

कॉस्मेटोलॉजी COSMETOLOGY

NSQF स्तर - 3

व्यवसाय अभ्यास (TRADE PRACTICAL)

सेक्टर : ब्यूटी & वेलनेस

Sector : Beauty & Wellness

(संशोधित पाठ्यक्रम जुलाई 2022 - 1200 घंटों के अनुसार)

(As per revised syllabus July 2022 - 1200 hrs)



Directorate General of Training

प्रशिक्षण महानिदेशालय
कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय
भारत सरकार



राष्ट्रीय अनुदेशात्मक
माध्यम संस्थान, चेन्नई

पो.बा. सं. 3142, CTA कैम्पस, गिण्डी, चेन्नई - 600 032.

सेक्टर : ब्यूटी & वेलनेस

अवधि : 1 - वर्ष

व्यवसाय : कॉस्मेटोलॉजी - व्यवसाय अभ्यास - NSQF स्तर - 3 (शोधित 2022)

प्रकाशक एवं मुद्रण :



राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान

पो. बा. सं. 3142,

गिण्डी, चेन्नई - 600 032.

भारत.

ई-मेल : chennai-nimi@nic.in

वेब-साइट : www.nimi.gov.in

प्रकाशनाधिकार © 2022 राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान, चेन्नई

प्रथम संस्करण : दिसम्बर, 2022

प्रतियाँ : 750

Rs. 200/-

सर्वाधिकार सुरक्षित

इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी साधन के माध्यम से इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक फोटो कापी सहित, रिकार्डिंग या किसी सूचना भण्डारण और पुनःप्राप्ति द्वारा प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना न तो उद्द्युत किया जा सकता है और ना ही प्रसारित किया जा सकता है।

प्राक्कथन

भारत सरकार ने राष्ट्रीय कौशल विकास योजना के अन्तर्गत के रूप में 2020 तक हर चार भारतीयों में से एक को 30 करोड़ लोगों को कौशल प्रदान करने का एक महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित किया है ताकि उन्हें नौकरी सुरक्षित करने में मदद मिल सके। औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (ITI) इस प्रक्रिया में विशेष रूप से कुशल जनशक्ति प्रदान करने में मामले में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसे ध्यान में रखते हुए, और प्रशिक्षुओं को वर्तमान उद्योग प्रासंगिक कौशल प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए आईटीआई पाठ्यक्रम को हाल ही में विभिन्न हितधारकों के सलाहकार परिषदों की सहायता से अद्यतन किया गया है। उद्योग, उद्यमी, शिक्षाविद और आईटीआई के प्रतिनिधि।

कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय के तहत एक स्वायत्तशासी, राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान (NIMI), चेन्नई को ITIs और अन्य संबन्धित स्थानों के लिए आवश्यक निर्देशात्मक मीडिया पैकेज (IMPs) के विकास और प्रसार का काम सौंपा गया है।

संस्थान अब **कॉस्मेटोलॉजी** के लिए संशोधित पाठ्यक्रम के अनुरूप शिक्षण सामग्री लेकर आया है। **वार्षिक पैटर्न** के तहत **ब्यूटी & वेलनेस** क्षेत्र में **वर्ष का व्यवसाय अभ्यास - NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022)**। NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) व्यवसाय अभ्यास प्रशिक्षुओं को एक अंतर्राष्ट्रीय समकक्षता मानक प्राप्त करने में मदद करेगा। जहाँ उनकी कौशल दक्षता और योग्यता को दुनिया भर में मान्यता दी जाएगी और इससे पूर्व शिक्षा की मान्यता का दायरा भी बढ़ेगा। NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) प्रशिक्षुओं को जीवन भर सीखने और कौशल विकास को बढ़ावा देने के अवसर भी मिलेंगे। मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है कि NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) ITIs के प्रशिक्षकों और प्रशिक्षुओं, और सभी हितधारकों को इन IMPs से अधिकतम लाभ प्राप्त होगा और देश में व्यवसायिक प्रशिक्षण की गुणवत्ता में सुधार के लिए NIMI's के प्रयास एक लंबा रास्ता तय करेंगे।

प्रशिक्षण महानिदेशालय, NIMI के निदेशक, कर्मचारी तथा माध्यम विकास समिति के सदस्य इस प्रकाशन में प्रदत्त अपने योगदान हेतु अभिनंदन के पात्र हैं।

जय हिन्द !

अतुल कुमार तिवारी,IAS

सचिव

कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय,
भारत सरकार

जुलाई 2023

नई दिल्ली - 110 001

भूमिका

राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान (NIMI) की स्थापना 1986 में चेन्नई में तत्कालीन रोजगार एवं प्रशिक्षण (DGE&T) श्रम एवं रोजगार मंत्रालय (अब प्रशिक्षण महानिदेशालय, कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय के तहत), भारत सरकार, तकनीकी सहायता फेडरल रिपब्लिक ऑफ जर्मनी सरकार के साथ की। इस संस्थान का मुख्य उद्देश्य शिल्पकार और शिक्षता प्रशिक्षण योजनाओं के तहत निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार विभिन्न ट्रेडों के लिए शिक्षण सामग्री विकसित करना और प्रदान करना है।

भारत में NCVT/NAC के तहत शिल्पकार प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य ध्यान में रखते हुए अनुदेशात्मक सामग्री तैयार की जाती है, जिससे व्यक्ति एक रोजगार हेतु कौशल प्राप्त कर सके। अनुदेशात्मक सामग्री को अनुदेशात्मक माध्यम पैकेज (IMPs) के रूप में विकसित की जाती है। एक IMP में, थ्योरी बुक, प्रैक्टिकल बुक, टेस्ट और असाइनमेंट बुक, इंस्ट्रक्टर गाइड, ऑडियो विजुअल एड (वॉल चार्ट और पारदर्शिता) और अन्य सहायक सामग्री शामिल हैं।

प्रस्तुत व्यावसायिक सिद्धान्त पुस्तक प्रशिक्षु को सम्बन्धित ज्ञान देगी जिससे वह अपना कार्य कर सकेंगे। परीक्षण एवं नियत कार्य के माध्यम से अनुदेशक प्रशिक्षुओं को नियत कार्य दे सकेंगे। दीवार चार्ट और पारदर्शिता अद्वितीय होती हैं, क्योंकि वे न केवल प्रशिक्षक को किसी विषय को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने में मदद करते हैं बल्कि प्रशिक्षु की समझ का आकलन करने में भी उसकी मदद करते हैं। अनुदेशक निर्देशिका (इंस्ट्रक्टर गाइड), अनुदेशक को अपने अनुदेश योजना की योजना बनाने, कच्चे माल की आवश्यकताओं की योजना बनाने, दिन-प्रतिदिन के पाठों और प्रदर्शनों की योजना बनाने में सक्षम बनाता है।

IMPs प्रभावी टीम वर्क के लिए विकसित किए जाने वाले आवश्यक जटिल कौशल से भी संबंधित है। पाठ्यक्रम में निर्धारित संबद्ध ट्रेडों के महत्वपूर्ण कौशल क्षेत्रों को शामिल करने के लिए भी आवश्यक सावधानी बरती गई है।

एक संस्थान में एक पूर्ण निर्देशात्मक मीडिया पैकेज (IMF) की उपलब्धता प्रशिक्षक और प्रबंधन दोनों को प्रभावी प्रशिक्षण प्रदान करने में मदद करती है।

IMPs NIMI के कर्मचारियों और मीडिया विकास कमेटी के सदस्यों के सामूहिक प्रयासों का परिणाम है, जो विशेष रूप से सार्वजनिक और निजी व्यावसायिक उद्योगों, प्रशिक्षण महानिदेशालय (DGT), सरकारी और निजी ITIs के तहत विभिन्न प्रशिक्षण संस्थानों से प्राप्त होते हैं।

NIMI इस अवसर पर विभिन्न राज्य सरकारों के रोजगार एवं प्रशिक्षण महानिदेशकों, सार्वजनिक और निजी दोनों क्षेत्रों में उद्योग के प्रशिक्षण विभागों, DGT और DGT फील्ड संस्थानों के अधिकारियों, प्रूफ रीडर्स, व्यक्तिगत माध्यम विकासकर्ताओं के लिए ईमानदारी से धन्यवाद देना चाहता है। समन्वयक, लेकिन जिनके सक्रिय समर्थन के लिए NIMI इस सामग्री को बाहर लाने में सक्षम नहीं होता।

आभार

कॉस्मेटोलॉजी व्यवसाय के अधिन के लिए **ब्यूटी & वेलनेस** की प्रस्तुत अनुदेशात्मक सामग्री (**व्यवसाय अभ्यास**) के प्रकाशन में अपना सहयोग देने हेतु राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान निम्नलिखित माध्यम विकासकर्ताओं तथा प्रायोजकों को हार्दिक धन्यवाद देता है।

मीडिया विकास समिति के सदस्य

श्रीमती सुनीता भट	-	ADT, NSTI, (W), जम्मू
श्रीमती रुचि चमोली	-	प्रशिक्षण अधिकारी, NSTI, (W), नोएडा
श्रीमती ज्योति बलवानी	-	प्रशिक्षण अधिकारी, NSTI, (W), नोएडा
श्रीमती रजनी सोनी	-	व्यावसायिक प्रशिक्षक, NSTI, (W), इलाहाबाद

NIMI समन्वयक

श्री निर्माल्य नाथ	-	उप निदेशक NIMI चेन्नई
श्री जी. माइकल जॉनी	-	प्रबन्धक NIMI चेन्नई
श्री वी.वीरकुमार	-	जूनियर तकनीकी सहायक NIMI चेन्नई

NIMI ने अनुदेशात्मक सामग्री के विकास की प्रक्रिया में सराहनीय एवं समर्पित सेवा देने के लिए DATA ENTRY, CAD, DTP आपरेटरों की पूरी-पूरी प्रशंसा करता है।

NIMI उन सभी कर्मचारियों के प्रति धन्यवाद व्यक्त करता है जिन्होंने अनुदेशात्मक सामग्री के विकास के लिए सहयोग दिया है।

NIMI उन सभी का आभार करता है जिन्होंने परोक्ष या अपरोक्ष रूप से अनुदेशात्मक सामग्री के विकास में सहायता की है।

परिचय

व्यवसाय अभ्यास

यह मैनुअल ITI मैनुअल व्यावहारिक कार्यशाला में उपयोग करने का इरादा है। इसमें **कॉस्मेटोलॉजी** के पाठ्यक्रम के दौरान प्रशिक्षुओं द्वारा पूरा किए जाने वाले व्यावहारिक अभ्यासों की एक श्रृंखला शामिल है और अभ्यासों को करने में सहायता के लिए निर्देशों/सूचनाओं द्वारा समर्थित है। इन अभ्यासों को यह सुनिश्चित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है कि **NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022)** पाठ्यक्रम के अनुपालन में सभी कौशल शामिल हैं।

मैनुअल को 13 मॉड्यूल में विभाजित किया गया है।

मॉड्यूल - 1	व्यक्तित्व विकास	मॉड्यूल - 9	मेकअप
मॉड्यूल - 2	सुपरफ्लूस बाल (श्रेडिंग, ट्रीजिंग और ब्लीचिंग)	मॉड्यूल - 10	हेयर स्टाइलिंग
मॉड्यूल - 3	मैनीक्योर और पेडीक्योर	मॉड्यूल - 11	बाल रंजक
मॉड्यूल - 4	फेशियल और त्वचा के प्रकार	मॉड्यूल - 12	सीधा करना/रीबॉन्डिंग/स्मूथनिंग
मॉड्यूल - 5	शैपू और कंडीशनिंग	मॉड्यूल - 13	भारतीय पारंपरिक सौंदर्य अवधारणा
मॉड्यूल - 6	बालों की सामान्य समस्याएं		
मॉड्यूल - 7	बाल काटना और ब्लो ड्राई करना		
मॉड्यूल - 8	योगा		

दुकान के फर्श में कौशल प्रशिक्षण की योजना किसी व्यावहारिक वस्तु के आसपास केंद्रित व्यावहारिक अभ्यासों की एक श्रृंखला के माध्यम से की जाती है। हालांकि, ऐसे कुछ उदाहरण हैं जहां व्यक्तिगत अभ्यास परियोजना का हिस्सा नहीं बनता है।

व्यावहारिक मैनुअल विकसित करते समय प्रत्येक अभ्यास को तैयार करने के लिए एक ईमानदार प्रयास किया गया था जिसे समझना आसान होगा और औसत से कम प्रशिक्षु द्वारा भी किया जा सकता है। हालांकि विकास दल स्वीकार करता है कि इसमें और सुधार की गुंजाइश है। एनआईएमआई मैनुअल में सुधार के लिए अनुभवी प्रशिक्षण संकाय के सुझावों की प्रतीक्षा कर रहा है।

व्यवसाय सिद्धान्त

इस मैनुअल में कॉस्मेटोलॉजी - NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) के पाठ्यक्रम के लिए सैद्धांतिक जानकारी शामिल है। ट्रेड प्रैक्टिकल पर मैनुअल में निहित व्यावहारिक अभ्यास के अनुसार सामग्री को अनुक्रमित किया जाता है। जहां तक संभव हो प्रत्येक अभ्यास में शामिल कौशल के साथ सैद्धांतिक पहलुओं को जोड़ने का प्रयास किया गया है। यह सह-संबंध प्रशिक्षुओं को कौशल प्रदर्शन के लिए धारणात्मक क्षमताओं को विकसित करने में मदद करने के लिए बनाए रखा जाता है।

ट्रेड थ्योरी को ट्रेड प्रैक्टिकल पर मैनुअल में निहित संबंधित अभ्यास के साथ पढ़ाया और सीखा जाना है। संबंधित व्यावहारिक अभ्यास के बारे में संकेत इस मैनुअल की प्रत्येक शीट में दिए गए हैं।

शॉप फ्लोर में संबंधित कौशल का प्रदर्शन करने से पहले प्रत्येक अभ्यास से जुड़े ट्रेड थ्योरी को कम से कम एक कक्षा में पढ़ाना / सीखना बेहतर होगा। व्यापार सिद्धान्त को प्रत्येक अभ्यास के एक एकीकृत भाग के रूप में माना जाना चाहिए।

सामग्री स्वयं सीखने के उद्देश्य के लिए नहीं है और इसे कक्षा निर्देश के पूरक के रूप में माना जाना चाहिए।

विषय-क्रम

अभ्यास सं.	अभ्यास के शीर्षक	अभ्यास परिणाम	पृष्ठ सं.
	माड्यूल 1 : व्यक्तित्व विकास (Personality Development)		
1.1.01	व्यक्तिगत विकास (Personal grooming) (QR Code Pg. No. 1)*	1	1
1.1.02	क्लाइंट हैंडलिंग और परामर्श (Client handling and counseling)		3
1.1.03	क्लाइंट हैंडलिंग और परामर्श (Working on improving poise)		4
1.1.04	ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)	2	5
1.1.05	विभिन्न स्टरलाइजिंग गैजेट्स का उपयोग (Use of different sterilizing gadgets)		6
1.1.06	कीटाणुशोधन प्रक्रियाओं में अभ्यास करें (Practice in disinfection procedures)		8
	माड्यूल 2 : अतिरिक्त बाल (Superfluous hair)		
1.2.07	ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)		9
1.2.08	ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)	3	10
1.2.09	ग्राहक ड्रेपिंग (Client draping)		11
1.2.10	एलर्जी परीक्षण प्रक्रिया (Allergy test procedure)		12
1.2.11	वैक्सिंग में प्रदर्शन अभ्यास (Demonstration practice in waxing)		13
1.2.12	रासायनिक लोमनाशक विधि द्वारा अभ्यास (Practice by chemical depilation method)		16
1.2.13	रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)		18
	अतिरिक्त बाल (थ्रेडिंग, ट्वीजिंग और ब्लीचिंग) (Superfluous hair (Threading, tweezing and bleaching))		
1.2.14	वैक्सिंग, थ्रेडिंग और चिमटी का अभ्यास (Practice of waxing, threading and tweezing)		19
1.2.15	एपिलेशन और डिपिलेशन आइब्रो (Epilation and depilation the eyebrows)	3	20
1.2.16	एलर्जी परीक्षण प्रक्रिया (Allergy test procedure)		21
1.2.17	ब्लीचिंग प्रक्रिया (Bleaching procedure) (QR Code Pg. No. 22)*		22
1.2.18	रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)		22
	माड्यूल 3 : मैनीक्योर और पेडीक्योर (Manicure & Pedicure)		
1.3.19	ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)		23
1.3.20	ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)		23
1.3.21	क्लाइंट की ड्रेपिंग (Draping of client)	4	23
1.3.22	रिकॉर्ड कार्ड दाखिल करना (Filing of record card)		24
1.3.23	औजारों और उपकरणों का उपयोग (Use of tools and equipment)		25
1.3.24	मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए प्रक्रिया (Procedure for manicure and pedicure)		31
1.3.25	मालिश का अभ्यास (Practice of massage)		33
1.3.26	विभिन्न प्रकार के मूल नाखून आकार का अभ्यास (Practice of different types of basic nail shapes) (QR Code Pg. No. 36)*		36

अभ्यास सं.	अभ्यास के शीर्षक	अभ्यास परिणाम	पृष्ठ सं.
1.3.27	विभिन्न प्रकार के मैनीक्योर और पेडीक्योर में अभ्यास करें (Practice in different types of manicure and pedicure)		38
1.3.28	नाखून सजाने की कला (Nail art) (QR Code Pg. No. 43)*		43
	माड्यूल 4 : चेहरे और त्वचा का विश्लेषण (Facial & Skin analysis)		
1.4.29	फेशियल रूम सेटिंग (Facial room setting)	49	
1.4.30	ट्रॉली सेटिंग / बेड सेटिंग (Trolley setting/ bed setting)	5	50
1.4.31	ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)		50
1.4.32	क्लाइंट ड्रेपिंग (Client draping)		50
1.4.33	त्वचा विश्लेषण (Skin analysis)		51
1.4.34	रिकॉर्ड कार्ड भरना (Filling of record card)		51
1.4.35	मालिश तकनीकों का अभ्यास (Practice of massage techniques) (QR Code Pg. No. 52)*		52
1.4.36	सफाई प्रक्रिया (Cleaning procedure)		53
1.4.37	विभिन्न उपकरणों की सहायता से फेशियल का अभ्यास करें (Practice in facial with the help of different equipments)	5	54
1.4.38	त्वचा के प्रकार के अनुसार विभिन्न प्रकार के पैक और मास्क का प्रयोग (Application of different types of packs and masks according to skin type)		58
	माड्यूल 5 : शैंपू और कंडीशनिंग करना (Shampooing & Conditioning)		
1.5.39	ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)		60
1.5.40	ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)		60
1.5.41	क्लाइंट की ड्रेपिंग (Client draping)		60
1.5.42	खोपड़ी विश्लेषण (Scalp analysis)		61
1.5.43	सिर की मालिश की प्रक्रिया (Procedure of head massage)	6	62
1.5.44	शैंपू करने की प्रक्रिया (Procedure of shampooing)		66
1.5.45	शैंपू और कंडीशनिंग करने की प्रक्रिया (Procedure of conditioning & deep conditioning)		68
	माड्यूल 6 : बालों की सामान्य समस्या (Common hair problem)		
1.6.46	गैजेट्स का उपयोग करने का अभ्यास करें (Practice in using gadgets)	6	70
1.6.47	रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)		76
1.6.48	देखभाल के बाद (After care)		78
	माड्यूल 7 : बाल काटना और सुखाना (Hair cutting & blow dry)		
1.7.49	ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)		79
1.7.50	ग्राहक (क्लाइंट) परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)		79
1.7.51	क्लाइंट ड्रेपिंग (Client draping) (QR Code Pg. No. 80)*	7	80

अभ्यास सं.	अभ्यास के शीर्षक	अभ्यास परिणाम	पृष्ठ सं.
1.7.52	बाल और खोपड़ी विश्लेषण (Hair and scalp analysis)		81
1.7.53	कैंची और कंघी एक साथ पकड़ने का अभ्यास (Practice of holding scissors and comb together)		82
1.7.54	कैंची और कंघी एक साथ पकड़ने का अभ्यास (Practice in different types of cuts) (QR Code Pg. No. 83)*		83
1.7.55	विशेष काटने की तकनीक (Special cutting techniques) (QR Code Pg. No.87)*		87
1.7.56	कैंची और कंघी एक साथ पकड़ने का अभ्यास (Practice of different techniques for blow drying)		90
1.7.57	रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)		92
	माड्यूल 8 : योगा (Yoga)		
1.8.58	सहनशक्ति निर्माण व्यायाम (Stamina building exercise)		93
1.8.59	गहरी सांस लेने का व्यायाम (Deep breathing exercise)	8	94
1.8.60	सुक्ष्म वाययम का अभ्यास करें (Practice in suksham vayayama)		95
1.8.61	सूर्य नमस्कार का अभ्यास करें (Practice in surya namaskar)		112
1.8.62	ध्यान करने का अभ्यास करें (Practice in doing meditation)		117
	माड्यूल 9 : मेक अप (Make up)		
1.9.63	ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)		118
1.9.64	ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)		119
1.9.65	क्लाइंट ड्रैपिंग (Client draping)	9	121
1.9.66	त्वचा विश्लेषण (Skin analysis)		122
1.9.67	सौंदर्य प्रसाधन और उपकरणों का चयन (Selection of cosmetics and implements)		123
1.9.68	सीटीएम प्रक्रिया में अभ्यास (Practice in CTM procedure)		125
1.9.69	विभिन्न प्रकार के मेकअप का अभ्यास करें (Practice different types of make up) (QR Code Pg. No. 130)*		127
1.9.70	सुधारात्मक मेकअप (Corrective make up)		136
1.9.71	रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)		141
1.9.72	मेक अप हटाना (Make up removal)		144
1.9.73	वर्क एरिया मैनटेन रखें (Maintain the work area)		146
	माड्यूल 10 : हेयर स्टाइलिंग (Hair Styling)		
1.10.74	ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)		149
1.10.75	क्लाइंट परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)		150
1.10.76	खोपड़ी और बालों का विश्लेषण (Scalp and hair analysis)		151
1.10.77	स्टाइलिंग उत्पादों और उपकरणों का चयन (Selection of styling products & implements)	10	152

अभ्यास सं.	अभ्यास के शीर्षक	अभ्यास परिणाम	पृष्ठ सं.
1.10.78	विभिन्न प्रकार की पारंपरिक हेयर स्टाइलिंग तकनीकों में अभ्यास करें (Practice in different types of traditional hair styling techniques)		153
1.10.79	बालों की विभिन्न तकनीकों में अभ्यास करें (Practice in different techniques of hair)		154
1.10.80	नवीनतम और आधुनिक हेयर स्टाइल का अभ्यास (Practice of latest and modern hair style)		170
1.10.81	रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)		173
	माड्यूल 11 : बालों को रंगना (Hair Colouring)		
1.11.82	ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)		174
1.11.83	ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)	11	175
1.11.84	खोपड़ी और बालों का विश्लेषण (Scalp and hair analysis)		176
1.11.85	रंग का चयन (Selection of color)		178
1.11.86	एलर्जी परीक्षण प्रक्रिया (Allergy test procedure)		181
1.11.87	बालों को रंगने की विभिन्न प्रकार की तकनीकों का अभ्यास करें - I (Practice in different types of hair coloring techniques - I)		182
1.11.88	नवीनतम तकनीकों का अभ्यास करें (Practice latest techniques)		189
1.11.89	रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)		192
	माड्यूल 12 : स्ट्रेनिंग/ रिबॉन्डिंग/स्मूथनिंग (Straightening/Rebonding/Smoothening)		
1.12.90	क्लाइंट ड्रेपिंग (Client draping)	11	193
1.12.91	स्ट्रैंड टेस्ट प्रक्रिया (Strand test procedure)		194
1.12.92	प्रक्रिया और सावधानियां (Procedure and precautions)		195
	माड्यूल 13 : सौंदर्य अवधारणा (Beauty concept)		
1.13.93	भारतीय पारंपरिक सौंदर्य अवधारणा (Indian traditional beauty concept)	12	198

संयोजित / अभ्यास परिणाम

इस पुस्तक के अन्त में आप यह जान सकेंगे

क्र.सं.	अध्ययन के परिणाम	अभ्यास सं.
1	Develop good appearance and behavior, practice tasks as per industry standard and express good communication skill following safety precautions. (NOS:BWS/N9002), (BWS/N9003)	1.1.01 - 1.1.03
2	Prepare and maintain work area and maintain health and safety at the workplace. (NOS:BWS/N9001)	1.1.04 - 1.1.06
3	Carry out epilation and depilation services. Illustrate and explain hair structure & hair growth cycle. (NOS:BWS/N0105)	1.2.07 - 1.2.18
4	Carry out manicure and pedicure services. Explain anatomy of nail. Differentiate and identify nail disease nail disorders. (NOS:BWS/N0401)	1.3.19 - 1.3.28
5	Carry out facial treatments for common skin problems. Illustrate and explain skin structure. (NOS:BWS/N0104), (BWS/N0128)	1.4.29 - 1.4.38
6	Carry out hair treatment for common hair problems. Illustrate and explain structure of hair. (NOS:BWS/N2207), (BWS/N0206)	1.5.39 - 1.5.45 1.6.46 - 1.6.48
7	Create basic haircuts using special cutting techniques. (NOS:BWS/N0207), (BWS/N0205)	1.7.49 - 1.7.57
8	Demonstrate basic yogic exercises for stamina building and correcting body posture. (NOS:BWS/N2201)	1.8.58 - 1.8.62
9	Demonstrate day, evening, party & bridal makeup and explain effects of light on makeup. (NOS:BWS/N0106), (BWS/N0301)	1.9.63 - 1.9.73
10	Create traditional hair styles & hair designing with artificial aids and thermal gadgets. (NOS:BWS/N0208), (BWS/N0205)	1.10.74 - 1.10.81
11	Demonstrate hair coloring, perming, straightening, rebonding & smoothening. Explain the knowledge of bonds. (NOS:BWS/N0209), (BWS/N0210), (BWS/N0211)	1.11.82 - 1.12.92
12	Create bindi, heena & temporary tattoo designing, drape saree in different styles. (NOS:BWS/N0127)	1.13.93

SYLLABUS

Duration	Reference Learning Outcome	Professional Skills (Trade Practical) With Indicative Hours	Professional Knowledge (Trade Theory)
Professional Skill 20 Hrs.; Professional Knowledge 06 Hrs.	Develop good appearance and behavior, practice tasks as per industry standard and express good communication skill following safety precautions. (Mapped NOS:BWS/N9002),(BWS/N9003)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Personal grooming. (10 hrs.) 2. Client handling and counseling. (05 hrs.) 3. Working on improving poise. (5 hrs.) 	<p>Personality Development</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hygiene rules • Basic of good grooming • Posture • Wardrobe planning • Motivation • Cosmetology as a career Interactive Skills <p>Interactive Skills</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professional ethics • Client consultation • Telephone etiquettes (06 hrs.)
Professional Skill 20 Hrs.; Professional Knowledge 06 Hrs.	Prepare and maintain work area and maintain health and safety at the workplace. (Mapped NOS:BWS/N9001)	<ol style="list-style-type: none"> 4. Trolley setting. (6 hrs.) 5. Use of different sterilizing gadgets. (10 hrs.) 6. Practice in disinfection procedures. (4 hrs.) 	<p>Sterilization and Sanitization</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purpose • Definition • Methods • Procedure • Saloon hygiene • Safety precautions (06 hrs.)
Professional Skill 70 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.	Carry out epilation and depilation services. Illustrate and explain hair structure & hair growth cycle. (Mapped NOS:BWS/N0105)	<ol style="list-style-type: none"> 7. Trolley setting. (05 hrs.) 8. Client consultation and handling. (05 hrs.) 9. Client draping (07 hrs.) 10. Allergy test procedure. (5 hrs.) 11. Demonstration Practice in waxing (arm, leg, full body and face waxing) - hot, cold & warm wax. (12 hrs.) 12. Practice by chemical depilation method. (6 hrs.) 13. Sterilization and sanitation. (05 hrs.) 	<p>Temporary removal of Superfluous hair</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hair growth cycle • Purpose of removing superfluous hair. • Definition and Methods of Epilation and Depilation • Product Knowledge • Allergy test • Client consultation • Procedure • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions
		<ol style="list-style-type: none"> 14. Practice of waxing, Threading & Tweezing. (05 hrs.) 15. Epilation & depilation the eyebrows. (05 hrs.) 	<p>Threading, Tweezing and Bleaching</p> <ul style="list-style-type: none"> • Purpose

		<p>16. Allergy test procedure (05)</p> <p>17. Bleaching procedure. (05 hrs)</p> <p>18. Sterilization and Sanitation. (05 hrs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definition • Types and methods • Client consultation • Product knowledge • Patch test • Sterilization and Sanitation • Procedure • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions • After care/Home care (18 hrs.)
<p>Professional Skill 70 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.</p>	<p>Carry out manicure and pedicure services. Explain anatomy of nail. Differentiate and identify nail disease nail disorders. (Mapped NOS: BWS/N0401)</p>	<p>19. Trolley setting. (05 hrs)</p> <p>20. Client consultation and handling. (04 hrs)</p> <p>21. Draping of client. (04 hrs)</p> <p>22. Filling of record card. (02 hrs)</p> <p>23. Use of tools & equipment.(08 hrs)</p> <p>24. Procedure. (10 hrs)</p> <p>25. Practice of Massage:- (05 hrs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands • Arms • Legs <p>26. Practice in different types of basic nail shapes. (04 hrs)</p> <p>27. Practice in different types of manicure & pedicure. (08 hrs)</p> <p>28. Sterilization & Sanitation (05 hrs)</p> <p>Nail art</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tools knowledge (03 hrs) • Product knowledge (03 hrs) • Basic nail art techniques: - • Free hand (04 hrs) • Nail Tips (05 hrs) 	<p>Manicure and Pedicure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anatomy of Nail • Classification and identification of nail diseases and disorders • Purpose of manicure and pedicure • Definition and Types • Tools, equipments & product knowledge • Client consultation • Procedure • Sterilization & Sanitation • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions <p>Nail Art -</p> <ul style="list-style-type: none"> • Precaution after Care, home care <p>Related product Knowledge (18 hrs)</p>
<p>Professional Skill 100 Hrs.; Professional Knowledge 24 Hrs.</p>	<p>Carry out facial treatments for common skin problems. Illustrate and explain skin structure. (Mapped NOS: BWS/N0104), (BWS/N0128)</p>	<p>29. Facial room setting. (06 hrs)</p> <p>30. Trolley setting/ bed setting (06 hrs)</p> <p>31. Client consultation and handling. (06 hrs)</p> <p>32. Client draping. (05 hrs)</p> <p>33. Skin analysis: - (06 hrs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naked eyes • Magnifying glass <p>34. Filling of record card. (05 hrs)</p> <p>35. Practice of massage techniques. (20 hrs)</p>	<p>Facials</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anatomy of Skin:- • Skin structure • Functions of skin • Types of skin • Classification & identification of common Skin problems: - - Acne - Blackheads - Whiteheads

		<p>36. Cleaning procedure. (06 hrs)</p> <p>37. Practice in facial with the help of different equipment's: - (30 hrs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magnifying lamp • Wood Lamp • Vapor zone • High Frequency • Brushing Unit • Galvanic • Ultrasonic • Vacuum & Spray <p>38. Application of different types of packs & masks according to skin type. (10 hrs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Disorders of sweat glands - Disorders of oil glands • Meaning of Massage • Types and benefits of massage • Client consultation <p>Skin analysis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tools, equipments & product knowledge • Basic and deep cleansing • Procedure • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions (24 hrs.)
Professional Skill 70 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.	Carry out hair treatment for common hair problems. Illustrate and explain structure of hair. (Mapped NOS: BWS/N2207), (BWS/N0206)	<p>39. Trolley setting. (06 hrs)</p> <p>40. Client consultation and handling. (04 hrs)</p> <p>41. Client Draping. (06 hrs)</p> <p>42. Scalp analysis. (03 hrs)</p> <p>43. Procedure of head massage. (12 hrs)</p> <p>44. Procedure of shampooing. (10 hrs)</p> <p>45. Procedure of conditioning & deep conditioning. (10 hrs)</p>	Structure of hair, Science of Hair Structure of hair root & hair shaft Chemical composition <ul style="list-style-type: none"> • Hair growth cycle • Types of hair • Hair texture, density, Elasticity & porosity Head Massage, Shampooing, Conditioning & Deep conditioning • Purpose • Product knowledge • Procedure • Benefits • Precautions
		<p>46. Practice in using gadgets:- (10 hrs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • High frequency • Infra red lamp • Scalp steamer <p>47. Sterilization & Sanitation. (06 hrs)</p> <p>48. After care. (03 hrs)</p>	<p>Common hair problems:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dandruff • Hair falling • Split ends • Pediculosis • Grey hair • Dry & Chemically damage Hair (18 hrs.)
Professional Skill 100 Hrs.; Professional Knowledge 30 Hrs.	Create basic haircuts using special cutting techniques. (Mapped NOS: BWS/N0207), (BWS/N0205)	<p>49. Trolley setting. (06 hrs)</p> <p>50. Client consultation and handling. (07 hrs)</p> <p>51. Client Draping (06 hrs)</p> <p>52. Hair & Scalp analysis. (06 hrs)</p> <p>53. Practice of holding scissors and comb together. (08 hrs)</p>	<p>Hair Cutting & Blow-dry</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facial shapes Knowledge • Sectioning • Elevation/Angles • Length & perimeter • Basics of Blow dry

		<p>54. Practice in different types of cuts: - (30 hrs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • One-length cut • Diagonal cut • Graduated cut • Layering <p>55. Special cutting techniques as— (20 hrs)</p> <p>a) Precision hair cutting. b) Notching</p> <p>c) Elevation.</p> <p>56. Practice of different techniques for blow drying. (10 hrs)</p> <p>57. Sterilization & Sanitation. (07 hrs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tools knowledge • Hair cutting techniques • Safety precautions (30 hrs.)
Professional Skill 40 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.	Demonstrate basic yogic exercises for stamina building and correcting body posture. Mapped NOS:BWS/N2201)	<p>58. Stamina building exercises. (05hrs)</p> <p>59. Deep breathing exercises. (05 hrs)</p>	Yoga and its Components <ul style="list-style-type: none"> • Purpose • Definition • Benefits • Precautions <p>Yogic diet (06 hrs.)</p>
		<p>60. Practice in Suksham Vayayam. (10 hrs)</p> <p>61. Practice in Surya Namaskar. (10 hrs)</p> <p>62. Practice in doing Meditation. (10 hrs)</p>	Yogic Suksham Vayayam <ul style="list-style-type: none"> • Procedure • Benefits • Precautions Surya Namaskar <ul style="list-style-type: none"> • Procedure • Benefits MEDITATION <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Procedure • Benefits • Safety Precautions (12 hrs.)
Professional Skill 90 Hrs.; Professional Knowledge 24 Hrs.	Demonstrate day, evening, party & bridal makeup and explain effects of light on makeup. (M a p p e d NOS:BWS/N0106), (BWS/N0301)	<p>63. Trolley setting. (06 hrs)</p> <p>64. Client consultation and handling. (06 hrs)</p> <p>65. Client Draping. (06 hrs)</p> <p>66. Skin analysis. (05 hrs)</p> <p>67. Selection of cosmetics & implements. (08 hrs)</p> <p>68. Practice in CTM procedure. (08 hrs)</p> <p>69. Practice in different types of make- (25 hrs)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day time • Make up for special occasion • Bridal make up <p>70. Corrective make-up for cheeks, nose, lips, jaws eyes and eyebrows. (10 hrs)</p> <p>71. Sterilization & Sanitation. (05 hrs)</p> <p>72. Make up removal (06 hrs)</p> <p>73. Prepared work area. (05 hrs)</p>	Make-up <ul style="list-style-type: none"> • Skin Structure • Purpose • Effects of Light on makeup • Color theory • Basic facial shapes knowledge • Product knowledge • Types of make-up Day time • Evening and Party • Bridal • Procedure of CTM • Basic corrective make-up for: - - Cheeks - Nose - Lips - Jaws - Eyes - Eyebrows • Make-up removal • Tools & equipment hygiene • Safety precautions (24 hrs.)
Professional Skill 90 Hrs.; Professional Knowledge 24 Hrs.	Create traditional hair styles & hair designing with artificial aids and thermal gadgets.	<p>74. Trolley setting. (05 hrs)</p> <p>75. Client consultation and handling. (05 hrs)</p> <p>76. Scalp and Hair analysis. (05 hrs)</p> <p>77. Selection of Styling products & implements. (05 hrs)</p>	Hair Styling <ul style="list-style-type: none"> • Knowledge of Facial Shapes. • Purpose • Types of hairstyling <p>a) Thermal styling b) Roller Setting</p>

	(M a p p e d N O S : B W S / N0208), (BWS/ N0205)	78. Practice in different types of traditional hair styling techniques:- (20 hrs) •Rolls • Braids • Interlocks • Twisting styles 79. Practice in different techniques of hair styling :- (25 hrs) • Thermal styling • Roller Setting/ hot rollers. • Ironing • Crimping • Tongs Artificial Aids - 80. Practice of latest and modern hair style. (20 hrs) 81. Sterilization & Sanitation. (05 hrs)	c) Artificial Aids Thermal Styling • Blow drying • Ironing/ Crimping • Tongs Wet styling • Roller setting • Artificial Aids • Cleaning & maintaining of artificial aids • Safety precautions (24 hrs.)
Professional Skill 140 Hrs.; Professional Knowledge 42 Hrs. .	Demonstrate hair coloring, perming, straightening, rebonding & smoothening. Explain the knowledge of bonds. (Mapped NOS : B W S / N0209), (BWS/ N0210), (BWS/ N0211)	82. Trolley setting. (06 hrs) 83. Client consultation and handling. (05 hrs) 84. Scalp and hair analysis.(07 hrs) 85. Selection of Color. (07 hrs) 86. Allergy test procedure. (07 hrs) 87. Practice in different types of hair coloring techniques (30 hrs) a) Global color b) High lightening c) Pre-lightening 88. Practice latest techniques :- (30 hrs) • Frosting • Crunching • Weaving • Slicing After care. 89. Sterilization & Sanitation 07 hrs	Hair Coloring • Science of color • Basic law of colour (colour wheel) • Classification of hair color -Temporary -Semi-permanent - Permanent • Types of hair color - Chemical - Vegetable • Techniques - Pre-lightening - Global color - High lightening • Numbering system • Product Knowledge • Allergy Test procedure • Procedure of applying all types of hair color • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions (12 hrs.)
		90. Client draping. (05 hrs) 91. Strand test procedure. (06 hrs) 92. Procedure & precautions. (30 hrs)	Straightening/ Rebonding/ Smoothening • Definition • Knowledge of Hair Structure • Knowledge of Bonds • Client consultation • Scalp analysis • Product knowledge • Strand test knowledge & procedure • Step by step procedure of Straightening/Rebonding/ Smoothening • Contra-actions • Safety precautions • Aftercare/Homecare (42 hrs.)
P r o f e s - s i o n a l Skill 30 Hrs.; P r o f e s - s i o n a l Knowledge 12 Hrs.	Create bindi, heena & temporary tattoo designing, drape saree in different styles. (Mapped NOS:BWS/ N0127)	93. Indian traditional beauty concepts. • Henna designing (15hrs) • Temporary Tattoo making. (10 hrs) • Saree draping (4 styles) (05 hrs)	Indian traditional beauty concepts Safety precautions related to practical topics • Contra-actions • Contra-indications (12 hrs.)
Project Work/Industrial Visit			

व्यक्तिगत विकास (Personal grooming)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- त्वचा (स्किन) के प्रकार की पहचान करें
- त्वचा के प्रकार के अनुसार CTM (क्लीजिंग, टोनिंग, मॉइस्चराइजिंग) का प्रयोग करें
- कैरी आउट डे टाइम मेकअप / सिंपल मेकअप
- कैरी प्रोफेशनल हेयर स्टाइल।



Scan the QR Code to view the video for this exercise

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/मशीन (Tools/Machines)

• झुकी हुई कुर्सी	- 1 No.	• तौलिया	- 2 Nos.
• ट्रौली	- 1 No.	• टोनर	- आवश्यकतानुसार
• हाथ का शीशा	- 1 No.	• मॉइस्चराइजर	- आवश्यकतानुसार
• आवर्धक लेंस	- 1 No.	• मेकअप बेस	- आवश्यकतानुसार
• मेकअप ब्रश	- 1 No.	• लिपस्टिक	- आवश्यकतानुसार
सामग्री (Material)		• काजल, लाइनर, काजल, कॉम्पैक्ट	- आवश्यकतानुसार
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• चेहरे के टिश्यूज	- आवश्यकतानुसार
• क्लीन्जर	- आवश्यकतानुसार	• आई ब्रो पेन्सिल	- 1 No.
		• हैड बैन्ड	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : त्वचा के प्रकारों की पहचान कर

- 1 किसी भी विकार, कट और घाव, और त्वचा के प्रकार के लिए आवर्धक दीपक या नंगी आँखों से त्वचा की जाँच करें। (Fig 1)
- 2 ग्राहक का रिकार्ड कार्ड भरे

Fig 1



टास्क 2 : त्वचा के प्रकार के अनुसार CTM का उपयोग करें।

- 1 अपने हाथ साफ करो।
- 2 क्लींजर की एक छोटी मात्रा रखें और ऊपर की ओर स्ट्रोक के साथ, गर्दन से शुरू होकर चेहरे तक लगाएं।
- 3 2 से 3 मिनट के लिए चेहरे को साफ कर लें।
- 4 नम कॉटन पैड से क्लीन्जर निकालें।
- 5 चेहरे और गर्दन पर कॉटन पैड से टोनर लगाएं।

6 आफ्टरटोनर मॉइस्चराइजर को चेहरे और गर्दन पर लगाएं।

- त्वचा के प्रकार के अनुसार CTM का प्रयोग कर
- चमकती त्वचा के लिए रोजाना सुबह और सोने के समय दो बार CTM करें
- बाहर जाते समय सनस्क्रीन का प्रयोग करें।

टास्क 3 : डे टाइम मेकअप/सरल मेकअप को कार्यान्वित करना।

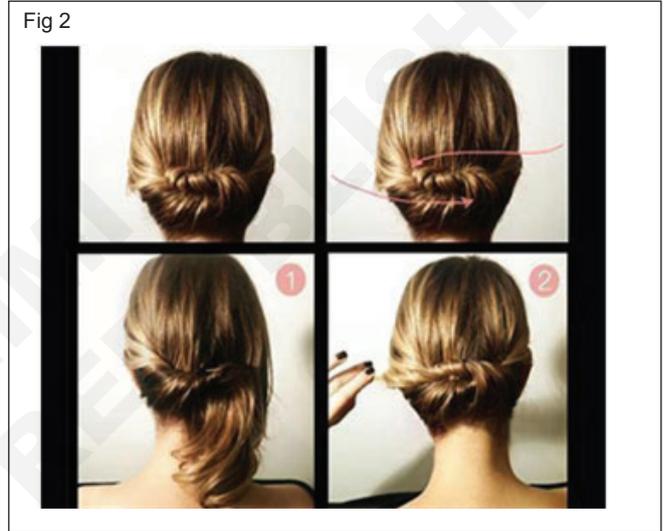
- 1 CTM के बाद चेहरे और गर्दन पर मेकअप की थोड़ी सी मात्रा लगाएं, स्पंज से फैलाएं।
- 2 चेहरे और गर्दन पर समान रूप से कॉम्पैक्ट लगाएं।
- 3 आंखों की पलकों पर आई शैडो (केवल प्राकृतिक रंग) लगाएं।
- 4 वांछित लाइन लागू करें; जितना संभव हो आंखों की पलकों के करीब रेखा खींचें।
- 5 आंखों की पेंसिल लगाएं।

- 6 आंखों की पलकों पर काजल लगाएं।
- 7 लिपस्टिक केवल प्राकृतिक रंगों पर लगाएं।

- मेकअप लिक्विड क्रीम, पाउडर और स्टिक रूपों में उपलब्ध है, त्वचा के प्रकार के अनुसार उपयोग करें।
- मेकअप प्राकृतिक होना चाहिए
- उपयोग करने से पहले सौंदर्य प्रसाधनों की समाप्ति तिथि जांचें।

टास्क 4 : प्रोफेशनल हेयर स्टाइल कैरी करें (Fig 2)

- 1 बालों को साफ और चमकदार रखें।
- 2 हर समय आकर्षक हेयर स्टाइल पहनें।
- 3 अगर आपको कोई हेयर स्टाइल नहीं बनानी है तो एक अच्छा हेयर कट लें जो आपकी पर्सनैलिटी के अनुकूल हो।



क्लाइंट हैंडलिंग और परामर्श (Client handling and counseling)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- टेलीफोन का जवाब देना प्रदर्शन
- एक नियमित ग्राहक को संभालने के लिए टेलीफोन का उपयोग करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)

- टेलीफोन/मोबाइल सामग्री - 1 No.

सामग्री (Material)

- कलम और डायरी - 1 No each.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : टेलीफोन का उत्तर देना (Fig 1)



- 1 छात्रों को 2 समूहों में विभाजित करें।
- 2 एक समूह रिसेप्शनिस्ट की भूमिका निभाएगा और दूसरा समूह क्लाइंट (कॉलर) होगा।
- 3 अब अभ्यास करना शुरू करें कि टेलीफोन पर बातचीत कैसे करें।
- 4 रिसेप्शनिस्ट : गुड मॉर्निंग (आफ्टरनून या गुड ईवनिंग)
- 5 ग्राहक : सुप्रभात
- 6 रिसेप्शनिस्ट : मारिया स्पीकिंग फ्रॉम "गिल्ड्स एंडग्लैमर" "क्या मैं आपकी मदद कर सकती हूँ", "क्या मुझे आपका नाम मिल सकता है"
- 7 ग्राहक : "मैं श्रीमती गुप्ता हूँ और मैं फेशियल कराना चाहूंगी।"
- 8 रिसेप्शनिस्ट : "किस समय, कृपया बताएं?"
- 9 ग्राहक : "आज दोपहर।"
- 10 रिसेप्शनिस्ट : मुझे अफ़सोस है, श्रीमती गुप्ता। वह समय पहले से ही अवरुद्ध है। क्या आप कल आना चाहेंगे?
- 11 ग्राहक : "हाँ, यह ठीक है। लेकिन मुझे वह गोरी जवान लड़की चाहिए।"

- 12 रिसेप्शनिस्ट : "क्या आपका मतलब मिस डेज़ी से है?"
- 13 क्लाइंट : "हाँ, वास्तव में मिस डेज़ी का संदर्भ लें।"
- 14 रिसेप्शनिस्ट : ठीक है, हम आपको मिस डेज़ी सर्व करने की व्यवस्था करेंगे।"
- 15 ग्राहक : "ठीक है, फिर, मैं कल आऊंगी।"
- 16 रिसेप्शनिस्ट : "बहुत अच्छा, श्रीमती गुप्ता। धन्यवाद।"

- पूछो कि कौन बुला रहा है "क्या मुझे आपका नाम मिल सकता है"।
- लोगों को उनके नाम से संबोधित करें।
- "धन्यवाद", मुझे क्षमा करें "या" क्षमा करें "जैसे भावों का उपयोग करें।
- यदि अनुरोधित जानकारी आसानी से उपलब्ध नहीं है, तो यह कहने के लिए पर्याप्त विनम्र रहें "क्या आप कृपया मुझे जानकारी प्राप्त करने के लिए लाइन पकड़ेंगे"। फिर फोन करने वाले को होल्ड पर रख दें।
- जितनी जल्दी हो सके सभी कॉलों का उत्तर दें।
- कॉल के दौरान साइड कमेंट करने से बचें।
- लोगों को उनके अंतिम नाम से संबोधित करें।
- फोन पर अच्छा प्रभाव डालने के लिए आराम करें और फोन का जवाब देने से पहले गहरी सांस लें।
- साफ आवाज फोन पर तेज आवाज से बेहतर वहन करती है।

टास्क 2 : नियमित क्लाइंट को संभालने के लिए टेलीफोन का उपयोग करें

ग्राहक के लिए एक सुविधाजनक नियुक्ति की व्यवस्था करने के लिए निम्नलिखित टेलीफोन वार्तालाप द्वारा दर्शाया गया है:

- 1 ग्राहक: "यह श्रीमती सिंह हैं, क्या आप मुझे शैम्पू दे सकते हैं और शुक्रवार को किसी भी समय सेट कर सकते हैं। मैं बल्कि दोपहर में आ सकती हूँ"
- 2 रिसेप्शनिस्ट: "बस एक पल, श्रीमती सिंह, मैं शुक्रवार, शुक्रवार को बुकिंग की जांच करूंगी, बुक हो गया है। कल के बारे में क्या खयाल है?"

- 3 ग्राहक: "कल मेरे लिए असुविधाजनक है"
- 4 रिसेप्शनिस्ट: "फिर शुक्रवार दोपहर को नियुक्ति का सुझाव दें। मुझे यकीन है कि आप संतुष्ट होंगे"
- 5 ग्राहक: "ठीक है शुक्रवार को।"
- 6 रिसेप्शनिस्ट: "धन्यवाद श्रीमती सिंह, अलविदा।"

क्लाइंट हैंडलिंग और परामर्श (Working on improving poise)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- अपने खड़े होने, बैठने और चलने की स्थिति को ठीक करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

सामग्री (Material)

- कुर्सी - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : अपने खड़े, बैठने और चलने की मुद्रा की जाँच करें

- 1 अपनी मुद्रा की जाँच करने के लिए, अपनी पीठ को दीवार से सटाकर, अपने पैरों को थोड़ा अलग करके और अपनी एड़ी को दीवार से लगभग 2 इंच की दूरी पर रखें।
- 2 अब पीछे झुकें। यदि आपकी पीठ, सिर और कंधे एक ही समय में दीवार को छूते हैं, तो आपकी पीठ सीधी है, जिस तरह से होनी चाहिए।
- 3 यदि आप पाते हैं कि यह स्थिति असहज है, तो व्यायाम (exercise) के साथ अपनी पीठ को मजबूत और सीधा करें। (Fig 1)



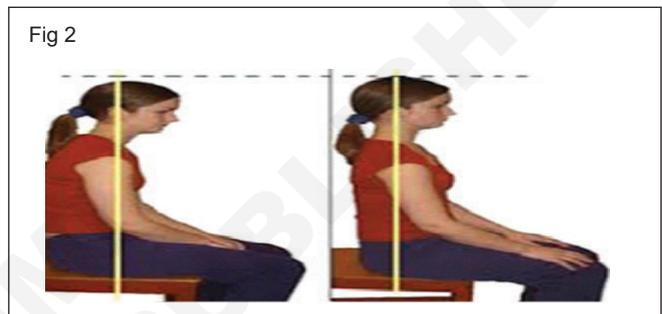
अच्छी खड़ी मुद्रा (Good standing posture)

- 1 सिर ऊपर
- 2 फ्लोर के साथ ठोड़ी का स्तर
- 3 छाती ऊपर
- 4 कंधे आराम से
- 5 पेट के निचले हिस्से का फ्लैट

बैठने की अच्छी स्थिति (Good sitting position)

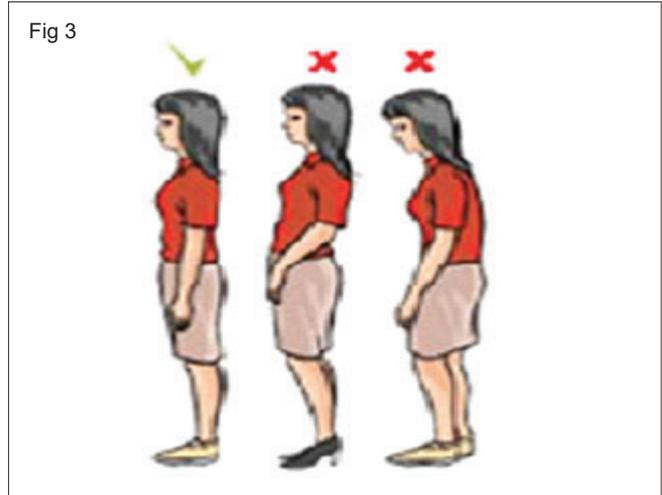
- 1 पैरों को आपस में सटाकर रखें।
- 2 घुटनों को एक साथ रखें।
- 3 पैरों को घुटनों से थोड़ा आगे की ओर रखें।
- 4 अपने पैरों को कभी भी कुर्सी के नीचे न धकेलें।
- 5 अपने जूतों के तलवों को फर्श पर रखें। (Fig 2)

- ऊपर और नीचे जाते समय अपनी पीठ सीधी रखें और अपना सिर ऊपर रखें।



- बैठने के दौरान कभी भी दोनों कोहनी या दोनों हाथों को आर्मरेस्ट पर एक साथ न रखें।

- 1 फीट एक दूसरे के समानांतर होना चाहिए।
- 2 कंधे को ढीला छोड़ देना चाहिए ताकि बाहें आसानी से झूल सकें,
- 3 सिर ऊपर होना चाहिए। (Fig 3)



- 4 बहुत लंबा या बहुत छोटा कदम न उठाएं और जितना हो सके कम शोर के साथ चलें।

ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- कैरीआउट ट्रॉली सेटिंग।

आवश्यकताएं (Requirements)			
उपकरण/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)			
• प्लास्टिक का कटोरा	- 2 Nos	• तौलिया	- 2 Nos.
• हाथ के दस्ताने	- 2 pairs	• शराब	- आवश्यकतानुसार
• इलेक्ट्रिक सैनिटाइज़र	- 1 No.	• फॉर्मैलिन	- आवश्यकतानुसार
• प्राथमिक उपचार पेटी	- 1 No.	• लाइसोल	- आवश्यकतानुसार
सामग्री (Material)		• बोरिक एसिड	- आवश्यकतानुसार
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• हाइड्रोजन पेरोक्साइड	- आवश्यकतानुसार
• पानी	- आवश्यकतानुसार	• ट्राली	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : कैरीआउट ट्रॉली सेटिंग

- 1 सभी सामग्री को ट्रॉली में इकट्ठा करें। ग्राहक को ठीक से तैयार करें और ठीक से लपेटें। (Fig 1)
- 2 ग्राहक को तैयार करने से पहले, ग्राहक परामर्श आवश्यक है। नाम, पता, एलर्जी, विकार, रोग, ग्राहक की आवश्यकता जैसे ग्राहक के विवरण को नोट करें। आभूषण हटा दें और उन्हें सुरक्षित स्थान पर रखें। हाथों को सैनिटाइज करें

Fig 1



विभिन्न स्टरलाइज़िंग गैजेट्स का उपयोग (Use of different sterilizing gadgets)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- औज़ारों और उपकरणों को साफ करने के लिए विभिन्न प्रकार के सैनिटाइज़र का उपयोग करना
- औज़ारों और उपकरणों को साफ करने के लिए रासायनिक एजेंटों को तैयार करना और उनका उपयोग करना।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)			
• प्लास्टिक बोल	- 2 Nos.	• पानी	- आवश्यकतानुसार
• हाथों के लिए ग्लब्स	- 2 pairs	• तौलिय	- 2 Nos.
• इलेक्ट्रिक सैनिटाइज़र	- 1 No.	• शराब	- आवश्यकतानुसार
• फर्स्ट ऐड बाक्स	- 1 No.	• फॉर्मलिन	- आवश्यकतानुसार
सामग्री (Material)		• लाइसोल	- आवश्यकतानुसार
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• बोरिक एसिड	- आवश्यकतानुसार
		• हाइड्रोजन पेरोक्साइड	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विभिन्न प्रकार के सैनिटाइज़र का उपयोग करने के लिए औजारों और उपकरणों को वेट सैनिटाइज़र करने के लिए उपयोग करें

गीला सैनिटाइज़र (Wet sanitizer)

- 1 औजारों और उपकरणों से सारे बाल हटा दें।
- 2 साबुन और पानी के साथ धोने के उपकरण और औजार से तेल हटा दें।
- 3 आवश्यक समय के लिए गीले सैनिटाइज़र में उपकरण रखें।
- 4 सैनिटाइज़र से उपकरण निकालें।
- 5 साफ पानी से कुल्ला, और एक साफ तौलिये से सुखाएं।

फ्यूमिगेंट कैसे तैयार करें। कैबिनेट के तल पर एक छोटी ट्रे पर 1 टेबल स्पून (15 मिली) फॉर्मलिन रखें। यह फॉर्मलाडेहाइड वाष्प से होगा।

अल्ट्रा-वायलेट किरणें सैनिटाइज़र (Ultra violet rays Sanitizer)

- 1 औजारों और उपकरणों से सारे बाल हटा दें।
- 2 साबुन और पानी के साथ धोने के उपकरण से गंदगी, तेल और तेल को हटा दें।
- 3 आवश्यक अवधि के लिए अल्ट्रा-वायलेट किरणों में उपकरण रखें।
- 4 सैनिटाइज़र से उपकरण निकालें।
- 5 साफ पानी से धोएं और एक साफ तौलिये से सुखाएं।

ड्राय सैनिटाइज़र (Dry sanitizer)

- 1 शुष्क कैबिनेट सैनिटाइज़र एक सक्रिय फ्यूमिगेंट युक्त एक एयरटाइट कैबिनेट है। जब तक जरूरत न हो, तब तक कैबिनेट में रखकर सैनिटाइज़र किए गए उपकरणों को साफ रखा जाता है।

टास्क 2 : रासायनिक एजेंटों को तैयार करें और उनका उपयोग औजारों और उपकरणों को साफ करने के लिए कर

फॉर्मलिन (Formalin)

- 1 उपकरणों को सैनिटाइज़र करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला 25% घोल। कम से कम 10 मिनट के लिए घोल में डुबोएं। (तैयारी: 2 भाग फॉर्मलिन, 5 भाग पानी, 1 भाग ग्लिसरीन)

एल्कोहल (Alcohol)

- 1 70% अल्कोहल से लथपथ एक सूती पैड के साथ सतह को रगड़ने से फाइन कटिंग एज को लागू करना सबसे अच्छा होता है। यह एप्लिकेशन काटने वाले किनारों को सुस्त होने से रोकता है।

- 2 इलेक्ट्रोड को 70% अल्कोहल से लथपथ कपास पैड के साथ उजागर सतह को धीरे से रगड़ कर सुरक्षित रूप से सुरक्षित किया जा सकता है। फिर उपयोग के लिए तैयार होने तक कणों को ड्राई सैनिटाइज़र या अल्ट्रा-वायलेट रे सैनिटाइज़र में रखें।

लाइसोल (Lysol)

- 1 तरल लाइसोल, फर्श, सिंक और शौचालय साफ करता है

बोरिक एसिड (Boric Acid)

- 1 सफेद क्रिस्टल, 2-5% घोल आँखों को साफ करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है

हाइड्रोजन पेरोक्साइड (Hydrogen Peroxide)

- 1 हाइड्रोजन पेरोक्साइड का तरल रूप 3-5% समाधान त्वचा और मामूली कटौती का उपयोग किया जाता है।

- सभी रसायनों को ठंडे, सूखे क्षेत्र में स्टोर करें।
- सभी कंटेनरों को लेबल करके रखें।
- सभी कन्टेनर को कसकर ढक कर रखें।
- बिना लेबल वाले किसी भी तरल पदार्थ को न चखें, न सूँघें और न हिलाएं।
- सभी उत्पादों पर लेबल को ध्यान से पढ़ें।
- रसायनों को मिलाने और उपयोग करते समय निर्माता के निर्देशों का पालन करें।
- किसी भी गिराए गए रसायन को तुरंत मिटा दें।
- केमिकल को आँखों से दूर रखें।
- सैलून में प्राथमिक चिकित्सा किट रखें।
- सैलून में प्राथमिक चिकित्सा किट रखें।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and Sanitation) (Fig

1)

Fig 1



- विसंक्रमण सभी रोगजनक बैक्टीरिया, साथ ही सभी गैर रोगजनक बैक्टीरिया को नष्ट करके एक वस्तु को कीटाणु मुक्त बनाने की प्रक्रिया है, जो सौंदर्यशास्त्री के लिए व्यावहारिक महत्व के लिए हानिकारक विसंक्रमण नहीं हैं क्योंकि यह या तो कीटाणुओं के विकास को रोकने के लिए या तो पूरी तरह से नष्ट होने से रोकता है।

स्वच्छता के तरीके (Sanitizing methods)

- 1 औजारों को साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह धोएं।
- 2 साबुन के सभी निशान हटाने के लिए सादे पानी से कुल्ला करें।
- 3 रसायनों के साथ औजारों को आवश्यक समय के लिए गीले सैनिटाइज़र (अनुमोदित कीटाणुनाशक युक्त) में डुबोएं।
- 4 गीले सैनिटाइज़र से उपकरण निकालें, पानी से धोएँ और साफ तौलिये से पोंछकर तलें।
- 5 व्यक्तिगत रूप से लिपटे सिलोफ़न लिफाफों में कैबिनेट सैनिटाइज़र या पराबैंगनी किरण कैबिनेट में उपयोग के लिए तैयार होने तक स्टोर करें।

कीटाणुशोधन प्रक्रियाओं में अभ्यास करें (Practice in disinfection procedures)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- कीटाणुशोधन प्रक्रियाओं में अभ्यास।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औजार /उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)			
• प्लास्टिक का कटोरा	- 2 Nos.	• तौलिया	- 2 Nos.
• हाथ के दस्ताने	- 2 pair	• एल्कोहल	- आवश्यकतानुसार
• इलेक्ट्रिक सैनिटाइज़र	- 1 No.	• फॉर्मलिन	- आवश्यकतानुसार
• प्राथमिक उपचार पेटी	- 1 No.	• लाइसोल	- आवश्यकतानुसार
सामग्री (Material)		• बोरिक एसिड	- आवश्यकतानुसार
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• हाइड्रोजन पेरोक्साइड	- आवश्यकतानुसार
• पानी	- आवश्यकतानुसार		

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : कीटाणुशोधन प्रक्रियाओं का अभ्यास करें

- 1 किसी वस्तु को रोगजनक जीवों से मुक्त करने या उन्हें निष्क्रिय बनाने के लिए उसे कीटाणुरहित करना। यानी कीटाणुओं और जीवाणुओं को मारना या उन्हें हानिरहित बनाना।
- 2 आपको और आपके ग्राहक को सुरक्षित रखने के लिए, कोई भी वस्तु जो किसी ग्राहक को छूती है, उसे किसी अन्य ग्राहक पर इस्तेमाल करने से पहले संक्रमित किया जाना चाहिए। अधिकांश कीटाणुनाशक 30 सेकंड के भीतर 99.99% कीटाणुओं को मार देते हैं। कबआप कीटाणुरहित करते हैं आप संभावित हानिकारक जीवाणुओं को हटा रहे हैं जो नग्न आंखों को दिखाई नहीं दे सकते हैं।
- 3 अधिकांश कीटाणुशोधन समाधान त्वचा या नाखून की धूल जैसे कार्बनिक पदार्थों के दूषित होने से कमजोर या निष्क्रिय हो जाते हैं। उन्हें दैनिक या निर्माताओं के निर्देशों के अनुसार बदला जाना चाहिए। हम टेबल, हैंडल, मैग्निफायर लैंप, डोर नॉब्स, सिंक और डिस्पेंसर कीटाणुरहित करने की भी सलाह देते हैं।

ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- कैरीआउट ट्रॉली सेटिंग।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machines)

• प्लास्टिक का कटोरा	- 2 Nos.	• तौलिया	- 2 Nos.
• हाथ के दस्ताने	- 2 pair	• शराब	- आवश्यकतानुसार
• इलेक्ट्रिक सैनिटाइज़र	- 1 No.	• फॉर्मेलिन	- आवश्यकतानुसार
• प्राथमिक उपचार पेटी	- 1 No.	• लाइसोल	- आवश्यकतानुसार

सामग्री (Material)

• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• बोरिक एसिड	- आवश्यकतानुसार
• पानी	- आवश्यकतानुसार	• हाइड्रोजन पेरोक्साइड	- आवश्यकतानुसार
		• ट्राली	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : कैरीआउट ट्रॉली सेटिंग

- 1 ट्रॉली में सभी संबंधित उपकरण और सामग्री व्यवस्थित करें। (Fig 1)
- 2 ग्राहक परामर्श और बालों का विश्लेषण करें।
- 3 दो तौलिये का उपयोग करके, शैम्पूइंग के लिए क्लाइंट को ड्रेप करें।
- 4 काटने से पहले बालों को नियमित शैम्पू से धोएं।
 - बाल काटने से पहले कंडीशनर के इस्तेमाल से बचें, जो बालों को ऊंचा कर सकता है।
 - बालों पर अन्य उत्पाद जैसे हेयर जेल, हेयर क्रीम, हेयर स्प्रे न लगाएं।
- 5 तौलिये से बाल सूख जाते हैं। तौलिये को गर्दन के चारों ओर हटा दें, दूसरे तौलिये को अपनी जगह पर छोड़ दें ताकि अतिरिक्त पानी न हो।
- 6 ग्राहक की गर्दन के चारों ओर सुरक्षित गर्दन पट्टी।

Fig 1



ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- ग्राहक परामर्श करना।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ग्राहक परामर्श कार्यान्वित करना

ग्राहक परामर्श (Client Consultation)

- 1 ग्राहक को बालों को हटाने से पहले एक स्वास्थ्य जांच फॉर्म पूरा करना चाहिए। (Fig 1)
- 2 क्लाइंट परामर्श का एक मुख्य उद्देश्य बालों को हटाने वाले ग्राहकों के लिए किसी भी मतभेद की उपस्थिति को देखना है, इनमें से किसी भी तीन तरीकों को उन ग्राहकों पर किया जाना चाहिए जिनके पास निम्नलिखित में से कोई भी स्थिति / उपचार है:
 - अति संवेदनशील त्वचा/सनबर्न
 - पस्ट्यूल्स / पपल्स होना
 - हाल ही में बोटॉक्स/कोलेजन इंजेक्शन
 - कॉस्मेटिक/रीकंस्ट्रक्टिव सर्जरी
 - किसी भी त्वचा की स्थिति के लिए दवा का सेवन

Fig 1

- Client Record Card

Surname: _____	Do any of the following apply to you?
Forename: _____	<input type="checkbox"/> Diabetes <input type="checkbox"/> Epilepsy
Date of Birth: _____ Age: _____	<input type="checkbox"/> Oedema <input type="checkbox"/> Phlebitis
Street: _____	<input type="checkbox"/> Psoriasis <input type="checkbox"/> Poor Circulation
Town: _____	<input type="checkbox"/> Sunburn <input type="checkbox"/> Varicose Veins
Postcode: _____	<input type="checkbox"/> Moles <input type="checkbox"/> Skin Diseases
Phone: _____	<input type="checkbox"/> Pregnancy <input type="checkbox"/> Prescribed Medicine
Mobile: _____	<input type="checkbox"/> New Scar Tissue <input type="checkbox"/> Hypersensitive Skin
Email: _____	<input type="checkbox"/> Undiagnosed Lumps and Bumps
General Practitioner: _____	Do you use any of these products?
Phone: _____	<input type="checkbox"/> Retin A <input type="checkbox"/> Glycolic Acid <input type="checkbox"/> Accutane
Address: _____	<input type="checkbox"/> Oedema
	Have you had waxing treatment before?
	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No Details _____
	Have you any known allergies?
	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No Details _____
	Note: _____

नोट:

- 1 एलर्जी या संवेदनशीलता को सर्विस रिकॉर्ड कार्ड पर नोट, हाइलाइट और प्रलेखित किया जाना चाहिए।
- 2 ग्राहकों को प्रत्येक सेवा से पहले बालों को हटाने के लिए एकविज्ञप्ति पर हस्ताक्षर करना चाहिए।

ग्राहक ड्रेपिंग (Client draping)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- ग्राहक को तैयार करना।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ग्राहक तैयार करना

क्लाइंट तैयार करते समय इन बातों का पालन करें (Follow these points while preparing the client)

- 1 ग्राहक को सहज महसूस कराएं। (Fig 1)
- 2 ग्राहक को बिना किसी हिचकिचाहट के प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।
- 3 प्रक्रिया शुरू करने से पहले, ग्राहक को आराम से स्थिति दें। ग्राहक की गतिशीलता, आराम और गोपनीयता का ध्यान रखें।
- 4 ग्राहक के कपड़ों को तौलिये और डिस्पोजेबल शीट या कपड़ों से सुरक्षित रखें।
- 5 उपचारित क्षेत्र से सभी आभूषण हटा दें।

Fig 1



© NIMI
NOT TO BE REPRODUCED

एलर्जी परीक्षण प्रक्रिया (Allergy test procedure)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे :

- त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण / एलर्जी परीक्षण आयोजित करना।

आवश्यकताएं (Requirements)			
उपकरण/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)			
• प्लास्टिक का कटोरा	- 2 Nos.	• तौलिया	- 2 Nos.
• हाथ के दस्ताने	- 2 pairs	• शराब	- आवश्यकतानुसार
• प्राथमिक उपचार पेटी	- 1 No.	• फॉर्मैलिन	- आवश्यकतानुसार
सामग्री (Material)		• लाइसोल	- आवश्यकतानुसार
• कपास	- आवश्यकतानुसार	• बोरिक एसिड	- आवश्यकतानुसार
• जल	- आवश्यकतानुसार	• हाइड्रोजन पेरोक्साइड	- आवश्यकतानुसार
		• ट्राल	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण/एलर्जी परीक्षण आयोजित करना

- 1 आगे बढ़ने से पहले एक त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण करना अनिवार्य है। प्रक्रिया शुरू करने से पहले हमेशा ग्राहक से लिखित अनुमति लें।
 - ग्राहक के अग्रभाग पर इसे लगाकर मोम के तापमान की जांच करें।
- 2 त्वचा संवेदनशीलता परीक्षण करते समय इन दिशानिर्देशों का पालन करें।
 - त्वचा की संवेदनशीलता या पैच परीक्षण करके त्वचा की स्थिति का विश्लेषण करें। परीक्षण प्रकोष्ठ पर किया जाना चाहिए।
 - वास्तविक प्रक्रिया से कम से कम 24 घंटे पहले परीक्षण करें।
 - क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड पर टिप्पणियों को रिकॉर्ड करें।
 - मोम को हटाने के बाद ग्राहक की त्वचा पर प्रतिक्रिया के लिए निरीक्षण करें।
 - अगले 24-48 घंटों के लिए ग्राहक से लाली, सूजन या जलन के बारे में जानकारी देने के लिए कहें।
 - यदि कोई प्रतिक्रिया होती है, तो सुझाव दें कि यह उपचार ग्राहक के लिए उपयुक्त नहीं है।

वैक्सिंग में प्रदर्शन अभ्यास (Demonstration practice in waxing)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- वैक्सिंग की प्रक्रिया को अंजाम दें।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)			
• ग्राहक कुर्सी	- 1 No.	• हॉट वैक्स	- आवश्यकतानुसार
• ट्राली	- 1 No.	• वार्म वैक्स	- आवश्यकतानुसार
• स्पैटुला (स्टील)	- 1 No.	• वैक्सिंग स्ट्रिप्स	- आवश्यकतानुसार
• प्लास्टिक का कटोरा	- 1 No.	• टैल्क	- आवश्यकतानुसार
• चिमटी	- 1 No.	• त्वचा का लोशन	- आवश्यकतानुसार
• कैंची	- 1 No.	• सिलोफ़िन पट्टियां	- आवश्यकतानुसार
• वैक्सहीटर	- 1 No.	• साबुन और पानी	- आवश्यकतानुसार
• वेट सेनिटाइज़र	- 1 No.	• एस्ट्रिजेंट लोशन	- आवश्यकतानुसार
सामग्री (Material)			
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• डेटॉल / सेवलॉन	- आवश्यकतानुसार
• तौलिया	- आवश्यकतानुसार	• प्लास्टिक शीट	- आवश्यकतानुसार
• कोल्ड वैक्स	- आवश्यकतानुसार	• मालिश क्रीम	- आवश्यकतानुसार
		• बर्फ के टुकड़	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : हॉट/वार्मवैक्स प्रक्रिया को अपनाएं

अपर लिप्स की वैक्सिंग के लिए वैक्स प्रक्रिया को अपनाएं
(Procedure for upper lips waxing)

- 1 गरम प्लेट में वैक्स पिघलाने के लिए गरम करें।
- 2 वैक्स का तापमान जांचें।
- 3 गर्म वैक्स शुरू करने से पहले चेहरे को साफ कर लें।
- 4 अपर लिप्स के क्षेत्र पर गर्म वैक्स के लिए, क्षेत्र को 2 भागों में विभाजित करें- एक कामदेव से होंठ के कोने तक और दूसरा कामदेव धनुष से होंठ के दाहिने कोने तक होता है।
- 5 क्यूपिड बो (cupid bow) से शुरू होकर एक कोने की ओर वैक्स लगाएं। वैक्स लगाने के बाद वैक्स को तर्जनी उंगली से बालों की ओर दबाएं।
- 6 वैक्स को अच्छी तरह से दबाने के बाद वैक्स स्ट्रिप को बालों की ग्रोथ के खिलाफ बैंजेज की तरह खींच लें।

- 7 इसी तरह होंठ के दूसरे भाग पर वैक्स लगाएं।
- 8 पूरा होने पर, क्षेत्र को साफ करें और खुले रोमछिद्रों को बंद करने के लिए एस्ट्रिजेंट लोशन लगाएं।

- वैक्स को हमेशा उसी दिशा में लगाएं जहां बाल बढ़ रहे हैं।
- मोम हटाते समय त्वचा को कसकर पकड़ें।
- मस्सों, मस्सों, सनबर्न, रैशेज, घर्षण या छीलने वाली त्वचा पर कभी भी वैक्स न लगाएं।
- क्लाइंट पर आवेदन करने से पहले हमेशा निर्माता के निर्देशों को ध्यान से पढ़ें।

टास्क 2 : कोल्डवैक्स की प्रक्रिया को कार्यान्वित करें

हाथ और पैरों की वैक्सिंग की प्रक्रिया (Procedure for full Arm and legs waxing)

- 1 वैक्स को सहनीय तापमान तक गर्म करें।

- 2 वैक्स करने वाले स्थान को धोएं।
- 3 टैल्कम पाउडर को खास जगह पर लगाएं।

वैक्स को ज़्यादा गरम न करें क्योंकि इससे गंभीर चोट लग सकती है।

वैक्सिंग से पहले हमेशा उस विशेष क्षेत्र को धो लें।

- 4 यदि तापमान सहनीय है तो स्पैचुला से बालों के विकास की दिशा में विशेष क्षेत्र पर मोम लगाएं।

- क्लाइंट पर लगाने से पहले हमेशा मोम का तापमान जांच लें।
- खास जगह पर वैक्स लगाने से पहले हमेशा टैल्क लगाएं।
- यदि आप आधे पैरों के लिए वैक्स कर रहे हैं तो हमेशा घुटने के क्षेत्र के सामने से शुरू करें।
- अगर आप फुल लेग्स एरिया कर रहे हैं तो हमेशा वैक्सिंग की शुरुआत जांघ के ऊपरी हिस्से के सामने से करें।
- अगर आप फुल आर्म्स एरिया के लिए वैक्सिंग कर रहे हैं तो शोल्डर एरिया के सामने से शुरू करें।
- अगर आप आधे आर्म्स एरिया के लिए वैक्सिंग कर रहे हैं तो कोहनी वाले हिस्से के सामने से शुरू करें।
- हमेशा डिस्पोजेबल वैक्सिंग स्ट्रिप्स का इस्तेमाल करें।
- यदि आप कॉटन की पट्टियों का उपयोग कर रहे हैं तो बैक्टीरिया को मारने के लिए धूप में निकलने के बाद अच्छी तरह से धो लें।

- 6 कॉटन की पट्टियों/सिलोफेन पट्टी को घर्षण देकर दबाएं।

त्वचा को हमेशा ठीक से स्ट्रेच करें।

- 7 बालों के विकास के खिलाफ पट्टी खींचो।
- 8 इसी तरह बायीं ओर के क्षेत्रों पर 1 से 6 तक सभी चरणों का पालन करें और अनचाहे बालों को हटा दें।
- 9 पूरा होने पर गर्म पानी में भिगोए हुए नम तौलिये से क्षेत्र को साफ करें या आप उस क्षेत्र को धीरे से गुनगुने पानी से धो सकते हैं।
- 10 विशेष क्षेत्र पर मसाज क्रीम लगाएं और मालिश के विभिन्न चरण करें।
- 11 क्षेत्र को साफ करें और प्रयुक्त सामग्री को त्याग दें।

अंडरआर्म्स के लिए प्रक्रिया (Procedure for underarms)

- 1 वैक्स को सहनीय तापमान तक गर्म करें।

टास्क 3 : वैक्सिंग की प्रक्रिया को अंजाम देना (Fig 1)

- 1 ग्राहक को सहज महसूस कराएं।
- 2 ग्राहक के लिए सही उत्पाद चुनें।
- 3 उस क्षेत्र की पहचान करें जिसे वैक्स किया जाना है।
- 4 एक हीटिंग यूनिट/वैक्स हीटर में हीटवैक्स पिघलने तक।

- 2 जिस क्षेत्र को वैक्स किया जाना है उसे धो लें।
- 3 ग्राहक पर लगाने से पहले अपने हाथ पर वैक्स का तापमान जांचें।
- 4 अंडरआर्म्स को अच्छी तरह से सुखा लें और उस पर टैल्कम पाउडर लगाएं।
- 5 स्पैचुला से वैक्स लें और बालों के बढ़ने की दिशा में एक पतली परत लगाएं।

ज्यादा गर्म वैक्स न लगाएं, इससे त्वचा जल सकती है और फफोले निकल सकते हैं।

बेहतर परिणाम के लिए हमेशा मोटी परत के बजाय वैक्स की पतली परत लगाएं।

चूंकि, अंडरआर्म्स क्षेत्र एक संवेदनशील क्षेत्र है और बाल अलग-अलग दिशाओं में बढ़ते हैं, न कि एक दिशा में, इसलिए हमेशा विशेष देखभाल के साथ वैक्स लगाएं।

- 6 उस क्षेत्र पर एक डिस्पोजेबल मोम की पट्टी रखें जहां वैक्स लगाया गया है।
- 7 त्वचा पर मजबूती से दबाएं।
- 8 दूसरी ओर, पट्टी खींचते समय दर्द को कम करने के लिए त्वचा को फैलाएं।
- 9 एक फर्म स्थिर खींच का उपयोग करके बालों के विकास की दिशा के खिलाफ पट्टी को खींचो।
- 10 अन्य बचे हुए क्षेत्र में मोम लगाएं और उस पर 1 से 9 तक उपरोक्त चरणों का पालन करें।
- 11 पूरा होने पर, क्षेत्र को साफ करें और खुले छिद्रों को बंद करने के लिए एस्ट्रिजेंट लोशन लगाएं।
- 12 इसके बाद गर्म पानी में भीगे हुए नम तौलिये से उस जगह को साफ कर लें।
- 13 मॉइस्चराइजिंग और सुखदायक प्रभाव देने के लिए मॉइस्चराइजर लोशन लगाएं।
- 14 कार्य क्षेत्र को साफ करें और प्रयुक्त सामग्री को त्याग दें।

हमेशा स्वच्छता के नियमों का पालन करें।

यदि कोई लाली है, उपचार के बाद क्षेत्र पर जलन ठंडा करने के लिए बर्फ के टुकड़े का उपयोग करें।

Fig 1



- 7 छोटे लकड़ी के रंग के साथ त्वचा पर गर्म मोम लगाएं।
- 8 डिस्पोजेबल वैक्सिंग स्ट्रिप लें, इसे वैक्स में लगाएं और इसे बालों के बढ़ने की दिशा में धीरे से दबाएं।
- 9 एक बार जब मोम ठंडा हो जाता है और थोड़ा सख्त हो जाता है, तो मोम की पट्टी को बालों के विकास के विपरीत दिशा में खींचें। पट्टी

