कॉस्मेटोलॉजी

COSMETOLOGY

NSQF स्तर - 3

ट्रेड थिअरी

TRADE THEORY

क्षेत्र : सौंदर्य & निरोगीपणा

SECTOR : BEAUTY & WELLNESS

(संशोधित अभ्यास क्रमानुसार जुलै 2022 - 1200 तास)

(As per revised syllabus July 2022 - 1200 hrs)

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

Directorate General of Training

डायरेक्टोरेट जनरल ऑफ ट्रेनिंग
कौशल्य विकास आणि उद्यमशीलता मंत्रालय
भारत सरकार

नॅशनल इंस्ट्रक्शनल मीडिया इन्स्टिट्यूट, चेन्नई

पोस्ट बॉक्स क्र. 3142, CTI कॅम्पस, गिंडी, चेन्नई - 600 032

क्षेत्र : सौंदर्य & निरोगीपणा

कालावधी : 1 वर्ष

ट्रेड : कॉस्मेटोलॉजी - ट्रेड थिअरी - NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022)

द्वारे विकसित आणि प्रकाशित

नॅशनल इंस्ट्रक्शनल मीडिया इन्स्टिट्यूट
पोस्ट बॉक्स क्र. 3142, CTI कॅम्पस,
गिंडी, चेन्नई - 600 032
भारत
ईमेल : chennai-nimi@nic.in
संकेतस्थळ : www.nimi.gov.in

कॉपीराइट © 2023 नॅशनल इंस्ट्रक्शनल मीडिया इन्स्टिट्यूट, चेन्नई

पहिली आवृत्ती : सप्टेंबर, 2023 प्रती: 1,000

Rs./-

सर्व हक्क राखीव.

या प्रकाशनाचा कोणताही भाग नॅशनल इंस्ट्रक्शनल मीडिया इन्स्टिट्यूट, चेन्नई यांच्या लिखित परवानगीशिवाय फोटोकॉपी, रेकॉर्डिंग किंवा कोणत्याही माहितीचे संचयन आणि पुनर्प्राप्ती प्रणालीसह कोणत्याही स्वरूपात किंवा इलेक्ट्रॉनिक किंवा यांत्रिक पद्धतीने पुनरुत्पादित किंवा प्रसारित केले जाऊ शकत नाही.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

अग्रलेख

राष्ट्रीय कौशल्य विकास धोरणाचा एक भाग म्हणून त्यांना नोकऱ्या सुरक्षित करण्यात मदत करण्यासाठी भारत सरकारने 2020 पर्यंत 30 कोटी लोकांना कौशल्ये प्रदान करण्याचे महत्त्वाकांक्षी लक्ष्य ठेवले आहे, प्रत्येक चार भारतीयांपैकी एक. विशेषत: कुशल मनुष्यबळ उपलब्ध करून देण्याच्या दृष्टीने औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था (ITIs) या प्रक्रियेत महत्त्वाची भूमिका बजावतात. हे लक्षात घेऊन, आणि प्रशिक्षणार्थींना सध्याच्या उद्योगाशी संबंधित कौशल्य प्रशिक्षण देण्यासाठी, ITI अभ्यासक्रम अलीकडेच विविध भागधारकांचा समावेश असलेल्या मेंटॉर कौन्सिलच्या मदतीने अद्ययावत करण्यात आला आहे. उद्योग, उद्योजक, शिक्षणतज्ज्ञ आणि आयटीआयचे प्रतिनिधी.

नॅशनल इंस्ट्रक्शनल मीडिया इन्स्टिट्यूट (NIMI), चेन्नईने आता सुधारित अभ्यासक्रमाला अनुसरून शैक्षणिक साहित्य आणले आहे. **सौंदर्य & निरोगीपणा** क्षेत्रातील **कॉस्मेटोलॉजी - ट्रेड थिअरी -** NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022). NSQF स्तर - 3 ट्रेड थिअरी प्रशिक्षणार्थींना आंतरराष्ट्रीय समतुल्य मानक मिळविण्यात मदत करेल जिथे त्यांची कौशल्य प्रवीणता आणि योग्यता जगभरात योग्यरित्या ओळखली जाईल आणि यामुळे पूर्वीच्या शिक्षणाच्या ओळखीची व्याप्ती देखील वाढेल. NSQF स्तर - 3 प्रशिक्षणार्थींना आयुष्यभर शिक्षण आणि कौशल्य विकासाला प्रोत्साहन देण्याची संधी देखील मिळेल. मला शंका नाही की NSQF स्तर - 3 सह ITI चे प्रशिक्षक आणि प्रशिक्षणार्थी, आणि सर्व भागधारकांना या IMPs चा जास्तीत जास्त फायदा होईल आणि NIMI चे प्रयत्न देशातील व्यावसायिक प्रशिक्षणाची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी खूप पुढे जाईल.

प्रशिक्षण महासंचालक NIMI चे कार्यकारी संचालक आणि कर्मचारी आणि मीडिया डेव्हलपमेंट कमिटीचे सदस्य हे प्रकाशन प्रकाशित करण्यासाठी त्यांच्या योगदानाबद्दल कौतुकास पात्र आहेत.

जय हिंद

अतुल कुमार तिवारी *I.A.S*
सेक्रेटरी
कौशल्य विकास आणि उद्योजकता मंत्रालय
भारत सरकार.

सप्टेंबर 2023
नवी दिल्ली - 110 001

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

प्रस्तावना

नॅशनल इंस्ट्रक्शनल मीडिया इन्स्टिट्यूट (NIMI) ची स्थापना 1986 मध्ये चेन्नई येथे तत्कालीन रोजगार आणि प्रशिक्षण महासंचालनालय (D.G.E & T), श्रम आणि रोजगार मंत्रालय, (आता कौशल्य विकास आणि उद्योजकता मंत्रालयाच्या अंतर्गत) भारत सरकार, तांत्रिक सह. सरकारकडून मदत फेडरल रिपब्लिक ऑफ जर्मनीचे. कारागीर आणि शिकाऊ प्रशिक्षण योजनेंतर्गत विहित अभ्यासक्रमानुसार (NSQF LEVEL - 4) विविध ट्रेड्ससाठी शैक्षणिक साहित्य विकसित करणे आणि प्रदान करणे हे या संस्थेचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे.

भारतातील NCVT/NAC अंतर्गत व्यावसायिक प्रशिक्षणाचे मुख्य उद्दिष्ट लक्षात घेऊन ही शिकवणी सामग्री तयार केली गेली आहे, जी एखाद्या व्यक्तीला नोकरी करण्यासाठी कौशल्यांमध्ये प्रभुत्व मिळवण्यास मदत करणे आहे. निर्देशात्मक साहित्य इन्स्ट्रक्शनल मीडिया पॅकेजेस (IMPs) स्वरूपात तयार केले जाते. IMP मध्ये थिअरी बुक, प्रॅक्टिकल बुक, टेस्ट आणि असाइनमेंट बुक, इन्स्ट्रक्टर गाइड, ऑडिओ व्हिज्युअल एड (वॉल चार्ट आणि पारदर्शकता) आणि इतर सपोर्ट मटेरियल असतात.

ट्रेड प्रॅक्टिकल पुस्तकात प्रशिक्षणार्थींनी कार्यशाळेत पूर्ण करावयाच्या एक्सरसाइजांची मालिका असते. हे एक्सरसाइज विहित अभ्यासक्रमातील सर्व कौशल्ये समाविष्ट आहेत याची खात्री करण्यासाठी डिझाइन केलेले आहेत. ट्रेड थिअरी पुस्तक प्रशिक्षणार्थींना नोकरी करण्यास सक्षम करण्यासाठी आवश्यक संबंधित सैद्धांतिक ज्ञान प्रदान करते. चाचणी आणि असाइनमेंट्स प्रशिक्षकाला प्रशिक्षणार्थींच्या कामगिरीच्या मूल्यमापनासाठी असाइनमेंट देण्यास सक्षम करतील. वॉल तक्ते आणि पारदर्शकता अद्वितीय आहेत, कारण ते केवळ प्रशिक्षकाला विषय प्रभावीपणे मांडण्यासाठीच मदत करत नाहीत तर प्रशिक्षणार्थींच्या आकलनाचे मूल्यांकन करण्यासही मदत करतात. प्रशिक्षक मार्गदर्शक प्रशिक्षकाला त्याच्या सूचनांचे वेळापत्रक, कच्च्या मालाची आवश्यकता, दैनंदिन धडे आणि प्रात्यक्षिकांचे नियोजन करण्यास सक्षम करते.

कौशल्ये उत्पादनक्षम रीतीने पार पाडण्यासाठी या निर्देशात्मक सामग्रीमधील व्यायामाच्या QR कोडमध्ये निर्देशात्मक व्हिडिओ एम्बेड केले आहेत जेणेकरुन व्यायामामध्ये दिलेल्या प्रक्रियात्मक व्यावहारिक पायऱ्यांसह कौशल्य शिक्षण एकत्रित करता येईल. उपदेशात्मक व्हिडिओ व्यावहारिक प्रशिक्षणाच्या दर्जाची गुणवत्ता सुधारतील आणि प्रशिक्षणार्थींना लक्ष केंद्रित करण्यास आणि कौशल्य अखंडपणे पार पाडण्यास प्रवृत्त करतील.

