वभावतः तैलीय होते हैं, क्योंकि बालों के सीधे होने के कारण तैलीय पदार्थ स्कैल्प से सीधे बालों की नोक तक पहुँचता है। स्ट्रेट बालों में अन्य प्रकार के बालों की अपेक्षा स्टाइल बनाना सरल होता है।

वैवी (लहराते)

इस प्रकार के बाल अंग्रेजी वर्ण 'एस' के स्वरूप में होते हैं इनमें वेव्स (लहरें) बनती हैं। ये कम तैलीय होते हैं, लेकिन रूखे भी नहीं होते। ये लहरदार होते हुए भी मुलायम होते हैं। इस प्रकार के बालों में भी विभिन्न स्टाइल बनाये जा सकते हैं।

कर्ली (घुंघराले)

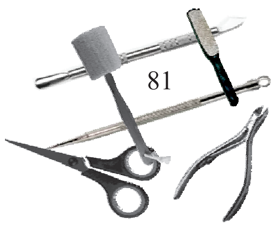
इस प्रकार के बाल कर्ली यानी घुँघराले होते हैं और साथ ही बालों में रूखापन होता है, क्योंकि घुँघराले और टेढ़े-मेढ़े होने के कारण तैलीय पदार्थ बालों में नोक तक नहीं पहुँच पाता है, जिसके कारण बाल जड़ों में तो तैलीय एवं मुलायम होते हैं पर आगे रूखे-सूखे हो जाते हैं। ये बाल जब गीले होते हैं तब सीधे हो जाते हैं पर सूखने के बाद फिर से घुँघराले हो जाते हैं।

कॉइली

इस प्रकार के बाल बहुत अधिक घुँघराले और कुंडलीनुमा होते हैं और ये इतना ज्यादा घुँघराले होते हैं कि भीगने के बाद भी सीधे नहीं होते, अपने वास्तविक आकार में ही रहते हैं। ये बेहद शुष्क एवं घुँघराले होते हैं। ये पेंसिल की गोलाई जितने आकार में घुँघराले से ज़िग-जैक आकार तक में हो सकते हैं। इस प्रकार के बालों को हिस्सों में बाँटा नहीं जा सकता। ये अपनी वास्तविक लंबाई के आधे से भी कम आकार में मुड़े रहते हैं।

बालों की बनावट स्टाइल को काफ़ी हद तक प्रभावित करती है। इसका मतलब है कि यदि आपके बाल मोटे, मध्यम या पतले हैं, तो वे किसी विशेष रूप से ही स्टाइल किए जा सकते हैं। सिर में बालों की जड़ों का घनत्व भी स्टाइल को प्रभावित करता है। बाल मोटे, मध्यम, कम घनत्व वाले या पतले हो सकते हैं, मध्यम बालों में स्टाइल बनाना आसान होता है।

© NCERT not to be republished



चित्र 3.4 — बालों के विभिन्न स्टाइल

बालों के स्टाइल को प्रभावित करने वाले कारक

ग्राहक के बालों का आकार, घनत्व, बनावट, कर्ल और कट, स्किन टोन, चेहरे का आकार, लाइफ स्टाइल भिन्न-भिन्न होते हैं। इसलिए बालों के स्टाइल, स्टाइल प्रक्रिया का चयन करने के दौरान इन सभी कारकों का ध्यान रखना आवश्यक है (चित्र 3.4)।

सिर के आकार

बालों के स्टाइल में परिवर्तन करके भी किसी व्यक्ति की अपीयरेंस को बेहतर किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, बालों का फ़्लैट क्राउन स्टाइल बनाने के लिए बालों का थोड़ा लंबा होना आवश्यक है। छोटे माथे पर साइड पार्टिंग से माथा थोड़ाचौड़ा दिखाई देता है। वहीं सेंटर पार्टिंग से चौड़ा माथा छोटा दिखाई देता है।

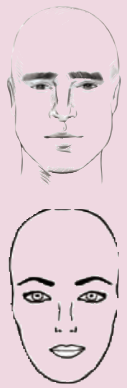
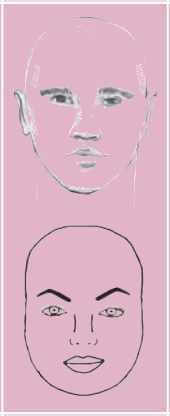
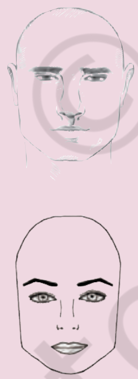
चेहरे के फीचर्स

- कुछ ग्राहक बालों के स्टाइल के माध्यम से अपने चेहरे के कुछ फीचर्स को छिपाना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, लंबी एवं पतली गर्दन के लिए लंबे बाल वाला स्टाइल करना।
- बालों का लेयर्स और फ्लिक्स का स्टाइल कुछ लोगों की छोटी एवं चौड़ी गर्दन के अनुकूल होता है।
- उभरे और फैले हुए कानों को लंबे बालों के पीछे छिपाया जा सकता है।
- चौड़े माथे को सीधे बालों (बैंग्स) की मदद से भी कवर किया जा सकता है।
- बालों को सामने स्टाइल करके फैली या अधिक लंबी नाक को भी कम ध्यान देने योग्य बनाया जा सकता है।
- लंबे एवं घुँघराले बालों का स्टाइल असमान आँखों के लिए सबसे अच्छा स्टाइल माना जाता है। क्योंकि इससे चेहरा चौड़ा और आँखे भी एक समान दिखाई देती हैं।
- शॉर्ट चॉपी हेयर स्टाइल से लंबे चेहरे एवं डबल चिन के आकार को कम करके दिखाया जा सकता है। इससे गालों की हड्डियाँ ज़्यादा बेहतर ढंग से दिखती हैं और लुक बेहतर होता है।
- फ़्लैटरिंग में बालों की एक से अधिक लेयर्स भी चबी चिक्स यानी बड़े गालों को कम दिखाने में सहायक होती है।

© NCERT not to be republished

चेहरे का आकार

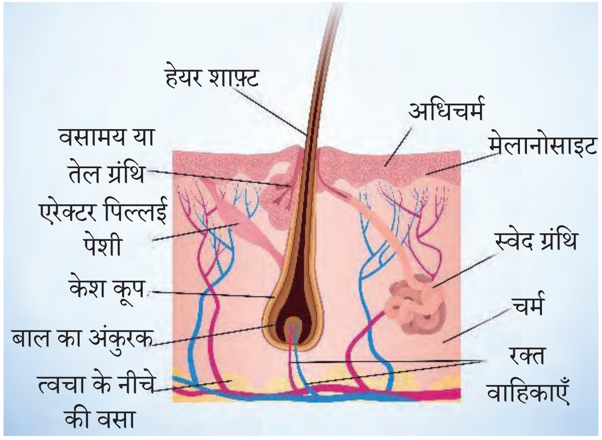
चेहरे के विभिन्न आकार, जैसे— अंडाकार, गोल या चौकोर के अनुसार निम्न हेयर स्टाइल पुरुष एवं महिला दोनों के लिए हैं—

चेहरे का आकार		शैली के कारण	महिला	पुरुष
अंडाकार		ग्राहक की पसंद	अधिकतर हेयरस्टाइल चेहरे के इस आकार के अनुकूल होते हैं।	अधिकतर हेयरस्टाइल चेहरे के इस आकार के अनुकूल होते हैं।
गोल		ताकि चेहरा पतला दिखाई दे।	क्राउन पर पूरे बालों के साथ सेंटर पार्टिंग, वॉल्यूम के लिए टॉप पर लेयर्स, बाकी बचे बाल चेहरे के नज़दीक ठुड्डी के नीचे तक आने चाहिए।	टॉप और सामने की ओर लंबे, सेंटर और ऑफ़ सेंटर पार्टिंग ताकि चेहरा थोड़ा वर्गाकार जैसा लगे।
चौकोर		हड्डी की संरचना के कारण एंगल्ड लुक को छिपाने के लिए।	बालों को चेहरे के दोनों तरफ़ से छोटी-छोटी लंबाई में काटा जाना आवश्यक है। इसके लिए शॉर्ट से लेकर मध्यम लंबाई के बाल अनुकूल हैं। क्राउन पर पूरे बालों के साथ सेंटर पार्टिंग।	टॉप और सामने की ओर लंबे तथा बगल में छोटे बाल।