खींचते समय त्वचा को कस कर पकड़ें या खींचें। इसे जल्दी और एक बार में करें।

- 10 एक बार जब पट्टी हटा दी जाती है, तो उस क्षेत्र पर हाथ का दबाव डाला जा सकता है जहां असुविधा को कम करने के लिए वैक्सिंग की गई है।
- 11 चिमटी से अंतर्वर्धित बाल निकालें।
- 12 वैक्सिंग के बाद शरीर के उस हिस्से पर लगाएं जहां वैक्सिंग की गई हो।
- 13 क्लाइंट को ब्रीफ आफ्टरकेयर सलाह।

कचरे का निपटान (Disposing of the waste)

- 1 यूज्ड वैक्स स्ट्रिप्स को डिब्बे में डालना चाहिए।
- 2 डंपल कचरे को छोटे-पंक्तिबद्ध बिनो में एकत्रित किया जाता है जो कि डोलर्जरलाइन्ड क्लिनिकल वेस्ट बिन्स में होता है।
- 3 क्लिनिकल कचरे के निपटान के लिए औद्योगिक दस्ताने का प्रयोग करें।

टास्क 4 : बाद की देखभाल को कार्यान्वित करना

प्रक्रिया को पूरा करने के बाद, ग्राहकों को अपनी त्वचा को बनाए रखने के लिए कुछ सुझाव दें।

- 1 हाथ धोएं, और फिर, उपचारित त्वचा पर सुखदायक के लिए एंटीसेप्टिक क्रीम या लोशन लगाएं। (अशुद्ध हाथों से उपचारित त्वचा को न छुएं)।
- 2 ग्राहक से उपचारित क्षेत्र पर दुर्गन्ध, इत्र या पाउडर के प्रयोग से बचने के लिए कहें।
- 3 क्लाइंट से कम से कम 48 घंटों तक गर्म या बबल शॉवर लेने से बचने के लिए कहें क्योंकि इससे त्वचा में जलन हो सकती है।

- 4 उन्हें जिम जाने या किसी भी तरह की कसरत करने या 48 घंटे के लिए आउटडोर गेम खेलने से बचने के लिए कहें क्योंकि इससे लच्छेदार क्षेत्र में पसीना बढ़ सकता है।
- 5 इसके अलावा, मोम के बाद कम से कम 48 घंटे के लिए क्षेत्र, तैराकी या धूप सेंकने से बचें।
- 6 जलन से बचने के लिए साफ सूती कपड़े पहनें। साथ ही टाइट फिटिंग के कपड़े पहनने से वे त्वचा के करीब बैक्टीरिया को फंसा सकते हैं और संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

रासायनिक लोमनाशक विधि द्वारा अभ्यास (Practice by chemical depilation method)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- बालों को हटाने के लिए तैयार ग्राहक और ट्रॉली
- पैच परीक्षण प्रक्रिया को अंजाम देना लोमनाशक की प्रक्रिया को पूरा करें।

आवश्यकताएं (Requirements)			
उपकरण/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)			
• ग्राहक कुर्सी	- 1 No.	• वैक्सिंग स्ट्रिप्स	- आवश्यकतानुसार
• ट्राली	- 1 No.	• तालक	- आवश्यकतानुसार
• स्पैटुला (स्टील)	- 1 No.	• त्वचा लोशन	- आवश्यकतानुसार
• प्लास्टिक का कटोरा	- 1 No.	• सिलोफ़न स्ट्रिप्स	- आवश्यकतानुसार
• चिमटी और कैंची	- 1 No.	• साबुन और पानी	- आवश्यकतानुसार
• वैक्स हीटर	- 1 No.	• कसैले लोशन	- आवश्यकतानुसार
• वेट सैनिटाइज़र	- 1 No.	• डेटॉल / सेवलॉन	- आवश्यकतानुसार
सामग्री (Material)			
• कपास और तौलिया	- आवश्यकतानुसार	• प्लास्टिक शीट	- 1 No.
• ठंडा, गर्म और गर्म मोम	- आवश्यकतानुसार	• मालिश क्रीम	- आवश्यकतानुसार
		• बर्फ के टुकड़े	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : बालों को हटाने के लिए तैयार करें ग्राहक और ट्रॉली

- 1 ग्राहक को आराम से बैठाएं।
- 2 किसी भी कट, घाव, खरोंच आदि के लिए नंगी आँखों से त्वचा की जाँच करें।
- 3 ग्राहक से परामर्श करें और रिकॉर्ड कार्ड भरें।
- 4 ग्राहक के गहनों को हटा दें और ग्राहक की दृष्टि में सुरक्षित रखें।
- 5 ट्रॉली को इकट्ठा करो।
- 6 उपचार करने से पहले अपने हाथों को धोएं और साफ करें।

टास्क 2 : पैच टेस्ट की प्रक्रिया को पूरा करें (Fig 1)

- 1 उस क्षेत्र को साफ करें जब पैच परीक्षण किया जाना है।
- 2 चयनित डिपिलिटरि क्रीम क्लाइंट की त्वचा की एक छोटी राशि लागू करें।
- 3 10-15 मिनट के लिए छोड़ दें।
- 4 ठंडे पानी से रासायनिक और स्वच्छ क्षेत्र को हटा दें।
- 5 24 घंटे के लिए विशेष क्षेत्र को छोड़ दें। उस पर किसी भी प्रतिक्रिया का निरीक्षण करें।



टास्क 3 : चित्रण विधि की प्रक्रिया को पूरा करें (Fig 2)

- 1 उस जगह को हल्के साबुन और पानी से धोकर सूखने के लिए छोड़ दें।
- 2 डिपिलिटरि क्रीम को उस जगह पर लगाएं जहां बाल निकालना है।
- 3 5 से 15 मिनट के लिए विशेष क्षेत्र पर डिपिलिटरि छोड़ दें।
- 4 स्पैटुला के साथ क्रीम की थोड़ी मात्रा को हटाकर हर कुछ मिनटों की जाँच करें या यदि बाल विशेष समय पर नहीं हटाए गए हैं, तो क्रीम को फिर से लगाएं।

Fig 2



- 5 पानी में भीगे हुए रुई से क्रीम और बालों को हटा दें, क्षेत्र को रगड़ें नहीं।
- 6 सुखाने के लिए क्षेत्र छोड़ दें।
- 7 त्वचा को आराम देने के लिए हल्के त्वचा लोशन या क्षेत्र को कवर करें।

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- विसंक्रमण स्वच्छता की व्याख्या करें।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machines)			
• ग्राहक कुर्सी	- 1 No.	• तौलिया	- आवश्यकतानुसार
• ट्राली	- 1 No.	• टैल्क	- आवश्यकतानुसार
• स्पैटुला (स्टील)	- 1 No.	• त्वचा का लोशन	- आवश्यकतानुसार
• प्लास्टिक का कटोरा	- 1 No.	• सिलोफ़नेस्ट्रिप्स	- आवश्यकतानुसार
• चिमटी	- 1 No.	• साबुन और पानी	- आवश्यकतानुसार
• कैची	- 1 No.	• एस्ट्रिंजेंट लोशन	- आवश्यकतानुसार
• वैक्सहीटर	- 1 No.	• डेटॉल/सेवलॉन	- आवश्यकतानुसार
• वेट सेनिटाइज़र	- 1 No.	• प्लास्टिक शीट	- 1 No.
सामग्री (Material)			
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• मालिश क्रीम	- आवश्यकतानुसार
		• बर्फ के टुकड़े	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विसंक्रमण और स्वच्छता के बारे में बताएं

- 1 सभी रोगजनक (संक्रामक) बैक्टीरिया, साथ ही सभी गैर-रोगजनक बैक्टीरिया, जो हानिकारक नहीं हैं, को नष्ट करके एक वस्तु कीटाणु बनाने की प्रक्रिया विसंक्रमण है।
- 2 विसंक्रमण सौंदर्य विशेषज्ञ के लिए व्यावहारिक महत्व का है क्योंकि यह उन तरीकों से संबंधित है जिनका उपयोग या तो रोगाणु के विकास को रोकने के लिए किया जाता है ताकि उन्हें पूरी तरह से नष्ट कर दिया जा सके। उन सूक्ष्मजीवों को नष्ट करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो संक्रामक और संचारी रोगों के लिए जिम्मेदार हैं।
- 3 स्वास्थ्य विभाग और अन्य सरकारी एजेंसियां यह मानती हैं कि उपकरणों और उपकरणों को पूरी तरह से स्टरलाइज़ करना असंभव है, जैसा कि अस्पताल में किया जाता है, लेकिन इसके लिए आपको स्कूल और सैलून में सख्त स्वच्छता प्रक्रियाओं का पालन करना होगा। सैलून और स्कूल के कार्य क्षेत्र, सभी उपकरण और उपकरण, और औषधालय को हर समय स्वच्छता की स्थिति में रखा जाना चाहिए।
- 4 स्वच्छता सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और संक्रामक रोगों के प्रसार को रोकने के उपाय का अनुप्रयोग है।

वैक्सिंग, थ्रेडिंग और चिमटी का अभ्यास (Practice of waxing, threading and tweezing)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे :

- वैक्सिंग, थ्रेडिंग और चिमटी के लिए अभ्यास ।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment Machine)

• ग्राहक कुर्सी	- 1 No.	• गर्म मोम	- आवश्यकतानुसार
• ट्राली	- 1 No.	• वैक्सिंग स्ट्रिप्स	- आवश्यकतानुसार
• रंग (स्टील)	- 1 No.	• तालक	- आवश्यकतानुसार
• प्लास्टिक का कटोरा	- 1 No.	• त्वचा का लोशन	- आवश्यकतानुसार
• चिमटी	- 1 No.	• सिलोफ़न स्ट्रिप्स	- आवश्यकतानुसार
• कैंची	- 1 No.	• साबुन	- आवश्यकतानुसार
• वैक्स हीटर	- 1 No.	• गीला सैनिटाइज़र	- आवश्यकतानुसार
• गीला सैनिटाइज़र	- 1 No.	• कसैला लोशन	- आवश्यकतानुसार

सामग्री (Material)

• कपास	- आवश्यकतानुसार	• डेटॉल / सेवलॉन	- आवश्यकतानुसार
• तौलिया	- आवश्यकतानुसार	• प्लास्टिक शीट	- 1 No.
• ठंडा मोम	- आवश्यकतानुसार	• मसाज क्रीम	- आवश्यकतानुसार
• गरम मोम	- आवश्यकतानुसार	• बर्फ के टुकड़े	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : वैक्सिंग की प्रक्रिया को पूरा करें

नोट: अभ्यास नंबर 1.2.11 को देखें

टास्क 2 : आइब्रो थ्रेडिंग और अपर लिप थ्रेडिंग करें

आइब्रो थ्रेडिंग की प्रक्रिया (Procedure of eyebrow threading) (Fig 1)

Fig 1



- 2 कॉटन का धागा लें, जो लगभग 2 फीट लंबा और 0.3-0.5 मिमी चौड़ा है।
- 3 धागे के सिरों को एक साथ जोड़कर एक लूप बनाएं
- 4 लूप के प्रत्येक छोर के माध्यम से तर्जनी, मध्यमा और अंगूठे को रखें।
- 5 लूप को एक सिरे पर लगभग 8 से 10 बार घुमाता है।
- 6 ट्विस्टिंग को लूप के केंद्र में बनाना, बनाना
- 7 सुनिश्चित करें कि गाँठ एक छोर पर उंगली के पास है, ताकि यह मुड़ने में हस्तक्षेप न करे।
- 8 थ्रेडिंग शुरू करने के लिए, मुड़े हुए धागे के ऊपरी हिस्से को अनचाहे बालों के नीचे रखें, ताकि वे उस पर लटक जाएं। ऊपर की दिशा में

1 त्वचा पर तेल का गुदगुदाना, तेल लगाना।

घुमाव में हेरफेर करने के लिए निचली उंगली को फैलाएं, इस प्रकार, अनचाहे बालों को फँसाना और झपटना और उन्हें बाहर निकालना।

9 ऊपर की अंगुली को फैलाकर और कुछ टूटे बालों को गिराकर मुड़े हुए धागे को निचली उंगली की ओर ले जाएं। अब, एक अन्य क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करें।

10 जहां थ्रेडिंग की गई है उस क्षेत्र पर सुखदायक लोशन या समाधान लागू करें।

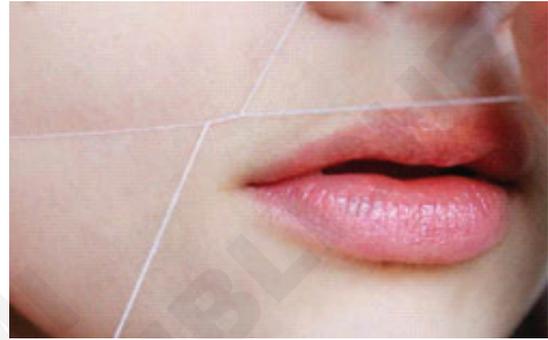
अपर लिप थ्रेडिंग की प्रक्रिया (Procedure for upper lip threading) (Fig 2 & 3)

- 1 थोड़ा हिलना-डुलना, ऊपरी होंठ के ऊपर ताड़ का चूरा लगाना।
- 2 कपास का धागा लें, जो लगभग 2 फीट लंबा और 0.3-0.5 मिमी चौड़ा है।
- 3 धागे का एक सिरा मुंह में और दूसरा हाथ में पकड़ें।
- 4 केंद्र में धागे को लगभग 10 बार हवा दें।
- 5 धागे को ग्राहक के ऊपरी होंठ के ऊपर रखें।
- 6 क्लाइंट को जीभ को ऊपरी होंठ के नीचे त्वचा को कसने के क्रम में रखने के लिए कहें। हाथ से हिलाने पर, घाव के हिस्से को दूसरी तरफ शिपट करें, यह सुनिश्चित करते हुए कि यह आगे बढ़ते समय बालों को पकड़ता है। बालों को जड़ से हटा दिया जाएगा और आगे-पीछे होने पर उन्हें हटा दिया जाएगा।
- 7 अपरलिपिसिडोन के ऊपर थ्रेडिंग के बाद, लोशन से क्षेत्र की मालिश करें या एस्ट्रिजेंट लगाएं।

Fig 2



Fig 3



ब्यूटी & वेलनेस (Beauty & Wellness)

अभ्यास 1.2.15

कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - अतिरिक्त बाल (थ्रेडिंग, ट्वीज़िंग और ब्लीचिंग)

एपिलेशन और डिपिलेशन आइब्रो (Epilation and depilation the eyebrows)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे

- आइब्रो को एपिलेशन और डिपिलेशन का अभ्यास करना

नोट: अभ्यास संख्या 1.2.14 देखें

एलर्जी परीक्षण प्रक्रिया (Allergy test procedure)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे :

- पैच टेस्ट के लिए ब्लीचिंग पेस्ट तैयार करना।

आवश्यकताएं (Requirements)		
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/ Machine)	सामग्री (Material)	
<ul style="list-style-type: none"> • फेशियल बेड - 1 No. • ट्राली - 1 No. • प्लास्टिक का बाउल - 1 No. • ब्लीच ब्रश - 1 No. • स्पेटुला - 1 No. 	<ul style="list-style-type: none"> • ब्लीचिंग क्रीम और उत्प्रेरक - आवश्यकतानुसार • कॉटन - आवश्यकतानुसार • क्लीन्ज़र - आवश्यकतानुसार • तौलिया - 2 Nos. • सुखदायक लोशन - आवश्यकतानुसार • चेहरे के ऊतक - आवश्यकतानुसार 	

प्रक्रिया (PROCEDURE)

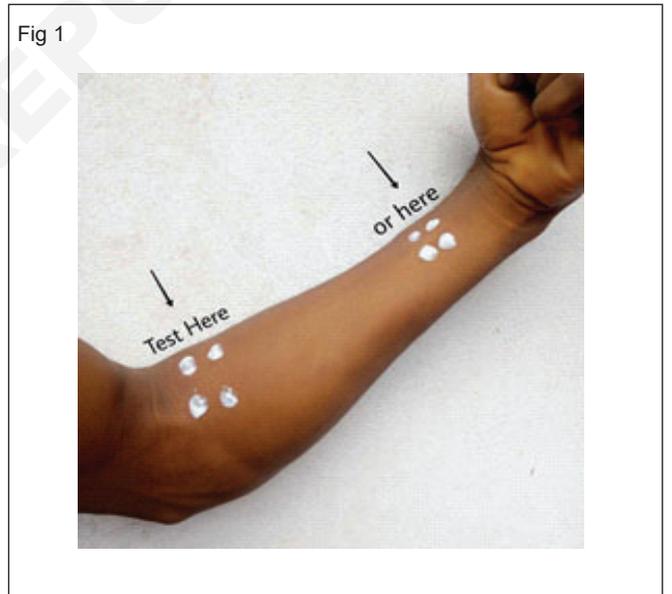
टास्क 1 : पैच टेस्ट के लिए ब्लीच पेस्ट तैयार करें

- 1 कंटेनर से ब्लीच पेस्टाइन बाउल की थोड़ी मात्रा निकाल लें।
- 2 ब्लीच क्रीम में एक चुटकी एक्टिवेटर मिलाएं
- 3 समान रूप से पेस्ट करें।

पैच परीक्षण (Patch test) (Fig 1)

इन चरणों का पालन करके यह परीक्षा आयोजित की जाती है।

- 1 क्लाइंट की जरूरत और त्वचा के प्रकार के अनुसार ब्लीच का चयन करें।
- 2 निर्माता द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार थोड़ी मात्रा में ब्लीच तैयार करें।
- 3 ब्लीच को कान के पीछे की त्वचा के एक छोटे से हिस्से पर लगाएं।
- 4 10-15 मिनट तक प्रतीक्षा करें और त्वचा पर एलर्जी या लालिमा का निरीक्षण करें।
- 5 अगर एलर्जी है तो ब्लीच के इस्तेमाल से बचें।
- 6 यदि कोई एलर्जी नहीं देखी जाती है, तो प्रक्रिया को आगे बढ़ाया जा सकता है।





Scan the QR Code to view the video for this exercise

ब्लीचिंग प्रक्रिया (Bleaching procedure)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे :

- ब्लीचिंग के लिए प्रक्रिया

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/ Machine)	सामग्री (Material)
<ul style="list-style-type: none"> • चेहरे का बिस्तर - 1 No. • ट्राली - 1 No. • प्लास्टिक का कटोरा - 1 No. • ब्लीच ब्रश - 1 No. • स्पैटुला - 1 No. 	<ul style="list-style-type: none"> • ब्लीचिंग क्रीम और उत्प्रेरक - आवश्यकतानुसार • कपास - आवश्यकतानुसार • क्लीन्ज़र - आवश्यकतानुसार • तौलिया - 2 Nos. • सुखदायक लोशन - आवश्यकतानुसार • चेहरे के ऊतक - आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

ब्लीचिंग के लिए प्रक्रिया (Procedure for Bleaching) (Fig 1)

- 1 क्लींजिंग मिल्क से क्लाइंट का चेहरा और गर्दन साफ करें।
- 2 निर्माता के निर्देशों के अनुसार, ब्लीचिंग के लिए आवश्यक पेस्ट तैयार करें।
- 3 पेस्ट को पहले ऊपरी होंठ पर लगाएं, और फिर, चेहरे के सबसे निचले हिस्से पर लगाएं।
- 4 आंखों को पानी से बचाने के लिए प्लेसआई पैड।
- 5 अब, ब्लीचटो प्रोसेसर के लिए 5-7 मिनट प्रतीक्षा करें या निर्माण के निर्देशों का पालन करें।
- 6 कुछ धब्बों से थोड़ा सा ब्लीच निकालें और बालों का रंग देखें।
- 7 यदि वांछित के अनुसार बाल सफेद नहीं होते हैं, तो एक और 3 मिनट प्रतीक्षा करें।
- 8 दोबारा जांचें।
- 9 पूरे चेहरे और गर्दन से ब्लीच विथ स्पैटुला को हटा दें।

Fig 1



- 10 गीले डिस्पोजेबल तौलिये या स्पंज से चेहरे को धीरे से पोंछें।
- 11 चेहरे पर मॉइस्चराइजर और सनस्क्रीन लगाएं।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे :

- रोगाणुनाशन और स्वच्छता का अभ्यास करना।

नोट : अभ्यास संख्या 1.2.13 देखें

ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- ट्रॉली सेटिंग करना।

नोट : अभ्यास संख्या 1.2.07 देखें

ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- ग्राहक का निरीक्षण करें और उपचार पूर्व प्रक्रिया को पूरा करें।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ग्राहक का निरीक्षण करें और पूर्व-उपचार प्रक्रिया को पूरा करें

- 1 क्लाइंट के लिए मैनीक्योर उपचार शुरू करने से पहले, क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड पर निष्कर्षों को देखना और रिकॉर्ड करना सुनिश्चित करें। किसी भी नाखून रोग, संक्रमण के लिए नाखूनों का निरीक्षण करें; क्लाइंट के साथ अपनी खोज साझा करें, ताकि वे इलाज के लिए जाने का मन बना सकें।
- 2 ग्राहक परामर्श के बाद हमेशा नाखूनों की स्थिति के अनुसार सही उपचार का सुझाव दें।

कार्य क्षेत्र तैयार करना (Preparing the work area)

- 1 कई सैलून में मैनीक्योर के लिए एक निर्दिष्ट कार्य क्षेत्र होता है; जहां कहीं भी उपचार किया जाता है, सुनिश्चित करें कि सभी सामग्री, उपकरण और उत्पाद आसान हैं (Fig 1)

Fig 1

**क्लाइंट की ड्रेपिंग (Draping of client)**

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- ग्राहक तैयार करना।

नोट : अभ्यास संख्या 1.2.09 देखें

रिकॉर्ड कार्ड दाखिल करना (Filing of record card)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- ग्राहक का निरीक्षण करें और उपचार पूर्व प्रक्रिया को पूरा करें।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)	
• रिकॉर्ड कार्ड	- 1 No.
• पैन	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रिकॉर्ड कार्ड फाइल करना

- 1 ग्राहक के लिए मैनीक्योर उपचार शुरू करने से पहले, ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड पर निष्कर्षों का निरीक्षण और रिकॉर्ड करना सुनिश्चित करें। (Fig 1)

Fig 1

Client Information Card

Name _____ Email _____

Address _____

Home Phone _____ Cell Phone _____

Date of Birth _____

Do you have allergies? If yes, please describe. _____

Health Issues _____

औजारों और उपकरणों का उपयोग (Use of tools and equipment)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

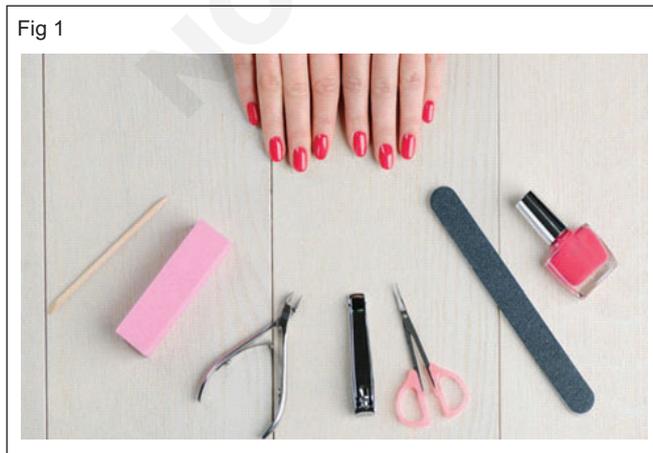
- मैनीक्योर और पेडीक्योर में औजारों और उपकरणों का उपयोग करना।

आवश्यकताएं (Requirements)		
औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)		
<ul style="list-style-type: none"> • ग्राहक कुर्सी - 1 No. • मैनीक्योरस्टूल - 1 No. • मैनीक्योर टेबल - 1 No. • मैनीक्योर ट्रे - 1 No. • मैनीक्योर बोल - 1 No. • इन्फ्रारेड लैंप - 1 No. • होट प्लैट - 1 No. • मध्यम आकार का बोल - 1 No. • विद्युत मैनीक्योर किट - 1 No. • ओरेंज वूड स्टिक - 1 No. • एमरीबोर्ड - 1 No. • मैग्निफाईंग ग्लास - 1 No. • क्यूटिकल पुशर - 1 No. • क्यूटिकल क्लिपर - 1 No. • नेल ब्रश - 1 No. • नेल के लिए कैची - 1 No. • नेल बफ़र - 1 No. • स्पैटुला - 1 No. • ग्राहक की कुर्सी - 1 No. 	<ul style="list-style-type: none"> • गर्म प्लेट - 1 No. 	<p>सामग्री (Materials)</p> <ul style="list-style-type: none"> • नेल वार्निश रिमूवर - 1 No. • क्यूटिकल ऑयल और क्रीम - 1 No. • वाइट पेंसिल - 1 No. • नेल वार्निश - 1 No. • क्यूटिकल रिमूवर - 1 No. • नेल ब्लिचिंग्स - 1 No. • नेल सटैडरथ - 1 No. • हाथ के लिए लोशन और क्रीम - 1 No. • बेस कोट - 1 No. • बेस कोट - 1 No. • तरल हाथ के लिए वाश - 1 No. • H₂O₂ - आवश्यकतानुसार • मैग्निफाईंग ग्लास - 1 No. • कॉटन - आवश्यकतानुसार • नेल वार्निश रिमूवर - 1 No. • क्यूटिकल ऑयल या क्रीम - 1 No. • वनस्पति तेल - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मैनीक्योर टूल का उपयोग करके नाखूनों को आकार देना

मैनीक्योर में प्रयुक्त होने वाले सौंदर्य प्रसाधन (Cosmetic used in Manicure) (Fig 1)



- 1 नेल वार्निश रिमूवर (Nail Varnish Remover):** एसीटोन का इस्तेमाल नेल पॉलिश हटाने के लिए किया जाता है।
- 2 एंटीसेप्टिक (Antiseptic) -** सूक्ष्म जीवों के गुणन को रोकने के लिए, उपचार से पहले हाथों को साफ करने के साथ-साथ ग्राहक के हाथों को भिगोने के लिए उपयोग किया जाता है।
- 3 बेसकोट (Basecoat) -** रंगहीन तरल नेल पॉलिश से पहले नाखून पर लगाया जाता है, दाग को रोकने के लिए नाखून प्लेट और यह नेल पॉलिश को नाखून की सतह पर आसानी से पालन करने की अनुमति देता है। कुछ बेस कोट में नाखून मजबूत होते हैं।
- 4 क्यूटिकल क्रीम (Cuticle cream) -** का उपयोग क्यूटिकल्स को मुलायम बनाने के लिए किया जाता है ताकि उन्हें बिना नुकसान या परेशानी के पीछे धकेला जा सके।

- 5 क्यूटिकल का तेल (Cuticle oil)** - नाखूनों के चारों ओर छल्ली को नरम और चिकना करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला विशेष तेल।
- 6 क्यूटिकल रिमूवर (Cuticle remover)** - एसोल्यूशन को एल्कलाइन, ग्लिसरीन और पानी के साथ मिलाकर, नाखून के आसपास से मृत क्यूटिकल्स को नरम और हटाने के लिए उपयोग किया जाता है। यह छल्ली को तोड़कर भी काम करता है ताकि इसे क्यूटिकल चाकू से नाखून प्लेट से धीरे से हटाया जा सके।
- 7 क्यूटिकल एक्सफोलिएंट (Cuticle exfoliant)** - एक सौम्य दानेदार पदार्थ जिसका उपयोग क्यूटिकल ट्रिंमर के बाद किया जाता है, जो आपके नाखूनों और क्यूटिकल्स को नरम, चिकना और सुव्यवस्थित छोड़ने के लिए सुस्त, मृत कोशिकाओं को दूर करने में मदद करता है।
- 8 हाथों के लिए क्रीम (Hand creams)** - हाथों और क्यूटिकल्स की त्वचा को कोमल बनाने के लिए क्रीम-एकड़। यह एक 'स्लिप' मालिश प्रदान करता है; इसका अर्थ है कि चिकित्सक बिना घर्षण और असुविधा के त्वचा पर सुचारू रूप से ग्लाइड करता है।
- 9 एक्सफोलिएंट / स्क्रब (Exfoliant/ Scrub)** - डेडस्किन कोशिकाओं को हटाने, त्वचा को साफ करने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला उत्पाद; स्थितियां त्वचा को नरम और ताज़ा करती हैं इसे स्क्रब भी कहा जाता है।
- 10 स्वच्छ तरल साबुन (Hygienic liquid soap)** - वापस क्यूटिकल्स को धक्का देने के लिए तैयार करने के लिए गर्म पानी के साथ प्रयोग किया जाता है।
- 11 नेलहार्डनर/मजबूत (Nail hardener/strengthener)** - करने वाला-कई अलग-अलग प्रकार उपलब्ध हैं, जिनका उपयोग क्षतिग्रस्त और भंगुर नाखूनों को मजबूत करने, स्थिति और सुरक्षा, टूटने, विभाजन और छीलने के लिए किया जाता है।
- 12 नेल पॉलिश/वार्निश/पेंट/रंग (Nail polish/varnish/paint/color)** - नाखूनों को सुंदर बनाने और उनकी सुरक्षा के लिए नेल प्लेट पर इस्तेमाल किए गए नेल कलर या पेंट, चुनने के लिए मिश्रित रंग उपलब्ध हैं।
- 13 नाखून सफेद पेंसिल (Nail white pencil)** - मुक्त किनारे को सफेद करने के लिए उपयोग किया जाता है जो कि फीका पड़ गया है, आप इसका उपयोग 'फ्रेंच' मैनीक्योर बनाने के लिए कर सकते हैं, ऐल ब्लीच का उपयोग दाग वाले नाखूनों को सफेद करने के लिए भी किया जा सकता है।
- 14 शीर्ष कोट (Top coat)** - एक तरल रंगहीन मुहर पॉलिश की रक्षा के लिए ओवरपॉलिश लगाया जाता है, छिलने से रोकता है और उच्च चमक प्रदान करता है।
- 15 नेल पॉलिश ड्रायर (Nail polish dryers)** - विभिन्न प्रकार के नेल पॉलिश ड्रायर हैं जिनका उपयोग सुखाने की प्रक्रिया को तेज करने के लिए किया जा सकता है, उदाहरण के लिए त्वरित-ड्राई स्प्रे, तरल सीधे नेल पॉलिश, शीर्ष सुखाने वाले कोट और पराबैंगनी लैंप में गिराए जाते हैं।

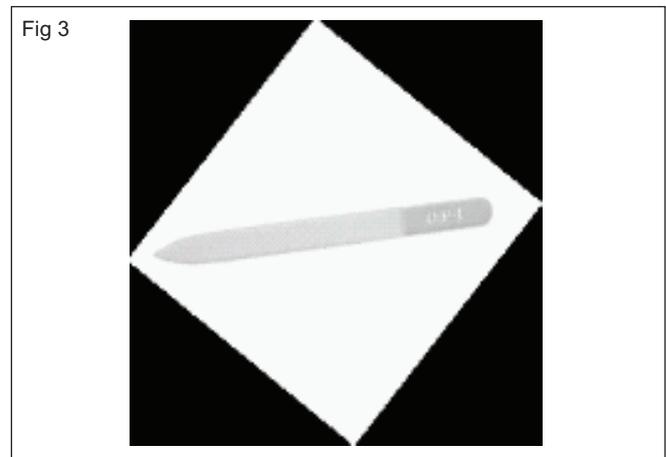
16 H₂O₂ पीले नाखूनों को हल्का करने और उन्हें उनकी प्राकृतिक, स्वस्थ अवस्था में वापस लाने के लिए जाना जाता है। बस रुबा भिगोकर अपने नाखूनों पर रगड़ें और फर्क देखें। यह नाखून कवक के किसी भी गठन को रोकने में भी मदद करता है।

मैनीक्यूरिंग औजार (Manicuring Tools)

1 नेल फाइलर (Nail files) : विभिन्न प्रकार की सामग्री से बनाई जाती हैं और विभिन्न ग्रिट स्तरों में आती हैं। ग्रिट स्तर फ़ाइल के मोटेपन या सुंदरता को दर्शाता है। पतले, कमजोर नाखूनों पर कभी भी मोटे फाइल का प्रयोग न करें। नियम है: नाखून की स्थिति के बारे में अनिश्चित होने पर एक महीन ग्रिट के साथ शुरू करें (Fig 2)



- 2 डबल साइडेडमेरीबोर्डसाइडएलेसाइटिसबहुत भारी नहीं है और इसका एक महीन और मोटा हिस्सा है।**
- 3 एमरी बोर्ड एक डिस्पोजेबल फाइल। यह पेशेवर उपयोग के लिए नहीं है, लेकिन आजकल कुछ ग्राहक उन्हें पसंद करते हैं।**
- 4 क्रिस्टल फाइल (Crystal file)** - नाजूक नाखूनों के लिए क्रिस्टल फाइल एक साइड है। यह सबसे ज्यादा ग्रिट नंबर है जो इसे बहुत अच्छा बनाता है। यह मजबूत, मोटे नाखूनों के लिए ठीक हो सकता है। यह अधिक महंगा है लेकिन समय के साथ रहता है। (Fig 3)



5 धातु फ़ाइल (Metal file) इस प्रकार की फ़ाइल से बचना चाहिए। यह बहुत कठोर नाखून है और यदि ठीक से उपयोग न किया जाए तो यह नाखूनों को नुकसान पहुंचाता है। (Fig 4)

Fig 4



6 **क्यूटिकल चाकू (Cuticle knife)** में एक सीधा काटने वाला किनारा होता है; तेज है और सावधानी से इस्तेमाल किया जाना चाहिए। इसका उपयोग क्यूटिकल्स या बिल्ट-अपडेड स्किन नॉनथेलप्लेट को हटाने के लिए किया जाता है। (Fig 5)

Fig 5



7 **क्यूटिकल नीपर (Cuticle nipper)** नाखून के आधार पर अतिरिक्त क्यूटिकल्स को ट्रिम करने के लिए क्यूटिकलीपर का इस्तेमाल किया जाता है, इनका उपयोग हैंग नाखूनों को हटाने के लिए भी किया जाता है। (Fig 6)

Fig 6



8 **क्यूटिकल पुशर (Cuticle pusher)** को ढीला करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है और क्यूटिकल्स को नाखून के चारों ओर धकेला जाता है। (Fig 7)

9 **नेल क्लिपर (Nail clippers)** नाखूनों को छोटा करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नेल क्लिपर, नाखूनों को काटने से फाइलिंग का समय कम हो जाएगा। पैर के नाखूनों को काटने के लिए एक बड़े क्लिपर का उपयोग किया जाता है। (Fig 8)

Fig 7

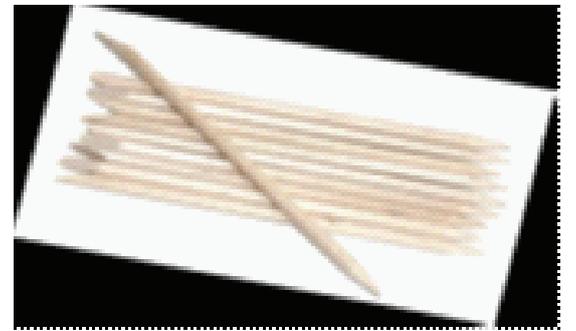


Fig 8



10 **नारंगी लकड़ी की छड़ी (Orange wood stick)** यह एक डिस्पोजेबल छड़ी है जिसका उपयोग नाखून के आधार के चारों ओर छल्ली को ढीला करने के लिए किया जाता है या मुक्त किनारे के नीचे साफ करने के लिए किया जाता है। आप एक क्यूटिकलपुशर आसन विकल्प का उपयोग कर सकते हैं। (Fig 9)

Fig 9



11 **नेल ब्रश (Nail brush)** गर्म पानी और साबुन की सहायता से नाखूनों के नीचे और आसपास साफ करता था। (Fig 10)

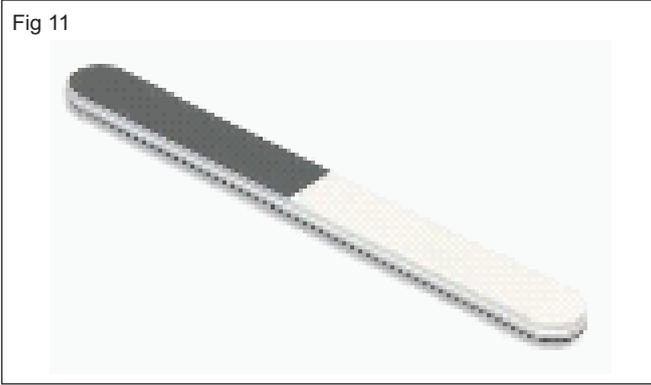
Fig 10



12 नेल बफ़र (Nail buffer) - बफ़र्स के 3 प्रकार हैं:

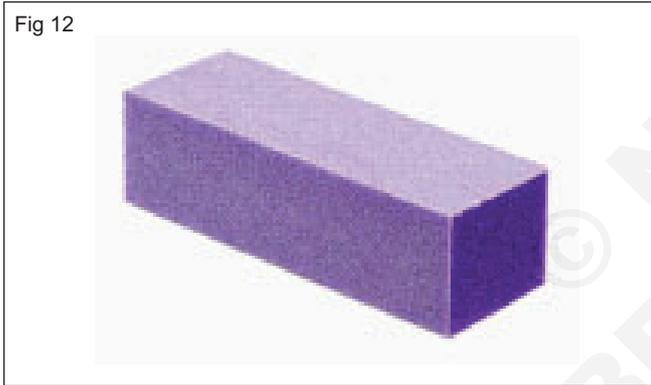
13 चामोइस बफ़र (Chamois buffer) - को चामोइसर लेदर से खोजा जाता है। पॉलिश करने के लिए बफ़िंग पेस्ट या पाउडर के साथ प्रयोग किया जाता है। कील की मरम्मत करते समय चिमटी का प्रयोग किया जाता है। (Fig 11)

Fig 11



14 ब्लॉक बफ़र (Block buffer) - एक चार-तरफा ब्लॉक है जिसमें सभी तरफ हैं। इसका उपयोग सीधे नाखून प्लेट पर नालीदार रेखाओं को चिकना करने या नाखून प्लेट की मोटाई को कम करने के लिए किया जाता है। (Fig 12)

Fig 12



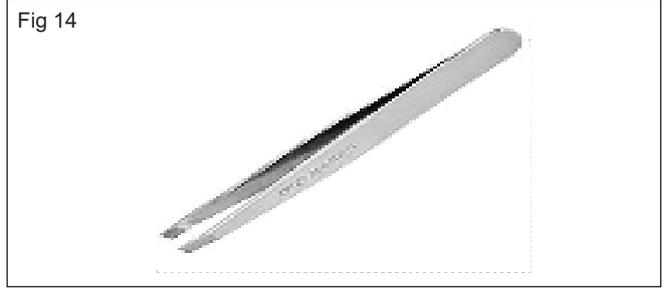
15 3-4 पक्षीय बफ़र (3-4 sided buff er) - यह ब्लॉक बफ़र की तरह ब्लॉक रूप में होता है। बफ़र के मोटे किनारों का उपयोग लकीरें हटाने और नेल पॉलिश लगाने के लिए तैयार नाखून की सतह को चिकना करने के लिए किया जाता है। नाखूनों को चमकाने और प्राकृतिक दिखने वाली चमक पैदा करने के लिए महीन भुजाओं का उपयोग किया जाता है। (Fig 13)

Fig 13



16 नेल की मरम्मत करते समय चिमटी (Tweezers) से रेशम उठाया जाता था (Fig 14)

Fig 14



17 मैनीक्योर उपचार के दौरान नाखूनों को भिगोने के लिए गर्म साबुन के पानी और एंटीसेप्टिक के साथ इस्तेमाल किया जाने वाला कटोरा फिंगर कटोरा (Finger bowl) है। (Fig 15)

Fig 15



18 फिंगर सेपरेटर (Finger separators) ये पेंटिंग करते समय उंगलियों को अलग करते थे। (Fig 16)

Fig 16



19 मैनीक्योर मिट्टेंस (Manicure mittens) वे आमतौर पर हाथ/मालिश क्रीम के अनुप्रयोग के बाद उपयोग किए जाते हैं। हाथों को पैराफिन मोम में डुबोया जाता है और क्लिंग फिल्म या प्लास्टिक से लपेटा जाता है जिसे प्लास्टिक की जेब में रखा जाता है और फिर मिट्टियों में रखा जाता है। पैराफिन मोम उपचार के दौरान इसी उद्देश्य के लिए विद्युत दस्ताने या गर्म दस्ताने का भी उपयोग किया जाता है। (Fig 17)

Fig 17



20 नेल ड्रायर एक विद्युत उपकरण है जिसका उपयोग नेल पॉलिश को तेजी से सुखाने के लिए किया जाता है। (Fig 18)

Fig 18



21 कागज़ के तौलिये (Paper towels) का उपयोग उस क्षेत्र को पंक्तिबद्ध करने के लिए किया जाता है जिस पर आप उत्पाद स्थापित करते हैं। (Fig 19)

Fig 19



22 मैनीक्योर के दौरान और हाथों को सुखाने के लिए ग्राहक के हाथों को आराम देने के लिए उपयोग किए जाने वाले सूती तौलिये (Cotton towels)। (Fig 20)

Fig 20



23 उपकरण के लिए सैनिटाइज़र (Sanitizer) एक कीटाणुनाशक समाधान के साथ एक कंटेनर मैनीक्योर के दौरान उपकरण रखने के लिए उपयोग किया जाता है। (Fig 21)

24 मैनीक्योरिस्ट को सूक्ष्म विवरणों की पहचान करने में सक्षम बनाने के लिए लैंप की रोशनी आवश्यक है जो नाखून और छल्ली की स्थिति और ले जाने की स्थिति को इंगित करेगी। (Fig 22)

25 ग्राहक कुर्सी (Client chair) एक तरह की कुर्सी है जहां ग्राहक आराम से बैठे। (Fig 23)

Fig 21



Fig 22



Fig 23



26 मैनीक्योर स्टूल (Manicure stool) एक मल जिस पर उपचार करते समय मैनीक्योरिस्ट बैठ सकता है। (Fig 24)

Fig 24



27 मैनीक्योर टेबल (Manicure table) एक टेबल है जिसमें सभी उत्पादों और उपकरणों को सुचारू संचालन के लिए रखा जाता है। (Fig 25)

Fig 25



Fig 26



28 मैनीक्योर ट्रे (Manicure tray) एक ट्रे है जिसका उपयोग उत्पादों और उपकरणों को ले जाने के लिए किया जाता है। (Fig 26)

मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए प्रक्रिया (Procedure for manicure and pedicure)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- मैनीक्योर और पेडीक्योर उपचार की प्रक्रिया

आवश्यकताएं (Requirements)		
औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)		
• ग्राहक कुर्सी	- 1 No.	
• मैनीक्योर स्टूल	- 1 No.	
• मैनीक्योर टेबल	- 1 No.	
• मैनीक्योर ट्रे	- 1 No.	
• मैनीक्योर बोल	- 1 No.	
• इन्फ्रारेड लैंप	- 1 No.	
• होट प्लैट	- 1 No.	
• मध्यम आकार का बोल	- 1 No.	
• विद्युत मैनीक्योर किट	- 1 No.	
• ओरेंज वूड स्टिक	- 1 No.	
• एमरीबोर्ड	- 1 No.	
• मैग्निफाईंग ग्लास	- 1 No.	
• क्यूटिकल पुशर	- 1 No.	
• क्यूटिकल क्लिपर	- 1 No.	
• नेल ब्रश	- 1 No.	
• नेल के लिए कैची	- 1 No.	
• नेल बफ़र	- 1 No.	
• स्पेटुला	- 1 No.	
• गर्म प्लेट	- 1 No.	
• पैडी स्पा	- 1 No.	
• फुट फाइल	- 1 No.	
• टोन नेल क्लिपर	- 1 No.	
		पैडीक्योर क्लिपर
		- 1 No.
		सामग्री (Materials)
		• कॉटन
		- 1 No.
		• नेल वार्निश रिमूवर
		- 1 No.
		• क्यूटिकल ऑयल और क्रीम
		- 1 No.
		• वाइट पेंसिल
		- 1 No.
		• नेल वार्निश
		- 1 No.
		• क्यूटिकल रिमूवर
		- 1 No.
		• नेल ब्लिचिंग्स
		- 1 No.
		• नेल सटैडरथ
		- 1 No.
		• हाथ के लिए लोशन और क्रीम
		- 1 No.
		• टोप कोट
		- 1 No.
		• बेस कोट
		- 1 No.
		• तरल हाथ के लिए वाश
		- 1 No.
		• H ₂ O ₂
		- आवश्यकतानुसार
		• मैनीक्योर शैम्पू
		- 1 No.
		• नेल वार्निश रिमूवर
		- 1 No.
		• क्यूटिकल ऑयल या क्रीम
		- 1 No.
		• वनस्पति तेल
		- 1 No.
		• फुट क्रीम
		- 1 No.
		• फुट पाउडर
		- 1 No.
		• कागज और सूती तौलिये
		- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : सादे मैनीक्योर की कैरी-आउट प्रक्रिया

- 1 मैनीक्योरटेबल तैयार करने के बाद, अपने क्लाइंट को बिठाएं।
- 2 अपने हाथ धोएं।
- 3 सेनिटाइज क्लाइंट के हाथ।
- 4 एकजामिनक्लाइंट का हेण्डस्टोडैटरमाइन:
 - हाथों और नाखूनों की स्थिति।
 - यदि ऐसी स्थितियां हैं जो गर्भनिरोधक संकेत देती हैं।
 - उंगलियों और नाखूनों का प्राकृतिक आकार।
- 5 नेल पॉलिश निकालें - बाएं हाथ की छोटी उंगली से शुरू करें:
 - दूसरी, मध्य और तर्जनी के बीच में रैप कॉटन पैड।
 - मॉइस्टेन कॉटन पैड विथ नेलवार्निश रिमूवर।
 - प्रत्येक उंगली को अलग-अलग पकड़ें और नम सूती ऊन को नाखून प्लेट पर मजबूती से दबाएं।
 - नाखून के आधार से नेल वार्निश को नाखून से कपास पैड को मजबूती से खींचकर टिप तक हटा दें, इससे छल्ली में पुरानी पॉलिश को मिटने से बचा जा सकेगा।

6 शेपनेस

नाखून के किनारों में काटने का कार्य करने और विलेख दाखिल करने से बचें; वे लंबे समय तक दिखाई देंगे और अगर पक्षों पर बढ़ने की अनुमति दी जाए तो वे मजबूत हो जाएंगे

- छल्ली को नरम करें, बाएं हाथ पर क्यूटिकल क्रीम लगाएं और स्वच्छ साबुन और पानी के गर्म घोल में डुबोएं।
- छल्ली को ढीला करें। बाएं हाथ को सुखाएं। क्यूटिकल रिमूवर लगाएं। सूती ऊन में लिपटे नारंगी लकड़ी की छड़ी के साथ रोटरी आंदोलनों का उपयोग करके छल्ली को ढीला करना शुरू करें।
- क्यूटिकल पुशरटॉप पुशबैक क्यूटिकल्स या ऑरेंज वुड स्टिक का उपयोग करें।
- इस स्टेप को करते समय क्यूटिकल्स को नम रखें। अतिरिक्त छल्ली हटा दें।
- छोटे रोटरी आंदोलनों का उपयोग करके धीरे से मृत छल्ली को हटा दिया।

- अतिरिक्त छल्ली, असमान क्यूटिकल, या हिंगनेल को ट्रिम करने के लिए क्यूटिकल नीपर का उपयोग करें: क्यूटिकल को एक सेगमेंट से हटा दें।
- दाहिने हाथ पर क्यूटिकल क्रीम लगाएं और उंगली के कटोरे में डुबोएं। बाएं हाथ की मैनीक्योर जारी रखें।
- मुक्त किनारे के नीचे साफ करें।
- मुक्त किनारे को साफ करने के लिए साबुन के पानी से सिक्त एक कपास की नोक वाली नारंगी लकड़ी की छड़ी का उपयोग करें। आंदोलन केंद्र से किनारे की ओर एक चिकनी बेवल वाला किनारा है।
- डिफरेंशियल स्ट्रोक जैसे लंबे स्वीपिंग स्ट्रोक को कलाई को पकड़कर दोनों हाथों से मलाई से मसाज करें और उसमें मसाज करें।
- मालिश के सभी चरणों को दूसरी ओर भी दोहराएं
- सभी उपकरणों को साफ करें।

सेवा के अंत में ग्राहकों के आभूषणों को तुरंत बदल दिया जाना चाहिए।

टास्क 2 : नियमित पेडीक्योर की प्रक्रिया को पूरा करें

नियमित पेडीक्योर की प्रक्रिया (Procedure of regular pedicure)

- ग्राहक के बाएं पैर को कीटाणुनाशक घोल में भिगोएँ 3-4 मिनट के लिए। पेडीक्योर और शैम्पू और H₂O₂ घोल की कुछ बूंदों के साथ।
- नाखून प्लेट से गंदगी और मलबे को हटाने के लिए ब्रश की मदद से नाखून की सतह को साफ करें।
- स्क्रैपर और प्यूमिक स्टोन की मदद से पैरों से मृत त्वचा को हटा दें।
- बाएं पैर को पानी से निकालें और पैरों और एड़ी की मृत त्वचा को हटाने के लिए एक्सफोलिएट क्रीम/स्क्रबर लगाएं।
- पैर और एड़ी की मृत त्वचा को एक्सफोलिएट करने के लिए सर्कुलैटरी मूवमेंट और रबिंग मूवमेंट करें। एड़ियों पर अधिक दबाव दें।
- पानी में सीधे पैर डालें और उपरोक्त चरणों का पालन करें।
- बाएं पैर से एक्सफोलिएट क्रीम निकालें।
- दाहिने पैर पर समान चरणों को दोहराएं।
- फुट क्रीम को बाएं पैर और टांग पर टखने के ऊपर तक लगाएं।
- पैरों से शुरू होने वाले लंबे समय तक स्वीपिंग स्ट्रोक ऊपर की ओर जाएं और घुटने के क्षेत्र से पहले रुकें। इन चरणों को कम से कम 5 बार दोहराएं।
- अंगूठे का उपयोग करके, एड़ी क्षेत्र को गूंध लें और फिर प्रत्येक पैर की अंगुली को घड़ी की दिशा में और घड़ी की विपरीत दिशा में कुछ मिनट घुमाएं।

- अपनी हथेलियों का उपयोग करके पैर के तलवों को गूंध लें।
- अपने अंगूठे के तलवे को ग्राहक के पैर और अपनी उंगलियों को पैर के शीर्ष पर रखते हुए, धीरे से पैर की 3-4 बार मालिश करें।
- पैर के बछड़े की मांसपेशियों पर सानना स्ट्रोक का उपयोग करके प्रत्येक पैर के क्षेत्र के चारों ओर उंगली गूंधती है।
- कम से कम पैर की मालिश को पूरा करने के लिए पैर और पैर की मालिश 5 बार करें।
- उपरोक्त सभी चरणों को 9 से 15 तक दाएं पैर पर दोहराएं।
- तौलिया के साथ दोनों पैरों से अतिरिक्त क्रीम हटा दें, डुबकी गर्म पानी।
- दोनों पैरों और पैरों पर फुट लोशन लगाएं।
- बेस कोट लगाएं।
- फिर दोनों पैरों के नाखूनों पर नेल पॉलिश और टॉप कोट लगाएं।
- क्षेत्र को साफ करें और सभी उपकरणों को साफ करें।

नोट : विशेष रूप से नेल पॉलिश हटाने के बाद, बीमारियों को माँडिस्चराइज़ करने के लिए नियमित रूप से क्रीम लगाएं। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि अधिकांश नेल पॉलिश रिमूवर में ऐसे रसायन होते हैं जो नाखूनों को निर्जलित करते हैं।

मालिश का अभ्यास (Practice of massage)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- हाथों, हाथों और पैरों में मालिश का अभ्यास।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)	सामग्री/अवयव (Material/Component)
• ग्राहक कुर्सी - 1 No.	• कॉटन - 1 No.
• मैनीक्योर स्टूल - 1 No.	• नेल वार्निश रिमूवर - 1 No.
• मैनीक्योर टेबल - 1 No.	• क्यूटिकल ऑयल और क्रीम - 1 No.
• मैनीक्योर ट्रे - 1 No.	• वाइट पेंसिल - 1 No.
• मैनीक्योर बोल - 1 No.	• नेल वार्निश - 1 No.
• इन्फ्रारेड लैंप - 1 No.	• क्यूटिकल रिमूवर - 1 No.
• होट प्लैट - 1 No.	• नेल ब्लिचिंग - 1 No.
• मध्यम आकार का बोल - 1 No.	• नेल सटैडरथ - 1 No.
• विद्युत मैनीक्योर किट - 1 No.	• हाथ के लिए लोशन और क्रीम - 1 No.
• ओरेंज वूड स्टिक - 1 No.	• टोप कोट - 1 No.
• एमरीबोर्ड - 1 No.	• बेस कोट - 1 No.
• मैग्निफाईंग ग्लास - 1 No.	• तरल हाथ के लिए वाश - 1 No.
• क्यूटिकल पुशर - 1 No.	• H ₂ O ₂ - आवश्यकतानुसार
• क्यूटिकल क्लिपर - 1 No.	• मैनीक्योर शैम्पू - 1 No.
• नेल ब्रश - 1 No.	• नेल वार्निश रिमूवर - 1 No.
• नेल के लिए कैची - 1 No.	• क्यूटिकल ऑयल या क्रीम - 1 No.
• नेल बफर - 1 No.	• वनस्पति तेल - 1 No.
• स्पैटुला - 1 No.	• फुट क्रीम - 1 No.
• गर्म प्लेट - 1 No.	• फुट पाउडर - 1 No.
• पैडी स्पा - 1 No.	• कागज और सूती तौलिये - 1 No.
• फुट फाइल - 1 No.	
• टोन नेल क्लिपर - 1 No.	
• पैडीक्योर क्लिपर - 1 No.	

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: मैनीक्योर में गर्म आयल मसाज को कार्यान्वित करना। (Fig 1)



तेल मैनीक्योर फटे हुए भंगुर नाखूनों और सूखे क्यूटिकल्स को बहाल करने में प्रभावी होते हैं। यह त्वचा को नरम और लचीला बनाने में सुधार करता है। नाखून फाइल करने के बाद इस उपचार को लगाएं (चरण 6)। गर्म तेल उपचार साबुन के पानी में हाथ भिगोने की जगह ले लेगा। क्यूटिकल रिमूवर, क्यूटिकल क्रीमोरोइल की जरूरत नहीं है।

- 1 एक आरामदायक तापमान पर तेल गर्म करें।
- 2 क्लाइंट की उंगलियों को लगभग 10 मिनट के लिए गर्म तेल में रखें।
- 3 हाथों और कलाईयों की तेल से मालिश करें। (Fig 2)

Fig 2



- 3 हाथों व कलाई की तेल से मालिश करें।
- 4 अतिरिक्त क्यूटिकल्स हटा दें।
- 5 एक उपयुक्त मध्यम रूप की मालिश का चयन करें। सबसे पहले, हल्के प्रवाहकत्व आंदोलनों के साथ हाथ की मालिश करें। हाथ का समर्थन करें और सीधे कोहनी तक मालिश करें।
- 6 एक को परिपत्र अंगूठे के घर्षण को लागू करना चाहिए क्योंकि अनुप्रयोग फोरआर्म के फ्लेक्सर्स और एक्सटेंसर में तनाव से छुटकारा पाने में मदद करता है।
- 7 हाथ की पीठ के ऊपर गोलाकार घर्षण तकनीक लागू करें।
- 8 हाथ को सहारा दें, और प्रत्येक उंगली और अंगूठे में कोमल गोलाकार जोड़-तोड़ दें। इससे पोर में तनाव कम होगा। उंगली न खींचे या गोले

टास्क 2 : पेडीक्योर में मालिश की प्रक्रिया को पूरा करें

हीलिंग पेडीक्योर (Healing Pedicure)

- 1 रोगी के पैरों को पांच से सात मिनट के लिए गर्म पानी में भिगोएँ।
- 2 ग्राहक के नाखून तैयार करें।
- 3 ग्राहक के पैरों के नीचे और किनारों से मृत त्वचा कोशिकाओं, कॉलस और खुरदुरे धब्बों को हटाने के लिए एप्थिमिकस्टोन का उपयोग करें।
- 4 गर्म मालिश तेल से ग्राहक के पैरों और निचले पैरों की मालिश करें। (Fig 4)
- 5 गर्म पपीता और अमरूद अमृत समुद्री नमक के साथ ग्राहक के पैरों और निचले पैरों को एक्सफोलिएट करें। कुल्ला और तौलिया। (Fig 5)
- 6 मालिश क्रीम या मालिश तेल के साथ ग्राहक के पैरों और निचले पैरों की मालिश करें। गर्म तौलिये से ढक दें। करीब पांच मिनट बाद निकाल लें।
- 7 ग्राहक के पैरों की जांच करें और यह सुनिश्चित करने के लिए ग्राहक के पास एक प्रश्नावली भरें कि वह पेडिक्योर के लिए एक उम्मीदवार है। यदि उसके पास कोई खुले घाव या संकेत हैं। संक्रमण के लिए, उपचार के लिए रेफरटोएफ्रिशियन। (Fig 6)

को बहुत बड़ा न करें क्योंकि यह न केवल अप्रभावी है बल्कि कुछ ग्राहकों को भी परेशान कर सकता है।

- 9 अपनी उंगलियों के बीच ग्राहक की उंगलियों को पकड़ें। अब, ऊतकों को फैलाने के लिए उंगली की लंबाई को धीरे से नीचे खींचें और मोड़ें।
- 10 हाथ से तेल निकालें, गर्म तौलिये से पोंछें।
- 11 तेल के सभी निशान हटा दें।
- 12 नेल पॉलिश लगाना।
- 13 नाखून के बिस्तर पर और नाखूनों के सिरे के नीचे का कोट लगाएं
- 14 सभी उपकरणों को सैनिटाइज करें। (Fig 3)

Fig 3



Fig 4



- 8 गर्म पानी और एक कप एप्सम सॉल्ट से एक साफ फुटबाथ तैयार करें या उचित मात्रा में पेडीक्योर फुट-सोक जिसमें डेड सी साल्ट हों। (Fig 7)
- 9 ग्राहक के पैरों को पांच मिनट तक भिगोएँ। (Fig 8)

Fig 5



Fig 8



10 एक्सफोलिएशन प्रक्रिया शुरू करने के लिए एक पेशेवर फुट स्क्रब का उपयोग करें। स्क्रबॉन कैलस-प्रोनियर जैसे एड़ी, गेंद, और पैरों के नरम पक्ष को केंद्रित करें। कुल्ला। (Fig 9)

Fig 6



Fig 9



- 11 दोनों पैरों और पैरों पर फुट लोशन लगाएं।
- 12 बेस कोट लगाएं।
- 13 फिर दोनों पैरों के नाखूनों पर नेल पॉलिश और टॉपकोट लगाएं।

Fig 7



विभिन्न प्रकार के मूल नाखून आकार का अभ्यास
(Practice of different types of basic nail shapes)



Scan the QR Code to view the video for this exercise

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- विभिन्न प्रकार के मूल नाखून आकार का अभ्यास।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- ग्राहक कुर्सी - 1 No.
- मैनीक्योर स्टूल - 1 No.
- मैनीक्योर टेबल - 1 No.
- मैनीक्योर ट्रे - 1 No.
- मैनीक्योर बाउल - 1 No.
- इन्फ्रा रेड लैंप - 1 No.
- हॉट प्लेट - 1 No.
- मध्यम आकार का कटोरा - 1 No.
- इलेक्ट्रिक मैनीक्योर किट - 1 No.
- नारंगी लकड़ी की छड़ी - 1 No.
- एमरी बोर्ड - 1 No.
- आवर्धक कांच - 1 No.
- क्यूटिकल पुशर - 1 No.
- क्यूटिकल क्लिपर - 1 No.
- नेल ब्रश - 1 No.
- कील कैची - 1 No.
- नेल बफर - 1 No.
- स्पैटुला - 1 No.
- ग्राहक कुर्सी - 1 No.
- हॉट प्लेट - 1 No.
- पेडी स्पा - 1 No.
- फुट फाइल - 1 No.
- टोनेल क्लिपर - 1 No.

- पेडीक्योर क्लिपर - 1 No.

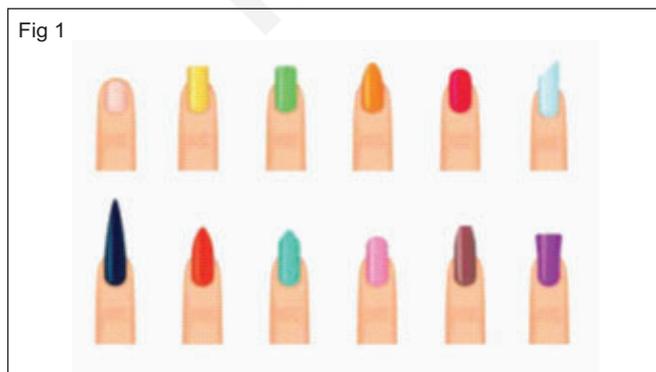
सामग्री (Materials)

- कॉटन - 1 No.
- नेल वार्निश रिमूवर - 1 No.
- क्यूटिकल ऑयल या क्रीम - 1 No.
- वाइटनिंग पेंसिल - 1 No.
- नेल वार्निश - 1 No.
- क्यूटिकल रिमूवर - 1 No.
- नाखून विरंजन - 1 No.
- नाखून मजबूत करने वाला - 1 No.
- हैंड लोशन और क्रीम - 1 No.
- टॉप कोट - 1 No.
- बेस कोट - 1 No.
- लिक्विड हैंड वाश - 1 No.
- H₂O₂ - आवश्यकतानुसार
- मैनीक्योर शैम्पू - 1 No.
- नेल वार्निश रिमूवर - 1 No.
- क्यूटिकल ऑयल या क्रीम - 1 No.
- वनस्पति तेल - 1 No.
- फुट क्रीम - 1 No.
- फुट पाउडर - 1 No.
- कागज और सूती तौलिये - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मूल नाखून के आकार के विभिन्न प्रकारों का अभ्यास करें

नाखून आकार (Nail shapes) (Fig 1)



- 1 प्रत्येक व्यक्ति के नाखून की विशेषताएं अद्वितीय होती हैं। आकार और आकार में नाखून भिन्न होते हैं। लंबी उँगलियों और चौड़े नाखूनों वाले बिस्तरों या छोटी उँगलियों और
- 2 5 आकार जो आम हैं और ग्राहकों द्वारा पसंद किए जाते हैं, वे इस प्रकार हैं- प्राकृतिक, चौकोर, स्कॉवल, नाखून के आकार (Fig 1) बादाम, अंडाकार। अन्य जैसे लिपस्टिक, स्टिलेटो, पर्वत शिखर, किनारे, गोल, बैलेरीना, चौड़े।
- 3 ओवल एक आकर्षक नाखून का आकार है और कई महिलाओं द्वारा पसंद किया जाता है। अंडाकार आकार के नाखून लंबे नाखून बिस्तर

के पूरक के लिए लंबे हो सकते हैं, या छोटे नाखून बिस्तर के अनुरूप छोटे हो सकते हैं। यह आकार एक ही समय में नाखून की लंबाई जोड़ते समय नरम वक्र को चारों ओर के आकार में बनाए रखता है।

नाखूनों को कैसे आकार दें (How to shape the nails)

- 1 सबसे उपयुक्त ग्रिट वाली फ़ाइल का चयन करें, बाएं हाथ की छोटी उंगली से शुरू करें और अंगूठे की ओर बढ़ें।
- 2 अपने अंगूठे के बीच ग्राहक की उंगली को अपने बाएं हाथ की पहली दो उंगलियों के बीच पकड़ो, फ़ाइल को अपने दाहिने हाथ में पकड़ो; फ़ाइल को थोड़ा झुकाएं ताकि फाइलिंग मुख्य रूप से 30 से 45 के बीच फ्री एज के नीचे हो।
- 3 फ़ाइल बाहर से केंद्र तक; दाएं से बाएं और बाएं से दाएं जा रहे हैं; दो शॉर्टस्ट्रोक का उपयोग करें सैंडोलॉन्ग। नाखून के एक तरफ स्ट्रोक करें; केवल एक शार्प धार को हटाने के लिए धीरे से टैप करें।

याद रखने के लिए नोट (Notes to remember)

- 1 कभी भी वापस और आगे फ़ाइल न करें, इससे कील ठिठक जाएगी और टूट जाएगी।
- 2 कोनों में गहरी फाइल न करें, इससे नाखूनों की कमजोरी भी हो सकती है।

3 नाखूनों को आकार देने से पहले हमेशा क्लाइंट विश से पूछें।

पैर के अंगूठे के नाखूनों को चौकोर आकार में फाइल करें (File the toe nails in square shape)

- 1 पैर के अंगूठे के नाखूनों से पुरानी पॉलिश हटाकर इसे शुरू करें। पैरों को साफ करें और नाखूनों को तेल से साफ करें।
- 2 क्यूटिकल्स को पुशबैक करें। नाखून के बिस्तर के आसपास की अतिरिक्त त्वचा को ट्रिम करें। पैर की अंगुली के नाखून के नीचे से और प्रत्येक नाखून के दोनों किनारों पर गंदगी और मलबे को साफ करें।
- 3 प्रत्येक नाखून को वांछित लंबाई तक काटने के लिए एक नेल क्लिपर का उपयोग करें। नाखूनों को ज्यादा छोटा न काटें। प्रत्येक नाखून के शीर्ष पर स्ट्रेटकट बनाएं। कोनों को मोड़ो मत।
- 4 प्रत्येक नाखून को नेलफाइल से फाइल करें। प्रत्येक नाखून के शीर्ष पर एक दिशा में छोटे, त्वरित स्ट्रोक करें। पैर की उंगलियों के कोनों को चौकोर और गोल नहीं रखें।
- 5 नाखून बफर के साथ प्रत्येक नाखून के ऊपर बफ। प्रत्येक नाखून के किनारों के साथ प्रत्येक नाखून के नीचे से किसी भी नाखून को साफ करें।

विभिन्न प्रकार के मैनीक्योर और पेडीक्योर में अभ्यास करें (Practice in different types of manicure and pedicure)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- विभिन्न प्रकार के मैनीक्योर और पेडीक्योर का अभ्यास।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)			
• ग्राहक कुर्सी	- 1 No.	• पेडीक्योर क्लिपर	- 1 No.
• मैनीक्योर स्टूल	- 1 No.	सामग्री (Materials)	
• मैनीक्योर टेबल	- 1 No.	• कपास	- 1 No.
• मैनीक्योर ट्रे	- 1 No.	• नेल वार्निश रिमूवर	- 1 No.
• मैनीक्योर बाउल	- 1 No.	• क्यूटिकल ऑयल या क्रीम	- 1 No.
• इन्फ्रा रेड लैंप	- 1 No.	• वाइटनिंग पेंसिल	- 1 No.
• हॉट प्लेट	- 1 No.	• नेल वार्निश	- 1 No.
• मध्यम आकार का कटोरा	- 1 No.	• क्यूटिकल रिमूवर	- 1 No.
• इलेक्ट्रिक मैनीक्योर किट	- 1 No.	• नाखून विरंजन	- 1 No.
• नारंगी लकड़ी की छड़ी	- 1 No.	• नाखून मजबूत करने वाला	- 1 No.
• एमरी बोर्ड	- 1 No.	• हैंड लोशन और क्रीम	- 1 No.
• आवर्धक कांच	- 1 No.	• टॉप कोट	- 1 No.
• क्यूटिकल पुशर	- 1 No.	• बेस कोट	- 1 No.
• क्यूटिकल क्लिपर	- 1 No.	• लिक्विड हैंड वाश	- 1 No.
• नेल ब्रश	- 1 No.	• H ₂ O ₂	- आवश्यकतानुसार
• कील कैची	- 1 No.	• मैनीक्योर शैम्पू	- 1 No.
• नेल बफर	- 1 No.	• नेल वार्निश रिमूवर	- 1 No.
• स्पैटुला	- 1 No.	• क्यूटिकल ऑयल या क्रीम	- 1 No.
• ग्राहक कुर्सी	- 1 No.	• वनस्पति तेल	- 1 No.
• हॉट प्लेट	- 1 No.	• फुट क्रीम	- 1 No.
• पेडी स्पा	- 1 No.	• फुट पाउडर	- 1 No.
• फुट फाइल	- 1 No.	• कागज और सूती तौलिये	- 1 No.
• टोनेल क्लिपर	- 1 No.		

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मैनीक्योर और पेडीक्योर के विभिन्न प्रकारों का अभ्यास

मैनीक्योर और पेडीक्योर ऐसे उपचार हैं जो आपके हाथों और पैरों को साफ और शांत महसूस कराते हैं और आप लाड़-प्यार का अनुभव करते हैं। मैनीक्योर और पेडीक्योर का सही प्रकार चुनना आपके सैलून अनुभव को बढ़ाता है। मैनीक्योर और पेडीक्योर उपचार के विभिन्न प्रकार हैं, और प्रत्येक सैलून अपनी सेवाओं में भिन्न हो सकता है।

- 1 फ्रेंचमैनीक्योर और पेडीक्योर

- 2 स्पा मैनीक्योर और पेडीक्योर
- 3 जैल और शैलैक मैनीक्योर और पेडीक्योर
- 4 स्टोन मैनीक्योर और पेडीक्योर
- 5 इलेक्ट्रिक मैनीक्योर

टास्क 2 : इलेक्ट्रिक मैनीक्योर की प्रक्रिया को अंजाम देना (Fig 1)



1 बाएं हाथ से शुरू करें, वहां कॉलसमादर के साथ कॉलस को हटा दें (Fig 2)



2 एमरीडिस्क के साथ नाखूनों को आकार दें। जब इसे कोने से केंद्र तक ले जाया जाता है तो डिस्क को 45° कोण पर रखा जाता है (Fig 3 & 4)



- 3 दूसरे और तीसरे चरण को दाहिने हाथ से आगे बढ़ाते हुए बाएं हाथ को गर्म स्नान में भिगोएँ।
- 4 बाएँ हाथ को स्नान से हटा दें। मुक्त किनारे के नीचे सूखा और साफ करें।
- 5 दाहिना हाथ स्नान में रखें।
- 6 बाएं हाथ पर कॉटनटिपेडोरेजवुड स्टिकन से क्यूटिकल सॉफ्टनर लगाएं।
- 7 कोने के केंद्र से काम कर रहे छल्ली लिफ्टर के साथ छल्ली को उठाएं।
- 8 क्यूटिकल निपर्स के साथ निपनी हैंगनेल।
- 9 उंगलियों में क्यूटिकल क्रीम लगाएं और मसाज करें।
- 10 कलाई से फिन-गरटिप्स से हाथ से मालिश और मालिश करें।
- 11 अपने बाएं हाथ के नाखूनों को ब्रश से साफ करें और नाखूनों को सपाट रखें।
- 12 बाएं हाथ को सुखाएं, नाखून की जांच करें और मनचाहा रंग लगाएं।
- 13 बाएं हाथ के नाखूनों पर बेस कोट लगाएं।
- 14 दाहिने हाथ पर चरण 5 से 13 दोहराएं।
- 15 बाएं हाथ से और फिर दाएं हाथ पर नेल पॉलिश लगाएं।
- 16 दोनों हाथों पर टॉप कोट लगाएं।
- 17 टेबल और उपकरण को साफ करें और सभी उपकरणों को साफ करें
- 18 टेबल और उपकरणों को साफ करें और सभी उपकरणों को साफ करें

चूंकि यह एक इलेक्ट्रिक मैनीक्योर है, इसलिए मैनीक्योरिंग के सभी उपकरण विद्युत रूप से संचालित होंगे, इसलिए विशेष देखभाल की जानी चाहिए। किसी एक पर लगातार किसी अटैचमेंट का प्रयोग न करें। (Fig 5)



टास्क 3 : एथलीटों/स्पोर्ट्स पेडीक्योर की प्रक्रिया को अंजाम देना

- 1 चरणों को दोहराएं अभ्यास संख्या 1.3.28 कार्य 2 चरण 1 से 10 तक।
- 2 अतिरिक्त कॉलसबिल्ड-अप वाले क्षेत्रों को कम करने के लिए एक पेडी-फाइल, बफ ब्लॉक, झांवां, या कॉलसमूथर का उपयोग करें। (यह सुनिश्चित करने के लिए कि कॉलस कम होना चाहिए, अपने क्लाइंट से संपर्क करें)। यदि भारी कॉलस मौजूद हैं, तो कैलस-रिड्यूसिंग एड जिसमें अल्फा-हाइड्रॉक्सी होता है। एसिड पेडीक्योर में शामिल किया जा सकता है। पैरों को धो लें। (Fig 6)

Fig 6



- 3 पैर के नाखूनों को सीधे पार करें, फिर धीरे-धीरे कोनों को गोल करें ताकि दौड़ते समय दबाव से बचा जा सके। धावक अपने नाखूनों को छोटी तरफ रखें। (Fig 7)

Fig 7



- 4 किनारों को चिकना करने के लिए फाइलटोनेल। (Fig 8)

Fig 8



- 5 छल्ली या साइडवॉल क्षेत्रों को नुकसान से बचने के लिए एक व्यापक गति का उपयोग करके, एक व्यापक गति का उपयोग करके, एक क्यूटिकल क्रीम लागू करें और नाखून क्षेत्र को साफ करें।

- 6 मॉइस्चराइजिंग मास्क के रूप में फुट क्रीम की एक मोटी परत लगाएं और कुछ मिनट के लिए पैरों को तौलिये में लपेटें। (Fig 9)

Fig 9



- 7 पैरों को खोलकर मालिश करें। अपने क्लाइंट को आराम देने और रिचार्ज करने के लिए सानना, घर्षण और लंबे स्ट्रोक के संयोजन का उपयोग करें। निचले पैर और पैरों की मालिश करने से बड़े आराम के बाद दर्द कम करने में मदद मिल सकती है। (Fig 10)

Fig 10



- 8 विशेष उपचार के लिए मालिश में रिफ्लेक्सोलॉजी को शामिल करें।
- 9 ड्राईएंड्रैप फीट। (Fig 11)

Fig 11



- 10 बफनेल थ्री-वेबफ़र के साथ चिकनी थ्रिज और चमक जोड़ें
- 11 आसंजन बढ़ाने के लिए पॉलिश लगाने से पहले नाखूनों को साफ करें। (Fig 12)
- 12 यदि वांछित हो तो बेस कोट, पॉलिश और टॉप कोट लगाएं।
- 13 पॉलिश के सूखने पर क्लाइंट को आराम करने दें।

Fig 12



टास्क 4 : पैराफिन पेडीक्योर की प्रक्रिया को पूरा करें

- 1 एक पराफिन पैडीक्योर एक उपचार है जिसके दौरान पैरों पर पैराफिन वैक्स लगाया जाता है ताकि पैरों की त्वचा को मॉइस्चराइज किया जा सके।
- 2 जिन लोगों के पैरों की त्वचा शुष्क होती है, उनके लिए पैराफिन पेडीक्योर एक बड़ी मदद हो सकती है। पैराफिन और गर्मी दोनों के मॉइस्चराइजिंग गुण पूरे पैरों की त्वचा को नरम और बेहतर बनाने में मदद करते हैं, विशेष रूप से कठोर, कठोर क्षेत्रों में। अपराफिनपेडी-इलाज उन लोगों की भी मदद कर सकता है जो अपने पैरों की फटी त्वचा से पीड़ित हैं, जो पैर की एड़ी के आसपास के क्षेत्र में आम है।
- 3 अपने पूरे हाथ या पैर को मोम में डुबोएं और कुछ सेकंड के लिए छोड़ दें जब तक कि क्षेत्र के ऊपर परत न बन जाए।
- 4 वैक्सटोड़ी के लिए प्रतीक्षा करें। जब चमक फीकी पड़ जाएगी तो आपको पता चल जाएगा कि यह सूख गया है। एक बार सूख जाने पर, अपने हाथ या पैर की पीठ को वैक्स में डालें, जो पहले की तुलना में थोड़ा कम गहरा हो।
- 5 यह गर्म वैक्स को वैक्सकी पिछली परतों के नीचे आने से रोकता है, जलने से बचाता है।
- 6 इस प्रक्रिया को तब तक दोहराएं जब तक आपके हाथ या पैर में वैक्स की कम से कम 10 परतें न हों।

वैक्स पिघलाएं (Melt the wax)

- 1 डबल बॉयलर/वैक्सहीटर में पैराफिन वैक्स को पिघलाने का सबसे आसान तरीका। यदि आपके पास नेल पॉलिश है, तो प्रक्रिया शुरू करने से पहले इसे हटा दें। अपने हाथों को अच्छे से धोएं और उन्हें एक लिंट-फ्री टॉवल से सुखाएं।

वैक्स पिघलाने के लिए (To melt the wax)

- 1 एक डबल बॉयलर के शीर्ष पर चार पाउंड पैराफिन वैक्स डालें। बायलर के तले में पानी डालकर धीमी आंच पर स्टोव पर रख दें।
- 2 वैक्स में एक कप मिनरल ऑयल मिलाएं।
- 3 जब वैक्स पूरी तरह से पिघल जाए, तो बॉयलर को स्टोव से उतार लें। मोम को ग्रीस लगे प्लास्टिक के कंटेनर में सावधानी से डालें।
- 4 मोम के ऊपर के भाग को थोड़ा पतला होने दें।
- 5 थर्मामीटर से वैक्स के तापमान की जांच करें। जब यह 125°F (51.7°C) तक पहुंच जाए तो मोम का उपयोग करने के लिए तैयार हो जाता है।

वैक्स लगाएं (Apply the wax)

- 1 एक बार वैक्स तैयार हो जाने के बाद, यह तैयार है। लागू करने के लिए:
- 2 आप जिस क्षेत्र का इलाज करने जा रहे हैं, उस क्षेत्र की त्वचा में जैतून के तेल की कुछ बूंदों की मालिश करें।

पैर को ढकें (Cover the foot)

- 1 एक बार जब आप अपने हाथ या पैर पर वैक्स की कम से कम 10 परतें लगा लेते हैं, तो उसके ऊपर एक बड़ा प्लास्टिक बैग रख दें। फिर इसे ओवन मिट्ट में रखें या 15 से 20 मिनट के लिए तौलिये में लपेट दें।

वैक्स हटा दें (Remove the wax)

- 1 15 से 20 मिनट के बाद, अपने हाथ को मिट्टी या तौलिये और प्लास्टिक बैग से हटा दें। अपनी त्वचा से वैक्स के अवशेषों को हटाने के लिए नरम ऊतक का प्रयोग करें। अपने हाथ पर मॉइस्चराइजर लगाएं।

पैराफिन पेडीक्योर के लाभ (Benefits of paraffin pedicure)

- 1 रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है: पैराफिन वैक्स उपचार से गर्म गर्मी रक्त वाहिकाओं को रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए फैलती है।
- 2 त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार: पैराफिन उपचार से त्वचा की लोच, चिकनाई और कोमलता में सुधार होता है। वे त्वचा को साफ करते हैं, गंदगी और जीवाणु निर्माण को हटाते हैं।
- 3 त्वचा के रोम छिद्रों को खोलता है: पैराफिन वैक्स उपचार त्वचा के रोमछिद्रों को खोलता है जो क्रीम और तेलों के बेहतर अवशोषण को बढ़ावा देता है।
- 4 त्वचा की उपस्थिति को बढ़ाता है: पैराफिन वैक्स उपचार त्वचा की बनावट और टोन में सुधार करता है। वे आपके हाथों को युवा और मोटा

रखने के लिए त्वचा कोशिका पुनर्जनन को बढ़ावा देते हैं। वे त्वचा के संतुलन को विनियमित करने में भी मदद कर सकते हैं।

- 5 एक कम करने वाला के रूप में कार्य करता है: पैराफिन वैक्स उपचार नाखूनों के आसपास की त्वचा को मॉइस्चराइज़ करता है और क्यूटिकल्स और त्वचा को हाइड्रेटेड और मुलायम रख सकता है।
- 6 दर्द से राहत देता है: पैराफिन वैक्स थरेपी त्वचा और जोड़ों में गर्मी पहुंचाती है, रूमेटाइड और ऑस्टियोआर्थराइटिस के कारण होने वाले

दर्द से राहत दिलाती है। यह आपके दर्द वाले पैरों को शांत कर सकता है और आपको आराम करने में मदद कर सकता है।

टिप्पणी:

- वैक्स के तापमान का परीक्षण करें।
- पैरों से वैक्स को हमेशा धीरे से हटाएं। टास्क

टास्क 5 : हाइड्रेटिंग और हीलिंग पेडीक्योर की प्रक्रिया को पूरा करें

हाइड्रेटिंग और हीलिंग पेडीक्योर (Hydrating and healing pedicure)

- 1 रोगी के पैरों को पांच से सात मिनट के लिए गर्म पानी में भिगोएँ।
- 2 क्लाइंट के नाखून तैयार करें।
- 3 क्लाइंट के पैरों के नीचे से मृत त्वचा कोशिकाओं, कॉलस, और खुरदरे धब्बों को हटाने के लिए प्यूमिकस्टोन का उपयोग करें।
- 4 गर्म मालिश तेल से क्लाइंट के पैरों और निचले पैरों की मालिश करें। (Fig 13)

Fig 13



- 5 गर्म पपीता और अमरूद अमृत समुद्री नमक के साथ ग्राहक के पैरों और निचले पैरों को एक्सफोलिएट करें। कुल्ला और तौलिया। (Fig 14)
- 6 मालिश क्रीम या मालिश तेल के साथ ग्राहक के पैरों और निचले पैरों की मालिश करें। गर्म तौलिये से ढक दें। करीब पांच मिनट बाद निकाल लें।
- 7 क्लाइंट द्वारा अनुरोधित नेचुरल नेल बेसकोट, नेलपॉलिश के दो कोट और टॉप कोट लगाएं। (Fig 15)

आफ्टरकेयर और होम केयर सलाह (After care & home care advice)

यह सुनिश्चित करने के लिए कि पैरों की पेडीक्योर की गई है और लाभ लंबे समय तक चलते हैं, इन सरल दिशानिर्देशों का पालन करें:

Fig 14



Fig 15



- 1 नहाने के बाद पैरों पर रोजाना मॉइस्चराइजिंग लोशन लगाएं।
- 2 पैरों को अच्छी तरह धोने के बाद सुखाएं, खासकर पंजों के बीच।
- 3 पैर की उंगलियों के बीच नियमित रूप से तालक या विशेष फुट पाउडर लगाएं। यह नमी को अवशोषित करने में मदद करता है।
- 4 दिन में पैरों को तरोताजा करने के लिए क्रीम, स्प्रे और तेल का प्रयोग करें, पुदीना और सिट्रस तेल वाले विशेष रूप से उपयोगी होते हैं।
- 5 क्यूटिकल क्रीमयुक्त तेल की मालिश नियमित रूप से करें।
- 6 नॉन-एसीटोनवार्निशरिमूवर ओनली का प्रयोग करें।

नाखून सजाने की कला (Nail art)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- ट्रॉली व्यवस्था के साथ नाखून कला के लिए आवश्यक आपूर्ति की पहचान करें
- नेल आर्ट के लिए नेल प्लेट तैयार करें
- विभिन्न नेल आर्ट डिजाइन बनाएं।



Scan the QR Code to view the video for this exercise

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- नेल ब्रश - 1 No.
- फाइन आर्ट ब्रश या डिटेल ब्रश - 1 No.
- प्लास्टिक का कटोरा - 1 No.
- पैलेट - 1 No.
- स्थानान्तरण - 1 No.
- फॉइल्स - 1 No.
- मार्बलिंग टूल्स - 1 No.
- कैंची - 1 No.
- तौलिए - 1 No.