IMPs प्रभावी कार्यसंघ कार्यासाठी विकसित करणे आवश्यक असलेल्या जटिल कौशल्यांशी देखील संबंधित आहे. अभ्यासक्रमात विहित केल्यानुसार संलग्न व्यापारातील महत्त्वाच्या कौशल्य क्षेत्रांचा समावेश करण्याचीही आवश्यक काळजी घेण्यात आली आहे.

संस्थेमध्ये संपूर्ण सूचनात्मक मीडिया पॅकेजची उपलब्धता प्रशिक्षक आणि व्यवस्थापन दोघांनाही प्रभावी प्रशिक्षण देण्यास मदत करते.

IMPs हे NIMI चे कर्मचारी सदस्य आणि सार्वजनिक आणि खाजगी क्षेत्रातील उद्योग, प्रशिक्षण महासंचालनालय (DGT), सरकारी आणि खाजगी ITIs अंतर्गत विविध प्रशिक्षण संस्थांमधून खास काढलेल्या माध्यम विकास समित्यांच्या सदस्यांच्या सामूहिक प्रयत्नांचे परिणाम आहेत.

NIMI विविध राज्य सरकारांचे रोजगार आणि प्रशिक्षण संचालक, सार्वजनिक आणि खाजगी क्षेत्रातील उद्योगांचे प्रशिक्षण विभाग, DGT आणि DGT फील्ड इन्स्टिट्यूटचे अधिकारी, प्रूफ रीडर, वैयक्तिक मीडिया डेव्हलपर आणि त्यांचे मनःपूर्वक आभार व्यक्त करण्यासाठी या संधीचा लाभ घेऊ इच्छित आहे. समन्वयक, परंतु ज्यांच्या सक्रिय समर्थनासाठी NIMI हे साहित्य आणू शकले नसते.

चेन्नई - 600 032

कार्यकारी निदेशक

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

आभार

नॅशनल इंस्ट्रक्शनल मीडिया इन्स्टिट्यूट (NIMI) खालील माध्यम विकासक आणि त्यांच्या प्रायोजक संस्थांनी हे निर्देशात्मक साहित्य आणण्यासाठी दिलेल्या सहकार्य आणि योगदानाबद्दल आभार मानते. **कॉस्मेटोलॉजी** (व्यापार सिद्धांत) च्या व्यापारासाठी कप (NSQF स्तर - 3) (संशोधित 2022) अंतर्गत **सौंदर्य & निरोगीपणा** साठी क्षेत्र.

माध्यम विकास समिती सदस्य

श्रीमती. रजनी सोनी	-	व्यावसायिक प्रशिक्षक, NSTI, (प), अलाहाबाद
श्रीमती. सुनीता भट	-	एडीटी, NSTI, (प), जम्मू
श्रीमती. रुची चमोली	-	प्रशिक्षण अधिकारी, NSTI, (प), नोएडा
श्रीमती. ज्योती बलवानी	-	प्रशिक्षण अधिकारी, NSTI, (प), नोएडा

निमी समन्वयक

श्री. निर्माल्य नाथ	-	उप संचालक, NIMI, चेन्नई - 32.
श्री. जी. मायकेल जॉनी	-	व्यवस्थापक, NIMI, चेन्नई - 32.
श्रीमती बी. रेवती	-	JTA (DTP) NIMI, चेन्नई - 32.

NIMI डेटा एंट्री, CAD, DTP ऑपरेटर्सचे या निर्देशात्मक साहित्याच्या विकासाच्या प्रक्रियेत उत्कृष्ट आणि समर्पित सेवांसाठी त्यांचे कौतुक नोंदवते.

या निर्देशात्मक साहित्याच्या विकासासाठी योगदान देणाऱ्या इतर सर्व NIMI कर्मचाऱ्यांनी केलेल्या अमूल्य प्रयत्नांची NIMI आभार मानते.

हे निर्देशात्मक साहित्य विकसित करण्यासाठी प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे मदत करणाऱ्या प्रत्येकाचे NIMI आभारी आहे.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

परिचय

ट्रेड प्रॅक्टिकल

ट्रेड व्यावहारिक मॅन्युअल कार्यशाळेत वापरण्याचा हेतू आहे. त्यामध्ये प्रशिक्षणार्थींनी अभ्यासक्रमा **कॉस्मेटोलॉजी** दरम्यान पूर्ण करायच्या अनेक व्यावहारिक व्यायामांचा समावेश आहेकपव्यायाम करण्यास मदत करण्यासाठी सूचना/माहितीद्वारे व्यापार पूरक आणि समर्थित. हे व्यायाम सर्व कौशल्ये NSQF (स्तर - 3) (संशोधित 2022) चे पालन करतात याची खात्री करण्यासाठी डिझाइन केलेले आहेत

मॉड्यूल 1 - व्यक्तिमत्व विकास

मॉड्यूल 2 - अनावश्यक हेअर (थ्रेडिंग, ट्विजिंग आणि ब्लीचिंग)

मॉड्यूल 3 - मॅनिक्युअर आणि पेडीक्योर

मॉड्यूल 4 - फेशियल आणि स्कीन ॲनालिसिस

मॉड्यूल 5 - शॅम्पूयींग आणि कंडिशनिंग

मॉड्यूल 6 - हेअर नॉर्मल समस्या

मॉड्यूल 7 - हेअर कटींग आणि ब्लो ड्राय

मॉड्यूल 8 - योग

मॉड्यूल 9 - मेक अप

मॉड्यूल 10 - हेअर स्टाइल

मॉड्यूल 11 - हेअर कलरींग

मॉड्यूल 12 - स्ट्रेटनिग / रीबॉन्डिंग / स्मूथनिंग

मॉड्यूल 13 - इंडियन ट्रडीशनल ब्युटि कन्सेप्ट

प्रकल्पाभोवती केंद्रित असलेल्या व्यावहारिक व्यायामांच्या मालिकेद्वारे नियोजित आहे. तथापि, अशी काही उदाहरणे आहेत जिथे वैयक्तिक व्यायाम प्रकल्पाचा भाग बनत नाही.

प्रॅक्टिकल मॅन्युअल विकसित करताना प्रत्येक व्यायाम तयार करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला गेला जो सरासरीपेक्षा कमी प्रशिक्षणार्थींना देखील समजण्यास आणि पार पाडण्यास सोपा असेल. तथापि, विकास संघाने हे मान्य केले की आणखी सुधारणेला वाव आहे. NIMI, मॅन्युअलमध्ये सुधारणा करण्यासाठी अनुभवी प्रशिक्षण शिक्षकांच्या सूचनांची अपेक्षा करते.

ट्रेड सिद्धांत

ट्रेड थिअरीच्या मॅन्युअलमध्ये **कॉस्मेटोलॉजी** च्या कोर्ससाठी सैद्धांतिक माहिती असते - 1ले ट्रेड थिअरीच्या NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) इन **सौंदर्य & निरोगीपणा**. NSQF स्तर - 3 (सुधारित 2022) मध्ये समाविष्ट असलेल्या व्यावहारिक एक्सरसाइजांच्या मजकूर क्रमवारी लावला आहे. प्रशिक्षणार्थींना कौशल्ये पार पाडण्यासाठी आकलन क्षमता विकसित करण्यास मदत करण्यासाठी हा परस्परसंबंध राखला जातो.

ट्रेड प्रॅक्टिकलच्या मॅन्युअलमध्ये समाविष्ट असलेल्या संबंधित एक्सरसाइजसह व्यापार सिद्धांत शिकवला आणि शिकला पाहिजे. या मॅन्युअलच्या प्रत्येक शीटमध्ये संबंधित व्यावहारिक एक्सरसाइजांचे संकेत दिले आहेत.

शॉप फ्लोअरमध्ये संबंधित कौशल्ये पार पाडण्यापूर्वी प्रत्येक एक्सराइजाशी संबंधित व्यापार सिद्धांत किमान एक वर्ग शिकवणे/शिकणे श्रेयस्कर असेल. व्यापार सिद्धांत हा प्रत्येक व्यायामाचा एकत्रित भाग मानला जातो.