जीवन शैली

हेयर स्टाइल को लेकर हर किसी की अपनी अलग वरीयता होती है। बच्चे सरल एवं व्यवस्थित हेयर स्टाइल पसंद करते हैं, जबकि युवा ट्रेंडी हेयर स्टाइल चाहते हैं। बुज़ुर्गों को परिपक्व एवं सादे हेयर स्टाइल पसंद आते हैं, वहीं खिलाड़ी ऐसा हेयर

© NCERT not to be republished



चित्र 3.5 — बाल की संरचना

स्टाइल पसंद करते हैं, जिसमें बाल व्यवस्थित एवं कसे हुए हों। व्यक्ति का कार्यक्षेत्र भी उसको अलग एवं कार्यानुसार हेयर स्टाइल चुनने के लिए प्रेरित करता है, जैसे— सेना में सैनिक को छोटे बाल ही रखने होते हैं।

बाल की मूल-संरचना

हेयर स्टाइल की तकनीकों पर चर्चा करने से पूर्व उसकी मूल शारीरिक संरचना को जानना आवश्यक है। ये बाल मनुष्य के शरीर में पैर के तलवे, हथेली एवं होठों को छोड़कर सब जगह महीन धागे या रोएँ के रूप में उपस्थित होते हैं। शरीर को ढकने वाले ये बाल मखमल की तरह होते हैं, ये छोटे, कम घने, महीन एवं मुलायम होते हैं। ये बाल त्वचा पर मौजूद रोमछिद्रों से बढ़ते हैं और हमारे शरीर के सांस लेने में सहायक होते हैं। सिर, पलकों एवं भौंहों पर उगने वाले बाल लंबे, मोटे एवं रंजित (पिगमेंटेड) होते हैं। इन्हें 'टर्मिनल हेयर' भी कहा जाता है।

बालों की संरचना

बाल अमीनों एसिड और रसायन से बने होते हैं। इसके तीन मुख्य अंग हैं— हेयर बल्ब, हेयर शाफ़्ट एवं जड़ें।

हेयर बल्ब

हेयर बल्ब के अंतर्गत कोशिकाएँ होती हैं, जो बालों का उत्पादन एवं विकास करती हैं। कोशिकाएँ विभाजित होती है और 'परतों वाली' त्वचा का विकास करते हुए ऊपर की ओर बढ़ती हैं। बाल की आंतरिक तीन परतें—क्यूटिकल, कोरटेक्स एवं मेडूला भी भिन्न-भिन्न होती हैं। बाहरी तीन परतें फालिकल, इनर रूट्स और मेम्ब्रेन की परत बनाती हैं। मेलानोसाइट्स, कोशिकाएँ, जो पिगमेंट मेलेनिन का विकास करती हैं, हेयर बल्ब में भी मौजूद रहती है, जिससे बालों को एक जैसा रंग मिलता है।

हेयर शाफ़्ट

यह बालों का वह हिस्सा है जो खोपड़ी के ऊपर दिखाई देता है। हेयर शाफ़्ट 'केराटिन' से बना है, जो आसानी से क्षतिग्रस्त नहीं होता है। शाफ़्ट में तीन परतें होती हैं— ये क्यूटिकल, कोरटेक्स एवं मेडूला हैं।

क्यूटिकल

यह पारभासी परत और एक-दूसरे के ऊपर चढ़ी हुई बाहरी परत है यह अन्य परतों को सुरक्षा प्रदान करती है।

© NCERT not to be republished

कोरटेक्स

यह मेलानोसाइट्स के साथ त्वचा की मध्य परत है, जो बालों को लोचशीलता एवं मज़बूती प्रदान करती है।

मेडूला

यह अंतरतम परत है, जो आमतौर पर पतले बालों में अनुपस्थित होती है, दिखाई नहीं देती है।

जड़

यह हेयर बल्ब के अंत में होती है, इसमें 'पैपिला' एवं 'हेयर मैट्रिक्स' भी शामिल होते हैं। फालिकल के अंत में पैपिला एक बड़ी संरचना है। यह घुमावदार केशिका एवं संयोजी ऊतकों द्वारा निर्मित होती है, जहाँ केशिका को भी पृथक नहीं किया जा सकता है। हेयर मैट्रिक्स, रूट शीथ और हेयर शाफ़्ट का निर्माण करता है।

हेयर फालिकल में माँसपेशियाँ (मसल्स) और ग्रंथियाँ (ग्लैंड)

वसामय ग्रंथि (सबैशस ग्लैंड)

इस ग्रंथि को तेल ग्रंथि के रूप में भी जाना जाता है, यह त्वचा को चिकनाहट प्रदान करती है, जिससे त्वचा एवं बालों को चिकनाई प्राप्त होती है। ये ग्रंथियाँ हेयर फालिकल के शीर्ष पर जुड़ी होती हैं।

स्वेद ग्रंथि (स्वेट ग्लैंड)

यह ग्रंथि अपने अंदर पसीने को छिपाकर रखती है, यह डर्मिस त्वचा में स्थित होती है। यह एक कॉइल्ड ट्यूबलर संरचना है, जो पूरे शरीर में स्थित होती है।

ऊर्ध्व पेशी (एरेक्टर पिली मसल)

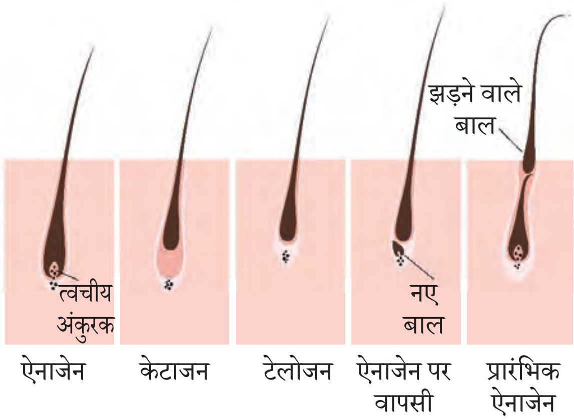
ये पेशियाँ बालों को उसके सिरे पर खड़ा करने के लिए ज़िम्मेदार होती हैं और फालिकल के पास मौजूद होती है।

बाल का विकास चक्र

बाल के विकास चक्र के तीन चरण होते हैं— ऐनाजेन, केटाजेन एवं टेलोजेन (चित्र 3.6)।

ऐनाजेन चरण

यह बालों का एक विकास चरण है। इसमें हेयर बल्ब का पुनर्निर्माण होता है और फिर एक हेयर स्ट्रैंड को उत्पन्न करता है। यह वह स्थिति होती है जिसके दौरान बालों की गतिविधियों का विकास होता है। यह चरण 2 से 7 साल तक रहता है।



चित्र 3.6 — बालों का विकास चक्र

© NCERT not to be republished

केटाजेन चरण

यह संक्रमणकालीन चरण होता है जो 2–3 सप्ताह तक रहता है। यह अवधि बालों के विकास के चरण के अंत को चिह्नित करती है। इसमें फालिकल पीछे हट जाता है और बाल ऊपर की ओर बढ़ने लगते हैं।

टेलोजेन चरण

यह बालों का विश्रांति चरण होता है, जिसमें बाल बढ़ते तो नहीं है लेकिन फालिकल से जुड़े रहते हैं। लगभग तीन महीने के बाद जब बालों को धोया या कंघी किया जाता है तब ये गिर जाते हैं। इसके बाद ऐनाजेन का चरण फिर से शुरू हो जाता है। प्रत्येक हेयर फालिकल नया हेयर स्ट्रैंड पैदा करता है। हमारे जीवन काल में यह ऐसे 25–30 चक्रों से होकर गुज़रता है।

विपरीत संकेत (प्रभाव)

अत्यधिक गर्मी के कारण भी बालों एवं सिर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

चित्र 3.7 — बालों की समस्याएँ

1. बाल प्रोटीन से बने होते हैं और गर्मी के कारण क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। हेयर ड्रायर की अत्यधिक गर्मी एवं दैनिक उपयोग से हेयर क्यूटिकल को नुकसान पहुँचता है, जो अस्थायी या स्थायी हो सकता है।
2. बालों का गिरना गर्मी से त्वचा के छिद्रों के खुलने के कारण होता है। ये छिद्र गंदगी एवं धूल के कणों को अवशोषित करते हैं, जिससे बाल झड़ते हैं।
3. गर्मी के कारण स्कैल्प में नमी और तेल अवशोषित हो जाता है, जिसके परिणामस्वरूप बाल कमज़ोर एवं सुस्त हो जाते हैं।
4. अक्सर क्षतिग्रस्त बाल दोमुँहे हो जाते हैं। गर्मी के कारण भी बाल दोमुँहे हो जाते हैं और बालों की आंतरिक परत को नुकसान पहुँचाते हैं।
5. गर्मी बालों की बाहरी परत को फुलाकर बालों की प्राकृतिक बनावट और आकार को परिवर्तित कर सकती है।