सामग्री (Materials)

- नेल पॉलिश (विभिन्न रंगों) - आवश्यकतानुसार
- नेल पॉलिश हटानेवाला - आवश्यकतानुसार
- टॉप कोट - 2 Nos.
- बेस कोट - आवश्यकतानुसार
- फ्रेंच मैनीक्योर पॉलिश - आवश्यकतानुसार
- चमकदार धूल - आवश्यकतानुसार
- स्फटिक - आवश्यकतानुसार
- कपास की कलियाँ - आवश्यकतानुसार
- कॉटन - आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ट्रॉली व्यवस्था के साथ नेल आर्ट के लिए आवश्यक आपूर्ति की पहचान करें

- 1 सामग्री को एक तरफ रखें
- 2 नेल आर्ट जैसे ब्रश, नेल पेंट, स्टोन और ग्लिटर में इस्तेमाल होने वाले बेसिक्स को पहचानें।
- 3 नेल आर्ट के लिए ट्रॉली को व्यवस्थित करें
- 4 For sterilization & sanitation refer Ex.No.1.2.13

टिप्पणी:

- ब्रश कई आकार, आकृति और गुणों में आते हैं
- नेल आर्ट के लिए उपयोग किए जाने वाले सबसे आम ब्रश हैं स्ट्रिप ब्रश, फैन ब्रश, स्पॉट ब्रश, फ्लैट ब्रश (Figs 1 & 2)

Fig 1



Fig 2



टास्क 2 : नेलप्लेट के लिए नेलप्लेट तैयार करें

- 1 पुरानी नेल पॉलिश हटाएं
- 2 नाखून को वांछित आकार में फाइल करें
- 3 नाखून प्लेट की सतह को साफ और चिकना करें
- 4 बेस कोट को नेल प्लेट पर लगाएं

टिप्पणी:

- नाखूनों को एक ही दिशा में फाइल न करें।
- नाखूनों को आकार देने से पहले हमेशा क्लाइंट की इच्छा पूछें।
- हमेशा जांचें कि नाखून प्लेट तेल के दाग से मुक्त होनी चाहिए।

टास्क 3 : नेल आर्ट डिजाइन बनाएं

फ्री हैंड तकनीक (Free hand technique)

- 1 ब्रश में वांछित नेल पेंट की थोड़ी मात्रा लें।
- 2 निम्नलिखित डिजाइन बनाने के लिए नेल प्लेट की सतह पर नेल पेंट लगाएं।
 - स्ट्रोकस
 - एनिमलस्ट्रिप्स/सीनरी
 - फूलों की पंखुड़ियों
 - उपजी और शाखाएँ
 - दिल
 - छोड़ दें।
- 3 डिजाइन किए गए नाखूनों को सूखने के लिए छोड़ दें।
- 4 फिर नाखून की सुरक्षा के लिए सील कोट के रूप में कोट पर लगाएं (Fig 3 & 4)

स्तरित नाखून कला

- पॉलिश रंगों को बिछाकर सुंदर डिजाइन बनाना संभव है, जैसे कि धारियां,

Fig 3



Fig 4



- वी आकार और बहुरंगी जुल्फें। प्रत्येक परत पर अलग-अलग डिज़ाइन की लाइन बनाते समय अलग-अलग रंग बिछाकर आप लेयर्ड पॉलिश डिज़ाइन बनाते हैं। (Figs 5 & 6)
- 1 नेल बेड्स को सेनिटाइज करके नाखून तैयार करें।
 - 2 बेसकोट लगाएं और सूखें।
 - 3 रंगीन पॉलिश का एक कोट आधार रंग लागू करें।
 - 4 बेस कलर का दूसरा कोट लगाएं, इसे फ्री एज पर पतला बनाएं और इसे अच्छी तरह सूखने दें ताकि मैला न हो।

Fig 5



Fig 6



- 5 आधार परतें सूखने के बाद, एक दूसरे रंग का उपयोग करके नाखून के अंत को एक कोण पर पेंट करने के लिए एक जगह छोड़ दें ताकि आधार रंग अभी भी दिखाई दे। यहां रुकें या किसी अन्य रंग का उपयोग करके कई बार परत लगाएं या दोनों के बीच स्विच करें, हमेशा सुनिश्चित करें कि पॉलिश मुक्त किनारे पर पतली है।

टिक अनुप्रयोग

विभिन्न रंगों के स्फटिक से नाखूनों को सुंदर ढंग से बढ़ाया जा सकता है। नाखून के ऊपर थेराइन स्टोन रखे जाते हैं। गीली पॉलिश में। जब पॉलिश सूख जाती है तो स्फटिक नाखून तक पहुंच जाता है। आप आकर्षक डिज़ाइन बनाने के लिए नेल आर्ट के अन्य तरीकों से स्फटिक का उपयोग कर सकते हैं। (अंजीर 7 और 8)

- 1 नेल बेड्स को सेनिटाइज करके नाखून तैयार करें।
- 2 रंग की दूसरी परत तक नियमित रूप से नाखूनों को पॉलिश करें।
- 3 निर्धारित करें कि आप पत्थरों को कहाँ रखना चाहते हैं।
- 4 नारंगी लकड़ी की छड़ी के अंत में स्पष्ट पॉलिश की एक छोटी राशि

लागू करें।

- 5 छड़ी के गीले सिरे को दूसरे हीन-पत्थर के शीर्ष पर स्पर्श करें।
- 6 चो-सेन स्थिति में स्फटिक को गीली पॉलिश में दबाएं और प्रक्रिया को

Fig 7



Fig 8



तब तक दोहराएं जब तक कि सभी रत्न नाखूनों पर न लग जाएं। यदि आप चाहें तो रत्नों को लगाने के लिए आप ट्वी-ज़र्स का उपयोग कर सकते हैं।

- 7 डिज़ाइन को सील करने के लिए टॉपकोट के कोट के साथ समाप्त करें। इसे बहुत जल्दी न लगाएं या हवा के बुलबुले दिखाई दे सकते हैं।

नाखून टेप अनुप्रयोग

नाखूनों को नेल टेप से सजाया जा सकता है, जो विभिन्न रंगों और मोटाई में उपलब्ध है। सोना और चांदी सबसे लोकप्रिय हैं। टेप को अकेले या किसी अन्य डिज़ाइन के हिस्से के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। (अंजीर 9 और 10)

- 1 नेल बेड्स को सेनिटाइज करके नाखून तैयार करें।
- 2 नाखूनों को नियमित तरीके से पॉलिश करें। यदि किसी अन्य डिज़ाइन पर कील टेप लगाना है, तो डिज़ाइन को अवश्य ही सुखाना चाहिए।
- 3 टेप के अंत को एक हाथ से पकड़ें और रोल का टेप, चिपचिपा साइड डाउन, दूसरे में पकड़ें। सावधान रहें कि टेप के पिछले हिस्से को न छुएं अन्यथा यह पर्याप्त चिपचिपा नहीं होगा।
- 4 नाखून पर टेप को वांछित स्थिति में रखें और रोल के अंत में टेप को कार्टे, पैटर्न के पूरा होने तक उसे छोड़ दें।

- 5 टेप को मजबूती से दबाने के लिए ऑरेंजवुड स्टिक का उपयोग करें। स्पष्ट पॉलिश की एक छोटी बूंद को सिरों के नीचे रखें यदि वे चिपक जाते हैं, तो थोड़ा सूखने दें और फिर से दबाएं।
- 6 सुनिश्चित करें कि टेप के नीचे कोई हवाई बुलबुले नहीं हैं और सिरों को अच्छी तरह से दबाया गया है। हवा के बुलबुले से बचने के लिए, टॉपकोट को बहुत जल्दी न लगाएं।

Fig 9



Fig 10



- 7 इस तरह से टेप को तब तक लगाते रहें जब तक कि डिज़ाइन पूरा न हो जाए।
- 8 Tril all the tape ends निपसकिंची के साथ।
- 9 अपने काम को सील करने के लिए शीर्ष पर स्पष्ट पॉलिश लागू करें, यह सुनिश्चित कर लें कि टेप के सिरों को भी कवर किया गया है।
- 10 सूखने दें और जांचें कि टेप के सिरे सुरक्षित और सुरक्षित हैं। यदि वे नहीं हैं, तो उन्हें सुरक्षित करने के लिए एक और कोट लगाएं।

स्तरित नाखून कला (Layered nail art)

- पॉलिश रंगों की परत चढ़ाकर खूबसूरत डिज़ाइन बनाना संभव है, जैसे पट्टियां (stripes),
- V आकार और बहुरंगी भंवर (swirls)। प्रत्येक परत पर अलग-अलग रंगों की परत चढ़ाकर, प्रत्येक परत पर अलग-अलग डिज़ाइन की पंक्ति बनाते हुए, आप परतदार पॉलिश डिज़ाइन बनाते हैं। (Figs 5 & 6)

- 1 नेल बेड को सैनिटाइज करके नाखून तैयार करें।
- 2 बेस कोट लगाएं और सूखने दें।
- 3 बेस रंग के रूप में रंगीन पॉलिश की एक परत लगाएं।
- 4 बेस रंग का दूसरा कोट लगाएं, इसे मुक्त किनारे पर पतला करें और धुंधला होने से बचाने के लिए इसे अच्छी तरह से सूखने दें।
- 5 बेस लेयर के सूख जाने के बाद, दूसरे रंग का उपयोग करके नाखून के सिरे को एक कोण पर पेंट करें ताकि बेस का रंग अभी भी दिखाई दे। यहां रुकें या किसी अन्य रंग का उपयोग करके या दोनों के बीच स्विच करके कई बार परत लगाएं, हमेशा सुनिश्चित करें कि पॉलिश मुक्त किनारे में पतली हो।

स्फटिक उपयोग (Rhinestone application)

विभिन्न रंगों के स्फटिकों के साथ नाखूनों को सुरुचिपूर्ण ढंग से बढ़ाया जा सकता है। स्फटिक को गीली पॉलिश में कील पर रखा जाता है। जब पॉलिश सूख जाएगी तो स्फटिक कील में चिपक जाएगा। दिलचस्प डिज़ाइन बनाने के लिए आप नेल आर्ट के अन्य तरीकों पर स्फटिक का उपयोग कर सकते हैं। (Figs 7 & 8)

- 1 नेल बेड को सैनिटाइज करके नाखून तैयार करें।

Types of nail tips



- 2 नाखूनों को रंग की दूसरी परत तक नियमित रूप से पॉलिश करें।
- 3 निर्धारित करें कि आप स्फटिक को कहाँ रखना चाहते हैं।
- 4 ऑरेंजवुड स्टिक के सिरे पर थोड़ी मात्रा में क्लियर पॉलिश लगाएं।
- 5 छड़ी के गीले सिरे को स्फटिक के ऊपर से स्पर्श करें।
- 6 चुनी हुई स्थिति में स्फटिक को गीली पॉलिश में दबाएं और प्रक्रिया को तब तक दोहराएं जब तक कि सभी रत्न नाखूनों पर न लग जाएं। आप चाहें तो रत्नों को लगाने के लिए चिमटी का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- 7 डिजाइन को सील करने के लिए टॉपकोट के एक कोट के साथ समाप्त करें। इसे बहुत जल्दी न लगाएँ नहीं तो हवा के बुलबुले दिखाई दे सकते हैं।

नेल टेप उपयोग (Nail tape application)

नाखूनों को नेल टेप से सजाया जा सकता है, जो विभिन्न रंगों और मोटाई में उपलब्ध है। सोना और चांदी सबसे लोकप्रिय हैं। टेप का उपयोग अकेले या किसी अन्य डिजाइन के भाग के रूप में किया जा सकता है। (Figs 9 और 10)

- 1 नेल बेड को सैनिटाइज करके नाखून तैयार करें।
- 2 नाखूनों को नियमित रूप से पॉलिश करें। यदि किसी अन्य डिजाइन के ऊपर नेल टेप लगा रहे हैं, तो डिजाइन शुष्क होना चाहिए।

टास्क 4 : नेल टिप्स के प्रकार (Types of Nail Tips)

- 1 सबसे लोकप्रिय नेल टिप्स ऐक्रेलिक, हार्ड जेल, डिप पाउडर, एक्रिजेल/पॉलीग्लॉट हैं।

एक्सप्रेस नेल्स, फाइबरग्लास और सिल्क रैप।

कृत्रिम नाखून (Artificial Nails) : ऐक्रेलिक, जैल और रेशम

- 1 कृत्रिम नाखून प्राप्त करने के बहुत सारे कारण हैं। हो सकता है कि आप किसी शादी या रीयूनियन में जा रहे हों और आप शार्प दिखना चाहते हों। या शायद आपको अपने नाखून लंबे करने में परेशानी हुई हो और आपको सहायता की आवश्यकता हो।
- 2 जेल, ऐक्रेलिक और रेशम नाखून (silk nails) व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं। ज्यादातर लोग जैल या ऐक्रेलिक चुनते हैं जब वे लंबे समय तक काम करते हैं। नाखूनों को लंबा करने के बजाय नाखून युक्तियों को मजबूत करने या नाखून के आघात की मरम्मत के लिए अक्सर रेशम का उपयोग कम समय के लिए किया जाता है।

एक्रिलिक नाखून (Acrylic nails) (Fig 11)

- 1 आपका नेल टेक्नीशियन एक लिक्विड को पाउडर के साथ मिलाएगा और मिश्रण को आपके नाखूनों पर ब्रश करेगा। वे आम तौर पर आपके पूरे नाखून को कवर करते हैं, हालांकि कभी-कभी वे केवल युक्तियों (टिप्स) या एक लचीला रूप जोड़ते हैं जो वे आपके नाखूनों को बढ़ाने के लिए तैयार कर सकते हैं।
- 2 प्रोडक्ट हवा के संपर्क में आने पर कठोर हो जाता है। आप उपयोग प्रक्रिया के दौरान एक मजबूत गंध देख सकते हैं, लेकिन यह हानिकारक नहीं है, बशर्ते कमरे में अच्छा वेंटिलेशन हो।

- 3 एक हाथ में टेप का सिरा पकड़ें और दूसरे हाथ में टेप का चिपचिपा हिस्सा नीचे की ओर पकड़ें। सावधान रहें कि टेप के पिछले हिस्से को न छुएं या यह पर्याप्त चिपचिपा नहीं होगा।
- 4 टेप को वांछित स्थिति में कील पर रखें और रोल के अंत में टेप को काट दें, छोरों को पैटर्न पूरा होने तक लंबा छोड़ दें।
- 5 टेप को उसके स्थान पर मजबूती से दबाने के लिए ऑरेंजवुड स्टिक का उपयोग करें। सिरों के नीचे क्लियर पॉलिश की एक छोटी बूंद डालें अगर वे चिपक जाते हैं, थोड़ा सूखने दें और फिर से दबाएं।
- 6 सुनिश्चित करें कि टेप के नीचे हवा के बुलबुले न हों और सिरे अच्छी तरह से दबाए गए हों। हवा के बुलबुलों से बचने के लिए, टॉपकोट को जल्दी-जल्दी न लगाएं।
- 7 जब तक डिजाइन पूरा नहीं हो जाता तब तक टेप को इसी तरह से लगाते रहें।
- 8 टेप के सभी सिरों को निपर्स या कैंची से ट्रिम करें।
- 9 अपने काम को सील करने के लिए शीर्ष पर स्पष्ट पॉलिश लगाएं, यह सुनिश्चित करते हुए कि टेप के सिरे भी ढके हुए हैं।
- 10 सूखने दें और जांच लें कि टेप के सिरे सुरक्षित हैं। अगर ऐसा नहीं है, तो उन्हें सिक्कोर करने के लिए क्लियर की एक और कोट अप्लाई करें।

Fig 11



रख-रखाव (Upkeep) : समय के साथ, ऐक्रेलिक आपके नाखूनों के साथ बढ़ते हैं। हर दो से तीन सप्ताह में, आपको अपने नाखूनों को भरने के लिए सैलून में वापस जाना चाहिए। आपका तकनीशियन धीरे-धीरे आपके नेल बेड के निकटतम ऐक्रेलिक किनारे को फाइल करेगा, फिर भरें आपके नेल बेड और मौजूदा ऐक्रेलिक नेल के बीच खाली जगह।

हटाना (Removal) : जब आप अपने ऐक्रेलिक को हटाने का निर्णय लेते हैं, तो आपका नेल टेक्नीशियन आपके हाथों को 15 मिनट के लिए नेल पॉलिश रिमूवर में भिगोने के बाद, बिना किसी जोर-जबरदस्ती या चुभन के उन्हें काफी आसानी से हटा देगा।

जेल नाखून (Gel nails) (Fig 12)

- 1 अतीत के टूथपेस्ट-मोटे जेल उत्पादों के विपरीत, आज के जेल में नेल पॉलिश के समान स्थिरता है।
- 2 लंबाई बढ़ाने के लिए उन्हें आपके नाखूनों, नेल टिप्स, या नेल एप्लिकेस पर ब्रश किया जाता है। आपके नेल टेक्नीशियन द्वारा प्रत्येक कोट लगाने के बाद, आपको उत्पाद को "इलाज" करने या सख्त करने के लिए अपने नाखूनों को दो मिनट तक पराबैंगनी (यूवी) प्रकाश के नीचे रखना चाहिए। अनुप्रयोग प्रक्रिया के दौरान कोई गंध नहीं है।
- 3 UV जोखिम से त्वचा कैंसर के जोखिम की खबरें आई हैं, जो एक विचार हो सकता है, हालांकि आप प्रति सत्र (per session) बहुत अधिक UV प्रकाश के संपर्क में नहीं आ रहे हैं।
- 4 जैल ऐक्रेलिक की तुलना में अधिक महंगे हैं, लेकिन वे बिना छीले (chipping) अपने रंग को लंबे समय तक बनाए रख सकते हैं, इसलिए आपको तेज कीमत पर ध्यान नहीं देना चाहिए।

Fig 12



रखरखाव (Maintenance)

- 1 ऐक्रेलिक की तरह, जैल आपके नाखूनों से बढ़ते हैं और हर दो से तीन सप्ताह में भरने की जरूरत होती है। आपका तकनीशियन आपके नेल बेड के निकटतम जेल किनारे को धीरे से फाइल करेगा, और फिर आपके नेल बेड और मौजूदा जेल नेल के बीच की खाली जगह को भर देगा।

- 2 ऐक्रेलिक की तरह, अगर मामूली आघात (जैसे कि आपकी उंगली दरवाजे में फंस जाना या गलती से अपने नाखूनों को किसी काउंटरटॉप या अन्य कठोर सतह से टकराना) के कारण आपके जेल के नाखून को आपके पूरे नाखून को उखाड़ने का कारण बनता है, तो आपको अपने नेल बेड में संक्रमण हो सकता है।
- 3 जैल या ऐक्रेलिक के साथ, संक्रमण का कारण बनने के लिए नाखून को आपकी उंगली से पूरी तरह से बाहर आने की जरूरत नहीं है। यदि यह ढीला है, लेकिन फिर भी जुड़ा हुआ है, तो यह बैक्टीरिया या अन्य कीटाणुओं के लिए समस्या पैदा करने के लिए पर्याप्त हो सकता है।

रेशम की कीलें (Silk Nails) (Fig 13)

- 1 कमजोर नाखूनों को मजबूत करने या फटे हुए नाखूनों को बढ़ने में मदद करने के लिए इन कपड़े के आवरणों को चिपकाया जाता है।
- 2 कुछ लपेट रेशम से बने होते हैं, लेकिन अन्य लिनन, कागज या फाइबरग्लास से बने होते हैं।
- 3 आपका नेल टेक्नीशियन सामग्री को आपके नाखून के आकार में फिट कर देगा, इसे जगह पर पकड़ कर रखें, फिर गोंद पर ब्रश करें।

Fig 13



फेशियल रूम सेटिंग (Facial room setting)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- फेशियल के लिए उपचार क्षेत्र और क्लाइंट तैयार करें।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Toolsequipment/machine)	
• हेड बैंड	- 1 No.
• तौलिया	- 1 No.
• प्लास्टिक/कांच का कटोरा	- 1 No.
• फेस क्लीन शीट/कंबल	- 1 No.
• पैक ब्रश	- 1 No.
• प्लास्टिक स्पैटुला	- 1 No.
• वेपोज़ोन	- 1 No.
• उच्च आवृत्ति	- 1 No.
• गैल्वेनिक	- 1 No.
• अल्ट्रासोनिक	- 1 No.
• वैक्यूम और स्प्रे	- 1 No.
• फेराडिक करंट	- 1 No.
• चेहरे का बिस्तर	- 1 No.
सामग्री/अवयव (Material/Component)	
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार
• कोल्ड क्रीम	- आवश्यकतानुसार
• फेस स्क्रब	- आवश्यकतानुसार
• दूध साफ करना	- आवश्यकतानुसार
• फेस पैक	- आवश्यकतानुसार
• डिस्पोजेबल तौलिया/ऊतक	- आवश्यकतानुसार
• एंटीसेप्टिक लोशन/एस्ट्रिंजेंट	- आवश्यकतानुसार
• सनप्रोटेक्शन उत्पाद	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : चेहरे के लिए उपचार क्षेत्र और ग्राहक तैयार करें

सुखद उपचार/सेवा प्राप्त करने के लिए, उपचार शुरू करने से पहले कुछ तैयारियों की आवश्यकता होती है:

- 1 चेहरे का क्षेत्र सेट करें।
- 2 आवश्यक आपूर्ति और उपकरण रखें।
- 3 चेहरे का बिस्तर/सोफा तैयार करें।
- 4 अभिवादन करें, और उन्हें सहज बनाएं।
- 5 क्लाइंट को कपड़े हटाने और फेशियल गाउन में बदलने में मदद करें।
- 6 ग्राहक के आभूषण निकालें और सुरक्षित रूप से स्टोर करें।
- 7 ग्राहकों की छाती पर प्लेसटॉवेल।
- 8 ग्राहक से पूछें कि क्या उसे कंबल/शीट चाहिए।
- 9 प्लेसहेडबैंड अराउंड क्लाइंट शेयरलाइन।
- 10 सिर के चारों ओर हेड रैप/तौलिया रखें।
- 11 साबुन के पानी से हाथ धोएं या सेनिटाइजर।
- 12 मेकअप/आंखों का मेकअप आदि हटा दें।

याद रखनेवाले टिप्पणियाँ :

हमेशा क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड और सहमति फॉर्म भरें
उपकरणों का उपयोग करते समय स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए।

बंधाकरण और स्वच्छता

- 1 सुनिश्चित करें कि ट्रॉली को गर्म साबुन के पानी से पोंछ दिया गया है और सभी कटोरे साफ कर दिए गए हैं।
- 2 उपयोग किए जाने वाले सभी उपकरण को उपयोग करने से पहले पराबैंगनी कैबिनेट में रखा जाना चाहिए।
- 3 संक्रमण को रोकने के लिए प्रत्येक ग्राहक के लिए साफ तौलिया और चादर उपलब्ध कराएं।

टिप्पणि : सैनिटरी कारणों से कभी भी अपनी उंगलियों से उत्पादों को कंटेनर से न हटाएं, हमेशा स्पैटुला का उपयोग करें।

ब्यूटी & वेलनेस (Beauty & Wellness)**अभ्यास 1.4.30****कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - चेहरे और त्वचा का विश्लेषण**

ट्रॉली सेटिंग / बेड सेटिंग (Trolley setting/ bed setting)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- कैरीआउट ट्रॉली सेटिंग
-

नोट : अभ्यास नंबर 1.2.07 देखें।

ब्यूटी & वेलनेस (Beauty & Wellness)**अभ्यास 1.4.31****कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - चेहरे और त्वचा का विश्लेषण**

ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- ग्राहक परामर्श और संचालन करना।
-

नोट : अभ्यास नंबर 1.2.08 देखें।

ब्यूटी & वेलनेस (Beauty & Wellness)**अभ्यास 1.4.32****कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - चेहरे और त्वचा का विश्लेषण**

क्लाइंट ड्रैपिंग (Client draping)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- क्लाइंट ड्रैपिंग को अंजाम देना।
-

नोट : अभ्यास नंबर 1.2.09 देखें।

त्वचा विश्लेषण (Skin analysis)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- त्वचा के प्रकार और स्थिति की पहचान करें।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/equipment/machine)	
• हेड बैंड	- 1 No.
• तौलिया	- 1 No.
• प्लास्टिक/कांच का कटोरा	- 1 No.
• फेस क्लीन शीट/कंबल	- 1 No.
• पैक ब्रश	- 1 No.
• प्लास्टिक स्पैटुला	- 1 No.
• वेपोज़ोन	- 1 No.
• उच्च आवृत्ति	- 1 No.
• गैल्वेनिक	- 1 No.
• अल्ट्रासोनिक	- 1 No.
• वैक्यूम और स्प्रे	- 1 No.
• फ़ैराडिक करंट	- 1 No.
• चेहरे का बिस्तर	- 1 No.
सामग्री/अवयव (material/component)	
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार
• कोल्ड क्रीम	- आवश्यकतानुसार
• फेस स्क्रब	- आवश्यकतानुसार
• दूध साफ करना (Cleansing Milk)	- आवश्यकतानुसार
• फेस पैक	- आवश्यकतानुसार
• डिस्पोजेबल तौलिया/ऊतक	- आवश्यकतानुसार
• एंटीसेप्टिक लोशन/एस्ट्रिंजेंट	- आवश्यकतानुसार
• सनप्रोटेक्शन उत्पाद	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: त्वचा के प्रकार और स्थिति की पहचान करें

चेहरे के बारे में सब कुछ सीखने से पहले, सबसे पहले त्वचा के प्रकार और उसकी स्थिति का विश्लेषण करना सबसे महत्वपूर्ण है। त्वचा की बुनियादी संरचना हर किसी के लिए होती है, लेकिन हर व्यक्ति की त्वचा की शारीरिक कार्यप्रणाली अलग होती है, जो हमें हमारी त्वचा का प्रकार देती है। सही उत्पादों का चयन करने के लिए त्वचा के प्रकार और स्थिति की जानकारी / ज्ञान महत्वपूर्ण है।

त्वचा के प्रकार और स्थिति की पहचान करने के तीन तरीके हैं:

- प्रारंभिक अवलोकन (ग्राहक से प्रश्न पूछकर)।
- दृश्य विश्लेषण (ग्राहक की त्वचा को देखकर)।
- स्पर्श द्वारा विश्लेषण (ग्राहक की त्वचा को छूकर और महसूस करके)।

स्किन मूल रूप से चार मुख्य प्रकार के होते हैं

- सामान्य
- सूखा
- चिकना / तैलीय त्वचा
- मिश्रित त्वचा

चेहरे/उपचार करते समय कोई भी अधिक प्रकार की त्वचा पर आ सकता है जैसे

- संवेदनशील त्वचा
- परिपक्व त्वचा।

रिकॉर्ड कार्ड भरना (Filling of record card)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- रिकॉर्ड कार्ड भरना।

नोट : अभ्यास नंबर 1.3.22 देखें।



Scan the QR Code to view the video for this exercise

मालिश तकनीकों का अभ्यास (Practice of massage techniques)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- चेहरे के जोड़ तोड़ का अभ्यास करें।

आवश्यकताएं (Requirements)**औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/equipment/machine)**

- हेड बैंड - 1 No.
- तौलिया - 1 No.
- प्लास्टिक/कांच का कटोरा - 1 No.
- फेस क्लीन शीट/कंबल - 1 No.
- पैक ब्रश - 1 No.
- प्लास्टिक स्पैटुला - 1 No.
- वेपोज़ोन - 1 No.
- उच्च आवृत्ति - 1 No.
- गैल्वेनिक - 1 No.
- अल्ट्रासोनिक - 1 No.
- वैक्यूम और स्प्रे - 1 No.
- फेराडिक करंट - 1 No.

- चेहरे का बिस्तर - 1 No.

सामग्री/अवयव (Material/Component)

- कपास - आवश्यकतानुसार
- कोल्ड क्रीम - आवश्यकतानुसार
- फेस स्क्रब - आवश्यकतानुसार
- दूध साफ करना - आवश्यकतानुसार
- फेस पैक - आवश्यकतानुसार
- डिस्पोजेबल तौलिया/ऊतक - आवश्यकतानुसार
- एंटीसेप्टिक लोशन/एस्ट्रिजेंट - आवश्यकतानुसार
- सनप्रोटेक्शन उत्पाद - आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)**टास्क 1 : त्वचा के प्रकार और स्थिति की पहचान करें**

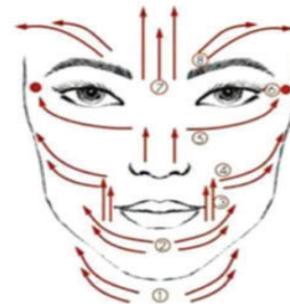
- 1 हाथ धोएं।
- 2 ड्रेपेथ क्लाइंट जैसा कि अभी वर्णित है।
- 3 त्वचा का विश्लेषण करें।
- 4 चेहरे को साफ करें। जार से लगभग 1 चम्मच क्लींजिंग क्रीम को फास्पैटुला की मदद से हटा दें। अपनी उंगलियों के बीच काम करके क्रीम को गर्म करें। चेहरे और गर्दन पर क्रीम लगाएं। अगर ग्राहक भारी मेकअप और डार्क लिपस्टिक पहन रहा है, तो पहले आंखों और होंठों को साफ करें।
- 5 क्लींजिंग क्रीम निकालें। मिट्टियाँ बनाने के लिए हाथों के चारों ओर ऊतकों को मोड़ें।
 - ठोड़ी के केंद्र से शुरू करें और क्रीम को ठोड़ी, जबड़े और चेक से हटा दें। बाहर की ओर और ऊपर की ओर स्ट्रोक का प्रयोग करें।
 - होठों को घेरें।
 - नोस्ट्रिल्स के चारों ओर सावधानी से घूमें। नाक पर स्ट्रोक।
 - आंखों के आसपास काम करते समय बहुत कोमल।
 - माथे से क्रीम हटा दें।
 - नीचे की ओर आंदोलनों के साथ, क्रीम को गर्दन के सामने और किनारों से हटा दें।
- 6 मॉइस्टेन कॉटन वूल को त्वचा के लोशन के साथ या कड़े और धीरे से चेहरे और गर्दन पर रगड़ें। यह किसी भी शेष सफाई क्रीम को हटा देगा।

- 7 मसाज क्रीम लगाएं। जार में से लगभग 1 चम्मच मसाज क्रीम एस्पैचुला के साथ निकालें। अपनी उंगलियों के बीच काम करके क्रीम को गर्म करें। क्रीम को चेहरे और गर्दन पर लगाएं और फिर मालिश शुरू करें।

- मसाज हमेशा फेशियल मसल्स की दिशा में ही करें।
- मालिश की प्रक्रिया शुरू करने के बाद संपर्क न तोड़ें।
- एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र को धीरे-धीरे और सुचारू रूप से आगे बढ़ें।
- प्रत्येक मालिश आंदोलन को दबाव बिंदुओं पर रोककर और फिर आसानी से अगले क्षेत्र में ले जाकर समाप्त करें। (Fig 1)

टिप्पणि : मालिश उस दिशा में करें जो ऊपर और बाहर हो। एक बार जब आप मालिश करना शुरू कर दें तो मालिश पूरी होने तक ग्राहक की त्वचा से हाथ न छोड़ें। ग्राहक की त्वचा के संपर्क में हमेशा कम से कम एक हाथ रखें।

Fig 1



सफाई प्रक्रिया (Cleaning procedure)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- सफाई प्रक्रिया का अभ्यास करना।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/equipment/machine)			
• हेड बैंड	- 1 No.	• फ़ैराडिक करंट	- 1 No.
• तौलिया	- 1 No.	• चेहरे का बिस्तर	- 1 No.
• प्लास्टिक/कांच का कटोरा	- 1 No.	सामग्री/अवयव (Material/Component)	
• फेस क्लीन शीट/कंबल	- 1 No.	• कॉटन	- आवश्यकतानुसार
• पैक ब्रश	- 1 No.	• कोल्ड क्रीम	- आवश्यकतानुसार
• प्लास्टिक स्पैटुला	- 1 No.	• फेस स्क्रब	- आवश्यकतानुसार
• वेपोज़ोन	- 1 No.	• दूध साफ करना (Cleansing Milk)	- आवश्यकतानुसार
• उच्च आवृत्ति	- 1 No.	• फेस पैक	- आवश्यकतानुसार
• गैल्वेनिक	- 1 No.	• डिस्पोजेबल तौलिया/ऊतक	- आवश्यकतानुसार
• अल्ट्रासोनिक	- 1 No.	• एंटीसेप्टिक लोशन/एस्ट्रिंजेंट	- आवश्यकतानुसार
• वैक्यूम और स्प्रे	- 1 No.	• सनप्रोटेक्शन उत्पाद	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : सफाई प्रक्रिया का अभ्यास

चरण 1 (Step 1)

- **सफाई (Cleanup)** : मेकअप की त्वचा की सफाई, ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स निकालने के लिए आगे बढ़ने से पहले और फिर किसी भी मृत त्वचा से छुटकारा पाने के लिए आगे बढ़ें। यह कदम आपकी त्वचा को सतह के स्तर पर सभी अशुद्धियों को साफ करने में मदद करता है और आपके छिद्रों में फंस जाता है।

चरण 2 (Step 2)

- **हाई-फ्रीक्वेंसी डिवाइस (The high-frequency device)** : चेहरे का उपकरण इलेक्ट्रोड से सुसज्जित होता है और इसे आपके चेहरे पर लगभग 10-15 मिनट के लिए उपयोग किया जाता है। समस्या की गंभीरता के आधार पर, डिवाइस समस्या क्षेत्रों पर केंद्रित है। यह कदम गेट्रिडोफेक्ने पैदा करने वाले बैक्टीरिया, टोन में मदद करता है, और राइडोफेटिक ड्रेनेज प्राप्त करते समय अपने चेहरे को मजबूती दें।

चरण 3 (Step 3)

- **मास्क (Mask)**: त्वचा के प्रकार और चिंताओं के आधार पर, त्वचा पर मास्क लगाए जाते हैं। यह एक शीट मास्क हो सकता है, 15-20 मिनट के लिए छोड़ दिया और आगे दोषों और मुँहासे से छुटकारा पाने में मदद करता है।

चरण 4 (Step 4)

- **हाइड्रेट और एसपीएफ (Hydrate and SPF)**: एक अच्छा फेशियल हमेशा सीरम या फेस मसाज क्रीम का उपयोग करके चेहरे की त्वरित मालिश करता है। यदि फेशियल दिन के दौरान किया जाता है, तो अपने क्लाइंट को कभी भी बिना सनस्क्रीन लगाए बाहर न निकलने दें।

विभिन्न उपकरणों की सहायता से फेशियल का अभ्यास करें (Practice in facial with the help of different equipments)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- फेशियल करते समय अलग-अलग इलेक्ट्रिकल गैजेट्स का इस्तेमाल करें।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/equipment/machine)	
• हेड बैंड	- 1 No.
• तौलिया	- 1 No.
• प्लास्टिक/कांच का कटोरा	- 1 No.
• फेस क्लीन शीट/कंबल	- 1 No.
• पैक ब्रश	- 1 No.
• प्लास्टिक स्पैटुला	- 1 No.
• वेपोज़ोन	- 1 No.
• उच्च आवृत्ति	- 1 No.
• गैल्वेनिक	- 1 No.
• अल्ट्रासोनिक	- 1 No.
• वैक्यूम और स्प्रे	- 1 No.
• फ़ैराडिक करंट	- 1 No.
चेहरे का बिस्तर	
	- 1 No.
सामग्री/अवयव (Material/Component)	
• कपास	- आवश्यकतानुसार
• कोल्ड क्रीम	- आवश्यकतानुसार
• फेस स्क्रब	- आवश्यकतानुसार
• दूध साफ करना	- आवश्यकतानुसार
• फेस पैक	- आवश्यकतानुसार
• डिस्पोजेबल तौलिया/ऊतक	- आवश्यकतानुसार
• एंटीसेप्टिक लोशन/एस्ट्रिंजेंट	- आवश्यकतानुसार
• सनप्रोटेक्शन उत्पाद	- आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : फेशियल करते समय अलग-अलग इलेक्ट्रिकल गैजेट्स का इस्तेमाल करें

त्वचा के उपचार के अनुसार विभिन्न विद्युत गैजेट्स का उपयोग करके चेहरे की मालिश की गतिविधियों को पूरा करने के बाद। बिजली, किसी को बहुत अधिक असुविधा नहीं होती है, इसमें एक हल्की सनसनी शामिल है।

1 उच्च आवृत्ति (High Frequency) (Fig 1): इसके लिए उपयोग किया जाने वाला यह उपकरण हल्के विद्युत प्रवाह की सहायता से

त्वचा को उत्तेजित करता है। करंट त्वचा को फिर से जीवंत करने और उसे ऑक्सीजन देने के दौरान उसे टोन करने में मदद करता है।

2 अधिकांश फेशियल की तरह, एक उच्च आवृत्ति वाला फेशियल भी उन्हीं चरणों का अनुसरण करता है।

Fig 1



चरण 1 (Step 1)

- **सफाई (Cleanup)** : मेकअप की त्वचा की सफाई, ब्लैकहेड्स और व्हाइटहेड्स निकालने के लिए आगे बढ़ने से पहले और फिर किसी भी मृत त्वचा से छुटकारा पाने के लिए आगे बढ़ें। यह कदम आपकी त्वचा को सतह के स्तर पर सभी अशुद्धियों को साफ करने में मदद करता है और आपके छिद्रों में फंस जाता है।

चरण 2 (Step 2)

- **हाई-फ्रीक्वेंसी डिवाइस (The high-frequency device)** : चेहरे का उपकरण इलेक्ट्रोड से सुसज्जित होता है और इसे आपके चेहरे पर लगभग 10-15 मिनट के लिए उपयोग किया जाता है। समस्या की गंभीरता के आधार पर, डिवाइस समस्या क्षेत्रों पर केंद्रित होता है। यह कदम लसीका जल निकासी से छुटकारा पाने के दौरान मुँहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया, टोन और आपके चेहरे को मजबूत बनाने में मदद करता है।
- **मास्क (Mask)** : त्वचा के प्रकार और चिंताओं के आधार पर, त्वचा पर मास्क लगाए जाते हैं। यह एक शीट मास्क हो सकता है, 15-20 मिनट के लिए छोड़ दिया और आगे दोषों और मुँहासे से छुटकारा पाने में मदद करता है।
- **हाइड्रेट और एसपीएफ (Hydrate and SPF)** : एक अच्छा फेशियल हमेशा सीरम या फेस मसाज क्रीम का उपयोग करके चेहरे की त्वरित मालिश करता है। यदि फेशियल दिन के दौरान किया जाता है, तो अपने क्लाइंट को कभी भी बिना सनस्क्रीन लगाए बाहर न निकलने दें।
- **गैल्वेनिक (Galvanic) (Fig 2)**: गैल्वेनिसिसनविद्ध धारा जो त्वचा पर प्रवाहकीय जैल के माध्यम से लागू होती है। यह एक दूसरे को प्रतिकर्षित करने वाले समान आवेशों के सिद्धांत पर कार्य करता है।

Fig 2



- जब विशेष रूप से चार्ज किए गए जैल के साथ संयोजन में उपयोग किया जाता है, गैल्वेनिक फेशियल मशीन चिकनी त्वचा को कम करती है, झुर्रियों की उपस्थिति को कम करती है, त्वचा की टोन को स्पष्ट करती है और त्वचा को एक लिफ्ट देती है।

चरण 1 (Step 1)

- त्वचा पर अम्लीय घोल लगाएं। यह त्वचा के छिद्रों को खोलने, ऊतकों को नरम करने और रक्त परिसंचरण को बढ़ाने के लिए किया जाता है। अम्लीय घोल रोमछिद्रों में चिपके त्वचा के तेल को तोड़ता है, कूपों को साफ करता है और त्वचा की अशुद्धियों को बाहर निकालता है।

चरण 2 (Step 2)

- त्वचा पर ऐनाल्कलाइन का घोल लगाएं। यह कदम छिद्रों को बंद कर देता है और उस क्षेत्र में रक्त परिसंचरण को कम करता है। यह नसों को भी शांत करता है।

चरण 3 (Step 3)

- त्वचा देखभाल उत्पादों के प्रवेश में सुधार करने के लिए एगल्वेनिक पॉजिटिव प्रोबेट का उपयोग करें। इस चरण को 'आयनटोफोरेसिस' भी कहा जाता है।

चरण 4 (Step 4)

- पावर बटन को दबाकर यूनिट को बंद कर दें। एक नम तौलिया के साथ किसी भी जेल अवशेष को हटा दें। इस समय कोई भी अतिरिक्त त्वचा देखभाल उत्पाद जैसे सीरम, मॉइस्चराइजर या सनस्क्रीन लगाएं।

टिप्स (Tips)

- अपने क्लाइंट से उपचार के दौरान डिवाइस के साथ हर समय संपर्क बनाए रखने के लिए कहें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि करंट लगातार बना रहे।
- यदि उपचार के दौरान उपचार के दौरान जेल सूख जाती है, तो त्वचा में थोड़ा पानी डालें, इकाई को सुचारू रूप से चलने दें।

इंफ्रा रेड लैंप (Infra red lamp) (Fig 3)

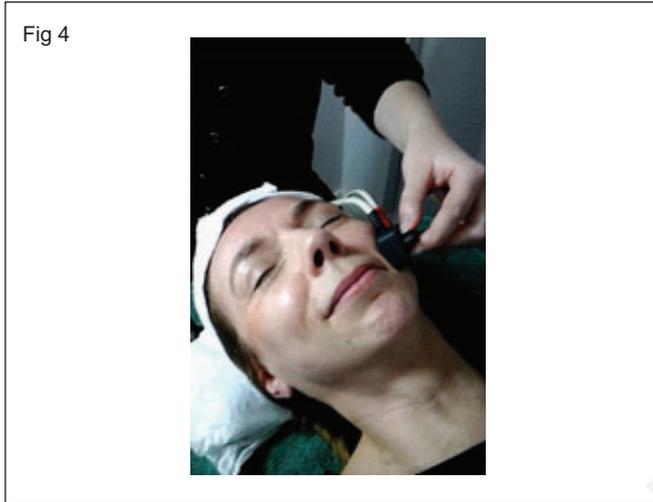
- रेड लाइट थेरेपी 100% प्राकृतिक, रासायनिक मुक्त और दवा मुक्त है, रासायनिक समाधान या टोनर के विपरीत जो आप अपनी त्वचा पर लगाते हैं, एलईडी लैंप में प्रयुक्त प्राकृतिक लाल बत्ती सेलुलर गतिविधि को सक्रिय करने के लिए त्वचा में प्रवेश करती है।

Fig 3



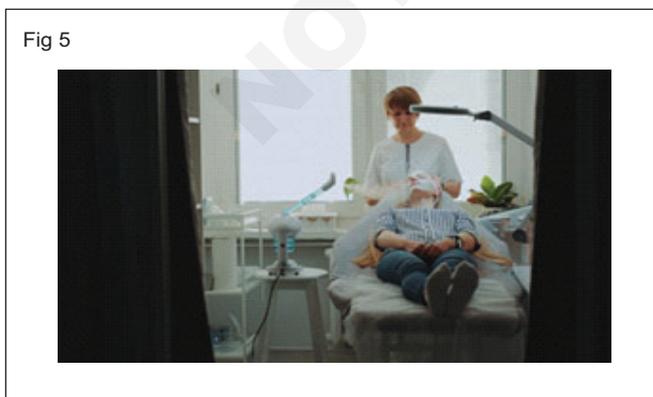
- रेड लाइट थेरेपी सेलुलर गतिविधि को उत्तेजित करने और त्वचा की सतह पर रक्त की आपूर्ति बढ़ाने के लिए त्वचा के विभिन्न स्तरों में प्रवेश करती है। क्षेत्र में रक्त के प्रवाह में वृद्धि का अर्थ है अधिक पोषक तत्व और ऑक्सीजन त्वचा कोशिकाओं को पोषण देना। इससे कोलेजन का उत्पादन भी होता है जो त्वचा की विभिन्न समस्याओं के सुधार और रोकथाम में सहायक होता है।
- लाल बत्ती चिकित्सा के उपयोग से एक स्वस्थ और चमकती त्वचा प्राप्त होती है और त्वचा को कोमल बनाने में मदद मिलती है। यह उपेक्षा के वर्षों के माध्यम से प्राप्त सूर्य की क्षति को ठीक करने में मदद करता है।

फैराडिक मशीन (Faradic Machine) (Fig 4)



- मांसपेशियों के संकुचन को उत्तेजित करने के लिए चेहरे पर फैराडिक उपचार लगाया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप कसाव और टोनिंग प्रभाव होता है।
- उपचार को बिजली के प्रवाहकीय कार्बन संसेचित प्लास्टिक से बने आधिकारिक इलेक्ट्रोड की मदद से लागू किया जाता है। उपचार 3 विभिन्न प्रकार के इलेक्ट्रोड के माध्यम से लागू किया जा सकता है:
 - a. एहैंड हेल्ड फेशियल इलेक्ट्रोड।
 - b. फेशियलमास्क इलेक्ट्रोड।
 - c. सीडीडिस्इलेक्ट्रोड।

वेपोर ज़ोन (Vapor zone) (Fig 5)



- कई लोग फेशियल स्टीमर को व्यवसाय में सबसे महत्वपूर्ण उपकरण मानते हैं।

स्टीमर /वेपोज़ोन का उपयोग करने से निम्नलिखित लाभ होते हैं (Benefits of using Steamer/ vapozone are as follows)

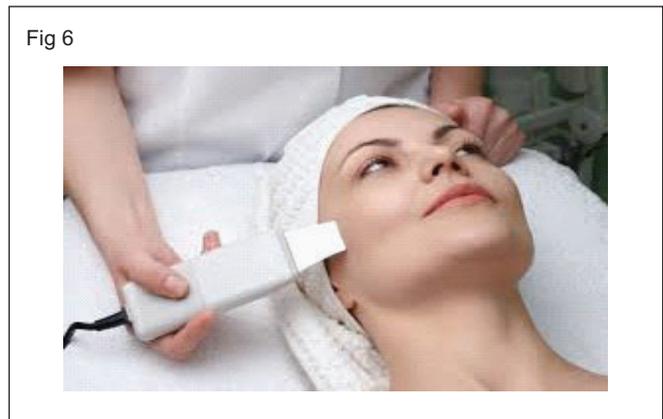
- कोशिकाओं को नरम करता है ताकि छूटना या मालिश के दौरान उन्हें अधिक आसानी से हटाया जा सके।
- गहरी सफाई के लिए रोमछिद्रों और रोम छिद्रों को खोलें।
- परिसंचरण को उत्तेजित करता है।
- सीबम और अन्य मलबे जैसे गंदगी और मेकअप को नरम करता है।
- विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में सहायक है।
- भाप त्वचा और ऊतकों को आराम देती है, जिससे निष्कर्षण आसान हो जाता है।
- बढ़े हुए सर्कुलेशन के कारण त्वचा को ऑक्सीजन देने में मदद करता है।
- अस्थायी रूप से रेखाओं और झुर्रियों को नरम करता है

विभिन्न प्रकार की त्वचा के लिए भाप का समय (Time for Steam for Various Skin Types)

- सामान्य त्वचा 8 - 10 मिनट
- तैलीय त्वचा 12 - 15मिनट
- संवेदनशील/शुष्क त्वचा 3 - 5 मिनट
- Rosacea & Couperose (टूटी हुई केशिकाएं) 3-5 मिनट

अल्ट्रासोनिक (Ultrasonic) (Fig 6)

- यह उपचार मृत त्वचा कोशिकाओं को त्वचा की टोन से भी बाहर निकाल देता है। यह परिसंचरण को उत्तेजित करता है और त्वचा को चिकना बनाता है। यह मोटी त्वचा के लिए अनुशंसित है। यह सलाह दी जाती है कि संवेदनशील त्वचा के लिए यह उपचार न करें।



चरण 1 (Step 1)

- सतह पर मृत त्वचा कोशिकाओं को ढीला करने के लिए त्वचा पर पानी का घोल लगाएं।

चरण 2 (Step 2)

- अल्ट्रासोनिक रूप से सक्रिय स्पैटुला का उपयोग करके, त्वचा से शुष्क त्वचा कोशिकाओं को हटा दें। इस प्रक्रिया के दौरान, पानी का घोल

त्वचा में गहराई तक समा जाता है और नई कोशिकाओं को हाइड्रेट करता है।

ब्रशिंग यूनिट (Brushing Unit)

- रोटरी ब्रश यूनिट का उपयोग मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने और गंदगी, तेल, और जमी हुई गंदगी से त्वचा को साफ करने के लिए किया जाता है। घूमने वाले ब्रश आपके ग्राहक के लिए एक सुखद मालिश भी बनाते हैं। ब्रश करने का उद्देश्य मृत कोशिकाओं को हटाना है।

याद रखने के लिए नोट (Notes to remember)

- इस तरह की त्वचा और स्थितियों में ब्रश करने वाली मशीन, स्क्रब या किसी कठोर यांत्रिक छीलने की तकनीक का उपयोग न करें:
- कई दृश्यमान रक्त केशिकाओं वाली त्वचा
- सूजन वाले पपल्स और पस्ट्यूल्स के भीतर एक्नेप्रोनस्किन।

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

त्वचा के प्रकार के अनुसार विभिन्न प्रकार के पैक और मास्क का प्रयोग (Application of different types of packs and masks according to skin type)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- त्वचा के प्रकार के अनुसार फेस पैक और मास्क का उपयोग करें।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/equipment/machine)	
• हेड बैंड	- 1 No.
• तौलिया	- 1 No.
• प्लास्टिक/कांच का कटोरा	- 1 No.
• फेस क्लीन शीट/कंबल	- 1 No.
• पैक ब्रश	- 1 No.
• प्लास्टिक स्पैटुला	- 1 No.
• वेपोज़ोन	- 1 No.
• उच्च आवृत्ति	- 1 No.
• गैल्वेनिक	- 1 No.
• अल्ट्रासोनिक	- 1 No.
• वैक्यूम और स्प्रे	- 1 No.
• फ़ैराडिक करंट	- 1 No.
सामग्री/अवयव (Material/Component)	
• चेहरे का बिस्तर	- 1 No.
• कपास	- आवश्यकतानुसार
• कोल्ड क्रीम	- आवश्यकतानुसार
• फेस स्क्रब	- आवश्यकतानुसार
• दूध साफ करना	- आवश्यकतानुसार
• फेस पैक	- आवश्यकतानुसार
• डिस्पोजेबल तौलिया/ऊतक	- आवश्यकतानुसार
• एंटीसेप्टिक लोशन/एस्ट्रिंजेंट	- आवश्यकतानुसार
• सनप्रोटेक्शन उत्पाद	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : त्वचा के प्रकार के अनुसार ओफ़ेसपैक और मास्क का उपयोग करें

- 1 फेसमास्क में त्वचा पर गहरी सफाई, टोनिंग और पौष्टिक प्रभाव डालने के लिए विभिन्न अवयवों की विविधता होती है।
- 2 मास्क और पैक विशेष तैयारी हैं जो लाभ के लिए चेहरे पर लागू होते हैं और त्वचा को सुशोभित करते हैं। विभिन्न प्रकार के चेहरे के मुखौटे होते हैं, जिनमें से प्रत्येक का अपना लाभ होता है और प्रत्येक एक विशेष प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त होता है। (Fig 1)

Fig 1



- 3 **पीलऑफमास्क (Peel off mask)** : यह आम तौर पर आंखों के क्षेत्र से बचते हुए चेहरे पर डेथिन परत लगाया जाता है। 20 मिनट के बाद एक टुकड़े को छान लें। इस प्रकार के मास्क विशेष रूप से सन

टैन को हटाने के लिए अच्छे होते हैं। ये बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं और घर पर तैयार नहीं किए जा सकते हैं।

- 4 **फ्रूट मास्क (Fruit mask)** : इनका उपयोग त्वचा के प्रकार के अनुसार किया जा सकता है। चेहरे पर धुंध का एक टुकड़ा रखें। फ्रूट एस्पर्सकिन टाइप को मिलाएं और ब्लेंड करें। मिनट और फिर हटा दें और सामान्य पानी से चेहरा धो लें।

- 5 **थर्मो हर्ब मास्क (Thermo herb mask)** : यह मास्क आमतौर पर एक सेटिंग उत्पाद होता है, जिसका अर्थ है कि यह अनुप्रयोग के बाद सूख जाता है और त्वचा के ऊपर के वातावरण को पूरी तरह से बंद कर देता है। इसे एक टुकड़े में मास्क के रूप में हटाया जा सकता है। इसका उपयोग एंटी-एजिंग मास्क के रूप में किया जाता है।

- 6 **क्ले पैक (Clay Pack)** : ये मिट्टी की तैयारी है जो परिसंचरण को उत्तेजित करने और त्वचा के छिद्रों को अस्थायी रूप से अनुबंधित करने के लिए उपयोग की जाती है। इनमें मिट्टी, काओलिन या सिलिका होता है और सीबम को अवशोषित करता है। वे तैलीय त्वचा और संयोजन त्वचा के लिए अच्छे होते हैं। क्लेमास्क को मास्क ब्रश के साथ लगाया जाता है और लगभग 10 मिनट के लिए सेट होने दिया जाता है।

- 7 **रबर मास्क (Rubber Mask)** : इनका उपयोग त्वचा को मजबूत बनाने, टोनिंग करने और यौवन को वापस लाने के लिए किया जाता है। यह अनोखा फेस मास्क चेहरे के चारों ओर एक कोकून बनाता है जब इसे लगाया जाता है जो खनिजों को त्वचा में अवशोषित करने में मदद करता है। यह पाउडर के रूप में और उपयोग में आसान है।
- 8 **शीट मास्क (Sheet Mask)** : अपने चेहरे पर मास्क लगाएं, लगभग 20 मिनट के बाद हटा दें और फिर टॉस करें। हर प्रकार की त्वचा और त्वचा की स्थिति के लिए एक शीट मास्क है। शीट मास्क सुस्त त्वचा को उज्वल कर सकते हैं, मुंहासों को साफ कर सकते हैं और शुष्क त्वचा को मॉइस्चराइज़ कर सकते हैं-यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप कौन सा मास्क चुनते हैं और इसमें मौजूद सामग्री।

Fig 2



मास्क/पैक लगाना (Applying the Masks/Packs) (Fig 2)

त्वचा पर इसके प्रभाव के कारण, अंतिम चेहरे का उपचार मास्क/पैक लगाया जाता है।

विभिन्न फेस-मास्क प्रकारों के लिए तैयारी, अनुप्रयोग और हटाने की विधि अलग-अलग हैं।

- 1 अनुप्रयोग के लिए मुखौटा तैयार करें।
- 2 निष्फल मास्क ब्रश या स्पैटुला का उपयोग करें, मास्क लगाना शुरू करें। मास्क लगाने का क्रम गर्दन, ठुड्डी, गाल, नाक और माथा है।
- 3 मास्क को जल्दी और समान रूप से लगाएं ताकि त्वचा पर इसका अधिकतम प्रभाव हो।
- 4 इसे बहुत मोटा न लगाएं; क्योंकि बाद में इसे हटाना मुश्किल होगा।
- 5 नासिका, होंठ, भौंहों और बालों की रेखा से मास्क को साफ रखें।
- 6 क्लाइंट को आराम देने के लिए, रूई के फाहे को गुलाब जल से सिक्त करके लगाएं।
- 7 आवश्यक प्रभाव के अनुसार अनुशंसित समय के लिए मास्क को छोड़ दें।
- 8 त्वचा की संवेदनशीलता और अपने ग्राहक के आराम का भी ध्यान रखें।
- 9 मास्क के आई पैड निकालें, भीगे हुए सूती ऊन का उपयोग करके उपयुक्त टोनिंग लोशन लगाएं। त्वचा को चेहरे के ऊतक से सुखाएं।
- 10 हेडबैंड निकालें, और ग्राहक के बालों को साफ करें।
- 11 उसके रिकॉर्ड कार्ड पर परिणाम रिकॉर्ड करें।

ब्यूटी & वेलनेस (Beauty & Wellness)**अभ्यास 1.5.39****कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - शैपू और कंडीशनिंग करना**

ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- कैरीआउट ट्रॉली सेटिंग।
-

नोट: अभ्यास नंबर 1.2.07 देखें।

ब्यूटी & वेलनेस (Beauty & Wellness)**अभ्यास 1.5.40****कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - शैपू और कंडीशनिंग करना**

ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- ग्राहक परामर्श और संचालन करना।
-

नोट: अभ्यास नंबर 1.2.08 देखें।

ब्यूटी & वेलनेस (Beauty & Wellness)**अभ्यास 1.5.41****कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - शैपू और कंडीशनिंग करना**

क्लाइंट की ड्रेपिंग (Client draping)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- ग्राहक को तैयार करना।
-

नोट: अभ्यास नंबर 1.2.09 देखें।

खोपड़ी विश्लेषण (Scalp analysis)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- खोपड़ी विश्लेषण की पहचान करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)			
औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/equipment/machine)			
• हेड बैंड	- 1 No.	• फ़ैराडिक करंट	- 1 No.
• तौलिया	- 1 No.	• चेहरे का बिस्तर	- 1 No.
• प्लास्टिक/ ग्लास बोल	- 1 No.	सामग्री (Material)	
• फेसक्लीन शीट / कंबल	- 1 No.	• कॉटन	- आवश्यकतानुसार
• पैकब्रश	- 1 No.	• कोल्डक्रीम	- आवश्यकतानुसार
• प्लास्टिकस्पैटुला	- 1 No.	• फेस स्क्रब	- आवश्यकतानुसार
• वेपोज़ोन	- 1 No.	• क्लीजिंग मिल्क	- आवश्यकतानुसार
• बिजली उत्पन्न करनेवाली	- 1 No.	• फेस पैक	- आवश्यकतानुसार
• अल्ट्रासोनिक	- 1 No.	• डिस्पोजेबल तौलिया / ऊतक	- आवश्यकतानुसार
• अल्ट्रासोनिक	- 1 No.	• एंटीसेप्टिक लोशन/एस्ट्रिंजेंट	- आवश्यकतानुसार
• वैक्यूम और स्प्रे	- 1 No.	• धूप से बचाव के प्रोडक्ट	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्कैल्प अनालीसिस की पहचान करें

- 1 एक असामान्य खोपड़ी और बालों की स्थिति के लिए उपयुक्त खोपड़ी और बालों के उपचार के लिए अधिक सावधानीपूर्वक विश्लेषण की आवश्यकता होती है, इसलिए खोपड़ी की स्थिति को बहुत सावधानी से जांचें। (Fig 1)
- 2 आवर्धक लैम्प की सहायता से या नंगी आँखों से किसी विकार, कट और घाव के लिए खोपड़ी की जाँच करें। क्लाइंट का रिकॉर्ड कार्ड भरें।

Fig 1



सिर की मालिश की प्रक्रिया (Procedure of head massage)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- ट्रॉली की व्यवस्था करें और ग्राहक को सिर की मालिश के लिए तैयार करें
- खोपड़ी और बालों की स्थिति की पहचान करें
- स्कैल्प पर बालों में तेल लगाएं
- खोपड़ी जोड़तोड़ का अभ्यास करें
- सिर की मालिश के दौरान विभिन्न विदूत उपकरणों का उपयोग।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- प्लास्टिक का कटोरा - 1 No.
- टेलकॉम्ब - 1 No.
- कटिंगशीट - 1 No.
- तौलिया - 1 No.
- आवर्धक लैंप - 1 No.
- उच्च आवृत्ति - 1 No.
- स्कैल्प स्टीमर - 1 No.

- हीटर - 1 No.
- इन्फ्रारेड लैंप - 1 No.

सामग्री (Material)

- काटन - आवश्यकतानुसार
- जतुन तेल - आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्कैल्प अनालीसिस की पहचान करें

- 1 उपयोग किए जाने वाले सभी आवश्यक उपकरणों और सामग्रियों के साथ ट्रॉली तैयार करें।
- 2 उपकरणों की जांच करके ट्रॉली के पास तैयार रखें।

व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च मानक बनाए रखें जैसे

- 1 हाथ और नाखून हमेशा साफ रखें।

- 2 हमेशा डिओडोरेंट का प्रयोग करें।
- 3 सांसों की दुर्गंध को रोकने के लिए मेंटेनल हाइजीन।
- 4 उपयोग करने से पहले और बाद में उपकरणों और उपकरणों को स्टरलाइज़ करें।

टास्क 2 : खोपड़ी और बालों की स्थिति की पहचान करें

- 1 मैग्नीफाइंग लैम्प की सहायता से या नग्न आंखों से क्लाइंट के बाल और खोपड़ी की स्थिति की जांच करें।

स्कैल्प और बालों के विश्लेषण के दौरान हमेशा क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड और सहमति फॉर्म भरें

टास्क 3 : तेल मालिश

- 1 सहनीय तापमान पर तेल गरम करें।
- 2 अपने हाथ की पीठ पर तेल बाइटिंग का तापमान जांचें।
- 3 बालों को चार भागों में बाँट लें कान का कान, जिससे सिर को चार खंडों में विभाजित किया जाता है।

- 4 बालों को एक इंच के मोटे हिस्से में बांटकर बालों के रूई के ऊनी हिस्से के साथ गर्म तेल लगाएं ताकि सेक्शन बना सकें।

टास्क 4 : मसाजस्ट्रोक

- 1 बालों की रेखा से शुरू होकर लगभग दो से तीन मिनट के लिए फ्लेवरेज मसाज दें। (Fig 1)



- 2 जांच लें कि इसके बाद खोपड़ी पर सर्कुलेटरी मूवमेंट लगभग 3 मिनट तक होता है।
- 3 अपनी उंगलियों के बीच मुड़े बालों का एक छोटा गुच्छा लें और धीरे से खींचें।
- 4 इसे पूरे स्कैल्प पर जेंटल कपिंग मूवमेंट के साथ फॉलो करें। (Fig 2)
- 5 इस बिंदु पर एक और 2 से 3 मिनट के लिए संचार मालिश दोहराएं।

Fig 2



- 6 फुल्यूरेज मसाज स्ट्रोक से फिर से मसाज पूरी करें।
- 7 बालों को सिर के ऊपर से बांधें और गर्दन, कंधे और पीठ की मालिश करना शुरू करें।
- 8 क्लाइंट की गर्दन और पीठ पर जेंटल हैकिंग मसाज और सानना मूवमेंट किया जा सकता है।
- 9 5 से 10 मिनट के लिए खोपड़ी को भाप दें।

टास्क 5 : सिर की मालिश करें(Perform head massage)

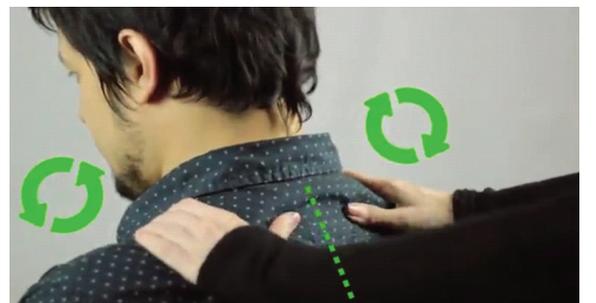
सिर की मालिश के लिए प्रक्रिया(Procedure for head massage)

- 1 किसी भी विकर्षण से दूर एक काफी जगह खोजें। सुनिश्चित करें कि कमरा आरामदायक तापमान पर है। कमरे को तैयार करने के लिए कुछ सॉफ्ट म्यूजिक लाइट पर कुछ मोमबतियां जलाएं।
- 2 प्राप्तकर्ता को बैठने के लिए कहें और आराम से बैठें। उन्हें बताएं कि वे आपको किसी भी परेशानी या दर्द के बारे में बताएं। जैसे ही आप कई गहरी साँसें लेते हैं, अपने हाथों को उनके कंधों पर हल्के से रखते हुए पीछे खड़े हो जाएँ।
- 3 कंधों की मालिश करें। ऊपरी पीठ, कंधों, बाहों और गर्दन की मसाज से थकान और तनाव को दूर करना शुरू करें। ट्रैपेज़ियस मांसपेशी (गर्दन के आधार पर) को धीरे से निचोड़ें, गर्दन के करीब से शुरू करें। अपने तरीके से कंधे तक बाहर की ओर काम करें। इसे तीन बार दोहराएं, जिससे प्रत्येक पास के साथ दबाव बढ़ने लगे। (Fig 3)
- 4 रीढ़ की ओर काम करें और अपने हाथों को गर्दन के बगल में वापस ऊपर उठाएं, अंगूठे को फैलाकर, और अंगूठे के साथ कॉलर लाइन के ठीक नीचे रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर छोटे घेरे बनाएं। (Fig 4)
- 5 कंधों के ऊपरी हिस्से की मालिश करें। अपने अग्रभागों को गर्दन के किनारों पर रखें और कलाई पर घुमाते हुए उन्हें बाहर की ओर कंधे की ओर मोड़ें। घुमाने के बाद अपने फोरआर्म्स को उठाएं और उन्हें गर्दन से दो इंच दूर ले जाएं और दोहराएं। जब आप कंधे पर पहुंच जाएं तो वापस केंद्र में आ जाएं और इस प्रक्रिया को दो बार और दोहराएं (Fig 5)

Fig 3



Fig 4



- 6 खोपड़ी के आधार तक गर्दन के पिछले हिस्से तक सर्किलों के साथ तब तक काम करना जारी रखें जब तक आप हेयरलाइन तक नहीं पहुंच जाते। अपने हाथों को वापस नीचे करें और दो बार दोहराएं। (Fig 6)

Fig 5



Fig 6



- 7 गर्दन की मालिश करें। अपने स्वयंसेवक के एक तरफ कदम रखें, और एक हाथ प्राप्तकर्ता की गर्दन के आधार पर रखें, और अपने सामने वाले हाथ को धीरे से उनके माथे पर रखें ताकि उनका सिर आगे न गिरे। पीछे वाले हाथ से अपना अंगूठा खोलें और अपने हाथ को गर्दन के पिछले हिस्से तक सरकाएं। सीधे कशेरुकाओं पर दबाव न डालें। एक बार जब आप नई हेयरलाइन पर पहुंच जाएं, तो सिर के पिछले हिस्से पर हल्के दबाव के साथ कुछ देर वहीं रहें। अपना पिछला हाथ नीचे करें और गर्दन के आधार से दोहराएं। आप ऊपर की ओर स्ट्रोक में कुछ चक्कर भी जोड़ सकते हैं यदि ऐसा लगता है कि बहुत अधिक तनाव मौजूद है। इसे लगभग पांच बार दोहराएं। जब आपका पिछला हाथ आखिरी बार हेयरलाइन पर पहुंचा तो उसे वहीं रहने दें। (Fig 7)

Fig 7



- 8 धीरे-धीरे हाथ को बिना किसी दबाव या प्रयास के आगे की ओर झुकाते हैं। प्राप्तकर्ता के हेयरलाइन पर अपना हाथ रखें। (Fig 8)
- 9 हाथ पीछे ले जाएं। धीरे से सिर को वापस ऊपर में उठाएं और पीछे की ओर जारी रखें, फिर से बिना मजबूर किए, बस सिर को गति की अपनी सीमा के भीतर ले जाने की अनुमति दें। इसे तीन बार आगे और पीछे दोहराएं। (Fig 9)

Fig 8

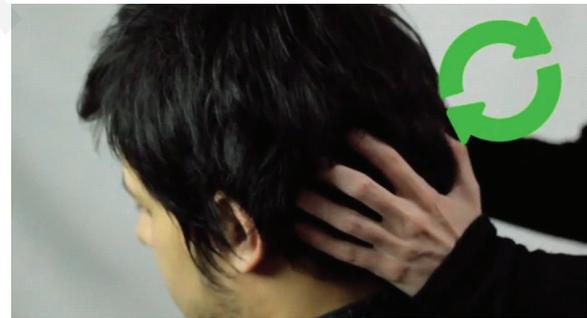


Fig 9



- 10 प्राप्तकर्ता और उसके बालों को ढीला कर दिया जाता है। अपने हाथों को, उंगलियों को हाथ के किनारों तक फैलाकर, उँगलियों को ऊपर की ओर उठाएँ। हल्के दबाव का प्रयोग करें और हाथों की एड़ी को सिर की त्वचा के साथ-साथ उंगलियों के संपर्क में रखने की कोशिश करते हुए धीरे-धीरे शैपू करते हुए हाथों को ऊपर की ओर ले जाएं। (Fig 10)

Fig 10



- 11 खोपड़ी को रगड़ें: जब आप दूसरे हाथ की एड़ी को सिर के पिछले हिस्से के संपर्क में रखते हैं, तो एक हाथ को स्थिरता के लिए स्वयंसेवक के माथे पर लाएँ। अपने पिछले हाथ को जोर से आगे-पीछे करते हुए स्कैल्प को रगड़ना शुरू करें। जितना हो सके खोपड़ी को रगड़ते रहें, फिर हाथ बदलें और दूसरी तरफ दोहराएं। (Fig 11)
- 12 दोनों हाथों की उँगलियों से सिर की त्वचा को पूरी तरह से धीरे-धीरे रगड़ें। इसे लगभग एक मिनट तक जारी रखें। (Fig 12)
- 13 अपनी उंगली को अपने प्राप्तकर्ता के बालों के माध्यम से फोरहेड बैंक के ऊपर से स्ट्रोक करें। अंतिम स्ट्रोक उनके सिर को थोड़ा पीछे खींचें और फिर उंगलियों को माथे पर रखें और अंगुलियों को नीचे और भौंह की रेखा के साथ प्रत्येक मंदिर तक खींचें, जिससे मंदिर के ऊपर छोटे-छोटे घेरे बन जाएं। इस प्रक्रिया को तीन बार दोहराएं। (Fig 13)

Fig 11



Fig 12



Fig 13



14 सिर की मालिश में रबर स्कैल्प मसाजर का उपयोग किया जा सकता है। इसमें रबर की सुइयों के साथ छोटे गोलाकार पैड होते हैं जो बाहर

निकलते हैं और एक हैंडल होता है। रबर स्कैल्प मसाजर का उपयोग करने से आप संवेदनशील ऊतकों को नुकसान पहुंचाए बिना या खुद को आजमाए बिना अपने स्कैल्प की मालिश कर सकते हैं। (Fig 14)

Fig 14



15 माथे से शुरू होने वाले चिकने स्ट्रोक से सुसज्जित करें, धीरे-धीरे सिर के पीछे तक अपना काम करें। ऐसा लगभग एक मिनट के लिए करें, जिससे दबाव अंत की ओर हल्का हो जाए, जब तक कि अंत में आपके हाथ गर्मी से तैरने न लगें। (Fig 15)

Fig 15



16 काम पूरा होने के बाद, अपने मुवक्किल को धन्यवाद देना न भूलें।

शैम्पू करने की प्रक्रिया (Procedure of shampooing)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- क्लाइंट को शैंपू करने के लिए तैयार करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)			
सामग्री (Material)			
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• शैंपू	- 1 No.
• प्लास्टिक बाउल	- 1 No.	• वनस्पति तेल/जैतून का तेल	- आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : शैंपू करने के लिए

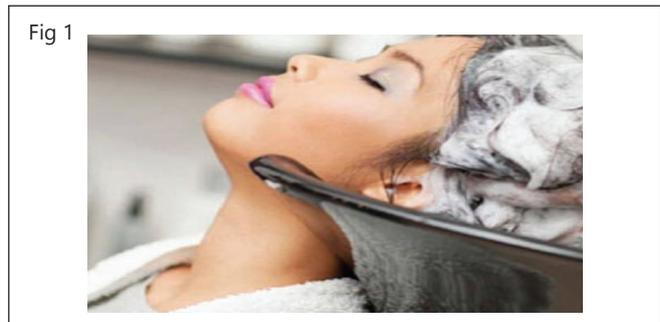
ये है बालों को शैंपू करने का सही तरीका (This is the right way to shampoo hair):

आज हम आपको बालों को शैंपू करने का सही तरीका बता रहे हैं जिससे आप भी अपने बालों की अच्छे से देखभाल कर सकेंगी।

1 बालों की देखभाल के लिए समय-समय पर बालों को शैंपू करना बहुत जरूरी होता है और आप भी करती होंगी, लेकिन ठीक से शैंपू बहुत कम लोग करते हैं। दरअसल, शैम्पू करने का भी एक सही तरीका होता है, जिससे आपके बालों को ज्यादा फायदा मिलता है। आज हम आपको बालों को शैम्पू करने का सही तरीका बता रहे हैं जिससे आप भी अपने बालों की अच्छे से देखभाल कर पाएंगी।

2 अपने बालों को साफ पानी से धोएं (Wash your hair with clean water) : बालों को शैंपू करने से पहले हमेशा अपने बालों को साफ पानी से अच्छी तरह धोएं। इसके लिए पानी का ध्यान रखें क्योंकि यह पानी न तो बिल्कुल ठंडा होना चाहिए और न ही बिल्कुल

गर्म। इसलिए बालों को गुनगुने पानी से धोने के बाद शैंपू कर लें। इससे आपके बालों और स्कैल्प की गंदगी दूर हो जाती है। साथ ही अगर बाल बड़े हैं तो उन्हें पहले ही ब्रश कर लें ताकि शैम्पू करते समय वे उलझें नहीं। (Fig 1)



3 शैम्पू की सही मात्रा लें (Take the right amount of shampoo) : कई बार आप शैम्पू करते समय ढेर सारा शैम्पू ले

लेती हैं जो कि गलत है, इसलिए शैम्पू करते समय सही मात्रा में शैम्पू लें। एक बार शैम्पू करने के लिए दो रुपये के सिक्के के बराबर शैम्पू लें और उसमें थोड़ा सा पानी मिलाकर उसे मिक्स कर लें। आप इसे अपनी हथेली में ठीक कर सकते हैं।

- 4 सिर पर शैम्पू लगाएं (Apply shampoo on the head) :** शैम्पू करते समय सबसे पहले इसे स्कैल्प पर लगाएं और अच्छे से मसाज करें। पहले अपने स्कैल्प की मसाज करें और फिर इसे अपने पूरे बालों में फैलाएं। सिर के ऊपर बालों को एक जगह न रखें, इससे बालों के उलझने का डर बढ़ जाता है। (Fig 2)

Fig 2



- 5 बालों को धोएं (Wash hair) :** स्कैल्प और बालों पर शैम्पू को अच्छे से लगाने के बाद पानी से धो लें। इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि पानी ज्यादा गर्म या ठंडा नहीं होना चाहिए। साथ ही बालों को धोने के बाद और बाल धोते समय बार-बार बालों में उंगलियां न चलाएं। यह बालों के टूटने का कारण बनता है।
- 6 कंडीशनर लगाएं (Apply conditioner) :** कंडीशनर लगाते समय इस बात का ध्यान रखें कि कंडीशनर को स्कैल्प पर नहीं बल्कि बालों पर ही लगाना चाहिए। कंडीशनर लगाने के बाद बालों को धो लें।
- 7 ऐसे सुखाएं बाल (Dry hair like this) :** बालों को धोने के बाद सबसे पहले बालों में से पानी खुद ही निकल जाने दें और फिर तौलिए से धीरे-धीरे पोंछ लें। अगर आप बालों को जल्दी या गलत तरीके से पोंछते हैं, तो इससे बालों के गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

शैम्पू और कंडीशनिंग करने की प्रक्रिया (Procedure of conditioning & deep conditioning)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- क्लाइंट को कंडीशनिंग और डीप कंडीशनिंग के लिए तैयार करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)			
सामग्री (Material)			
• कॉटन	- आवश्यकतानुसार	• शैंपू	- 1 No.
• प्लास्टिक बाउल	- 1 No.	• वनस्पति तेल/जैतून का तेल	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : कंडीशनर और डीप कंडीशनर लगाना

बालों में कंडीशनर कैसे लगाएं (How to apply hair conditioner)

अपने बालों को कंडीशन करने के लिए इन चरणों का पालन करें:

- 1 शॉवर में अपने बाल धोएं।
- 2 बोतल पर अनुशंसित कंडीशनर की मात्रा का उपयोग करें (आमतौर पर एक चौथाई के आकार के बारे में)।
- 3 इसे अपने बालों के सिरों पर समान रूप से फैलाएं। लंबे बालों के लिए इसे चिन लेवल से नीचे तक फैलाएं। अपने स्कैल्प पर कंडीशनर न लगाएं।
- 4 कंडीशनर में काम करने के लिए अपनी उंगलियों या चौड़े दांतों वाली कंघी को अपने बालों के सिरों पर चलाएं।
- 5 लेबल पर दिए निर्देशों का पालन करते हुए इसे अपने बालों पर कुछ देर के लिए रहने दें। यह आमतौर पर 1 मिनट का होता है।
- 6 कंडीशनर को अच्छी तरह धो लें। (Fig 1)



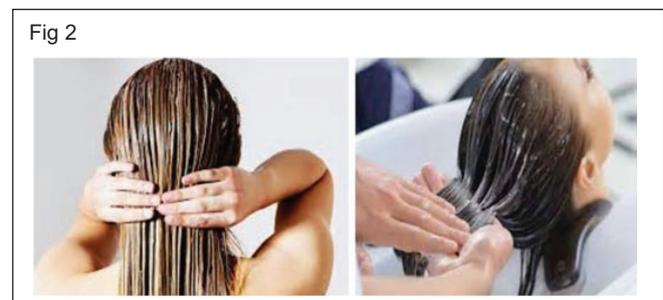
लीव-इन हेयर कंडीशनर का उपयोग करने के लिए (To use leave-in hair conditioner) :

- 1 नहाने के बाद अतिरिक्त पानी निकालने के लिए अपने बालों को हल्के से तौलिये से सुखाएं।

- 2 बोतल पर दिए गए निर्देशों का पालन करते हुए लीव-इन कंडीशनर लगाएं।
- 3 उंगलियों या चौड़े दांतों वाली कंघी से धीरे से अपने बालों में कंघी करें। अपने सिर के शीर्ष (क्राउन) से बचें।
- 4 अपने बालों को हवा में सूखने दें, या सामान्य रूप से स्टाइल करना जारी रखें। आप इसे सोते समय भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

डीप कंडीशनर का उपयोग करने के लिए (To use deep conditioner) :

- 1 यह निर्धारित करने के लिए लेबल पढ़ें कि जब आप इसे लगाते हैं तो आपके बालों को गीला या सूखा होना चाहिए या नहीं।
- 2 अपने बालों के सिरों पर कंडीशनर लगाएं।
- 3 इसे 10 से 30 मिनट तक उत्पाद लेबल पर निर्दिष्ट समय के लिए छोड़ दें।
- 4 कंडीशनर को धो लें। (Fig 2)



अपने बालों के लिए सही कंडीशनर का चुनाव करें (Choosing the right conditioner for your hair)

कंडीशनर चुनते समय, अपने बालों के प्रकार और स्टाइलिंग रूटीन को ध्यान में रखें।

- अलग-अलग बनावट वाले बालों को बेहतरीन तरीके से ट्रीट करने के लिए अलग-अलग सामग्री की ज़रूरत होगी। और अगर आप अपने बालों को हर दिन ब्लो-ड्राई करती हैं या उन्हें अक्सर रंगती हैं, तो उन्हें अतिरिक्त नमी की आवश्यकता होगी।

- **रंग उपचारित बाल (Color treated hair)**

यदि आपके बालों को ब्लीच किया गया है, रंगा गया है, या पर्म किया गया है, तो इसमें अतिरिक्त टूट-फूट होगी। रंगे हुए बालों के लिए बने शैम्पू और कंडीशनर की तलाश करें। आप सिफारिशों के लिए अपने सैलून से भी पूछ सकते हैं।

- **बनावट वाले बाल (Textured hair)**

कुछ लोगों के बाल दूसरों की तुलना में मोटे होते हैं। यदि आपके मामले में ऐसा है, तो आप एक मजबूत कंडीशनर की तलाश कर सकते हैं जो आपके बालों को बेहतर ढंग से ठीक करेगा और उनकी रक्षा करेगा।

- **घुंघराले बाल (Curly hair)**

घुंघराले बाल रूखेपन और उलझने का खतरा हो सकता है। यदि आपके बाल घुंघराले हैं, तो आपको कंडीशनर को अपने सिर पर समान रूप से फैलाने के बारे में अधिक मेहनती होने की आवश्यकता हो सकती है। शॉवर में चौड़े दांतों वाली कंघी रखें और कंडीशनर लगाने के बाद इसे अपने बालों में चलाएं। (Fig 3)

Fig 3



NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

गैजेट्स का उपयोग करने का अभ्यास करें (Practice in using gadgets)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे

- बालों की सामान्य समस्याओं के इलाज के लिए
 - a विभिन्न गैजेट्स का उपयोग करें उच्च आवृत्ति
 - b इन्फ्रा रेड लैम्प
 - c स्कैल्प स्टीमर।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)	
• उच्च आवृत्ति	- 1 No.
• इन्फ्रा रेड लैम्प	- 1 No.
• स्कैल्प स्टीमर	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : उच्च आवृत्ति

- 1 पहला उच्च आवृत्ति उपकरण 1800 के दशक के अंत में प्रसिद्ध वैज्ञानिक निकला टेस्ला द्वारा विकसित किया गया था और मूल रूप से इसका नाम बैंगनी गैस के कारण 'वायलेट रे' था। उस समय इसे विशेष रूप से संक्रमणों के इलाज के लिए चिकित्सा उद्देश्यों के लिए उपयोग किया जाता था क्योंकि यह घावों के उपचार में विशेष रूप से उपयोगी था।
- 2 1970 के दशक में यूरोपियन सैलून ने त्वचा पर प्रत्यक्ष उच्च आवृत्ति विदूत उत्तेजना के उपचार लाभों की खोज की। इसके कुछ ही वर्षों बाद, यह तकनीक उत्तरी अमेरिका में त्वचा विशेषज्ञों द्वारा व्यापक रूप से उपयोग की जाने लगी।
- 3 इसे बिना किसी दुष्प्रभाव के सुरक्षित और गैर-आक्रामक प्रक्रियाओं के रूप में माना जाता था और यह लाइसेंस प्राप्त सौंदर्यशास्त्रियों के बीच बेहद लोकप्रिय हो गया, जिन्होंने इसका उपयोग मुँहासे से लेकर झुर्रियों और यहां तक कि बालों के झड़ने और रूसी तक की कई त्वचा स्थितियों के लिए उपचार प्रदान करने के लिए किया था।
- 4 उच्च आवृत्ति धारा को टेस्ला करंट में एस्थेटिशियन के लिए मुख्य रुचि के दोलन की उच्च दर की विशेषता है, जिसे आमतौर पर वायलेट किरण कहा जाता है, जो थर्मल, या हीटप्रोडक्शन में इस करंट की प्राथमिक क्रिया है।
- 5 इसके रेपिडिडोसिलेशन के कारण, मांसपेशियों में संकुचन होते हैं। शारीरिक प्रभाव या तो उत्तेजक या सुखदायक होते हैं, अनुप्रयोग की विधि के आधार पर। उच्च आवृत्ति के लिए इलेक्ट्रोड कांच और धातु से बने होते हैं। उनके आकार अलग-अलग होते हैं। उच्च आवृत्ति के साथ दिए गए सभी उपचारों को हल्के प्रवाह से शुरू किया जाना चाहिए, और धीरे-धीरे आवश्यक ताकत तक बढ़ाया जाना चाहिए। उपचार की अवधि इलाज की जाने वाली स्थिति पर निर्भर करती है।
- 6 जब उच्च आवृत्ति धारा कांच के इलेक्ट्रोड से गुजरती है, तो वे बैंगनी प्रकाश के साथ प्रकाश करते हैं जिसे अक्सर 'वायलेट किरण' कहा जाता है। इसे भ्रमित नहीं करना है अल्ट्रा-वायलेट किरणों के साथ। जब कांच के इलेक्ट्रोड में नियॉन गैस होती है तो एक नारंगी-लाल प्रकाश इलेक्ट्रोड से 'इन्फ्रारेड' होता है; अधिक सिर और गहरी पैठ पैदा करना। वास्तव में बैंगनी और नारंगी-लाल किरणें समान लाभ उत्पन्न करती हैं। मनोवैज्ञानिक रूप से, गर्म रंग ग्राहक को लाभ पहुंचा सकता है।
- 7 इलेक्ट्रोड विभिन्न आकार और आकार में आते हैं, सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला मशरूम के आकार का इलेक्ट्रोड लाता है। इलेक्ट्रोड के प्रकार हैं:
 - a अप्रत्यक्ष इलेक्ट्रोड
 - b घंटे जूते के आकार का इलेक्ट्रोड
 - c रोलर इलेक्ट्रोड
 - d मशरूम के आकार का इलेक्ट्रोड
 - e कंधी के आकार का इलेक्ट्रोड
- a **अप्रत्यक्ष इलेक्ट्रोड (Indirect Electrode)** : अप्रत्यक्ष इलेक्ट्रोड ग्राहक के हाथ में होता है। (Fig 1)
- b **घोड़े के जूते के आकार का इलेक्ट्रोड (Horse shoe shaped electrode)** : घोड़े के जूते के आकार के इलेक्ट्रोड का उपयोग ग्राहक की गर्दन पर ऊपर की ओर स्ट्रोक में किया जाता है। हर बार जब यह लिफ्टर होता है या ग्राहक की गर्दन को झटके से बचाने के लिए तर्जनी पर रखना आवश्यक होता है।

Fig 1



- c रोलर इलेक्ट्रोड (The Roller Electrode) :** रोलर का उपयोग कॉस्मेटिक उत्पाद पर एक बैक एंड फॉर प्रॉलिंग मूवमेंट में किया जाता है जिसे पहले चेहरे पर लगाया गया था।
- d मशरूम के आकार का इलेक्ट्रोड (The Mushroom shaped electrode) :** मशरूम के आकार का इलेक्ट्रोड चेहरे और गर्दन पर गोलाकार गति में प्रयोग किया जाता है।
- e कंघी के आकार का इलेक्ट्रोड (Comb shaped electrode):** कंघी के आकार का इलेक्ट्रोड खोपड़ी से बालों को हटाने के लिए स्कैल्प पर इस्तेमाल किया जाता है। इसका उपयोग डैंड्रफ़ उपचार देने में किया जाता है।

उच्च आवृत्ति कार्य (High frequency work)

- 1 हाई फ्रीक्वेंसी मशीन हाई-फ्रीक्वेंसी इलेक्ट्रोड के साथ काम करती है जो स्पष्ट, चीज़ ग्लास से बनी होती है और चेहरे और शरीर के विभिन्न रूपों को कवर करने के लिए कई अलग-अलग आकृतियों और आकारों में आती है।
- 2 इलेक्ट्रोड हटाने योग्य होते हैं और शरीर से अलग-अलग रखे जाते हैं जो सुरक्षा और स्वच्छ उद्देश्यों के लिए मशीन की मुख्य इकाई है। जब इलेक्ट्रोड को मजबूती से हैंडपीस में डाला जाता है, तो मशीन द्वारा एजेंट वैकल्पिक विद्युत मात्रा उत्पन्न होती है जो तब त्वचा के संपर्क में ग्लास इलेक्ट्रोड से गुजरती है।
- 3 विद्युत प्रवाह इलेक्ट्रोड के भीतर अक्रिय गैस को प्रज्वलित करता है जो विद्युत प्रकाश ऊर्जा का उत्पादन करता है और ओजोन गठन का उत्पादन करता है। ओजोन जीवाणुरोधी गुणों के साथ गैस को शुद्ध कर रहा है और मुँहासे को ठीक करने और त्वचा और खोपड़ी से कीटाणुओं को हटाने में मदद करता है।
- 4 दूसरे शब्दों में, जब इलेक्ट्रोड के बाहर की हवा के साथ मिलाया जाता है, तो करंट त्वचा को ऑक्सीजन के अणुओं से भर देता है और इस प्रक्रिया के दौरान, एक हल्की डिंगलिंग अनुभूति का अनुभव होता है।

सिर की मालिश में उच्च आवृत्ति कब शामिल करें? (When to incorporate high frequency in head massage?) (Fig 2)

Fig 2



- 1 बालों की जड़ों में। आवश्यक डिग्री और डिमिंग के लिए कृपया अपने वरिष्ठ या विशेषज्ञ का मार्गदर्शन लें।
- 2 बालों की जड़ की गहराई, बालों के प्रकार और बनावट, खोपड़ी की स्थिति आदि के अनुसार समय और दर दी जाती है। बालों की जड़ों को गर्म भाप दें।
- 3 सिर के चारों ओर एक सूखा तौलिया लपेटें, ताकि बाल तुरंत ठंडे न हों। इसे ½ घंटे के लिए छोड़ दें। शैम्पू से धो लें।
- 4 प्रोटीन, विटामिन, आयरन और जिंक युक्त हेयर ट्रीटमेंट कंडीशनर पैक बनाएं। बालों की जड़ों पर लगाएं। 30 मिनट के लिए छोड़ दें। सादे पानी से धो लें।

विपरीत संकेत (Contra indications)

- 1 एक कॉन्ट्रा संकेत एक ऐसी स्थिति या कारक है जो संभावित रूप से होने वाले नुकसान के कारण उपचार को रोकने या प्रस्तुत करने के लिए कार्य करता है। हालांकि उच्च आवृत्ति को अत्यधिक हल्के उपचार के रूप में निर्देशित किया जा सकता है, लेकिन मतभेदों को सूचीबद्ध नहीं किया जा सकता है।
- 2 मशीनों से तेज आवाज के कारण सिरदर्द, माइग्रेन; मिर्गी (मुंह के अंदर मजबूत और अप्रिय धातु के कारण दांत भरने की अत्यधिक संख्या के रूप में; धातु के पिन और प्लेट; गर्भावस्था; आभूषण-सभी धातु के गहने एक विद्युत प्रवाह के संचलन के कारण उपचार से पहले हटा दिए जाने चाहिए।

फ़ायदे (Benefits)

- 1 उच्च आवृत्ति वाले इलेक्ट्रोड को दो प्रकार की अक्रिय गैस से भरा जा सकता है:
 - ऑर्गोनगैस - जो एक सूक्ष्म बैंगनी चमक पैदा करता है
 - नियोगस - जो एक नारंगी चमक पैदा करता है

- ऑरगोनगैस मौजूदा मुँहासे और वर्तमान भविष्य के ब्रेकआउट का इलाज करने में मदद करने के लिए प्रयोग किया जाता है। ओजोन का उत्पादन सफलतापूर्वक मुँहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को लक्षित और बाधित करेगा।

- 2 यह मुँहासे के सबसे गंभीर मामलों का इलाज करने के लिए रोगाणुनाशक और सुखाने वाले प्रभाव को गहराई से उत्पन्न करता है। उच्च आवृत्ति मशीनों द्वारा उत्पादित समृद्ध ऑक्सीजन अणु त्वचा और खोपड़ी को ठीक करने और पुनर्जीवित करने में मदद करने में प्रभावी होते हैं।
- 3 डायरेक्ट हार्ड फ्रीकेंसी भी सीरम उत्पादन को नियंत्रित करती है और त्वचा की सतह पर तैलीयपन का मुकाबला करती है।
- 4 नियॉन गैस का उपयोग उम्र बढ़ने वाली त्वचा के इलाज में किया जाता है क्योंकि इसमें टोनिंग प्रभाव होता है और रक्त वाहिकाओं को उत्तेजित करता है, इस प्रकार त्वचा के रंग में सुधार होता है। (Fig 3)

Fig 3



- 5 यह क्षेत्र में गर्मी लाता है और यह रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देता है और सेलुलर कारोबार को प्रोत्साहित करता है।
- 6 यह स्केल्प से कीटाणुओं और डैंड्रफ को दूर करता है।
- 7 यह रक्त संचार को उत्तेजित करता है।
- 8 ग्रंथियों की गतिविधि को बढ़ाता है।
- 9 मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है।
- 10 उन्मूलन और अवशोषण में सहायता
- 11 उपयोग के दौरान कीटाणुनाशक क्रिया होती है।
- 12 ऊतकों के अंदर गर्मी उत्पन्न करता है।
- 13 त्वचा में उत्पादों की गहरी पैठ में सहायता करता है।

Fig 4



इन्फ्रारेड लैंप (Infrared Lamps) (Fig 4)

परिचय (Introduction)

Fig 5



- 1 बालों के झड़ने के लिए लाल बत्ती (जिसे लो लीवर लाइट थेरेपी या एलएलएल भी कहा जाता है) 1960 के दशक में दुर्घटना से कुछ हद तक खोजा गया था, जब चूहों को कीमोथेरेपी दी गई थी। कीमोथेरेपी ने बालों के झड़ने को प्रेरित किया, लेकिन जब थीम को लाल बत्ती से विकिरणित किया गया, तो पहले की तुलना में फर ग्रोबैक इंच हो गया।
- 2 आधुनिक लाल बत्ती चिकित्सा का अर्थ है एक समान तरीके से उच्च शक्ति वाले एल ई डी का उपयोग करके अपने शरीर को चिकित्सीय प्रकाश की कई लंबाई के साथ चित्रित करना।
- 3 यह आमतौर पर बालों के झड़ने सहित विभिन्न प्रकार की स्थितियों के लिए रंगों के अलावा और इन्फ्रारेड रेंज की दृश्यमान रोशनी का उपयोग करता है। जहां सूरज की रोशनी लाल बत्ती सहित तरंग दैर्ध्य का एक पूर्ण स्पेक्ट्रम प्रदान करती है, इसमें हानिकारक यूवीए और वीवीबी तरंग दैर्ध्य भी होते हैं।
- 4 इन्फ्रारेड लैंप विद्युत उपकरण हैं जो अवरक्त विकिरण का उत्सर्जन करते हैं। इन्फ्रारेड हीटिंग इन्फ्रारेड लैंप का उपयोग करता है जिसे आमतौर पर हीट लैंप कहा जाता है जो शरीर को अवरक्त विकिरण को प्रसारित करता है जिसे गर्म किया जा रहा है।
- 5 जब एक बड़े सतह क्षेत्र वाले शरीर को गर्म करने की आवश्यकता होती है तो इन्फ्रारेड लैंप की एक सरणी अक्सर उपयोग की जाती है। लैंप में आमतौर पर एक गरमागरम बल्ब होता है जो इन्फ्रारेड विकिरण उत्पन्न करता है।

लाभ (चित्र 5)

- 1 रेडलाइट थेरेपी गठिया, सूर्य से जोड़ों के दर्द सहित कई अन्य स्थितियों को सुधारने में मदद कर सकती है
- 2 रेडलाइट थेरेपी एक प्रकार की फोटोथेरेपी है जो सूजन को कम करने, उपचार में तेजी लाने और स्वस्थ त्वचा टोन को बढ़ावा देने के लिए उड़ान की विशिष्ट तरंग दैर्ध्य का उपयोग करती है।
- 3 बालों के झड़ने के उपचार में लाल बत्ती विशेष रूप से प्रभावी पाई गई है, विशेष रूप से 620 nm (नैनोमीटर) से 660 nm तरंग दैर्ध्य में प्रकाश सबसे अच्छा काम करता है।
- 4 इसका अर्थ है खोपड़ी में रक्त के प्रवाह को बढ़ाकर, इस प्रकार बालों के रोम में चयापचय को उत्तेजित करता है, जिसके परिणामस्वरूप अधिक बालों का उत्पादन होता है। लाल रोशनी त्वचा को बालों के रोम के आधार में प्रवेश करती है जो कोशिकाओं के पैपिला को उत्तेजित करती है और अधिक ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए मायने रखती है जिसके परिणामस्वरूप ये कोशिकाएं अधिक सफलतापूर्वक प्रतिकृति करती हैं।
- 5 बालों का झड़ना एक सामान्य विकार है जो 40 वर्ष से अधिक आयु के 50% पुरुषों को प्रभावित करता है और 75% महिलाओं को प्रभावित करता है। कुछ स्वीकृत प्रभावी उपचार उपलब्ध हैं। हालांकि, पुरुषों और महिलाओं द्वारा किए गए अध्ययनों से पता चला है कि रेड लाइट थेरेपी बालों के विकास को उत्तेजित कर सकती है।
- 6 कीमोथेरेपी से प्रेरित गंजापन के साथ चूहों पर किए गए शोध में समान प्रतिक्रियात्मकता दिखाई गई, उपचार ने बालों के विकास को प्रोत्साहित किया। लाल बत्ती त्वचा के कोने की परतों में प्रवेश करती है, जो इसे विभिन्न प्रकार की त्वचा की स्थितियों के उपचार के साथ-साथ बालों की बहाली के लिए एक महान उपकरण बनाती है।

दुष्प्रभाव (Side effects)

- 1 साइड इफेक्ट के संदर्भ में कोई भी विशेष रूप से गंभीर नहीं है। लाल बत्ती चिकित्सा के अधिक से अधिक उपयोग से अस्थायी लाली हो सकती है, लेकिन यह एक "सनबर्न" के समान नहीं है जो अत्यधिक जोखिम से पराबैंगनी प्रकाश के लिए आता है। यह त्वचा में बेचैनी की जकड़न का हल्का सा हिस्सा ला सकता है, लेकिन उपचार से मिलने वाले सभी लाभों के लिए यह जल्दी से फीका पड़ जाता है।
- 2 कुछ बालों की बहाली दवा अवांछित बालों के विकास का कारण बन सकती है लेकिन रेड लाइट थेरेपी के साथ ऐसा नहीं है क्योंकि यह आपके शरीर की प्राकृतिक प्रक्रिया को उत्तेजित करता है, बाल केवल वहीं उगते हैं जहां सामान्य रूप से आपका शरीर शीर्ष स्थिति में काम कर रहा था।

सिर से प्रकाश की दूरी (Distance of light from head)

- 1 व्यावहारिक रूप से किसी भी चिकित्सा के लिए लाल बत्ती के लिए आदर्श दूरी अधिकतम परिणामों के लिए आठ से 14 इंच दूर है। इस दूरी पर, प्रकाश की पूरी शक्ति आपकी त्वचा और बालों के रोम द्वारा अवशोषित हो जाएगी।

- 2 थोड़ी दूर से लाल बत्ती का उपयोग करना संभव है, खासकर यदि इसका उपयोग केवल सामान्य स्वास्थ्य और स्वास्थ्य के लिए किया जाता है, लेकिन बालों के झड़ने जैसे विशेष अनुप्रयोग के लिए, आपके डिवाइस की पूरी शक्ति का उपयोग करना आवश्यक है। विशेष रूप से आपके सिर की रक्षा करने वाले बालों के साथ, पूरी अवधि के लिए प्रकाश को बंद रखना सबसे अच्छा है। (Fig 6)

Fig 6



- 3 ऐसा करने के लिए, हम सुझाव देंगे कि आप अपने बालों के ऊपर स्थित प्रकाश के साथ एक सपाट सतह पर लेट जाएं। आप एक हैंडहेल्ड डिवाइस का उपयोग भी कर सकते हैं और इसे जगह पर रख सकते हैं लेकिन यह बहुत जल्दी थक जाएगा।
- 4 जितना हो सके उतने बाल आसानी से हटाने की कोशिश करें, लेकिन अगर आपके और प्रकाश तरंगों के बीच कुछ किस्में मिल जाएं तो चिंता न करें। यदि आप एक शक्तिशाली पर्याप्त जोखिम का उपयोग कर रहे हैं।

स्कैल्प स्टीमर (Scalp Steamer) (Fig 7)

Fig 7



परिचय (Introduction)

एक हेयर स्टीमर एक ऐसा उपकरण है जो आपके अयाल को धारा के फटने के साथ प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है जो आपके बालों के क्यूटिकल्स को खोलता है। बदले में, यह आपको लंबे समय तक नमी प्राप्त करने और बालों को मजबूत करने के लिए बालों के प्रोडक्ट को आपके स्ट्रैंड में गहराई से प्रवेश करने की अनुमति देता है।।

स्टीमर लाभ (Steamer Benefits)

- 1 बालों का टूटना कम करें
- 2 खोपड़ी और बालों को साफ करें
- 3 उत्पाद पैठ में सुधार करता है
- 4 बालों के विकास को बढ़ाता है
- 5 एन्हांस कर्ल्स
- 6 लोच बढ़ाता है
- 7 आपकी खोपड़ी और बालों को बढ़ाता है
- 8 यह गहरी कंडीशनिंग के साथ मदद करता है
- 9 कम संरंधता वाले बालों के लिए यह अच्छा है

क्या हम घर में स्टीमर इस्तेमाल कर सकते हैं? (Can we use steamer at home?)

- 1 कई हेयर स्टीमर और स्टीम ट्रीटमेंट घर पर ही किए जा सकते हैं और सभी के लिए एक समर्पित होस्ट की भी आवश्यकता नहीं होती है। एक वास्तविक उपकरण का उपयोग करते समय आपको इस प्रक्रिया का सबसे बड़ा लाभ मिलेगा, आप इसी तरह से काम करने के लिए अपने स्नान से भाप का उपयोग भी कर सकते हैं।
- 2 अधिकांश हेयर स्टीमिंग डिवाइस घर पर उपयोग करने के लिए पर्याप्त कॉम्पैक्ट होते हैं और उन्हें एक प्रमुख सैलून कुर्सी सेटअप हाउस की आवश्यकता नहीं होती है। यहां तक कि हाथ में चलने वाले संस्करण भी हैं जो ब्लो-फ़ायर जैसे उपकरण हैं जिनका आप उपयोग कर सकते हैं, यहां तक कि हाथ से चलने वाले संस्करण भी हैं जो विशिष्ट फ़्राई क्षेत्र हैं।

हेयर स्टीमर का उपयोग कैसे करें? (How to use a hair steamer?)

- 1 अपने कंडीशनर को इकट्ठा करो। अपने चयन पर ध्यान उन प्रोडक्ट पर केंद्रित करें जो वास्तव में बालों के क्यूटिकल्स को भेदते हैं, जिनमें हाइड्रेटिंग तत्व होते हैं और नमी को आकर्षित करने के लिए सही होते हैं और ऐसे प्रोडक्ट जो किसी भी हानिकारक या हानिकारक से मुक्त होते हैं। एडिटिव्स जो आप अपने बालों में नहीं लगाना चाहते हैं। कंडीशनर और हेयर मास्क के अलावा आप इसके लाभों को अधिकतम करने में मदद करने के लिए हेयर ऑयल लगाने के बाद अपने बालों को भाप भी सकते हैं। समान प्रकार के फ़ार्मुलों के लिए उपकरण: प्रवेश करने वाले अवयवों और बिना सल्फेट वाले उत्पादों को मॉइस्चराइज़ करना।

- 2 भाप के लिए एक जगह सेट करें। सर्वोत्तम परिणामों के लिए, आप सर्वश्रेष्ठ टीमिंग करेंगे। कम से कम 15 मिनट के लिए, तो आप आराम से रहना चाहते हैं। यदि आप टेबलटॉप संस्करणों का उपयोग कर रहे हैं, तो एक आरामदायक कुर्सी स्थापित करें और सुनिश्चित करें कि उपकरण आपके सिर को ढकने के लिए पर्याप्त रूप से स्थित है। हाथ में स्टीमर के पास आपके पास एक आउटलेट के साथ कहीं भी भाप लेने में सक्षम होने की सुविधा है।
- 3 सबसे महत्वपूर्ण हेयर स्टीमर युक्तियों में से एक अपनी टीम से पहले किसी भी उत्पाद को लागू न करें, बालों को ताज़ा धोने से शुरू करें ताकि आप कंडीशनर को अच्छी तरह से अवशोषित कर सकें।
- 4 भाप, फिर से भाप से। वास्तव में एक बदलाव देखने के लिए, भाप से अपना धुलाई शुरू करें और अधिक भाप के साथ समाप्त करें। अपने डीप कंडीशनिंग उपचार को लागू करने से पहले पांच मिनट के लिए स्टीमर का उपयोग करें। यह प्रत्येक छल्ली को खोलने के लिए एक आंदोलन देगा। कंडीशनर लगाएं और फिर पूरे 15 मिनट तक स्टीमर का इस्तेमाल करें। (Fig 8)

Fig 8



- 5 काम पूरा होने पर धो लें, छल्ली को सील करने के लिए ठंडे पानी की एक खुराक से बालों को धो लें।

प्रकार के स्टीमर (Types of steamers)

- 1 **स्टैंडिंग स्टीमर (Standing steamer)** : आरंभ करने के लिए, जलाशय को आसुत जल से भरें, अपना भाप समय चुनें। चूँकि पुराने स्टीमर कुछ समय के लिए चल सकते हैं, इसलिए यह आवश्यक है कि आप अपने बालों के लिए सही समय का चयन करें ताकि वे ज़्यादा गरम न हों। अपनी कुर्सी को डिवाइस के नीचे रखें और एक बार आपकी भाप पूरी होने के बाद एक निर्बाध प्रक्रिया के लिए सीधे बैठें, डिवाइस अपने आप बंद हो जाएगा।
- 2 **टेबलटॉप स्टीमर (Table top steamer)** : आसुत जल जोड़ें और डिवाइस को पावर एडाप्टर से कनेक्ट करें। अपने सिर को एक सीधी स्थिति में रखें, ताकि स्टीमर आपके स्ट्रैंड को समान रूप से मॉइस्चराइज़ कर सके।
- 3 **हैंडहेल्ड स्टीमर (Handheld steamer)** : पहले जलाशय को आसुत जल से भर दें। एक बार जब पानी आ जाए, तो उसे प्लग करें

और उसके गर्म होने के लिए कुछ सेकंड प्रतीक्षा करें। अपने बालों के प्रत्येक भाग पर आवश्यकतानुसार भाप लगाने के लिए ऑन बटन दबाएँ। ध्यान रखें, चूंकि यह स्टीमर आपके बालों को ठीक करने के लिए बहुत आसान बनाता है, आपको किसी भी परेशानी से बचने के लिए स्टीमर को अपने स्कैल्प से कुछ इंच दूर रखना सुनिश्चित करना होगा।



4 ब्लो-ड्रायर अटैचमेंट (Blow-dryer attachment) : इम्प्लेटेबल कैप को अपने ब्लो-ड्रायर से जोड़ें और इसे अपने सिर पर सुरक्षित करें। ड्रायर चालू करें और उसे अपना काम करने दें।

5 शावर (Shower) : बाथरूम के दरवाजे के नीचे एक तौलिया रखें, फिर शावर चालू करें और इसे कमरे में भाप बनने दें। वहां से आपको केवल शावर कैप को पॉप ऑनकरना है।

क्या भाप उपचार आपके बालों को नुकसान पहुंचा सकता है? (Can steam treatment damage your hair?)

1 अपने बालों को सही तरीके से भाप दें और नुकसान की कोई चिंता नहीं होनी चाहिए। अनुशंसित से अधिक समय तक स्टीमर के नीचे बैठने

से दुर्भाग्य से आपके उत्पाद और भी बेहतर काम नहीं करेंगे। विवाद पर अपने बालों को बहुत देर तक भाप में रखने से आपके बालों को नुकसान हो सकता है। आप 30 मिनट के भाप के समय से अधिक नहीं चाहते हैं, इसलिए टाइमर को सांस लेना सुनिश्चित करें।

सुरक्षा सावधानियाँ (भाप के लिए क्या करें और क्या न करें) (Safety precautions (Do's and Don'ts for steam))

क्या करें (Do's)

- 1 दस या सप्ताह में एक बार भाप जरूर लें।
- 2 कंडीशनर के साथ जरूर मिलाएं।
- 3 20-30 मिनट तक भाप लें।
- 4 पास में एक वॉश क्लॉथ रखें या हेडबैंड पहनें, इसे अपने चेहरे को पोंछने के लिए इस्तेमाल करें।
- 5 इस बात का ध्यान रखें कि भाप आपके बालों के सिरों तक पहुंचे, इसके लिए अपने बालों को क्लिप करें।
- 6 अपने बालों को ठंडा होने दें।

मत करो (Don'ts)

- 1 अपने बालों को स्टीमर के नीचे न लटकने दें।
- 2 अपने सिर के किसी भी हिस्से को न भूलें।
- 3 अपना सिर न ढकें।
- 4 पानी के बुलबुले उठने से पहले स्टीमर में न उतरें, कंडीशनर लगाने के 5-7 मिनट बाद स्टीमर के नीचे चले जाएँ।
- 5 इसे ज़्यादा मत करो।
- 6 अपनी गर्दन को स्टीमर से रखना न भूलें।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे

- रोगाणुनाशन और स्वच्छता के बारे में बताएं।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औजार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machines)	
• हाईफ्रिक्वेंसी	- 1 No.
• इन्फ्रारेड लैंप	- 1 No.
• स्कैल्प स्टीमर	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रोगाणुनाशन और स्वच्छता के बारे में समझाएं

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

- परिचय (Introduction):** रोगाणुनाशन बनाने की प्रक्रिया है। सभी रोगजनक (संक्रमण) बैक्टीरिया, साथ ही सभी गैर रोगजनक बैक्टीरिया, जो हानिकारक रोगाणु नहीं हैं, को नष्ट करके रोगाणु मुक्त वस्तु एस्थेटिशियन के लिए व्यावहारिक महत्व है क्योंकि यह विधि से संबंधित है।
- कीटाणुओं के विकास को रोकने या उन्हें पूरी तरह से नष्ट करने के लिए उपयोग किया जाता है। इन सूक्ष्म जीवों को नष्ट करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो संक्रमण और संचारी रोगों के लिए जिम्मेदार हैं।
- स्वास्थ्य विभाग और अन्य सरकारी एजेंसियां यह मानती हैं कि अस्पताल में किए गए उपकरणों और उपकरणों को पूरी तरह से स्टरलाइज़ करना असंभव है, लेकिन यह आवश्यक है कि आप शो और सैलून में सख्त स्वच्छता प्रक्रियाओं का पालन करें। सैलून और स्कूल का काम और सभी उपकरण और उपकरण, सभी और औषधालय को हर समय स्वच्छता की स्थिति में रखना चाहिए।
- स्वच्छता (sanitation):** स्वच्छता सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और संक्रमण रोगों के प्रसार को रोकने के लिए एक अनुप्रयोग या उपाय है।
- सैनिटाइज़र में रासायनिक घोल को जितनी बार आवश्यक हो उतनी बार बदलना चाहिए। तत्वों में उपयोग के लिए तैयार होने तक एक निस्संक्रामक समाधान (70% अल्कोहल) में रखा जाना चाहिए। उपयोग के दौरान सभी उपकरणों को सैनिटरी सतह पर या सैनिटरी कंटेनरों में रखा जाना चाहिए।
- प्रत्येक ग्राहक के बाद सभी उपकरणों को 70% अल्कोहल, या इस उद्देश्य के लिए अनुशंसित अन्य समाधान के साथ एक कपास पैड से धोकर साफ किया जाना चाहिए।
- सभी कटोरे, ट्रे और अन्य वस्तुओं को प्रत्येक ग्राहक से पहले और बाद में साफ किया जाना चाहिए। रासायनिक समाधान में विसर्जन का अभ्यास

आपके राज्य द्वारा उपयोग किए जाने वाले कॉस्मेटोलॉजी नियमों के राज्य बोर्ड के अनुरूप होना चाहिए।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता के तरीके (Methods of sterilization and sanitation)

- रोगाणुनाशन और स्वच्छता के पांच प्रसिद्ध तरीके हैं। इन्हें दो मुख्य शीर्षकों के अंतर्गत वर्गीकृत किया गया है। भौतिक एजेंट और रासायनिक एजेंट।
- फिजिकल एजेंट्स 1-मॉडिस्थियल-स्टरलाइजेशन को पानी में 212° फेब्रिकहीट 100° C पर 20 मिनट तक उबालने से प्राप्त होता है। आम तौर पर आधुनिक स्कूल और सैलून इस पद्धति का उपयोग नहीं करते हैं क्योंकि इसमें समय लगता है और कुछ वस्तुओं को नुकसान हो सकता है।
- भाप लेना एक और तरीका है। स्टरलाइज़र के लिए, जैसे आटोक्लेव। ऑटो क्लेव एक मजबूत, वायुरोधी धातु का बर्तन है जिसमें दबाव में रासायनिक प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं। इस पद्धति का उपयोग चिकित्सा क्षेत्र में विभिन्न रोगाणुनाशन उद्देश्यों के लिए किया जाता है।
- सूखी गर्मी (बेकिंग) रोगाणुनाशन की एक विधि है जिसका उपयोग अक्सर अस्पतालों में बिस्तर और इसी तरह की सामग्री को कीटाणुरहित करने के लिए किया जाता है।
- पराबैंगनी किरणें अधिकांश जीवाणुओं को नष्ट कर देती हैं। स्कूलों में और सैलून में सैनिटरी को लागू करने के लिए उपयोग किए जाने वाले इलेक्ट्रिकल सैनिटाइज़र में पराबैंगनी किरणों का उपयोग किया जाता है।

नोट: हालांकि रोगाणुनाशन के कई तरीके सूचीबद्ध हैं, एस्थेटिशियन द्वारा सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली विधि उपकरण को साबुन और पानी में धोना है, उपकरणों को अल्कोहल से डुबोना या पोंछना है, फिर उन्हें सूखे स्टरलाइज़र में रखना है।

- 1 विभिन्न प्रकार के रासायनिक एजेंट हैं जिनका उपयोग स्वच्छता उद्देश्यों के लिए किया जाता है। ये एंटीसेप्टिक्स, फ्यूमिगेंट्स और डिसइंफेक्टेंट (कीटाणुनाशक) हैं।
- 2 एंटीसेप्टिक एक ऐसा पदार्थ है जो बैक्टीरिया के विकास से संबंधित हो सकता है

रासायनिक अभिकर्मक(Chemical agents)

एक एंटीसेप्टिक एक ऐसा पदार्थ है जो जीवाणुएंटीसेप्टिक्स के विकास को बिल या संबंधित कर सकता है, आमतौर पर यह रोगाणुओं से मुक्त करने वाले (कीटाणुनाशक) होते हैं और त्वचा पर उपयोग करने के लिए सुरक्षित होते हैं।

- 3 केवल साबुन और पानी ही हाथों के उपकरणों को अच्छी तरह से साफ करने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। सामान्य एंटीसेप्टिक, असली शराब, बोरिक, एसिड, आयोडीन की मिलावट, हाइड्रोजन पेरोक्साइड, फॉर्मलिन, क्लोरैमाइन और सोडियम हाइपोक्लोराइट।
- 4 इन पदार्थों को निर्माता द्वारा अनुशंसित के रूप में पतला किया जाना चाहिए। इस अध्याय में शामिल नामों, रूपों के लिए चार्ट का संदर्भ लें, जो एंटीसेप्टिक से अधिक मजबूत है और सावधानी के साथ उपयोग किया जाना चाहिए।
- 5 रासायनिक एजेंटों को मजबूत समाधान के रूप में वर्गीकृत किया जाता है - एक कीटाणुनाशक और कमजोर समाधान के रूप में इस्तेमाल किया - एंटीसेप्टिक्स के रूप में इस्तेमाल किया कुछ कीटाणुनाशक और सामान्य उपयोग हैं:
 - चतुर्धातुक अमोनियम यौगिक ("क्वाट्स") (Quaternary ammonium compounds ("Quats"))

- फॉर्मलिन (Formalin)
- एथिलोर अनाज शराब (Ethyl or Grain Alcohol)
- क्रेसोल (लाइसोल) (Cresol (Lysol))
- सेनिटाइजेशन के तरीके I-II कार्यान्वयन को साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह से धोएं।
- साबुन के सभी निशान हटाने के लिए सादे पानी का प्रयोग करें।
- आवश्यक समय के लिए एक गीले सैनिटाइज़र (अनुमोदित कीटाणुनाशक युक्त) में विसर्जित करें।
- गीले सैनिटाइज़र से उपकरण निकालें, पानी में धोएँ और साफ तौलिये से पोंछ लें।
- व्यक्तिगत रूप से लिपटे सिलोफ़न लिफाफे में कैबिनेट सैनिटाइज़र या पहले से उपयोग किए जाने तक अल्ट्रावायलेट रे कैबिनेट में स्टोर करें।
- शराब के साथ- शराब के साथ उपकरणों को साफ करें, उन्हें 70% शराब में विसर्जित करें।
- 70% अल्कोहल (या तो एथिल या ग्रेन अल्कोहल)।
- 99% आइसोप्रोपिल अल्कोहल 70% एथिल अल्कोहल के समान ताकत है।
- इलेक्ट्रोड और इसी तरह के उपकरणों को 70% अल्कोहल के साथ लटके हुए कॉटन पैड क्लैम के साथ उजागर सतह को धीरे से रगड़ कर साफ करें। फिर उपयोग के लिए तैयार होने तक इन चीजों को एक सूखे सैनिटाइज़र में रखें।

देखभाल के बाद (After care)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे

- भाप के बाद आफ्टर केयर के बारे में समझाएं।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्टीम के बाद आफ्टर केयर के बारे में समझाएं

आफ्टर केयर (Aftercare)

प्रत्यक्ष उच्च आवृत्ति एक हल्का उत्तेजक (stimulating) उपचार है, और इसे आमतौर पर आवश्यकतानुसार अनुशंसित किया जाता है। इस उपचार को प्राप्त करने से पहले इष्टतम लाभ प्राप्त करने के लिए आपको कई आफ्टरकेयर सिफारिशों का पालन करना चाहिए।

- 1 त्वचा, खोपड़ी पर किसी अन्य उत्पाद को सुनिश्चित न करें। और हाई फ्रीक्वेंसी करंट का उपयोग करने के बाद हिट करें।
- 2 अपनी त्वचा मत उठाओ
- 3 वाष्प स्नान और गर्मी उपचार से बचें

- 4 अत्यधिक मौसम की स्थिति से बचें।
- 5 उपचार के बाद अपने बालों को सीधी धूप से बचाएं
- 6 स्कैल्प स्टीमर आमतौर पर नम लगाने के लिए उपयोग किया जाता है इस उपचार को प्राप्त करने के अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए आपको कई देखभाल के बाद की सिफारिशों का पालन करना चाहिए:
- 7 जब आप स्टीमर को क्लाइंट के सिर के ऊपर रखते हैं, तो भाप से बालों के चारों ओर प्रवाहित होता है, जो फैलता है
- 8 स्टीमर का उपयोग करने से पहले हमेशा निर्माताओं के निर्देशों की जांच करें।



Scan the QR Code to view the video for this exercise

क्लाइंट ड्रैपिंग (Client draping)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- क्लाइंट को हेयर कट के लिए तैयार करें।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: बाल कटवाने के लिए ग्राहक तैयार करें (Fig 1)

Fig 1



सुखद उपचार/सेवा प्राप्त करने के लिए, बाल कटवाने शुरू करने से पहले कुछ तैयारियों की आवश्यकता होती है:

- 1 दो तौलिये का उपयोग करके, क्लाइंट को शैंपू करने के लिए ड्रेप करें।

- 2 काटने से पहले बालों को नियमित शैम्पू से धोएं। (बालों को काटने से पहले कंडीशनर का उपयोग करने से बचें, जो बालों को ऊपर उठा सकते हैं। अन्य उत्पादों को हेयर जेल, हेयर क्रीम, हेयरस्प्रे पर न रखें।
- 3 तौलिये से बाल सूख जाते हैं। तौलिये को गर्दन के चारों ओर हटा दें, दूसरे तौलिये को अपनी जगह पर छोड़ दें ताकि अतिरिक्त पानी न हो।
 - बाल काटने का क्षेत्र सेट करें।
 - आवश्यक आपूर्ति और उपकरण ट्रॉली में रखें।
 - क्लाइंट के लिए कटिंग चेयर और फुटस्टैंड तैयार करें।
 - उन्हें सहज बनाएं।
 - हेल्प क्लाइंट, अगर उन्हें किसी सहायता की आवश्यकता है।
- 4 ग्राहक के आभूषण निकालें और सुरक्षित रूप से स्टोर करें।
- 5 ग्राहक की गर्दन के चारों ओर सुरक्षित गर्दन पट्टी।
- 6 क्लाइंट के गले पर कटिंगशीट रखें।
- 7 काटने से पहले, बालों को ठीक से ब्रश करें।

बाल और खोपड़ी विश्लेषण (Hair and scalp analysis)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- बाल काटने के लिए बाल विश्लेषण करें।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

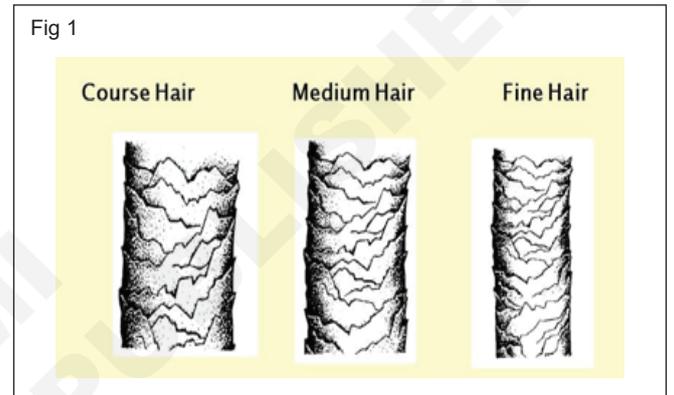
टास्क 1 : बाल काटने के लिए बालों का विश्लेषण

बाल विश्लेषण (Hair analysis)

बालों के व्यवहार को निर्धारित करने वाली चार विशेषताएं हैं। वे हैं: हेयरलाइन और ग्रोथ पैटर्न, डेंसिटी, टेक्सचर और इलास्टिसिटी।

- 1 हेयरलाइन - बाल जो चेहरे के साथ, कानों के आसपास और गर्दन पर सबसे बाहरी परिधि पर उगते हैं।
- 2 बालों के विकास का पैटर्न - सिर की त्वचा से बाल किस दिशा में बढ़ते हैं; प्राकृतिक गिरावट या प्राकृतिक गिरने की स्थिति के रूप में भी जाना जाता है।
- 3 वेव पैटर्न - बालों का झुंड में मूवमेंट की मात्रा।
- 4 बालों का घनत्व - खोपड़ी के एक वर्ग इंच पर अलग-अलग बालों की संख्या; आमतौर पर पतले, मध्यम या मोटे के रूप में वर्णित किया जाता है।

- 5 बालों की बनावट-प्रत्येक बालों की किस्में का व्यास, मोटे, मध्यम या महीन के रूप में वर्णित। (Fig 1)



कैंची और कंघी एक साथ पकड़ने का अभ्यास (Practice of holding scissors and comb together)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- एक साथ कैंची और कंघी रखने का अभ्यास।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/measurement/machine)		सामग्री (material)	
• नाई कैंची	- 1 No.	• तौलिया	- 2 Nos
• टेलकॉम्ब/स्टाइलकॉम्ब	- 1 No.	• हेयरशैपू	- आवश्यकतानुसार
• नेकस्ट्रिप	- 1 No.	• जल	- आवश्यकतानुसार
• गोल कूची	- 1 No.		
• सेक्शनिंग क्लिप्स	- 1 No.		
• छिड़कने का बोतल	- 1 No.		

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : कैंची पकड़ने का अभ्यास करें और एक साथ कंघी करें

होल्डिंग योर टूल्स (Holding Your Tools)

अपने उपकरणों को ठीक से रखने के दो महत्वपूर्ण कारण हैं:

- 1 बालों को काटते समय उचित पकड़ आपको सबसे अधिक नियंत्रण और सर्वोत्तम परिणाम देती है।
- 2 उचित पकड़ आपके हाथों, बांहों, गर्दन और पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव से बचने में आपकी मदद करती है।

अपनी कतरनी पकड़ना (Holding Your Shears)

- 1 अपना दाहिना हाथ खोलें और अनामिका उंगली को अभी भी ब्लेड की उंगली की पकड़ में रखें और छोटी उंगली को उंगली के स्पर्श पर रखें।
- 2 अंगूठे को चलती ब्लेड के अंगूठे की पकड़ में रखें।
- 3 कैंची खोलने और बंद करने का अभ्यास करें।

कैंची और कंघी पकड़ना (Holding the Shears and Comb)

- 1 दोनों टूल्स को होल्ड करने के सही तरीके का अभ्यास करें। अपनी कंघी को नीचे रखने से बहुत समय बर्बाद होगा।

कैंची को ताड़ना (Palming the shears)

- 1 अपने अंगूठे को अंगूठे की पकड़ से हटा दें
- 2 अपनी अंगूठी और छोटी उंगली को ग्रिपैडिंग फिंगररेस्ट में छोड़ दें
- 3 अपनी उँगलियों को हथेली में घुमाएँ, जो कि कंघी करते समय उन्हें बंद रखती हैं (अंगूठे, तर्जनी और मध्यमा के बीच में कंघी को पकड़ें)

कंघी को स्थानांतरित करना (Transferring the Comb)

- 1 स्थिति में कॉम्ब उपखंड
- 2 एक बार जब आपकी उंगलियां काटने की स्थिति में आ जाएं, तो कंघी को अपने हाथ के अंगूठे और सूचकांक के बीच रखकर स्थानांतरित करें (उपखंड को पकड़े हुए)

कंघी पकड़ना (Holding the Comb)

- 1 कंघी के चौड़े और महीन दोनों दांतों का नियमित रूप से बाल काटते समय उपयोग किया जाता है।
- 2 चौड़े दांत - बालों में कंघी करना और उन्हें अलग करना
- 3 बारीक दांत-काटने से पहले के खंड को मिलाएं; अधिक तनाव प्रदान करें; कानों के चारों ओर काटने, मुश्किल बालों से निपटने और घुंघराले बालों को काटने के लिए उपयोगी
- 4 तनाव-दबाव की मात्रा जो एक उपधारा को मिलाते और धारण करते समय लागू होती है
 - अपनी उंगलियों से तनाव को नियंत्रित करें
 - समरूपता एक समान कट के लिए महत्वपूर्ण है
 - जब आप सटीक रेखाएं चाहते हैं तो सीधे बालों पर अधिकतम तनाव का उपयोग करें
 - घुंघराले बालों पर सिकुड़न को नियंत्रित करने के लिए बेकार तनाव
 - मजबूत विकास पैटर्न के साथ कान के चारों ओर न्यूनतम तनाव का उपयोग करें

कैंची और कंघी एक साथ पकड़ने का अभ्यास
(Practice in different types of cuts)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- एक लंबाई काटने की प्रक्रिया का अभ्यास करें
- विकर्ण कट के लिए प्रक्रिया का अभ्यास करें
- ग्रैजुएटेड कट के लिए प्रक्रिया का अभ्यास करें
- लेयरिंग की प्रक्रिया का अभ्यास करें।



Scan the QR Code to view the video for this exercise

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/measurement/machine)

- नाई कैंची - 1 No.
- ट्राली - 1 No.
- हाथ सुखाने की मशीन - 1 No.
- टेलकॉम्ब/स्टाइलकॉम्ब - 1 No.
- नेकस्ट्रिप - 1 No.
- गोल कूची - 1 No.

• सेक्शनिंग क्लिप्स - 1 No.

• छिड़कने का बोतल - 1 No.

सामग्री (Material)

- तौलिया - 2 Nos
- हेयरशैंपू - आवश्यकतानुसार
- जल - आवश्यकतानुसार



प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : एक लंबाई में कट के लिए प्रक्रिया का अभ्यास करें

प्राकृतिक गिरावट (natural fall) से समान परिधि लंबाई में बालों को काटकर एक लंबाई का बाल कटवाने प्राप्त किया जाता है। एक लंबाई के बाल कट प्राकृतिक रूप से गिरने से बालों को जोड़कर और एक ही लंबाई की रेखा तक काटकर बनाए जाते हैं - बिना किसी अति-दिशा या ऊंचाई के। (Fig 1, 2)

- 1 बालों को 4 भागों में बांट लें।
- 2 सिर के शीर्ष पर आगे से पीछे की ओर मध्य और कान से कान तक सेक्शन।

- 3 दाहिनी ओर से शुरू करें; सिर के मध्य में से 1/2 के क्षैतिज भाग का सेक्शन बनाएं।
- 4 थोड़े से तनाव के साथ बालों को बांधें। अपनी उंगलियों को कटिंग लाइन (वांछित लंबाई) तक नीचे स्लाइड करें और अपने पहले कट के लिए फर्श के समानांतर और सिर के क्षैतिज रूप से कैंची पकड़ें।
- 5 एक साथ बाईं ओर दोहराएं। सावधानी से मापें और एक साफ सीधी रेखा की जांच करें। यह आपके बाकी कट के लिए स्थिर दिशानिर्देश है।

Fig 1



- 6 अपने पार्टिंग्स को जितना छोटा, उतना ही चिकना और पीठ के खिलाफ 0° पर रखें।
- 7 बालों को तब तक काटें जब तक आप क्राउन एरिया तक नहीं पहुंच जाते और सुनिश्चित करें कि बाल प्राकृतिक रूप से गिर रहे हैं और कट रहे हैं।
- 8 ताज क्षेत्र में अत्यधिक सावधानी बरतें। यह स्वाभाविक रूप से गिरना चाहिए।
- 9 बाईं ओर ले जाएँ। रिलीज़ ¼ से ½ इंच उपपैनल। फर्श के समानांतर कैंची के साथ 0 डिग्री ऊंचाई के साथ पीछे के कट से एक छोटे से खंड

टास्क 2 : विकर्ण काटने की प्रक्रिया का अभ्यास करें

विकर्ण परतें पक्षों से वजन हटाती हैं; एक भाग (बीच या बाजू) चेहरे को पतला करता है (जो चेहरे के जबड़े के जोड़ पर समाप्त होता है।) (Fig 3, 4)

Fig 3



- 1 ½-इंच विकर्ण आगे के खंडों का उपयोग करके एक परिधि रेखा को काटते हुए, बाल कटवाने की शुरुआत करें।
- 2 एक ऐसा खंड लें जो पहले के समानांतर हो, बालों के नीचे की ओर कंधी करना और दोनों तरफ से रेखा को काटना।
- 3 कानों के ठीक ऊपर, इसी तरह काम करते रहें। फाइन सेक्शन का इस्तेमाल गाइडलाइन का पालन करें। टेंशन को लगातार बनाए रखते हुए गाइड के पिछले सेक्शन का इस्तेमाल जारी रखें।
- 4 क्राउन तक पहुंचने पर, बालों को साइड से सेक्शन में शामिल करना शुरू करें।
- 5 साइड सेक्शन को काटते समय, कान के फलाव की भरपाई करें, लाइन की मजबूती बनाए रखने के लिए बालों को त्वचा के खिलाफ कम से कम तनाव के साथ पकड़ें। दूसरे पक्ष के लिए भी यही प्रक्रिया दोहराएं।

का उपयोग करना। कान के क्षेत्र में तनाव का उपयोग न करें यह बहुत छोटा होगा। इस कट को बनाने से पहले सुनिश्चित करें कि आप उलझ नहीं रहे हैं बल्कि फर्श पर क्षैतिज रूप से काट रहे हैं।

- 10 छोटे उपखंड तब तक जारी रखें जब तक आप अनुभाग के शीर्ष पर नहीं पहुंच जाते।
- 11 वही चरणों (9 और 10) को दाईं ओर दोहराएं।
- 12 क्या आप उसी तरह से बाल काटते हैं।

Fig 2



Fig 4



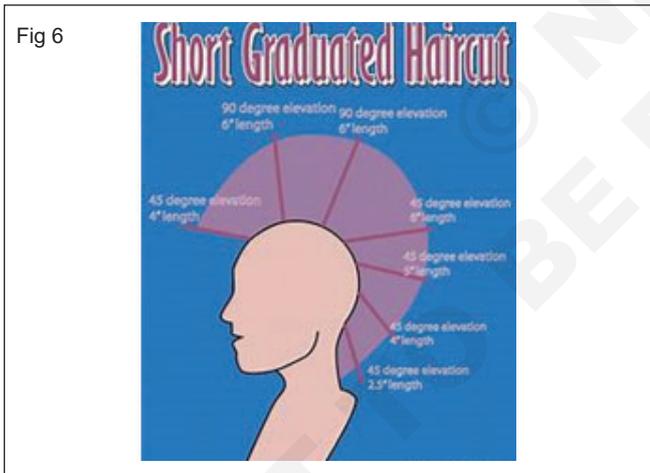
- 6 ताज से शुरू होने वाले क्षैतिज खंडों को लेकर विभाजन के दौरान परतों को मिश्रित करें।
- 7 एक "डीप पॉइंट" कटिंग तकनीक का उपयोग करके आंतरिक भार को हटाने के लिए टेक्स्टुराइज़ करें।
- 8 ताज से शुरू होने वाले क्षैतिज खंडों को लेकर विभाजन के दौरान परतों को मिश्रित करें।
- 9 एक "डीप पॉइंट" कटिंग तकनीक का उपयोग करके आंतरिक भार को हटाने के लिए टेक्स्टुराइज़ करें।

10 फ्रिज को स्थापित करने के लिए, बालों की रेखा के चारों ओर वक्र लेने वाले अनुभाग लें।

11 नरम, युवा दिखने के लिए एक बिंदु काटने की तकनीक का उपयोग करके फ्रिज को काटें।

टास्क 3 : ग्रेजुएटेड कट के लिए प्रक्रिया का अभ्यास करें

एक लंबा ग्रेजुएटेड कट वह होता है जिसमें अंदर की परतें होती हैं बाहरी लंबाई से कम हैं। जब आप बनाते हैं एक लंबी स्नातक-परत देखो, बालों को धीरे-धीरे मिलना चाहिए लंबा। यह स्टाइल बालों की लंबाई को बनाए रखता है। शीर्ष परतों को 90° (एक समान बाल कटवाने की तरह) पर बाहर रखा जाना चाहिए, पीठ और पक्षों को शीर्ष परतों से मिलते हुए 180° तक खींचा जाता है। ये आरेख आपको दिखाते हैं कि कोण कैसा दिखना चाहिए। (Fig 5, 6)



- 1 बालों के निचले हिस्से को काटकर शुरुआत करें।
- 2 बाल कटवाने की सबसे छोटी लंबाई के लिए एक दिशानिर्देश बनाएं। यह आमतौर पर सिर के शीर्ष पर होता है। एक संकीर्ण खंड बनाएं, जो सामने के बालों की रेखा से ताज क्षेत्र तक लंबवत चल रहा हो।
- 3 क्लब कट तकनीक का उपयोग करते हुए स्कैल्पपंडकट से वांछित लंबाई तक बालों का एक समकोण (90°) पकड़ें। इस दिशानिर्देश का उपयोग बाद के सभी वर्गों के लिए किया जाता है।
- 4 135° और 180° (बालों और परतों की लंबाई के आधार पर) के बीच कोण बनाते हुए, उस अनुभाग के शेष भाग को वापस गाइडलाइन में शामिल करें और काटें।

- 5 सामने के दो हिस्सों को पीछे की ओर खींचें, ताज पर गाइडलाइन से जुड़ते हुए। क्षैतिज रूप से खींचकर अपने अनुभागों को क्रॉस-चेक करें।
- 6 मुकुट से गर्दन के सिरे तक बालों को बीच में से अलग करें।
- 7 क्लब कटिंग तकनीकों का उपयोग करके 180° पर क्राउन एरिया में गाइडलाइन में दो बैक सेक्शन को जोड़ना जारी रखें और जैसे-जैसे बालों का प्रत्येक भाग सिर के नीचे के क्षेत्र से आता है, लंबाई स्वाभाविक रूप से बढ़ेगी। नतीजतन, एक लंबा स्नातक किया हुआ कट हासिल किया जाता है।
- 8 लंबाई बनाए रखने के लिए पीठ और फ्रिज क्षेत्र से मुक्त हाथ मिश्रण का उपयोग करें।
- 9 आकार में ब्लो ड्राई करें और जांचें कि ग्राहक अंतिम परिणाम से खुश है।
- 10 ग्राहक को आकार बनाए रखने के लिए 4-6 सप्ताह में वापस आने की सलाह दें। (Fig 7, 8)



टास्क 4 : लेयरिंग के लिए प्रक्रिया का अभ्यास करें

- 1 स्तरित बाल एक ऐसा हेयर स्टाइल है जो लंबे बालों का उपयोग करके लंबाई और मात्रा का भ्रम देता है और वॉल्यूम के लिए छोटे बालों को प्रबंधित करने के लिए एक आसान शैली के रूप में देता है।
- 2 बालों को परतों में व्यवस्थित किया जाता है, खिलाड़ियों के साथ (जो ताज के पास बढ़ते हैं) नीचे की परतों की तुलना में छोटे कट जाते हैं
- 3 विभिन्न प्रकार के परतदार बाल कटाने में लंबे, मध्यम, कंधे की लंबाई और छोटे स्तर के कट शामिल हैं। इसके भीतर, आप लंबी, छोटी या मध्यम लंबाई की परतें रख सकते हैं और उन्हें फ्रिज के साथ जोड़ सकते हैं। साथ ही, आप सीधे, लहराती, घुंघराले, पतले, मोटे और छोटे बालों को जोड़ सकते हैं।

तकनीक (Techniques)

- 1 बालों का स्तरित प्रभाव सिर पर बालों को लंबवत रूप से खींचकर, सिर के लंबवत खींचकर और सीधे काटकर प्राप्त किया जाता है।
- 2 **स्लाइडिंग हेयरकट (Sliding haircut):** बालों को 4 भागों में विभाजित किया जाता है, जो बैक सेक्शन से शुरू होता है और 20 डिग्री कोण पर रेडियल रूप से कट जाता है। कान पर संक्रमण का उपयोग सामने के वर्गों के लिए दिशानिर्देश के रूप में किया जाता है। यह एक नरम परतदार अंत बनाता है, लेकिन मुख्य रूप से एक-लंबा रूप देता है। मध्यम लहरदार बनावट के लिए उपयुक्त।

- 3 **मिश्रित ऊंचाई (Blended Elevation) :** शीर्ष खंड (बोबसेक्शन) को 90 डिग्री पर काटा जाता है जबकि साइड सेक्शन को 180 डिग्री से ऊपर के सेक्शन की लंबाई में काटा जाता है। थियोकिपिटालैंड नेप सेक्शन को 90 डिग्री पर काटा जाता है। लेयरिंग के इस रूप में, परतों का एक "उन्नत" समूह होता है जो छोटे ऊपरी भाग के कारण बनता है और फिर नरम पक्ष और पिछली परतों के साथ मिश्रित होता है। यह लहराते या घुंघराले बालों के लिए उपयुक्त नहीं माना जाता है, बल्कि सीधे या थोड़े लहराते बालों के लिए उपयुक्त माना जाता है। (Fig 9)

Fig 9



विशेष काटने की तकनीक (Special cutting techniques)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- सटीक बाल काटने की प्रक्रिया का अभ्यास करें
- काटने की प्रक्रिया का अभ्यास करें
- उन्नयन के लिए प्रक्रिया का अभ्यास करें।



Scan the QR Code to view the video for this exercise

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/measurement/machine)

- नाई कैंची - 1 No.
- ट्राली - 1 No.
- हाथ सुखाने की मशीन - 1 No.
- टेलकॉम्ब/स्टाइलकॉम्ब - 1 No.
- नेकस्ट्रिप - 1 No.
- गोल कूची - 1 No.

• सेक्शनिंगक्लिप्स - 1 No.

• छिड़कने का बोतल - 1 No.

सामग्री (material)

- तौलिया - 2 Nos
- हेयरशैंपू - आवश्यकतानुसार
- जल - आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: सटीक बाल काटने की प्रक्रिया का अभ्यास करें

सटीक बाल काटने की तकनीक (Precision hair cuttings techniques)

1 सटीक बाल कटवाने "बाल कटवाने की इंजीनियरिंग" का एक साधन है, जिसमें तरंग पैटर्न, प्राकृतिक डिजाइन लाइनों, वजन-रेखाओं, दिशानिर्देशों और धुरी बिंदुओं पर विचार किया जाता है, जो बालों के ताजा कटे सिर को स्वाभाविक रूप से गिरने और पूर्व निर्धारित वांछित शैली में प्रवाहित करने की अनुमति देता है।

- कैंची से किया गया कोई भी कट अराज़ोर से किया जा सकता है
- 4 रेज़र काटने के लिए दो तरीके
 - रेज़र को सेक्शन के समानांतर रखा जाता है; अंत तक उपयोग किया जाता है; पूरे ब्लेड का उपयोग किया जाता है। (Fig 1)
 - एक कोण (45 डिग्री) पर आयोजित रेज़र; छोटे स्ट्रोक बनाने के लिए 1/3 ब्लेड का उपयोग करें। (Fig 2)

काटने की तकनीक (Cutting techniques)

- घुंघराले बाल काटना - आप घुंघराले बालों में कोई भी कट लगा सकते हैं, लेकिन सीधे बाल काटने से आपको बहुत अलग परिणाम मिलेंगे
 - घुंघराले बाल सूख जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप वजन रेखा होती है जिसने खुद को और भी ऊंचा कर दिया है
- बैंग्स काटना (फ्रिंज)- बैंग्स और फ्रिंज का मतलब एक ही है; वह क्षेत्र जो दो सामने के कोनों के बीच स्थित है
 - सिर के आकार से सीधे 90 डिग्री पर एक स्थिर गाइड का उपयोग करके बैंग्स को काटा जाता है
 - कभी-कभी आप बंगारिया में केवल कुछ टुकड़े ही काट सकते हैं; एक धमाके को मिश्रित किया जा सकता है या नहीं
- रेज़र कटिंग-शियर कट की तुलना में नरम रूप देता है; मध्यम या ठीक बनावट वाले बालों के लिए बढ़िया विकल्प, सिरों पर पंख वाला प्रभाव देता है

Fig 1



Fig 2



5 **टेक्सचराइज़िंग (Texturizing)** - अतिरिक्त बल्क को हटाने की प्रक्रिया लंबाई को छोटा किए बिना; बाल कटवाने के समय प्रभाव के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है; शायद मात्रा कम करने के लिए, बालों को हिलाने के लिए, एक क्षेत्र को दूसरे में मिलाने के लिए या बालों के एक ही सिर पर विभिन्न डेन्सिटी की भरपाई करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

6 **कतरनी के साथ बनावट (Texturizing with shears)**

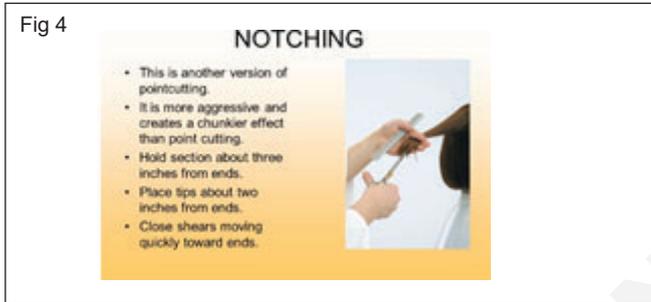
- **प्वाइंट कटिंग (Point cutting)** - कैंची की युक्तियों या बिंदुओं का उपयोग करके बालों के सिरों पर किया जाता है; गीले या सूखे बालों पर लगाया जा सकता है; कैंची का कोण जितना अधिक विकर्ण

होता है, उतना ही अधिक प्रभाव दूर हो जाता है और अधिक विखंडित हो जाता है (Fig 3)



टास्क 2 : नॉचिंग के लिए प्रक्रिया का अभ्यास करें

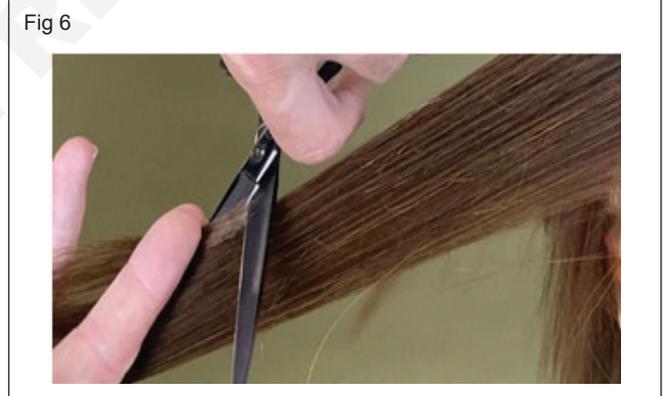
1 **नॉचिंग (Notching)** - प्वाइंट काटने से घृणा; अधिक आक्रामक और एक चंकियर प्रभाव पैदा करता है; गीले सूखे बालों पर किया जा सकता है। (Fig 4)



2 **फ्री-हैंड नॉचिंग (Free-hand Notching)** - कैंची की नोक का उपयोग करता है; स्लाइड न करें, बस यादृच्छिक अंतराल पर बालों के टुकड़े काट लें; घुंघराले बालों पर अच्छा काम करता है (कर्ल छोड़ता है और कुछ घनत्व हटाता है)

3 **स्लीथरिंग (Slithering)** - सेफिलिंग के रूप में भी जाना जाता है; कतरनी के साथ बालों को धीरे-धीरे लंबाई तक पतला करना; स्लाइडिंग मूवमेंट; वॉल्यूम कम करता है और मूवमेंट बनाता है। (Fig 5)

4 **स्लाइसिंग (Slicing)** - बल्क को हटाता है और गति जोड़ता है; सतह पर या उपखंड के भीतर किया जा सकता है; सतह को काटने के लिए सूखे बालों पर किया जाना चाहिए; उपखंडों को काटने के लिए गीले बालों को सुखाया जा सकता है। (Fig 6)



टास्क 3: एलिवेशन से पहले प्रक्रिया का अभ्यास करें

1 **एलिवेशन (Elevation)** - प्रक्षेपण या उठाने के रूप में भी जाना जाता है; कोण या डिग्री जिस पर बालों का उपखंड काटते समय सिर से ऊपर उठता है। (Fig 7)

2 **खंड (Sections)**- नियंत्रण के लिए समान कार्य क्षेत्रों में विभाजित करके बालों को विभाजित करना

3 **उपखंड (Subsection)**- एक बड़े के भीतर छोटे खंड बालों का खंड; बालों का नियंत्रण बनाए रखने के लिए प्रयोग किया जाता है काटते समय (Fig 8)

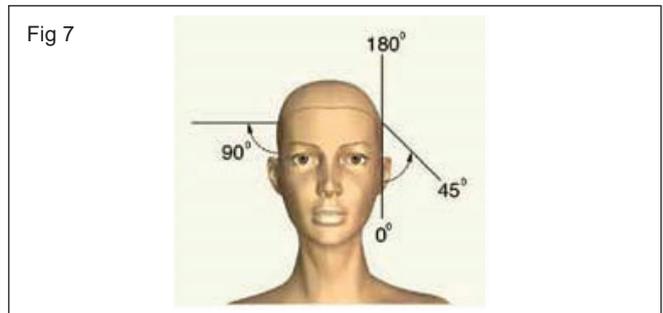
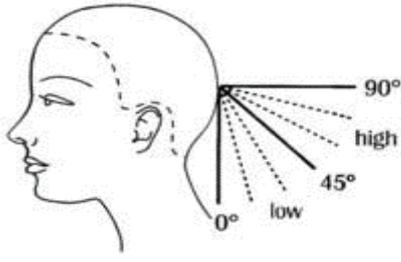


Fig 8



- 4 **भाग या बिदाई (Part or parting)** - बालों को विभाजित करने वाली रेखा खोपड़ी; बालों के एक हिस्से को दूसरे से अलग करना; उपखंड बनाना ऊंचाई सातक बनाता है और परतें और आमतौर पर डिग्री में वर्णित हैं। में एक कुंद या एक लंबाई में कटौती कोई ऊंचाई नहीं है (0°)। 90 डिग्री से नीचे की ऊंचाई वजन का निर्माण करती है; 90° या उससे अधिक की ऊंचाई वजन या परत के बालों को हटा देती है।

कटिंग लाइन (Cutting Line)

- 1 कटिंग लाइन - वह कोण जिस पर उंगलियों को रखा जाता है अंतिम आकार बनाने वाली रेखा को काटते समय; कटिंग पोजिशन, कटिंग एंगल, फाई एनजी के रूप में भी जाना जाता है कोण, और उंगली की स्थिति। काटने की रेखा हो सकती है क्षैतिज, लंबवत, विकर्ण या बाय . के रूप में वर्णित डिग्री। दिशानिर्देश।
- 2 **दिशानिर्देश(Guideline)** - एक गाइड के रूप में भी जाना जाता है; का एक खंड बाल जो लंबाई निर्धारित करते हैं कि बाल काटे जाएंगे; या

तो परिधि (बाहरी रेखा) पर स्थित है या आंतरिक (आंतरिक रेखा); आम तौर पर पहला खंड कट जाता है जब एक आकृति बनाना

दो प्रकार के दिशा निर्देश (Two types of Guidelines) (Fig 9)

Fig 9



- 1 **स्थिर दिशानिर्देश (Stationary guideline)**- हिलता नहीं है; सभी खंड स्थिर दिशा-निर्देश के साथ कंधी की जाती है और पर काटा जाता है एक ही कोण और लंबाई; कुंद कटौती या बाल कटाने में उपयोग किया जाता है जो लंबाई बनाने या बढ़ाने के लिए दिशा का उपयोग करते हैं वजन।
- 2 **यात्रा दिशानिर्देश (Traveling guideline)** - यात्रा दिशानिर्देश - चल दिशानिर्देश के रूप में भी जाना जाता है; बाल कटवाने की प्रगति के रूप में चलता है; लेयर्स या ग्रैजुएटेड कट्स बनाते समय उपयोग किया जाता है।

कैंची और कंघी एक साथ पकड़ने का अभ्यास (Practice of different techniques for blow drying)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- ब्लो ड्राईंग की प्रक्रिया
- ब्लोड्राई करते समय सावधान।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/मापीयंत्र/मशीन (Tools/measurement/machine)

- नाई कैंची - 1 No.
- ट्राली - 1 No.
- हाथ सुखाने की मशीन - 1 No.
- टेलकॉम्ब/स्टाइलकॉम्ब - 1 No.
- नेकस्ट्रिप - 1 No.
- गोल कूची - 1 No.
- सेक्शनिंग क्लिप्स - 1 No.

- छिड़कने का बोतल - 1 No.