हे साहित्य स्वयंशिक्षणाच्या उद्देशाने नाही आणि ते वर्गातील सूचनांना पूरक मानले जावे.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सामग्री

एक्सरसाईस क्र.	धड्याचे शीर्षक	शिकत आहे परिणाम	पृष्ठ क्र.
	मॉड्यूल 1 : व्यक्तिमत्व विकास (Personality Development)		
1.1.01 - 03	व्यक्तिमत्व विकास (Personality develop)	1 - 2	1
	ग्रूमिंग पोइस वर काम करणे (Working on grooming poise)		3
	संभाषण कौशल्य (Communication skills)		5
1.1.04 - 06	स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन (Sterilization and sanitation)		7
	मॉड्यूल 2 : अनावश्यक हेअर (थ्रेडिंग, ट्विजिंग आणि ब्लीचिंग) (Superfluous hair (Threading, tweezing and bleaching)		
1.2.07 - 18	अनावश्यक हेअर तात्पुरते काढणे (Temporary removal of superfluous hair)	3	9
	ब्लीचिंग (Bleaching)		13
	मॉड्यूल 3 : मॅनिक्युअर आणि पेडीक्योर (Manicure & Pedicure)		
1.3.19 - 28	**मॅनिक्युअर (Manicure)**	4	15
	पेडीक्योर (Pedicure)		21
	मॉड्यूल 4 : फेशियल आणि स्कीन ॲनालिसिस (Facials & Skin analysis)		
1.4.29 - 38	फेशियल (Facials)	5	24
	मॉड्यूल 5 : शॅम्पूयींग आणि कंडिशनिंग (Shampooing & Conditioning)		
1.5.39 - 45	हेअर रचना (Structure of hair)	6	30
	हेड मसाज (Head Massage)		32
	शैम्पू, कंडिशनिंग आणि डीप कंडिशनिंग (Shampooing, conditioning & deep conditioning)		34
	मॉड्यूल 6 : हेअर नॉर्मल समस्या (Common hair problems)		
1.6.46 - 48	हेअर नॉर्मल समस्या (Common hair problems)	6	36
	हेअर वाढीचे चक्र (Hair growth cycle)		38
	हेड मसाज (Head massage)		44
	हेअर नॉर्मल समस्या (Common hair problems)		48
	मॉड्यूल 7 : हेअर कटींग आणि ब्लो ड्राय (Hair cutting & blow dry)		
1.7.49 - 57	**हेअर कटींग आणि ब्लो ड्राय (Hair cutting & blow dry)**	7	56
	मॉड्यूल 8 : योग (Yoga)		
1.8.58 - 59	योग आणि त्याचे घटक (Yoga & its Components)	8	64
	योगिक आहार (Yogic diet)		66
1.8.60	योगिक सुक्ष्म व्यायम (Yogic sukshma vyayama)		67

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

एक्सरसाईस क्र.	धड्याचे शीर्षक	शिकत आहे परिणाम	पृष्ठ क्र.
1.8.61	सूर्य नमस्कार (Surya namaskar)	8	70
1.8.62	ध्यान (Meditation)		72
	मॉड्यूल 9 : मेक अप (Make up)		
1.9.63 - 73	त्वचेची रचना (Skin structure)	9	73
	मॉड्यूल 10 : हेअर स्टाइल (Hair styling)		
1.10.74 - 81	हेअरस्टाइलींग (Hair styling)	10	86
	मॉड्यूल 11 : हेअर कलरींग (Hair Coloring)		
1.11.82 - 89	हेअर कलरिंग/नॉलेज ऑफ हेअर कलरिंगचे (Hair coloring /knowledge of hair colouring)	11	94
	कलर सांयन्स (Science of color)		95
	बेसिक लॉ ऑफ कलर (कलर व्हील) (Basic law of color (Color wheel))		96
	क्लाससिफिकेशन ऑफ हेअर कलर (Classification of hair colour)		98
	टाइप ऑफ हेअर कलर (Types of hair colour)		101
	टेक्निक (Techniques)		102
	नंबरींग सिस्टम (Numbering system)		104
	प्रॉडक्ट नॉलेज (Product knowledge)		105
	ऍलर्जी टेस्ट प्रोसिजर (Allergy test procedure)		107
	सर्व प्रकारच्या केसांचा कलर (टेंम्पररी केसांचा कलर) अप्लाय करण्याची प्रोसिजर (Procedure of applying all types of hair color (Temporary hair color)		109
	सर्व प्रकारच्या केसांना कलर (सेमी परमंट कलर) लावण्याची प्रोसिजर (Procedure of applying all types of hair Color (Semi-permanent color)		110
	सर्व प्रकारच्या केसांचा कलर (परमनंट कलर) लावण्याची प्रोसिजर (Procedure of applying all types of hair Color (Permanent color)		111
	कॉनट्रा - अॅक्शन (Contra - action)		112
	कॉनट्रा - संकेत (Contra - indications)		113
	सेफ्टी प्रीकॉशन (Safety precautions)		114
	मॉड्यूल 12 : स्ट्रेटनिग / रीबॉन्डिंग / स्मूथनिंग (Straightening/ Rebonding / Smoothening)		
1.12.90 - 92	स्ट्रेटनिग / रीबॉन्डिंग / स्मूथनिंग (व्याख्या) (Straightening/ rebonding / smoothening (Definition)	11	115
	नॉलेज ऑफ बॉन्डस् (Knowledge of bonds)		117
	क्लायंट कन्सलटेशन (Client consultation)		118
	स्काल्प चे विश्लेषण (Scalp analysis)		119
	प्रॉडक्ट नॉलेज (Product knowledge)		120
	स्ट्रँड टेस्ट नॉलेज आणि प्रोसिजर (Strand test knowledge & procedure)		122

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

एक्सरसाईस क्र.	धड्याचे शीर्षक	शिकत आहे परिणाम	पृष्ठ क्र.
	स्टेप बाय स्टेप प्रोसिजर ऑफ स्ट्रेटनिंग /रिबॉन्डिंग/स्मूथनिंग (Step by step procedure of straightening/rebonding/smoothening)	11	123
	कॉनट्रा -ॲक्शन (Contra - action)		125
	सेफ्टी प्रीकॅाशन (Safety precautions)		125
	आफ्टर केअर /होम केअर (After care/home care)		126
	मॉड्यूल 13 : इंडियन ट्रडीशनल ब्युटि कन्सेप्ट (Indian traditional beauty concept)		
1.13.93	भारतीय ट्रडीशनल सौंदर्य संकल्पना (मेंदी) (Indian traditional beauty concept (Henna))	12	127
	भारतीय ट्रडीशनल सौंदर्य संकल्पना (टॅटू आणि साडी ड्रेपिंग) Indian traditional beauty concept (Tattoo & sari draping)		128

Scan the QR Code to view the video for these exercise

Module 3 - Ex.No. 1.3.19 to 1.3.28

मॅनिक्युअर (Manicure)

पेडीक्योर (Pedicure)

Module 7 - Ex.No. 1.7.49 to 1.7.57

हेअर कटींग आणि ब्लो ड्राय (Hair cutting & blow dry)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

शिकणे / मूल्यांकन करण्यायोग्य परिणाम

हे पुस्तक पूर्ण झाल्यावर तुम्ही सक्षम व्हाल

क्र. सं.	शिकण्याचा परिणाम	संदर्भ उदा. क्र.
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

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

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)	1. Personal grooming. (10 hrs.) 2. Client handling and counseling. (05 hrs.) 3. Working on improving poise. (5 hrs.)	**Personality Development** • Hygiene rules • Basic of good grooming • Posture • Wardrobe planning • Motivation • Cosmetology as a career Interactive Skills **Interactive Skills** • 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)	4. Trolley setting. (6 hrs.) 5. Use of different sterilizing gadgets. (10 hrs.) 6. Practice in disinfection procedures. (4 hrs.)	**Sterilization and Sanitization** • 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)	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.)	**Temporary removal of Superfluous hair** • 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
		14. Practice of waxing, Threading &Tweezing. (05 hrs.) 15. Epilation & depilation the eyebrows. (05 hrs.)	**Threading, Tweezing and Bleaching** • Purpose

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

		16. Allergy test procedure (05) 17. Bleaching procedure. (05 hrs) 18. Sterilization and Sanitation. (05 hrs)	• 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.)
Professional Skill 70 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.	Carry out manicure and pedicure services. Explain anatomy of nail. Differentiate and identify nail disease nail disorders. (Mapped NOS: BWS/N0401)	19. Trolley setting. (05 hrs) 20. Client consultation and handling. (04 hrs) 21. Draping of client. (04 hrs) 22. Filling of record card. (02 hrs) 23. Use of tools & equipment.(08 hrs) 24. Procedure. (10 hrs) 25. Practice of Massage:- (05 hrs) • Hands • Arms • Legs 26. Practice in different types of basic nail shapes. (04 hrs) 27. Practice in different types of manicure & pedicure. (08 hrs) 28. Sterilization & Sanitation (05 hrs) Nail art • Tools knowledge (03 hrs) • Product knowledge (03 hrs) • Basic nail art techniques: - • Free hand (04 hrs) • Nail Tips (05 hrs)	**Manicure and Pedicure** • Anatomy of Nail • Classification and identification of nail diseases and disorders • Purpose of manicure and pedi-cure • Definition and Types • Tools, equipments& product knowledge • Client consultation • Procedure • Sterilization & Sanitation • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions Nail Art - • Precaution after Care, home care Related product Knowledge (18 hrs)
Professional Skill 100 Hrs.; Professional Knowledge 24 Hrs.	Carry out facial treatments for common skin problems. Illustrate and explain skin structure. (Mapped NOS:BWS/N0104), (BWS/N0128)	29. Facial room setting. (06 hrs) 30. Trolley setting/ bed setting (06 hrs) 31. Client consultation and handling. (06 hrs) 32. Client draping. (05 hrs) 33. Skin analysis: - (06 hrs) • Naked eyes • Magnifying glass 34. Filling of record card. (05 hrs) 35. Practice of massage techniques. (20 hrs)	**Facials** • Anatomy of Skin:- • Skin structure • Functions of skin •Types of skin • Classification & identification of common Skin problems: - - Acne - Blackheads - Whiteheads