बाल एवं स्कैल्प की स्थितियाँ एवं रोग

बाल और स्कैल्प की विभिन्न स्थितियाँ

बालों का झड़ना

बालों के झड़ने को, बाल धोते समय या कंघी करते समय गुच्छे के रूप में निकलते हुए देखा जा सकता है। इसके अलावा बालों को पतला होता हुआ भी देखा जा सकता है।

जूं संक्रमण

सिर में जूं होने से भी संक्रमण होता है। जब जूं स्कैल्प से खून चूसती है, तब बालों में खुजली होती है।

रूसी

यह सिर में मृत त्वचा की अधिकता के कारण होती है। कई बार रूसी आत्मसम्मान की हानि का कारण भी बन जाती है (चित्र 3.8)।

चित्र 3.8 — रूसी

बाल और स्कैल्प की बीमारियाँ

एलोपेसीया एरेटा

इसमें पैच के रूप में बाल झड़ते हैं। यह पैच सिक्के के जितना बड़ा हो सकता है।

सोराइसिस

यह सिर और स्कैल्प में सूखी एवं पपड़ीदार त्वचा के रूप में होता है। यह पूरे सिर के स्कैल्प एवं उसके अन्य क्षेत्रों में फैल सकता है, जैसे— कान, गर्दन या माथे पर।

लिचेन प्लेनस

यह प्रतिरक्षा तंत्र, एलर्जी, तनाव या आनुवांशिक विकारों के कारण होने वाले चकत्ते हैं।

चित्र 3.9 — एक हेयर स्टाइलिस्ट एक ग्राहक को सलाह देते हुए

बालों की देखभाल के सुझाव

एक हेयर स्टाइलिस्ट का यह कर्तव्य बनता है कि वह अपने ग्राहकों को उपचार के बाद की सुरक्षा एवं देखभाल के लिए सुझाव दें। उनको उत्पादों के विषय में बताएँ, जिसका उपयोग वे बालों को स्वस्थ एवं सुंदर बनाने के लिए कर सकें। उन उत्पादों के लाभ के विषय में बताएँ कि ये उत्पाद किस तरह से उनके बालों की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण हैं। ग्राहक की प्रतिक्रिया इस बात पर निर्भर करेगी कि आप किसी उत्पाद के लिए कैसे सुझाव देते हैं। इसके अलावा विभिन्न बालों को स्टाइल करने के विभिन्न तरीकों के बारे में भी सुझाव दें। अंत में उनसे सैलून की अगली विजिट के बारे में अवश्य पूछें।

व्यावहारिक अभ्यास

गतिविधि 1

आवश्यक सामग्री— अनिवार्य नहीं है।

प्रक्रिया

- आप आपस में ही बालों के प्रकारों की पहचान करें।
- आप आपस में एक-दूसरे के बालों के टेक्सचर को पहचान करें।

not to be republished © NCERT

टिप्पणी

अपनी प्रगति की जाँच करें

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. निम्नलिखित में से कौन-सा बालों का एक प्रकार नहीं है—
   (क) कर्ली (घुंघराले)
   (ख) कॉइली
   (ग) वेवी (लहरदार)
   (घ) रिंगलेट्स
2. शाफ़्ट में .... शामिल है।
   (क) रूट (जड़)
   (ख) मेडूला (मज्जा)
   (ग) हेयर बल्ब
   (घ) स्वीट ग्लैंड
3. ऐनाजेन चरण .... चक्र का हिस्सा है?
   (क) रूट (जड़)
   (ख) शॉफ़्ट
   (ग) फालिकल
   (घ) केटाजेन

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. गर्मी का बालों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
2. बालों के तीन प्रकार कौन से हैं?
3. निम्नलिखित के कार्य क्या हैं—
   - एरेक्टर पिली मसल
   - हेयर बल्ब

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- बालों के विभिन्न प्रकारों की पहचान करना।
- बालों एवं स्कैल्प की स्थितियों की पहचान करना।

सत्र 2 — सामान्य केश-सज्जा

केश-सज्जा, बालों को सँवारना, साज-सज्जा का एक अहम हिस्सा है। यह किसी भी व्यक्ति को आकर्षक स्वरूप प्रदान करता है। साथ ही उस व्यक्ति में आत्मविश्वास जगाने में भी सहायक होता है।

© NCERT not to be republished

सामान्य केश विन्यास (हेयर स्टाइल)

चोटी गूंथना (प्लैट)

बालों में चोटी गूंथना (प्लैट) सबसे सामान्य केश विन्यास है (चित्र 3.11)। इसमें बालों के तीन भागों को एक साथ गूंथकर एक चोटी बनाई जाती है। बालों की चोटी बनाने और फंकी लुक्स देने के कई तरीके हैं। उदाहरण के लिए साइड प्लैट, सेंटर प्लैट, फिशटेल प्लैट, फ्रेंच प्लैट, डच प्लैट, रस्सीनुमा चोटी आदि। साधारण चोटी बनाने के लिए बालों को बराबर-बराबर तीन भागों में बाँटा जाता है। दाहिने हाथ में दाहिने भाग के बालों को पकड़कर, बाएँ हाथ से बाएँ भाग के बालों को पकड़कर, मध्य भाग के बालों को अँगूठे एवं अन्य उँगली की मदद से पकड़ते हैं। इस तरह दाहिने भाग के बालों को बाएँ तरफ़ एवं बाएँ भाग को मध्य भाग के ऊपर से दाहिने तरफ़ लाते हैं। यही प्रक्रिया बालों के अंत तक चलती हैं। अंत में रबर बैंड लगाकर चोटी गूंथने की प्रक्रिया को पूरा किया जाता है ताकि गूंथी गई चोटी खुलकर बिखरे नहीं।

चित्र 3.10 — ग्राहक बाल कटवाते हुए

चित्र 3.11 — प्लैट

ट्विस्ट

इसमें बालों के दो हिस्सों को कसकर बाँधने की प्रक्रिया होती है (चित्र 3.12)। बालों को दो भागों में बराबर विभाजित कर लिया जाता है। इसी प्रकार एक भाग को दूसरे भाग की ओर मोड़ा जाता है। अंत तक इसी तरह बालों को एक-दूसरे के ऊपर ट्विस्ट करते हैं और ट्विस्ट करते हुए बालों के अंत तक पहुँचते हैं। तब उँगली की सहायता से अंत में पकड़कर बालों को उतना ढीला छोड़ते हैं, जितनी आपको ज़रूरत होती है। आप सभी बालों का भी ट्विस्ट हेयर स्टाइल भी बना सकते हैं।

चित्र 3.12 — ट्विस्ट

ब्रैड

ब्रैड बनाना एक जटिल प्रक्रिया है, जिसमें इंटरलेसिंग बालों के तीन या तीन से ज़्यादा भागों से बनती है (चित्र 3.13)। इस शैली के विषय में सबसे अच्छी बात यह है कि इसे किसी भी प्रकार के बालों, जैसे— लंबे, छोटे, घुंघराले बाल आदि पर बनाया जा सकता है। इसके अंतर्गत मिल्कमेड ब्रैड, फिशटेल ब्रैड एवं फ्रेंच ब्रैड आदि शामिल हैं। इस हेयर स्टाइल का उपयोग न केवल बच्चों के लिए अपितु 30–40 वर्ष की महिलाओं के बालों में भी किया जाता है। मिल्कमेड ब्रैड सिर के ऊपर बांधी जाती है। यह बालों की अधिक मात्रा में दर्शाने के लिए मोटी या कम मात्रा में बालों को एक हेडबैंड के रूप में दर्शाने के लिए पतली भी हो सकती है। मेसी बन ब्रैड एक और हेयर स्टाइल है। साइड ब्रैड

चित्र 3.13 — ब्रैड

© NCERT not to be republished

भी बहुत आकर्षक होती है ज़्यादातर सेलिब्रिटी इसका इस्तेमाल करते हैं। ब्रैड बनाने के लिए बालों के तीन भाग करना अनिवार्य होता है। सभी भागों को बारी-बारी से एक-दूसरे के ऊपर-नीचे से ले जाया जाता है।