सामग्री (Material)

- तौलिया - 2 Nos
- हेयरशैपू - आवश्यकतानुसार
- पानी - आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ब्लो ड्राईंग की प्रक्रिया (Fig 1, 2)

Fig 1



Fig 2



अलग-अलग बालों के प्रकार और लंबाई के लिए ब्लो-ड्रायिंग:

- 1 स्टाइलिंग उत्पाद को उंगलियों से बालों में बांटें, और चौड़े दांतों वाली कंघी से कंघी करें। कंघी का उपयोग करके, बालों को वांछित आकार में ढालना, जबकि अभी भी गीला है।
- 2 वॉल्यूम और लिफ्ट के लिए एक छोटे गोल ब्रश का इस्तेमाल करें। बेस पर वॉल्यूमाइज़र स्प्रे करें। वांछित कर्ल के आकार के अनुसार बालों को सेक्शन और पार्ट करें।
- 3 कर्ल के बेस पर गोल ब्रश डालें। लिफ्ट की डिग्री यह निर्धारित करती है कि मात्रा किस प्रकार की होगी। अधिकतम लिफ्ट के लिए, ब्रश को आधार पर डालें और बालों के अनुभाग को एक उच्च परी पर निर्देशित करें।

- 4 मध्यम तनाव के साथ बालों को नीचे की ओर रोल करें। ब्लो-ड्रायर से हवा की धारा को पीछे और चौथी गति में कर्ल के ऊपर निर्देशित करें।
- 5 जब अनुभाग पूरी तरह से सूख जाए, तो कूलिंग बटन दबाएं और कर्ल गठन को मजबूत करने के लिए अनुभाग को ठंडा करें।
- 6 जब सेक्शन पूरी तरह से सूख जाए, तो कूलिंग बटन दबाएं और कर्ल फॉर्मेशन को मजबूत करने के लिए सेक्शन को ठंडा करें।
- 7 ब्रश से सेक्शन को खोलकर ब्रश को छोड़ दें। स्कैल्प पर कम लिफ्ट के लिए, उसी प्रक्रिया का पालन करते हुए सेक्शन को लो एंगल पर पकड़ें।

कर शुरू करें। सुनिश्चित करें कि स्टाइल से बाहर आने से पहले खोपड़ी और बाल पूरी तरह से सूखे हों या आकार टिकेगा नहीं। हेयर स्प्रे से खत्म करें।

ब्लो-ड्राई ब्लंट या लॉन्ग लेयर्ड के लिए, सीधे लहराते बालों के लिए एक स्मूद स्ट्रेट स्टाइल में:

- 1 अधिक नियंत्रित स्टाइलिंग के लिए ब्लो-ड्रायर में थनोजल या सांद्रक संलग्न करें। बालों को पार्ट और सेक्शन करें ताकि आप जिस सेक्शन को सुखा रहे हैं वह क्लिप में न हो। हल्का जेल लगाएं।
- 2 1 इंच के उपखंडों का उपयोग करते हुए, पहले खंड को गर्दन के पीछे से शुरू करें और बालों को सीधा और चिकना करने के लिए एक क्लासिक स्टाइलिंग ब्रश का उपयोग करें। ब्रश को पहले सेक्शन के नीचे रखें और बालों को नीचे रखें।
- 3 मुकुट तक काम करें, 1 इंच के खंड लेना जारी रखें। ताज के शीर्ष की ओर लंबे खंडों पर।
- 4 समतल और सीधे आकार में रखने के लिए उसी तकनीक का उपयोग करना जारी रखें, निम्न ऊंचाई का उपयोग करना जारी रखें।
- 5 फ्रिज को चेहरे से दूर निर्देशित करने के लिए, फ्रिज को पीछे की ओर ब्रश करें और ब्रश से बालों को थोड़ा आगे की ओर धकेलें, एक घुमावदार आकार बनाएं, ड्रायर को धीमी सेटिंग पर रखें और नोजल को ब्रश की ओर पिन करें। जब फ्रिज सूख जाती है, तो चेहरे से दूर गिर जाएगी और नरम दिखने के लिए थोड़ी सी तरफ गिर जाएगी। (Fig 3 & 4)

Fig 3



Fig 4



टास्क 2 : ब्लोड्राई करते समय सावधानियां (Fig 5 & 6)

Fig 5

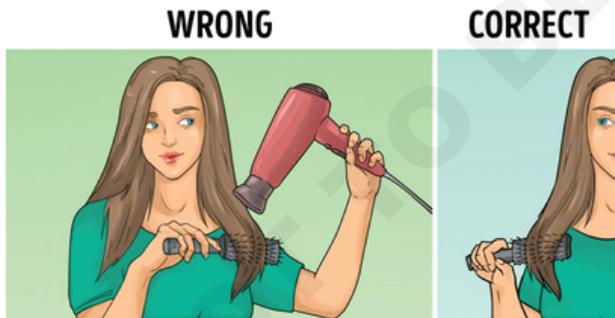


Fig 6



- 1 ब्लो ड्रायर को कभी भी एक जगह ज्यादा देर तक न रखें। स्कैल्पपिन से सीधे बालों की दिशा की ओर।
- 2 स्कैल्पबर्न से बचने के लिए हमेशा गर्म हवा को क्लाइंट के सिर से दूर रखें।
- 3 ब्लो ड्रायर को बालों से लगभग छह इंच की दूरी पर रखें ताकि आपके बाल करीब सीमा पर तेज गर्मी से न जलें।
- 4 बालों को सुखाने के दौरान एक और बात याद रखनी चाहिए कि नीचे की ओर ब्लो ड्राई करना है। ब्लो ड्राईंग ऊपर की ओर करने से बालों को काफी नुकसान होता है।
- 5 एक ही जगह पर ज्यादा देर तक ब्लो ड्राई न करें, क्योंकि गर्मी से नुकसान होने की संभावना रहती है। ब्लो ड्रायर को इधर-उधर घुमाते रहें। हालांकि, इसे न हिलाएं और न ही इसे इधर-उधर झटका दें। आप जिस हिस्से को ब्रश कर रहे हैं, उसके साथ-साथ चिकनी हरकतें वही हैं जो आवश्यक हैं।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- रोगाणुनाशन और स्वच्छता के बारे में बताएं।

नोट: अभ्यास संख्या 1.6.47 देखें

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

सहनशक्ति निर्माण व्यायाम (Stamina building exercise)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- शरीर को वार्मअप करें और इसे आसन और अन्य व्यायाम करने के लिए तैयार करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

सामग्री/अवयव (Material/Component)

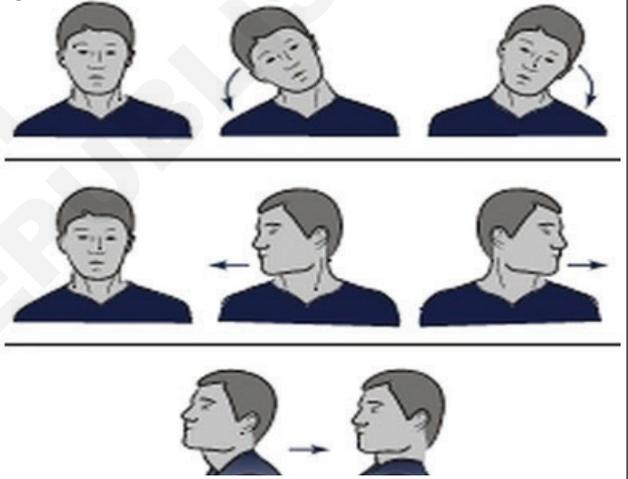
- योग चटाई - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : शरीर को गर्म करें और आसन और अन्य व्यायाम करने के लिए तैयार करें

- 1 पैरों के हिस्से के साथ खड़े हो जाओ ताकि शरीर अच्छी तरह से संतुलित हो।
- 2 गर्दन के आंदोलनों के साथ शुरू करें। धीरे-धीरे दक्षिणावर्त और वामावर्त घुमाएं। (Fig 1)
- 3 आपटरनेक, अपने हाथों को ऊपर की ओर ले जाएँ और भुजाओं को दक्षिणावर्त और वामावर्त घुमाएँ।
- 4 आपटरआर्म मूवमेंट, लेग मूवमेंटिस्ट का प्रदर्शन किया। (Fig 2)

Fig 1



फ़ायदे (Benefits)

- 1 शरीर के सभी जोड़ों और मांसपेशियों को ढीला कर दिया जाता है ताकि शरीर को बिना किसी खिंचाव के किसी भी दिशा में ले जाया जा सके और बढ़ाया जा सके।

Fig 2

WARM-UP EXERCISES



गहरी सांस लेने का व्यायाम (Deep breathing exercise)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- अपने दिन की गतिविधि शुरू करें
- सुधारात्मक शांति और क्षमता
- रक्त परिसंचरण में सुधार।

आवश्यकताएं (Requirements)

सामग्री/अवयव (Material/Component)

- योग चटाई - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

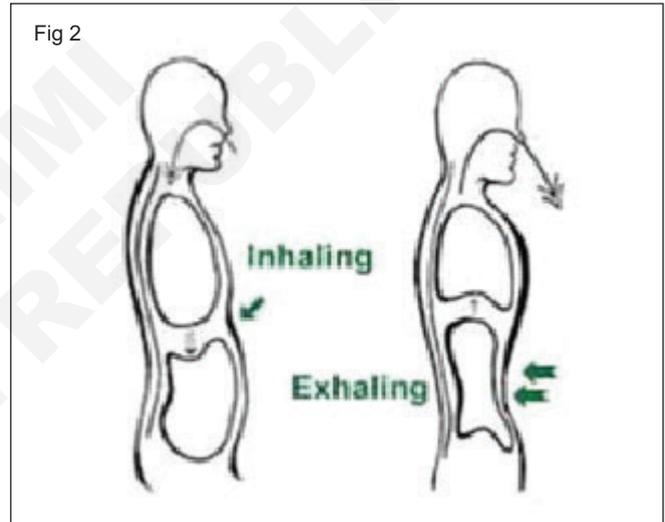
टास्क 1 : गहरी सांस लेने का व्यायाम

1 किसी भी आरामदायक आसन या आसन पर बैठ जाएं। (Fig 1)



2 धीरे-धीरे सांस लेना शुरू करें और फिर गहरी सांस लेते हुए जारी रखें। (Fig 2)

सांस गहराई से लेते हुए, धीरे से व लयबद्ध लें।



फ़ायदे (Benefits)

- 1 गहरी सांस लेने से मानसिक शांति और क्षमता में सुधार होता है।
- 2 डीप ब्रीदिंग करने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है।
- 3 गहरी सांस लेने से सक्रियता बढ़ती है
- 4 डीप ब्रीदिंग से सभी अंगों को फायदा होता है

सुक्ष्म वाययम का अभ्यास करें (Practice in suksham vayayama)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- सुक्ष्म व्यायाम करने की तैयारी
- यौगिक सुक्ष्म व्यायाम का अभ्यास।

आवश्यकताएं (Requirements)
सामग्री/अवयव (Material/Component)
<ul style="list-style-type: none">• योग चटाई - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : प्रार्थना

मुद्रा (Posture)

- आंखें बंद करके, पैर एक साथ, शरीर अपने हाथों को गले-गुहा पर और अग्रभागों को छाती से दबाते हुए सीधा करें।

व्यायाम (Exercise)

- अपने मन को परमात्मा पर एकाग्र करें। जैसे ही आप इस मानसिक स्थिति को प्राप्त कर लें, अपने अग्र-भुजाओं और हथेलियों के दबाव को शिथिल करें। (Fig 1)

Fig 1



टास्क 2 : उच्चारन स्थल तथा विशुद्ध चक्र की शुद्धि

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों के साथ और शरीर सीधा, अपना सिर झुकाएं अपनी आँखें खुली और अपना मुँह बंद रखते हुए थोड़ा पीछे की ओर। ठुड़ी गले के आधार पर गुहा से 2 और 1/2 इंच ऊपर होनी चाहिए।

व्यायाम (Exercise)

- अपनी भुजाओं को सामान्य रूप से बगल में लटकने दें। अपने मुखर रागों पर ध्यान केंद्रित करें। एक लोहार की धौंकनी की तरह नाक से गहरी और तेजी से सांस लें और छोड़ें। (Fig 2)

Fig 2



टास्क 3 : बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

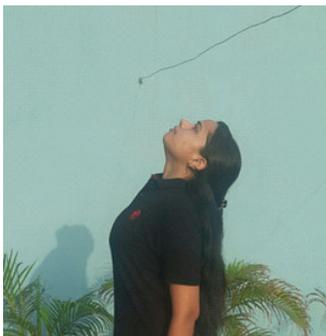
मुद्रा (Posture)

- पैरों को एक साथ, शरीर को सीधा और मुँह बंद करके, अपने सिर को पीछे की ओर झुकाएँ जहाँ तक यह जाएगा और आँखें खुली रखें।

व्यायाम (Exercise)

- अपने सिर के मुकुट पर ध्यान केंद्रित करते हुए, धौंकनी विधि से नाक के माध्यम से तेजी से और दृढ़ता से श्वास लें। (Fig 3)

Fig 3



टास्क 4 : स्मरण शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों के साथ, शरीर सीधा और मुंह सामान्य स्थिति में और आंखों को 5 फीट की जगह पर ध्यान देना चाहिए। पैर की उंगलियों के सामने।

व्यायाम (Exercise)

- ब्रह्म रंध्र पर ध्यान केंद्रित करें, आंतरिक बल के साथ तेजी से सांस लें और छोड़ें।
- यह अभ्यास उन सभी के लिए उपयोगी है जिनके कार्य तनाव और तंत्रिका थकावट का कारण बनते हैं। (Fig 4)

Fig 4



टास्क 5 : मेधा शक्ति विकासक-1

मुद्रा (Posture)

- अपनी आँखें बंद करो, अपने पैर एक साथ रखो और आप सीधे वापस आ गए हैं। आपकी ठुड़ी को स्टर्नलनोच पर टिकाकर नीचे किया जाना चाहिए।

व्यायाम (Exercise)

- योग विज्ञान के अनुसार, गर्दन के पिछले हिस्से में अवसाद पर ध्यान केंद्रित करें। समान बल के साथ, तेज आवाज में सांस लें और छोड़ें। (Fig 5)

Fig 5



टास्क 6 : नेत्र शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैरों को आपस में जोड़ लें। पैरों और कंधों के बीच के हिस्से को सीधा रखें। आपका सिर पीछे की ओर झुका हुआ है जहाँ तक वह जाएगा।

व्यायाम (Exercise)

- अपनी दोनों भौहों के बीच की जगह को बिना पलक झपकाए देखते हुए अपनी पूरी इच्छा से एकाग्र हो जाएं। आंखों को पानी देने से पहले बंद कर लें या थक जाएं। फिर आंखें खोलें। व्यायाम बंद करें और थोड़े आराम के बाद फिर से शुरू करें। 5 मिनट पहले की तरह फिर से करें। (Fig 6)

Fig 6



टास्क 7 : कपोल शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैरों को आपस में सटाकर और सीधे खड़े होकर उंगलियों के सिरों को जोड़ लें और दोनों अंगूठों से नासिका छिद्र बंद कर लें। (Fig 7)।

व्यायाम (Exercise)

- अपनी आँखें खुली रखते हुए और अपने होठों को (कौवे की चोंच के आकार में) थपथपाते हुए, अपने मुंह से हवा को जोर से चूसें, साथ ही

साथ ध्वनि और झटका अपने गालों को बाहर निकालें। अब अपनी आँखें बंद करें और अपनी ठुड़ी को अपने गले की गुहा पर टिकाकर, अपनी सांस को जितनी देर तक रोक सकते हैं, रोककर रखें। गर्दन को सामान्य मुद्रा में आने दें, अपनी आँखें खोलें, और नाक से धीरे-धीरे और सुचारू रूप से साँस छोड़ें (Fig 8)



टास्क 8 : कर्ण शक्ति विकासक

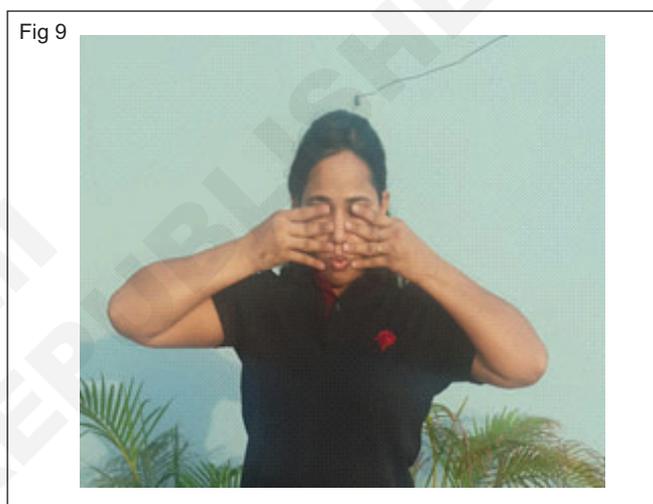
मुद्रा (Posture)

- पैरों को आपस में सटाकर सीधे खड़े हो जाएं

व्यायाम (Exercise)

- अपना मुंह बंद करें, अपने कानों को अंगूठे से बंद करें और अपनी तर्जनी को अपनी आंखों पर रखें, जिन्हें बंद रखा जाना चाहिए। आपकी मध्यमा और तीसरी अंगुलियों को मुंह को घेरना चाहिए जो कि चोंच के कौवे के समान हो। अब बालों को चूसें, अपने गालों को फुलाएं और अपनी ठुड्डी को अपने गले की गुहा पर टिकाएं। सांस को जितना हो सके रोक कर रखें। फिर अपनी गर्दन को सामान्य मुद्रा में आने दें और ऐसा करते हुए धीरे-धीरे अपनी आंखें खोलें और साथ ही नाक से सांस छोड़ें। (Fig 9)

मुंह द्वारा श्वास लें व नासिका द्वारा छोड़े, इस समय गाली पर कुम्भक करे।



टास्क 9 : ग्रीवा शक्ति विकासक (1)

मुद्रा (Posture)

- पैरों को एक साथ रखा जाना चाहिए। सीधे रखें, पैरों और कंधों के बीच का हिस्सा और खड़े रहते हैं।

व्यायाम (Exercise)

- अपनी गर्दन को आराम दें, पहले अपने सिर को झटके से पहले अपने दाहिने कंधों की ओर और फिर अपने बाएं कंधों की ओर दें। प्रारंभ में, इसे 10 बार दोहराया जाना चाहिए। (Fig 10)
- अपनी पिछली स्थिति में खड़े रहें। अपने सिर को पहले आगे की ओर झटका दें, फिर पीछे की ओर। पीछे जाते समय यह आपकी गर्दन के पिछले हिस्से को छूना चाहिए और जब आगे का झटका दिया जाता है तो ठुड्डी स्टर्नल नॉच को छूनी चाहिए। सामान्य रूप से सांस लेते रहें। शुरुआत में इसे 10 बार दोहराना चाहिए। (Fig 11)



Fig 11



टास्क 10 : ग्रीवा शक्ति विकासक (2)

मुद्रा (Posture)

- पैरों को आपस में मिलाना चाहिए। पैरों और कंधों के बीच का हिस्सा सीधा रखें। आपका मुंह बंद होना चाहिए और आपकी आंखें खुली रहनी चाहिए।

व्यायाम (Exercise)

- ठोड़ी को कड़ी नोक से स्पर्श करें और सिर को बाएँ से दाएँ घुमाएँ और फिर दाएँ से बाएँ बारी-बारी से घुमाएँ। सामान्य तरीके से सांस लें। अपने कान को अपने कंधे को छूने की कोशिश करें, इस बात का विशेष ध्यान रखें कि इस घुमाव के दौरान कंधा ऊपर न उठे। पांच बार मुख्य रूप से शुरू होता है।

टास्क 11 : ग्रीवा शक्ति विकासक (3)

मुद्रा (Posture)

- पैर आपस में जुड़े होने चाहिए। पैरों और सिर के बीच का हिस्सा सीधा रखें।

व्यायाम (Exercise)

- सांस अंदर लें और नाक से सांस छोड़ें (जबरन)। इस प्रक्रिया के दौरान आपकी गर्दन की नसें दिखाई देनी चाहिए। सांस लेते समय पेट बढ़ना चाहिए, सांस छोड़ते हुए अंदर की ओर खींचें।

टास्क 12 : स्कंध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैर एक साथ, आपकी पीठ सीधी, आपकी उंगलियां मुट्टी में संकुचित। हाथ के अंगूठे मुट्टियों के अंदर होने चाहिए।

व्यायाम (Exercise)

- अपने मुंह के साथ कौवे के मुंह, चूसने वाली हवा, अपने गालों को उड़ाते हुए और अपनी सांस को अपनी ठुड्डी को स्टेनल पायदान पर टिकाकर रखें। अपनी पीठ को सीधा रखते हुए कंधों को जोर से हिलाएं और जोर से ऊपर और नीचे करें, पंपिंग गति में। बाजूओं को सख्ती से सीधे बगल में रखा जाना चाहिए। अपनी गर्दन को सीधा करें, अपनी आंख और डेक्स को धीरे-धीरे थनोज से खोलें। शुरू करने के लिए प्रक्रिया को पांच बार दोहराएं (Fig 12)

Fig 12



टास्क 13 : भुजबंध शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों को एक साथ पास रखें, आपके हाथ अंगूठे में फंसे हुए हैं। अपनी कोहनी को मोड़ें और अपने फोरआर्म्स को 90 डिग्री के कोण पर उठाएं।

व्यायाम (Exercise)

- अपनी भुजाओं को बलपूर्वक आगे और पीछे कंधे के स्तर पर फेंकें। कोहनी पिछली स्थिति से थोड़ा नीचे भी नहीं जानी चाहिए। धक्का देने पर हाथ जमीन के समानांतर होने चाहिए। सामान्य रूप से सांस लें। (Fig 13)

Fig 13



टास्क 14 : कोहनी शक्ति विकासक (Fig 14 और 15)

Fig 14



Fig 15



मुद्रा (A) (Posture (A))

- पैरों को एक साथ रखते हुए और सीधे खड़े होकर, अपनी मुट्टी को अपने अंगूठे से दबाएं।

व्यायाम (A) (Exercise (A))

- अपनी संपीडित मुट्टियों को एक झटके के साथ कंधों के स्तर तक आगे बढ़ाएं, ऊपरी बांह को कस कर पकड़ें। फिर उन्हें नीचे लाएं, वापस अपनी मूल स्थिति में आ जाएं।

मुद्रा (B) (Posture (B))

- पैरों को आपस में जोड़ लें, आपका शरीर सीधा हो और आपकी हथेलियां खुली हों और उंगलियों को एक साथ बंद करके सामने की ओर मुड़ें।

व्यायाम (B) (Exercise (B))

- इस व्यायाम को दोहराते हुए हथेलियाँ कंधों के स्तर तक आनी चाहिए और फिर सीधे नीचे होनी चाहिए। कोहनियाँ स्थिर रहनी चाहिए। ऊपर जाते समय हथेलियों को कंधे को नहीं छूना चाहिए, और नीचे आते समय जांघों को नहीं छूना चाहिए। (Fig 14 और 15)

टास्क 15 : भुज बल्ली शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैरों को एक साथ जोड़ दें, शरीर सीधे, भुजाओं को भुजाओं से जोड़ दें।

व्यायाम (A) (Exercise (A))

- अपनी दाहिनी बाहों से शुरू करें। इसे बाज के पंखों की तरह ऊपर-नीचे करें। इस एक्सरसाइज को करते समय जब हाथ सीधे हो जाएं।

ऊपर जाते समय हाथ सिर को नहीं छूना चाहिए, या नीचे आते समय जांघ को नहीं छूना चाहिए। हथेलियां खुली होनी चाहिए, जिसमें उंगलियां एक साथ हों।

व्यायाम (B) (Exercise (B))

- अपने बाएं हाथ से व्यायाम दोहराएं।

व्यायाम (C) (Exercise (C))

- इस एक्सरसाइज को दोनों हाथों से करें। दोनों भुजाओं को एक साथ उठाएं और एक साथ नीचे लाएं। भुजाएँ सिर को नहीं छूनी चाहिए और न ही हाथ एक दूसरे को स्पर्श करते हैं। (Fig 16)

Fig 16



टास्क 16 : पूर्ण भुजशक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैरों को एक साथ रखें, शरीर को सीधा रखें, हाथों को मुट्टी में दबा कर अंगूठे को अंदर दबा लें।

व्यायाम (A) (Exercise (A))

- अपनी सांस को रोककर सांस लेते हुए, अपनी दाहिनी भुजा को आगे और पीछे की ओर घुमाते हुए, जितनी बार आप कर सकते हैं, घुमाएँ। जब आप अपनी सांस को रोक नहीं सकते हैं तो अपनी बांह को कोहनी पर झुकाकर रुकें और अपने हाथ को कंधे के स्तर पर आगे बढ़ाते हुए जोर से सांस लें।

व्यायाम (B) (Exercise (B))

- व्यायाम 'ए' को उल्टा दोहराएं, हाथ को पीछे की ओर घुमाएं और फिर आगे की ओर घुमाएं।

व्यायाम (C) (Exercise (C))

- अब व्यायाम 'ए' को बाएं हाथ से दोहराएं।

व्यायाम (D) (Exercise (D))

- व्यायाम 'बी' को बायें हाथ से दोहराएं।

व्यायाम (E) (Exercise (E))

- दोनों हाथों को मुट्टी में दबाते हुए, अपनी दोनों भुजाओं को एक पूर्ण उर्ध्व वृत्त का वर्णन करने दें, और फुसफुसाते हुए सांस छोड़ें।

व्यायाम (F) (Exercise (F))

- व्यायाम 'ई' के विपरीत। (Fig 17)

Fig 17



टास्क 17 : मणिबंध शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैरों को एक साथ, शरीर को सीधा करके खड़े रहें। अपनी दोनों भुजाओं को अपने सामने सीधे कंधे के स्तर पर फैलाएं, उन्हें जमीन के समानांतर रखें।

व्यायाम 'A' (Exercise 'A')

- शिथिल रूप से संकुचित मुट्टियों के साथ, अपनी कलाईयों को मुट्टियों को बल के साथ ऊपर और नीचे ले जाने दें। अपनी मुट्टी को ऊपर और नीचे लाते समय, अग्र-भुजाओं को छूने का प्रयास करें।

- The arms should be kept as stiff as possible. Five times to begin with (Fig 18).

व्यायाम 'B' (Exercise 'B')

- ऊपरी बांह को कंधे की हड्डी के सामने रखें। भुजाओं को इकट्ठा करें और छाती तक लाएं ताकि अग्रभाग कोहनी के ऊपरी हिस्से के साथ 350° का कोण बना सके। (Fig 19)

Fig 18



Fig 19



टास्क 18 : करतल शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों को एक साथ रखें, शरीर सीधा। अपनी भुजाओं को आगे की ओर फैलाएँ, जहाँ तक संभव हो उँगलियों को अलग करें। बाजुओं को कंधे के स्तर पर जमीन के समानांतर रखा जाना चाहिए।

व्यायाम 'A' (Exercise 'A')

- कलाई से अपने हाथों को ऊपर और नीचे जोर से चलने दें। हथेलियों को ऊपर और नीचे लाते समय उँगलियों को हाथ को छूने की कोशिश करनी चाहिए। (Fig 20)

Fig 20



व्यायाम 'B' (Exercise 'B')

- इसी मुद्रा में, अपनी भुजाओं को बगल की ओर उठाएं, कोहनियों पर झुकेँ, उँगलियों को एक-दूसरे से अलग रखें, और हाथों को ऊपर और नीचे ले जाएँ जैसे कि उँगलियाँ हाथ को छू रही हों। (Fig 21)

Fig 21



टास्क 19: करपृष्ठ शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैरों को एक साथ रखें, शरीर को सीधा रखें, बाँहों को जमीन के समानांतर, कंधे के स्तर पर फैलाएँ। हथेलियाँ खुली और उँगलियाँ एक साथ।

व्यायाम 'A' (Exercise 'A')

- अपना पहला ऊपर और नीचे ले जाने के दौरान अपनी कलाई को बल के साथ ऊपर और नीचे ले जाएँ, अग्रभाग को छूने का प्रयास करें। को

जितना संभव हो सके रखा जाना चाहिए। (Fig 22)

व्यायाम 'B' (Exercise 'B')

- बाहों को ऊपर उठाएं, कोहनी को मोड़ें। कंधे के स्तर तक बगल में। कलाईयों को ऊपर और नीचे ले जाना चाहिए, हाथों को कोहनी पर मोड़कर हथेलियों को खोलना चाहिए, उँगलियों को संयुक्त रूप से। (Fig 23)

Fig 22



Fig 23



टास्क 20 : अंगुली मूल शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैरों को एक साथ रखें और शरीर को शिथिल रखें, बाजूओं को आगे की ओर उठाएं, जमीन के समानांतर, कंधे के स्तर पर। हाथों को कलाई से परे आराम से और झुकना चाहिए।

व्यायाम 'B' (Exercise 'B')

- कलाई के आगे के हिस्से को ऊपर की ओर रखते हुए, कोहनी को मोड़ते हुए, 5 मिनट के लिए उपरोक्त चरण को दोहराएं। (Fig 25)

Fig 24



Fig 25



व्यायाम 'A' (Exercise 'A')

- कलाई के पिछले हिस्से पर पूरी ताकत लगाकर आगे के हिस्से को ढीला कर दें। (Fig 24)

टास्क 21 : अंगुलि शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- दोनों पैरों को एक साथ जोड़ो और शरीर को सीधा करो। अपनी बाहों को सामने रखते हुए, उन्हें कंधे के स्तर पर जमीन के समानांतर रखते हुए।

व्यायाम 'A' (Exercise 'A')

- उंगलियों को कोबरा के हुड का आकार दें, विशेष रूप से कंधे-जोड़ों से उंगलियों की युक्तियों तक बाहों की पूरी लंबाई को सख्त करने के

लिए। व्यायाम पर्याप्त नहीं होगा बल हाथ को कांपने के लिए नहीं है। शुरू करने के लिए पांच मिनट। (Fig 26)

व्यायाम 'B' (Exercise 'B')

- पिछली स्थिति की तरह ही खड़े रहें। अपनी कोहनी को पूरी ताकत से मोड़ें, उँगलियों को कोबरा के फन की तरह फैलाएं। शुरू करने के लिए इस अभ्यास को 5 मिनट के लिए दोहराएं।

Fig 26



टास्क 22 : वक्षस्थल शक्ति विकासक-1

मुद्रा (Posture)

- पैरों को मिलाकर खड़े हो जाएं, शरीर सीधा। अपनी तरफ से हाथ, हथेलियाँ पीछे की ओर मुड़ी हुई हों और उँगलियाँ एक दूसरे को छू रही हों।

व्यायाम (Exercise)

- हाथों को सामने की ओर से गोलाकार रास्ते में उठाएं और पीछे की ओर जाएं। ऐसा करते समय, जितना संभव हो सके नाक से सांस लें और पीठ को झुकाएं और जब तक संभव हो उसी स्थिति में रहें। मूल स्थिति में लौटते हुए धीरे-धीरे सांस छोड़ें। शुरू करने के लिए पांच बार । (Fig 27)

Fig 27



टास्क 23 : वक्षस्थल शक्ति विकासक-2

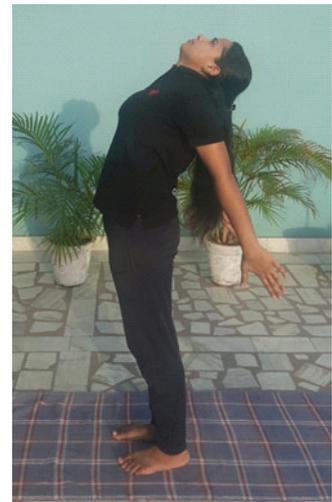
मुद्रा (Posture)

- पैरों को एक साथ जोड़ो, शरीर को सीधा करो, अपने हाथों से !बगल में हाथ की हथेलियाँ अंदर की ओर मुड़ गई।

व्यायाम (Exercise)

- नाक से सांस अंदर लेते हुए कमर से पीछे की ओर झुकें जहां तक आप जा सकते हैं। उसी समय अपनी बाहों को अपने पीछे की ओर उठाएं जैसा कि आप कर सकते हैं। इस मुद्रा को जितना हो सके उतना बनाए रखें, अपनी मूल स्थिति को फिर से शुरू करते हुए धीरे-धीरे सांस लें। शुरू करने के लिए पांच बार । (Fig 28)

Fig 28



टास्क 24 : वक्षस्थल शक्ति विकासक - 1

मुद्रा (Posture)

- एक साथ पैर जोड़ो, सीधे खड़े हो जाओ।

व्यायाम (Exercise)

- नाक से धीरे-धीरे सांस लें। ऐसा करते समय अपने पेट को जितना हो सके उतना फैलाएं। इस मुद्रा में सांस को रोककर रखने के बाद, पेट में जितना हो सके उतना खींचते समय इसे धीरे-धीरे और तब तक छोड़ें जब तक कि यह खाली न हो जाए। इस अभ्यास को 'उदियान बंध' के नाम से भी जाना जाता है। इस अभ्यास का बार-बार अभ्यास करें। पांच बार इसकी शुरुआत करें। (Fig 29)

Fig 29



टास्क 25 : उदर शक्ति विकासक - 2

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों को एक साथ और अपनी गर्दन के साथ खड़े हो जाओ। सामान्य स्थिति से एक इंच ऊपर उठा हुआ।

व्यायाम (Exercise)

- धेनोज (बेलो इफेक्ट) के माध्यम से तेजी से और गहरी सांस लेना। (विस्तार और खोखला)। शुरू करने के लिए 25 बार। पेट को पूरी तरह से फैलाने और सिकोड़ने के लिए विशेष देखभाल की जानी चाहिए; श्वास लेना और छोड़ना लयबद्ध होना चाहिए। (Fig 30)।

Fig 30



टास्क 26 : उदर शक्ति विकासक - 3

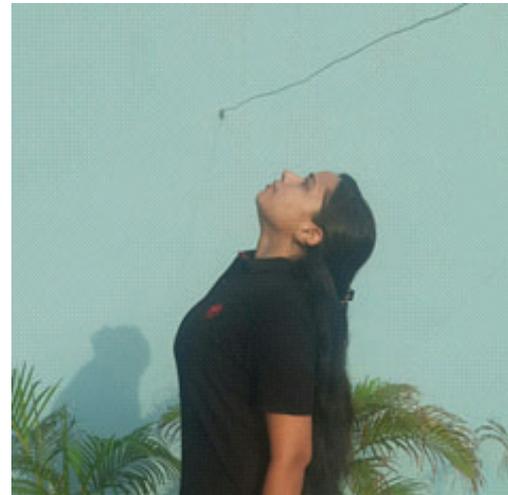
मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों के साथ एक साथ सीधे खड़े हो जाओ और अपने सिर को पीछे की तरफ झुकाएं क्योंकि यह पीछे की ओर जा सकता है।

व्यायाम (Exercise)

- पेट को फैलाते और सिकोड़ते हुए जल्दी से अंदर और बाहर सांस लें (धौंकनी प्रभाव)। शुरू करने के लिए 25 बार दोहराएं। (Fig 31)

Fig 31



टास्क 27 : उदर शक्ति विकासक - 4

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों के साथ सीधे खड़े हो जाओ। लुक्सस्पॉट चार से पांच फीट आगे पैर की उंगलियां।

व्यायाम (Exercise)

- इनहेल एन्वसहेल तेजी से (बेलो इफेक्ट) आपके पेट को फैलाता और सिकोड़ता है। शुरू करने के लिए 25 बार दोहराएं। (Fig 32)

Fig 32



टास्क 28 : उदर शक्ति विकासक - 5

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों को एक साथ रखकर खड़े हो जाएं और शरीर सीधा हो जाए।

व्यायाम (Exercise)

- होठों को थपथपाकर हवा में चूसते हैं और साथ ही अपनी ठुड्डी को नीचे करके स्तर्ना नॉच को छूते हैं। इस अभ्यास को जालंधर बंध के नाम से भी जाना जाता है। सांस को रोककर रखें, आंखें बंद कर लें और चूजे फूले रहेंगे।
- ऐसा करने में बिना किसी आवाज के नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। शुरू करने के लिए 5 बार दोहराएं। (Fig 33)

Fig 33



टास्क 29 : उदर शक्ति विकासक - 6

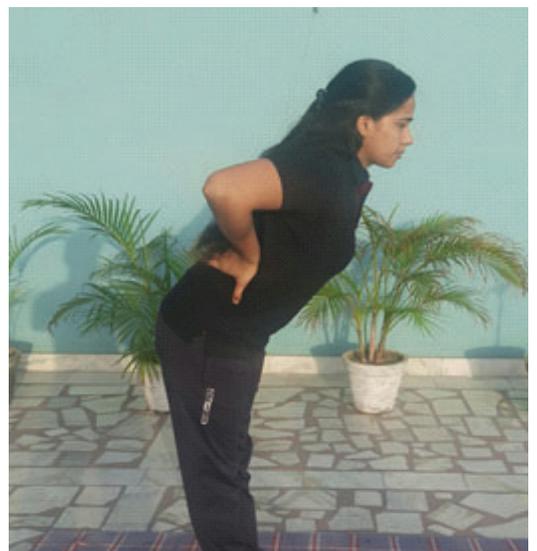
मुद्रा (Posture)

- सीधे खड़े हो जाओ, अपने पैरों को एक साथ रखो। शरीर के ऊपरी हिस्से को 60 डिग्री के कोण पर थोड़ा आगे की ओर झुकाएं और अपने हाथों को कूल्हों पर इस तरह रखें कि अंगूठे सामने रहें और चार उंगलियां पीछे रहें।

व्यायाम (Exercise)

- नाक (बेलो इफेक्ट) के माध्यम से तेजी से सांस लें और सांस छोड़ें और अपने पेट को फैलाने और अनुबंधित करने का ध्यान रखें। शुरू करने के लिए 25 बार दोहराएं।

Fig 34



टास्क 30 : उदर शक्ति विकासक - 7

मुद्रा (Posture)

- संयुक्त पैर एक साथ, खड़े हो जाओ और हाथ रखें। फिर बेंडुपर भाग को 90° के कोण पर मोड़ें।

व्यायाम (Exercise)

- सांस अंदर लें और तेजी से सांस छोड़ें (बेलो इफेक्ट)। सांस अंदर लेते समय पेट का विस्तार होना चाहिए, जबकि सांस छोड़ते हुए इसे सिकुड़ना चाहिए। शुरू करने के लिए 25 बार। (Fig 35)

Fig 35



टास्क 31 : उदर शक्ति विकासक - 8

मुद्रा (Posture)

- असन उदर शक्ति-विकासक - 6.

व्यायाम (Exercise)

- नाक के माध्यम से और बिना श्वास के श्वास छोड़ें और तेजी से उत्तराधिकार में अपने पेट को अनुबंधित करें। अपनी सांस को अपनी शक्ति की पूरी सीमा तक रोके रखने के बाद, धीरे-धीरे सांस लें। फिर सांस छोड़ें और अपने पेट को फैलाकर फिर से सिकोड़ें। शुरू करने के लिए 5 बार दोहराएं। (Fig 36)

Fig 36



टास्क 32 : उदर शक्ति विकासक - 9

मुद्रा (Posture)

- आसन उदर शक्ति विकासक - 7.

व्यायाम (Exercise)

- आसन उदर शक्ति विकासक - 8. (Fig 37)

Fig 37



टास्क 33 : उदर शक्ति विकासक - 10

मुद्रा (Posture)

- पैरों को दो फीट की दूरी पर रखते हुए, अपने हाथों को अपने घुटनों पर रखें और कमर से झुककर 90 डिग्री का कोण बनाएं।

व्यायाम (Exercise)

- पूरी तरह से सांस छोड़ें। फिर अपने पेट को पूरे टेक्स्ट से अनुबंधित करें। इसे कहते हैं पूर्ण उड्डियान।

- यह किया, बाहों को सख्त करें और नौली को बाहर खड़े होने दें। बाएँ और दाएँ दोनों ओर गोलाकार बनाने का प्रयास करें।
- शुरू करने के लिए पांच बार दोहराएं।

टास्क 34 : कटि-शक्तिविकासक - 1

मुद्रा 'A' (Posture 'A')

- अपने पैरों को एक साथ रखते हुए, पीठ को सीधा करें, अपने दाहिने हाथ को अंगूठे से मुड़ी हुई मुट्ठी से बांधें। दाहिने हाथ को हिप के पिछले हिस्से पर सेट करें। दाहिने हाथ की कलाई को बाएं हाथ से पकड़ें।

व्यायाम - 'A' (Exercise 'A')

- जहां तक संभव हो पीछे की ओर झुकते हुए नाक से गहरी और धीरे-धीरे सांस लें। इस मुद्रा को कुछ देर तक रखें, फिर नाक से सांस लेते हुए आगे की ओर झुकें और घुटनों को सिर से छूने की कोशिश करें। इस अभ्यास को बार-बार दोहराएं। शुरू करने के लिए 5 बार

मुद्रा 'B' (Posture 'B')

- ऊपर के रूप में सिवाय इसके कि बाएं हाथ को बायीं कलाई पर दाहिने हाथ से मुट्ठी में बनाया जाना चाहिए।

व्यायाम 'B' (Exercise 'B')

- आसन व्यायाम A

मुद्रा (Posture)

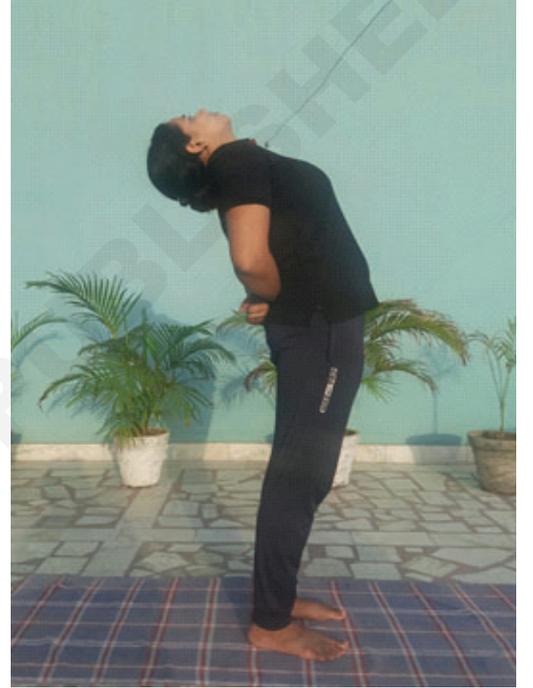
- जहाँ तक संभव हो अपने पैरों को फैलाएँ। आर्मसन हिप्स, उंगलियों को पीछे की ओर, और अंगूठे को सामने रखें।

व्यायाम (Exercise)

- सांस लें, कमर से पीछे की ओर झुकें, जहां तक संभव हो। इस मुद्रा को कुछ आंदोलन के लिए बनाए रखें। फिर, अपने सिर के साथ जमीन को

छूने के लिए आगे झुकते हुए, धीरे-धीरे सांस छोड़ें। शुरू करने के लिए पांच बार। (Fig 38)

Fig 38



टास्क 35 : कटि-शक्तिविकासक - 2

मुद्रा (Posture)

- जहाँ तक संभव हो अपने पैरों को फैलाएँ। आर्मसन हिप्स, उंगलियों को पीछे की ओर, और अंगूठे को सामने रखें।

व्यायाम (Exercise)

- सांस लें, कमर से पीछे की ओर झुकें, जहां तक संभव हो। कुछ गति के लिए इस मुद्रा को बनाए रखें। फिर, अपने सिर के साथ जमीन को छूने के लिए आगे की ओर झुकते हुए, धीरे-धीरे सांस छोड़ें। शुरू करने के लिए पांच बार। (Fig39)

Fig 39



टास्क 36 : कटि-शक्ति विकासक - 3

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों को एक साथ जोड़ो, सीधे खड़े हो जाओ।

व्यायाम (Exercise)

- सांस अंदर लें, जितना हो सके झटके के साथ पीछे झुकें। सांस छोड़ें, झटके के साथ आगे झुकें और घुटनों को सिर से छूने की कोशिश करें। ध्यान रखें कि इस अभ्यास के दौरान अपनी जांघों या घुटनों को न छुएं। (Fig 40)

Fig 40



टास्क 37 : कटि-शक्तिविकासक - 4

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों के साथ एक साथ, सीधे खड़े हो जाओ और बगल में फैलाओ (पंखों की तरह)

व्यायाम (Exercise)

- अपनी बांहों को फैलाकर, कमर को अपनी बाईं ओर, जहाँ तक संभव हो मोड़ें और धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में लौट आएं। फिर अपनी दाईं ओर झुकें। शुरू करने के लिए पांच बार।
- शुरू करने के लिए पांच बार। (Fig 41)

Fig 41



टास्क 38 : कटि-शक्तिविकासक - 5

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों को 2 फीट अलग करके खड़े हो जाएं।

व्यायाम (Exercise)

- नाक से तेजी से सांस लें, कूल्हों के ऊपर के हिस्से को दोनों हाथों से धीरे-धीरे दाईं ओर अर्ध-वृत्ताकार घुमाएं और सांस छोड़ें। इस प्रक्रिया को दोहराएं, इस बार कमर से सांस छोड़ते हुए बाईं ओर मुड़ें। शुरुआत में इस अभ्यास को 10 बार दोहराएं। (Fig 42)

Fig 42



टास्क 39 : मूलाधारचक्र शुद्धि

मुद्रा (Posture)

- पैरों को आपस में मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं, कूल्हों को आपस में दबाना चाहिए। गर्दन को सामान्य स्थिति में आराम से रखें।

व्यायाम (Exercise)

- नितंबों को एक साथ मजबूती से दबाकर, मलाशय की मांसपेशियों को सिकोड़ें जैसे कि इससे हवा खींच रही हो। सामान्य रूप से सांस लें। वास्तव में, जब यह व्यायाम किया जाता है, तो श्वसन गति रुक जाती है। पांच मि. शुरुआत के लिए।

टास्क 40 : उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र शुद्धि

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों को एक दूसरे से 1.5 फीट की दूरी पर रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं।

व्यायाम (Exercise)

- नितंबों को सख्त करके, मलाशय और जननांगों की मांसपेशियों को सिकोड़ें और ऊपर की ओर खींचें। सांस अपने आप रुक जाएगी और आपके पैर, घुटने और जांघ कांपने लगेंगे। इस अभ्यास को अच्छी तरह से समझा जाना चाहिए और सावधानी से किया जाना चाहिए। (Fig 43)

Fig 43



टास्क 41 : कुंडलिनी शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- अपने पैरों के बीच दो इंच की दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं।

व्यायाम (Exercise)

- अपनी एड़ी को एक के बाद एक अपने नितंबों पर जोर से मारें। फुटडाउन को उस मूल स्थान पर लाने के लिए ध्यान रखा जाना चाहिए जहां से इसे उठाया गया था। शुरू करने के लिए 20 बार। (Fig 44)

Fig 44



टास्क 42 : जंघाशक्ति विकासक-1

मुद्रा (Posture)

- दोनों पैरों को एक साथ खड़े होकर जोड़ दें। गर्दन को सामान्य स्थिति में रखें।

व्यायाम 'A' (Exercise 'A')

- नाक से सांस अंदर लें और साथ ही अपने पैरों को आपस में जोड़कर

और पैरों को अलग करके अपने पैर की उंगलियों पर नीचे आते हुए अपनी बांहों को ऊपर उठाएं।

- साँस छोड़ते हुए अपनी भुजाओं को नीचे करें, ऊपर कूदते हुए और अपने पैरों के साथ अपने पैर की उंगलियों पर नीचे आएं। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि नीचे आते समय आपकी बांहें जांघों को न छुएं और न ही आपके पैर घुटनों पर झुकें।

व्यायाम 'B' (Exercise 'B')

- 'ए' के समान लेकिन पूरा ऑपरेशन उलटा हो रहा है। पहले के अभ्यास में आप तब सांस लेते हैं जब बाहें ऊपर उठती हैं; इस में तुम उन्हें नीचे लाते समय श्वास लेना, और फेंकते समय श्वास छोड़ना। शुरू करने के लिए 25 बार। (Fig 45)

Fig 45



टास्क 43 : जंघा शक्ति विकासक - 2

मुद्रा (Posture)

- खड़े हो जाओ और पैरों को एक साथ जोड़ो।

व्यायाम (Exercise)

- श्वास के माध्यम से श्वास लें। अपने घुटनों को धीरे-धीरे जमीन के समानांतर फैलाएं और इस स्थिति को यथासंभव लंबे समय तक बनाए रखने का प्रयास करें। लेकिन एड़ी या पैर की उंगलियां जमीन से नहीं उठनी चाहिए। घुटने एक साथ होने चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे उठना शुरू करें। (Fig 46)

Fig 46



टास्क 44 : जनु शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- सीधे खड़े हो जाएं और पैरों को आपस में जोड़ लें

व्यायाम (Exercise)

- अपने पैर को घुटने के बल से आगे की ओर उठाएं और फिर इसे पीछे की ओर उठाएं और अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को एक ही सीधी स्थिति में रखते हुए दोहराएं। इस व्यायाम को एक पैर से करने के बाद दूसरे पैर से दोहराएं। अपने पैर को पीछे ले जाते समय, एड़ी को नितंब को छूना चाहिए। टेंटिमस्टो शुरू होता है। (Fig 47)

Fig 47



टास्क 45 : पिंडलि शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- पैरों को आपस में मिला लें, सीधे खड़े हो जाएं, मुट्टियां बंद कर लें, गर्दन आराम से

व्यायाम (Exercise)

- नाक से सांस अंदर लें। अपनी बाहों को जमीन के समानांतर रखते हुए अपनी एड़ी पर बैठें।

जमीन, घुटनों के बल बंद।गोदाम जहाँ तक संभव हो। थोड़ा समय बीतने के बाद हाथ को गोलाकार में घुमाते हुए छाती के सामने ले आए। अपर आर्म्स कंधे की ऊंचाई पर होने चाहिए। फिर छाती को फैलाते हुए और बाजुओं को थोड़ा पीछे की ओर खींचते हुए तेजी से सांस छोड़ें। (Fig 48)

Fig 48



टास्क 46 : पादमुल शक्ति विकासक

मुद्रा (Posture)

- अपने पैर की उंगलियों, शरीर को सीधा और आराम से खड़ा करें

व्यायाम - 'A' (Exercise - 'A')

- अपने शरीर का भार पंजों पर रखें। जैसे वसंत शरीर को ऊपर और नीचे हिलाता है लेकिन व्यायाम करने के समय, यह सुनिश्चित हो जाता है कि पैर और पैर की उंगलियां संयुक्त होनी चाहिए। शुरू करने के लिए इस अभ्यास को 25 बार दोहराएं।

व्यायाम - 'B' (Exercise - 'B')

- पैर की उंगलियों पर संतुलन बनाए रखें और पंजों पर नीचे आते समय जितना हो सके ऊपर की ओर कूदें। इस प्रक्रिया के दौरान पैर की उंगलियों को अधिकतम प्रभाव के लिए इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- एड़ी और पैर की उंगलियों के बीच संपर्क की मूल स्थिति को बनाए रखने और उन्हें उस स्थान पर नीचे लाने के लिए भी ध्यान रखा जाना

चाहिए जहां से आपने छलांग लगाई थी। शुरू करने के लिए 25 बार दोहराएं। (Fig 49)

Fig 49



टास्क 47 : गुल्फ पादपृष्ठ पादतल शक्ति विकासक (Fig 50)

मुद्रा (Posture)

- पैरों को आपस में जोड़ो, सीधे खड़े हो जाओ

व्यायाम (Exercise)

- एक पैर आगे बढ़ाते हुए और इसे जमीन से लगभग 9 इंच ऊपर पकड़कर, पहले दाएं से बाएं, फिर बाएं से दाएं, टखने के साथ एक चक्र का वर्णन करें। दूसरे पैर से दोहराएं। शुरू करने के लिए दस बार। व्यायाम टखनों के गठिया से राहत देता है और पैर की उंगलियों और पैरों को मजबूत करता है।

Fig 50



टास्क 48 : पाद अंगुलि शक्ति विकासक (Fig 51)

मुद्रा (Posture)

- पैरों के साथ खड़े होकर, शरीर सीधा और शिथिल, और बाहें चील की तरह फैल गईं।

व्यायाम (Exercise)

- पंजों को आपस में जोड़कर, शरीर का पूरा वजन अपनी युक्तियों पर रखें। इस स्थिति में अपना संतुलन यथासंभव बनाए रखने का प्रयास करें। शुरू करने के लिए तीन मिनट। (Fig 51)

Fig 51



सूर्य नमस्कार का अभ्यास करें (Practice in surya namaskar)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- प्रदर्शनकारी सूर्य नमस्कार की तैयारी
- सूर्य नमस्कार का अभ्यास
- सूर्य नमस्कार के विपरीत संकेत।

आवश्यकताएं (Requirements)

सामग्री/अवयव (Material/Component)

- योग चटाई - 1 No.
- तौलिया - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : सूर्य नमस्कार की तैयारी

1 पैरों को एक साथ या थोड़ा अलग करके सीधे खड़े हो जाएं, हथियार आपके शरीर के किनारों से आराम से, श्वास सामान्य होना चाहिए।



टास्क 2 : 12 व्यायाम

व्यायाम No 1 : प्रार्थना (प्राणामासन)

- 1 आंखें बंद रखें।
- 2 पांवों से सीधे खड़े रहना।
- 3 धीरे-धीरे कोहनियों को मोड़ें और हथेली को छाती के सामने नमस्कार मुद्रा में रखें।

4 सामान्य रूप से सांस लें। (Fig 1)

व्यायाम सं. 2: हस्त उत्थानासन

- 1 हाथों को अलग करें और दोनों बाजुओं को कंधे की चौड़ाई से अलग रखते हुए सिर के ऊपर फैलाएं।

Fig 1



- 2 सिर को मोड़ें, बाहें और ऊपरी धड़ थोड़ा पीछे की ओर। श्वास : बाजुओं को ऊपर उठाते हुए श्वास लें (Fig 2)। टने और पैर का दाहिना पैर। सिर पीछे की ओर झुका होना चाहिए

Fig 2



व्यायाम सं. 3: हस्त उत्यानासन

- 1 आगे की ओर झुकें और हाथों को पैरों के किनारों से जमीन पर तब तक रखें जब तक हाथों की उंगलियां या हथेलियां पैरों के दोनों ओर फर्श को न छू लें।
- 2 माथे को घुटनों के जितना हो सके उतना पास लाएं। तनाव मत करो।
- 3 घुटनों को हमेशा सीधा रखें।
- 4 श्वास: झुकते समय श्वास छोड़ें (Fig 3)

व्यायाम सं. 4 : अश्व संचालनासन (घुड़सवारी मुद्रा)

- 1 हाथों को पैरों के पास फर्श पर रखें। दाहिने पैर को जितना हो सके पीछे की ओर फैलाएं और पंजों से फर्श को पकड़ें। इसी समय, बाएं पैर को

Fig 3



फर्श पर उसी स्थिति में रखते हुए, बाएं घुटने को मोड़ें। बाहों को सीधा रखें।

- 2 अंतिम स्थिति में शरीर का भार होना चाहिए दोनों हाथों, बाएं पैर, दाहिने घुटने और दाहिने पैर के पैर की उंगलियों पर समर्थित। सिर को पीछे की ओर झुकाना चाहिए
- 3 श्वास : दाहिने पैर को पीछे की ओर खींचते हुए श्वास लें। (Fig 4)

Fig 4



व्यायाम No 5: पर्वतासन (पर्वत मुद्रा)

- 1 हाथों और दाहिने पैर को स्थिर रखें, और बाएं पैर को दाहिने पैर के बगल में ले जाएं। साथ ही, नितंबों को उठाएं और सिर को बाजुओं के बीच में नीचे करें ताकि पीठ और पैर एक त्रिभुज के दो तरफ हो जाएं। पैर और हाथ अंतिम स्थिति में सीधे होते हैं और एड़ी अंतिम स्थिति में फर्श की ओर आती है। सिर और कंधों को घुटनों की ओर लाएं। तनाव मत करो।
- 2 श्वास : बायें पैर को उठाते हुए श्वास छोड़ें। (Fig 5)

Fig 5



व्यायाम सं. 6 : अष्टांग नमस्कार (आठ भागों या बिंदुओं के साथ सलामी)

हाथ-पैर यथावत रखें। घुटनों, छाती और टुड्डी को फर्श पर नीचे करें; पैर पंजों पर आ जाएंगे।

- 1 अंतिम स्थिति में केवल पैर की उंगलियां, घुटने, छाती, हाथ और ठोड़ी फर्श को छूते हैं। घुटनों, छाती की टुड्डी को एक साथ फर्श को छूना चाहिए। यदि यह संभव नहीं है, तो पहले घुटनों को नीचे करें, फिर छाती को और अंत में टुड्डी को।
- 2 नितंबों, कूल्हों और पेट को ऊपर उठाना चाहिए।
- 3 सांस लेना: सांस को अंदर लेने के बाद जितनी देर हो सके रोककर रखें। (Fig 6)

Fig 6



व्यायाम सं. 7 : भुजंगासन (कोबरा पोज)

- 1 हाथ और पैरों को जगह पर रखें। छाती को आगे की ओर खिसकाएं और पहले सिर, कंधों को ऊपर उठाएं, फिर अपनी कोहनी को सीधा करें, पीठ को कोबरा मुद्रा में लाएं। यह नितंबों और कूल्हों को फर्श पर नीचे कर देगा। जांघों की जांघ फर्श पर रहती है और बाहें धड़ को सहारा देती हैं। जब तक रीढ़ बहुत लचीली न हो, तब तक बाहें थोड़ी मुड़ी हुई रहेंगी।
- 2 साँस लेना: धड़ (ऊपरी शरीर) को ऊपर उठाते हुए और पीठ को सिकोड़ते हुए श्वास लें। (Fig 7)

Fig 7



व्यायाम सं. 8 : पर्वतासन (पर्वत मुद्रा)

- 1 यह चरण व्यायाम संख्या - 5 . की पुनरावृत्ति है
- 2 भुजंगासन से पर्वतासन ग्रहण करें (Fig 8)

Fig 8



व्यायाम सं. 9 : अश्व संचालनासन (घुड़सवारी मुद्रा)। (Fig 9)

3 यह स्टेज को जैसा अभ्यास -4 पुनरावृत्ति है। बाएं पैर को आगे लाएं।

Fig 9



व्यायाम सं. 10 : पादहस्तासन (हाथ से पैर की मुद्रा) (Fig 10)

1 यह चरण व्यायाम संख्या - 3 की पुनरावृत्ति है।

Fig 10



व्यायाम सं. 11 : हस्त उत्थानासन (हाथों को ऊपर उठाकर मुद्रा) (Fig 11)

2 यह चरण व्यायाम संख्या - 2 की पुनरावृत्ति है।

Fig 11



व्यायाम सं. 12 : प्राणासन (प्रार्थना मुद्रा)

1 यह चरण व्यायाम संख्या - 1 की पुनरावृत्ति है।



टास्क 3 : सूर्य नमस्कार के विपरीत संकेत और अंतर्विरोध

- 1 सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने से पहले, 12 मुद्राओं के लिए विपरीत संकेतों का ध्यानपूर्वक पालन करें और सुनिश्चित करें कि उन्हें आराम से किया जा सकता है।
- 2 यदि शरीर में अधिक विषाक्त पदार्थों के कारण बुखार, तीव्र सूजन, फोड़े या चकत्ते हो जाते हैं तो सूर्य नमस्कार का अभ्यास तुरंत बंद कर देना चाहिए।
- 3 उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों से पीड़ित लोगों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- 4 मासिक धर्म की शुरुआत और गर्भावस्था के दौरान इस अभ्यास से बचना चाहिए।
- 5 जिन लोगों को पीठ की समस्या है उन्हें सूर्य नमस्कार करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। घुटनों को हमेशा सीधा रखें।
- 6 घुटने या टखने की समस्या वाले लोगों के लिए पूर्ण खिंचाव की सलाह नहीं दी जाती है।
- 7 पीठ की गंभीर समस्या, उच्च रक्तचाप या हृदय रोग से पीड़ित लोगों को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- 8 पेटिक अल्सर, हर्निया, आंतों के तपेदिक या हाइपरथायरायडिज्म से पीड़ित लोगों के लिए सलाह नहीं दी जाती है।

ध्यान करने का अभ्यास करें (Practice in doing meditation)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- ध्यान करने के लिए जगह चुनें और तैयार करें
- ध्यान करने के लिए मन और शरीर को तैयार करें
- ध्यान अभ्यास।

आवश्यकताएं (Requirements)

सामग्री/अवयव (Material/Component)

- योग चटाई - 1 No.
- तौलिया - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : संपादन का स्थान चुनें और तैयार करें

- 1 सुनिश्चित करें कि कमरा अच्छी तरह से सत्यापित है।
- 2 जांचें कि मंजिल सम है।
- 3 फर्श को योगा मैट से ढक दें।

टास्क 2 : ध्यान का स्थान चुनें और तैयार करें

- 1 आगे बढ़ने से पहले हल्के कपड़े पहनें।
- 2 मन की एकाग्रता के लिए हर्षित और शांत रहने का प्रयास करें।
- 3 ध्यान करना चाहिए बिस्तर शांत, सांस का आरामदायक वातावरण।

ध्यान अभ्यास

- 1 रीढ़ की हड्डी के प्रभाव वाली सीधी पीठ वाली कुर्सी पर बैठें, या रीढ़ की हड्डी के प्रभाव वाली फर्श पर बैठें।
- 2 हाथों को गोद में या ज्ञानमुद्रा में एक साथ रखना चाहिए।
- 3 कई बार सांस लें और आराम करें।
- 4 यदि मन एकाग्र होने की वस्तु से भटक जाता है, तो उसे धीरे से अपने केंद्र बिंदु पर वापस लाएं।

नोट: जिस व्यक्ति का मन जोश और विलक्षण कामनाओं से भरा हुआ है, वह शायद ही एक क्षण के लिए भी चींटी की वस्तु पर ध्यान केंद्रित कर सके। इसलिए शुरू में दोनों भौंहों के बीच के स्थान पर ध्यान देना चाहिए।

Fig 1



ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- ट्रॉली सेटिंग की तैयारी।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- मेकअप ब्रश - 1 set.
- विभिन्न प्रकार के स्पंज - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टेबल 1: ट्रॉली सेटिंग की तैयारी

ट्रॉली सेटिंग

किसी भी मेकअप को करने के लिए आपको निम्नलिखित सामग्री को ट्राली एस्पलाइजेशन और सैनिटेशन नियमों में रखना होगा:

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 मेकअप रिमूवर | 2 क्लीनर |
| 3 टोनर | 4 मॉइस्चराइजर |
| 5 प्री-बेस | 6 न्यूटलाइजर |
| 7 कंसीलर | 8 फाउंडेशन |
| 9 पारभासीपाउडर | 10 शिमेर पाउडर |
| 11 ब्लशर (Fig 1) | 12 दो तरह की जैल |
| 13 आई शैडो | 14 कलर पिगमेंट |
| 15 हाइलाइटर | 16 आई लाइनर |
| 17 काजल | 18 लिप लाइनर |
| 19 लिपस्टिक | 20 लिप ग्लॉस |

Fig 1



ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- क्लाइंट परामर्श और हैंडलिंग करें।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टॉस्क 1 : प्रदर्शन ग्राहक परामर्श और संचालन

- 1 हर मेकअप कलाकार के काम के लिए एक महत्वपूर्ण पहलू ग्राहक परामर्श है, जो उन ग्राहकों के लिए तैयार होने के लिए एक मानक कदम है जो विशेष आयोजन के लिए सही मेकअप की तलाश कर रहे हैं।
- 2 ग्राहक परामर्श संचार के बारे में है - अपने ग्राहक को सुनने और सहयोग करने का अवसर ताकि आप सुनिश्चित हो सकें कि आप उनके मन में दिखने वाले रूप को वितरित कर सकते हैं। यह प्रयोग करने और परीक्षण और त्रुटि के माध्यम से सबसे अच्छा काम करने का समय भी है।
- 4 ग्राहक परामर्श की शुरुआत प्रश्नों की श्रृंखला के साथ होनी चाहिए ताकि आप अपने ग्राहक के लिए सबसे उपयुक्त लुक बना सकें:
 - आप किस कार्यक्रम में भाग ले रहे हैं?
 - आपने इवेंट के लिए क्या पहना है?
 - आपका दैनिक या व्यक्तिगत मेकअप रूटीन कैसा दिखता है?
 - क्या कोई ऐसा क्षेत्र है जिसे आप हाइलाइट करना चाहते हैं या कोई ऐसा क्षेत्र जिसे आप छोटा करना चाहते हैं?
 - यदि वह अपनी पसंद व्यक्त नहीं करती है, तो कुछ लुक्स के साथ प्रयोग करें और उसकी प्रतिक्रिया पर पूरा ध्यान दें। दिखाएँ कि आप एक ऐसा लुक खोजने के लिए समय निकालने के इच्छुक हैं जो उसे सुंदर और आत्मविश्वासी महसूस कराए।
 - यह किस तरह का फोटोशूट है?
 - जब आप किसी कार्यक्रम में भाग ले रहे होते हैं, तो आपके पास आमतौर पर कौन सा मेकअप स्टाइल होता है?

मेकअप परामर्श (Makeup Consultation)

- 1 मेकअप परामर्श आपके ग्राहक को जानने और उसे खुश करने वाले लुक को खोजने का समय है। (Fig 1)

Fig 1



- 2 क्लाइंट परामर्श के अंत में, आपको और आपके क्लाइंट को यह विश्वास होना चाहिए कि एक मेकअप लुक हासिल कर लिया गया है और आप इवेंट के दिन इसे फिर से बनाने में सक्षम होंगे। जब कोई ग्राहक मेकअप परामर्श के लिए आपसे संपर्क करता है, तो उससे होने वाली घटना, घटना की तारीख और उसकी अपेक्षाओं के बारे में अधिक जानने के लिए प्रारंभिक प्रश्नों की एक श्रृंखला पूछें।
- 3 परामर्श के दिन उसे पत्रिकाओं से प्रेरणा तस्वीरें लाने के लिए प्रोत्साहित करें, और घटना से कम से कम दो सप्ताह पहले परामर्श को निर्धारित करना सुनिश्चित करें।
- 5 यदि संभव हो, तो अपने ग्राहक को अपने सैलून या उसके घर में मेकअप परामर्श लेने का विकल्प प्रदान करें।
- 6 एक अग्रिम दर निर्धारित करें ताकि आपकी सेवाओं के लिए शुल्क के बारे में कोई आश्चर्य न हो।
- 7 यदि आप कार्यक्रम के लिए यात्रा करते हैं, तो अपने यात्रा समय और खर्चों की लागत में जोड़ें।

टिप्स फोर सफल मेकअप परामर्श (Tips for a Successful Makeup Consultation)

- 1 अपने क्लाइंट को याद दिलाएं कि जब आप नए रंगों और तकनीकों को आजमाते हैं तो वह आपके साथ पूरी तरह से खुला रहता है।
- 2 उसे समझाएं कि आप प्रतिक्रिया को प्रोत्साहित करते हैं और ईमानदारी से आपकी भावनाओं को ठेस नहीं पहुंचेगी।
- 3 जैसे ही आप उसे देखते हैं, उससे इस बारे में बात करें कि आप उसे प्रक्रिया का एक सामान्य विचार देने के लिए क्या कर रहे हैं।
- 4 अच्छा रवैया संक्रामक है! पूरी प्रक्रिया के दौरान अपने आत्मविश्वास और उत्साह को व्यक्त करने से आपके ग्राहक की नसों को आराम मिलेगा और उन्हें आराम मिलेगा।

- 8 घटना की तारीख और स्थान की जाँच करें और दोबारा जाँच करें, और घटना के दिन अपने आप को बहुत समय दें।
- 9 बहुत सारे सुझावों और सिफारिशों के साथ ग्राहक मेकअप परामर्श के लिए तैयार रहें। आप हैपेशेवर, इसलिए परामर्श पर नियंत्रण रखें और उसे दिखाएं कि आप उसे देखने में मदद करेंगे जो उसे सुंदर महसूस कराती है।
- 10 अपने ग्राहक की ज़रूरतों के अनुरूप अपनी मेकअप तकनीकों को अपनाते हुए, लचीले बने रहें।
- 11 अपना होमवर्क करें।
- 12 परामर्श से पहले सब कुछ तैयार करें।
- 13 इन सवालों के क्लाइंट के जवाबों को सीखकर, आप एक अंतिम नज़र के साथ आ सकते हैं जो आप दोनों के लिए संतोषजनक होगा। सुझावों के लिए खुले रहें।
- 14 कुछ ग्राहक पूरी तरह से तैयार होने के बावजूद पूरी तरह से अलग व्यक्ति की तरह दिखना नहीं चाहते हैं, इसलिए सुनिश्चित करें कि आप इसे अंतिम रूप देने से पहले समझते हैं।
- 15 अंत में, रचनात्मक होने से डरो मत जैसा आप चाहते हैं और अपने कौशल के साथ आश्वस्त रहें। परामर्श के अंत में, आपके मुवक्किल को इस बात से प्रभावित होना चाहिए कि वह दर्पण में कैसे दिखती है, इसलिए अपनी चालें सामने लाने और अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन करने से न डरें।

क्लाइंट ड्रेपिंग (Client draping)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- क्लाइंट ड्रेपिंग निष्पादित करें।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टेबल 1: प्रदर्शन क्लाइंट ड्रेपिंग

ड्रेपिंग का उद्देश्य और महत्व (Purpose and Importance of draping) (Fig 1)



- 1 क्लाइंट का आराम और सुरक्षा सैलून की सर्वोच्च प्राथमिकता है। कॉस्मेटोलॉजी सेवाओं के दौरान क्लाइंटकी सुविधा और सुरक्षा पर हमेशा विचार किया जाना चाहिए। ड्रेपिंग का उद्देश्य क्लाइंट की त्वचा और कपड़ों की रक्षा करना है, संक्रामक और संक्रामक रोगों के प्रसार को रोकना है।
- 2 खोपड़ी पर जीवाणु संक्रमण, जब पानी के साथ मिलाया जाता है, तो क्लाइंट की गर्दन और कंधों को उचित लपेटे बिना नीचे चला सकता है। पर्दे ऊपरी शरीर की त्वचा को सैलून के रसायनों के कारण होने वाली जलन और जलन से भी बचाते हैं, चाहे वह शैंपू से हो या ब्लीच से। घटना के हल्के पदार्थ अप्रत्याशित एलर्जी का कारण बन सकते हैं।
- 3 ड्रेप और केमिकल्स के द्वारा कपड़ों को बचा सकते हैं। ब्लीच या स्थायी बालों के रंग का एक ही स्थान एक महंगे परिधान को अपरिवर्तनीय रूप से बर्बाद कर सकता है। बालों में भी खुजली होती है जब यह त्वचा के खिलाफ फंस जाता है और दोपहर के भोजन के क्लाइंट को दिन के बाकी समय काम पर असहज कर सकता है।
- 4 क्लाइंट को संक्रामक और संक्रामक बीमारी से बचाने के लिए, और क्लाइंट के कपड़ों की रक्षा करने के लिए ड्रेप का उपयोग किया जाता

है। कॉस्मेटोलॉजी सेवाओं के दौरान ग्राहक की सुविधा और सुरक्षा पर हमेशा विचार किया जाना चाहिए।

- 5 क्लाइंट के कंधों के चारों ओर लपेटना, या टोपी रखना, उनके कपड़ों से बालों को दूर रखने का एक तरीका है, यह एक अनिवार्य स्वास्थ्य उपाय है जो जितना लगता है उससे कहीं अधिक फायदेमंद है।

किसी भी प्रकार की सेवा के लिए क्लाइंट को तैयार करने से पहले निम्नलिखित निर्देश महत्वपूर्ण हैं।

- सेवा के लिए तैयारी सामग्री और आपूर्ति।
- सेनिटाइज हैंड
- क्लाइंट से कहें कि वह गर्दन और बालों के सभी आभूषण निकालकर स्टोर कर लें। - क्लाइंट के शैपर से ऑब्जेक्ट निकालें
- क्लाइंट के कॉलर को अंदर की ओर मोड़ें
- उपयुक्त ड्रेपिंग विधि के साथ आगे बढ़ें

सेवाओं को प्राप्त करने से पहले क्लाइंट के सुपरबॉडी के इर्द-गिर्द लपेटने की प्रक्रिया ड्रेपिंग है।

तीन प्रकार के होते हैं (There are three types)

- 1 ड्राई ड्रेप्स हल्के वजन वाले नायलॉन या पॉलीएस्टर से बने होते हैं और उन सेवाओं के लिए उपयोग किए जाते हैं जिनमें त्वरित स्प्रेट से परे रसायनों या पानी की आवश्यकता नहीं होती है।
- 2 वेटड्रेप्स वाटरप्रूफ होते हैं और शैंपू के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं।
- 3 रासायनिक पर्दे खतरनाक पदार्थों के लिए प्रतिरोधी होते हैं, जैसे ब्लीच और रंग भरने वाले एजेंट। वे अतिरिक्त कवरेज के लिए औसत टोपी की तुलना में अधिक लंबे और व्यापक होते हैं।
- 4 गीले और रासायनिक पर्दे विशेष रूप से उपचारित कपड़ों की एक विस्तृत श्रृंखला में आते हैं। एक तौलिया या डिस्पोजेबल नेक स्ट्रिप जिसे केप के कॉलर के नीचे इस्तेमाल किया जाता है, कपड़े को त्वचा से दूर रखता है।

त्वचा विश्लेषण (Skin analysis)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- मेकअप के लिए त्वचा का विश्लेषण करें।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टेबल 1: मेकअप के लिए त्वचा का विश्लेषण करें

त्वचा विश्लेषण (Skin Analysis)

1 त्वचा के प्रकार का विश्लेषण करना भ्रमित करने वाला हो सकता है और इसे विशेषज्ञों पर छोड़ दिया जाना चाहिए। एक बार जब आप अपनी त्वचा के प्रकार को समझ लेते हैं, तो अच्छी देखभाल करना आसान होता है। इसी तरह एक कलाकार अपनी कला को दुनिया के सामने प्रस्तुत करता है, त्वचा एक कैनवास है जो आपकी सुंदरता को देखने वाले को दिखाती है। ((Fig 1)

Fig 1



- 2 रूखी त्वचा हल्की लगती है, लेकिन परतदार दिखती है, प्राकृतिक तेल की कमी के साथ, धब्बे, और आप त्वचा में छोटे छिद्र पा सकते हैं। नमी की कमी के कारण झुर्रियां आम हैं। त्वचा को हाइड्रेट रखना जरूरी है।
- 3 ओयली स्किन में ब्लैकहेड्स, मुंहासे और बड़े हुए पोर्स की समस्या होती है। जरूरत से ज्यादा तेल पैदा करने वाली वसामय ग्रंथियों के अतिसक्रिय होने के कारण। यह त्वचा मोटी और खुरदरी होती है। नियमित सफाई के कारण यह चमकदार और निर्जलित हो जाता है।
- 4 कॉम्बिनेशन स्किन टाइप ज़ोन (माथे, नाक और ठुड्डी) ऑयली और सूखे गालों के साथ आता है।
- 5 संवेदनशील त्वचा लाल धब्बों और छिद्रों और खुजली के साथ नाजुक होती है। सनस्क्रीन सनबर्न से बचा सकता है। यह खुजली, लाली या जलन के लिए प्रवण है। ऐसी त्वचा को अवयवों के संयोजन की आवश्यकता होती है जो इन मुद्दों का मुकाबला करते हैं, हल्के ढंग से अभी तक प्रभावी ढंग से। यह डिटर्जेंट, पानी, सौंदर्य प्रसाधन और यहां तक कि बदलते तापमान से एलर्जी है।

त्वचा प्रकार (Skin types)

यह शायद पाँच अलग-अलग प्रकारों में विभाजित है

- 1 सामान्य त्वचा चिकनी और सम होती है, दोषरहित और स्पिंग बैक में लोच की कमी होती है। इस त्वचा में, झुर्रियाँ केवल उम्र के साथ दिखाई देती हैं।

सौंदर्य प्रसाधन और उपकरणों का चयन (Selection of cosmetics and implements)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- मेकअप के लिए विभिन्न सौंदर्य प्रसाधन और उपकरण चुनें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- मेकअप ब्रश - 1 set
- विभिन्न प्रकार के स्पंज - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टेबल 1: सौंदर्य प्रसाधनों और उपकरणों का चयन (Fig 1)



आप जिस क्षेत्र के साथ काम करते हैं, उसके आधार पर, आपको मेकअप और आपूर्ति के व्यापक चयन की आवश्यकता हो सकती है। कुछ में शामिल हैं:

- 1 डार्क, मीडियम, लाइट में लिपलाइनिंग पेंसिल
- 2 नींव के रंगों और रंगों की विविधता
- 3 हल्के और गहरे रंगों में कंसीलर
- 4 हल्के से गहरे रंग की छाया और आईलाइनर पेंसिल, जिसमें भूरे और भूरे रंग शामिल हैं
- 5 पारदर्शी पाउडर
- 6 मेकअप स्पंज; ब्रश और ऐप्लिकेटर
- 7 चिमटी
- 8 पेशेवर डिस्पोजेबल मस्कारा वैड का उपयोग करें

अपने लगातार बढ़ते संग्रह में जोड़ने के लिए एक नए सौंदर्य उत्पाद के साथ घर आना हमेशा रोमांचक होता है। उचित भंडारण उत्पादों को उनकी समाप्ति तिथियों के माध्यम से अच्छी तरह से चलने की अनुमति देता है, यह आपके अलमारियों को भी अव्यवस्थित कर सकता है ताकि आप आसानी से अपने मेकअप तक पहुंच सकें। ये 6 टिप्स आपके मेकअप को ठीक से स्टोर करने के लिए बहुत जरूरी हैं और हर बार जब आप कुछ ढूँढ रहे हों तो अपने दराज में कॉस्मेटिक ढेर के माध्यम से खुदाई करने से रोकें-

1 नमी से दूर रखें (Keep Away From Moisture) : आपकी त्वचा के विपरीत, मेकअप नमी को बर्दाश्त नहीं कर सकता, जिसका अर्थ है, बाथरूम काउंटर वास्तव में इसे स्टोर करने की जगह नहीं है। नमी बैक्टीरिया के प्रसार को प्रोत्साहित करती है। सुनिश्चित करें कि आप ब्लशैंड आईशैडोइनड्राईप्लेस के पैन को स्टोर करते हैं।

2 धूप में कभी नहीं (Never In The Sun) : अगर आपको लगता है कि स्टारकोपोसिट करना और मिन्थेस को स्टोर करना एक अच्छा विचार होगा, तो वहीं रुक जाएं। मेकअप को अप्रत्यक्ष सूर्य के प्रकाश में संग्रहित करना हानिकारक है क्योंकि यह अवयवों को तोड़ सकता है और सूत्र को विभाजित कर सकता है, विशेष रूप से क्रीम और तरल उत्पादों में। इसके बजाय, उन्हें स्टोर करने के लिए अपने ड्रेसर का कूल, ड्राई कॉर्नर ढूँढें।

3 ऊपर के बजाय नीचे (Under Rather Than Over) : सौंदर्य प्रसाधनों के भंडारण के लिए आदर्श स्थान खोजना महत्वपूर्ण है और हम अनुशांसा करते हैं कि आप काउंटरटॉप पर खुले होने के बजाय पुल आउट ड्रॉस में ऐसा करें। धूल समुद्र में खुली वस्तुओं को इकट्ठा करती है और जब आप उस पर सीधे सूरज की रोशनी जोड़ते हैं, तो यह आपदा के लिए नुस्खा है। सुरक्षित और संगठित भंडारण के लिए पुल-आउट दराज के भीतर हॉठ, गाल, चेहरे और आंखों के उत्पादों के लिए अनुभाग बनाएं।

4 आसान पहुंच की अनुमति दें (Allow Easy Access) : अपने मेकअप को उन प्रोडक्ट में विभाजित करें जिनका आप अक्सर उपयोग करते हैं और केवल कभी-कभी उपयोग किए जाते हैं। एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो नियमित रूप से उपयोग किए जाने वाले मेकअप के लिए आसान पहुंच बनाएं। यह आपको लिपस्टिक की खोज करते समय हर चीज को सरसराहट और परेशान करने से रोकेगा। मेकअप को स्टोर करने के लिए ऐक्रेलिक दराज और कंटेनरों का उपयोग करें क्योंकि वे पूरी तरह से दिखाई देने के दौरान धूल को दूर रखेंगे।

5 अपने ब्रश को न भूलें (Don't Forget Your Brushes) : आपके मेकअप किट के हिस्से के रूप में, आपके ब्रश भी ठीक से संग्रहीत होने के लायक हैं। सुनिश्चित करें कि आप उन्हें मासिक रूप से धोते हैं अन्यथा, बैक्टीरिया और कीटाणु ब्रिसल्स को अपना घर बना लेंगे। सूखते समय, उन्हें समतल, क्षैतिज रूप से रखें, ताकि पानी जमा न हो। अपने ब्रशों को रोज़ाना स्टोर करने के लिए, उन्हें एक मग या मेसन जार में सीधा रखें ताकि ब्रिस्टल बाहर निकल जाए।

6 फ्रिज की ओर मुड़ें (Turn To The Fridge) : हाँ, I Really Did Say Fridge। जिन उत्पादों को ठंडा करने का इरादा है और उनमें लचीला सूत्र हैं, फ्रिज सही भंडारण बॉक्स है; निश्चित रूप से अपने खाद्य पदार्थों से दूर। नेल वार्निश की बोतलों को जिप-लॉक पाउच में रखें और फ्रिज में स्टोर करें क्योंकि तापमान इसे गाढ़ा और गोल बनने से रोकेगा। आई क्रीम लगाने से 30 मिनट पहले, एक अतिरिक्त सुखदायक स्पर्श के लिए फ्रिज में चिपका दें।



© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

सीटीएम प्रक्रिया में अभ्यास (Practice in CTM procedure)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- CTM प्रक्रिया में अभ्यास करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- मेकअप ब्रश - 1 set
- विभिन्न प्रकार के स्पंज - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टेबल 1 : CTM प्रक्रिया का अभ्यास करें

CTM रूटीन का पालन करने की प्रक्रिया (Procedure to Follow CTM Routine)

हर त्वचा का प्रकार अलग होता है और विभिन्न उत्पादों की आवश्यकता होती है

तैलीय त्वचा के लिए सीटीएम रूटीन (CTM Routine for Oily Skin)

- 1 छिद्र को साफ करने के लिए क्लींजर का उपयोग करना महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे त्वचा में अतिरिक्त सीबम का उत्पादन होता है। फोम-आधारित क्लींजर का उपयोग करना सबसे अच्छा काम करता है। (Fig 1)

Fig 1



- 2 टोनर एक बुनियादी तैलीय त्वचा देखभाल दिनचर्या का एक अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह संतुलन बनाए रखता है क्योंकि इसमें चमक बढ़ाने वाले गुण होते हैं। अल्कोहल के बिना एक चुनें और यह आपके छिद्रों को भी कम करने का काम करेगा। लैक्टिक एसिड और ग्लाइकोलिक एसिड की तरह अल्फा-हाइड्रॉक्सीएसिड देखें।
- 3 बहुत से लोग सोचते हैं कि अगर उनकी तैलीय त्वचा है तो मॉइस्चराइजर को छोड़ना ठीक है-यह बिल्कुल सच नहीं है। यदि आवश्यक हो तो जेल-आधारित या पानी-आधारित मॉइस्चराइजर का उपयोग करें,

लेकिन त्वचा को हाइड्रेट करने से न शर्माएँ। गैर-कॉमेडोजेनिक उत्पादों की जांच करें जो छिद्रों को बंद नहीं करते हैं।

रूखी त्वचा के लिए सीटीएमआर रूटीन (CTM Routine for Dry Skin)

- 1 क्रीम या लोशन-आधारित क्लींजर का उपयोग करके अपनी त्वचा को साफ करें। उन उत्पादों को खोजने का प्रयास करें जो शीबटर या ग्लिसरीन से भरे हुए हैं
- 2 अशुद्धियाँ, ये चीज़ें आपकी त्वचा को पोषण देने में मदद करेंगी। अल्कोहल-आधारित टोनर का उपयोग न करें क्योंकि वे आपकी त्वचा को अधिक शुष्क कर देते हैं। हयालूरोनिक एसिड, गुलाब जल या एलोवेरा वाले लोगों की तलाश करें क्योंकि वे आपकी त्वचा में नमी वापस ला देंगे। (Fig 2)

Fig 2



- 3 मोटे मॉइस्चराइजर का प्रयोग करें जो आदर्श रूप से इमोलिपेंट्स का मिश्रण होना चाहिए, जैसे कि सेरामाइड्स जो त्वचा के अवरोध को ठीक करते हैं और हयालूरोनिक एसिड और ग्लिसरीन जैसे ह्यूमैक्टेंट्स जो त्वचा में नमी खींचते हैं और सील करते हैं।

सामान्य त्वचा के लिए सीटीएम रूटीन (CTM Routine for Normal Skin)

- 1 किसी भी ऐसे क्लीन्ज़र का उपयोग करें जो आपकी त्वचा के अनुकूल हो, मौसम और आपके ठहरने के स्थान के आधार पर। सर्दियों में हाइड्रेटिंग उत्पादों पर स्विच करें और गर्मियों में त्वचा को शांत करने वाले कूलिंग उत्पाद चुनें।
- 2 अल्कोहल-आधारित टोनर के अलावा आप किसी भी कॉटन पैड का उपयोग कर सकते हैं ताकि स्वस्थ चमक बनी रहे और पीएच संतुलित रहे।
- 3 अपनी त्वचा को अच्छी तरह से मॉइस्चराइज़ करें और इसे अपने चेहरे पर मालिश करें ताकि यह रक्त परिसंचरण में भी सुधार करे। मौसम के आधार पर उत्पादों का चयन करें और आपके लिए क्या काम करता है। (Fig 3)