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

		36. Cleaning procedure. (06 hrs) 37. Practice in facial with the help of different equipment's: - (30 hrs) • Magnifying lamp • Wood Lamp • Vapor zone • High Frequency • Brushing Unit • Galvanic • Ultrasonic • Vacuum & Spray 38. Application of different types of packs & masks according to skin type. (10 hrs)	- Disorders of sweat glands - Disorders of oil glands • Meaning of Massage • Types and benefits of massage • Client consultation **Skin analysis** • 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)	39. Trolley setting. (06 hrs) 40. Client consultation and handling. (04 hrs) 41. Client Draping. (06 hrs) 42. Scalp analysis. (03 hrs) 43. Procedure of head massage. (12 hrs) 44. Procedure of shampooing. (10 hrs) 45. Procedure of conditioning & deep conditioning. (10 hrs)	Structure of hair, Science of Hair Structure of hair root & hair shaft Chemical composition • Hair growth cycle • Types of hair • Hair texture, density, Elasticity & porosity Head Massage, Shampooing, Conditioning & Deep conditioning • Purpose • Product knowledge • Procedure • Benefits • Precautions
		46. Practice in using gadgets:- (10 hrs) • High frequency • Infra red lamp • Scalp steamer 47. Sterilization & Sanitation. (06 hrs) 48. After care. (03 hrs)	**Common hair problems:-** • 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)	49. Trolley setting. (06 hrs) 50. Client consultation and handling. (07 hrs) 51. Client Draping (06 hrs) 52. Hair & Scalp analysis. (06 hrs) 53. Practice of holding scissors and comb together. (08 hrs)	**Hair Cutting & Blow-dry** • Facial shapes Knowledge • Sectioning • Elevation/Angles • Length & perimeter • Basics of Blow dry

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

		54. Practice in different types of cuts: - (30 hrs) • One-length cut • Diagonal cut • Graduated cut • Layering 55. Special cutting techniques as— (20 hrs) a) Precision hair cutting. b) Notching c) Elevation. 56. Practice of different techniques for blow drying. (10 hrs) 57. Sterilization & Sanitation. (07 hrs)	• 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)	58. Stamina building exercises. (05hrs) 59. Deep breathing exercises. (05 hrs)	**Yoga and its Components** • Purpose • Definition • Benefits • Precautions Yogic diet (06 hrs.)
		60. Practice in Suksham Vayayam. (10 hrs) 61. Practice in Surya Namaskar. (10 hrs) 62. Practice in doing Meditation. (10 hrs)	**Yogic Suksham Vayayam** • Procedure • Benefits • Precautions **Surya Namaskar** • Procedure • Benefits **MEDITATION** • 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. (Mapped NOS:BWS/N0106), (BWS/N0301)	63. Trolley setting. (06 hrs) 64. Client consultation and handling. (06 hrs) 65. Client Draping. (06 hrs) 66. Skin analysis. (05 hrs) 67. Selection of cosmetics & implements. (08 hrs) 68. Practice in CTM procedure. (08 hrs) 69. Practice in different types of make- (25 hrs) • Day time • Make up for special occasion • Bridal make up 70. Corrective make-up for cheeks, nose, lips, jaws eyes and eyebrows. (10 hrs) 71. Sterilization & Sanitation. (05 hrs) 72. Make up removal (06 hrs) 73. Prepared work area. (05 hrs)	**Make-up** • 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.	74. Trolley setting. (05 hrs) 75. Client consultation and handling. (05 hrs) 76. Scalp and Hair analysis. (05 hrs) 77. Selection of Styling products & implements. (05 hrs)	**Hair Styling** • Knowledge of Facial Shapes. • Purpose • Types of hairstyling a) Thermal styling b) Roller Setting

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

	(Mapped NOS:BWS/ 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:BWS/ 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.)
Professional Skill 30 Hrs.; Professional 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			

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

व्यक्तिमत्व विकास (Personality develop)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **व्यक्तिमत्व विकास म्हणजे काय ते परिभाषित करा**
- **उत्कृष्ट गुण जोपासण्या साठी त्याचे महत्व समजावून सांगा**
- **चांगल्या आरोग्या साठी आणि व्यक्तिमत्त्वा साठी सॅनिटेशन नियमांचे वर्णन करा**
- **बेसिक ग्रूमिंगची मूलतत्त्वे निश्चित करा.**

व्यक्तिमत्व विकास

कॉस्मेटोलॉजीमध्ये यशस्वी करिअर साठी महत्वाची गुरुकिल्ली म्हणजे व्यक्तिमत्व. व्यक्तिमत्त्वाची व्याख्या म्हणजे आंतरिक भावना, सवयी, दृष्टीकोन आणि मूल्यांचे बाह्य प्रतिबिंब म्हणून केली जाऊ शकते. तुमचा इतर लोकांवर होणारा हा एकूण इफेक्ट आहे.

उत्कृष्ट गुण (डीजायरेबल क्वालिटी)जोपासावे

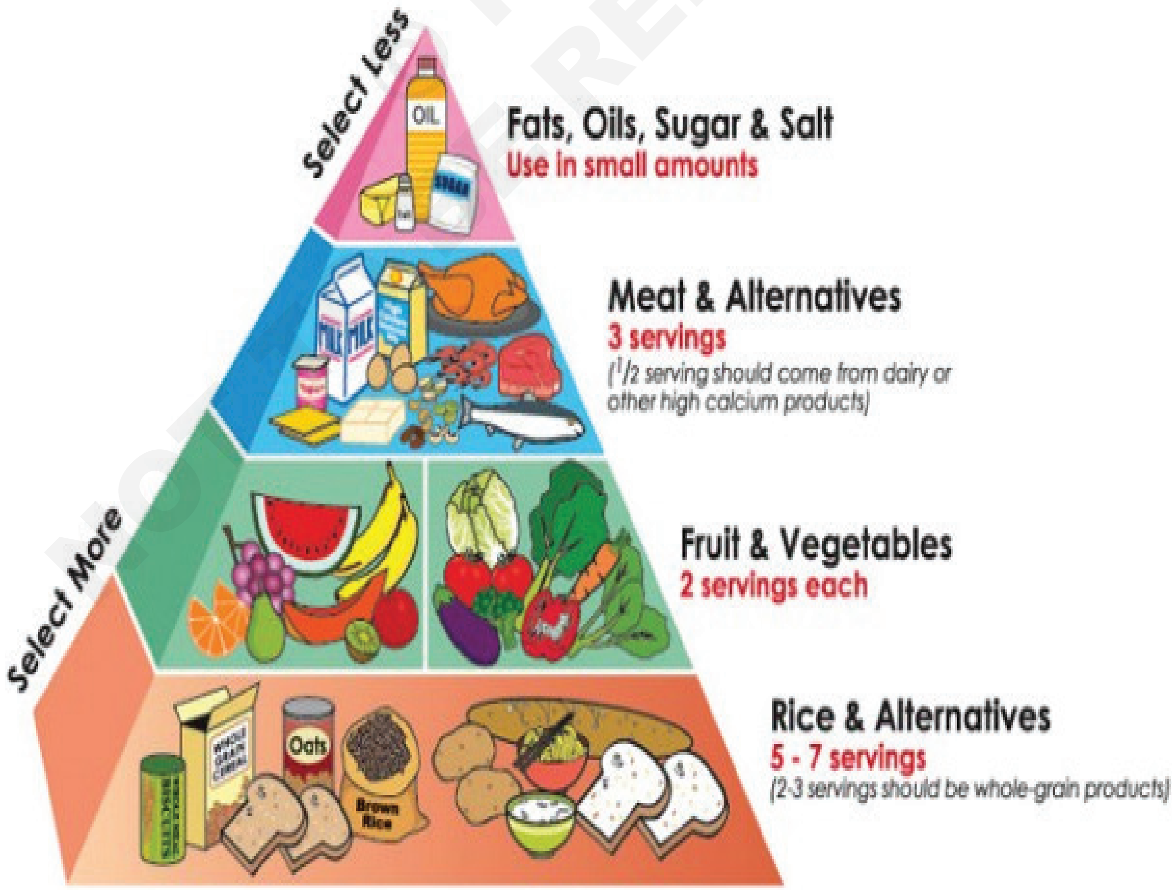
- वृत्ती (अटीटयूड)
- वर्तन(बिहेवियर)
- विचार (थॉट)
- चांगला आवाज (प्लेजंट वॉइस)
- भावनिक स्थैर्य (इंमोशनल स्टॅबिलिटी)
- दयाळू पणा
- चांगला शिष्ठाचार (गुड मॅनर)
- चांगली राहणी
- समयसूचकता (सेन्स ऑफ हयूमर)

सॅनिटेशन नियम

आरोग्य आणि चांगले दिसण्या साठी , आपण सॅनिटेशन नियमांचे पालन केले पाहिजे:

संतुलित आहार : संतुलित आहार घ्या, दररोज पुरेसे पाणी प्या, जास्त खाणे टाळा. (आकृती क्रं 1)

Fig 1



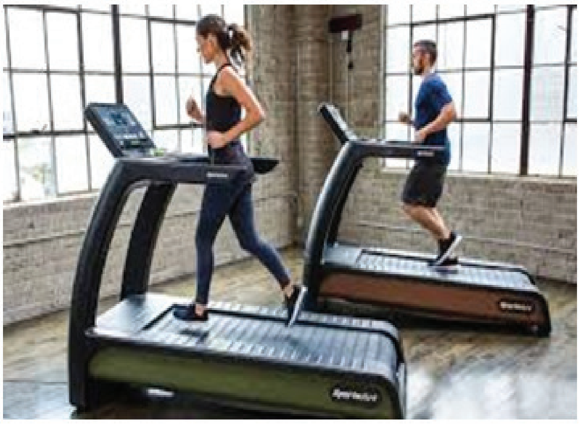
NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सॅनिटेशन : शरीर वहेअर स्वच्छ व दुर्गंधीमुक्त ठेवा, स्वच्छ कपडे घाला हात व नखे स्वच्छ ठेवा इ.