चित्र 3.14 — नाट

नाट

ये हेयर स्टाइल न केवल लंबे समय तक बना रहता है, बल्कि विशेष अवसरों के लिए भी उपयुक्त है। इस स्टाइल में केवल बालों में नाट (गाँठ) बनानी पड़ती है, जो अत्यंत सरल है (चित्र 3.14)। इसमें सबसे सरल है आधे बालों में नाट बनाना। इसमें सिर के बाएँ और दाएँ ओर के कानों के पीछे से बालों का एक-एक हिस्सा लें। इन दो हिस्सों की गाँठ बनाएँ और बालों के खुले सिरों पर पिन लगाएँ तथा बाकि बचे बालों को खुला छोड़ दें। आप चाहें तो बालों को दो बराबर हिस्सों में बाँटकर और उनकी नाट (गाँठ) बनाकर भी इस हेयर स्टाइल को बना सकते हैं।

चित्र 3.15 — शीन्यान

शीन्यान

यह एक प्रकार का बन है, जो बालों को वॉल्यूम वाला लुक देता है। साधारणतः यह सिर के पीछे और गर्दन के ऊपर बनाया जाता है (चित्र 3.15)। यह स्टाइल बनाने के लिए सारे बालों को गर्दन के ऊपर इक्कट्ठा कर अच्छी तरह घुमाकर आखिर तक मोड़ते हैं। जिससे इनका आकार गोल कॉइल की तरह हो जाता है। बालों को अंत तक लगातार घुमाते हुए बन के रूप में ले आएँ और फिर पिन लगा दें। बालों को टैलकोम से कंघी करके अच्छी तरह सीधा कर लें, जिससे बाल अच्छे मोटे दिखें। क्राउन एरिया में बालों को उठाकर थोड़ी ऊँचाई प्रदान कर सकते हैं।

चित्र 3.16 — प्लीट हेयरडू

प्लीट

यह हेयर स्टाइल डिनर पार्टी या इसी प्रकार के किसी अन्य औपचारिक आयोजन के लिए उपयुक्त है। इस स्टाइल में बालों की सभी लेयर्स को एक-दूसरे के ऊपर से बन तक ले जाकर पिन लगा कर देते हैं (चित्र 3.16)। सरल प्लीट बनाने के लिए बालों को सुलझाकर बालों को मोड़ते हुए पीछे ले जाकर पिन लगा देते हैं। सिर के आगे से मोड़े गए बालों की लेयर को कानों तक ले जाकर बालों की लंबाई के अनुसार उसे पिनअप किया जाता है। पहले बालों की एक लेयर को लें और वापस कंघी करें और कान के पीछे ले जाकर पिन लगाएँ। इसी तरह बालों की अन्य लेयर्स को एक-एक करके कंघी करें और कानों के पीछे ले जाकर पिन लगा दें।

© NCERT not to be republished

इसी तरह एक-एक लेयर को लेकर ध्यान से पीछे की ओर ले जाएँ। बालों को अच्छा दिखाने के लिए बन पर अच्छे से ब्रश करें। यदि बाल ज़्यादा चिपके दिख रहे हों, तो टैलकोम से उन्हें थोड़ा ऊँचा उठा दें। इस हेयर स्टाइल को फिर हेयर स्प्रे से सेट कर दें।

रोल

यह हेयरडू बनाने में आसान है और इसका लुक शानदार होता है (चित्र 3.17)। इसको बनाने के लिए खींचने वाले (इलास्टिक) हेयरबैंड को लें और उसे क्राउन एरिया पर लगाएँ। ऐसा करने से बालों का वाल्यूम अच्छा दिखाई देता है। एक तरफ़ से बालों के एक हिस्से को लेकर इन बालों का रबर बैंड पर लूप बनाते हुए लपेटकर बाँधे दें। इसी तरह बालों के एक के बाद एक हिस्से को लें और हैडबैंड से इनका लूप बनाते चले जाएँ। इसी तरह से सारे बालों को हेयरबैंड पर लूप बनाते हुए लपेटकर बाँध दें और यह सुनिश्चित करें कि कोई बालों का कोई भी हिस्सा ना छूटे। यदि कोई बाल छूट जाता है तो पिन लगाकर बाँध दें। हेयर बैंड बालों से पूरी तरह से ढक जाना चाहिए। इस हेयर स्टाइल को 'प्रिंसेस रोल' भी कहा जाता है और यह पार्टी या वीकेंड के लिए सुंदर एवं आकर्षक हेयर स्टाइल है।

चित्र 3.17 — रोल

रिंगलेट्स

यह स्टाइल बिना किसी परेशानी के बालों को एक आकर्षक और स्टाइलिश लुक देता है। यह स्टाइल लंबे समय तक बरकरार रहता है एवं विशेष अवसर के लिए भी उपयुक्त है। यह हेयर स्टाइल कर्लिंग आयरन की मदद से बनाया जाता है (चित्र 3.18)। ये रिंगलेट्स कई प्रकार की होती हैं, जैसे— स्पायरल, स्मूद, सॉफ़्ट, प्लफी और लेवल्ड आदि।

चित्र 3.18 — रिंगलेट्स

स्मूद ब्लो ड्राई

ब्लो ड्राइंग बालों को बाउंस देने की एक सरल विधि है। इससे बालों को सीधा (स्ट्रैट) किया जाता है (चित्र 3.19)। ग्राहक के बालों के प्रकार के अनुसार ब्रश लें। बालों को कई भागों में बाँट दें, फिर एक भाग को लें और बाकी बालों को क्लिप से दबा दें और हाथ में लिए गए बालों पर कार्य करना शुरू करें। बालों को घड़ी की दिशा में ब्रश से रोल करें और उस पर सीधे हेयर ड्रायर का उपयोग करें। हेयर ड्रायर तापमान का ध्यान रखें। जिन बालों पर एक बार हेयर ड्रायर का इस्तेमाल किया गया है उन पर हेयर ड्रायर का दोबारा इस्तेमाल न करें। इससे बाल जलने की आशंका है। इस प्रकार की ब्लो ड्राइंग नम बालों पर ही करें।

चित्र 3.19 — स्मूद ब्लो ड्राई

© NCERT not to be republished

चित्र 3.20 — कर्ली ब्लो ड्राई

कर्ली ब्लो ड्राई

इस विधि में बालों के एक हिस्से को उँगलियों से उठाया जाता है और मुट्ठी बंद करने से ठीक पहले डिफ्यूज़र की सहायता से हवा को हाथ से गुज़ारा जाता है (चित्र 3.20)। इस प्रक्रिया में मूज की महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि यह स्टाइल को बनाए रखने में सहायक होता है। इसे सिर को झुकाकर और बालों को लटकाकर इस्तेमाल करना चाहिए। इस शैली में कर्ल को खींचा नहीं जाता है इसलिए इसमें बालों को सीधा करने से बचा जाता है। हवा की कम गति घुँघरालापन कम करती है। अधिकतम लिफ़्ट प्राप्त करने के लिए अपने डिफ्यूज़र को गोलाई में घुमाएँ। बालों के सिरों को डिफ्यूजर से बचाकर रखें क्योंकि ऐसे में उनके ज़्यादा ड्राई एवं फ्रिज़्ज़ी होने की आशंका होती है।

चित्र 3.21 — टॉगिंग

टॉगिंग

चिमटे (टॉग) का उपयोग बालों को घुँघराला करने के लिए किया जाता है। बालों को टैपर्ड कर्लिंग वैंड से कर्ल करें (चित्र 3.21)। इसे क्षैतिज के समानांतर पकड़ें और उसके चारों ओर बालों को लपेट दें। एक बार बालों को गर्म करने के बाद इसे ठंडा होने के लिए छोड़ दें। बहुत हल्के हाथों से बालों के कर्ल को फिंगर कोम करें। इसके बाद बालों को मनपसंद स्टाइल देने के लिए हेयर स्प्रे का उपयोग करें।