Fig 3



संवेदनशील त्वचा के लिए सीटीएम रूटीन (CTM Routine For Sensitive Skin)

- 1 सफाई के लिए, प्राकृतिक रूप से उपचार करने वाले अवयवों जैसे कि अरगनोइल, एलोवेरा, दलिया, कैमोमाइल और शीबटर के साथ खोजें।

आपके सफाई उत्पाद में इनमें से कोई भी दो तत्व अच्छी तरह से काम करेंगे। सुनिश्चित करें कि यह अल्कोहल या सुगंध मुक्त है क्योंकि यह त्वचा को परेशान कर सकता है।

- 2 टोनर के लिए एलोवेरा, गुलाब जल जैसे प्राकृतिक अवयवों के साथ कुछ का उपयोग करें, हयालूरोनिक एसिड शुष्क त्वचा के साथ मदद करेगा। ये त्वचा को पसंद करने वाले तत्व देंगे सूजन और जलन पैदा किए बिना जलयोजन को बढ़ावा देना।
- 3 अपनी त्वचा को हल्के मॉइस्चराइज़र से धीरे-धीरे मॉइस्चराइज़ करें। अपने लिए सही टोन ढूंढते समय सुगंध-मुक्त, पैराबेन-मुक्त और हाइपोएलर्जेनिक की जाँच करें।

संयोजन त्वचा के लिए सीटीएम रूटीन (CTM Routine For Combination Skin)

- 1 एक मल्टी-टास्किंग सौम्य क्लींजर लें जो आपकी त्वचा के लिए कठोर न हो। आपको किसी भी प्राकृतिक तेल को अलग किए बिना अपनी अशुद्धियों को साफ करने की आवश्यकता है। ग्रीन टी एक्सट्रैक्ट, चंदन और एलोवेरा जैसे प्राकृतिक अवयवों की तलाश करें।
- 2 संयोजन त्वचा वाले लोगों के लिए टोनर बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि उनके पास तेल-अवशोषित गुणों के साथ-साथ हाइड्रेटिंग तत्व भी हैं, इसलिए यह दोनों दुनिया के लिए सबसे अच्छा है। एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और ई की तलाश करें और आपको क्रमबद्ध किया जाएगा।
- 3 एक हल्की क्रीम का उपयोग करके मॉइस्चराइज़ करें जो गैर-चिकना, फिर भी समृद्ध और हाइड्रेटिंग हो। यह चमक बढ़ाने वाला होना चाहिए जबकि चमक को नियंत्रित करना चाहिए। जेल कंसिस्टेंसी वाला ताजा सबसे अच्छा काम करता है।

विभिन्न प्रकार के मेकअप का अभ्यास करें (Practice different types of make up)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- सुधारात्मक दिन, पार्टी और शाम के मेकअप का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- मेकअप ब्रश - 1 set.
- विभिन्न प्रकार के स्पंज - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टेबल 1: दिन के मेकअप का प्रदर्शन करें



चरण 1: सफाई (Step 1: Cleansing)

- 1 अपना चेहरा साफ करें। इससे पहले कि आप अपना मेकअप करें। चेहरा, आप इसे धोना चाहेंगे और किसी भी अतिरिक्त तेल की गंदगी को हटा देंगे। सीजेंटल क्लीन्ज़र का उपयोग करें और अपने चेहरे को गर्म पानी से धो लें और फिर इसे एक तौलिये से थपथपाकर सुखा लें।
- 2 यदि आप रात को पार्टी करने जा रहे हैं और दिन से मेकअप कर रहे हैं, तो अपना चेहरा धोने से पहले मेकअप रिमूवर क्लॉथ या घोल से मेकअप हटा दें।

चरण 2: मॉइस्चराइज़र (Step 2: Moisturizer) (Fig 1)

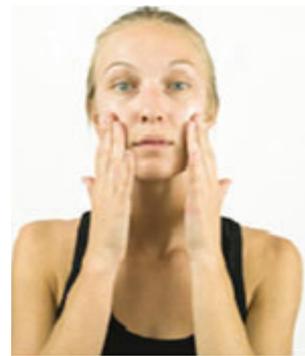
- 1 अपना मेकअप लगाना शुरू करने से पहले, उच्च गुणवत्ता वाले मॉइस्चराइज़र के साथ अपनी त्वचा को पूरी तरह से तैयार करने का समय लें। सही प्रकार का मॉइस्चराइज़र चुनना पहली का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

चरण 3: प्राइमर (Step 3: Prime) (Fig 2)

- 1 अब जब आपकी त्वचा अच्छी तरह से नमी युक्त है, तो प्राइमर के साथ अपने चेहरे को पहले से तैयार कर लें। प्राइमर एक महत्वपूर्ण पहला

कदम है। अपने मेकअप के तहत प्राइमर का उपयोग करने से आपका लुक लंबे समय तक बना रहेगा।

Fig 1



चरण 4 : लिक्विड फाउंडेशन (Step 4: Liquid Foundation) (Fig 3)

- 1 जब फाउंडेशन की बात आती है, तो आपकी त्वचा के लिए परफेक्ट शेड ढूंढना प्राथमिकता नंबर एक है। फाउंडेशन का राइट शेड सभी

Fig 2



फर्क कर सकता है। टेस्ट फाउंडेशन कलर्स अपनी जॉलाइन के खिलाफ।

Fig 3



- 2 अनुप्रयोग करने के बाद, यदि नींव बिना किसी मिश्रण के गायब हो जाती है, तो आपको अपना असली मैच मिल गया है। इसमें थोड़ा परीक्षण और त्रुटि हो सकती है, लेकिन सही छाया चुनने के लिए समय निकालना महत्वपूर्ण है।

चरण 5 : कंसीलर (Step 5: Concealer) (Fig 4)

Fig 4



कंसीलर की दो मुख्य श्रेणियां हैं: लिक्विड और स्टिक/कॉम्पैक्ट।

- 1 लिक्विड कंसीलर उस समय के लिए सबसे अच्छा होता है, जब आप अपने चेहरे के बड़े हिस्से पर हल्का कवरेज चाहते हैं। लिक्विड कंसीलर भी एक लाइट फिनिश बनाने के लिए अच्छी तरह से काम करता है, खासकर झुर्रियों के क्षेत्रों में, जैसे कि आंखों और मुंह के आसपास।
- 2 स्टिक और कॉम्पैक्ट कंसीलर चेहरे के छोटे, अधिक विशिष्ट क्षेत्रों पर भारी कवरेज के लिए अच्छी तरह से अनुकूल हैं।

चरण 6: फाउंडेशन पाउडर या ढीला पाउडर (Step 6: Foundation Powder or loose powder) (Fig 5)

Fig 5



- 1 नींव पाउडर लगाने से मुश्किल प्रक्रिया हो सकती है; टूल छोटा और आप अच्छी तरह से कदम पूरी तरह से छोड़ चुके हैं, बहुत अधिक और आप खतरनाक "केकलुक" खेलेंगे।

चरण 7: ब्लाश (Step 7: Blush) (Fig 6)

Fig 6



- 1 फ्लश किए हुए गाल सदियों से मेकअप ग्लैमर का मुख्य आकर्षण रहे हैं। यदि आप थोड़ा और रंग जोड़ना चाहते हैं और अपने रंग को जीवंत करना चाहते हैं, तो ब्लाश हो सकता है, कुंजी। अपने ब्लाश को लगाने के लिए बहुत सारे ब्रिसल वाले घने ब्रश का उपयोग करें-यह सुनिश्चित करेगा कि आपको हर ब्लाश स्वीप का अधिकतम लाभ मिले।

चरण 8: आईशैडो (Step 8: Eyeshadow) (Fig 7)

Fig 7



- 1 आईशैडो आपके मेकअप लुक में दिलचस्पी बढ़ा सकता है, चाहे आप न्यूट्रल शेड्स का चुनाव करें या रंगीन रंगों के साथ बोल्ड हो जाएं। आप

जो भी लुक इस्तेमाल करें, दो पूरक आईशैडो लें: एक लाइट शैड, और दूसरा गहरा शैड।

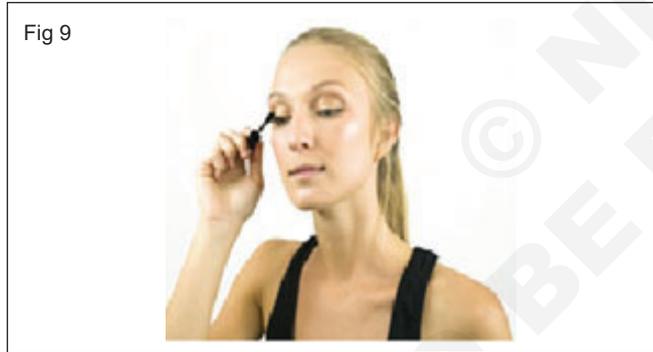
- 2 अपने आई शैडो ब्रश को लाइट शैड में डुबोएं, फिर ब्रश को किसी भी अतिरिक्त उत्पाद से हटा दें। हल्के शैडो को पूरे ढक्कन पर लगाएं, लैश लाइन से शुरू होकर अपनी पलक की क्रीज के ठीक ऊपर खत्म करें।

चरण 9 : आईलाइनर (Step 9: Eyeliner) (Fig 8)



- 1 आई लाइनर लगाना मुश्किल हो सकता है-एक छोटी सी गलती और आप "रेकून" आँखों से फंस गए हैं। आईलाइनर लगाने के लिए इन जरूरी टिप्स से अपनी आँखों के मेकअप की समस्या को दूर करें।

चरण 10 : मस्कारा (Step 10: Mascara) (Fig 9)



- 1 यदि आप केवल एक मेकअप उत्पाद का उपयोग करने जा रहे हैं, तो काजल आपकी सूची में सबसे ऊपर होना चाहिए। काजल के कुछ स्वाइप आपकी आँखों को एक ही कदम में चमकदार बना सकते हैं।
- 2 आप रंगों की काजल की विविधता पा सकते हैं, लेकिन काले और भूरे रंग सबसे लोकप्रिय होते हैं। अपनी पलकों को आईलैश कर्लर से कर्ल करके शुरूआत करें।

चरण 11 : लिपस्टिक / लिप ग्लॉस (Step 11:Lipstick/ Lip Gloss) (Fig 10)

- 1 ग्लॉस लगाने से पहले अपने होठों को तैयार कर लें। यदि आपके होंठ फटे और फटे हुए हैं, तो किसी भी मृत त्वचा को हटाने के लिए एक सौम्य लिप स्क्रब का उपयोग करना सुनिश्चित करें।
- 2 इसके बाद होठों को और मुलायम बनाने के लिए लिप कंडीशनर या मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें। आपके लिप बाम के अवशोषित होने के बाद, किसी भी अतिरिक्त को ब्लॉट करें।

Fig 10



चरण 12 : सेटिंग स्प्रे और सेटिंग पाउडर (Step 12 : Setting spray and setting powder) (Fig 11)

Fig 11



- 1 स्प्रे सेट करना या पाउडर लगाना आपके मेकअप रूटीन के लिए अंतिम स्पर्श हो सकता है।
- 2 यदि आप ऐसा मेकअप करना चाहते हैं जो पूरे दिन बिना चिकनाई, क्रीजिंग या चमक के बना रहे, तो एक गुणवत्ता सेटिंग समाधान में निवेश करना महत्वपूर्ण है।
- 3 सेटिंग स्प्रे सभी प्रकार की त्वचा के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, और इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के लुक के लिए किया जा सकता है, चाहे आप लाइट कवरेज में रॉकिंग कर रहे हों या सुंदर मेकअप का पूरा चेहरा खेल रहे हों।
- 4 स्प्रे सेट करने से आपके मेकअप की जगह बनी रहती है, जिससे आपको दोबारा लगाने की ज़रूरतों को कम करने में मदद मिलती है और आपके मेकअप को एक समय में कई घंटों तक फ्लॉलेस बनाए रखने में मदद मिलती है।

अंतिम रूप (Final look) (Fig 12)

Fig 12



टास्क 2 : पार्टी/शाम श्रृंगार विशेष अवसर के लिए मेकअप

चेहरे के लिए सबसे पहले आंखों का मेकअप भी कर सकते हैं

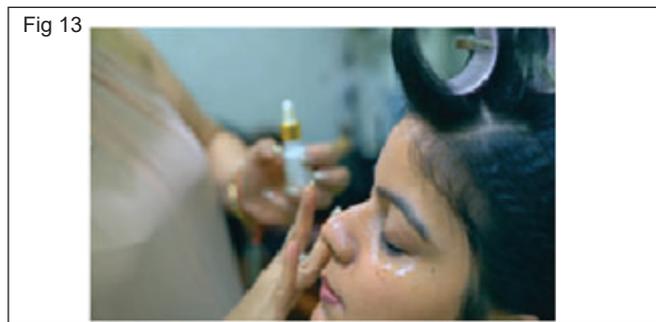


Scan the QR Code to view the video for this exercise

चरण 1 : क्लीजिंग या फेस वाश (Step 1: Cleansing or face wash)

- 1 अपने चेहरे को फेस वाइप्स से पोंछ लें। एक साफ और साफ त्वचा का मतलब है एक निर्दोष मेकअप एप्लीकेशन। आपकी त्वचा के प्रकार के अनुकूल एक हल्के फेसवॉश का उपयोग करना सबसे पहला और महत्वपूर्ण कदम है।
- 2 अपने चेहरे पर सीधे मत डालो। अपने हाथों पर एक छोटा सा डंप लें, इसे तब तक रगड़ते रहें जब तक कि आपके पास गाढ़ा झाग न हो और अपना वॉश धो लें। अपने चेहरे को थपथपाएं और इसे रगड़ें नहीं।

चरण 2 : प्राइमर (Step 2 : Primer) (Fig 13)



- 1 अपनी त्वचा को शासन के लिए तैयार करने के लिए प्राइमर की एक पतली परत लागू करें। प्राइमर की कुछ बूंदों को अपनी त्वचा पर ले लें और आपको लगता है कि यह सबसे अधिक फीका पड़ा हुआ है। अपनी उंगलियों का उपयोग करके इसे सम होने तक थपथपाएं।
- 2 ब्रश का उपयोग न करें क्योंकि अपनी उंगलियों का उपयोग करने से यह सुनिश्चित हो जाएगा कि मिश्रण समान है।

चरण 3 : भौहें परिभाषित करें (Step 3: Define eyebrows)

- 1 फिर अपनी भौहों को परिभाषित करके शुरू करें, छोटे-छोटे स्ट्रोक करें और फिर अपनी भौहों के रिक्त स्थान को ऐसे रंग से भरें जो आपके भौहों के रंग से मेल खाता हो।
- 2 अपनी आइब्रो को डेफिनिशन देने से आपके चेहरे को एक फुलर लुक मिलेगा और आपका पूरा मेकअप एक साथ रहेगा।

चरण 4 : आईशैडो लगाएं (Step 4 : Apply eyeshadow) (Fig 14)

- 1 एक आईशैडो शेड चुनें जो आपके आउटफिट से मेल खाता हो और अपनी आंख के कोने से अपनी भौह के दूर के स्थान तक ब्लेंड करना शुरू करें।
- 2 इसके अलावा, भौह की हड्डी पर कुछ हाइलाइटर जोड़ें और परिभाषा के लिए अपनी भौहों और आंखों को देने के लिए एक सफेद आधार का उपयोग करके इसे आकार दें।

Fig 14



चरण 5 : आईलाइनर (Step 5: Eyeliner) (Fig 15)

Fig 15



- 1 आईलाइनर की एक पतली परत लगाएं। आप परफेक्ट विंग्ड लुक के लिए स्टेंसिल का उपयोग कर सकते हैं। यदि नहीं, तो आपके ऊपरी ढक्कन के सबसे दूर की तरफ कीइस्टोमेकेलाइन।
- 2 फिर दूर के छोर से एक रेखा खींचें और तब तक अंदर की ओर आते रहें जब तक कि आप आंतरिक आंख तक नहीं पहुंच जाते। लाइनर का उपयोग करके इसे भरें और आपका काम हो गया।

चरण 6 : काजल (Step 6: Kajal)

- 1 अब वॉटरलाइन पर वाटरप्रूफ काजल लगाएं।

चरण 7 : मस्कारा (Step 7: Mascara) (Fig 16)

Fig 16



- 1 अपनी पलकों में वॉल्यूम जोड़ने के लिए मस्कारा का इस्तेमाल करें। अपनी पलकों को और भी अधिक कर्ल करने के लिए थोड़ा प्री-हीटेड कर्लर का उपयोग करें।

चरण 8 : कंसीलर (Step 8: Concealer) (Fig 17)

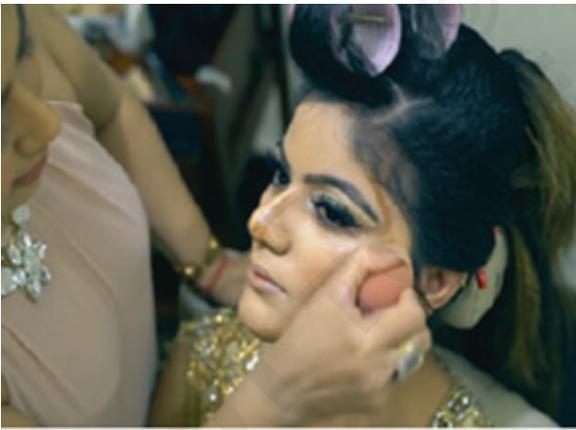
Fig 17



- 1 एक क्रीम-आधारित कंसीलर का उपयोग उल्टा-नीचे त्रिकोणीय आकार में करें और अच्छी तरह से तब तक ब्लेंड करें जब तक कि यह आपकी त्वचा की टोन के करीब न आ जाए।
- 2 सुनिश्चित करें कि आप एक ऐसा शेड चुनें जो आपकी प्राकृतिक त्वचा की टोन की तुलना में अधिक से अधिक हल्का हो अन्यथा आपके पास एक दृश्यमान सफेद रंग होगा जो आपके मेकअप के ऊपर और ऊपर दिखाई देगा।

चरण 9 : फाउंडेशन (Step 9: Foundation) (Fig 18)

Fig 18



- 1 फाउंडेशन लागू करें। फाउंडेशन के शेड को चेक करने के लिए इसे अपने चेस्ट के कलर से मैच करें। फाउंडेशन की बात करें तो कम ज्यादा है, इसलिए सही मात्रा का ही इस्तेमाल करें। फाउंडेशन की सही छाया का उपयोग करना जो प्राकृतिक दिखता है और बना हुआ नहीं है, पूरी तरह से एट्रिक बॉलपार्क है।
- 2 सही छाया खोजने के लिए, आपको अपना स्वर निर्धारित करना होगा।

चरण 10 : कॉम्पैक्ट पाउडर (Step 10 : Compact Powder)

- 1 अगली पंक्ति में कॉम्पैक्ट पाउडर है जो नींव को ठीक से सेट करने में मदद करता है।

- 2 पूर्ण कवरेज के लिए पाउडर को ब्लश ब्रश से लगाएं।

चरण 11 : हाइलाइटर (Step 11: Highlighter) (Fig 19)

Fig 19



- 1 बचे हुए ग्लैमर को जोड़ने के लिए और अपने ग्लैमकोटिफेंट को स्काई हाईटाइटिस तक बढ़ाने के लिए जब आप हाइलाइटर का उपयोग करते हैं।
- 2 परिभाषा के लिए अपने माथे के बीच में, मूल रूप से हमारे टी-ज़ोन, आपकी नाक के ऊपरी हिस्से, मूल रूप से आपकी नाक के पुल, आंखों के क्षेत्र के नीचे, अपनी जॉलाइन पर और अपने होठों के नीचे और अपने होठों की नोक पर हाइलाइटर लगाएं।

चरण 12 : ब्लश (Step 12: Blush) (Fig 20)

Fig 20

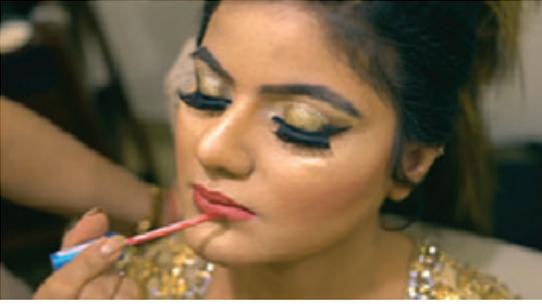


- 1 ब्लश को ऊपर की ओर स्ट्रोक में लगाएं और जब आप उस पर हों तो एक डैबोफ हाइलाइटर लगाएं। अपने ब्लश की छाया के बारे में सुनिश्चित करना याद रखें।
- 2 अगर आप हेवी आई मेकअप और लिप कलर के लिए जाने की योजना बना रही हैं, तो अपने ब्लश को कूलर की तरफ रहने दें और इसके विपरीत।

चरण 13 : लिपस्टिक (Step 13: Lipstick) (Fig 21)

- 1 एक बार जब आप अपने होठों को मॉइस्चराइज़ कर लेते हैं, तो अपने होठों पर एक परतदार फ़ाउंडेशन लागू करें, जो रंग को लंबे समय तक बनाए रखेगा।

Fig 21



- 2 अपनी लिपस्टिक के शेड से मेल खाने वाली लिपस्टिक के साथ आउटरलाइन बनाएं। इसे लिपस्टिक से भरें और इसे सेट होने का समय दें।

चरण 14 : स्प्रे सेट करें (Step 14: Set spray) (Fig 22)

Fig 22



- 1 बहुत से अंतिम, अपने मेकअप को एक सेटिंग प्रार्थना पाउडर के साथ सेट करें और यह आपके मेकअप को लंबे, लंबे घंटों तक बनाए रखेगा।

अंतिम रूप (Final Look) (Fig 23)

Fig 23



दुल्हन का मेकअप लुक (Bridal make up look)

- 1 अपना चेहरा साफ करें (Cleanse your face) : अपने चेहरे पर मेकअप लगाने से पहले, आप इसे धोना और किसी भी अतिरिक्त तेल या गंदगी को हटाना चाहेंगे। एक सौम्य क्लीन्जर का उपयोग करें और अपने चेहरे को गर्म पानी से धो लें और फिर इसे तौलिये से थपथपा कर सुखा लें।
- 2 यदि आप रात को पार्टी करने जा रहे हैं और दिन से मेकअप कर रहे हैं, तो अपना चेहरा धोने से पहले मेकअप रिमूवर क्लॉथ या घोल से मेकअप हटा दें।

- 3 अपने चेहरे को मॉइस्चराइज़ करें (Moisturize your face) : मेकअप से पहले लगाने के लिए मॉइस्चराइज़र महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपके चेहरे पर प्राकृतिक तेल को पुनर्स्थापित करता है और आपके चेहरे को सूखने या परतदार होने से रोकता है।

- 4 अपनी त्वचा के प्रकार के लिए उपयुक्त मॉइस्चराइज़र का प्रयोग करें और एक तेल मुक्त और गैर-कॉमेडोजेनिक है, ताकि यह छिद्र छिड़क न सके। अपने चेहरे पर मॉइस्चराइज़र की एक चौथाई आकार की बूंद लगाएं और इसे ब्लेंड करें।

- 5 प्राइमर लगाएं (Apply primer) (Fig 24): प्राइमर आपके बाकी मेकअप से पहले चला जाता है और आपके मेकअप को लंबे समय तक चलने में मदद करता है। यदि आप देर से उठने वाली हैं, या ऐसी पार्टी में जहां बहुत अधिक नृत्य होगा, प्राइमर आपको लगातार अपने मेकअप को दोबारा लगाने से रोकेगा।

Fig 24



- 6 यह आपके चेहरे पर एक और मैट लुक भी बनाता है, जो किसी भी चमक को दूर कर देगा। अपने माथे, नाक और गालों पर प्राइमर के कुछ छोटे डॉट्स लगाएं और फिर इसे अपनी उंगलियों या स्पंज से मिलाएं।

- 7 फाउंडेशन का इस्तेमाल करें (Use a foundation) : प्राइमर के सूख जाने के बाद, अपनी त्वचा पर फाउंडेशन लगाएं, इसे फोम स्पंज, अपनी उंगलियों या फाउंडेशन ब्रश से मिलाएं। आपकी त्वचा के प्रकार के लिए उपयुक्त समुद्री नींव का उपयोग करें और अपने रंग से मेल खाने वाली नींव को चुनने का प्रयास करें। रंग मिश्रित होते हैं। (Fig 25)

- 8 कंसीलर ब्लेमिश और डार्क सर्कल्स (Conceal blemishes and dark circles): एक ऐसे कंसीलर का इस्तेमाल करना जो आपकी त्वचा के रंग से भी मेल खाता हो, कंसीलर की एक छोटी सी बिंदी के साथ अपने दाग-धब्बों को मिटाएं। फिर, अपनी मध्यमा उंगली से धीरे से ब्लेंड करें। आप मिश्रण करते हैं, आप बहुत कठिन प्रेस नहीं करना चाहते हैं या इसे बहुत अधिक मिश्रण नहीं करना चाहते हैं क्योंकि यह लाली पैदा कर सकता है या छुपाने वाला भी हटा सकता है। इसलिए मध्यमा अंगुली का प्रयोग करना बेहतर है, क्योंकि तर्जनी से आप अधिक दबाव डाल सकते हैं। (Fig 26)

Fig 25



Fig 26



9 अपने मेकअप को पाउडर से सेट करें (Set your makeup with powder) : पाउडर आपके मेकअप को बनाए रखने में भी मदद करता है, और आपके चेहरे को अतिरिक्त तैलीय दिखने से बचाता है। पाउडर ब्रश का प्रयोग करें और इसे लूजपाउडर में डुबोएं। फिर धीरे से अपने चेहरे पर पाउडर को स्वाइप करें, ब्रश के साथ छोटे-छोटे घुमाव बनाकर इसे ब्लेंड करें। नीचे की ओर स्ट्रोक का उपयोग करके समाप्त करें। यह आपके चेहरे पर छोटे बालों को अजीब दिशा में अस्वाभाविक रूप से निचोड़ने से रोकेगा। सुनिश्चित करें कि आप ऐसा पाउडर चुनें जो आपकी त्वचा के रंग से मेल खाता हो। (Fig 27)

Fig 27



10 आई लिड प्राइमर लगाएं (Apply an eyelid primer): अपनी उंगलियों को प्राइमर में डुबोएं और अपनी ऊपरी पलक पर क्रीज के नीचे एक पतली परत लगाएं। यह प्राइमर आपकी आंखों की शैडो को लंबे समय तक बनाए रखने में मदद करेगा, ठीक वैसे ही जैसे आपके द्वारा लगाए गए अन्य प्राइमर। प्राइमर को आपकी त्वचा में अवशोषित

होने दें, और अपने मेकअप के लिए अनुप्रयोग करने से पहले एक मिनट या बैठें।

11 अपने रंग चुनें (Choose your colors): फैंसी मेकअप के लिए आप कई अलग-अलग रंग संयोजन कर सकते हैं। यदि आप अधिक औपचारिक कार्यक्रम में जा रहे हैं तो आप भूरे और भूरे रंग के साथ रहना चाहेंगे। यदि आप किसी मजेदार कार्यक्रम में जा रहे हैं तो आप एक झिलमिलाता आईशैडो का उपयोग करना चुन सकते हैं। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आप पर सबसे अच्छा क्या दिखता है, तो अपनी पार्टी से पहले कुछ अलग-अलग रंगों का प्रयास करें। यह वास्तव में आपकी व्यक्तिगत पसंद है, लेकिन यहां आंखों के रंगों के लिए कुछ दिशानिर्देश दिए गए हैं।

12 आई शैडो लगाएं (Apply eyeshadow) : अपनी ऊपरी पलक पर क्रीज के नीचे लाइट, न्यूट्रल शेड ऑफ आई शैडो लगाकर शुरुआत करें और फिर आइब्रो ब्रश से क्रीज पर ब्लेंड करें। फिर, एक अतिरिक्त हाइलाइट के लिए अपनी आंखों के अंदरूनी कोनों पर क्रीम या सफेद जैसा हल्का, झिलमिलाता आईशैडो लगाएं। फिर, अपनी आंख के क्रीज में गहरे रंग का शेड मिलाएं, आप चाहते हैं कि रंग आपकी पलक के रंग से एक या दो शेड गहरा हो। अंत में, अपनी क्रीज के ठीक ऊपर एक गहरा रंग डालें और इसे अपनी क्रीज में आईशैडो ब्रश से ब्लेंड करें। (Fig 28)

Fig 28



13 ब्लशर लगाएं (Apply blush) : यदि आप अपनी पार्टी में बहुत सारी तस्वीरें लेने की योजना बना रहे हैं, तो ब्लश महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपके चीकबोन्स को हाइलाइट करने में मदद कर सकता है और आपके चेहरे को पीला या धुला हुआ दिखने से रोक सकता है। अपने गालों के सेब का पता लगाने के लिए मुस्कुराएं और फिर ब्लश ब्रश से ब्लश पर स्वाइप करें, इसे तब तक ब्लेंड करें जब तक आपको मनचाहा रंग न मिल जाए। अपने स्किनटोन के लिए उपयुक्त सी ब्लश कलर चुनें। (Fig 29)

14 ब्रॉज़र कॉन्टूर लगाएं (Apply bronzer to contour) : रंग का टोडबिट और अपने चेहरे पर कंटूरिंग, अपनी त्वचा के रंग की तुलना में एक से दो शेड गहरे रंग का ब्रॉन्ज़र लगाएं। अपने पूरे चेहरे पर ब्रश के साथ एक व्यापक गति का प्रयोग करें और तीन बनाएं, अपने माथे से शुरू होकर, अपने गालों पर जाएं, और फिर अपनी ठोड़ी पर समाप्त

Fig 29



करें। ब्रॉज़र को आपके बालों की रेखा/ऊपरी माथे पर, आपके गाल की हड्डी के नीचे, और आपकी जॉलाइन के ठीक नीचे होना चाहिए। अपने ब्रश के साथ ब्लेंड करें। (Fig 30)

Fig 30



15 **आई लाइनर से अपनी आंखों को हाइलाइट करें (Highlight your eyes with an eyeliner)** : आप अपनी पलकों पर एलिकिड या पेंसिल आईलाइनर का उपयोग कर सकते हैं। अपनी लैशलाइन के ऊपर अपनी ऊपरी पलक पर आईलाइनर की रेखा खींचें, जो आपकी आंख के कोने से शुरू होकर आपकी पलक के अंत तक चलती है। अधिक नाटकीय रेखा के लिए, आप अपने आईलाइनर के साथ एक पंख या बिल्ली की आंख बना सकते हैं, अपनी पलक को आधा इंच या उससे भी आगे की रेखा खींच सकते हैं। (Fig 31)

Fig 31



16 **अपनी आंखों के नीचे आई शैडो लगाएं (Apply eyeshadow under your eye)** : यह आपके अंडर आईलाइनर के स्थान पर है, या इसके अलावा। समुद्री मध्यम छाया (सफेद नहीं बल्कि गहरे भूरे रंग का नहीं..बेज या भूरे रंग की तरह कुछ) का उपयोग करें और एक पतली आईशैडो ब्रश के साथ अपनी आंख के बाहरी कोने से अपनी आंख के बीच में आईशैडो की एक पतली रेखा लागू करें। फिर, अपनी उंगली से या किसी आईशैडो ब्रश से स्मज और ब्लेंड करें।

17 **अपने होठों को मॉइस्चराइज़ करें (Moisturize your lips):** यह कदम तब फायदेमंद होता है जब आप जानते हैं कि आप अपनी लिपस्टिक को लंबे समय तक पहनने वाले हैं। अपने होठों को मॉइस्चराइज़ करने से किसी भी तरह के रूखेपन को दूर करके उन्हें आपकी लिपस्टिक के लिए तैयार करने में मदद मिलती है। अपने होठों पर असुगर या एक्सफोलिएटिंग स्क्रब लगाएं। फिर, इसे धो लें और फ़िलिपबाम की परत लगाएं। लिपबाल्म को अपने होठों पर कुछ मिनट के लिए रहने दें, फिर इसे ब्लॉट कर दें।

18 **अपने होठों को लाइन करने के लिए एलीपलाइनर का उपयोग करें (Use a lip liner to line your lips)** : अपने होठों के प्राकृतिक रंग से मिलता-जुलता एक पेंसिल लाइनर चुनें। यह आपकी लिपस्टिक को आपके होठों से खून बहने से रोकने में मदद करेगा।

19 **बोल्ड लिपस्टिक कलर लगाएं (Apply a bold lipstick color)** : क्योंकि आप किसी फैंसी पार्टी में जा रहे हैं, आपके पास बोल्ड लिपस्टिक कलर पहनने का अवसर है। अपने होठों के बीच से शुरू करें और लिपस्टिक की एक पतली परत को बाहर की ओर स्वाइप करें, अपने होठों के अंदर रहने की कोशिश करें। फिर, अपने निचले होंठ पर लिपस्टिक लगाएं और समान रूप से कोट करने के लिए होंठों को एक साथ रगड़ें। आप चमकीले, गहरे, गुलाबी रंग का चयन कर सकते हैं, या यदि आप कुछ साधारण तटस्थ रंग चुनना चाहते हैं। (Fig 32)

Fig 32



20 **मस्कारा लगाएं (Apply mascara)** : अपनी आंखों को अंतिम रूप देने के लिए, अपने बालों के रंग के लिए उपयुक्त एक कारा चुनें। अपनी बोटल में अपने काजल ब्रश को डुबोएं (यह सुनिश्चित करें कि आप इस कैंडी को काजल से बाहर नहीं निकालेंगे) और उनके नीचे

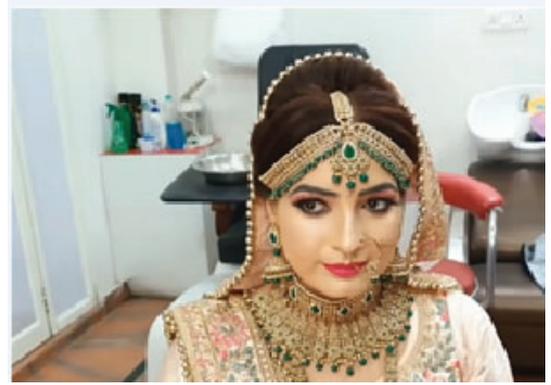
अपनी चमक का आधार शुरू करें। फिर, अपने काजल ब्रश को अपनी पलकों से हिलाएं। एक कोट लगाने के बाद, एक या दो और कोट तब तक लगाएं जब तक आपको मनचाहा रंग न मिल जाए। . (Fig 33)

Fig 33



अंतिम रूप (Final look) (Fig 34)

Fig 34



सुधारात्मक मेकअप (Corrective make up)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- गाल, नाक, होंठ, जबड़े और भौहों के लिए प्रदर्शन सुधारात्मक मेकअप।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/उपकरण/मशीन

- मेकअप ब्रश - 1 set.
- विभिन्न प्रकार के स्पंज - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : गाल, नाक, होंठ, जबड़े और भौहों के लिए सुधारात्मक मेकअप का प्रदर्शन करें

चेहरे और गालों के लिए सुधारात्मक मेकअप तकनीक (Corrective Makeup Techniques for the Face and cheeks) (Fig 1)

Fig 1



- 1 अंडाकार चेहरा (Oval face) :** अंडाकार आकार का चेहरा अनुपातिक होता है विशेषताओं को लंबे समय से आदर्श माना जाता है। इसे परफेक्ट फेस शेप माना जाता है। सुधारात्मक मेक-अप एप्लिकेशन आमतौर पर अंडाकार चेहरे के आकार की उपस्थिति बनाने का प्रयास करता है। यह चेहरे को तीन बराबर भागों में बांटता है। पहले तीसरे को हेयरलाइन से भौहों के बीच के बिंदु तक मापा जाता है जहां से वे शुरू होते हैं। दूसरे तीसरे को भौहों से नाक के अंत तक मापा जाता है। अंतिम तिहाई को नाक के अंत से ठोड़ी के नीचे तक मापा जाता है।
- 2 गोल चेहरा (Round Face) :** लंबाई का भ्रम पैदा करने के लिए चेहरे के मध्य भाग के नीचे एक पतली पट्टी में हाइलाइटर लगाएं। मंदिरों में जबड़े के कोण पर डार्क शेड लगाया जा सकता है। त्रिभुज का आधार कान के समानांतर चलते हुए, त्रिकोणीय आकार में ब्लशर लगाएं।

- 3 चौकोर चेहरा (Square Face) :** हड्डी की संरचना: चेकबोन पर गोलाकार पैटर्न में ब्लशर लगाएं, इसे मंदिरों की ओर ले जाएं।
- 4 दिल का चेहरा (Heart Face) :** एक उल्टे त्रिकोण की तरह तिरछी नुकीली ठुड्डी की ओर मुड़े हुए चेहरे के साथ सिर पर चौड़ा
- 5 डायमंड फेस (Diamond Face) :** लंबाई कम करने के लिए ठुड्डी की नोक और फोरहेड की ऊंचाई पर डार्क शेड लगाएं। मंदिरों और निचले जबड़े के नरम किनारे को हाइलाइट करें। चेहरे के केंद्र पर ध्यान आकर्षित करने के लिए गाल की हड्डी की पूर्णता पर ब्लशर लगाएं।
- 6 लंबा चेहरा (Oblong face) :** बालों की रेखा और ठुड्डी के बिंदु पर गहरे रंग की छाया लगाएं, जिससे चेहरे की लंबाई कम हो। जबड़े की हड्डी और मंदिरों के कोण को हाइलाइट करें। गाल की हड्डी को कानों की ओर बाहर की ओर ब्लश करें।
- 7 नैरो फेस (Narrow Face) :** अपने चीकबोन्स के बाहरी किनारों पर हल्के फाउंडेशन का इस्तेमाल करें।
- 8 चौड़ा जबड़ा (Wide Jaw) :** चीकबोन्स के नीचे और जॉलाइन के साथ गहरे रंग का फाउंडेशन लगाएं। (Fig 2)

भौहों के लिए सुधारात्मक मेकअप (Corrective Makeup for Eyebrows)

- 1 तीन काल्पनिक रेखाएँ खींचिए (Draw three imaginary lines) :**
 - आंख के भीतरी कोने और नाक के किनारे के साथ एक लंबवत रेखा (यह वह जगह है जहां भीतरी भौह चाहिए)
 - परितारिका के बाहरी किनारे पर एक खड़ी रेखा (यह वह जगह है जहाँ मेहराब का उच्चतम बिंदु होना चाहिए)
 - एक विकर्ण रेखा जो नाक के एक कोने से शुरू होती है और आंख के बाहरी कोने को उसी तरफ से पार करती है (रेखा भौह से आगे बढ़ेगी यह इंगित करने के लिए कि भौह कहाँ समाप्त होनी चाहिए)

Fig 2



- उच्च मेहराब आपके चेहरे को और अधिक संकीर्ण बनाते हैं, जो आसपास के चेहरे के लिए अच्छा हो सकता है, लेकिन उस चेहरे के लिए वांछनीय नहीं है जो पहले से ही बहुत संकीर्ण है। हाईच को समायोजित करें, इसके स्टॉप से अतिरिक्त बाल हटा दें और पेंसिलर छाया के साथ भों के नीचे भरें। (Fig 3)

Fig 3



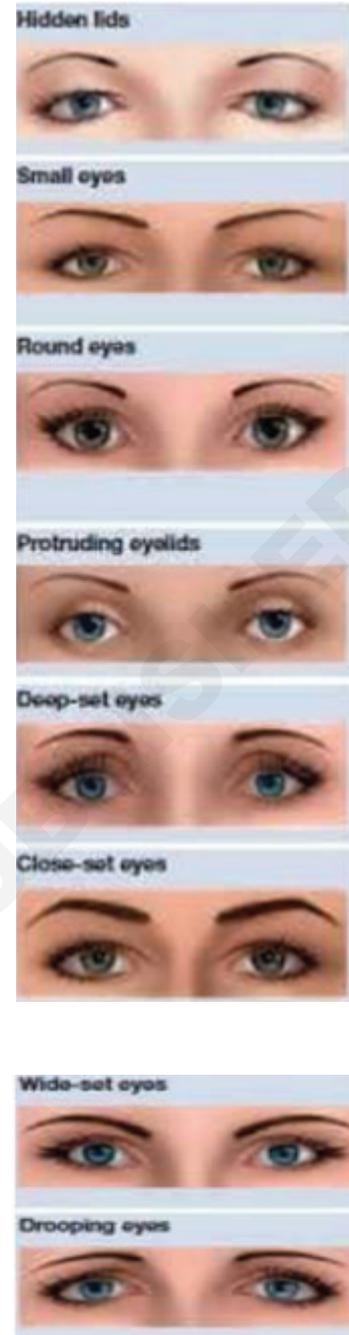
- मेहराब को कम करके कम माथे पर दृश्य ऊंचाई जोड़ें।
- भौंहों के बीच की दूरी को चौड़ा करके और भौंहों को थोड़ा बाहर की ओर फैलाकर अपनी आंखों को और अधिक प्रकट करें।

आंखों के लिए सुधारात्मक मेकअप (Corrective makeup for the eyes) (Fig 4)

1 काला वृत्त (Dark Circle)

- छुपाने वाले उत्पाद को लागू करके मंडलियों को छोटा करें।

Fig 4



2 चौड़ी आंखें (Wide set Eyes)

- ऊपरी पलक के अंदरूनी हिस्से पर गहरा रंग लगाएं।
- साइक्लिड के बाहरी भाग पर हल्का आई शैडो लगाएं।
- ऊपरी पलक के भीतरी आधे हिस्से तक आईलाइनर और गहरा रंग लगाएं।
- आई ब्रो पेंसिलर को इनर ब्रोलाइन को बढ़ाने के लिए लगाया जा सकता है।

3 करीब - सेट आंखें (Close Set Eyes)

- ऊपरी पलक के अंदरूनी हिस्से को हल्का करें
- इसे बाहरी आंख से गहरा रंग दें।

- आंख की पलक के बाहरी कोने पर आईलाइनर लगाएं।
- भौंहों के अंदरूनी भाग पर बालों को बांधें इससे आंखों के आगे अलग होने का भ्रम पैदा करने में मदद मिलती है।

4 गोल आँखें (Round eyes)

- प्रमुख मध्य ऊपरी - लिडारिया पर गहरा रंग लगाएं
- ऊपरी और निचली पलकों के बाहरी कैमरों पर आईलाइनर लगाकर आंखों को लंबा करें

5 प्रमुख आँखें (Prominent eyes)

- प्रमुख ऊपरी साइक्लिड पर डार्कमैट आई शैडो लगाएं।
- अपनी क्लिड के बाहरी भाग पर गहरा रंग लगाएं और इसे ऊपर और बाहर की ओर ब्लेंड करें।
- इस क्षेत्र की ओर ध्यान आकर्षित करने के लिए भौंहों को हाइलाइट करें।
- आईलीनर आंतरिक निचली पलक पर लगाया जा सकता है

6 ओवरहैंगिंग लिड्स (Overhanging lids)

- पलक के बीच में हल्का हाइलाइटर लगाएं।
- सॉकेट क्षेत्र को समोच्च करने के लिए एक गहरा आईशैडो लागू करें, एक उच्च क्रीज बनाएं (जो छिपी हुई उपस्थिति को छुपाता है)

7 गहरी अचल आँखें (Deep Set Eyes)

- हल्के रंग के आईशैडो का प्रयोग करें।
- आईशैडो को लैशेस के नीचे के निचले सिलिड के अंदरूनी आधे हिस्से में भी डिनाफिनलाइन लगाया जा सकता है
- ऊपरी और निचली पलकों के बाहरी हिस्सों पर आईलाइनर लगाएं, जैसे-जैसे आप बाहर की ओर बढ़ते हैं, रेखाएं चौड़ी होती जाती हैं।

8 नीचे की ओर - तिरछी आँखें (Downward -Slanting eyes)

- ऊपरी पलक के बाहरी कोनों पर ऊपर और बाहर की ओर आईशैडो लगाकर लिफ्ट बनाएं
- ऊपरी पलक पर आईलाइनर लगाएं, इसे बाहरी कोने पर ऊपर की ओर लगाएं।
- बाहरी पलकों के लिए confine mascara

9 छोटी आँखें (Small eyes)

- ऊपरी पलक के लिए हल्का रंग चुनें।
- आंखों के क्षेत्र को खोलने के लिए, भौंह के नीचे हाइलाइट करें।
- मस्कारा लगाने से पहले पलकों को कर्ल करें।
- नीचे के हिस्से पर हल्के रंग का आईलाइनर लगाएं, आंख को बड़ा दिखाने के लिए भीतरी ढक्कन पर सफ़ेद आईलाइनर लगाया जा सकता है।

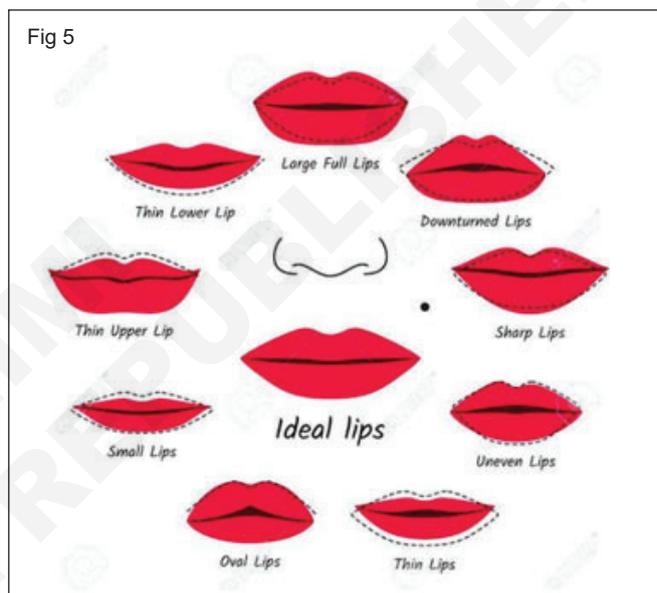
10 संकीर्ण आँखें (Narrow eyes)

- आंख को ऊपर उठाने के लिए, पलक के केंद्र में हल्का रंग लागू करें
- पलक के अंदरूनी और बाहरी हिस्से पर एक शेडर लगाएं।

11 ओरिएंटल आईस (Oriental eyes)

- ऊपरी पलक को दो लंबवत रूप से विभाजित करें। कृपया पलक के भीतरी आधे भाग पर हल्का रंग और बाहरी आधे भाग पर गहरा रंग डालें।
- आइब्रो के नीचे अप्लाय हाइलाइटर
- सफेद आईलाइनर को लैशलाइन के आधार पर, निचले अंदरूनी हिस्से पर लगाया जा सकता है

सुधारात्मक होंठ मेकअप (Corrective Lip Make - up) (Fig 5)



1 मोटे होंठ (Thick lips)

- चमकीले चमकदार रंगों से परहेज करते हुए चयनित प्राकृतिक रंग और गहरे रंग।
- प्राकृतिक लिपलाइन को छिपाने के लिए लिप्स के ऊपर ब्लेंड फ़ाउंडेशन।
- एक नई लाइन बनाने के लिए प्राकृतिक लिपलाइन के अंदर गहरा लिपलाइन लगाएं
- मोटा ऊपरी या निचला होंठ
- बड़े होंठ को छोटा दिखाने के लिए ऊपर वर्णित तकनीक का उपयोग करें
- बड़े होंठ पर थोड़ा गहरा लिपस्टिक लगाएं
- यदि होंठ कोनों पर झुकते हैं, तो ऊपरी लिपलाइनर को ऊपर की ओर मोड़ने के लिए लिपलाइनर लगाकर कोनों को ऊपर उठाएं।

2 पतले होंठ (Thin lips)

- होंठों को पतला दिखाने के लिए आउटलाइनिंग और रंग भरकर दोनों ऊपरी और निचले होंठों का आकार बढ़ाएं।

- जब होठों में निश्चित प्राकृतिक रेखाएँ हों तो सावधान रहें।
- होठों की प्राकृतिक लकीरों पर जाने के लिए बहुत अधिक काल्पनिक दिखना होगा।
- चमकीले और सुखद रंगों का चयन करें।
- गहरे रंग की लिपस्टिक से बचें, जो मुँह को साल छोटा कर देगी
- **पतला निचला होंठ (Thin lower lip)** : निचले होंठ के वक्र को ऊपरी होंठ के साथ संतुलन के लिए होंठ के रंग के साथ रेखांकित और भरा जा सकता है।
- **पतला ऊपरी होंठ (Thin Upper Lip)** : निचले होंठ को संतुलित करने के लिए ऊपरी होंठ का इलाज बनाने के लिए लिप रंग का प्रयोग करें।

3 छोटा मुँह (Small Mouth)

- ऊपरी और निचले दोनों होंठों के साथ महीने के कोनों पर रेखा को थोड़ा बढ़ाएँ।
- रंग के साथ ऊपरी और निचले होंठ के किनारों को रेखांकित और निर्माण करके छोटे मुँह को देखने और होंठों को पूर्ण बनाया जा सकता है

4 असमान होंठ (Uneven lips)

- एक नई रेखा खींचने के लिए एक लिप लाइनर का उपयोग करें।
- प्राकृतिक लिप लाइन के चारों ओर लिप लाइनर लगाएँ।
- क्षेत्र पर लिपस्टिक लगाएँ।
- होंठों पर मैट क्रीम लिपस्टिक लगाएँ।
- डोनाट ग्लास , जिससे ब्लीडिंग हो सकती है

5 कामदेव धनुष होंठ (Cupid bow lips)

- कामदेव धनुष का अर्थ है कि ऊपरी होंठ काफी इशारा किया।
- बिंदुओं को होंठों के किनारों को घुमाकर होंठों के रंग से दर्ज किया जा सकता है।

6 ड्रॉपिंग कॉर्नर (Drooping corners)

- लिपकलर और लाइनर को मुँह के कोनों को बनाने के लिए घुमाया जा सकता है और ड्रॉपिंग कोनों को कम किया जा सकता है।

नाक के लिए सुधारात्मक मेकअप (Corrective makeup for the Nose) (Fig 6)

- 1 अगर नाक के सिरे पर गहरे रंग की छाया लगाएँ
- 2 यदि कोई उछाल है तो क्षेत्र के ऊपर छाया लगाएँ,
- 3 अगर तब नाक के किनारों पर गहरा रंग लगाया जाता है।
- 4 यदि यह बहुत कम है तो पुल से सिरे तक नाक की लंबाई को हल्का नीचे करें

- 5 अगर हैलो बंप के ऊपर हाइलाइटर लगाने के लिए थन के पुल के साथ एक हैलोवीन है
- 6 यदि नोज टेढ़ा है तो कुटिल पक्ष के ऊपर अंधेरा लगाएँ।

Fig 6



सुधारात्मक-माथे के लिए मेकअप (Corrective- Makeup for forehead)

- 1 यदि माथा प्रमुख है, तो प्रमुख टारका के ऊपर केंद्रीय रूप से शेडर लगाएँ, इसे मंदिरों की ओर बाहर की ओर मिलाएँ।
- 2 यदि सिर नीचा है, तो बालों की रेखा के नीचे हाइलाइटर/नैरोबैंड लगाएँ।
- 3 यदि माथा सिर के मध्य में गहरा है, तो सिर के नीचे की ओर तीर की पट्टी लगाएँ। (Fig 7)

Fig 7



चीन के लिए सुधारात्मक मेकअप (Corrective makeup for Chin)

- 1 यदि जवाइन पूरी तरह से है- चेकबोन के नीचे से और जबड़े की रेखा के नीचे से अंधेरा लागू करें, गर्दन में सम्मिश्रण करें।

- 2 अगर चिन ठोड़ी के बीचोंबीच डबल-अंधेरा लगाती है, तो इसे जबड़े की हड्डी और ठुड्डी के नीचे की ओर बाहर की ओर मिलाते हुए।
- 3 प्रमुख ठुड्डी - ठुड्डी के सिरे पर डार्क फाउंडेशन लगाएं।
- 4 यदि ठोड़ी नीचे जाती है, तो जबड़े की रेखा के साथ-साथ ठोड़ी के केंद्र पर प्रकाश डाला जाता है

गर्दन के लिए सुधारात्मक मेकअप (Corrective makeup for Neck)

- 1 अगर गर्दन के प्रत्येक हिस्से में नीचे की ओर हल्का हाइलाइट करें।
- 2 अगर गर्दन मोटी है तो गर्दन के दोनों तरफ डार्क शेड लगाएं।

सुधारात्मक मेकअप के लिए सावधानियां (Precautions for corrective Make - up)

- 1 त्वचा की देखभाल और मेकअप के बारे में चर्चा करते समय ग्राहक के साथ ईमानदार और व्यवहारकुशल रहें।
- 2 दिखाएँ कि विभिन्न उत्पाद बिना किसी झूठे वादे के ग्राहक के लिए क्या कर सकते हैं
- 3 ग्राहक को अत्यधिक दबाव डालने से वह असहज महसूस करता है।
- 4 परामर्श के समय, यदि ग्राहक के व्यक्तिगत विवरण लिखकर एक रिकॉर्ड कार्ड पूरा करता है। यह अधिक कुशलता से बनाने में मदद करेगा।
- 5 परामर्श पर विचार करें - संकेत। यदि निम्न में से कोई भी त्वचा पर मौजूद है, तो मेकअप के साथ आगे न बढ़ें: -
 - a त्वचा संबंधी विकार.
 - b क्षेत्र में खरोंच।
 - c हाल ही में रक्तस्राव
 - d क्षेत्र में सूजन और सूजन हाल ही में स्कार्टिशू
 - e संवेदी तंत्रिका संबंधी विकार
 - f क्षेत्र में कटर घर्षण

g क्षेत्र में कटौती या घर्षण।

h नेत्र विकार जैसे स्टाई और नेत्र श्लेष्मलाशोथ

- 6 यदि संभव हो तो, एक नए कॉस्मेटिक का उपयोग करने से पहले, बिना एलर्जी वाले ग्राहक को पहले त्वचा की सहनशीलता का आकलन करने के लिए एक पैच परीक्षण प्राप्त करना चाहिए। यदि कोई गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया होती है, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए
- 7 सभी उपकरणों और उपकरणों को ठीक से बनाए रखा जाना चाहिए। सभी को खाने और साफ और निष्फल।
- 8 क्रॉस-संक्रमण से बचने के लिए, स्वच्छता कारणों से सीधे ग्राहक की त्वचा के उत्पादों का उपयोग न करें, एक ही लिपस्टिक का उपयोग एक ग्राहक के मुंह से दूसरे ग्राहक के मुंह में नहीं किया जाना चाहिए। एमेटल प्लेट पर मेटल स्पैटुला से लिप कलर लें।
- 9 ग्राहकों को मेडिकेटेड लिपस्टिक टाइप कंसीलर से बचने की सलाह दें। ये सामान्य छिपाने के लिए बहुत मोटे होते हैं। ये अनहेल्दी भी होते हैं।
- 10 यदि कृत्रिम प्रकाश के तहत काम कर रहे हैं, तो गर्म फ्लोरोसेंट रोशनी का उपयोग करें।
- 11 गुड वेंटिलेशन महत्वपूर्ण है।
- 12 एक हल्का स्वस्थ प्राकृतिक स्वरूप प्राप्त करने के लिए टिटेड मॉइस्चराइज़र, क्रीमैंडकेक फ़ाउंडेशन लागू करें। यह क्रीज में बस सकता है और झुर्रियों को बढ़ा सकता है। इन निशानों पर इस तरह की नींव की केवल एक बहुत अच्छी फिल्म लागू करें।
- 13 यदि ग्राहक मुँहासे से पीड़ित हैं, तो संक्रमण में सभी जीवाणुओं पर नींव लागू नहीं करना बेहतर होगा।
- 14 यदि त्वचा संवेदनशील है तो हाइपोएलर्जिक फ़ाउंडेशन चुनें।
- 15 उंगलियों से फ़ाउंडेशन लगाने से बचें। कम स्वच्छ होने का एक हिस्सा।
- 16 अच्छी क्वालिटी की आई पेंसिल का इस्तेमाल करें।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- रोगाणुनाशन और स्वच्छता का प्रदर्शन।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/उपकरण/मशीन			
• मेकअप ब्रश	- 1 set	• विभिन्न प्रकार के स्पंज	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टेबल 1: रोगाणुनाशन और स्वच्छता का प्रदर्शन

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

- 1 रोगाणुनाशन सभी रोगजनक (संक्रामक) बैक्टीरिया, साथ ही सभी गैर-रोगजनक बैक्टीरिया को नष्ट करके एक वस्तु को रोगाणु मुक्त बनाने की प्रक्रिया है, जो हानिकारक नहीं हैं।
- 2 रोगाणुनाशन सौंदर्यशास्त्री के लिए व्यावहारिक रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उन तरीकों से संबंधित है जिनका उपयोग या तो कीटाणुओं के विकास को रोकने के लिए या उन्हें पूरी तरह से नष्ट करने के लिए किया जाता है।
- 3 यह उन सूक्ष्मजीवों को नष्ट करने के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो संक्रामक और संचारी रोगों के लिए जिम्मेदार हैं।
- 4 स्वास्थ्य विभाग और अन्य सरकारी एजेंसियां यह मानती हैं कि उपकरणों और उपकरणों को पूरी तरह से स्टरलाइज़ करना असंभव है, जैसा कि अस्पताल में किया जाता है, लेकिन इसके लिए आपको स्कूल और सैलून में सख्त स्वच्छता प्रक्रियाओं का पालन करना होगा।
- 5 सैलून और स्कूल के कार्य क्षेत्र, सभी उपकरण और उपकरण, और औषधालय को हर समय अस्वच्छ स्थिति में रखा जाना चाहिए।
- 6 स्वच्छता सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और संक्रामक रोगों के प्रसार को रोकने के उपाय का अनुप्रयोग है।

स्वच्छता नियम (Sanitising Rules)

- 1 सैनिटाइज़र में रासायनिक घोल को आवश्यकतानुसार नरम करके बदला जाना चाहिए।
- 2 उपयोग के लिए तैयार होने तक उपकरणों को कीटाणुनाशक घोल (70% अल्कोहल) में रखा जाना चाहिए।
- 3 एक बार से अधिक उपयोग किए जाने वाले सभी उपकरणों को प्रत्येक ग्राहक के बाद साफ किया जाना चाहिए।
- 4 उपयोग के दौरान सभी उपकरणों को सैनिटरी कंटेनर में सैनिटरी सतह पर रखना चाहिए।

- 5 प्रत्येक ग्राहक से पहले और बाद में सभी कटोरे, ट्रे और अन्य वस्तुओं को साफ किया जाना चाहिए।
- 6 प्रत्येक ग्राहक के बाद सभी उपकरणों को सूती पैड से भिगोकर साफ किया जाना चाहिए इस उद्देश्य के लिए अनुशंसित 70% अल्कोहल, या अन्य समाधान।
- 7 रासायनिक विलयन में उपकरणों को डुबोने का अभ्यास आपके राज्य द्वारा जारी किए गए कॉस्मेटोलॉजी नियमों के राज्य बोर्ड के अनुरूप होना चाहिए। (Fig 1)

Fig 1



रोगाणुनाशन और स्वच्छता के तरीके (Methods of Sterilisation and Sanitation) : रोगाणुनाशन और स्वच्छता के 5 प्रसिद्ध तरीके हैं। इन्हें दो मुख्य शीर्षकों के तहत समूहीकृत किया गया है: भौतिक एजेंट और रासायनिक एजेंट।

1 भौतिक एजेंट (Physical Agents)

- a नम गर्मी - बीस मिनट के लिए पानी में 212. फ़ारेनहाइट 100°C (सेल्सियस) में बोलिंग ऑब्जेक्ट द्वारा रोगाणुनाशन प्राप्त किया

जाता है क्योंकि यह समय है आम तौर पर, आधुनिक स्कूल और सैलून अब इस विधि का उपभोग नहीं करते हैं और कुछ वस्तुओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

- b नम गर्मी के साथ वस्तुओं को स्टरलाइज़ करने के लिए भाप लेना एक अन्य तरीका है। इसके लिए स्टीम प्रेशर स्टरलाइज़र की आवश्यकता होती है, जैसे कि आटोक्लेव। आटोक्लेव एक मजबूत, वायुरोधी धातु का बर्तन है जिसमें रासायनिक प्रतिक्रियाओं को दबाव में प्रभावित किया जा सकता है। इस पद्धति का उपयोग चिकित्सा क्षेत्र में विभिन्न नसबंदी उद्देश्यों के लिए किया जाता है।
- c ड्रायहीट (बेकिंग) एक विधि है जिसका उपयोग अक्सर अस्पतालों में बिस्तर और इसी तरह की सामग्री को स्टरलाइज़ करने के लिए किया जाता है। पराबैंगनी किरणें अधिकांश जीवाणुओं को नष्ट कर देती हैं। विद्यालयों और सैलूनों में सैनिटरी उपकरणों को स्वच्छ रखने के लिए पराबैंगनी किरणों में विद्युतीय सैनिटाइज़र का उपयोग किया जाता है।

नोट: हालांकि रोगाणुनाशन के कई तरीकों को सूचीबद्ध किया गया है, एंथेटिशियन द्वारा सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला तरीका साबुन और पानी में औजारों को धोना, शराब के साथ विसर्जित या पोंछना है, फिर उन्हें सूखे रोगाणुनाशन में रखें।

2 रासायनिक एजेंट (Chemical Agents)

विभिन्न प्रकार के रासायनिक एजेंट हैं जिनका उपयोग स्वच्छता उद्देश्यों के लिए किया जाता है। ये एंटीसेप्टिक्स, फ्यूमिगेट्स और डिसइंफेक्टेंट (कीटाणुनाशक) हैं।

- a एक एंटीसेप्टिक एक पदार्थ है जो बैक्टीरिया के विकास को मार सकता है या मंद कर सकता है। एंटीसेप्टिक्स आम तौर पर हल्के और कीटाणुनाशक होते हैं और त्वचा के लिए सुरक्षित होते हैं। कुछ साबुन एंटीसेप्टिक्स के रूप में जब हाथ और उपकरण धोने के लिए उपयोग किए जाते हैं, तो केवल साबुन और पानी ही हाथों या उपकरणों को पूरी तरह से साफ करने के लिए पर्याप्त नहीं होते हैं।
- b सामान्य एंटीसेप्टिक्स रियल शराब, बोरिक एसिड, टिचरऑफियोडीन, हाइड्रोजन पेरोक्साइड, फॉर्मलिन, क्लोरैमाइन, और सोडियम हाइपो क्लोराइट. इन पदार्थों को निर्माता द्वारा अनुशंसित के अनुसार पतला किया जाना चाहिए। विभिन्न एंटीसेप्टिक्स के नाम, रूप, ताकत और उपयोग के लिए इस अध्याय में शामिल चार्ट देखें।
- c एक कीटाणुनाशक एक एंटीसेप्टिक से अधिक मजबूत होता है और सावधानी के साथ प्रयोग किया जाना चाहिए। रासायनिक एजेंटों को मजबूत समाधान के रूप में वर्गीकृत किया जाता है - एक कीटाणुनाशक के रूप में उपयोग किया जाता है, और कमजोर समाधान - एंटीसेप्टिक्स के रूप में उपयोग किया जाता है।

सामान्य उपयोग में आने वाले कुछ निस्संक्रामक हैं (Some disinfectants in general use are) :

- 1 चतुर्धातुक अमोनियम यौगिक ("क्वाट्स")
- 2 फॉर्मलिन
- 3 एथिलोर अनाज एल्कोहल
- 4 क्रेसोल (लाइसोल)

स्वच्छता के तरीके (Sanitising methods)

- 1 साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह धो लें
 - 2 रसायनों के साथ साबुन के सभी निशान हटाने के लिए सादे पानी का प्रयोग करें
 - 3 आवश्यक समय के लिए गीले सैनिटाइज़र (अनुमोदित कीटाणुनाशक युक्त) को विसर्जित करें।
 - 4 गीले सैनिटाइज़र से उपकरण निकालें, पानी से कुल्ला करें और साफ तौलिये से पोंछकर सुखा लें।
 - 5 उपयोग के लिए तैयार होने तक सैनिटाइज़र किए गए उपकरणों को अलग-अलग लिपटे सेलोफेनीन लिफाफे में कैबिनेट सैनिटाइज़र या अल्ट्रावायलेट रे कैबिनेट में स्टोर करें।
 - 6 शराब के साथ उपकरणों को साफ करने के लिए, उन्हें 70% शराब में विसर्जित करें।
 - a 70% अल्कोहल (या तो एथिल या ग्रेन अल्कोहल)।
 - b 99% आइसोप्रोपिल अल्कोहल 70% एथिल अल्कोहल के समान ताकत है।
- इलेक्ट्रोड को साफ करें और इसी तरह के पूरक को 70% अल्कोहल से भीगे हुए कॉटन पैड से उजागर सतह को धीरे से रगड़ें। फिर उपयोग के लिए तैयार होने तक एक सूखे सैनिटाइज़र में लेख रखें। (Fig 2)

Fig 2



सुरक्षा सावधानियां (Safety Precautions)

- 1 रसायनों को कम मात्रा में खरीदें और उन्हें ठंडी, सूखी जगह पर स्टोर करें, अन्यथा वे हवा, प्रकाश और गर्मी के संपर्क में आने से खराब हो जाते हैं।
- 2 तौलना रसायनों को ध्यान से मापें।

- 3 लेबल किए गए कंटेनर रखें।
- 4 सभी लेबल पढ़ें और निर्देशों का ध्यानपूर्वक पालन करें।
- 5 रसायनों या घोल से निकलने वाले धुएं में सांस न लें।
- 6 रसायनों को पतला करते समय छलकने से बचें।
- 7 सेवा करते समय, सुनिश्चित करें कि आपके हाथों को धोया और साफ किया गया है।
- 8 सुनिश्चित करें कि कार्य क्षेत्र और सेवा के लिए उपयोग की जाने वाली सभी चीजें सैनिटरी हैं।
- 9 सभी उत्पादों को दुर्घटनाओं और टूटने से बचाने के लिए व्यवस्थित रखें।
- 10 सेवा के बाद, सभी प्रयुक्त वस्तुओं और कार्य क्षेत्र को पूरी तरह से साफ और स्वच्छ करें। सभी उपयोग की गई और अनुपयोगी वस्तुओं को अलग रखें।
- 11 संदूषण से बचने के लिए, कभी भी उंगली की दुकान का उपयोग कंटेनर से उत्पाद को न हटाएं। यूसिया स्पैटुला।
- 12 एंटीसेप्टिक्स और कीटाणुनाशकों को हमेशा सीलबंद और सुरक्षित स्थान पर रखें। उन्हें हमेशा स्पष्ट रूप से लेबल किया जाना चाहिए और कभी भी बिना लेबल वाले कंटेनरों में स्थानांतरित नहीं किया जाना चाहिए, जहां उन्हें किसी अन्य उत्पाद के लिए गलत तरीके से लिया जा सकता है।

— — — — —

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

मेक अप हटाना (Make up removal)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- मेकअप हटाने के बारे में डेमोंस्ट्रेट करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

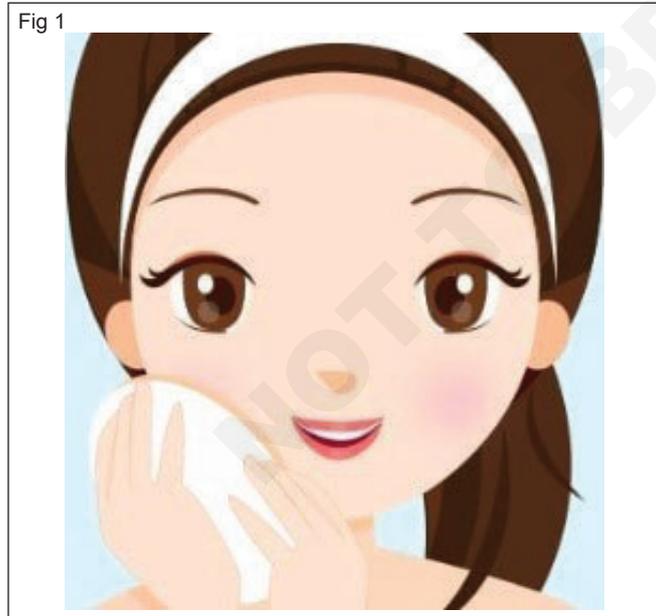
सामग्री (Material)

- | | | | |
|--------------------|---------|---------------|---------|
| • स्पंज की किस्में | - 1 No. | • फ्रेस वॉश | - 1 No. |
| • वैसलीन या जेल | - 1 No. | • क्लींजर | - 1 No. |
| • टिशू | - 1 No. | • मॉइस्चराइजर | - 1 No. |

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : अपने मेकअप को ठीक से हटाने के लिए स्टेप्स रोगाणुनाशन और स्वच्छता

हम में से ज्यादातर लोग रोजाना मेकअप करते हैं। यह खामियों को छुपाकर और हमारे गुणों को उजागर करके हमें सुंदर बनाता है। जब आप दिन भर के काम से थककर घर वापस आते हैं, तो आप आलस महसूस करते हैं। कई बार ऐसा होता है कि आप अपना मेकअप हटाने की जहमत नहीं उठाती हैं और वैसे ही सो जाती हैं। इससे ब्रेकआउट्स, पिंपल्स, डार्क सर्कल्स और फाइन लाइन्स जैसे बड़े स्किन डैमेज हो सकते हैं। अगर आप खूबसूरत और साफ त्वचा चाहती हैं तो मेकअप को ठीक से हटाना बहुत जरूरी है। इसे सही तरीके से करने के लिए यहां कुछ स्टेप्स दिए गए हैं! (Fig 1)



स्टेप 1 : अपने बालों को बांधें (Step 1: Tie Your Hair)

- मेकअप हटाने की दिनचर्या शुरू करने से पहले हमेशा अपने बालों को बांध लें। इस तरह, आप अपने बालों को गीला किए बिना अपने चेहरे और आँखों के मेकअप हटाने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। (Fig 2)



स्टेप 2 : आई मेकअप रिमूवर का इस्तेमाल करें (Step 2: Use Eye Makeup Remover)

- नियमित मेकअप रिमूवर से आँखों का मेकअप न हटाएं क्योंकि यह आपकी आँखों को परेशान कर सकता है। आँखें बहुत नाजुक होती हैं और इन्हें अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है। बाजार में कई आई मेकअप रिमूवर हैं और आप उनमें से किसी एक को चुन सकती हैं। उसी का उपयोग करके आईशैडो, काजल, आईलाइनर और मस्कारा हटा दें। मेकअप हटाने के समय खींचें या खींचें नहीं। भले ही उसमें से कुछ छूट गया हो, रहने दो। उसपर ताकत नहीं लगाएं। (Fig 3)

स्टेप 3 : अपने चेहरे को भाप दें (Step 3: Steam Your Face)

- अगर आप अपने चेहरे को भाप देते हैं, तो इससे रोमछिद्र खुल जाते हैं और आपके चेहरे की गंदगी दूर हो जाती है। इसके लिए आप स्टीमर का इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन अगर आप समय नहीं दे सकते हैं, तो आप एक गर्म तौलिया सेंक का उपयोग कर सकते हैं। ओपन पोर्स

Fig 3



क्लीजिंग प्रोसेस को आसान बनाते हैं जिससे मेकअप रिमूव करने में मदद मिलती है। (Fig 4)

Fig 4



स्टेप 4 : लिप कलर हटाएं (Step 4: Remove The Lip Color)

- अपने होठों पर पेट्रोलियम जेली या वैसलीन लगाएं। इसे 5 मिनट तक रहने दें। एक गोल कॉटन पैड लें, इसे धीरे से अपने होठों पर दबाएं और स्लाइड करें। यह होठों के सबसे गहरे रंगों को भी हटा देता है। (Fig 5)

Fig 5



स्टेप 5 : फेशियल मेकअप रिमूवर का इस्तेमाल करें (Step 5: Use Facial Makeup Remover)

- मेकअप रिमूवर से अपना पूरा चेहरा पोंछ लें। आंख क्षेत्र से बचें। इसके बाद अपने चेहरे को क्लींजर या फेस वाश से धो लें (Fig 6)

Fig 6



स्टेप 6 : अपना चेहरा धोएं और थपथपाकर सुखाएं (Step 6: Wash Your Face & Pat Dry)

- फ़ेसवॉश या क्लींज़र लें और अपने पूरे चेहरे को गोलाकार ऊपर की ओर घुमाते हुए साफ़ करें। इसके अलावा, बचे हुए आंखों के मेकअप को हटाना सुनिश्चित करें। अपने चेहरे को गर्म पानी से अच्छी तरह धो लें। अंत में, छिद्रों को बंद करने के लिए अपने चेहरे पर ठंडे पानी के छीटे मारें। एक साफ तौलिये का प्रयोग करें और धीरे से अपने चेहरे को थपथपा कर सुखाएं।

स्टेप 7 : मॉइश्चराइज करने का समय (Step 7: Time To Moisturize)

- मॉइश्चराइजर लगाएं और तब तक मालिश करें जब तक यह अवशोषित न हो जाए। सुनिश्चित करें कि आप अपनी त्वचा के प्रकार और ज़रूरतों के अनुसार मॉइश्चराइज़र चुनें। (Fig 7)

Fig 7



वर्क एरिया मैनटेन रखें (Maintain the work area)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे:

- वर्क एरिया तैयार करना।



प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : कार्य क्षेत्र तैयार करें और उसका रखरखाव करें

एक सैलून साफ, सुरक्षित और कीटाणुरहित होना चाहिए और परिवेश का तापमान और प्रकाश बनाए रखा जाना चाहिए। कार्य क्षेत्र की तैयारी एक उपचार के लिए एक कार्य क्षेत्र स्वच्छ, सुरक्षित और स्वास्थ्यकर होना चाहिए। किसी विशेष प्रक्रिया में आवश्यक उपकरण और उपकरण उस क्षेत्र में स्थापित किए जाने चाहिए। उपचार पूरा होने के बाद कचरे का उचित निपटान सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

औजारों की सफाई और कीटाणुशोधन एक जरूरी है। इनमें से प्रत्येक चरण अत्यंत महत्वपूर्ण है जो अंततः एक सैलून की प्रतिष्ठा को प्रभावित करता है। हम इन चरणों का विस्तार से अध्ययन निम्नलिखित अनुभागों में करेंगे।

1 कार्य क्षेत्र की अनिवार्यता (Essentials of the work area)

- यह बहुत साफ होना चाहिए
- यह अच्छी तरह हवादार होना चाहिए
- इसमें ग्राहक का सामान रखने के लिए जगह होनी चाहिए
- यह शांत होना चाहिए लेकिन इसमें सुखदायक संगीत हो सकता है
- यह अच्छी तरह से प्रकाशित होना चाहिए

- इसमें एक प्रक्रिया के लिए आवश्यक सभी औजार और उत्पाद होने चाहिए
- इसमें साफ तौलिये और एप्रन होने चाहिए
- इसमें एक पेन और क्लाइंट का रिकॉर्ड कार्ड होना चाहिए
- इलाज का काउच या कुर्सी साफ होनी चाहिए
- वर्क एरिया और सतहों को कीटाणुरहित किया जाना चाहिए
- पर्याप्त कॉटन और ऊतकों को सुनिश्चित करें
- इसमें तापमान नियंत्रक होने चाहिए।
- यह इतना खुला होना चाहिए कि हिल-डुल सके (Fig 1)

2 रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन के तरीके (Sterilization and disinfection methods) : कार्य क्षेत्र में स्वच्छता और स्वच्छता के उच्च मानक अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। संदूषण से बचने के कुछ अन्य तरीके यहां दिए गए हैं।

- सफ़ाई करने से गंदगी, धूल, मिट्टी और मलबा हट जाता है। यह रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन से पहले किया जाता है। अगला कीटाणुशोधन आता है जो बैक्टीरिया, वायरस और कवक को

Fig 1



मारता है। कीटाणुशोधन की प्रक्रिया के दौरान तरल को नियमित अंतराल पर बदला जाना चाहिए।

- रोगाणुनाशन सभी सूक्ष्मजीवों को नष्ट कर देता है और एक आटोक्लेव का उपयोग करके पूरा किया जाता है। केवल धातुओं से बने उपकरण जैसे कैंची और चिमटी और कुछ बोरोसिल उपकरण को आटोक्लेव किया जा सकता है। आटोक्लेविंग भाप की मदद से सूक्ष्मजीवों को मारने की विधि है।
- सैनिटाइज करने से कीटाणु भी पूरी तरह से नष्ट हो जाते हैं। यह गर्मी और/या रसायनों का उपयोग करके किया जाता है। घरेलू ब्लीच (4% क्लोरीन), 70% अल्कोहल घोल कुछ रासायनिक सैनिटाइजर के उदाहरण हैं। (Fig 2)

Fig 2



3 व्यक्तिगत प्रस्तुति और व्यवहार (Personal Presentation and Behaviour) :

व्यक्ति जिस तरह से खुद को प्रस्तुत करता है, वह उसके पेशेवर जीवन को काफी हद तक प्रभावित करता है।

- सैलून की वर्दी पहनें और सुनिश्चित करें कि यह साफ-सुथरी और इस्तरी की हुई है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता का उच्च स्तर बनाए रखें क्योंकि मैं ग्राहकों के साथ मिलकर काम करूंगा।
- सुनिश्चित करें कि पोशाक उन्हें अच्छी तरह से फिट हो। यह ज्यादा टाइट या ज्यादा लूज नहीं होना चाहिए।
- बालों को बड़े करीने से पोनी या बन में बांध लें।
- हल्का मेकअप पहनें और भारी मेकअप से बचें।

- ताजी सांस होनी चाहिए। सुनिश्चित करें कि इसमें भोजन या तंबाकू की गंध नहीं आ रही है।
- नाखूनों को काट कर साफ रखें।
- भारी आभूषण न पहनें। न्यूनतम अच्छा है।
- आरामदायक और ढके हुए जूते पहनें।
- यह तेज उपकरण से चोट लगने की अनुमति देगा।
- उपचारित क्षेत्र में कुछ भी खाएं या पिएं नहीं।
- नाक या कान को न छुएं और न काटें, विनम्रता से बोलें और ग्राहक का अभिवादन करें। बिना किसी दर्द के काम करना और नाखूनों की सुरक्षा करना।
- क्लाइंट की बात धैर्यपूर्वक सुनें और समझने की कोशिश करें।
- यदि सेवा में कोई विलंब होता है, तो ग्राहक को सूचित करें कि इसमें कितना समय लगेगा और इसका कारण क्या है।
- प्रक्रिया शुरू करने से पहले हाथ धोएं। (Fig 3)

Fig 3



4 कचरे का सुरक्षित निपटान (Safe Disposal of waste)

- डिस्पोजल जैसे कॉटन, टिश्यू, वैक्स स्ट्रिप्स आदि को तुरंत कूड़ेदान में फेंक दें।
- समय बचाने के लिए उपयोग के बाद चीजों को उनके स्थान पर रखकर साफ करने का प्रयास करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी बोटलों के ढक्कन लगे हों।
- सेवा के दौरान प्रतीक्षा समय का उपयोग क्षेत्र को साफ करने के लिए करें। उदाहरण के लिए जब मैनीक्योर में नेल पेंट सूख रहा हो तो गंदे पानी और टिश्यू को हटा दें।
- सेवा के बाद उपकरणों को साफ करें और उचित रोगाणुनाशन तकनीकों को लागू करें।
- यह ग्राहक को बिना किसी असुविधा के चुपचाप किया जाना चाहिए।
- उपकरणों के उपयोग और सफाई के लिए उन पर दिए गए निर्देशों का पालन करें। इससे उपकरणों का जीवन बढ़ जाता है।

- प्रक्रिया के बाद कार्यक्षेत्र की सफाई सुनिश्चित करें। जो कुछ भी और जहां भी संभव हो, कीटाणुरहित और स्टरलाइज़ करें।
- कार्य क्षेत्र में बिस्तर और तौलिये बदलें।
- सभी सामग्री को उनके स्थान पर रखें। (Fig 4)

- बिजली के उपकरणों से सावधान रहें। तारों या अन्य पुर्जों को फर्श पर न छोड़ें, जब जरूरत न हो तो उपकरणों को बंद कर दें। (Fig 5)



Fig 5



5 औजारों और उपकरणों का भंडारण (Storage of Tools and Equipment)

- औजारों और उपकरणों को उपयोग के बाद और उन्हें उनके स्थान पर रखने से पहले साफ़, कीटाणुरहित और कीटाणुरहित करना याद रखें।
- चोटों से बचने के लिए नुकीले औजारों का सुरक्षित भंडारण सुनिश्चित करें।
- धारदार औजारों को एकसमान जेबों में रखने से बचें।

ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

- ट्रॉली सेटिंग की तैयारी।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)

- स्टाइलिंग चेयर। - 1 No.
- पूंछ कंघी/शैली कंघी - 1 No.
- क्लिप्स सेट करना - 1 No.
- सूखी स्टरलाइज़र - 1 No.