चांगले पॉस्चर : उभे राहा, बसा आणि चांगल्या रीतीने चाला.

पुरेसा व्यायाम: व्यायाम आणि करमणूक, धावणे, चालणे, नृत्य, खेळ आणि व्यायामशाळेतील ॲक्टिविटी आपली सहनशक्ती व चांगले आरोग्य विकसित करतात आणि शरीर तंदुरुस्त ठेवतात. (आकृती 2)

Fig 2



पुरेशी झोप:सात तासांपेक्षा कमी झोप नसावी .मानवी शरीरास पुरेशी झोप आवश्यक आहे.

निरोगी विचार : मन आणि शरीर हे चांगल्या आयुष्यं जगण्या साठी घटक म्हणून कार्य करतात. निरोगी शरीर आणि मन चांगले जीवन आणि सकारात्मक विचार करण्यास योगदान देते.

चांगल्या ग्रूमिंगचे मूळ: तुमचा देखावा सर्वोत्तम ठेवण्यासाठी, तुम्ही स्वच्छ, नीटनेटके आणि मोहक व्यक्तिमत्त्वासाठी बनवलेल्या सर्व महत्त्वाच्या तपशीलांकडे दररोज लक्ष दिले पाहिजे.

दररोज स्नान आणि दुर्गंधीमुक्त :दररोज शॉवर किंवा आंघोळ करून शरीर स्वच्छ ठेवा.

मौखिक आरोग्य: दात नियमितपणे स्वच्छ ठेंवावेत आणि घासावेत.

हेअर निगा : स्वच्छ, निरोगीहेअर ही एक संपत्ती आहे.हेअर स्वच्छ आणि चमकदार ठेवा. नेहमी आकर्षक आणि व्यावहारिक केशरचना घाला. (आकृती 3)

Fig 3

तुमच्या कपड्यांची काळजी घ्या : नीटनेटके आणि स्वच्छ, व्यवस्थित बसतिल असे कपडे घाला. तुम्ही परिधान केलेले कपडे तुमच्या कामासाठी योग्य असावेत.

हात आणि नखांची काळजी : तुमचे हात स्वच्छ आणि स्मूथ ठेवा आणि तुमच्या नखांची नेहमी चांगली काळजी घ्या नियमित मॅनिक्युअर करा . नखे किंचित गोलाकार किंवा वरच्या बाजूला सरळ ठेवा. (आकृती 4)

Fig 4

त्वचेची काळजी आणि सौंदर्य प्रॉडक्ट: तुमच्या त्वचेचा चांगला कलर ॲश ण्यासाठी योग्य सौंदर्यप्रॉडक्ट वापरा. तुमचा मेकअप फ्रेश ठेवा, डोळ्यांच्या आयब्रो आणि ओठ (लिप)इच्छेनुसार व्यवस्थित आकाराचे ठेवा. त्वचेची निगा ॲश णे प्रत्येकासाठी आवश्यक आहे.

पादत्राणे (फुट वेअर) : व्यवस्थित फिट आणि योग्य माप असलेले स्टायलिश शूज घाला . शूज नीटनेटके आणि चांगल्या कंडिशन त ठेवा. (आकृती 5)

Fig 5

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

ग्रूमिंग पोइस वर काम करणे (Working on grooming poise)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **बॉडी पॉस्चर परिभाषित करा**
- **योग्य उभं राहणं, चालणं आणि बसण्याची कंडिशन स्पष्ट करा**
- **योग्य पद्धतीने सामान कसे ठेवायचे ते स्पष्ट करा**
- **वॉर्डरोब नियोजन करने**
- **वॉर्डरोब प्लॅनिंगमध्ये कलर , इल्लूजन आणि फॅशनचे महत्त्व निश्चित करा**
- **सौंदर्य हे करिअर म्हणून समजावून सांगा.**

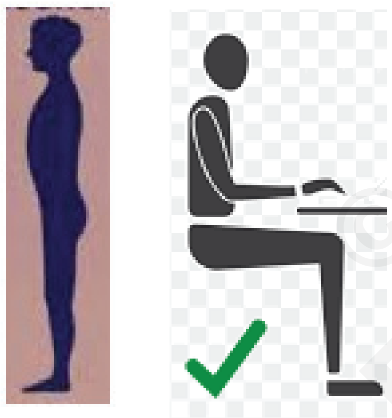
बॉडी पॉस्चर परिभाषित करा : योग्य बॉडी पॉस्चर खूप महत्वाचे आहे त्यामुळे थकवा टाळण्यास मदत होते आणि दैनंदिन कामाच्या संबंधात वैयक्तिक स्वरूप आणि कामाची पद्धत सुधारते.

चांगले पॉस्चर हे वैयक्तिक काळजीचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. तुम्ही ज्या प्रकारे सिंपल ॲक्टिविटी करता जसे की - बसणे, चालणे, उभे राहणे आणि इतर - तुम्हाला सर्वोत्तम प्रेझेंटएबल दिसण्यासाठी महत्वाचे आहे.

योग्य उभे राहणे, बसणे आणि चालणे कसे असावे हे स्पष्ट करा

उभे राहणे : उभे असताना, समोरून सडपातळ आणि उंच दिसण्यासाठी आपले शरीर थोडेसे वळवा. (आकृती क्रं 1)

Fig 1



चालणे :चालणे हळुवार पाय उचलून , लयबद्ध या प्रमाणे असावे जे सहज आणि आत्मविश्वासाची पावती देते. पाय एकमेकांच्या समांतर असावेत. खांदे रीलॅक्सव सरळ असावेत जेणेकरून हात सहज स्वींग होतील , डोके व मान सरळ असावी . खूप लांब किंवा खूप लहान पावले टाकू नये आणि शक्य तितक्या कमी आवाजाने चालावे जेणेकरून पावलांचा आवाज होणार नाही .

हाय हिल ची चप्पल ही अनेकदा खराब कंडिशन , पाय वेडे वाकडे पडणे आणि पाठदुखीसाठी जबाबदार असतात. शरीराचे वजन पुढे फेकले जाते, बेस वर आणि पाठीवर ताण पडतो, कमी रुंद (लो हिल) टाचांमुळे शरीराला आधार आणि संतुलन मिळते जे चांगले पॉस्चर ठेवण्यास मदत करते.

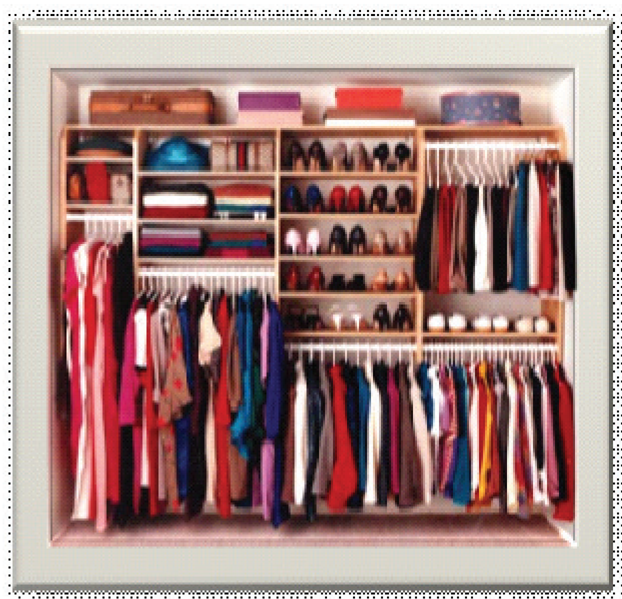
कमी टाचांचे शूज अधिक आरामदायक असतात आणि दीर्घकाळ उभे राहिल्या वर देखील थकवा येऊ देत नाहीत .

बसणे: कधीही खुर्ची वर बसताना पाय पसरवून बसू नका. बसलेल्या कंडिशन त खुर्ची सुंदरपणे सरकवा. खुर्चीच्या मागील बाजूस सरकताना, दोन्ही हात खुर्चीच्या पुढच्या काठावर ठेवा, हिप च्या बाजूने शरीर थोडेसे वर करा आणि मागे सरकवा. मागे वळू नका.