स्ट्रैटनिंग

चित्र 3.22 — स्ट्रैटनिंग

बालों की स्ट्रैटनिंग करने के लिए स्ट्रैटनर एवं ब्लो ड्रायर दोनों की ज़रूरत होती है (चित्र 3.22)। फ्लैट आयरन में सेरेमिक प्लेट्स होती है, जो स्ट्रैटनिंग के साथ-साथ शाइन भी प्रदान करती है। दोनों विधियों से बालों को गर्मी प्रदान की जाती है और यदि बालों को हिस्सों में बाँटकर इस प्रक्रिया को अपनाया जाता है तो सबसे अच्छा परिणाम मिलता है। इसके लिए हमेशा अच्छी गुणवत्ता वाले उपकरण का उपयोग करना चाहिए। बालों के एक छोटे भाग को लें और प्लेट्स के बीच में दबाएँ और धीरे-धीरे इसे बालों के अंत तक खींचते चले जाएँ। बालों को पूरी तरह से स्ट्रैट करने के लिए इस प्रक्रिया को कई बार बालों पर दोहराया जाना चाहिए। अब बालों के दूसरे हिस्से को लें और यही प्रक्रिया दोहराएँ। ब्लो ड्रायर से स्ट्रैटनिंग करने के लिए, बालों के एक हिस्से को हेयर ब्रश पर लें और हेयर ब्रश के ऊपर ड्रायर का मुँह रखें और लंबवत आगे बढ़ें। यही प्रक्रिया बालों के सभी हिस्सों पर अपनाएँ। बालों को फ्रिंजी (घुँघराले) होने से बचाने के लिए थोड़ी मात्रा में सीरम का उपयोग करें।

2023-24

© NCERT not to be republished

बालों की सेटिंग

महिलाओं एवं पुरुषों के बालों की सेटिंग भिन्न-भिन्न होती है। बालों को सेट करने के लिए जैल या वैक्स का उपयोग किया जाता है। बालों में हेयर स्टाइल के अनुरूप सजगता से हेयर ब्रश से कंघी की जाती है फिर उसे हेयर स्प्रे करके अंतिम रूप दिया जाता है।

बालों के एक्सेसरीज़

बालों को विभिन्न हेयर स्टाइल प्रदान करने और सजाने-संवारने के लिए विभिन्न प्रकार की एक्सेसरीज़ का उपयोग किया जाता है, जैसे— पिन, क्लिप्स, नकली बाल, परांदा, नेट्स, वैल, ताजे फूल (गजरा) आदि। ये एक्सेसरीज़ केवल बालों को स्टाइल करने के ही काम नहीं आती, बल्कि व्यक्ति के लुक को बेहतर बनाती है।

बॉबी पिन

यह आपके हेयर स्टाइल को तब तक बनाए रखती है जब तक आप चाहें। ये विभिन्न प्रकार की होती हैं (चित्र 3.23)।

जम्बो पिन
- घने बाल
- जूड़े और ट्विस्ट के लिए

नियमित पिन
- सामान्य घनत्व
- छोटी चोटी और ट्विस्ट के लिए

छोटी पिन
- पतले बाल
- फिनिशिंग के लिए

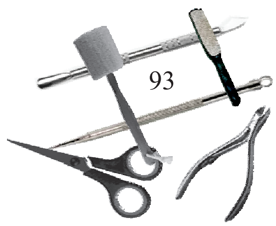
हेयर पिन
- ढीली पकड़
- जूड़े के लिए

चित्र 3.23 — बॉबी पिन के प्रकार

हेयर पिन

यह लहरदार यू आकार के पिन होती है। यह चोटी एवं बन दोनों के लिए उपयुक्त होती है। यह मोती एवं ग्लिटर से युक्त हो सकती है।

© NCERT not to be republished



चित्र 3.24 — बरेट

जम्बो पिन

यह पिन बहुत लंबे बालों या बड़े साइज़ की चोटी या जूड़े के लिए उपयोग की जाती है। इसका सीधा डिज़ाइन बालों पर बहुत ज़ोरदार पकड़ प्रदान करता है। इससे मोटे बाल भी नियंत्रित होते हैं। यह पिन अन्य पिन्स की अपेक्षा लंबे या बिखरे बालों को ज़्यादा देर तक पकड़कर रख सकती है।

रेगुलर पिन

यह पिन हर तरह के बालों के लिए उपयोग होती है। ये बन एवं फ़्लिक्स दोनों प्रकार के बालों पर पकड़ बनाने के लिए उपयोग की जाती है। यह पिन बहुत तरह के हेयर स्टाइल में इस्तेमाल की जाती हैं।

चित्र 3.25 — एलिगेटर क्लिप

मिनी पिन

इसका उपयोग छोटे बालों के लिए किया जाता है, क्योंकि बड़े या बाहर फैले बालों के लिए बड़ी पिन का उपयोग किया जाता है।

हेयर क्लिप्स

ये क्लिप्स विभिन्न प्रकार की होती हैं इनका उपयोग उद्देश्य के आधार पर किया जाता है। ये सरल एवं सजावटी किसी भी तरह की हो सकती हैं।

बरेट

ये ढाले गए प्लास्टिक या धातु के एक टुकड़े के रूप में होते हैं, जो बालों की पतली से पतली लेयर पर पकड़ बनाने के लिए उपयोग किए जाते हैं (चित्र 3.24)। ये अक्सर बच्चों द्वारा उपयोग किए जाते हैं।

चित्र 3.26 — स्नैप क्लिप

एलिगेटर क्लिप

इसे पिंच क्लिप भी कहा जाता है इसमें स्प्रिंग लगा होता है। यह एक एलिगेटर के मुँह की तरह बालों को पकड़ता है (चित्र 3.25)। स्टाइलिस्ट द्वारा अक्सर बालों को स्टाइल करते समय बालों की लेयर्स को पकड़ने के लिए इस क्लिप का उपयोग किया जाता है।

स्नैप क्लिप

आमतौर पर इसे टिक-टैक कहा जाता है (चित्र 3.26)। स्नैप क्लिप नुकीले और लंबे आकार में आती हैं और बंद करने पर ये बालों के ऊपर पूरी तरह चिपक जाती हैं। खोलने के लिए इस क्लिप पीछे की ओर दबाया जाता है।

चित्र 3.27 — फ्रेंच क्लिप

फ्रेंच क्लिप

इसमें ऑटो लॉक दिया होता है और यह एक बड़े बरेट क्लिप की तरह कार्य करती है (चित्र 3.27)। फ्रेंच क्लिप में बार के नीचे डिज़ाइन के साथ एक धातु पट्टी होती है,

© NCERT not to be republished

जो दो छोटे सिरों के बीच फंस जाती है। यह बंद होने पर लॉक हो जाती है, जिससे बाल मज़बूती से जकड़े रहें। फ्रेंच क्लिप लंबे और मोटे बालों में सबसे अधिक उपयोग की जाती है।

जॉ क्लिप

इसे साधारणतः क्लेचर के नाम से जाना जाता है। इसमें दो छोटे कंघेनुमा संरचनाएँ होती हैं, जो दोनों तरफ़ से बालों को पकड़ती है (चित्र 3.28)। ये विभिन्न डिज़ाइन एवं अलग आकार में उपलब्ध होती हैं। यह लड़कियों के पास सबसे कॉमन क्लिप के रूप में होती है।

चित्र 3.28 — जॉ क्लिप

बनैना क्लिप

यह एक लंबी, दोनों तरफ़ छोटे दाँत वाली क्लिप होती है। यह पोनी टेल को फ्लफी लुक प्रदान करती है।

फेदर हेयर क्लिप

यह एक हैट क्लिप होती है, जो राजसी लुक देती है।

बटन क्लिप

बटन क्लिप आमतौर पर वेल्क्रो की मदद से बालों में लगाई जाती है। बालों को चमकदार लुक देने के लिए इसे बन में लगाया जा सकता है।

फाल्स हेयर

इन्हें आमतौर पर हेयर एक्सटेंशंस के नाम से जाना जाता है और ये बालों को वॉल्यूम और लंबाई प्रदान करते हैं (चित्र 3.29)। इन्हें प्राकृतिक बालों की लेयर्स पर क्लिप किया जाता है, जिससे ये असली बालों जैसे जान पड़ते हैं।

चित्र 3.29 — फाल्स हेयर

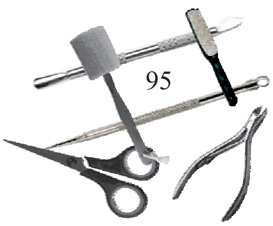
हेड बैंड

इसे माथे के ऊपर से लगाया जाता है, जिससे बाल बार-बार माथे पर नहीं गिरते (चित्र 3.30)। हेड बैंड काफ़ी लचीला होता है।

चित्र 3.30 — हेड बैंड

मांग टीका

इसे महिलाओं द्वारा बालों के बीच में पहना जाता है, इसमें एक सिरे पर एक लटकता हुआ आभूषण होता है और दूसरे सिरे पर एक हेयर पिन या हुक से इसे बालों में लगाया जाता है। इसके हुक या हेयर पिन को इस तरह से लगाया जाता है कि मांग टीका और उसका आभूषण हेयरलाइन पर आ जाए।