सामग्री (Material)

- स्टाइलिंग लोशन/जेल - 1 No.
- हेयर स्प्रे - 1 No.
- बॉब पिस/जुरा पिस - 1 No.
- बालों के साजो - सामान - 1 No.
- रबर बैंड - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ट्रॉली सेटिंग की तैयारी

ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

- 1 स्टरलाइज़ेशन और स्वच्छता नियमों के रूप में उपयोग किए जाने वाले सभी आवश्यक उपकरण और सामग्री तैयार करें। (Fig 1)

Fig 1



क्लाइंट परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

- क्लाइंट परामर्श और हैंडलिंग की तैयारी।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

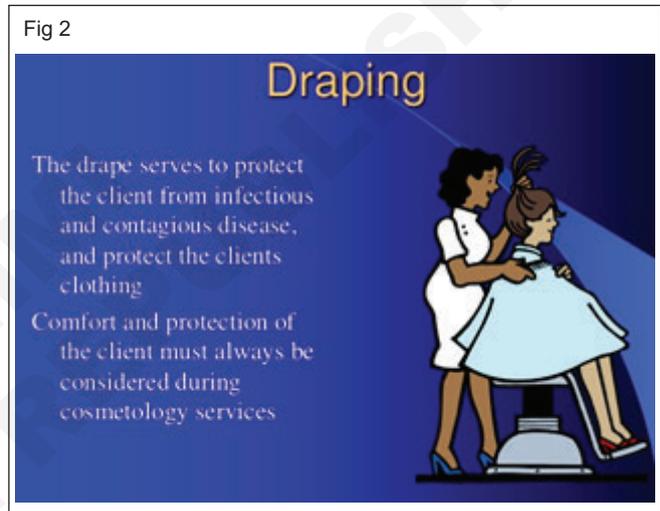
टास्क 1 : कैरीआउट क्लाइंट परामर्श और हैंडलिंग

- 1 नाम, पता जैसे ग्राहकों के विवरण को नोट करें।
- 2 देखभाल एलर्जी, विकार और रोग
- 3 क्लाइंटस के डिस्कस की आवश्यकताएं (Fig 1)
- 3 क्लाइंट के आभूषण निकालें और सुरक्षित रूप से स्टोर करें।
- 4 स्टाइल करने से पहले, बालों को ठीक से ब्रश करें।
- 5 सुनिश्चित करें कि उपयोग करने से पहले सभी उपकरण रोगाणु मुक्त हों।

Fig 1



Fig 2



क्लाइंट ड्रेपिंग (Clients draping) (Fig 2)

- 1 क्लाइंट को आराम से बैठाएं।
- 2 हेल्प क्लाइंट, अगर उन्हें किसी सहायता की आवश्यकता है।

खोपड़ी और बालों का विश्लेषण (Scalp and hair analysis)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

- खोपड़ी और बालों का विश्लेषण करें।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्कैल्प और बालों का विश्लेषण करें

- 1 चार विशेषताएं हैं जो बालों के व्यवहार को निर्धारित करती हैं। वे हैं: हेयरलाइन और ग्रोथ पैटर्न, घनत्व, बनावट, और लोच। (Fig 1)

Fig 1



- 2 हेयरलाइन- बाल जो चेहरे की सबसे बाहरी परिधि पर, कानों के आसपास और गर्दन पर उगते हैं।
- 3 बाल विकास पैटर्न- जिस दिशा में बाल खोपड़ी से बढ़ते हैं; प्राकृतिक गिरावट या प्राकृतिक गिरने की स्थिति के रूप में भी जाना जाता है।
- 4 वेव पैटर्न-बालों के किनारों में मूवमेंट की मात्रा।
- 5 बालों का घनत्व- खोपड़ी के एक वर्ग इंच पर अलग-अलग बालों की संख्या; आमतौर पर पतले, मध्यम या मोटे के रूप में वर्णित किया जाता है।
- 6 बालों की बनावट-प्रत्येक बालों की किस्में का व्यास, मोटे, मध्यम या महीन के रूप में वर्णित।

कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - हेयर स्टाइलिंग

स्टाइलिंग उत्पादों और उपकरणों का चयन (Selection of styling products & implements)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

- स्टाइलिंग उत्पादों और उपकरणों का चयन।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)		सामग्री (Material)	
• स्टाइलिंग चेयर	- 1 No.	• स्टाइलिंग लोशन/जेल	- 1 No.
• पूंछ कंघी/शैली कंघी	- 1 No.	• हेयर स्प्रे	- 1 No.
• क्लिप्स सेट करना	- 1 No.	• बॉब पिस/जुरा पिस	- 1 No.
• सूखी स्टरलाइज़र	- 1 No.	• बालों के साजो - सामान	- 1 No.
		• रबर बैंड	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्टाइलिंग उत्पादों और उपकरणों का चयन

- | | |
|--|---|
| 1 बालों की उलझनों को दूर करने के लिए हेयरब्रश का उपयोग किया जाता है | 5 महीन बालों को उठाने के लिए मूस (Mousse) का उपयोग किया जाता है। |
| 2 बालों को वर्गों में विभाजित करने के लिए पूंछ कंघी का उपयोग किया जाता है। | 6 सीरम बालों को चमक और कोमलता देने के लिए प्रयोग किया जाता है। |
| 3 बॉबपिन का उपयोग कर्ल और रोल को पिन करने के लिए किया जाता है। | 7 हेयर सेक्शन को नियंत्रित करने के लिए सेटिंग क्लिप्स का उपयोग किया जाता है। |
| 4 हेयर स्प्रे का उपयोग हेयर स्टाइल को अपने स्थान पर रखने और शरीर को बालों को देने के लिए किया जाता है। | 8 हाथ के औजारों को स्टरलाइज़ करने के लिए ड्रायस्टरलाइज़र का उपयोग किया जाता है। |

विभिन्न प्रकार की पारंपरिक हेयर स्टाइलिंग तकनीकों में अभ्यास करें (Practice in different types of traditional hair styling techniques)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

- विभिन्न प्रकार की पारंपरिक हेयर स्टाइलिंग तकनीकों में अभ्यास करें।
 - रोल्स
 - ब्रेड्स और इंटरलॉक
 - घुमावदार शैलियाँ।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)

- स्टाइलिंग चेयर - 1 No.
- पूंछ कंघी/शैली कंघी - 1 No.
- क्लिप्स सेट करना - 1 No.
- सूखी स्टरलाइज़र - 1 No.

सामग्री (Material)

- स्टाइलिंग लोशन/जेल - 1 No.
- हेयर स्प्रे - 1 No.
- बॉब पिंस/जुरा पिंस - 1 No.
- बालों के साजो - सामान - 1 No.
- रबर बैंड - 1 No.



प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : पीछे कंघी (back combing) करने का अभ्यासका अभ्यास (Fig 1)

- 1 स्ट्रैंड की ऊपरी सतह को चिकना करने के लिए कंघी का उपयोग किया जा सकता है।
- 2 पीछे कंघी करके बालों को ढीला करें।
- 3 बीच और तर्जनी के बीच के बालों के सिरे को नियंत्रित करना।
- 4 कंघी को लंबवत रूप से पकड़ें, और फिर बालों की रेखा से लेकर स्ट्रैंड के केंद्र तक कंघी करें।
- 5 स्ट्रैंड के नीचे कुशन बनाने के लिए कंधे को मजबूती से आधार की ओर ले जाएं।
- 6 फिर से अगले भाग को पीछे की ओर ले जाएँ, बालों को पीछे की ओर से कंघी करके तकिए का निर्माण करें।

Fig 1



टास्क 2 : रोल्स के साथ स्टाइलिंग की प्रक्रिया निष्पादित (Perform) करें (Fig 2)

- 1 क्राउन एरिया में मेका पोनीटेल।
- 2 मुकुट पर पोनीटेल लगाने के बाद, बालों को विभाजित करें
- 3 ऊपर की सतह को चिकना करें। फिर, अपनी तर्जनी और मध्य उंगली का उपयोग करके लंबाई को नीचे की ओर मोड़ें। पोजीशन
- 4 रोल के आकार को नियंत्रित करती है और ऊपर से सुरक्षित करती है।
- 4 उसी तकनीक को विपरीत दिशा में दोहराएं। अंत में, रोल का संतुलन बनाने के लिए आकार का विस्तार करें।

Fig 2



टास्क 3 : ब्रेडिंग की प्रक्रिया निष्पादित करें

ब्रेडिंग बालों को स्टाइल करने की एक और तकनीक है। ब्रेड के साथ स्टाइलिंग के लिए लंबे बालों की आवश्यकता नहीं होती है। कुछ ब्रेडिंग तकनीक लगभग किसी भी लंबाई के बालों पर की जा सकती है।

1 ब्राइडिंग तकनीक के तहत (Under braiding technique) (Fig 3)

- ऊपर से त्रिभुज बनाकर तीन बराबर भागों में बाँट लें।
- मध्य स्ट्रैंड के नीचे बाएँ स्ट्रैंड को पार करके ब्रेडिंग शुरू करें। फिर दाएँ क्रॉस करें और केंद्र स्ट्रैंड के नीचे।
- इस तकनीक का उपयोग जारी रखें क्योंकि आप स्ट्रैंड के अंत तक काम करते हैं।
- फिर लास्ट, रबर बैंड के साथ सुरक्षित।

Fig 3



2 ओवर ब्रेडिंग तकनीक (Over braiding technique) (Fig 4)



- बाएं स्ट्रैंड को केंद्र स्ट्रैंड पर पार करके ब्रेडिंग शुरू करें। फिर दाएं को पार करें और बीच के स्ट्रैंड को पार करें।

- इस तकनीक का उपयोग जारी रखें क्योंकि आप स्ट्रैंड के अंत तक काम करते हैं।
- फिर लास्ट, रबर बैंड के साथ सुरक्षित।

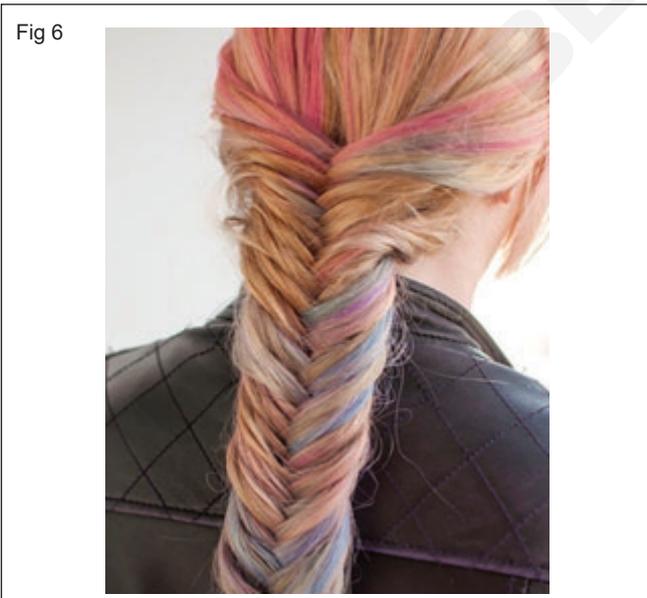
3 5 स्ट्रैंड ब्रेडिंग तकनीक (5 strand braiding technique) (Fig 5)

- 5 स्ट्रैंड ब्रेडिंग तकनीक, 3 केंद्र स्ट्रैंड से शुरू करें और केंद्र के ऊपर दाईं ओर बाएं स्ट्रैंड को पार करें।
- उसके बाद, बाईं ओर के चौथे स्ट्रैंड को उठाएं और उसके बगल वाले स्ट्रैंड के नीचे और बीच के स्ट्रैंड के ऊपर बुनें। हाथों को नियंत्रित करें और 5वें स्ट्रैंड से दोहराएं।



टास्क 4 : विभिन्न प्रकार की चोटियां

मछली की पूंछ की चोटी (Fish tail braid) (Fig 6)



- 1 घुमावदार आकार के खंड से शुरू करें और दो समान वर्गों में विभाजित करें। बाएं स्ट्रैंड को दाईं ओर से पार करें।
- 2 दाईं ओर एक विकर्ण बिदाई लें और बाईं ओर जुड़ने के लिए इसे पार करें।

- 3 बाईं ओर एक विकर्ण बिदाई लें और इस पर क्रॉस करें और इसे दाहिने स्ट्रैंड से जोड़ दें। खोपड़ी से बालों को उठाना जारी रखें और किस्में को पार करते हुए।

फ्रेंच चोटी (French Braid) (Fig 7)

- 1 स्ट्रैंड और केंद्र के नीचे बाएं स्ट्रैंड को पार करें।
- 2 उस चरण के बाद, केंद्र के नीचे दाहिने स्ट्रैंड को पार करें। केंद्र के नीचे बाएं स्ट्रैंड को फिर से पार करें।
- 3 बाईं ओर एक क्षैतिज बिदाई लें और इस खंड को उस स्ट्रैंड से जोड़ दें जिसे अभी केंद्र के नीचे से पार किया गया है।
- 4 इस प्रक्रिया को दाईं ओर दोहराएं।
 - प्रत्येक भाग के आकार को नियमित रूप से खोपड़ी से दूर रखने का प्रयास करें।
 - अंत की ओर काम करते हुए इन चरणों को दोहराएं

Fig 7



रिवर्स फ्रेंच चोटी (Reverse French braid) (Fig 8)

इस चोटी को प्रक्षेपित चोटी के रूप में भी जाना जाता है।

- 1 आधार के शीर्ष पर एक खंड को अलग करके इस चोटी को शुरू करें। इसे 3 बराबर धागों में बाँट लें और बाएँ किनारा को बीच में से पार करें।
- 2 दाईं ओर एक विकर्ण बिदाई लें और बाईं ओर जुड़ने के लिए इसे पार करें।
- 3 बाईं ओर एक विकर्ण बिदाई (Parting) लें और इस पर क्रॉस करें और इसे दाहिने स्टैंड से जोड़ दें।
- 4 खोपड़ी से बालों को उठाना जारी रखें और किस्में को पार करते हुए।

Fig 8



टास्क 5 : इंटरलॉक की प्रक्रिया करें

दो इंटरलॉक (Two interlock)

- 1 बालों में कंधी करें और उन्हें चौड़े दांतों वाली कंधी की मदद से उलझने से मुक्त करें
- 2 फिर क्राउन एरिया पर हाई पोनी टेल बनाएं/दो बराबर भागों में बांट लें।
- 3 हेवी बैक को टेल कंधे से कंधी करें।
- 4 अब बॉब पिन की सहायता से दोनों सेक्शन को उनके आधार पर विपरीत दिशा में पिन अप करें।
- 5 इन दोनों वर्गों में से प्रत्येक को विपरीत दिशा में घुमाएं और ब्रैकेट की तरह बनाएं और इसे पिन अप करें।
- 6 हेयर स्प्रे से हेयर स्टाइल खत्म करें।

तीन इंटरलॉक पर समान प्रक्रिया का पालन करें। (Fig 9)

यह इंटरलॉक एक वूल मार्क लोगो की तरह दिखता है।

चार इंटरलॉक (Four interlock)

- 1 कंधी करें, और चौड़ी टूथ स्टाइलिंग कंधी की मदद से उन्हें उलझाएं।
- 2 फिर हाई पोनीटेल को क्राउननेरिया बनाकर चार बराबर भागों में बाँट लें।
- 3 टेल कॉम्ब से हेवी बैक कॉम्बिंग करें।
- 4 इस सेक्शन में से किसी एक से मेका रोल करें और इसे पिन अप करें।
- 5 अब पोनीटेल के बचे हुए सेक्शन में से एक से एक रोल जैसा ब्रैकेट बनाएं, बैक कॉम्बेड पिन को बाईं ओर से दाईं ओर बांधें। उसके बाद फॉलो करें

Fig 9



- 6 पोनी टेल के विपरीत भाग के लिए एक ही प्रक्रिया। बाद में ओवरलैपिंग ब्रैकेट के नीचे एस्ट्रोल बनाएं और इसे पिन अप करें।

- 7 हेयरस्प्रे से स्टाइल खत्म करें।

पांच इंटरलॉक (Five interlock)

- 1 चौड़े दांतों वाली कंधी की मदद से बालों में कंधी करें और उन्हें उलझने से मुक्त करें।
- 2 फिर हाई पोनीटेल को क्राउननेरिया में बनाएं और पांच बराबर भागों में विभाजित करें।
- 3 टेल कॉम्ब से हेवी बैक कॉम्बिंग करें।

- 4 पोनी के एक सेक्शन से एक रोल को तैयार करो।
- 5 टट के अंत में एक और एकल को जानें। (नेप एरिया की ओर)
- 6 3 खंड बाएं, एक टट के दाईं ओर और दूसरा दो बाईं ओर (वे इसके विपरीत हो सकते हैं)।
- 7 बॉब-पिन की सहायता से दाहिने एक भाग को बाईं ओर (सेतु जैसा बना दें) ठीक करें।
- 8 अब, एक और दाहिना भाग लें और इसे बॉब-पिन का उपयोग करके टट के उच्चतम बिंदु पर रोल करें और इसे अन्य रॉलेटनेप क्षेत्र में ठीक करें।
- 9 बाएं एक सेक्शन के साथ भी ऐसा ही करें।
- 10 हेयरस्प्रे का उपयोग करके स्टाइल साफ़ करें।

सात इंटरलॉक (Seven interlock)

- 1 चौड़े दांतों वाली कंघी की मदद से बालों को सुलझाएं।
- 2 रबर बैंड की सहायता से क्राउन एरिया पर एक टाइट पोनी बनाएं।
- 3 पोनी के बालों को 7 बराबर भागों में, 6 भागों को 6 भुजाओं में और पोनी के बीच में बाँट लें।
- 4 पोनी के उच्चतम बिंदु पर एक सिंगल रोल बनाएं और पोनी के अंत में एक और सिंगल रोल बनाएं (नप क्षेत्र में)
- 5 अब, 5 खंड बचे हैं, दो टट के दाहिनी ओर और तीन टट के बाईं ओर (यह इसके विपरीत हो सकता है)।

- 6 अब स्कैल्प बेस पर बाईं ओर एक सेक्शन को ठीक करें और इसे ब्रिज की तरह बनाएं और इसे दाईं ओर पिन करें (यह पोनी को ओवर-लैप कर देगा)।
- 7 अब, हमने दायीं ओर 2 खंड और बाईं ओर 2 खंड छोड़े हैं।
- 8 क्राउन एरिया में रोल में दाएं एक सेक्शन को पिन-अप करें और नाप एरिया में रोल पर एक और राइट सेक्शन को पिन-अप करें और फिर सेक्शन को क्रॉस करें और उन्हें विपरीत दिशा में ठीक करें।
- 9 बाईं ओर के दो खंडों के साथ भी ऐसा ही करें।
- 10 हेयर-स्प्रे से स्टाइल को साफ़ करें।

आठ इंटरलॉक (Eight interlock)

- 1 चौड़े दांतों वाली कंघी की मदद से बालों को सुलझाएं।
- 2 रबर बैंड की मदद से क्राउन एरिया पर एक टाइट पोनी बनाएं।
- 3 पोनी के बालों को आठ बराबर भागों में बाँट लें।
- 4 पोनी के चारों ओर तीन अलग-अलग दिशाओं में तीन रोल बनाएं।
- 5 अब, हमने 5 खंडों के साथ छोड़ दिया, दो खंडों को एक विपरीत दिशा में पिन-अप करें और फिर उन्हें पार करें, क्योंकि यह केंद्र में एक 'वी' बना देगा।
- 6 प्रत्येक रोल टर्न में शेष 3 खंडों को पिन-अप करें और उनके सिरों को ठीक करें।
- 7 हेयर-स्प्रे की मदद से स्टाइल को साफ़ करें।

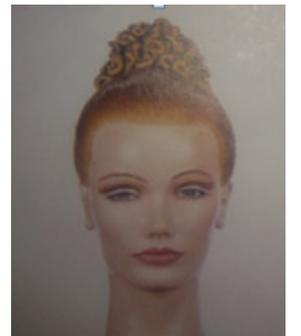
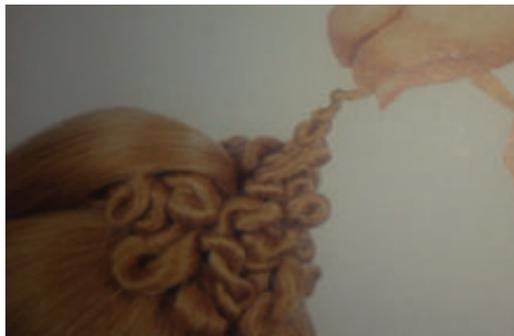
टास्क 6 : प्रक्रिया को घुमाने की शैली का प्रदर्शन करें (Fig 10)

स्टाइलिंग में नाटकीय प्रभाव ट्विस्टिंग तकनीक से बनाया जा सकता है

- 1 पोनीटेल से ट्विस्ट करना शुरू करें। फिर पोनीटेल की सीमा पर एक उपखंड लें।
- 2 इस स्ट्रैंड को वामावर्त दिशा में मोड़ें, फिर हाथों को बदल दें क्योंकि आप स्ट्रैंड को विपरीत दिशा में निर्देशित करते हैं।
- 3 एक बॉब पिन के साथ सिरों को सुरक्षित करें।
- 4 पोनीटेल के चारों ओर काम करते हुए सभी ट्विस्ट एक वामावर्त दिशा में बनाना जारी रखें।

- 5 स्टाइल का बेस बनाने के लिए, पतले पार्टिंग लें और स्ट्रैंड को वामावर्त दिशा में घुमाएं और बॉब पिन से सुरक्षित करें।
- 6 शेष आंतरिक भाग के लिए एक ही तकनीक का उपयोग करता है।
- 7 शैली के संतुलन के लिए लंबे बालों की पिन और हेयर स्प्रे का प्रयोग करें। फिर पिन हटा दें।

Fig 10



बालों की विभिन्न तकनीकों में अभ्यास करें (Practice in different techniques of hair)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे

- बालों की विभिन्न तकनीकों का अभ्यास करें
 - थर्मल स्टाइलिंग
 - रोलर सेटिंग
 - कृत्रिम सहायता(artificial aids)।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)		सामग्री (Material)	
• स्टाइलिंग चेयर	- 1 No.	• इलेक्ट्रिक रोलर	- 1 No.
• पूछ(Tail) कंघी/स्टाइल कंघी	- 1 No.	• हेयर ड्रायर / डिफ्यूज़र	- 1 No.
• क्लिप्स सेट करना	- 1 No.	• कर्लिंग रॉड	- 1 No.
• सूखी स्टरलाइज़र	- 1 No.	• स्टाइलिंग लोशन/जेल	- 1 No.
• क्रिम्पर	- 1 No.	• हेयर स्प्रे	- 1 No.
• गर्दन पट्टी	- 1 No.	• बॉब पिंस/जुरा पिंस	- 1 No.
		• बालों के साजो - सामान	- 1 No.
		• मूस	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : सौंदर्य प्रसाधनों और उपकरणों का चयन(Selection of Cosmetics and Equipments)

1 बाल ब्रश का उपयोग उलझनों को दूर करने के लिए किया जाता है (Fig 1)।



2 मिश्रित रूप से बालों को वर्गों में विभाजित करती है। (Fig 2)

3 बॉब पिंस का उपयोग कर्ल & रोल को पिंस करने के लिए किया जाता है। (Fig 3)

4 हेयर स्प्रे का उपयोग केश को अपने स्थान पर रखने और शरीर को बालों को देने के लिए किया जाता है। (Fig 4)

5 महीन बालों को उठाने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली मूस। (Fig 5)

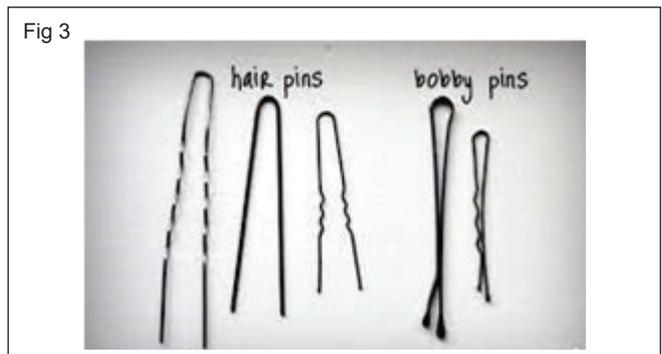


Fig 4



Fig 5



6 सिरमसिस बालों को चमक और कोमलता प्रदान करने के लिए प्रयोग किया जाता है। (Fig 6)

Fig 6



7 बालों के सेक्शन को नियंत्रित करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली क्लिप्स सेट करना। (Fig 7)

Fig 7



8 हाथ के औजारों को स्टरलाइज़ करने के लिए ड्राई स्टरलाइज़ का उपयोग किया जाता है। (Fig 8)

9 क्रिम्पर्सिस का इस्तेमाल बालों को अस्थायी तरंगें देने के लिए किया जाता है। (Fig 9)

Fig 8



Fig 9



10 हैडड्रायर का उपयोग बालों को अस्थायी रूप से सीधा और कर्लिंग करने के लिए किया जाता है। (Fig 10)

Fig 10



11 डिफ्यूज़र का उपयोग बिना कर्ल के बालों को प्राकृतिक रूप से सुखाने के लिए किया जाता है। (Fig 11)

Fig 11



12 हॉट रोलर्स का इस्तेमाल बालों को अस्थायी कर्ल करने के लिए किया जाता है। (Fig 12)

Fig 12



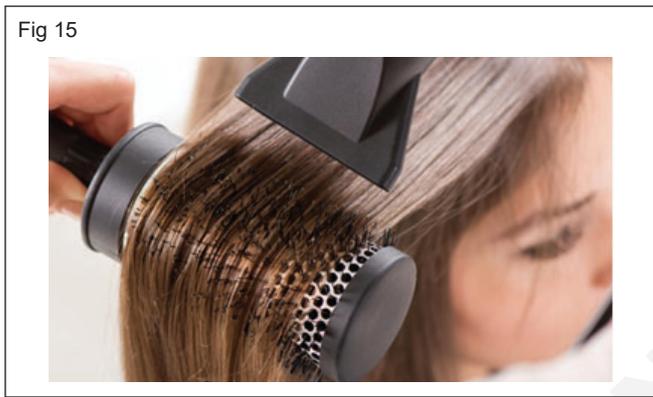
13 कर्लिंग आयरन का उपयोग कर्ल के अलग-अलग आकार पर निर्भर करता है। (Fig 13)



14 बालों को सीधा करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले बालों को मजबूत बनाना। (Fig 14)



टास्क 2 : थर्मल हेयर स्टाइलिंग की प्रक्रिया प्रदर्शित करें (Fig 15)



ब्लो ड्राईंग की प्रक्रिया (Procedure of Blow drying)

- 1 शैम्पू और कंडीशनर बाल।
- 2 चौड़े दांतों को मिलाकर उलझे हुए कोणों को हटा दें।
- 3 अतिरिक्त नमी को हटाने के लिए बालों को हल्का सा सुखाएं।
- 4 सिरों से सिरों तक समान रूप से वितरित करने के लिए दोनों हाथों से इस्तेमाल किया जाने वाला मूस या सेटिंग लोशन लगाएं।
- 5 ऊपर और किनारे को काटकर बालों को दो मुख्य भागों में विभाजित करें।
- 6 फिर, एक हाथ में ड्रायर को दूसरे हाथ में स्टाइलिंग ब्रश पकड़ें।
- 7 ब्रश को बालों के पहले भाग के नीचे रखें, जड़ों में लगाएं, ब्रश को नीचे की ओर ले जाएं, ड्रायर से हवा के प्रवाह को निर्देशित करें ताकि यह ब्रश के नीचे की ओर गति का अनुसरण करे।
- 8 आंदोलन जारी रखें जब तक कि बालों का पहला भाग सूख न जाए।
- 9 एक ही तरह से एक अतिरिक्त खंड और सूखा रिलीज करें।

अतिरिक्त नमी को हटाने के लिए उच्चतम ताप या गति सेटिंग का उपयोग करें, इसलिए सुखाने को समाप्त करने के लिए हमेशा मध्यम पर स्विच करें।

कर्लिंग टोंग / आयरन की प्रक्रिया (Procedure of Curling Tong/Iron) (Fig 16)



- 1 शैम्पू, कंडीशनर करें और अपने बालों को सुखाएं। स्टाइलिंग लोशन लगाएं।
- 2 बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें।
- 3 चिमटे को खोलने के लिए डिप्रेसर को दबाएं।
- 4 बैरल के चारों ओर बालों के खंड को हवा दें
- 5 बालों को अपनी जगह पर रखने के लिए डिप्रेसन छोड़ें और कर्ल बनने के लिए कुछ सेकंड प्रतीक्षा करें।
- 6 जब तक आप बाकी बालों पर काम करते हैं, तब तक चिमटे को हटा दें और बालों को ठंडा होने के लिए छोड़ दें।
- 7 शैम्पू, कंडीशनर करें और अपने बालों को सुखाएं। स्टाइलिंग लोशन लगाएं।
- 8 बालों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें।
- 9 चिमटे को खोलने के लिए डिप्रेसर को दबाएं।
- 10 बैरल के चारों ओर बालों के खंड को हवा दें
- 11 बालों को अपनी जगह पर रखने के लिए डिप्रेसन छोड़ें और कर्ल बनने के लिए कुछ सेकंड प्रतीक्षा करें।

12 जब तक आप बाकी बालों पर काम करते हैं, तब तक चिमटे को हटा दें और बालों को ठंडा होने के लिए छोड़ दें।

क्रिम्पिंग की प्रक्रिया (Procedure of Crimping)

क्रिम्पर्स विभिन्न ब्रांडों की एक किस्म में आते हैं।

1 क्रिम्पर चुनना और शैली के अनुसार प्लेटों का तापमान या आकार निर्धारित करना। (Fig 17)

Fig 17



2 सबसे पहले, बालों को पूरी तरह से सुखा लें, क्योंकि क्रिम्पर गीले बालों पर काम नहीं करेगा।

टास्क 3 : थर्मल हेयर स्टाइलिंग की सुरक्षा सावधानी

- 1 भाप से जलने से रोकने के लिए शैम्पू से बालों को पूरी तरह से सुखा लें।
- 2 बालों को दबाने के दौरान बालों और खोपड़ी पर अत्यधिक गर्मी और दबाव से बचें।
- 3 अत्यधिक गर्म भूरे, रंगे हुए या प्रक्षालित बालों से बचें।
- 4 उपयोग में न होने पर उपकरण को अनप्लग कर देना चाहिए।
- 5 कभी भी गीले हाथों से बिजली के उपकरणों का प्रयोग न करें।

3 स्टाइल से पहले बालों को ब्रश करें।

अपने बालों को गर्मी से होने वाले नुकसान से बचाने के लिए, आप बालों के सिरों पर गर्मी से बचाने वाले उत्पादों को लगाना चाह सकते हैं

- 4 अपने हाथ से बालों के एक हिस्से को चुनें और जड़ों से शुरू करते हुए, अपने दूसरे हाथ से क्रिम्पर को धीरे से दबाएं। बिना जलाए आपके स्कैल्प के जितना संभव हो उतना करीब पहुंच जाता है।
- 5 परत को कम से कम 3-5 सेकंड तक दबाए रखें, और फिर क्लैप को छोड़ दें।
- 6 फिर क्रिम्पिंग मशीन को नीचे स्लाइड करें और अगले सेक्शन पर क्लैपडाउन करें और तब तक जारी रखें जब तक कि पूरा सेक्शन क्रिम्ड न हो जाए।
- 7 स्टाइल को लंबे समय तक सुरक्षित रखने के लिए हेयरस्प्रे का इस्तेमाल करें।

टास्क 4 : पिनकर्ल की प्रक्रिया प्रदर्शित करें (Fig 18)

Fig 18



1 बालों को सेक्शन करने के लिए पूंछ की कंधी का उपयोग करके प्रक्रिया शुरू होती है। शीर्ष खंड आपके मंदिरों से पीछे का भाग होगा। इसे रास्ते से बाहर मोड़ें और इसे बटरफ्लाई क्लिप से सुरक्षित करें।

2 इसके बाद, कानों के ऊपर के बालों को सेक्शन करें, इसे मोड़ें और इसे सुरक्षित करें। (Fig 19)

Fig 19



- 1 बालों के एक इंच के हिस्से से शुरू करें।
- 2 बालों को ऊपर की ओर खींचते समय कंधे को ऊपर की ओर करके मिलाएं। (Fig 20)

Fig 20



- 3 अपने बाएं हाथ से शुरू करते हुए, अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगलियों को एक साथ हेयरशाफ्ट के बीच में रखें। अपनी उंगलियों के नीचे बालों को लूप करें और इसे चारों ओर लपेटें। यदि आपने अपने दाहिने हाथ से शुरू किया है, तो अपनी उंगलियों पर बालों को लपेटें। आप चाहते हैं कि कर्ल हमेशा आपके चेहरे से दूर हो। (Fig 21 a और b)

Fig 21 a & b



- 4 आपके द्वारा बनाए गए कर्ल से अपनी अंगुलियों को सावधानी से स्लाइड करें। आप इसे पकड़ने के लिए अपने अंगूठे और तर्जनी के ऊपर के इंच का उपयोग कर सकते हैं। (Fig 22)

Fig 22



- 5 आपके द्वारा पहले से बनाए गए कर्ल आकार का उपयोग करते हुए, कर्ल को बालों के शाफ्ट के आधार तक पूरी तरह से रोल करें।
6 सुनिश्चित करें कि कर्ल सिर के खिलाफ सपाट हो और चेहरे की दिशा से दूर हो जाए।
7 सीधी पंक्तियों में बालों के समान वर्गों का उपयोग करके, पिन कर्ल बनाना जारी रखें। सभी पिनों को इसी तरह चलाते रहें। (Fig 23)

Fig 23



टास्क 5 : उंगलियों को लहराने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें

- स्टाइल के अनुसार बालों को अलग करता है, चिकना करता है।
- बालों को आसानी से घुमाने के लिए चौड़े दांतों वाली कंधी का इस्तेमाल करें।
- सबसे पहले सिर के दाहिनी ओर घूमें। बाएं हाथ की गाइड की तर्जनी का उपयोग करना। बालों की रेखा से शुरू होकर, हमेशा एक समय में 3.5 सेमी से 5 सेमी चौड़े खंड की ओर काम करें।
- सिर के बाईं ओर पहला वक्र बनाना शुरू करें। खुले सिरे से शुरू करें; बालों को एक इंच आगे की ओर खींचें।
- एक वक्र बनाने के लिए कंधी को खोपड़ी के नीचे रखें। अपनी मध्यमा उंगली को रिज के ऊपर और अपनी तर्जनी को नीचे रखें। (Fig 24)
- अपनी उँगलियों के बीच पूर्ण वक्र को पकड़ें और दूसरे वक्र को आकार दें। (Fig 25)
- दूसरे कर्व का आकार हेयरलाइन पर शेपिंग के ओपनएंड से शुरू होता है। यह वक्र वृत्त सिर के बाईं ओर जारी रहता है। (Fig 26)
- उंगली की तरंग का वक्र आकार पूरे सिर से इस तरह से जारी रहता है। (Fig 27)

Fig 24



Fig 25



Fig 26



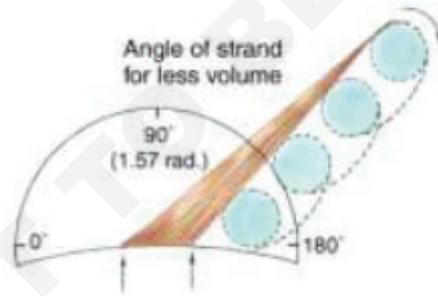
Fig 27



टास्क 6 : रोलर सेटिंग की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें

ऑफ बेस रोलर सेटिंग (Off base roller setting) (Fig 28)

Fig 28

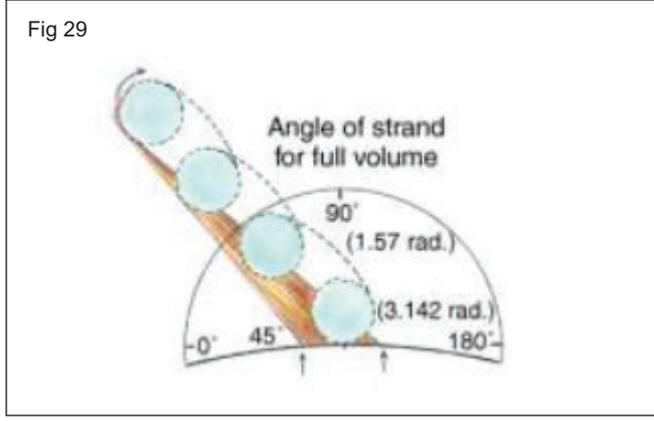


- 1 बालों का किनारा का आकार रोलर के आकार पर निर्भर करता है यानी इस्तेमाल किया जाना है।
- 2 बालों को मिलाकर कंघी करें और बालों को 45 डिग्री के कोण पर पकड़ें।
- 3 बालों के सिरों को चिकना करें और इसे स्कैल्प तक नीचे रोल करें। रोलर को खोपड़ी पर सुरक्षित रखने के लिए क्लिप या बॉब पिन का उपयोग करें।
- 4 ऑफ बेस रोलर सेटिंग में, रोलर को ऑफ बेस पर रखा जाता है।

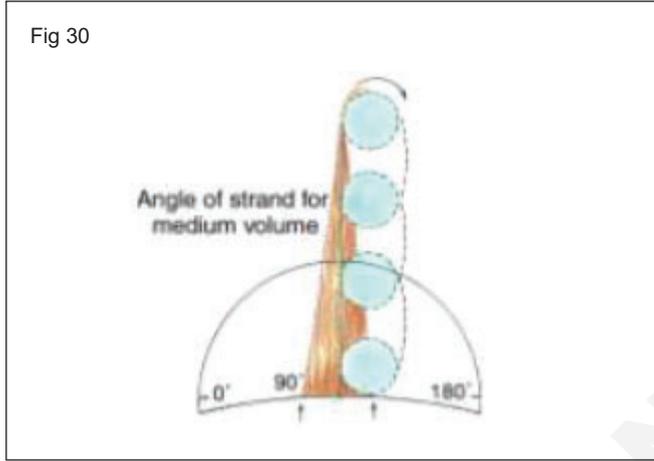
ऑनबेस रोलर सेटिंग (On Base roller setting)

- 1 बालों के स्टैंड का आकार रोलर के आकार पर निर्भर करता है जिसका उपयोग किया जाना है।
- 2 उलझे बालों को हटाने के लिए बालों में कंघी करें और स्टैंड को 180 डिग्री के कोण पर पकड़ें। (Fig 29)
- 3 बालों के सिरों को चिकना करें और इसे स्कैल्प तक नीचे रोल करें। रोलर को खोपड़ी पर सुरक्षित रखने के लिए क्लिप या बॉब पिन का उपयोग करें।

4 ऑफ बेस रोलर सेटिंग में, रोलर को बेस के ऊपर रखा जाता है।



हाफबेस रोलर सेटिंग (Half base roller setting) (Fig 30)



1 बालों के स्ट्रैंड का आकार रोलर के आकार पर निर्भर करता है जिसका उपयोग किया जाना है।

2 उलझे बालों को हटाने के लिए बालों में कंधी करें और स्ट्रैंड को 90 डिग्री के कोण पर पकड़ें।

3 बालों के सिरों को चिकना करें और इसे स्कैल्प तक नीचे रोल करें। रोलर को खोपड़ी पर सुरक्षित रखने के लिए क्लिप या बॉब पिन का उपयोग करें।

4 आधे बेसरोलर सेटिंग में, रोलर को आधा नीचे और आधार से आधा दूर रखा जाता है। (Fig 31)



टास्क 6 : कृत्रिम एड्स [डोनट (बन) का उपयोग करने की प्रक्रिया (Fig 32)



1 मूस लगाने के बाद अपने बालों को अपने सिर के ऊपर पोनीटेल में इकट्ठा करें।

2 बालों को रबर बैंड से सुरक्षित करें।

3 गोल डोनट रिंग को पोनीटेल के ऊपर स्लाइड करें।

4 पोनीटेल के बालों को डोनट के गोल छेद से खींचें।

5 बन बनाने के लिए अपने बालों को डोनट के चारों ओर लपेटें और घुमाएं।

6 अपने बालों को नीचे और अंगूठी के चारों ओर फैलाएं, जब तक कि आप पूरे डोनट को बालों से ढक न लें।

7 डोनट में बालों के सिरों को सुरक्षित करने के लिए बॉब पिन का प्रयोग करें।

अगर आप एक बड़ा जूड़ा बनाना चाहती हैं, तो पहले पोनीटेल को बन शोप में लपेटने से पहले पीछे की तरफ कंधी करें।

Fig 33



टास्क 7 : कृत्रिम एड्स [छोटी] का उपयोग करने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें (Fig 34)

Fig 34



- 1 बालों को सावधानी से तब तक मिलाएं, जब तक कि वे चिकने और गांठ रहित न हो जाएं।
- 2 पहले बालों को नम करने के लिए पानी के स्प्रे का उपयोग करें, ताकि आपकी चोटी को संभालना आसान हो जाए।
- 3 बालों को 3 सम भागों में बाँटें और एक समान चोटी बनाने के लिए बालों को तब तक आपस में गुंथे हुए हैं, जब तक कि उनके बालों को आपस में न काट लें।
- 4 यदि आपके बाल उचित लंबाई के नहीं हैं, तो सही लुक पाने के लिए चोटी का उपयोग करें।
- 5 चोटी को चोटी से लगाएं।
- 6 अतिरिक्त सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए बॉब पिन द्वारा चुनाव को सुरक्षित करें। सुनिश्चित करें कि आपके बालों के रंग से मेल खाने वाले बॉब पिन का उपयोग करें।
- 7 फैलने से रोकने के लिए हेयर स्प्रे लगाकर चोटी को खत्म करें।

टास्क 8 : हॉट रोलर्स का उपयोग कैसे करें (How to use Hot Rollers)

घने, घुंघराले बाल किसे पसंद नहीं होते, लेकिन परफेक्ट स्टाइल बनाना एक कठिन काम हो सकता है। कर्लिंग आयरन का उपयोग करने से आपकी बाहों में ऐंठन हो सकती है और इस तरह से बने कर्ल बहुत जल्दी खराब हो सकते हैं। इसके लिए हेयर रोलर्स का उपयोग करना पुराने जमाने के तरीके की तरह लग सकता है, लेकिन कुछ तरकीबें हैं जो आपको 21 वीं सदी में इस पुराने जमाने की ब्यूटी ट्रिक का उपयोग करने में मदद कर सकती हैं! हॉट रोलर्स, फोम रोलर्स या वेट-सेट रोलर्स के साथ अपने बालों को कर्ल, वेव या वॉल्यूमाइज़ करना सीखें। (Fig 35)

मेथड 1 : हॉट रोलर्स का उपयोग करना (Method 1 : Using Hot Rollers)

- 1 अपने रोलर्स का चयन करें। छोटे रोलर्स टाइट कर्ल बनाते हैं, और बड़े रोलर्स थोड़े सॉफ्ट, वेवी कर्ल बनाते हैं। बहुत बड़े रोलर्स आपके बालों

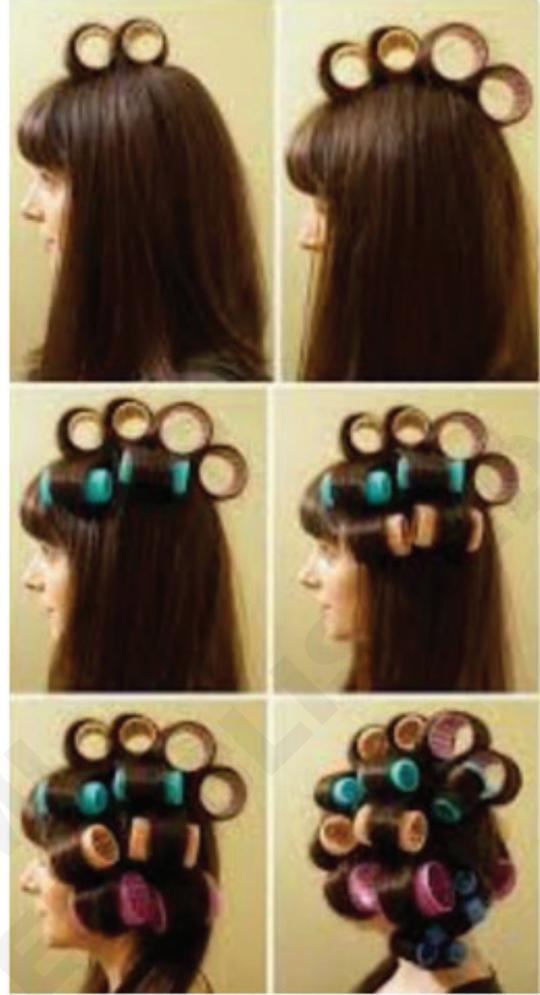
Fig 35



को बड़ा बनाते हैं और परिभाषित कर्ल या लहरें बनाने के बजाय बालों के सिरों को नीचे कर सकते हैं। बड़े रोलर्स का उपयोग करने के लिए, आपके बाल कम से कम कंधे की लंबाई के होने चाहिए। बहुत पतले या महीन बालों को आसानी से तोड़ने के बजाय हॉट रोलर्स लगभग किसी भी प्रकार के बालों के लिए अच्छे होते हैं। ये बालों में घुंघरालेपन को कम करने के लिए विशेष रूप से अच्छे हैं।

- आपको कितने रोलर्स की आवश्यकता होगी, यह आपके द्वारा बनाए जा रहे कर्ल के आकार के साथ-साथ आपके सिर के आकार पर निर्भर करेगा। यदि आप छोटे से मध्यम रोलर्स के साथ बहुत छोटे, तंग कर्ल बनाना चाहते हैं, तो आपको लगभग एक दर्जन या अधिक रोलर्स की आवश्यकता होगी।
 - एक सामान्य नियम के रूप में, आपके बालों की बनावट और मोटाई की परवाह किए बिना, प्रत्येक रोलर में बालों का एक भाग बिल्कुल रोलर के समान आकार का होना चाहिए।
 - फेल्ट रोलर्स अतिरिक्त चिकनाई और चमक भी प्रदान करते हैं, जो घुंघराले बालों के लिए बेहतरीन हैं।
 - आप अपने बालों को कर्लर्स के चारों ओर कई बार लपेट कर अलग-अलग कर्ल या वेव आकार बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक कर्लर के चारों ओर डेढ़ (1) बार लपेटने से "c" आकार के कर्ल बनेंगे। आप कितनी बार लपेटते हैं यह आपके बालों की लंबाई और कर्लर के आकार पर निर्भर करेगा।
- 2 यदि आवश्यक हो तो पहले अपने बालों को ब्लो ड्रायर से सीधा करें। अगर आपके बाल बहुत घुंघराले हैं, तो इसे रोल करने से पहले ब्लो ड्राई करें। यह आपको चिकने, एकसमान कर्ल सेट करने में मदद करेगा।
 - 3 अपने रोलर्स को पहले से गरम कर लें। अपने बालों को रोल करना शुरू करने से पहले अपने रोलर्स को इष्टतम तापमान पर लाना महत्वपूर्ण है। निर्माता के निर्देशों का पालन करें। यदि आपके पास गर्म रोलर्स का एक सेट है जो विभिन्न तापमानों पर सेट हैं, तो आपको अपने बालों के लिए सही सेटिंग खोजने के लिए उनके साथ प्रयोग करने की आवश्यकता होगी।
 - टाइट, सर्पिल (spiral) कर्ल के लिए, छोटे रोलर्स और उच्च तापमान का उपयोग करें। नरम, ढीले कर्ल के लिए बड़े रोलर्स और कम तापमान का प्रयोग करें।
 - 4 अपने बालों में हीट-एक्टिवेटेड स्टाइलिंग उत्पाद लगाएं। आप ज़्यादातर ब्यूटी स्टोर्स और मेडिकल स्टोर्स पर हीट-एक्टिवेटेड स्प्रे और क्रीम पा सकते हैं। इस तरह के उत्पाद आपके बालों को गर्मी से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करेंगे और कर्ल को लंबे समय तक सेट रखने में मदद करेंगे। अपने सूखे बालों पर उत्पाद को अच्छी तरह फैलाएं। (Fig 36)
 - 5 अपने बालों को सेक्शन में बांट लें। लगभग 2 से 3 इंच चौड़ा बनाएँ, जो आपके माथे से लेकर आपकी गर्दन के पीछे तक हो। इसे क्लिप से सुरक्षित करें। एक पूछ वाली कंघी(Tail Comb) या नुकीली कंघी का उपयोग करके, अपने बालों को अपने सिर के एक तरफ कुछ समान वर्गों में विभाजित करें और उन्हें क्लिप से सुरक्षित करें।

Fig 36



- 6 अपने माथे से रोल कराना शुरू करें। आप जिस रोलर का इस्तेमाल करने जा रहे हैं, उसके जितने चौड़े हिस्से को कंधी करें और अपने बालों से दो इंच से ज्यादा चौड़ा न करें। रोलर को अपने बालों के अंत में रखें और इसे अपने स्कैल्प पर रोल करें, इसे अपने चेहरे से दूर रोल करें। इसे क्लिप से सुरक्षित करें।
 - सेक्शन को लगातार घुमाते हुए इसे आगे से पीछे की ओर बनाएं। बालों के एक प्रबंधनीय खंड (manageable section) को विभाजित करें और उन्हें रोलर्स में रोल करें, फिर क्लिप के साथ सुरक्षित करें। (Fig 37)

Fig 37



7 सामने की तरफ रोल करें। सेक्शन को रोल करें, इसे ऊपर और अपने सिर से दूर खींचें, और रोलर को तिरछे सिरों पर रखें। इसे अपने स्कैल्प पर कस कर रोल करें और इसे क्लिप से सुरक्षित करें। तब तक दोहराएं जब तक कि सारे बाल लुढ़क न जाएं।

- थोड़ी और लिफ्ट के लिए, साइड सेक्शन के ऊपरी हिस्से पर तिरछे बालों को रोल करें। अधिकतम संभव लिफ्ट के लिए, बालों को प्रत्येक सेक्शन से 90° के कोण पर ऊपर की ओर रोल करें। (Fig 38)

Fig 38



8 रोलर्स को बालों में ठंडा होने तक लगा रहने दें। बालों से निकालने से पहले रोलर्स को पूरी तरह से ठंडा होने दें। रोलर्स को बहुत जल्दी हटाने से लंबे समय तक चलने वाले कर्ल बनते हैं। मोटे या घुंघराले बालों पर रोलर्स को ठंडा होने में अधिक समय लगेगा, लेकिन धैर्य रखें। इसके बाद मिलने वाले परिणाम आपके सब्र का पूरा फल देंगे।

9 रोलर्स को हटा दें। नीचे से शुरू करें और अपने सिर के ऊपर तक अपना काम करें। एक हाथ में रोलर पकड़ें और दूसरे हाथ से क्लिप हटा दें। अपने बालों को खींचें या खींचें नहीं, क्योंकि यह आपके कर्ल को बर्बाद कर देगा और आपके बालों को भी नुकसान पहुंचा सकता है। इसे अपने कर्ल्स से अपने आप बाहर आने दें। (Fig 39)

10 अपने बालों को मनचाहे तरीके से स्टाइल करें। अपने कर्ल्स को ब्रश करने से ज़्यादातर कर्ल निकल आएंगे और परिणामस्वरूप लूज़, वेवी वेक्स बन जाएंगी। कर्ल्स को साफ और टाइट रखने के लिए अपनी

टास्क 9 : कर्लिंग आयरन का उपयोग (Use of curling iron)

एक कर्लिंग आयरन का उपयोग टाइट, औपचारिक कर्ल(formal curls), बड़ी, बोल्ड लहरें, पतली स्पाईरल्स या मोटी ट्यूब कर्ल बनाने के लिए किया जा सकता है। कर्लिंग आयरन के आधार पर आप बड़े से लेकर छोटे तक जो चाहें कर्ल कर सकते हैं। कर्लिंग आयरन से बालों को कर्ल करने के लिए, निम्न विधियों में से किसी एक को आजमाएँ। यहां एक गाइड है कि कर्लिंग आयरन से बालों को कैसे कर्ल किया जाए।

1 कर्लिंग आयरन को गरम करें। कर्लिंग आयरन ऑन करें और अच्छे बालों के लिए इसे 320 डिग्री और मोटे बालों के लिए 430 डिग्री पर

Fig 39



उंगलियों को अपने बालों में फेरें। लंबे समय तक चलने वाले कर्ल के लिए हेयरस्प्रे के साथ स्प्रे करना न भूलें।

यदि आपको अधिक मात्रा की आवश्यकता है, तो आगे झुकें और उन्हें नीचे लटकने दें। अपने हाथों को कुछ बार हिलाएं और धीरे-धीरे अपनी उंगलियों को अपने कर्ल पर घुमाएं। ऐसा करने से आपको बड़े, बाउंसी कर्ल्स मिलेंगे।

गर्म करें। अपने लिए सही तापमान खोजने का प्रयोग करें। काम करने वाले सबसे कम तापमान के साथ जाना सबसे अच्छा है। इससे आपके बालों को कम नुकसान होगा।

2 आयरन के तापमान को सफेद टिशू पेपर के टुकड़े पर दबाकर उसका परीक्षण करें। यदि कागज झुलस जाता है, तो कर्लिंग आयरन बहुत गर्म है।

3 अपने बालों को अच्छी तरह से ब्रश करें। सुनिश्चित करें कि कोई उलझन नहीं है या आपके कर्ल ठीक से नहीं बनेंगे। कर्ल करने से पहले आपके

बाल पूरी तरह से सूखे होने चाहिए। किसी भी नम हिस्से को ब्लो ड्राई करें। (Fig 40)



4 अपने बालों पर हीट प्रोटेक्टेंट लगाएं। यह उत्पाद आमतौर पर सूखे बालों पर स्प्रे किया जाता है। हीट प्रोटेक्टेंट चमक जोड़ने और उच्च तापमान पर डैमेज को रोकने के लिए आपके लॉक्स और आयरन के बीच एक बफर बनाएगा।

5 अपने बालों को 4 भागों में बांट लें। अपने बालों को एक ऊपर और नीचे के आधे हिस्से में विभाजित करें, फिर उनमें से प्रत्येक भाग को एक बाएँ और दाएँ भाग में अलग करें। वहाँ से, आप इसे लगभग 2-3 इंच (5.1-7.6 सेमी) चौड़े उपखंडों में विभाजित कर सकते हैं। क्लिप का उपयोग करके अनुभागों को सुरक्षित करें ताकि केवल लटके हुए बाल या तो पहले से ही कर्ल हो गए हों या बालों का अगला भाग जो कर्ल होने वाला हो।

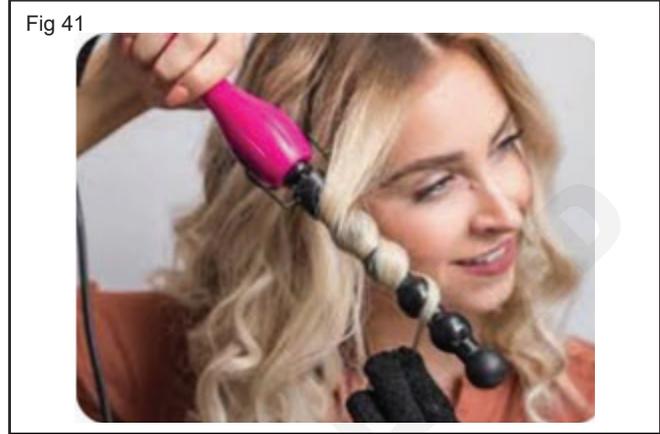
6 अनुभाग(सेक्शन) में काम करते हुए, अपने बालों को कर्ल करें। एक वैड कर्ल प्राप्त करने के लिए, बस वैड का उपयोग करें और अपने बालों के सेक्शन को बैरल के चारों ओर लपेटें। छड़ी के तल पर क्लैप का उपयोग न करें जो बालों को कर्ल करते समय "पकड़ता" है।

सुनिश्चित करें कि आप अपने बालों को ओवरलैप न करें, क्योंकि इससे गर्मी कम होगी और परिणाम में लचीला (linch) होगा। अपने बालों को जलाए बिना बालों के सेक्शन के किनारे को बैरल के करीब रखने के लिए अपनी उंगलियों का उपयोग करें। क्लैप का उपयोग करने के बजाय ऐसा करने से कर्ल में ऐंठन को रोका जा सकेगा।

7 अधिक प्राकृतिक प्रभाव के लिए कर्लिंग दिशा को दक्षिणावर्त (clockwise) और वामावर्त (counter clockwise) के बीच वैकल्पिक करना सुनिश्चित करें।

8 कर्ल को जल्दी से पिन अप करें ताकि वे लंबे समय तक टिके रहें। कर्ल के निचले हिस्से को पकड़कर, कर्ल को सही कर्ल बनाने के लिए कॉम्पैक्ट करें। बालों के घेरे को अपने सिर पर बाँधने के लिए एक बाँबी पिन या इसी तरह की हेयर क्लिप का उपयोग करें।

9 कर्ल को पिन अप करने से उन्हें ठंडा होने पर अपना आकार बनाए रखने की अनुमति मिलती है। इससे कर्ल लंबे समय तक टिके रहेंगे। (Fig 41)



10 तब तक जारी रखें जब तक आपके सारे बाल पिन अप न हो जाएं। तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कि आप क्लिप को हटाने से पहले कर्ल गर्म न हों।

11 बाल ठंडे होने के बाद सारे बाँबी पिन निकाल लें। कर्ल को हिलाएं और किसी भी गड़बड़ वाले कर्ल को ठीक करें।

12 यदि इच्छा हो, तो घुंघराले बालों में हेरफेर करें। जब तक आप इसे इसके वर्तमान, अधिक औपचारिक व्यवस्था में नहीं छोड़ना चाहते हैं, तब तक इसे अपनी उंगलियों से मसलें या इसे थोड़ा छेड़ें। लहरें बनाने के लिए बड़े कर्ल को तोड़ना एक शानदार तरीका है।

13 अपने कर्ल्स को होल्ड करने के लिए हेयरस्प्रे को हल्के से लगाएं। ज्यादा स्प्रे न करें, क्योंकि इससे आपके बाल क्रिस्पी और/या वजन कम हो जाएंगे। (Fig 42)



टास्क 10 : सीधे बालों को आयरन से सीधा करना (Straight hair straightening hair with iron)

कैसे एक फ्लैट आयरन से अपने बालों को कर्ल करें (How to Curl Your Hair with a Flat Iron)

स्ट्रेटर से बालों को कर्ल करने से फुल और बाउंसी कर्ल बन सकते हैं जो रिंगलेट की तरह नहीं दिखेंगे। इसमें थोड़ा अभ्यास होता है, लेकिन एक बार

जब आप तकनीक को सीख लेते हैं, तो आप अद्भुत और व्यावहारिक रूप से रेड-कार्पेट तैयार दिखेंगे। (Fig 43)

1 साफ और सूखे बालों से शुरुआत करें। पूरी तरह से साफ और सूखे बालों से शुरुआत करना सुनिश्चित करें। गीले बाल बिल्कुल भी कर्ल

Fig 43



नहीं होंगे और गीले बाल भी कर्ल नहीं होंगे। यहां तक कि अगर आपके पास उन मैजिकल वेट-टू-ड्राई हेयर स्ट्रेटनर में से एक है, तो यह सबसे अच्छा है अगर आपके बाल सूखे हैं। गंदे बाल भी अपने आकार को अच्छी तरह से धारण नहीं करते हैं, इसलिए सुनिश्चित करें कि आपने इसे पिछले 24 घंटों में धोया है।

- अगर आप पहले अपने बालों को ब्लो-ड्राई कर रही हैं, तो मूस का इस्तेमाल करें। एक्सट्रा वॉल्यूम आपके बालों को कर्ल करते समय बहुत ज्यादा फ्लैट दिखने से रोकेगा।
- 2 पतले सपाट आयरन का प्रयोग करें। आपका स्ट्रेटनर प्लेट से लेकर हैंडल तक लगभग 1 से 2 इंच (2.5 से 5 सेंटीमीटर) चौड़ा होना चाहिए और किनारों को गोल करना चाहिए, अन्यथा, यह चिकने कर्ल नहीं बनाएगा। एक फ्लैट, पैडल-स्टाइल आयरन भी कर्ल नहीं करेगा। यदि आपके पास इस प्रकार का स्ट्रेटनर है तो इसे पकड़ना और लपेटना बहुत कठिन होगा और बाल सही जगह पर नहीं रहना चाहेंगे। (Fig 44)

Fig 44



- 3 सुनिश्चित करें कि आपके पास अच्छी गुणवत्ता वाला फ्लैट आयरन है। सबसे अच्छा तेजी से काम करता है, अपने बालों को चिकना बनाता है और खराब गुणवत्ता वाले लोहे से कम नुकसान करता है। वे चमक और कर्ल की स्थिरता जैसी चीजों पर बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं। यदि आपको अपने फ्लैट आयरन को अपडेट करने की आवश्यकता है, तो आप यहां उच्च-गुणवत्ता वाले विकल्प तलाश सकते हैं।
- 4 आयरन को अपने बालों के लिए आवश्यक न्यूनतम तापमान तक गर्म करें। यदि आपके बाल ठीक और पतले हैं, तो डायल के निचले सिरे को 300 डिग्री से नीचे रखें। सामान्य बालों को 300 से 380 पर आयरन किया जा सकता है। यदि आपके बाल मोटे, मोटे या उलझे हुए हैं, तो आप इसे 350 से 400 तक कर सकते हैं। (Fig 45)
- 5 हीट प्रोटेक्टेंट लगाएं। हीट प्रोटेक्टेंट या थर्मल स्प्रे लगाने से बालों और आयरन के बीच एक सुरक्षात्मक अवरोध पैदा हो जाता है जिससे बाल "झड़ते" और जलते नहीं हैं। अपने पूरे बालों पर स्प्रे करें - कंधी करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह जल्दी से सूखना और सूखना चाहिए।

Fig 45



- अगर आपके बाल घने हैं, तो इससे निपटने से पहले इसे हर सेक्शन पर स्प्रे करें। यदि आप इसे अपने सभी बालों के शीर्ष पर स्प्रे करते हैं, तो यह नीचे की परतों पर नहीं लगेगा।
 - साथ ही गर्माहट लगाने से पहले अपने बालों में कंधी करके सुलझा लें।
- 6 अपने बालों को सेक्शन में बाँट लें। यदि आप एक ही बार में पूरी गड़बड़ी पर हमला करने की कोशिश करने के बजाय इसे विभाजित करते हैं तो आपके बालों को कर्ल करना बेहतर होगा।
- सामान्य तौर पर, आपके बाल जितने मोटे होंगे, आपको उतने ही अधिक सेक्शन करने होंगे। अपने बालों को अपने कानों के ऊपर बांध लें और इसे अपने सिर के ऊपर एक जूड़े में रख लें। इसे रास्ते से हटने की जरूरत है। (Fig 46)

Fig 46



- 7 अपने स्कैल्प के नीचे से शुरू करें, अपने कान और गर्दन के करीब। अपने कर्ल की पहली "परत" के लिए जितने बाल आप काम कर सकते हैं उतने बालों को छोड़ दें। एक समय में 1 से 2 इंच सेक्शन के साथ काम करना एक अच्छा नियम है। बाकी पिनअप करें।
- एक बार वह परत हो जाने के बाद, आप अपने बालों को खोल देंगी और एक और परत छोड़ देंगी। दोबारा, क्लिप अप करें जिसे आप अभी कर्ल नहीं कर सकते हैं। परतों में घुमाते रहें।

नवीनतम और आधुनिक हेयर स्टाइल का अभ्यास (Practice of latest and modern hair style)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

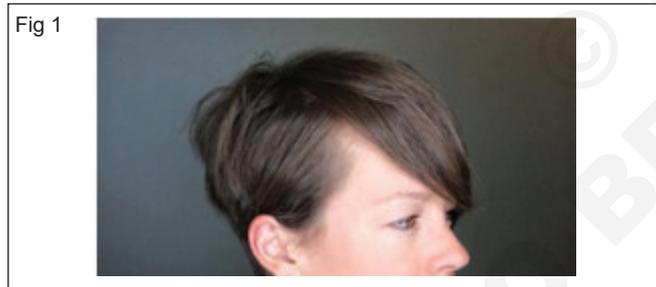
- नवीनतम और आधुनिक हेयर स्टाइल का अभ्यास।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)		सामग्री (Material)	
• स्टाइलिंग चेयर	- 1 No.	• इलेक्ट्रिक रोलर	- 1 No.
• पूंछ कंघी/शैली कंघी	- 1 No.	• हेयर ड्रायर / डिफ्यूज़र	- 1 No.
• क्लिप्स सेट करना	- 1 No.	• कर्लिंग रॉड	- 1 No.
• सूखी स्टरलाइज़र	- 1 No.	• स्टाइलिंग लोशन/जेल	- 1 No.
• क्रिम्पर	- 1 No.	• हेयर स्प्रे	- 1 No.
• गर्दन पट्टी	- 1 No.	• बॉब पिस/जुरा पिस	- 1 No.
		• बालों के साजो - सामान	- 1 No.
		• मूस	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

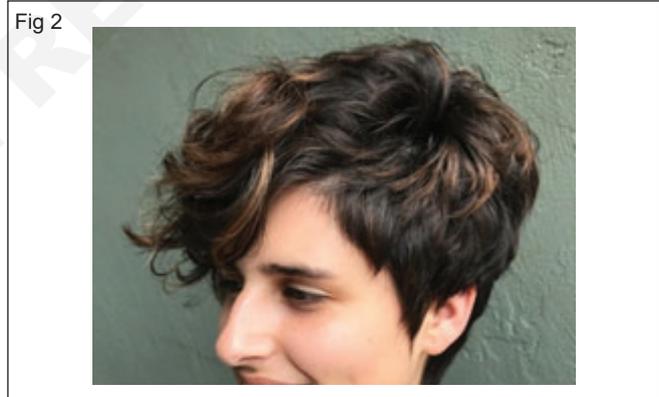
टास्क 1 : स्मूथ आउट पिक्सी का अभ्यास करें (Fig 1)

स्मूथ आउट पिक्सी (Fig 1)



- 1 लोकप्रिय रूप से एस्पिक्सी कट के रूप में जाना जाता है, इसे स्टाइल के रूप में संदर्भित किया जाता है जिसमें आपके बाल पीछे और किनारों से छोटे होते हैं और सामने की तरफ थोड़ा लंबा बैंग होता है। कूलचिक लुक के लिए आप अपने असमान बैंग्स को साइड में स्वीप कर सकती हैं।
- 2 नुकीली श्रेणी में आते हुए, लड़कियों के लिए यह हेयरकट विशेष रूप से उन लोगों के लिए है जो प्रयोग करने में माहिर हैं। पिक्सी हेयर स्टाइल की व्यापक श्रेणी में आमतौर पर एक नुकीला शॉर्ट कट शामिल होता है, लेकिन स्मूथ आउट पिक्सी लुक उन लोगों के लिए एक विकल्प है जो एक क्लीनर लुक हासिल करने की कोशिश कर रहे हैं।
- 3 आप लंबे बालों को सीधा और चिकना कर सकते हैं और उन्हें किनारे पर कंघी कर सकते हैं। यह आपको एक व्यवस्थित स्लीक लुक देता है जो कैजुअल के साथ-साथ फॉर्मल पहनावे के साथ भी बराबर मात्रा में जा सकता है।

टेक्सचर्ड पिक्सी (Fig 2)



- 1 एक टेक्सचर्ड पिक्सी कट जब आप अपने वास्तविक पिक्सी बालों की लंबी स्ट्रेस को काटते हैं और इसे एक गन्दा लुक देते हैं। फिर आप अपने बालों को किसी स्टाइलिंग लोशन से गीला कर सकते हैं और एक अव्यवस्थित मैस बनाने के लिए उखड़ सकते हैं।
- 2 यह लड़कियों के लिए उन प्रकार के बाल कटाने में से एक है जिसे आप प्रयोग करने से नहीं चूक सकते हैं, जो स्टाइल की कुंजी है।

मेस्सी वोब (Fig 3)

- 1 आपने महिलाओं के लिए बॉब हेयरस्टाइल के बारे में तो सुना ही होगा। आइए इसे लहराते बालों के साथ जोड़ते हैं और "वोब" का नवीनतम चलन आता है। इस साल ट्रेंडिंग में महिलाओं के लिए वेवी बॉब सबसे लोकप्रिय हेयर स्टाइल में से एक है।

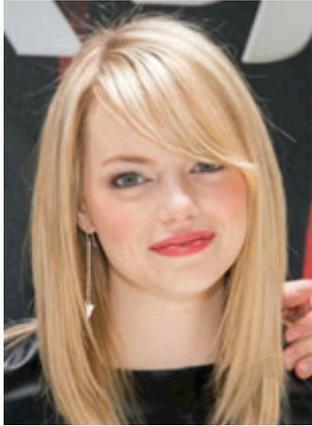
Fig 3



- 2 यह आपके बालों को "बिस्तर से बाहर लुढ़का" लुक में कुछ अच्छी तरह से योग्य स्वभाव और ड्रामा जोड़ता है। हालाँकि, आपकी पसंद के आधार पर, आप अपने बॉब को ठीक रखना चुन सकते हैं। हालाँकि, सामान्य स्ट्रेट कट की तुलना में गन्दा वोबिन द्वारा किए गए बोल्ट स्टेटमेंट को हाइलाइट करना आवश्यक है, साथ ही इसके लिए चमत्कार भी करना चाहिए। आपके बालों की मात्रा।

साइड बैंग्स के साथ लॉन्ग बॉब (Fig 4)

Fig 4



- 1 यह मध्यम लंबाई के बालों के लिए एक क्लासिक कट है और सौभाग्य से, एक साधारण दिखने के लिए समान लंबाई के बालों के साथ एक फ्रिज प्राप्त करना आसान है।
- 2 यदि आप चीजों को न्यूनतर रखना चाहते हैं, लेकिन स्टाइल से समझौता करने से इनकार करते हैं, तो लड़कियों के लिए यह नया हेयरकट निश्चित रूप से आपकी प्राथमिकता सूची में होना चाहिए। यह लड़कियों के लिए उन हेयर स्टाइल में से एक है जो लगभग हर लुक को पूरा करता है।
- 3 किसी मित्र के साथ आकस्मिक बैठक हो या प्रबंध निदेशकों के साथ बोर्ड की बैठक, यह हेयर स्टाइल आपको ट्रेंडी और आकर्षक बना देगा।

लंबे बालों के लिए बहु-परतें (Fig 5)

- 1 जब लंबे बालों के बाल कटाने की बात आती है, तो स्टाइलिंग वास्तव में

Fig 5



थकाऊ और जल्दी हो सकती है। इसके अलावा, लंबाई और मात्रा को देखते हुए, विकल्प भी काफी सीमित हो सकते हैं।

- 2 इस स्थिति को ध्यान में रखते हुए, लंबे बालों वाली महिलाओं के लिए केशविन्यास पर विचार करते समय गो-टूप्शन, कई लंबी परतों का गठन करेगा।
- 3 ट्रेंडी स्ट्रेस के साथ आपको ताज पहनाने के अलावा, कई लंबी परतें आपके बालों में पर्याप्त मात्रा में इजाफा करती हैं, जिससे यह स्वस्थ, घने और स्टाइलिश दिखते हैं। आपको एक अच्छे शैम्पू का उपयोग करना चाहिए क्योंकि आपके अयाल की देखभाल करना अत्यधिक अनुशंसित है।

माथे की लट के साथ परतें (Layers with a Bang) (Fig 6)

Fig 6



- 1 लेयर्स की बात करते हुए, इसे एक पायदान ऊपर ले जाने और कुछ बैंग्स जोड़ने के बारे में क्या ख्याल है? लड़कियों के लिए यह हेयरकट आपको अगले दरवाजे पर प्यारी लड़की की फाउंडेशन बनाए रखते हुए सही मात्रा में आकर्षण प्रदान करता है।

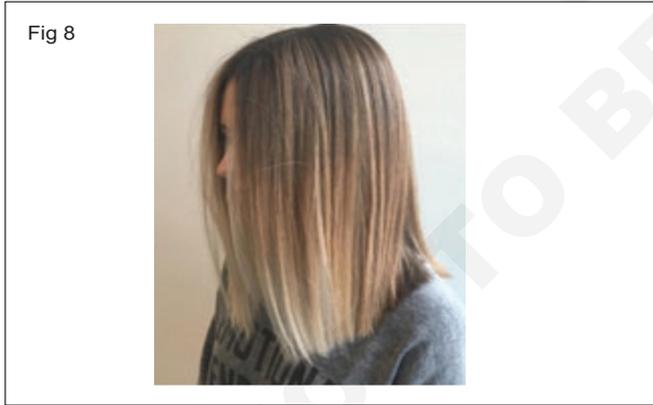
- 2 मशहूर हस्तियों और फैशन ब्लॉगर्स के बीच लोकप्रिय, यह नया हेयरकट आरामदायक मानदंडों के दायरे में रहते हुए भी आपके रूप-रंग में विचित्रता का तत्व जोड़ता है।

स्तरित बॉब (Layered Bob) (Fig 7)



- 1 बॉब की तरह, यह सीधे-सीधे बॉब में कुछ ग्लैमर जोड़ने की एक और तकनीक है। अपने बालों को छोटा करें और उसी आकार में काटें जैसे आप एक बॉब प्राप्त कर रहे थे, लेकिन अपने स्टाइलिस्ट से कुछ परतों को भी फेंकने के लिए कहें।
- 2 विशेष रूप से यदि आप गोल-मुंह वाली लड़कियों के लिए बाल कटाने की तलाश कर रहे हैं, तो यह ट्रेंडी हेयरकट आपके स्टाइल को तेजी से बढ़ा सकता है। सुंदर क्लिप वाली महिलाओं के लिए इस शॉर्ट हेयरस्टाइल को एक्सेस करें और आप अपने चारों ओर कई सिर घुमाने के लिए तैयार हैं।

क्लासिक यूनिफॉर्म लंबाई (Classic uniform length) (Fig 8)



- 1 यदि आप एक ऐसी लड़की हैं, जो क्लासिक और कालातीत प्रवृत्तियों से प्रसिद्ध हैं, तो यह लंबा हेयरकट आपके लिए एकदम सही लुक हो सकता है।
- 2 अपने हेयर स्टाइलिस्ट को अपने बालों को एक समान लंबाई तक काटने के लिए निर्देश दें। एप्रो-टिप से आपके बाल कटने के लिए कैंची के विपरीत रेजर होंगे। यह समकालीन फैशन के सही स्पर्श को इस अन्यथा क्लासिक लुक में जोड़ सकता है।

मेस्सी शैगि लुक (Messy shaggy look) (Fig 9)



- 1 यदि आपकी व्यक्तिगत शैली सहज और साथ ही शांत का मेल है, और आप चाहते हैं कि दुनिया इसे जाने, तो बॉब लुक के साथ मैसी बैंग्स पर जाएं।
- 2 लड़कियों के लिए यह नया हेयरकट विशेष रूप से कम रखरखाव वाला है। इसलिए यदि आप अपने सुबह के घंटे महत्वपूर्ण ई-मेल का जवाब देने के बजाय अपने बालों पर उपद्रव करना चाहते हैं, तो यह आपका आदर्श विकल्प होना चाहिए।

बैंग्स के साथ मध्यम लहरदार कट (Medium wavy cut with bangs) (Fig 10)



- 1 यह लड़कियों के लिए उन प्रकार के बाल कटाने में से एक है जो नवीनतम रुझानों की सूची को छोड़ने से इनकार करते हैं। एजलेस और झंझट मुक्त, यह हेयरकट आपके चेहरे के आकार को बढ़ाने और आपकी सर्वोत्तम विशेषताओं को उजागर करने के लिए अद्भुत काम कर सकता है। इस हेयरस्टाइल को और बेहतर बनाने के लिए, आप अपने बालों को बीचो-बीच में स्टाइल करने का विकल्प चुन सकती हैं या कुछ जीवंत रंग जोड़ सकती हैं।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे

- रोगाणुनाशन और स्वच्छता का प्रदर्शन।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औजार/उपकरण/मशीनें (Tools/Equipment/Machine)		सामग्री (Material)	
• स्टाइलिंग चेयर	- 1 No.	• इलेक्ट्रिक रोलर	- 1 No.
• पूंछ कंघी/शैली (Style) कंघी	- 1 No.	• हेयर ड्रायर / डिफ्यूज़र	- 1 No.
• क्लिप्स सेट करना	- 1 No.	• कर्लिंग रॉड	- 1 No.
• सूखी स्टरलाइज़र	- 1 No.	• स्टाइलिंग लोशन/जेल	- 1 No.
• क्रिम्पर	- 1 No.	• हेयर स्प्रे	- 1 No.
• गर्दन पट्टी	- 1 No.	• बॉब पिंस/जुरा पिंस	- 1 No.
		• बालों के साजो - सामान	- 1 No.
		• मूस	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रोगाणुनाशन और स्वच्छता का प्रदर्शन

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

- जनता की सेवा करने वाले एक कॉस्मेटोलॉजिस्ट के रूप में, आप कई ग्राहकों के निकट संपर्क में आएंगे। रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया के प्रसार से बचने के लिए, आपके लिए अच्छी स्वच्छता और रोगाणुनाशन प्रथाओं का पालन करना आवश्यक है।
- आपको अपनी सुरक्षा के लिए और अपने ग्राहकों की सुरक्षा के लिए नियमों और विनियमों, साथ ही इस विषय से संबंधित तथ्यों को समझना चाहिए।

रोगाणुनाशन (Sterilization)

रोगाणुनाशन कैसे करें ? (How to Sterilize?)

रोगाणुनाशन सभी जीवाणुओं को नष्ट करने की प्रक्रिया है, चाहे वे हानिकारक हों या लाभकारी। यहाँ सबसे आम तरीकों की एक सूची है:

- उबालना (Boiling) :** तौलिये, लिनेन या उपकरणों को 212 डिग्री फ़ारेनहाइट तक पानी में डुबोने की आवश्यकता होती है।
- भाप लेना (Steaming):** एक वायुरोधी कक्ष की आवश्यकता होती है जिसमें गर्मी के अनुप्रयोग से पानी से भाप उत्पन्न होती है।
- बेकिंग (Baking):** रोगाणुनाशन की एक विधि शायद ही कभी सौंदर्य की दुकानों में उपयोग की जाती है, लेकिन अस्पतालों में नियोजित होती है।
- विकिरण (Irradiation) :** वस्तुओं को एक बंद कैबिनेट में अल्ट्रा-वायलेट किरणों को उजागर करके निष्फल किया जा सकता है। रोगाणुनाशन की इस पद्धति का उपयोग केवल तभी किया जाना चाहिए जब आपके स्टेट बोर्ड ऑफ कॉस्मेटोलॉजी द्वारा अनुमोदित हो।

ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- रंग भरने के लिए ट्रॉली सेटिंग की व्यवस्था करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- टाइमर - 1 No.
- मिक्सिंग बाउल (कांच/प्लास्टिक) - 1 No.
- मापक चम्मच - 1 No.
- पानी के साथ स्प्रे बोतल - 1 No.
- टिट ब्रश - 1 No.
- सेटिंगक्लिप - 1 No.
- टेलकॉम्ब - 1 No.