ॲक्सेसरीज कसे ठेवावे त्या बद्दल माहिती :तुम्ही उजव्या हाताने काम करणारे असाल (राइट हॅंडेड) असाल, तर तुम्ही कदाचित तुमची ब्रीफकेस, बॅकपॅक, हॅंडबॅग, छत्री, हॅंड ग्लोज आणि इतर सामान तुमच्या डाव्या हाताने घेऊन जा जेणेकरून तुमचा उजवा हात मोकळा राहील. जर तुम्ही डाव्या हाताने काम करत असाल(लेफ्ट हॅंडेड) तर उजव्या हाताच्या व्यक्तीने हात बदलण्याचा संदर्भ दिलेला आहे त्या नुसार काम करावे .

वॉर्डरोब प्लॅनिंग करणे :एक चांगला वॉर्डरोब प्लॅन असा आहे जो तुमच्या वैयक्तिक गरजा पूर्ण करतो. तुम्ही पुस्तक, मासिके आणि क्लासेस या सर्वा मधून आयडिया गोळा करू शकता परंतु तुम्ही एकटेच तुमच्या गरजेनुसार प्लॅन तयार करू शकता. तुमच्या वैयक्तिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी तुम्हाला सर्व प्रसंगांसाठी योग्य असलेल्या कपड्यांनुसार तयार केलेला वॉर्डरोब हवा आहे. तुमचे कपडे तुमच्या जीवनस्टाइल ला आणि शरीराच्या प्रकाराला तसेच प्रसंगाला अनुरूप असावेत. कपड्यांची निवड त्या पद्धतीची (Fig 2) असावी.

Fig 2



- वयानुसार
- शरीराच्या संरचनेनुसार

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

- प्रसंगानुसार
- व्यवसायानुसार
- सीजन नुसार

वॉर्डरोब प्लॅनिंगमध्ये कलर , इल्लूजन आणि फॅशन यांचे महत्त्व विषद करा

इलूशन् (इफेक्ट) : इफेक्ट किंवा छाप निर्माण करण्यासाठी लाइनस् वापरल्या जाऊ शकतात. तुमचे डोळे एका लाइन चे अनुसरण करतात आणि लाइन रिपीटेशन केल्याने त्यावर अधिक जोर दिला जातो.

उभ्या रेषा उंची निर्माण करतात आणि तुम्ही त्या मुळे सडपातळ दिसतात. आडव्या रेषा तुम्हाला ऊचीने कमी दर्शवतात आणि जाड बनवतात .

कलर : आपल्या वॉर्डरोबचे नियोजन करताना कलर हा जादूचा शब्द आहे. कलर निवडीवरून तुमचा योग्य कलर ठरवा आणि नंतर तुमच्या वॉर्डरोबसाठी पूर्वी मूळ कलर काळा, ब्राऊन किंवा नेव्ही ब्लू होता. आज आपल्याला बेसिक कलर निवडण्याचे अधिक स्वातंत्र्य आहे.

फॅशन : हेअर फॅशन जशी बदलते तशी कपड्यांची फॅशन बदलते. ते साध्यापासूनकॉमप्लेक्स आणि परत साध्याकडे बदलतात. स्कर्टची लांबी आणि कंबर वर आणि खाली जातात. वर्तमानपत्र आणि फॅशन मासिके वाचा. फॅशनमध्ये काय आहे आणि फॅड काय आहेत ते ते तुम्हाला समजेलच . वाचल्या मुळे तुम्हाला फॅशन ट्रेंड काय आहे याची कल्पना येयील.

मोटिवेशन (प्रेरणा): कॉस्मेटोलॉजी (सौंदर्य संस्कृती) या ट्रेड मध्ये तुलनेने कमी प्रशिक्षण कालावधी पूर्ण केल्यानंतर आपणास सर्वात मोठ्या आणि सर्वात प्रतिष्ठित उद्योगांपैकी एकामध्ये आयुष्यभरा साठी करिअरची संधी उपलब्ध होऊ शकते . तुम्ही अशा करिअरसाठी तयार व्हाल जे तुम्हाला तुमच्या संपूर्ण आयुष्यासाठी चांगले उत्पन्न देऊ शकेल. . कॉस्मेटोलॉजीला इतर करिअर अनन्य साधरण पैलू पेक्षा वेगळे ठरवणारा एक पैलू म्हणजे प्रत्येक क्लायंटशी -एक घट्ट नाते विकसित करण्याची संधी मिळते. म्हणजे परस्पर आणि कलात्मक कौशल्यांचे हे मिश्रण कॉस्मेटोलॉजीला अनन्य आणि खूप मनोरंजक बनवते.

भविष्यातील दृष्टीकोन : कॉस्मेटोलॉजी उद्योगाचे भविष्य सर्वात आशादायक असल्याचे आपणास दिसते. नवीन तंत्रे, नवीन प्रॉडक्ट आणि नवीन संधी दररोज दिसतात. ब्युटी सलूनला भेट देणाऱ्या क्लायंट ची संख्या आणि त्यांनी सेवे साठी खर्च केलेले पैसे या मदये सतत वाढ होत आहे.

करिअर म्हणून सौंदर्य : प्रशिक्षित कॉस्मेटोलॉजिस्टसाठी करिअरच्या अनेक संधी उपलब्ध आहेत. कॉस्मेटोलॉजीचा सराव करण्यासाठी परवाना मिळवणे विविध प्रकारच्या आकर्षक करिअरसाठी दरवाजे उघडते. कॉस्मेटोलॉजिस्टना मिळणाऱ्या अनेक उत्पन्नांची यादी खालील सारण्यांमध्ये आहे. (आकृती 3)

ब्युटी सलूनच्या संधी

A जनरल कॉस्मेटोलॉजिस्ट

B स्पेशॅलिटीज

- परमंनट वेव टेक्नीसिअन

Fig 3

- हेअरस्टायलिस्ट.
- विग स्टायलिस्ट
- हेअर स्ट्रेटनिंग टेकनीशियन
- हेअर कलरिस्ट
- हेअर आणि स्काल्प् स्पेशलिस्ट
- स्कीन केअर स्पेशलिस्ट (सौंदर्यतज्ज्ञ)
- मॅनिक्युरिस्ट
- मेकअप आर्टिस्ट
- मेहंदी आर्टिस्ट
- SPA थेरपिस्ट

C मॅनेजमेंट (व्यवस्थापन)

- सलून ओनर
- सलून व्यवस्थापक किंवा सुपरवाईजर

शैक्षणिक संधी (एड्यूकेशनल ऑपटयूनिटीज)

A टेक्निकल स्कूल मॅनेजमेंट(व्यवस्थापन)

- मालक(ओनर)
- सेक्शन प्रमुख(डिपार्टमेंटल हेड)
- पर्यवेक्षक(सुपरवाईजर)

B अध्यापन मार्गदर्शन

- कॉस्मेटोलॉजीचे शिक्षक
- संबंधित विषयांचे शिक्षक
- टीचर ऑफ स्पेशलिटी
- ट्रेनर ऑफ टीचर

C गव्हरमेंट

- प्रशिक्षण अधिकारी(ट्रेनिंग ऑफीसर)
- ` प्रोफेशनल प्रशिक्षक(व्हो केशनल इन्सट्रक्टर)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

- गेस्ट लेक्टरल
- एक्सामिनर (AITT)

इंडस्ट्री आणि राइटींग ऑपर्चुनिटी (संधि)

एक मर्चेंडाइजिंग

- खरेदीदार आणि सहाय्यक खरेदीदार
- विक्रेता - थेट विक्रेता

B वैज्ञानिक आणि उत्पादन

- निदर्शक किंवा निर्मात्याचा प्रतिनिधी
- संशोधक - सहाय्यक
- व्यापार टेकनीशियन

C लेखन (राइटींग)

- सौंदर्य संपादक - सहाय्यक
- प्रचारात्मक लेखक
- फ्री-लान्स लेखक

टीप: कॉस्मेटोलॉजी जितकी रोमांचक आहे तितकीच ती फायदेशीर आहे. हे बर्याच पुरुष आणि स्त्रियांना एक व्यवसाय दर्शवते जे खूप आनंद आणि आर्थिक स्वातंत्र्य देते .

संभाषण कौशल्य (Communication skills)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **प्रोफेशनल नैतिकता परिभाषित करा**
- **ग्राहक कन्सल्टेशन परिभाषित करा**
- **टेलिफोन एटीकेटस् परिभाषित करा**
- **टेलिफोन सेवांचा उद्देश स्पष्ट करा**
- **टेलिफोन शिष्टाचारासाठीबेसिक नियम सांगा**
- **संवाद कौशल्याचे महत्त्व स्पष्ट करा.**

प्रोफेशनल नैतिकता परिभाषित करा: नैतिकता (एथिक्स) कॉस्मेटोलॉजिस्टचे एथिक्स हे क्लायंट आणि सहकारी यांच्या संबंधात योग्य रिलेशन आणिप्रोफेशनल व्यवहार हाताळते.

नैतिक आचरण आत्मविश्वास निर्माण करण्यास आणि संरक्षण वाढविण्यास मदत करते. वैयक्तिक कॉस्मेटोलॉजिस्टने नैतिकतेच्या खालील नियमांचे पालन केले पाहिजे.