© NCERT not to be republished

चित्र 3.31 — टिआरा

(क) (ख)

चित्र 3.32 — परांदा (क) और नेट (ख)

चित्र 3.33 — गजरा

टिआरा

यह एक तरह का ताज या मुकुट होता है जिसमें घुमावदार धातु की पट्टी होती है जिसे कीमती पत्थरों, मोती या क्रिस्टल से सजाया गया है (चित्र 3.31)। प्रिंसेज लुक देने के लिए इसे बन या क्राउन हेयर्स पर लगाया जाता है। टिआरा विभिन्न डिज़ाइनों में आता है और यह इलास्टिक के साथ हेयर बैंड के रूप में भी पहना जाता है।

परांदा

यह एक पारंपरिक भारतीय एक्सेसरीज़ है, जिसे चोटी के साथ गुथा जाता है (चित्र 3.32(क))। यह प्राकृतिक बालों को लंबाई, मोटाई और रंग प्रदान करती है।

नेट

यह एक नेट का छोटा कपड़ा होता है, जो रबर से जुड़ा होता है। इसे जुड़े या बन पर लगाया जाता है, जिससे जुड़े या बन के बाल इधर-उधर निकलकर न फैलें (चित्र 3.32 (ख))।

वेल

यह एक लटकता हुआ कपड़ा होता है, जो सिर एवं चेहरे को पूरी तरह से या उसके कुछ हिस्से को ढक लेता है।

ताज़े फूल (*गजरा*)

गुलाब और चमेली जैसे फूल (गजरा) एक साधारण ब्रेड, बन या आधे बँधे बालों को एक आकर्षक स्वरूप प्रदान करते हैं। गजरा अक्सर धागे से बंधे चमेली के फूलों से बना होता है। यह बन एवं चोटी को पारंपरिक लुक देता है।

स्टाइलिंग उत्पाद, उपकरण एवं सामग्री

बालों को स्टाइल करने के लिए स्टाइलिंग उत्पाद, उपकरण और सामग्रियाँ उपलब्ध हैं। प्रत्येक सैलून की उत्पाद, उपकरण एवं सामग्री की अपनी वरीयताएँ एवं पसंद-नापसंद होती है। इसमें से कुछ उपकरण सामान्यतः अधिक उपयोग होते हैं, जैसे—

स्टाइलिंग लोशन

यह ब्लो करके स्टाइल किए गए बालों के स्टाइल को लंबे समय तक बनाए रखने में मदद करता है। यह विभिन्न श्रेणियो में भी उपलब्ध होते हैं। इसे बालों को स्टाइल करने से पहले बालों पर लगाया जाता है।

not to be republished © NCERT

मूस

इसका उपयोग ब्लो ड्राई स्टाइलिंग को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए किया जाता है। यह किसी भी प्रक्रिया से पहले बालों पर लगाया जाता है, यह घुँघराले बालों को सीधा करने में मदद करता है।

चित्र 3.34 — हेयरस्प्रे बालों के स्टाइल को ठीक करने और उसे लंबे समय तक बनाए रखने में मदद करता है

स्टाइलिंग जैल

यह लंबे समय तक किसी स्टाइल को बनाए रखने में सहायक होता है एवं बालों को गुच्छे बनने से रोकता है।

हीट प्रोटेक्टेंट

यह बालों पर गर्मी प्रतिरोध लेप लगाकर बालों को स्ट्रैटनिंग या कर्लिंग के दौरान गर्मी से बचाता है। यह बालों के सूखने के बाद लेकिन हीट को सीधे इस्तेमाल करने से पहले उपयोग किया जाता है।

सीरम

यह बालों को चमक देने में मदद करता है, बालों का घुँघरालापन कम करता है और स्टाइल को बढ़ाता है। इसे बालों को स्टाइल करने के बाद लगाया जाता है।

हेयर स्प्रे

इसका उपयोग हेयर स्टाइल को ठीक करने के लिए किया जाता है। यह बालों के स्टाइल को खोपड़ी और हेयर स्कैल्प में मौजूद नमी से बचाता है और हेयर स्टाइल को लंबे समय तक बनाए रखता है।

क्रीम

इसका उपयोग बालों को चिकना और नियंत्रित करने, बालों का टेक्सचर बनाने एवं बालों के स्टाइल को अंतिम रूप देने के लिए किया जाता है। इसे हेयर स्टाइल पूरा होने के बाद लगाया जाता है।

फिनिशिंग जैल

यह बालों को नम स्वरूप प्रदान करता है। यह हेयर स्टाइल को एक खास बनावट या टैक्सचर प्रदान करता है। इसे बालों को स्टाइल के बाद बालों पर लगाया जाता है।

कंघियाँ

फ्लैट बैक ब्रश

कंघियाँ विभिन्न रंगों और विभिन्न प्रकार के ब्रिसल्स में आती हैं (चित्र 3.35(क))। यदि बाल छोटे हो, तो बालों को जड़ों के पास से उठाने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

not © NCERT to be republished

फ्लैट बैक ब्रश (क) | पिचफॉर्क कोम (ख) | क्विल ब्रश (ग) | टीज़र कोम (घ) | बार्बर कोम (ङ) | राउंड ब्रश (च) | वेंट ब्रश (छ)

चित्र 3.35 (क–छ) — कंघों के प्रकार

टेल या टीज़र कंघी

इस कंघी में दाँत काफ़ी कसे हुए होते हैं इसका हैंडल पूँछ की तरह लंबा होता है (चित्र 3.35(घ))। यह बालों को हिस्सों में बाँटने में सहायक होती है।

रेडियल ब्रश

यह सभी प्रकार की लंबाई वाले बालों में कर्ल, रूट एवं वॉल्यूम बढ़ाने के लिए सबसे ज़्यादा उपयुक्त है (चित्र 3.35(च))।

वेंट ब्रश

यह एक हल्का ब्रश है जिसमें छोटे-छोटे स्थान होते हैं, जिससे ड्रायर से गर्मी बालों में प्रवाहित हो सके (चित्र 3.35 (छ))। यह बालों के वॉल्यूम को बढ़ाने में सहायक होता है।

चौड़ी दाँतदार या रेक कंघी

इस तरह के कंघी के दाँतों को व्यापक रूप से फैलाया जाता है और इसका उपयोग गीले या सूखे बालों को सुलझाने के लिए किया जाता है।

ड्रेसिंग कंघी

इसके दाँत एक-दूसरे से काफ़ी दूर-दूर तक होते हैं, इसका ज़्यादातर इस्तेमाल ब्लो ड्राई के बाद बालों को स्टाइल करने के लिए किया जाता है।

हैंडहेल्ड ड्रायर

चित्र 3.36— हेयर ड्रायर

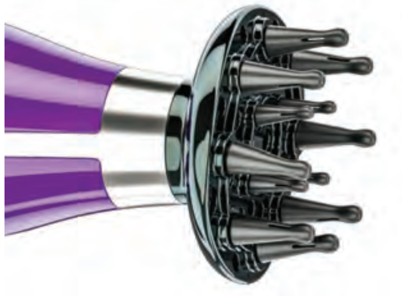
यह विभिन्न प्रकार का होता है और अलग-अलग आकार में अलग-अलग गति और पावर के साथ आता है (चित्र 3.36)। हैंड-हेल्ड ड्रायर मशीन 1800 से 3000 वॉट तक होती है। एक ड्रायर में आमतौर पर तीन नियंत्रक होते हैं— गति, गर्मी एवं ठंडक।

© NCERT not to be republished

2023-24

डिफ्यूज़र

यह हेयर ड्रायर के बाद उपयोग की जाने वाले एक्सेसरी है (चित्र 3.37)। यह बालों को प्रदान की गई गर्मी को नियंत्रित करने और फैलाने में मदद करता है।



चित्र 3.37 — डिफ्यूज़र

टोंग या कर्लिंग आयरन

गरम चिमटों एवं कर्लिंग आयरन का उपयोग बालों को कर्ल करने के लिए किया जाता है (चित्र 3.38)। यह एक हैंड-हेल्ड टूल है। यह विभिन्न आकारों में आता है।

चित्र 3.38 — टोंग

स्ट्रैटनर

स्ट्रैटनर का उपयोग बालों को स्ट्रैट करने के लिए किया जाता है। यह घुँघराले या वेवी बालों को स्ट्रैट करता है (चित्र 3.39)। यह विभिन्न आकार और प्रकार में आता है।