सामग्री (Material)

- नेककैप - 1 No.
- माइल्ड शैम्पू - 1 No.
- तौलिया - 1 No.
- चयनित रंग - 1 No.
- प्रि-ऑक्साइडर व डेवलपर - 1 No.
- सुरक्षात्मक दस्ताने - 1 No.
- नेकस्ट्रिप - 1 No.
- कपास - 1 No.
- सुरक्षात्मक क्रीम - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रंग भरने के लिए ट्रॉली सेटिंग की व्यवस्था करें

ट्रॉली सेटिंग (Trolley setting)

- 1 ट्रॉली की व्यवस्था करना। (Fig 1)
- 2 उपयोग किए जाने वाले सभी आवश्यक उपकरणों और सामग्रियों के साथ ट्रॉली तैयार करें।
- 3 जाँच करें और उपकरण को ट्रॉली के किनारे तैयार रखें।



ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग (Client consultation and handling)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- ग्राहक परामर्श और हैंडलिंग की तैयारी।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : कैरीआउट क्लाइंट परामर्श और हैंडलिंग

- 1 ग्राहक परामर्श किसी भी व्यवसाय में एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। हर हेयर स्टाइलिस्ट, सफल परामर्श एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि यह आपको अपने ग्राहक से जानकारी एकत्र करने, बालों और मेकअप के लिए उनके लक्ष्यों को समझने और सही उत्पादों की सिफारिश करने की अनुमति देता है।
- 2 एक ग्राहक परामर्श का उद्देश्य अपने ग्राहकों की जरूरतों और चिंताओं को उन्हें सहज महसूस कराना है ताकि आप उन्हें सबसे अच्छी मदद और सलाह दे सकें।
- 3 अपने क्लाइंट की बात ध्यान से सुनें और पूरे परामर्श के दौरान आई कॉन्टैक्ट बनाए रखें।
- 4 अपने ग्राहकों का अभिवादन करते समय, उनके बालों को महसूस करने के लिए उनके साथ हाथ मिलाएं क्योंकि छूने से ग्राहक के साथ तत्काल सकारात्मक संबंध बन सकते हैं।
- 5 अपनी कुर्सी की स्थिति को अपने क्लाइंट की आंखों के स्तर से नीचे रखें। यह उन्हें सहज बनाने के लिए महत्वपूर्ण है और उन्हें भयभीत होने से भी रोकता है।
- 6 ग्राहक से पूछें कि वह अपने बालों के बारे में क्या पसंद करता है।
- 7 पता लगाएं कि ग्राहक अपने बालों की देखभाल कैसे करता है।
- 8 यदि किसी सेवा में थोड़ा अधिक समय लगने वाला है, तो सुनिश्चित करें कि ग्राहक को पता है कि बाथरूम कहाँ है।
- 9 कोई भी सेवा शुरू करने से पहले, उन्हें शैम्पू के कटोरे में ले लें क्योंकि एक गुणवत्ता वाला शैम्पू ग्राहक की यात्रा के लिए बहुत अच्छा मूल्य जोड़ सकता है।
- 10 काम पूरा होने के बाद, सुनिश्चित करें कि आप अपने ग्राहक को धन्यवाद देते हैं। आप उन्हें ईमेल या मेल के माध्यम से धन्यवाद कार्ड भी भेज सकते हैं।
- 11 अपने बालों में बड़े बदलाव करने के बाद ग्राहकों को कॉल करें और उन्हें प्राप्त फीडबैक के बारे में पूछें।
- 12 हमेशा ग्राहकों से रेफरल के लिए पूछें। यह आपके व्यवसाय को तेजी से बढ़ने में मदद करता है। (Fig 1)

Fig 1



खोपड़ी और बालों का विश्लेषण (Scalp and hair analysis)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- खोपड़ी और बालों का विश्लेषण करें।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्कैल्पैंडहेयर विश्लेषण

- 1 बालों को रंगने की सफल सेवा का आधार एक संपूर्ण ग्राहक परामर्श है। (Fig 1)
- 2 एक महान रंग परामर्श के स्तंभ हैं:

बालों और खोपड़ी का आकलन (Scalp and Hair Analysis)

- 1 यह सेक्शन बालों और स्कैलपासमेंट पर फोकस करेगा।
- 2 ग्राहक के बालों और खोपड़ी का आकलन करते समय, आपको उन स्थितियों की तलाश करनी चाहिए जो आपकी रंग प्रक्रिया को निर्धारित करेंगी। उत्पाद की पसंद, अनुप्रयोग तकनीक, प्रसंस्करण समय और अंतिम परिणाम सभी इन शर्तों पर निर्भर हैं।
- 3 सबसे पहले, बालों की बनावट, संरंध्रता और लोच का आकलन करें।

Fig 1



टास्क 2 : बालों की बनावट का विश्लेषण करें

- 1 कस्टम उपचार तैयार करने से पहले बालों की बनावट को समझना एक महत्वपूर्ण कदम है। यह आपको प्रत्येक व्यक्तिगत स्ट्रैंड का व्यास दिखाएगा, उस विशिष्ट प्रकार के बालों के लिए कौन से उपचार उपयुक्त हैं और बेहतर परिणाम सुनिश्चित करते हैं। (Fig 2)

यहां कैसे (Here's How)

- 1 क्राउन पर बालों का एक कतरा लें। मोटाई का आकलन करने के लिए अपने अंगूठे और तर्जनी को ऊपर की ओर खिसकाएं और जड़ से दूर करें। बाल ठीक, मध्यम या मोटे होंगे।

Fig 2



टास्क 3 : परीक्षण इलास्टिसिटी

- 1 यह निर्धारित करने का सबसे आसान तरीका क्या है कि किसी के बालों का स्वस्थ होना कितना स्वस्थ है? यह देखकर कि कैसे फारा स्ट्रैंड बिना टूट-फूट के अपने सामान्य आकार में फैल सकता है और वापस आ सकता है। परीक्षण लोच जल्दी से प्रांतस्था और बालों की स्वास्थ्य स्थिति की वर्तमान स्थिति को प्रकट करेगा। (Fig 3)

यहां कैसे (Here's How)

- 2 बालों को दोनों अंगूठों और तर्जनी उंगलियों के बीच मजबूती से पकड़ें, फिर धीरे से खिंचाव करें। स्वस्थ बाल अपनी लंबाई के 1/4 भाग तक फैल जाएंगे और मूल आकार में वापस आ जाएंगे। झरझरा बाल आगे बढ़ेंगे, अपना रूप खो देंगे या टूट जाएंगे।

Fig 3



इलास्टिसिटी परीक्षण

- 1 बालों और खोपड़ी के एक कतरा को पकड़ें और समाप्त करें।
- 2 बालों को धीरे से फैलाएं और छोड़ें।
- 3 परिणामों का मूल्यांकन करें
 - वापस उछाल = महान लोच
 - थोड़ा फैला हुआ = अच्छा लोच
 - टूटना, फैला हुआ = खराब लोच



टास्क 4: सरंध्रता का आकलन करें

- 1 रंग प्रतिधारण में सुधार करने के लिए देख रहे हैं और लुप्त होती या परिणामों को स्थानांतरित करने से रोकते हैं? बालों के छल्ली को वर्तमान नुकसान को मापने के लिए रंग सेवा या उपचार से पहले छिद्र का आकलन करें। (Fig 4)

यहां कैसे (Here's How)

- 1 अपने अंगूठे और तर्जनी के बीच बालों के एक छोटे से हिस्से को मजबूत, समान तनाव के साथ पकड़ें। फिर, अपने अंगूठे और तर्जनी को ऊपर और नीचे स्लाइड करें ताकि प्रतिबिंब और खुरदरापन दोनों का निरीक्षण किया जा सके। स्वस्थ बाल प्रकाश को प्रतिबिंबित करेंगे और झरझरा बाल प्रकाश को अवशोषित करेंगे।

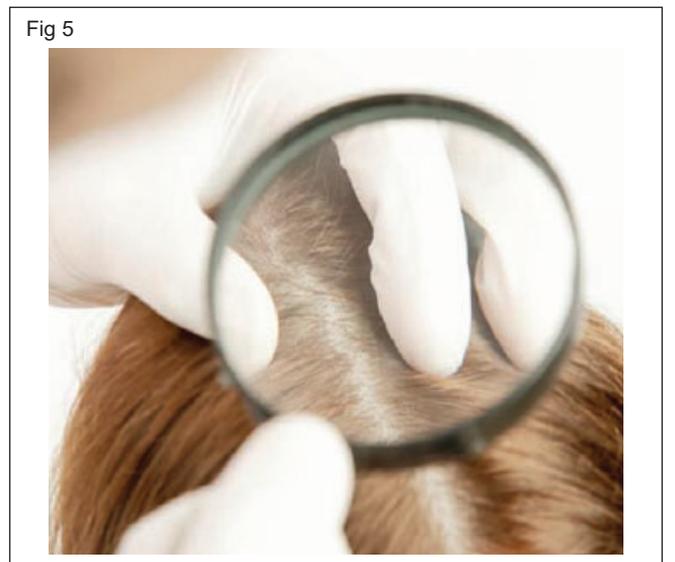
Fig 4



टास्क 5 : खोपड़ी की स्थिति

- 1 स्कैल्प एक्जिमा और सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस बालों के रोम में सूजन और क्षति का कारण बन सकता है जिससे बाल पतले हो सकते हैं या बाल झड़ सकते हैं। सेबोरहाइक जिल्द की सूजन के लक्षणों में त्वचा के गुच्छे के साथ लाल, चिड़चिड़ी त्वचा शामिल हो सकती है। (Fig 5)

Fig 5



रंग का चयन (Selection of color)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- त्वचा की टोन के अनुसार रंग का चयन करें।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)	सामग्री (Material)		
• टाइमर	- 1 No.	• नेककैप	- 1 No.
• मिक्सिंग बाउल (कांच/प्लास्टिक)	- 1 No.	• माइल्ड शैम्पू	- 1 No.
• मापक चम्मच	- 1 No.	• तौलिया	- 1 No.
• पानी के साथ स्प्रे बोतल	- 1 No.	• चयनित रंग	- 1 No.
• टिट ब्रश	- 1 No.	• प्रि-ऑक्साइडर व डेवलपर	- 1 No.
• सेटिंगक्लिप	- 1 No.	• नेकस्ट्रिप	- 1 No.
• टेलकॉम्ब	- 1 No.	• नेकस्ट्रिप	- 1 No.
		• कपास	- 1 No.
		• सुरक्षात्मक क्रीम	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रंग का चयन

1 आपकी त्वचा का रंग आपके बालों को रंगने से पहले विचार करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारक है। जबकि सही बालों के रंग का चुनाव आपकी उपस्थिति को बढ़ा सकता है, त्वचा और बालों के रंग की खराब जोड़ी आपके पूरे लुक को बर्बाद कर सकती है और आपको अप्राकृतिक बना सकती है। (Fig 1)

बालों का रंग चुनने के लिए आपकी त्वचा का रंग कैसा है? (What's your skin tone for choosing hair colour?)

- 1 सबसे पहले, सही बालों का रंग चुनने के लिए आपको यह जानना होगा कि आपकी त्वचा की टोन गर्म है या ठंडी। आपकी त्वचा की टोन खोजने के लिए सरल उपाय: यदि आप सूरज के नीचे लाल हो गए हैं, तो आपका शांत रंग है और यदि आप धूप में तन जाते हैं, तो आपके पास एक गर्म त्वचा है।
- 2 अपनी सही त्वचा की टोन की जांच करने का एक और तरीका है कि आप अपनी कलाई को सामान्य धूप में करीब से देखें। अगर आपकी कलाई की नसें हरी दिखती हैं, तो आप वार्म-टोन्ड हैं। अगर वे नीले दिखते हैं, तो आप कूल-टोन्ड हैं। लेकिन कभी-कभी, आप यह नहीं



बता सकते कि नसें नीली हैं या हरी। उस स्थिति में, आपके पास एक न्यूट्रल स्किनटोन हो सकता है, जो आपको एक जैतून का रंग देता है।

टास्क 2 : बालों का रंग

- 1 जब आप बालों के रुझानों का अनुसरण कर सकते हैं, तो सुनिश्चित करें कि वे आपकी त्वचा की टोन को पूरक करते हैं। कुछ रंग गर्म स्वर पर अच्छे लगते हैं और कुछ शांत स्वर पर। (Fig 2)

- ऐसा रंग चुनें जो आपके बालों के प्राकृतिक रंग या गहरे रंग से एक या दो शेड हल्का हो।

Fig 2



- दूसरा तरीका यह है कि आप ऐसा रंग चुनें जो आपकी आंखों के रंग से मेल खाता हो।
- वार्म अंडरटोन को कॉपर जैसे गर्म रंगों का चुनाव करना चाहिए। कूल लोगों को अखरोट ब्राउन जैसे ठंडे रंगों का चयन करना चाहिए।

आपके लिए सबसे अच्छे बालों का रंग (The best hair colours for you)

- यहां कुछ बालों के रंग दिए गए हैं जिन्हें आप नवीनतम बालों के रंग के रुझानों के आधार पर आजमा सकते हैं और परीक्षण और त्रुटि के साथ, आपके लिए बिल्कुल सही होंगे।

प्राकृतिक बालों का रंग (Natural hair colour)

- भूरे और बरगंडी और बालों के रंग के सभी रंग फ्रेड फॉल के हाइलाइट प्राकृतिक रंग हैं जो अधिकांश भारतीय त्वचा टोन के लिए उपयुक्त हैं।
- याद रखें कि भारतीय त्वचा के लिए सबसे अच्छे बालों का रंग वे हैं जो हमारी त्वचा की टोन के खिलाफ काम नहीं करते हैं। यदि आपके पास पेलस्किन है, तो सभी गोल्ड हेयर शेड्स और ऐश ब्राउन से दूर रहें। यदि आपकी प्रवृत्ति धूप में रहने की है, तो बालों के रंग से बचें। (Fig 3)

Fig 3



बरगंडी बालों का रंग (Burgundy hair colour)

- ब्राउन को डुलिन फैशन सर्किल माना जा सकता है, लेकिन ब्राउन, बालों का रंग, सभी प्रकार के भारतीय त्वचा टोन के अनुरूप विभिन्न प्रकार के रंग उपलब्ध हैं। अगर आप वार्म-टोन हैं, तो चॉकलेट ब्राउन और ऐश ब्राउन जैसे शेड्स आप पर सबसे ज्यादा सूट करेंगे। और अगर आपकी त्वचा का रंग अच्छा है, तो महोगनी और शाहबलूत आप पर सबसे अच्छे लगेंगे। (Fig 3)

लाल बालों का रंग (Red hair colour)

- लाल बहुत सारे रंगों में आता है और इसके साथ खेलना बहुत मुश्किल

है। आपको अपने लिए सही शेड चुनने में बहुत सावधानी बरतने की ज़रूरत है। अगर आप गोरी-चमड़ी वाले हैं, तो आप हल्के लाल या तांबे के लाल रंग की कोशिश कर सकते हैं। जैतून की त्वचा के लिए, नीले-आधारित लाल चुनें जो गहरे रंग के हों। (Fig 3)

फंकी बालों का रंग (Funky air colours)

- यह सभी जंगली महिलाओं के लिए है। हरे, बैंगनी, नीले और गुलाबी जैसे कई साहसिक रंग हैं। इसके अलावा, आपको ऐसे रंगों को चुनने में बहुत सावधानी बरतने की आवश्यकता है। इन रंगों को शामिल करने का सबसे अच्छा तरीका उन्हें हाइलाइट या स्ट्रीक्स के रूप में उपयोग करना है। (Fig 4)

Fig 4



अगर आपकी त्वचा का रंग गर्म है, तो बालों के ये रंग पहनें

- डीपरिक ब्राउन जैसे चॉकलेट, चेस्टनटारबर्नसा बेस रिच गोल्डन ब्राउन। (Fig 5)

Fig 5



- गर्म सोने की रेत या तांबे के साथ हाइलाइट्स।
- नीले, बैंगनी, सफेद और जेट ब्लैक से बचें। ये बालों के रंग आपको धुले हुए दिख सकते हैं।

अगर आपकी स्किन टोन कूल है, तो इन हेयर कलर्स को पहनें

- बरगंडी या बोर्डो जैसे कूलर।
- गर्म आधार के साथ तीव्र भूरे, लाल या सुनहरे भूरे रंग की तरह। (Fig 6)
- गेहूँ, हनी ओटोप, कूल ऐश ब्राउन जैसे कूल शेड्स के साथ हाइलाइट करें।

Fig 6



- सोने और कांस्य से बर्चे, जो आपको आकर्षक बना सकते हैं

टास्क 3 : स्थायी बालों का रंग

- 1 स्थायी बालों के रंग, जिसे आमतौर पर ऐशेयर डाई के रूप में जाना जाता है, का उपयोग बालों को लंबे समय तक गहन रूप से रंगने के लिए किया जाता है। अब, हालांकि परमानेंट हेयर डाई फ़ार्मुलों को लंबे समय तक बालों पर छोड़ना पड़ता है, लेकिन उन्हें अस्थायी बालों के रंग में एसोफ़ेन लगाने की ज़रूरत नहीं है। (Fig 7)
- 2 जो निश्चित रूप से प्रमुख प्लस है। स्थायी बालों के रंग बालों के रंग को दो टन हल्का या गहरा कर सकते हैं और ज्यादातर बालों को अधिक प्राकृतिक दिखने वाले रंग देने के लिए तैयार किए जाते हैं।
- 3 वे लंबे समय तक टिके रहते हैं और नियमित टच-अप के साथ जीवंत रह सकते हैं। इसे घर पर भी लगाया जा सकता है।
- 4 हालाँकि, यदि आप बालों को रंगने के लिए एक नौसिखिया हैं और रुझानों और रंगों के प्रकारों से अवगत नहीं हैं, तो सैलून विशेषज्ञ या अपने विश्वसनीय रंगकर्मी की मदद लेना सबसे अच्छा है।

Fig 7



एलर्जी परीक्षण प्रक्रिया (Allergy test procedure)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

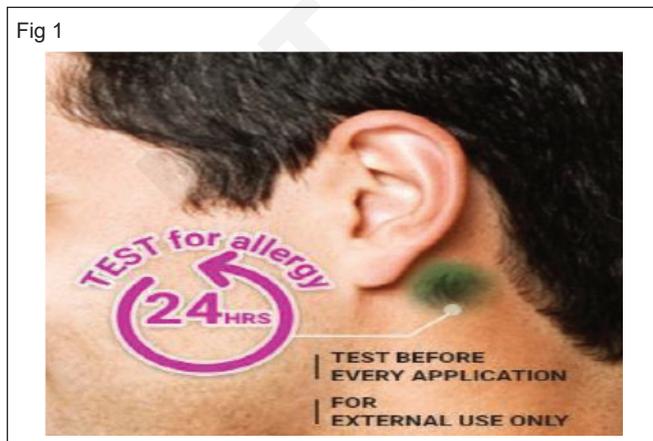
- एलर्जी परीक्षण।

आवश्यकताएं (Requirements)	
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)	सामग्री (Material)
• टाइमर - 1 No.	• नेककैप - 1 No.
• मिक्सिंग बाउल (कांच/प्लास्टिक) - 1 No.	• माइल्ड शैम्पू - 1 No.
• मापक चम्मच - 1 No.	• तौलिया - 1 No.
• पानी के साथ स्प्रे बोतल - 1 No.	• चयनित रंग - 1 No.
• टिट ब्रश - 1 No.	• प्रि-ऑक्साइडर व डेवलपर - 1 No.
• क्लिप सेट करना - 1 No.	• सुरक्षात्मक दस्ताने - 1 No.
• पूंछ कंघी - 1 No.	• गर्दन पट्टी - 1 No.
	• कपास - 1 No.
	• सुरक्षात्मक क्रीम - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : एलर्जी परीक्षण

- 1 दुर्लभ मामलों में एलर्जी की प्रतिक्रिया पैदा हो सकती है, खुजली और छाले हो सकते हैं। इसलिए प्रत्येक उत्पाद के उपयोग से पहले, यहां तक कि उन ग्राहकों द्वारा भी, जिन्होंने पहले से ही रंग उत्पादों का उपयोग किया है, एलर्जी संबंधी एलर्जी परीक्षण या एक और मूल्यांकन किया जाना चाहिए।
- 2 याद रखें कि एलर्जी संबंधी परीक्षण का उपयोग करने से पहले 48 घंटे किया जाना चाहिए। आपके ग्राहक को कोहनी के अंदर लगभग 1 cm x 1 cm त्वचा के आकार के क्षेत्र में एलर्जी संबंधी परीक्षण करना चाहिए। (Fig 1)



- 4 45 मिनट के लिए खुला छोड़ दें।
- 5 45 मिनट के बाद, रंग क्रीम को हल्के गर्म पानी से धो लें।
- 6 यदि प्रसंस्करण समय के दौरान या अगले 48 घंटों के दौरान कोई प्रतिक्रिया होती है, तो आपके ग्राहक को तुरंत कुल्ला करना चाहिए और रंग नहीं करना चाहिए। (Fig 2)



- 3 एक कपास की कली के साथ कोहनी के अंदर की परत पर क्रीमीनाथिन रंग की एक छोटी राशि (एक मटर के आकार का) लागू करें।

- 7 यह परीक्षण एक महत्वपूर्ण सावधानी का प्रतिनिधित्व करता है। हालांकि, इस बात से अवगत रहें कि भले ही एलर्जी चेतावनी परीक्षण किया गया हो, फिर भी ग्राहक को बालों को रंगते समय एलर्जी की प्रतिक्रिया का अनुभव हो सकता है। एलर्जी संबंधी परीक्षण भविष्य में एलर्जी प्रतिक्रियाओं से बचने की गारंटी नहीं देता है। कृपया अपने ग्राहक को परामर्शदाता से परामर्श करें यदि कोई संदेह है।

बालों को रंगने की विभिन्न प्रकार की तकनीकों का अभ्यास करें - I (Practice in different types of hair coloring techniques - I)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- वैश्विक रंग भरने की प्रक्रिया को अंजाम देना
- टिंट हटाने का कार्य करें (रंग लगाने के बाद धो लें)।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

- टाइमर - 1 No.
- मिक्सिंग बाउल (कांच/प्लास्टिक) - 1 No.
- मापक चम्मच - 1 No.
- पानी के साथ स्प्रे बोतल - 1 No.
- टिंट ब्रश - 1 No.
- सेटिंगक्लिप - 1 No.
- टेलकॉम्ब - 1 No.

सामग्री (Material)

- नेककैप - 1 No.
- माइल्ड शैम्पू - 1 No.
- तौलिया - 1 No.
- चयनित रंग - 1 No.
- प्रि-ऑक्साइडर व डेवलपर - 1 No.
- सुरक्षात्मक दस्ताने - 1 No.
- गर्दन पट्टी - 1 No.
- कपास - 1 No.
- सुरक्षात्मक क्रीम - 1 No.
- फोएल पेपर - 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : वैश्विक रंग (Global color)

वर्जिन बालों में टिंट लगाने की प्रक्रिया (Procedure for applying tint to Virgin hair)

- 1 अपने क्लाइंट को आराम से बैठाएं और ड्रैप करें।
- 2 पैच परीक्षण के परिणामों की जाँच करें कि क्या लालिमा या जलन के कोई लक्षण हैं। केवल त्वचा को साफ़ करें।
- 3 बालों को शैम्पू करना आवश्यक है, या आपके प्रशिक्षक या निर्माता द्वारा निर्देशित। चेतावनी का उपयोग करें; शैम्पू के दौरान किसी भी तरह के स्कैल्प हेर-फेर से बचें।
- 4 आपके विश्लेषण से पता चला है कि कंडीशनिंग उपचार लागू करें। अपने प्रशिक्षक से पूछें कि क्या बालों के छल्ली पर किसी भी कोटिंग या रासायनिक निर्माण को बेअसर करने के लिए एक स्पष्ट उपचार दिया जाना चाहिए।
- 5 परफॉर्मा स्टैंड टेस्ट जैसा कि बताया गया है।
- 6 बालों को चार बराबर भागों में बाँट लें। (Fig 1)
- 7 हेयरलाइन के आसपास और कानों के ऊपर सुरक्षात्मक क्रीम लगाएं।
- 8 सुरक्षात्मक दस्ताने पहनें।
- 9 परिणाम और निर्माता के निर्देशों के अनुसार मिश्रित सूत्र। (Fig 2)
- 10 सबसे प्रतिरोधी क्षेत्र में शुरू, टिंट लागू करें।

Fig 1



Fig 2



- यदि आप हल्का जा रहे हैं, तो यह सबसे काला क्षेत्र होगा। मिड-शाफ्ट पर अनुप्रयोग करना शुरू करें।
- यदि आप गहरे रंग में जा रहे हैं, तो यह सबसे हल्का, या सबसे धूसर क्षेत्र होगा। खोपड़ी पर अनुप्रयोग शुरू करें, पहले खंड को रेखांकित करें। पार्टऑफ़ से ½-इंच।

11 क्षैतिज उपखंड (Fig 3) रंग को मध्य-शाफ्ट क्षेत्र पर लागू करें, खोपड़ी से 1/2 इंच की शुरुआत (यदि गहरा जा रहा है तो खोपड़ी पर) और छिद्रपूर्ण सिरों तक जारी रखें, लेकिन इसके माध्यम से नहीं।

Fig 3



12 उपखंड (Section) को ऊपर उठाएं और बालों के निचले हिस्से पर लगाएं। (Fig 4) बालों को क्राउन की ओर ले जाएं और अगले से ½-इंच उपखंड पर आगे बढ़ें।

Fig 4



13 सर्वोत्तम परिणाम के लिए जल्दी और लयबद्ध तरीके से काम करें। स्कैल्प से बालों को उठाएं और धीरे से सेक्शन को वापस पलटें। बालों को स्कैल्प पर पैक करने से बचें। (Fig 5)

14 जल्दी से अगले भाग पर जाएँ, यह रेखांकित करते हुए कि अनुप्रयोग गहरा हो रहा है। (Fig 6)

15 रंग लगायें, बालों को सिर की त्वचा से ऊपर उठायें और मूल स्थिति में पलट दें। (Fig 7)

Fig 5



Fig 6



Fig 7



17 अपना टाइमर अपने स्टैंड टेस्ट के परिणामों के अनुसार सेट करें।

18 प्रत्येक अनुभाग को धीरे-धीरे लंबवत भाग बनाकर और आवश्यकतानुसार अधिक रंग सूत्र जोड़कर क्रॉस-चेक करें। (Fig 8)

Fig 8



19 जब आप क्रॉस-चेक कर रहे हों, तो सुनिश्चित करें कि रंग खोपड़ी से संपर्क नहीं करता है। यदि ऐसा होता है, तो धीरे से एक नम तौलिये से पोंछ लें।

20 टाइमर के संकेत से पांच मिनट पहले उपखंड से रंग हटाकर समय की जांच करें। (Fig 9) परिणामों का मूल्यांकन करने के लिए उपखंड को पानी और तौलिए से सुखाएं। यदि रंग पूरा नहीं हुआ है, तो उपखंड को फिर से संतृप्त करें और समय जारी रखें।

Fig 9



21 जब आपके स्ट्रैंड टेस्ट के परिणामों के अनुसार सेंटर स्ट्रैंड (हल्का हो रहा है) विकसित हो गया है, तो स्कैल्प एरिया पर मिड-शाफ्ट तक रंग लगाएं।

22 फिर से, अपने स्ट्रैंड टेस्ट के परिणामों के अनुसार, अंत और समय के माध्यम से टिट फॉर्मूला पर काम करें। (Fig 10)

Fig 10



23 अपने समय और इच्छित परिणामों की पुष्टि करने के लिए अंतिम स्ट्रैंड टेस्ट लें।

वर्जिन हेयर से टिट हटाने की प्रक्रिया (Procedure for removing tint from Virgin hair)

जब आप सुनिश्चित हों कि स्ट्रैंड टेस्ट आपके इच्छित रंग को इंगित कर रहा है, तो बालों से रंग हटा दें।

- 1 ग्राहक के साथ शैम्पू बाउल, हल्के से हल्के गर्म पानी के साथ। (Fig 11)
- 2 अपने हाथों की हथेलियों से मालिश करके रंग को पायसीकारी करें। (Fig 12) अच्छी तरह से धो लें।
- 3 अपने हाथ की हथेली में थोड़ी मात्रा में एसिड-बैलेंस (ph 3.8-4.5) शैम्पू डालें। अपने हाथों से शैम्पू करें और क्लाइंट के बालों पर लगाएं।

Fig 11



Fig 12



4 हेयरलाइन से शुरुआत। उलझने से बचने के लिए बालों के नीचे अपनी उंगलियों से काम करते हुए, धीरे से मालिश करें। (Fig 13)

Fig 13



5 जब तक आवश्यक हो तब तक दोहराएं जब तक कि बालों और खोपड़ी से सभी अतिरिक्त रंग और सुरक्षात्मक क्रीम हटा नहीं दी जाती। (Fig 14)

Fig 14



6 तौलिया अतिरिक्त नमी को सोख लेता है। (Fig 15)

Fig 15



7 बालों को अम्लीकृत करें (Fig 16)। निर्देशानुसार बालों और समय के माध्यम से उत्पाद का कार्य करें।

Fig 16



8 बिना साबुन के धुलाई और तैलिया दाग।

9 अपने बालों के विश्लेषण के अनुसार मॉइस्चराइज़ करें। (Fig 17)

Fig 17



10 क्लाइंट रिकॉर्ड कार्ड पर सभी नोटेशन बनाएं। (Fig 18)

11 टॉवल ब्लॉट और स्टाइलिंग के साथ आगे बढ़ें। यदि आप बालों को थर्मल स्टाइल करने का निर्णय लेते हैं, तो अपने ब्रश से कम गर्मी सेटिंग और कम तनाव का उपयोग करें। (Fig 19)

Fig 18



Fig 19



12 उचित खुदरा उत्पादों की सिफारिश करें ताकि ग्राहक के बालों को घर पर उत्कृष्ट स्थिति में बनाए रखा जा सके। (Fig 20)

Fig 20



13 कार्य क्षेत्रों की सफाई।

टास्क 2 : हाइलाइटिंग (High lightening)

1 बालों को हाइलाइट करना/कम रोशनी करना बालों के स्ट्रैंड की चमक को बढ़ाने के लिए लाइटनर या बालों के रंग का उपयोग करके किसी व्यक्ति के बालों का रंग बदल रहा है। हाइलाइट्स के चार बुनियादी प्रकार हैं: फ्रॉइल हाइलाइट्स, हेयरपेंटिंग, फ्रॉस्टिंग और चंकिंग। (Fig 21)

2 बेसिक फ्रॉइल हाइलाइटिंग फ्रॉइल हाइलाइटिंग बालों के अलग-अलग स्ट्रैंड को फ्रॉइल करने की प्रक्रिया है जो बालों के स्ट्रैंड से हल्का हो जाएगा जो उसका प्राकृतिक रंग बना रहेगा। एप्लिकेटर ब्रश का उपयोग करके बुने और अलग किए गए बालों पर लाइटनर लगाकर प्रक्रिया की जाती है। फ्रॉइल को "प्रसंस्करण" समय के दौरान बालों

Fig 21



और आसपास के क्षेत्र की सुरक्षा के लिए मोड़ा जाता है। यह वंछित परिणाम प्राप्त करने के लिए आवश्यक समय है। बालों को हाइलाइट करने में, वर्णक के साथ मिश्रित हाइड्रोजन पेरोक्साइड का उपयोग स्ट्रैंड के रंग को बदलने के लिए किया जाता है। इस प्रक्रिया का उपयोग "लोलाइट्स" को लागू करने में भी किया जाता है बाल। इस प्रक्रिया में, बालों के रंग प्राकृतिक रंग की तुलना में गहरे बालों के स्ट्रैंड बनाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।

बालों की पेंटिंग (Hair painting)

- 1 हेयर पेंटिंग बालों को हाइलाइट करने का एक तरीका है जो हाइलाइट किए गए प्रभाव को प्राप्त करने के लिए फ्रीहैंडेड तकनीक का उपयोग करता है। हेयर पेंटिंग के तरीके स्थायी हैं और हेयर-पेंटिंग ब्रश का उपयोग करते हैं।
- 2 फॉयल, प्लास्टिक रैप, पेपर या कॉटन का इस्तेमाल हल्के बालों को बिना हल्के बालों से अलग करने के लिए किया जा सकता है। (Fig 22) जबकि ब्रश आमतौर पर बालों की पेंटिंग में उपयोग किए जाते हैं, कोई भी कंधी का उपयोग बालों के पतले आकार के किस्में को रंगने या उजागर करने के लिए कर सकता है।
- 3 बालायेज (फ्रांसीसी से, जिसका अर्थ है "स्कैनिंग, स्वीपिंग") स्वच्छ, स्टाइल वाले बालों पर मुक्त-रूप पेंटिंग की तकनीक है। परिणाम सूक्ष्म

Fig 22



हैं, और इस प्रकार फ़ॉइलिंग या चंकिंग की तुलना में अधिक प्राकृतिक दिखते हैं। इसके कई रूपों में बैलेज वर्तमान में हॉलीवुड में चलन में है।

- 4 तेंदुए के बालों पर प्रकाश डाला गया, या तेंदुए के बाल प्रिंट, तेंदुए के पैटर्न के साथ बाल हाइलाइट बनाने में शामिल हैं। तेंदुए के धब्बे के प्रभाव को बनाने की प्रक्रिया को पहले बालों के गुच्छे के धब्बों में विरंजन और फिर प्रक्षालित धब्बों के बाहरी हिस्सों को भूरे रंग से रंगने के लिए महसूस किया जा सकता है। इस प्रभाव के लिए फंकी और सनकी रंगों का उपयोग करना और भी आम है। (Fig 23 & 24)

Figs 23 & 24



टास्क 3 : प्री लाइटनिंग लगाना (Applying pre lightening) (Fig 25)

प्री लाइटनिंग का मतलब क्या होता है? (What does pre lightening mean?)

- 1 प्री-लाइटनिंग नया, पेशेवर शब्द है जिसे हम 'ब्लीचिंग' कहते थे। यह रंग को हल्का करने के लिए प्राकृतिक बालों के रंग को हटाने की प्रक्रिया है और आमतौर पर गोरा बालों या रंग बदलने के लिए शीशे का आवरण होता है।
- 2 यदि आप उस पूरे आइस वाइट इफ़ेक्ट की तलाश कर रहे हैं, या अपने बालों के रंग को अपने रंग से हल्का या चमकदार रंग में बदलना चाहते हैं, आप जिस लुक के लिए जा रहे हैं, उसे प्राप्त करने के लिए आपका स्टाइलिस्ट पहले चरण के रूप में प्री-लाइटनर लगाएगा।

- 3 प्री-लाइटनर शायद ही कभी दूसरे रंग के स्टेप, टोनर और ग्लेज़ के बिना अपने दम पर उपयोग किए जाते हैं, क्योंकि परिणामी प्रभाव एक बीमार, हल्का पीला होता है। - लेकिन यह ऐसा लुक नहीं है जो हममें से अधिकांश को सूट करता हो। (Fig 26)

क्या प्री लाइटनिंग मेरे बालों के लिए सही है? (Is a pre lightening right for my hair)

- 1 प्री-लाइटनर प्राकृतिक बालों के रंगों पर अच्छा काम करता है, जो मध्य-भूरे रंग से लेकर सुनहरे रंग के होते हैं। एक उपचार के बाद, आपका स्टाइलिस्ट रंग के अगले चरण में प्रगति करने में सक्षम होना चाहिए - चाहे वह सुनहरे बालों के लिए टोनर हो या पूर्ण रंग परिवर्तन।

Fig 25



Fig 26



- 2 यदि आपके बाल मध्य-भूरे रंग से अधिक गहरे हैं और आप बहुत हल्का करना चाहते हैं, तो आपको एक से अधिक प्री-लाइटनर उपचार की आवश्यकता हो सकती है। जबकि छोटे बाल त्वरित कोप में दो प्रयासों का सामना कर सकते हैं, बार-बार उपचार लंबे बालों को नुकसान पहुंचा सकता है, इसलिए आपको बीच में आराम की अवधि की आवश्यकता होगी।
- 3 हालांकि इसका मतलब यह नहीं है कि आप सैलून को आधे-अधूरे लुक के साथ छोड़ देंगे! अपने स्टाइलिस्ट पर भरोसा करें और उन्हें अपना मैजिक चलाने दें - हो सकता है कि आपका रंग परिवर्तन तुरंत न हो, लेकिन वे सुनिश्चित करेंगे कि पूरी प्रक्रिया के दौरान आपके बाल शानदार दिखें।
- 4 गहरे भूरे या काले बालों को कुछ रंगों से हल्का करने के लिए हम प्री-लाइटनर का भी इस्तेमाल करते हैं, बिना किसी नुकसान के। हल्के बालों के साथ, रंग का दूसरा चरण शीर्ष पर जोड़ा जाता है। (Fig 27)

Fig 27



क्या प्री-लाइटनर बाल बालों के लिए अच्छे नहीं हैं? (Is re-lightener hair not good for hair?)

- 1 अब हम जिन प्री-लाइटनर उत्पादों का उपयोग करते हैं, वे वर्षों पहले के कठोर रसायनों से बहुत अलग हैं। वे नुकसान को कम करने के लिए मोम और कंडीशनर जैसी सामग्री के साथ बालों के लिए बहुत नरम और दयालु (gentler and kinder) हैं।
- 2 हम स्मार्टबॉन्ड, लोरियल जैसे पूरक उपचारों में भी जोड़ सकते हैं। स्मार्टबॉन्ड को लाइटनिंग प्रक्रिया के दौरान बालों की आंतरिक संरचना को मजबूत करने और टूटने से बचाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। (Fig 28)

Fig 28



प्री-लाइटनर का प्रभाव कितने समय तक रहता है? (How long do the effect of a pre-lightener last?)

- 1 जड़ें चार सप्ताह के बाद, या छह सप्ताह के बाद गोरे बालों पर दिखाई देने लगेंगी। इस बिंदु पर, हम आपकी जड़ों पर प्री-लाइटनिंग प्रक्रिया को दोहरा सकते हैं या, यदि आप इसे बढ़ाना चाहते हैं, तो उन्हें छिपाने के लिए हाइलाइट्स का उपयोग करें।

आप घर पर देखभाल के बाद किन उत्पादों का उपयोग करने की सलाह देते हैं? (Which after-care products do you recommend to use at home?)

- 1 घर पर शैंपू, कंडीशनर और उपचार के सही संयोजन का उपयोग करके आप अपने बालों को अच्छी स्थिति में रख सकते हैं और अपने नए बालों के रंग को बढ़ा सकते हैं।
- 2 UV, प्रदूषण और ऑक्सीकरण की तरह, जो पीलापन, मलिनकिरण और नीरसता का कारण बन सकता है। नियमित रूप से इस शैम्पू, कंडीशनर, सीरम और हेयर मास्क का इस्तेमाल करने से सुनहरे बाल साफ और ठंडे रहेंगे।
- 3 यदि आप पाते हैं कि आपके बालों का रंग फीका पड़ना या फीका पड़ना शुरू हो गया है, तो आपका कलरिस्ट ऐसे उत्पादों की सिफारिश कर सकता है जो इसकी तीव्रता को बढ़ाएं। (Fig 29)

क्या आप पहले से हल्का करने के लिए तैयार हैं ?

Fig 29



© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

नवीनतम तकनीकों का अभ्यास करें (Practice latest techniques)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- फ्रॉस्टिंग, क्रंचिंग, वीविंग, स्लाइसिंग और आफ्टर केयर की प्रक्रिया को अंजाम देना।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)		सामग्री (Material)	
• टाइमर	- 1 No.	• नेककैप	- 1 No.
• मिक्सिंग बाउल (कांच/प्लास्टिक)	- 1 No.	• माइल्ड शैम्पू	- 1 No.
• मापक चम्मच	- 1 No.	• तौलिया	- 1 No.
• पानी के साथ स्प्रे बोतल	- 1 No.	• चयनित रंग	- 1 No.
• टिट ब्रश	- 1 No.	• प्रि-ऑक्साइडर व डेवलपर	- 1 No.
• सेटिंग क्लिप	- 1 No.	• सुरक्षात्मक दस्ताने	- 1 No.
• टेल कॉम्ब	- 1 No.	• गर्दन पट्टी	- 1 No.
		• कॉटन	- 1 No.
		• सुरक्षात्मक क्रीम	- 1 No.
		• फोएल पेपर	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : फ्रॉस्टिंग, क्रंचिंग, बुनाई, स्लाइसिंग की प्रक्रिया को पूरा करें

फ्रॉस्टिंग (कैप तकनीक) (Frosting (Cap Technique))

- 1 बालों को हल्का करने की फ्रॉस्टिंग प्रक्रिया जबकि आस-पास के बालों को अनुपचारित छोड़ दिया जाता है। इस तकनीक के साथ एक हाइलाइटिंग कैप का उपयोग किया जा सकता है। बालों को टोपी के छिद्रों से खींचा जाता है और बालों को हल्का किया जाता है।
- 2 इसका प्रभाव बालों को "नमक और काली मिर्च" जैसा रूप दे सकता है, जिसमें बालों की एक अच्छी मात्रा का इलाज नहीं किया जाता है। यह रंगों के बीच एक स्टार्क कंट्रास्ट पैदा करेगा और आमतौर पर प्राकृतिक हाइलाइट्स जैसा नहीं होगा। यह छोटे बालों वाले लोगों के लिए एक लोकप्रिय तकनीक है। (Fig 1 & 2)

Figs 1 & 2



क्रंचिंग / स्क्रंचिंग (Crunching/ Scrunching)

- 1 स्क्रंचिंग पेंटिंग के लिए एक वैकल्पिक तकनीक है, जो घुंघराले या बनावट वाले बालों के लिए अधिक उपयुक्त है। अपने दस्ताने वाले हाथों पर लाइटर लगाएं और बालों की सतह और अंत को स्क्रब करें।
- 2 आप बालों पर लगाए गए उत्पाद की मात्रा को अपने हाथों की हथेलियों या केवल उंगली पर लगाकर नियंत्रित कर सकते हैं। (Fig 3)



चुंकिंग (Chunking)

- 1 चंकिंग हाइलाइट की एक शैली है जो हाइलाइट बनाने के तरीके के बजाय पारंपरिक हाइलाइट से बड़ी और मोटी होती है।

Fig 3



- 2 चंकी हाइलाइट्स आम तौर पर बोल्ड प्राकृतिक रंगों की एक विस्तृत विविधता में पेश किए जाते हैं, साथ ही साथ बड़ी संख्या में कृत्रिम, या अप्राकृतिक, रंगों का उपयोग किया जाता है, जो पारंपरिक, पतले हाइलाइट्स के रूप में सूक्ष्म बनावट के बजाय अधिक विपरीत बनाने के लिए उपयोग किए जाते हैं। (Fig 4)

Fig 4



टुकड़ा करने की क्रिया (Slicing)

- 1 "स्लाइसिंग का वर्णन है कि जब स्टाइलिस्ट सचमुच आपके बालों का टुकड़ा लेता है - आमतौर पर 1/8 इंच मोटा होता है - बालों को पन्नी में हाइलाइट किया जाएगा। कुशल हेयर स्टाइलिस्ट खूबसूरती से हाइलाइट कर सकते हैं।

टास्क 2 : आपटरकेयर

रंग भरने के बाद, शैम्पूइंग से पहले 72 घंटे तक प्रतीक्षा करें (After coloring, wait a full 72 hrs before shampooing)

- 1 बालों को रंगते समय, आपकी क्यूटिकल परत खुल जाती है, जिससे रंग के लिए बालों के शाफ्ट में प्रवेश करना आसान हो जाता है। जब आप अपनी नियुक्ति के तुरंत बाद अपने बालों को धोते हैं, तो छल्ली की परत अभी भी खुली हो सकती है जिससे आपका रंग नाली में बह जाता है।
- 2 क्यूटिकल लेयर को पूरी तरह से बंद होने में तीन दिन तक का समय लगता है, इसलिए अपने बालों को रंगने के बाद आप अपने बालों को शैम्पू करने के लिए जितनी देर प्रतीक्षा करेंगे, उतना ही अधिक समय कलर पिगमेंट को बालों के क्यूटिकल्स में भिगोना होगा-जो आपके रंग को सैलून यात्राओं के बीच लंबे समय तक टिकने में मदद करेगा।

- 2 मोटे स्लाइस के साथ, आपको वे हाइलाइट्स मिलते हैं जो चंकीर और अधिक नोटिब होते हैं, स्लाइसिंग एक अधिक चॉपी हाइलाइटिंग तकनीक को संदर्भित करता है। (Fig 5)

Fig 5



बुनाई (Weaving)

- 1 हेयरस्लाइसिंग आमतौर पर इसके बुनाई समकक्ष भाग की तुलना में बोल्डर हाइलाइटिंग लुक बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। बुनाई बाजार पर अधिक जटिल हाइलाइटिंग तकनीकों में से एक है।
- 2 "बुनाई एक और भी बेहतर हाइलाइट पैटर्न (थैक्सलाइसिंग) है। यदि आप अधिक प्राकृतिक रूप की तलाश में हैं, तो बुनाई शुरू करने के लिए एक अच्छी जगह है। (Fig 6)

Fig 6



सल्फेट मुक्त शैम्पू और कंडीशनर का उपयोग करें (Use sulfate-free shampoo and conditioner)

- 1 सोडियमलॉरथसल्फेट, जिसे सोडियमलॉरथ ईथर सल्फेट के रूप में भी जाना जाता है, एक प्रकार का आयनिक डिटर्जेंट है जो कई व्यक्तिगत देखभाल उत्पादों में पाया जाता है। घटक का उपयोग आपके शैंपू और कंडीशनर पर झग पैदा करने में मदद करने के लिए किया जाता है।
- 2 सल्फेट्स का उपयोग करके, आप अपने बालों के प्राकृतिक तेलों और नमी को छीनने का जोखिम उठाते हैं, जो तब आपके सुंदर रंगे हुए बालों को छीनने का कारण बन सकता है।
- 3 अपने बालों के रंग को फीके पड़ने से बचाने के लिए सल्फेट-फ्री शैम्पू और कंडीशनर का प्रयोग करें। लोरियल में सभी प्रकार के बालों के

लिए बढ़िया विकल्प हैं, चाहे आपके बाल घुंघराले हों, सीधे हों, या फिर सातवें बाल हों, सभी के लिए सल्फेट मुक्त कंडीशनर का विकल्प होता है।

अपने कंडीशनर में डार्क डालें (Add dye to your conditioner)

- 1 यदि आप गुलाबी, बैंगनी, या यहां तक कि नीले रंग की तरह चमकदार दिख रहे हैं, तो बालों को धोते समय अपने कंडीशनर में थोड़ा सा डार्क मिलाने का प्रयास करें।
- 2 यह आपके बालों को हर बार धोते समय थोड़ा सा फिर से रंग देगा, ताकि जब तक आपकी जड़ें उग न जाएं, तब तक वे तरोताजा दिखें।

शैंपू करते समय पानी का तापमान कम करना (Turn down water temperature when shampooing)

- 1 हालांकि गर्म पानी से नहाना कुछ लोगों को अच्छा लगता है, लेकिन यह आपके बालों के रंग के लिए बहुत अच्छा नहीं है। गर्म पानी से बाल धोते समय, आपके बालों की क्यूटिकल्स खुल जाती है, जिससे आपका रंग शैंपू और कंडीशनिंग के दौरान बाहर निकल जाता है।
- 2 अपने पूरे रंग को नीचे की ओर देखने से रोकें, थोड़े गर्म पानी से शैंपू करने की कोशिश करें और फिर कंडीशनिंग के बाद ठंडे पानी से धो लें।
- 3 गर्म पानी शैंपू और कंडीशन को खुले और साफ करने की अनुमति देगा, जबकि ठंडा पानी आपके कंडीशनर से नमी को सील करने में

मदद करेगा, जबकि बालों के क्यूटिकल्स को सील करके रंग को फीका होने से रोकेगा।

अक्सर बिना बाल धोएं (Wash hair less often)

- 1 अपने बालों को हर दिन धोना कुछ ऐसा है जिससे आप बचना चाहते हैं यदि आप चाहते हैं कि आपके बाल लंबे समय तक टिके रहें।
- 2 आप न केवल उन प्राकृतिक तेलों को धो रहे हैं जो आपके बालों को मॉइस्चराइज़ करते हैं और आपके बालों के रंग को ताज़ा रखते हैं, आप हर बार जब आप अपने बालों को धोते हैं तो अपने बालों को थोड़ा सा धो भी देते हैं।
- 3 अपने रंग को लॉक रखने के लिए अपने बालों को हर दूसरे दिन या सप्ताह में 2-3 बार धोने की कोशिश करें।

छुट्टी के दिनों में, सूखे शैंपू का प्रयोग करें (On off days, use dry shampoo)

- 1 अपने बालों को न धोने के अपने छुट्टी के दिनों में, रंग-सुरक्षित सूखे शैंपू का उपयोग करने का प्रयास करें। ये आपके बालों को तरोताजा कर देंगे और ऐसा दिखाएंगे कि आपने अपने बालों को धोने के बिना ही ब्लोआउट कर लिया है! आप सैलून में जाने के बिना अपने रंग को सुधारने के लिए कलर-टिटेड ड्राई शैंपू भी आजमा सकते हैं।

रोगाणुनाशन और स्वच्छता (Sterilization and sanitation)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- रोगाणुनाशन और स्वच्छता का संचालन करें।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)		सामग्री (Material)	
• टाइमर	- 1 No.	• नेककैप	- 1 No.
• मिक्सिंग बाउल (कांच/प्लास्टिक)	- 1 No.	• माइल्ड शैम्पू	- 1 No.
• मापक चम्मच	- 1 No.	• तौलिया	- 1 No.
• पानी के साथ स्प्रे बोतल	- 1 No.	• चयनित रंग	- 1 No.
• टिट ब्रश	- 1 No.	• प्रि-ऑक्साइडर व डेवलपर	- 1 No.
• सेटिंग क्लिप	- 1 No.	• सुरक्षात्मक दस्ताने	- 1 No.
• टेलकॉम्ब	- 1 No.	• गर्दन पट्टी	- 1 No.
		• कपास	- 1 No.
		• सुरक्षात्मक क्रीम	- 1 No.
		• फोएल पेपर	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रोगाणुनाशन और स्वच्छता

स्वच्छता के नियम (Rules of sanitation)

- 1 सभी कंटेनरों को लेबल और कवर करके रखें।
- 2 प्रत्येक उपचार से पहले और बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह धो लें या अपने हाथों को जीवाणुरोधी कीटाणुनाशक से स्प्रे करें।
- 3 प्रत्येक ग्राहक के लिए स्वच्छ और रोगाणुहीन तौलिये का प्रयोग करें।
- 4 इम्प्लीमेंट्स और टूल्स को निम्नलिखित तरीके से बेहतर तरीके से स्टरलाइज़ किया जाना चाहिए:
- 5 गर्म साबुन के पानी में धोने के उपकरण।
- 6 धुलाई, फिर उन्हें स्टरलाइज़िंग घोल (अल्कोहल) में डुबो दें।

एक ग्राहक पर उपयोग करने से पहले जीवाणुरोधी कीटाणुनाशक के साथ स्प्रे लागू करें (Spray implements with antibacterial disinfectant prior to use on a client)

- 1 उपचार के दौरान शराब में उपकरणों को रखें।
- 2 उत्पादों को अच्छी, स्वच्छ स्थिति में रखें।
- 3 त्वचा कटने पर तुरंत एंटीसेप्टिक लगाएं।
- 4 छल्ली को पीछे की ओर धकेलने से बचें।
- 5 हमेशा साफ-सुथरी वर्दी पहनें।

क्लाइंट ड्रैपिंग (Client draping)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह कर सकेंगे :

- कैरीआउट क्लाइंट ड्रैपिंग।

नोट : अभ्यास संख्या 1.9.65 देखें

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

स्ट्रैंड टेस्ट प्रक्रिया (Strand test procedure)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

- स्ट्रैंड परीक्षण के लिए कैरीआउट प्रक्रिया।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)		सामग्री (Material)	
• टाइमर	- 1 No.	• गर्दन की टोपी	- 1 No.
• मिक्सिंग बाउल (ग्लास/प्लास्टिक)	- 1 No.	• हल्का शैम्पू	- 1 No.
• मापक चम्मच	- 1 No.	• तौलिया	- 1 No.
• बोतल को पानी से स्प्रे करें	- 1 No.	• न्यूट्रलाइज़िंग शैम्पू	- 1 No.
• स्पैटुला	- 1 No.	• कंडीशनर	- 1 No.
• क्लिप/प्लास्टिक क्लिप सेट करना	- 1 No.	• सुरक्षात्मक दस्ताने	- 1 No.
• पूंछ कंघी।	- 1 No.	• गर्दन पट्टी	- 1 No.
• चौड़े दांतों वाली कंघी	- 1 No.	• कपास	- 1 No.
• एप्लीकेटर ब्रश	- 1 No.	• सुरक्षात्मक क्रीम	- 1 No.
		• ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड	- 1 No.
		• आराम करने वाला	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्ट्रैंड टेस्टिंग की प्रक्रिया

- 1 सिर के पिछले हिस्से में आधा इंच का चौकोर हिस्सा चुनें।
- 2 स्ट्रैंड को पन्नी या पारदर्शी प्लास्टिक की एक पट्टी पर रखें।
- 3 रिलैक्सर को स्ट्रैंड पर लगाएं।
- 4 बालों को सुरक्षित रखने के लिए स्ट्रिप को स्ट्रैंड के ऊपर मोड़ें।
- 5 जब तक विश्राम की वांछित डिग्री प्राप्त नहीं हो जाती, तब तक प्रक्रिया करें। नोट टाइमिंग।
- 6 स्प्रे बोतल से स्ट्रैंड को अच्छी तरह से धो लें। टॉवेल ब्लो टेक्स रिलैक्सर। (Fig 1)
- 7 केवल स्ट्रैंड पर शैम्पू लगाएं और मालिश करें। स्प्रे बोतल से कुल्ला करें और तब तक लगाएं जब तक स्ट्रैंड पूरी तरह से साफ न हो जाए।
- 8 यह निर्धारित करने के लिए कि क्या आपके पास वांछित परिणाम है, स्ट्रैंड की तुलना कुंवारी बालों से करें।
- 9 बालों की स्थिति का विश्लेषण करें। संपूर्ण शीर्ष पर लागू करने के लिए चुने गए सूत्र और तकनीकों में आवश्यक समायोजन करें।
- 10 पूरी सेवा के दौरान सुरक्षात्मक क्रीम के साथ स्ट्रैंड टेस्ट को उदारतापूर्वक कवर करें।

Fig 1



- This test indicates when hair is sufficiently relaxed.
- After relaxer is applied, stretch strands to see how fast natural curls are being removed.
- If strand remains smooth, it's sufficiently relaxed.
- If curl returns, continue processing.

प्रक्रिया और सावधानियां (Procedure and precautions)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

- संचालन प्रक्रिया और सावधानियां।

आवश्यकताएं (Requirements)			
औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)		सामग्री (Material)	
• टाइमर	- 1 No.	• गर्दन की टोपी	- 1 No.
• मिक्सिंग बाउल (ग्लास/प्लास्टिक)	- 1 No.	• हल्का शैम्पू	- 1 No.
• मापक चम्मच	- 1 No.	• तौलिया	- 1 No.
• बोतल को पानी से स्रे करें	- 1 No.	• न्यूट्रलाइज़िंग शैम्पू	- 1 No.
• स्पैटुला	- 1 No.	• कंडीशनर	- 1 No.
• क्लिप/प्लास्टिक क्लिप सेट करना	- 1 No.	• सुरक्षात्मक दस्ताने	- 1 No.
• पूंछ कंघी	- 1 No.	• गर्दन पट्टी	- 1 No.
• चौड़े दांतों वाली कंघी	- 1 No.	• कपास	- 1 No.
• एप्लीकेटर ब्रश	- 1 No.	• सुरक्षात्मक क्रीम	- 1 No.
		• ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड	- 1 No.
		• आराम करने वाला	- 1 No.

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : बालों को जोड़ना (हेयर रीबॉन्डिंग)

- 1 हेयर रीबॉन्डिंग आपके बालों के आकार को बदलने के लिए उनके बंधनों को पुनर्गठित करने की प्रक्रिया है। आपके बाल प्रोटीन से बने होते हैं जो बंधों से जुड़े होते हैं। ये बंधन आपके बालों की संरचना को निर्धारित करते हैं - इन बंधनों के आधार पर आपके बाल सीधे, लहराते, घुंघराले या घुंघराले हो सकते हैं।
- 2 हेयर रिबॉन्डिंग में इन बंधनों को शिथिल करना और उन्हें तोड़ना शामिल है। यह आपके बालों की संरचना के लिए अनुमति देता है।

आपके बालों को वर्गों में विभाजित करेगा। वह तय करेगा कि आपके बालों पर उपयोग करने के लिए कौन सा आराम है।

प्रक्रिया (Procedure)

- हेयर रिबॉन्डिंग आपके बालों को रिस्ट्रक्चर करने के लिए केमिकल और हीट का इस्तेमाल करती है। इस प्रक्रिया में आमतौर पर 3-8 घंटे लगते हैं, जो आपके बालों की लंबाई और संरचना पर निर्भर करता है।

चरण 3 (Step 3)

- आपका स्टाइलिस्ट इस कदम का समर्थन करने के लिए पतले प्लास्टिक बोर्डों का उपयोग करेगा (यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके बालों का हर किनारा ठीक से लेपित है)। इस कदम में रिलैक्सेंट लगाना शामिल है। आपके बालों की बनावट के आधार पर, रिलैक्सेंटिस लगभग 30-45 मिनट तक लगा रहता है। (Fig 1)

चरण 1 (Step 1)

- हेयर रिबॉन्डिंग प्रक्रिया के पहले चरण में अपने बालों को शैम्पू करना शामिल है। कंडीशनर लागू नहीं किया गया है और आपके बालों को प्राकृतिक रूप से सूखने के लिए छोड़ दिया गया है। आपका स्टाइलिस्ट आपके बालों को ब्लो-ड्राय भी कर सकता है या नहीं भी कर सकता है।

चरण 4 (Step 4)

- फिर आपके बालों को स्टीम किया जाता है। यह प्रक्रिया आपके बालों की बनावट के आधार पर 10-40 मिनट के बीच कहीं भी चल सकती है।

चरण 2 (Step 2)

- आपका स्टाइलिस्ट अब आपके बालों का विश्लेषण करने के लिए

चरण 5 (Step 5)

- आपका स्टाइलिस्ट अब आपके बालों को रिलैक्सेंट और डीप-कंडीशनर धो देगा।

चरण 6 (Step 6)

- केराटिन लोशन लगाने के बाद सिरेमिक फ्लैटिरेॉन का उपयोग करके आपके बालों को सीधा किया जाएगा।

Fig 1



चरण 7 (Step 7)

- बांडों को यथावत रखने और उन्हें सुरक्षित करने के लिए एक स्यूटलाइज़र लगाया जाएगा। इसे आम तौर पर आधे घंटे के लिए छोड़ दिया जाता है और ठंडे पानी से धोया जाता है।

चरण 8 (Step 8)

- आपके बालों को ब्लो-ड्राई किया जाता है और एक फ्लैट आयरन का उपयोग करके एक बार फिर सीधा किया जाता है। (Fig 2)

Fig 2



टास्क 2 : सावधानियाँ

- 1 निर्माता के निर्देशों और सावधानियों का ध्यानपूर्वक पालन करें।
- 2 बालों का विश्लेषण करें। एस्ट्रैंड टेस्ट के साथ अपने परिणाम की पुष्टि करें।

परिणाम कब तक चलेगा? (How long will the results last for?)

- हेयर रिबॉन्डिंग का प्रभाव आमतौर पर 6-7 महीनों के बीच रहता है। हालाँकि, आपको अपने बालों के बढ़ने की गति पर निर्भर करते हुए अपने जड़ों पर नए बालों को छूना पड़ सकता है। (Fig 3)

Fig 3



बालों को दोबारा जोड़ने के बाद 72 घंटे का नियम (How long will the results last for?)

- 1 आपके बालों को पूरी तरह से अपनी नई संरचना में ढलने में लगभग तीन दिन लगते हैं। हेयर रिबॉन्डिंग कराने के बाद पहले 3-4 दिनों तक जितना हो सके इनसे बचने की कोशिश करें:
- 2 अपने बालों को गीला न होने दें। किसी भी कीमत पर।
- 3 बॉबी पिन और हेयर टाई छोड़ दें।
- 4 सीधे बालों के साथ गोदोबेड।

72 घंटे के बाद इन बातों का रखें ध्यान (The 72-hour rule post hair rebonding)

- 1 एक हल्के शैम्पू का निवेश करें।
- 2 अपने बालों को अधिक नमी सोखने देने के लिए कंडीशनिंग करने के बाद कुछ मिनट प्रतीक्षा करें।
- 3 गर्मी पैदा करने वाले हेयर टूल्स के इस्तेमाल से बचें।
- 4 अपने बालों को बार-बार न धोएं।
- 5 6-7 महीने तक रंग भरने जैसे किसी अन्य रासायनिक उपचार में निवेश न करें।
- 6 हल्के गर्म जल का शावर लें।

- 5 क्लाइंट की खोपड़ी के प्रति संवेदनशील या निर्देशित आधार पर लागू करें। आराम करने की प्रक्रिया के दौरान कैफीन युक्त पेय पदार्थ पीने से बचने के लिए क्लाइंट को सलाह दें।
- 6 अपने हाथों को दस्ताने से सुरक्षित रखें और अपने क्लाइंट को हेयरलाइन और कानों के ऊपर क्रीम से सुरक्षित रखें।
- 7 रिलैक्सर के साथ सीधे खोपड़ी से संपर्क करने से बचें। अगर आराम करने वाले को गलती से खोपड़ी को छूना चाहिए, तो इसे धीरे से एक नम तौलिये से हटा दें और सुरक्षात्मक क्रीम लगाएं।
- 8 निर्माता और अपने स्टैंड-टेस्ट परिणामों से समय सीमा का ध्यानपूर्वक पालन करें।
- 9 रसायनों को बेअसर करने के लिए बालों से आराम से कुल्ला करें और पूरी तरह से शैम्पू करें।
- 10 थियोग्लाइकोलेट से उपचारित बालों में कभी भी सोडियम हाइड्रॉक्साइड न लगाएं। कभी भी आराम से ओवर सोडियम हाइड्रॉक्साइड उत्पाद न लगाएं। ये दो रसायन असंगत हैं और मोन बालों को मिलाने से गंभीर क्षति और असफल सेवाएं हो सकती हैं।

— — — — —

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

भारतीय पारंपरिक सौंदर्य अवधारणा (Indian traditional beauty concept)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप यह कर सकेंगे:

- ट्रॉली को व्यवस्थित करें और ग्राहक को तैयार करें
- मेंहदी, कोन, नींबू और चीनी की चाशनी तैयार करना और ग्राहक के हाथ पर मेंहदी डिजाइन लगाना
- टैटू डिजाइन को चुनें, ड्रा करें और सजाएँ।

आवश्यकताएं (Requirements)

औज़ार/ उपकरण/मशीन (Tools/Equipment/Machine)

• झुकी हुई कुर्सी	- 1 No.	• नींबू का रस	- आवश्यकतानुसार
• ट्राली	- 1 No.	• चीनी	- आवश्यकतानुसार
• बिंदी ब्रश	- 1 No.	• पानी	- आवश्यकतानुसार
• प्लास्टिक स्पैटुला	- 1 No.	• प्लास्टिक शीट	- 1 No.
• मिक्सिंग बाउल	- 1 No.	• पतला मलमल का कपड़ा	- 1 piece

सामग्री (Material)

• कपास	- आवश्यकतानुसार	• मेंहदी पाउडर	- आवश्यकतानुसार
• हेड बैंड	- 1 No.	• मेंहदी का तेल - अनुरोध के अनुसार	- आवश्यकतानुसार
• तौलिय	- 1 No.	• उत्तरी शैली की साड़ी	- 1 No.
• डिस्पोजेबल ऊतक	- आवश्यकतानुसार	• गुजराती शैली की साड़ी	- 1 No.
• बिंदी रंग (विभिन्न रंग)	- आवश्यकतानुसार	• महाराष्ट्र स्टाइल साड़ी	- 1 No.
• पत्थर की बिंदी	- आवश्यकतानुसार	• बंगाली शैली की साड़ी	- 1 No.
• चमक (अलग रंग)	- आवश्यकतानुसार	• बकसुआ	- आवश्यकतानुसार

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ट्रॉली को व्यवस्थित करें और ग्राहक तैयार करें

- 1 बिंदी डिजाइन के लिए आवश्यक सभी सामग्री को ट्राली पर व्यवस्थित करें और इसे अपने दाहिने हाथ पर रखें। (Fig 1)
- 2 उपयोग करने से पहले बिंदी ब्रश को जीवाणुरहित करें।
- 3 अपने हाथ साफ करो।
- 4 पुटहेड बैंडन क्लाइंट का सिर।
- 5 बिंदी लगाने से पहले डोमेक-अप (ग्राहक की इच्छा के अनुसार)।

Fig 1



टास्क 2 : ग्राहक परामर्श और पैच परीक्षण

- 1 मेंहदी के लिए ग्राहक को तैयार करने से पहले त्वचा संबंधी विकार और त्वचा की एलर्जी के बारे में सलाह लें।
- 2 हाथों पर मेंहदी लगाने से पहले डॉलर्जी टेस्ट।

एलर्जी परीक्षण (Allergy test)

- 1 ग्राहकों पर थोड़ी मात्रा में फेनपेस्ट लगाएं और 1 घंटे के लिए छोड़ दें और हटा दें। (Fig 2)

- 2 किसी भी एलर्जी की प्रतिक्रिया की जांच के लिए 24 घंटे तक प्रतीक्षा करें।
- 3 एलर्जी होने पर मेंहदी न लगाएं।

Fig 2



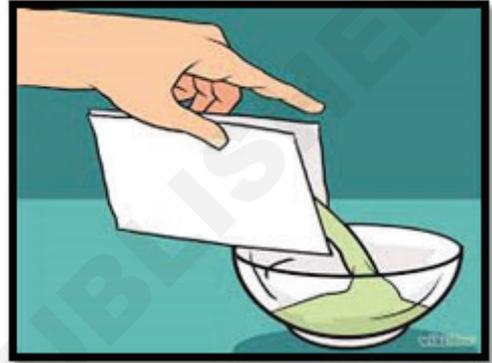
टास्क 3 : मेंहदी तैयार करें

- 1 एक पतला मलमल का कपड़ा या चन्नी लें और किसी भी गांठ को हटाने के लिए मेंहदी पाउडर को 2 या 3 बार छान लें (Fig 3)

Fig 3



Fig 4



- 2 पाउडर को एक बड़े प्याले में डालिये. (Fig 4)
- 3 मेंहदी के तेल की 5 से 8 बूँदें डालें
- 4 ऊपर सब कुछ चीनी के साथ आधा चम्मच डालें, पेस्ट बनाने के लिए पर्याप्त पानी डालें। (Fig 5)

Fig 5



टास्क 4 : मेंहदी तैयार करें

- 1 प्लास्टिक शीट को छोटे चौकोर टुकड़ों में 3 x 3 इंच के आकार में काटें।
- 2 शीट को शंकु में मोड़ो।
- 3 चिपकाने वाले टेप के साथ चिपकाएं, बाहर और अंदर दोनों जगह।
- 4 एक स्पैटुला का उपयोग करके शंकु को भरें। 1/3 शंकु भरें।
- 5 शंकु के मुंह को रबरबैंड या सेलोटैप से बांधें। अब शंकु उपयोग के लिए तैयार है। (Fig 6)

Fig 6



टास्क 5 : मेकलेमोन और चीनी सिरप

- 1 2 चम्मच छनी हुई नीबू का रस लें और उसमें एक चम्मच चीनी मिला लें।
- 2 मिश्रण को चीनी के घुलने तक हिलाएं।

टास्क 6 : क्लाइंट तैयार करें

- 1 किसी भी ग्रीस या तेल को हटाने के लिए ग्राहक के हाथ को अच्छी तरह धो लें।
- 2 ग्राहक को तेज रोशनी वाले क्षेत्र में कुर्सी पर बैठाएं।
- 3 क्लाइंट को चुनने के लिए कुछ डिजाइन दिखाएं।
- 4 हेनॉ क्लाइंट डालना शुरू करने से पहले अपने हाथों को धोएं और साफ करें।

टास्क 7 : मेंहदी डिजाइन ऑन क्लाइंट का हाथ लागू करें

- 1 मेका कोन के आधार पर बहुत बारीक काट लें।
- 2 मेंहदी को धुंधला होने से रोकने के लिए क्लाइंट ड्रेस पर ड्रेपिएट करें।
- 3 हेनाओइलन क्लाइंट का हाथ लागू करें
- 4 ग्राहक की पसंद के अनुसार शंकु के साथ डिजाइन लागू करना शुरू करें। (Fig 7)

Fig 7



- 5 चूंकि डिजाइन एक तरफ पूरा हो गया है, सुनिश्चित करें कि डिजाइन गीला है और सूखा नहीं है और गिरता नहीं है।
- 6 हाथ के पिछले हिस्से पर मेंहदी लगाएं।
- 7 नीबू और चीनी की चाशनी में भिगोए हुए रूई से क्षेत्र को थपथपाएं। (Fig 8)

Fig 8



- 8 इस बात को ध्यान में रखते हुए डिजाइन खत्म करना जारी रखें कि हेनाडो सूख न जाए।
- 9 नीबू और चीनी की चाशनी डालकर मेंहदी को लगातार गीला करके कम से कम 2 से 3 घंटे तक प्रतीक्षा करें।
- 10 मेंहदी के रंग को चमकाने में मदद करने के लिए मेंहदी को खुरचें और मेंहदी का तेल लगाएं।
- 11 मेंहदी निकालने के बाद कम से कम पांच घंटे के लिए हाथों को साबुन से गीला न करें।
- 12 हमेशा ताजी मेंहदी खरीदें मेंहदी की गुणवत्ता रंग तय करती है।

टास्क 8 : टैटू डिज़ाइन का चयन करें

- 1 ग्राहक को तैयार करने के बाद ग्राहक की इच्छा के अनुसार टैटू डिज़ाइन का चयन करें। (Fig 9)
- 2 यदि आवश्यक हो तो डिज़ाइन का चयन करने के लिए टैटू डिज़ाइन बुक की सहायता लें।

Fig 9



टास्क 9 : टैटू डिज़ाइन बनाएं

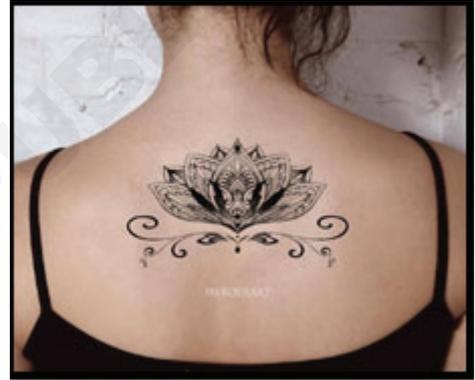
ग्लिटर पेन या ब्रश की मदद से क्लाइंट के चुने हुए बॉडी पार्ट पर चुनिंदा टैटू डिज़ाइन की रूपरेखा तैयार करें। (Fig 10)

Fig 10



- 2 या अधिक रंग उपयोग
- रूपरेखा को पूरा करने के बाद मेंहदी या टैटू के रंगों से भरें। (Fig 11)

Fig 11



टास्क 10 : डेकोरेट टैटू डिज़ाइन

- 1 रंग और मेंहदी के साथ डिज़ाइन को पूरा करने के बाद बिंदी ब्रश की मदद से पत्थर की बिंदी और चमक के साथ डिज़ाइन को सजाने के लिए।

- हमेशा ताजी मेंहदी ही खरीदें क्योंकि मेंहदी की गुणवत्ता रंग तय करती है।

- शेष दिन मेंहदी टैटू पर पानी से बचें।
- टैटू को लंबे समय तक बनाए रखने के लिए इसे पारदर्शी बैंड सहायता से ढक दें।

टास्क 11 : ड्रेप नॉर्दर्न स्टाइल साड़ी (Fig 12)

Fig 12



- 1 यह तय करने के लिए कि आपको साड़ी रखने की कितनी आवश्यकता है, सबसे अच्छा तरीका है कि आप अपने जूते पहनते समय साड़ी को लपेटना शुरू कर दें।
- 2 ताकेथेसरी, इसके कोने को इस तरह से लेते हुए कि फॉल आपके सामने सबसे नीचे आता है।
- 3 अतिरिक्त सामग्री को पेटिकोट में इस तरह से बांधें कि यह एक तक पहुंच जाए जहां से यह शुरू हुआ था।

- 4 - अब पल्लू से होते हुए कमर के बाईं ओर वाली साड़ी को कस कर बांध लें।
- 5 वहाँ बचा हुआ कपड़ा याचना लेना शुरू कर देता है, दाहिनी ओर से 5-6 प्लीट्स।
- 6 प्लीट्स को पकड़ें और उन्हें सुरक्षित करने के लिए पिन करें और लपेटी हुई साड़ी की लंबाई के अनुसार पेटिकोट को बांध दें।
- 7 पल्लू में वापस आकर, लटकता हुआ पल्लू लें और उसे प्लीट करें, इसे अपनी छाती पर कस लें, उसी ब्लाउज को पिन करें। (Fig 13)

Fig 13



टास्क 12 : ड्रेप गुजराती स्टाइल साड़ी (Fig14)

Fig 14



- 1 नाभि से शुरू करते हुए, साड़ी के सादे सिरे को पेटिकोट में बाँध लें और पूरे साड़ी को बाईं ओर रख दें और तब तक टकते रहें जब तक कि आप पूरी तरह से मुड़ न जाएं। साड़ी के निचले सिरे को आवश्यक ऊँचाई तक समायोजित करें। आदर्श रूप से, साड़ी को ड्रेप करने से पहले जूते पहने जाते हैं ताकि आप साड़ी को सही लंबाई में ड्रेप करें।

- 2 अब साड़ी को अपनी कमर के बीच से शुरू करके (करीब 6-7), चार इंच लेना शुरू करें, प्लीट्स। सभी प्लीट्स को एक साथ मजबूती से पकड़ें। सुनिश्चित करें कि सभी प्लीट्स समान लंबाई के हों। उन्हें कमर के केंद्र में अपनी दाहिनी ओर टक दें।

- 3 अब बची हुई साड़ी को पीछे बाईं ओर ले जाएं और पल्लू के लिए वांछित लंबाई रखते हुए अपने दाहिने कंधे के ऊपर रखें। पल्लू को

प्लीट्स को मोड़ें और पल्लू के बाएं निचले किनारे को पेटिकोट के अंदर टक दें। फिर पिन के साथ प्लीट्स को सुरक्षित करें। (Fig 14)

टास्क 15 : ड्रेप महाराष्ट्र स्टाइल साड़ी (Fig 18)

- 1 गाँठ बाँधना (Tying the knot) :** पेटिकोट के स्थान पर, आप टाइट स्लैक पहन सकती हैं। साड़ी के सादे सिरे को टक करें और तब तक टक करना जारी रखें जब तक कि आप दाएँ से बाएँ पूरी तरह से मुड़ न जाएँ। प्लीट्स को सुरक्षित करने के लिए गाँठ बाँध लें।
- 2 पल्लू लेना (Taking the Pallu) :** पल्लू जो साड़ी का सजावटी हिस्सा है, बाएँ कंधे पर लिया जाता है, लपेटता है और दाहिने कंधे पर लाता है।
- 3 प्लीट्स बनाना (Making pleats) :** बाकी से प्लीट्स बनाना शुरू करें। प्लीट्स को एक साथ मजबूती से ऊपर की तरफ पकड़ें और शुरुआती लेयर का इस्तेमाल करते हुए मिंटो एबोलस्टर (एबनाना शेल्ड स्ट्रक्चर जहाँ सभी फोल्ड्स को मजबूती से टक किया जाता है) में लपेटें।
- 4 बनाना कच्छा (धोती) (Making a Kachha (Dhoti)) :** गुना छोड़ दें या सामने की ओर झुकें। टांगों के बीच में सबसे अधिक प्लीट्स को पीछे की ओर ले जाएँ, छोटे बॉर्डर के आकार के प्लीट्स बनाएं और कमर पर टकट करें।
- 5 सामने से कच्छा बांधना (Tying a kachha from the front):** साड़ी के पैरों के पास के हिस्से को कमर में बांधने के लिए एक परत

में मोड़ा जाता है ताकि सामने की तरफ खूबसूरत बॉर्डर दिखाई दे (Fig 15)

Fig 15



टास्क 16 : ड्रेप बंगाली स्टाइल साड़ी (Fig 16)



Fig 16

- 1 अपनी कमर के चारों ओर साड़ी बांधकर शुरू करें, अपनी नाभि से बाईं ओर, अपने बट के चारों ओर और अपने दाहिने से अपनी नाभि तक वापस जाएं। (Fig 17)
- 2 अब बची हुई सारी सामग्री को एक बार फिर अपनी बाईं ओर पार करें, एक सिंगल फोल्ड बनाएं और इसे अपनी पीठ पर, अपने बाएँ कूल्हे के

Fig 17



ठीक ऊपर रखें। उस हिस्से में टक करें जो आपकी कमर को बाईं ओर से पार करता है।

- 3 इसे एक बार सामने से पार करें और उस एक छोटी सी तह को दोहराएं और अपने दाहिने कूल्हे को पीछे की ओर टकें। उस हिस्से में टक करें जो आपके दाईं को पार कर गया है।
- 4 अब साड़ी एक बार फिर ठीक हो चुकी होगी।
- 5 इसे अपनी पीठ के टक से दाहिनी ओर लेकर, इसे अपनी छाती के ऊपर लपेटें, अपने बाएं कंधे पर अतिरिक्त सामग्री बिछाएं।
- 6 साड़ी को अपने कंधे के ऊपर साफ सुथरी प्लीट्स में मोड़ना शुरू करें और कपड़े को ज्यादा टाइट न खींचें। जब प्लीट्स हो जाएं तो व्यवस्था को अपने कंधे पर ब्लाउज के साथ सावधानी से पिन करें।
- 7 केवल एक चीज जो आपको सुनिश्चित करने की आवश्यकता है वह यह है कि सीमा सीधे आपके बाएं घुटने के बाईं ओर लटकी हुई है।
- 8 आँचल आपके सामने विषम रूप से गिरेगी और किसी भी तरह, यह सुंदर दिखती है चाहे कोई भी शैली हो। आप अपने सिर को ढकने के लिए अपनी पीठ के पीछे लटके हुए हिस्से को अपने सिर के ऊपर खींच सकते हैं। (Fig 18)

Fig 18



- साड़ी पहनने से पहले हमेशा फुटविपर पहनें। (Fig 19)

Fig 19



- अगर आपके जूतों से मेल खाती है तो साड़ी और भी अच्छी लगेगी।
- पल्लू आपके बाएं कंधे से ऊपर आकर आपकी पीठ के बल गिरना चाहिए।
- साड़ी को लंबा पहनें, ताकि आपके पैर की उंगलियों के सिरे ही दिखें। दिखाई देने वाली टखनों वाली छोटी साड़ी बहुत खूबसूरत नहीं लगती।
- साधारण या सादी साड़ियों के साथ अधिक एक्सेसरीज़ करें, और भारी और थोड़ी अधिक आकर्षक साड़ियों के लिए कम।
- आसान टक के लिए सेप्टी पिन को संभाल कर रखें।