- सर्व ग्राहकांना विनम्र आणि मैत्रीपूर्ण सर्विस द्यावी .
- सर्व ग्राहकांशी प्रामाणिकपणे आणि निष्पक्षपणे वागावे ; पक्षपातीपणा दाखवू नये .
- निष्पक्ष, विनम्र होऊन आणि इतरांच्या भावना आणि अधिकारांचा आदर करावा
- नेहमी स्वच्छतेच्या सर्वोच्च मानकांचा सराव करा
- किरकोळ तपशीलांकडे लक्ष द्या ज्यामुळे क्लायंट तुमच्यासारखे बनतील.
- ग्राहकांना वैयक्तिकरित्या किंवा दूरध्वनीवरून अभिवादन करताना सौहार्दपूर्ण वागा.
- संरक्षकांना वैयक्तिकरित्या किंवा दूरध्वनीवरून अभिवादन करताना सौहार्दपूर्ण वागा.
- इतर बोलतात तेव्हा लक्षपूर्वक ऐका.
- ग्राहकांना त्यांच्या नावाने संबोधित करा.
- तुमच्या कामात सक्षम आणि कार्यक्षम होण्यासाठी स्वतःला प्रशिक्षित करा.
- कामावर येताना आणि भेटी पाळण्यात वक्तशीर व्हा.
- प्रत्येक डे वेळापत्रकाची योजना करा. दीर्घ प्रतीक्षा कालावधी टाळा.
- तुमच्या कामाबद्दल हुशारीने बोलायला शिका
- टीका करणे, निंदा करणे किंवा तक्रार करणे टाळा.

ग्राहक कन्सल्टेशन परिभाषित करा : कोणतीही कॉस्मेटोलॉजी ने सर्विस देण्यापूर्वी ग्राहकांचा कन्सल्टेशन घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. क्लायंटला काय हवे आहे आणि काय अपेक्षा आहे हे समजल्यानंतर, सर्विस काय देता येईल हे निश्चित करा. आवश्यक असल्यास तडजोड करा जेणेकरून तुम्ही दोघेही पूर्ण झालेल्या सेवेवर आनंदी व्हाल.

उदाहरणार्थ, जर एखादा क्लायंट परमनंट वेविंग साठी आला तर त्याला किंवा तिला काय अपेक्षित आहे ते काळजीपूर्वक ऐका. क्लायंटच्या जीवनस्टाइल बद्दल आणि हेअर देखभाल करण्याच्या वचनबद्धतेबद्दल विचारा. आवश्यक असल्यास फोटोग्राफी वापरुन माहिती द्या परंतु कर्ल तिच्यावर कसे दिसेल ते दर्शवा. उदाहरणे म्हणून इतर क्लायंट किंवा को वर्कर याचे फोटो दाखवा . तुमच्या क्लायंटला संमती फॉर्मवर स्वाक्षरी करण्यास सांगा. हे हमी देते की क्लायंटला पर्म सेवेशी संबंधित प्रोसिजर आणि जोखमींबद्दल माहिती आहे आणि तो त्यांच्याशी सहमत आहे.

टेलिफोन एटीकेटस् परिभाषित करा : सलून व्यवसायाचा एक महत्त्वाचा भाग टेलिफोन हाताळणे होय . टेलिफोन वर बोलण्याच्या चांगल्या सवयी आणि तंत्रांमुळे सलून मालक आणि कॉस्मेटोलॉजिस्टला व्यवसाय वाढवणे

आणि प्रत्येक कॉलवर मित्र जोडणे शक्य होते, टेलिफोन एटीकेटस् मुळे तुम्हाला चांगले कॅलिबर निर्माण करून सलूनची प्रतिष्ठा वाढवण्याची संधी आहे निर्माण होते. (आकृती क्रं 1)

टेलिफोन सेवांचा उद्देश स्पष्ट करा : टेलिफोन सर्विस सलूनमध्ये उपयोगी ठरू शकते , जसे की

- भेटी किंवा अपॉइंटमेंट मधील बदल .
- नवीन व्यवसाया कडे जाणे .
- पॅट्रॉन ला आवश्यक सेवांची आठवण करून देणे .
- प्रश्नांची उत्तरे देणे आणि योग्य सर्विस देणे .
- प्रश्नांची उत्तरे द्या आणि योग्य सर्विस देणे .
- कम्पलेन्ट ॲडजस्ट करणे आणि पॅट्रॉन ला योग्य सर्विस देणे .
- मेसेज प्राप्त करणे .
- इक्विपमेंट आणि पुरवठा ऑर्डर करणे

संवाद कौशल्याचे महत्त्व समजावून सांगा

- चांगले संवाद कौशल्य यशामध्ये योगदान देते. एक प्लेजंट वॉइस , इंटरेस्टिंग संभाषण आणि चांगले इंग्रजी वापरणे तुम्हालाप्रोफेशनल म्हणून चांगले प्रोग्रेस देईल .
- संभाषणात आवाज, शब्द, बुद्धिमत्ता, मोहकता आणि व्यक्तिमत्व यांचा समावेश होतो.
- संभाषणाच्या कलेसाठी शब्दांचा योग्य वापर आवश्यक आहे. चांगल्या भाषणाचे सर्वात गंभीर उल्लंघन म्हणजे अपशब्द, असभ्यता आणि खराब व्याकरणाचा वापर हे होय .

तुमचा आवाज तुम्हाला शक्य तितक्या अनुकूल प्रकाशात सादर करण्यासाठी वापरला जावा. ते स्पष्ट आणि समजण्यासारखे असावे. जर बोललेले शब्द समजू शकत नाहीत, तर आवाजाचा चांगला टोन निरुपयोगी आहे.

टेलिफोन शिष्टाचारासाठी (एटीकेटस)बेसिक नियमांचे वर्णन करा

- तुमच्या आवाजाच्या टोन वरुन आणि तुम्हाला काय म्हणायचे आहे यावरून तुम्हाला त्यांच्याशी बोलण्यात इंटरेस्ट आहे ते दर्शवा .त्यातून तुमचा अटीटयूड दिसून येईल .
- तत्पर रहा . सर्व कॉलला शक्य तितक्या लवकर उत्तर द्या. तुमच्या उत्तराची वाट पाहणाऱ्या कॉलरला काहीही त्रास होनार नाही याची दक्षता घ्या .
- कॉलरला सर्व आवश्यक माहिती देण्याचा सराव करा.
- टॅक्टफूल व्हा. कॉलरला त्रासदायक किंवा चिडवणारे काहीही बोलणे किंवा करणे टाळा.
- स्पष्ट भाषण
- योग्य भाषण
- प्लेजंट वॉइस आणि टोन

Fig 1

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन (Sterilization and sanitation)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन परिभाषित करा**
- **स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन चे उद्देश स्पष्ट करा**
- **स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन पद्धतींचे वर्णन करा**
- **नॉर्मल सॅनिटेशन विषयक खबरदारी स्पष्ट करा**

स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन

स्टरलायजेशन

स्टरलायजेशन ही सर्व प्रकारच्या जीवाणूंचा नाश करून वस्तू बॅक्टीरिया मुक्त करण्याची प्रोसिजर आहे, मग ते फायदेशीर असो वा हानिकारक.

सॅनिटेशन

सार्वजनिक आरोग्याला(पब्लिक हेल्थ) चालना देण्यासाठी आणि संसर्गजन्य रोगांचा प्रसार रोखण्यासाठी अप्लाय केलेल्या उपाययोजनांना सॅनिटेशन म्हणून ओळखले जाते.

स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन चा उद्देश

कॉस्मेटोलॉजिस्टसाठी स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन व्यावहारिकपणे अतिशय महत्त्वाचे आहे कारण ते बॅक्टीरिया ची वाढ रोखण्यासाठी किंवा शक्य असेल तेव्हा त्यांचा संपूर्णपणे नाश करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या पद्धती हाताळतात, विशेषत: जे इन्फेक्शन आणि संसर्गजन्य रोगांसाठी जबाबदार असतात.

स्टरलायजेशन आणि सॅनिटेशन पद्धतींचे वर्णन करा

फिजिकल एजंट

ओलसर उष्णता - 212 F (100c) पाण्यात 20 मिनिटे सर्वटूल्स बॉईल करा .

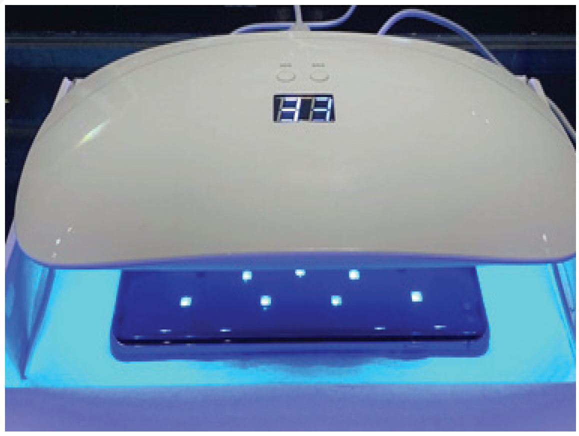
स्टीमिंग - स्टीमिंगसाठी स्टीम प्रेशर स्टरलायजेशन आवश्यक आहे. याचा उपयोग वैद्यकीय क्षेत्रात जीवाणू नष्ट करण्यासाठी केला जातो.