चित्र 3.39 — स्ट्रैटनर

रोलर

हेयर रोलर या हेयर कर्लर एक छोटी ट्यूब होती है, जिसे किसी व्यक्ति के बालों में कर्ल के लिए घुमाया जाता है या नया हेयर स्टाइल बनाया जाता है (चित्र 3.40)। रोलर के आकार और उपयोग किए जाने वाले समय के आधार पर यह बालों को कर्ल, वेवी या सर्पिल आकार प्रदान करने के लिए प्रेरित करता है। घुंघराले बाल करने के लिए रोलर का उपयोग किया जाता है। एक रोलर का व्यास लगभग 0.8 इंच (20 मि.मी.) से 1.5 इंच के (38 मि.मी.) के बीच होता है।

चित्र 3.40 — रोलर्स

बालों की संरचना पर स्टाइलिंग के प्रभाव

बाल बांड्स से बने होते हैं और इनकी स्थिति ही बालों की प्रकृति को निर्धारित करती है। साल्ट लिंकेज और हाइड्रोजन बांड्स कमज़ोर होते हैं और स्टाइलिंग उत्पादों के उपयोग से आसानी से टूट जाते हैं जिनमें एसिड और छार होते हैं। जब तक बाल गीले नहीं होते तब तक टूटते नहीं है। इससे यह पता चलता है कि एक विशेष हेयर स्टाइल केवल बालों को धोने तक ही क्यों टिकता है।

यदि बालों में गलत तरीके से गर्मी प्रदान की जाती है, तो भी बाल झड़ते हैं, बालों का रंग बदल जाता है और वे पीले और रूखे हो जाते हैं।

यदि किसी भी उत्पाद को अनुचित ढंग से इस्तेमाल किया जाता है, तो यह भी बाल झड़ने का कारण बनता है। ऐसा तब होता है जब क्यूटिकल क्षतिग्रस्त हो जाता है, जिसके कारण बालों की संरचना क्षतिग्रस्त हो जाती है।

© NCERT not to be republished

टिप्पणी

व्यावहारिक अभ्यास

गतिविधि 1

आवश्यक सामग्री— बालों के साथ डमी, एक हेयर ड्रेसिंग यूनिट का सेटअप

प्रक्रिया

- बालों की सज्जा एवं विभिन्न उपकरणों के प्रदर्शन को ध्यानपूर्वक देखें।
- डमी के ऊपर हेयर स्टाइल प्रक्रिया करने का प्रयास करें।

अपनी प्रगति की जाँच करें

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. इसमें कौन-सा एक बन प्रकार है?
   (क) शीन्यान (बालों का जूड़ा) (ख) ब्रैड
   (ग) नॉट (घ) प्लैट
2. फ्लफी एवं लेवल्ड .... के प्रकार हैं।
   (क) रोल (ख) ब्रैड
   (ग) रिंगलेट्स (घ) नॉट
3. .... को साधारणतः टिक टैक के नाम से जाना जाता है।
   (क) जॉ क्लिप (ख) स्नैप क्लिप
   (ग) बनाना क्लिप (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं
4. निम्न में से कौन ब्रैड का प्रकार हैं?
   (क) फ्रेंच (ख) फ्रेंच लेस
   (ग) डच (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. प्लैट एवं ब्रैड क्या है?
2. टॉगिंग क्या है?
3. बालों के छह उपकरणों के नाम लिखें।
4. कंघी के दो प्रकारों के नाम लिखें।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र को पूर्ण करने के पश्चात आप सीख सकेंगे—

- सामान्य हेयर ड्रेसिंग एवं साधारण हेयर स्टाइल बनाना।
- हेयर सर्विसिज को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों का वर्णन करना।
- हेयर स्कैल्प की स्थिति का वर्णन करना।
- विभिन्न हेयरस्टाइल बनाना।
- विभिन्न प्रकार की हेयर एक्सेसरीज़ का उपयोग करना।

© NCERT not to be republished

शब्दकोश

एपोनिशियम — *उँगली के नाखूनों में क्यूटिकल को एपोनिशियम भी कहा जाता है।*

एमरी बोर्ड — *इसके दो फलक होते हैं एक नाखूनों को छोटा करने के लिए खुरदरा फलक और दूसरा फलक जिसका उपयोग नाखूनों को आकार देने और वेबलिंग के लिए किया जाता है।*

एलर्जी संबंधी या संवेदनशील त्वचा — *एलर्जी तत्व के संपर्क में आने पर त्वचा में सूजन और चकत्ते आ जाते हैं ऐसे में त्वचा संवेदनशील हो जाती है।*

कॉमडोन एक्सट्रैक्टर — *इस उपकरण का उपयोग ब्लैक हेड्स एवं व्हाइट हेड्स हटाने के लिए किया जाता है, जिससे त्वचा साफ़ और चमकदार हो जाती है।*

क्लीन-अप — *यह त्वचा के रोम छिद्रों को खोलने और त्वचा को साँस लेने देने के लिए की जाने वाली थेरेपी है। यह मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने और त्वचा में गहरी जमी गंदगी को साफ़ करने में मदद करता है। क्लीन-अप की प्रक्रिया में त्वचा को साफ़ करना, मृत त्वचा को हटाना और मॉइस्चराइज़ करना शामिल होता है।*

जर्मिनल मैट्रिक्स — *उँगली की नाखून की जड़ को जर्मिनल मैट्रिक्स के रूप में भी जाना जाता है। नाखून का यह हिस्सा वास्तव में उँगली के नाखून के पीछे की त्वचा के नीचे होता है और उँगली में कई मिलिमीटर तक फैला होता है।*

टॉंग्स — *इस उपकरण का उपयोग बालों को घुँघराला करने के लिए किया जाता है।*

डिपीलेशन — *जान बूझकर शरीर के अनचाहे बालों को हटाना।*

त्वचा — *त्वचा से शरीर पूरा ढका होता है। यह शरीर को सुरक्षित रखती है।*

थ्रेडिंग —*यह बाल हटाने की एक तकनीक है, जो एक सूती धागे के उपयोग से बालों के रोम को पूरी तरह से हटा देती है। बालों को उनके बढ़ने की विपरीत दिशा में बाहर निकाला जाता है, जिसमें धागा बालों को फँसाता है और बाहर निकालता है।*

नेल प्लेट — *नेल प्लेट ही वास्तविक नाखून होते हैं जो पारभासी केराटिन से बना होते हैं, नाखून का गुलाबी रंग उसके नीचे स्थित रक्त वाहिकाओं से आता है।*

पैडीक्योर — *यह पैरों एवं पैर की उँगलियों के नाखूनों की उपचार व्यवस्था है। इसके अंतर्गत पैर एवं नाखूनों की मृत त्वचा को प्यूमिस पत्थर से घिसकर निकालते हैं। पैर एवं उँगलियाँ इससे खूबसूरत दिखाई देती है।*

पैरोनिशियम — *यह वह त्वचा होती है, जो किनारों पर नेल प्लेट को ढँकती है। इसे 'पैरोनिशियम एज' के नाम से भी जाना जाता है।*

प्यूमिस स्टोन — *यह एक हल्का एवं खुरदरा पत्थर होता है, जिससे त्वचा को रगड़ने से मृत त्वचा निकल जाती है।*

फिजियोलॉजी — *इसके अंतर्गत संपूर्ण शरीर और शरीर के सभी अंगों के कार्यप्रणाली का अध्ययन किया जाता है।*

ब्यूजलाइंस — *ये गहरी-ऊँची अंडाकार रेखाएँ है, जो नाखूनों और पैर के नाखूनों पर क्षैतिज रूप से उभरती हैं।*

© NCERT not to be republished

ब्लीच — यह एक ब्लीचिंग एजेंट को संदर्भित करता है, जो त्वचा की टोन को हल्का करने में मदद करता है। यह आमतौर पर चेहरे के बालों के रंग को हल्का करने के लिए उपयोग किया जाता है। इस प्रक्रिया को ब्लीचिंग कहते हैं।

मेकअप — किसी व्यक्ति के सौंदर्य को निखारने के लिए सौंदर्य प्रसाधन लगाने की प्रक्रिया मेकअप कहलाती है। इन प्रसाधनों के अंतर्गत— लिपिस्टिक, आइलाइनर, आइशैडो, काजल, फाउंडेशन, लिप ग्लास, लिप बाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि का उपयोग किया जाता है।

मेहंदी — यह हीना यानी मेहंदी के पत्तों से बनाया गया एक पेस्ट है। मेंहदी त्वचा पर मैरून लाल रंग छोड़ती है और ठंडी भी होती है। मेहंदी को हाथों एवं पैरों पर विभिन्न डिज़ाइन्न में लगाया जाता है। विशेषकर यह किसी आयोजन के अवसर पर लगाई जाती है, जैसे— शादी, त्योहार या पारंपरिक धार्मिक उत्सव पर।

मैनीक्योर — यह वह उपचार प्रक्रिया है जिसमें हाथों एवं नाखूनों को संवारा जाता है। यह महिला एवं पुरुष दोनों में बराबर लोकप्रिय है। कुछ सैलूनों में तो इस उपचार के लिए अलग से व्यवस्था की जाती है। इस उपचार के लिए अलग से कार्यक्षेत्र भी होता है।

रिकॉर्ड कार्ड — यह एक महत्वपूर्ण दस्तावेज़ है, जो सैलून के द्वारा भरा जाता है। इसमें ग्राहक का पूरा विवरण होता है। उसने पहले क्या उपचार लिया है, वह कौन से उत्पाद उपयोग कर रहा हैं आदि, इसका पूरा विवरण दर्ज किया जाता है। यदि उसे किसी उत्पाद या उपचार से एलर्जी है, तो इसकी भी जानकारी रिकॉर्ड बुक में दर्ज रहती है।

रैस्प — इसका उपयोग रगड़कर त्वचा को स्मूद करने के लिए और कठोर त्वचा को हटाने के लिए किया है।

वैक्सिंग — यह बालों को हटाने की एक तकनीक है, जिसमें गर्म मोम के उपयोग से बालों को जड़ से निकाला जाता है। एक व्यक्ति के बाल बढ़ने के पैटर्न के अनुसार बढ़ने में तीन से छह सप्ताह लगते हैं। स्ट्रिप एवं स्ट्रिपलेस वैक्सिंग—वैक्सिंग के दो प्रकार हैं।

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण — इसके अंतर्गत दस्ताने, चश्में, जूते, एप्रन, हेडगियर, हेडकवर, कैप आदि आते हैं। इनको पहनने से व्यक्ति और उसके कपड़े सुरक्षित रहते हैं।

शरीर रचना विज्ञान (एनाटॉमी) — यह शरीर की संरचना और शरीर के अंगों का एक-दूसरे के साथ संबंधों का वर्णन करता है।

शीन्यान (बालों का जूड़ा) — यह एक प्रकार का बन है, जो बालों को हैवी लुक देता है। अधिकतर इसे गर्दन के पीछे बनाया जाता है।

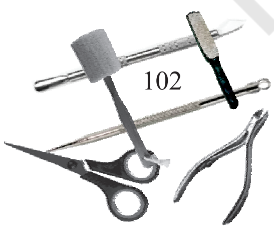
स्टेराइल मैट्रिक्स — नेल बेड, नेल मैट्रिक्स का हिस्सा है, जिसे स्टेराइल मैट्रिक्स भी कहा जाता है। यह जरमिनल मैट्रिक्स या लुनुला से लेकर हाइपोनिशियम तक फैला हुआ है। नेल बेड में रक्त वाहिकाएँ, तंत्रिकाएँ एवं मेलानोसाइट्स या मेलेनिन उत्पादक कोशिकाएँ होती हैं।

स्पा — व्यावसायिक प्रतिष्ठान जो भाप से स्नान एवं मालिश जैसी सेवाओं के माध्यम से सौंदर्य एवं स्वास्थ्य उपचार की पेशकश करते हैं।

स्पार्कलिंग मेहंदी — चमचमाती मेहंदी, ग्लिटर टैटू और बॉडी आर्ट मेहंदी का मिश्रण, जो तुरंत रंग और चमक प्रदान करती है।

हाइपोनिशियम — हाइपोनिशियम नेल प्लेट और उँगलियों के पोर के बीच का क्षेत्र है।

© NCERT not to be republished



2023-24

हेयरडू — *इसके अंतर्गत कंघी, ब्लो ड्रायर, सौंदर्य प्रसाधन आदि का उपयोग करके बालों को एक विशेष तरीके से व्यवस्थित किया जाता है।*

हेयर ड्रेसिंग — *बालों को स्टाइल करने के अभ्यास को हेयर ड्रेसिंग कहा जाता है, विशेषकर जब यह पेशेवर तरीके से किया जाता है। इसमें हेयर बैंड्स, क्लिप्स, पिन्स, बरैट्स आदि का उपयोग किया जाता है। इन सबका उपयोग बालों को होल्ड करने, स्टाइल देने तथा आकर्षक बनाने के लिए किया जाता है।*

हेयर फालिकल साइकल — *हेयर फालिकल साइकल के तीन चरण होते हैं— ऐनाजेन, केटाजेन एवं टेलोजन।*

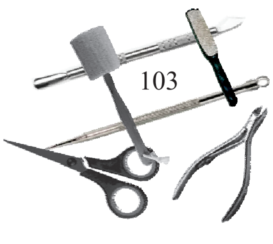
हेयर बल्ब — *हेयर बल्ब वे कोशिकाएँ होती है जो बालों का विकास करती हैं।*

हेयर शाफ़्ट — *हेयर शाफ़्ट स्कल्प के ऊपर दिखाई देने वाला भाग है। यह शाफ़्ट केरोटिन से बना होता है, जो आसानी से क्षतिग्रस्त नहीं होता है। हेयर शाफ़्ट कई परतों से बना होता है और अगर वे सीधे गर्मी या विरोधी स्थितियों के संपर्क में आते है तो क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।*

हेयर स्टाइल के उत्पाद — *इसके अंतर्गत लोशन, मूस, जैल, हीट प्रोटेक्टेंट, सीरम, स्प्रे, क्रीम आदि आते हैं।*

हेयर स्टाइल के उपकरण — *इसके अंतर्गत नेचुरल ब्रिसल्स ब्रश, फ्लैट बैक ब्रश, वेंट ब्रश, रेडियल ब्रश, वाइड टूथ कोम, ड्रेसिंग कोम, टेल कोम, हेयर ड्रायर, डिफ्यूज़र, टोंग, स्ट्रैटनर आदि उपकरण शामिल हैं।*

© NCERT not to be republished



उत्तर कुंजी

इकाई 1 सौंदर्य एवं कल्याण उद्योग तथा सौंदर्य थेरेपी

सत्र 1 सौंदर्य एवं कल्याण के क्षेत्र में करियर के अवसर

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. क
2. ग

सत्र 2 सौंदर्य थेरेपी सेवाएँ

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. क
2. ख
3. घ

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

1. ब्लीचिंग एजेंट
2. नरम, नमीयुक्त
3. हेयरड्रू

सत्र 3 कार्यस्थल को तैयार करना एवं उसका रखरखाव

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. घ
2. ग
3. घ
4. क
5. घ
6. क
7. ख

सत्र 4 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. क
2. क
3. घ
4. ख

मिलान कीजिए

1. ग
2. घ
3. च
4. ङ
5. क
6. ख

इकाई 2 मैनीक्योर, पैडीक्योर एवं मेहंदी

सत्र 1 हाथ, पैर एवं नाखून की संरचना

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. ग
2. क
3. घ

© NCERT not to be republished

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

1. अस्थिबंध   2. त्वचा
3. रक्त धमनियों   4. पट्ठा

सत्र 2 मैनीक्योर

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. ग   2. ख
3. घ   4. घ
5. ख   6. घ
7. ख   8. क

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

1. फाइलिंग   2. धारदार
3. स्टोन   4. टूटे हुए और भंगुर

सत्र 3 पैडीक्योर

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. घ   2. घ
3. ग   4. ग
5. ख   6. क

सत्र 4 हिना या मेहंदी

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. घ   2. घ
3. ख   4. घ

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

1. बालों, त्वचा   2. पौधा
3. कोन   4. 3–4

इकाई 3 बालों की देखरेख

सत्र 1 बालों की देखरेख के मूल बिंदु

बहुविकल्पीय प्रश्न

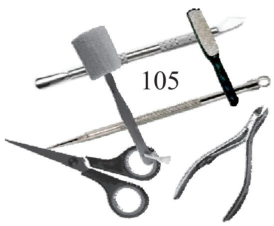
1. घ   2. ख   3. ग

सत्र 2 सामान्य केश सज्जा

बहुविकल्पीय प्रश्न

1. क   2. ग
3. ख   4. क

© NCERT not to be republished



टिप्पणी

© NCERT
not to be republished