सलूनमध्ये चादरी, टॉवेल, कॉटन किंवा रेशमाचे तलम पारदर्शक कापड,कॉटन आणि तत्सम साहित्य निर्जंतुक करण्यासाठी कोरडी उष्णता (बेकिंग) वापरली जाते. ड्राय किंवा कॅबिनेट सॅनिटायझर हे एक एयरटाईट कॅबिनेट आहे ज्यामध्येॲक्टिव फ्युमिगंट असते. स्वच्छ केलेली इक्वीपमेंट आवश्यकतेपर्यंत कॅबिनेटमध्ये ठेवली जातात. (आकृती क्रं 1).

इलेक्ट्रिकल सॅनिटायझरमधील अल्ट्रा-व्हायोलेट किरणांचा वापर ब्युटी सलूनमध्ये इक्विपमेंट स्वच्छ ठेवण्यासाठी केला जातो. अल्ट्रा-व्हायोलेट किरण इलेक्ट्रिकल सॅनिटायझर वापरण्यासाठी तयार होईपर्यंत कंघी, ब्रश आणि इक्वीपमेंट स्वच्छ ठेवण्यासाठी इफेक्टीव ठरतो . (आकृती 2)

Fig 1

Fig 2



केमिकल एजंट

जंतुनाशक(ॲंटीसेपटीक) : बॅक्टीरिया चा नाश आणि वाढ थांबवते. ते त्वचेवर, हायड्रोजन पेरोक्साइड, फॉर्मेलिन, अल्कोहोल, बोरिक ऍसिडवर वापरण्यास सौम्य आणि सुरक्षित आहे.

फॉर्मेलिन : सुरक्षित आणि इफेक्टीव सॅनिटायझिंग एजंट आहे , त्याच्या सामर्थ्यानुसार, ॲंटीसेप्टिक/जंतुनाशक म्हणून वापरले जाऊ शकते. फॉर्मेलिन अंदाजे 37% ते 40% फॉर्मल डिहाइड (पाण्यात वायू) बनलेले असते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

अल्कोहोल - तीक्ष्ण कटिंग इक्विपमेंट आणि इलेक्ट्रोड्स निर्जंतुक करण्यासाठी. 70% अल्कोहोलने ओलसर केलेल्या कॉटन च्या पॅडने पृष्ठभाग घासून उत्कृष्ट कटिंग असलेली इक्विपमेंट सर्वोत्तम प्रकारे स्वच्छ केली जातात. हा अनुप्रयोग कटिंग कडा निस्तेज होण्यापासून प्रतिबंधित करतो.

तयार केलेलीप्रोफेशनल प्रॉडक्ट जी फलोर् , सिंक आणि टॉयलेट बाऊल स्वच्छ करनण्या साठी वापरतात , जसे की लायजॉल .

प्रोसिजर

वेट सॅनिटायझर

- टूल्स आणि इक्वीपमेंट यांचे सर्वहेअर काढून टाका.
- डर्ट , ग्रीस आणि ऑइल काढून टाकण्यासाठी टूल्स साबण आणि पाण्याने धुवा.
- टूल्स ओल्या सॅनिटायझरमध्ये आवश्यक कालावधीसाठी ठेवा
- सॅनिटायझरमधून टूल्स काढा
- स्वच्छ पाण्याने स्वच्छ धुवा आणि स्वच्छ टॉवेलने वाळवा

ड्राय सॅनिटायझर

- ड्राय कॅबिनेट सॅनिटायझर हे एक हवाबंद कॅबिनेट आहे ज्यामध्येॲक्टिव फ्युमिगंट असते. स्वच्छ केलेली इक्वीपमेंट आवश्यकतेपर्यंत कॅबिनेटमध्ये ठेवून स्वच्छ ठेवली जातात.

फ्युमिगंट कसे तयार करावे. कॅबिनेटच्या तळाशी असलेल्या एका लहान ट्रेवर 1 चमचे (15 मिली) फॉर्मेलिन ठेवा. हे फॉर्मल्डिहाइड वाष्पांपासून तयार होते .

अल्ट्रा-व्हायोलेट किरणांचे सॅनिटायझर

- टूल्स आणि इक्वीपमेंट यांचे सर्वहेअर काढून टाका.
- काढल्या नंतर सर्व टूल्स साबण आणि पाण्याने धुवा
- डर्ट , ग्रीस आणि ऑइल .
- आवश्यक कालावधीसाठी अल्ट्रा-व्हायोलेट किरण सॅनिटायझर मध्ये टूल्स ठेवा.
- सॅनिटायझरमधून टूल्स काढा.
- स्वच्छ पाण्याने स्वच्छ धुवा आणि स्वच्छ टॉवेलने वाळवा.

फॉर्मेलिन

- इक्वीपमेंट निर्जंतुक करण्यासाठी २५% द्रावण वापरले जाते. सोल्युशनमध्ये किमान 10 मिनिटे इक्वीपमेंट बुडवून ठेवा. (तयारी: 2 भाग फॉर्मेलिन, 5 भाग पाणी, 1 भाग ग्लिसरीन)

अल्कोहोल

- 70% अल्कोहोल मध्ये ओलसर केलेल्या कापसाच्या पॅडने पृष्ठभाग घासून उत्कृष्ट अत्याधुनिक इक्विपमेंट सर्वोत्तम प्रकारे स्वच्छ केली जातात. हा अनुप्रयोग कटिंग कडा निस्तेज होण्यापासून प्रतिबंधित करतो.
- इलेक्ट्रोड्स 70% अल्कोहोल मध्ये ओलसर केलेल्या कापसाच्या पॅडने उघड्या पृष्ठभागावर हळूवारपणे घासून सुरक्षितपणे निर्जंतुक केले जाऊ शकते त्या . नंतर वापरासाठी तयार होईपर्यंत वस्तू कोरड्या सॅनिटायझर किंवा अल्ट्रा-व्हायोलेट रे सॅनिटायझरमध्ये ठेवा.

लायसोल

- लिक्विड लायसोल, फलोर् सिंक आणि टॉयलेट साफ करण्या साठी वापरतात .

बोरिक ॲसिड

- व्हाइट स्फटिक, 2-5% द्रावण डोळे स्वच्छ करण्यासाठी वापरले जाते

हायड्रोजन पेरोक्साइड

- हायड्रोजन पेरोक्साईडचे द्रव स्वरूप 3-5% द्रावण त्वचेवर आणि किरकोळ कापलेल्या जागेवर वापरले जाते
- सर्व केमिकल थंड, कोरड्या जागेत साठवा.
- सर्व कंटेनर लेबल केलेले ठेवा.
- सर्व कंटेनर घट्ट झाकून ठेवा.
- लेबल नसलेल्या कोणत्याही द्रवपदार्थाची चव घेऊ नका, वास घेऊ नका किंवा हलवू नका.
- सर्व उत्पादनांवरील लेबल काळजीपूर्वक वाचा.
- केमिकल मिसळताना आणि वापरताना निर्मात्याच्या निर्देशांचे पालन करा.
- कोणतेही सांडलेले रसायन ताबडतोब पुसून टाका.
- केमिकल डोळ्यांपासून दूर ठेवा.
- सलूनमध्ये प्रथमोपचार किट ठेवा.

जनरल सॅनिटेशन विषयक खबरदारी स्पष्ट करा

- स्वच्छ नीटनेटके आणि धुण्यायोग्य कपडे घाला.
- बाथरूम वापरल्यानंतर आपले हात काळजीपूर्वक धुवा.
- क्लायंटवर काम करण्यापूर्वी हात धुवा.
- स्थानके आणि इक्विपमेंट स्वच्छ ठेवा.
- प्रत्येक वापरानंतर इक्विपमेंट नेहमी निर्जंतुक करा.
- ज्याला सांसर्गिक रोग आहे अशा क्लायंटवर काम करू नका.
- सलूनमध्ये ॲनिमल ला परवानगी देऊ नका.

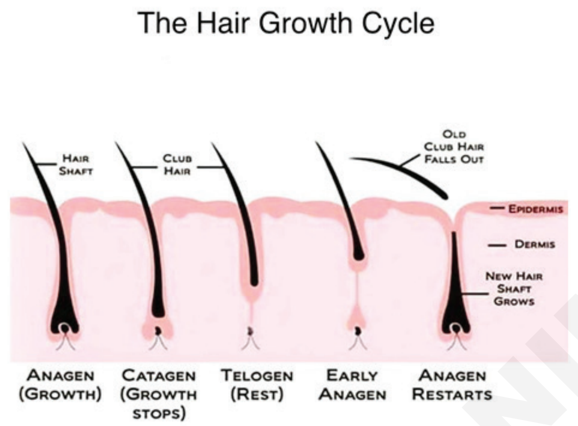
© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

अनावश्यक हेअर तात्पुरते काढणे (Temporary removal of superfluous hair)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **हेअर वाढीच्या सायकल चे वर्णन करा**
- **अनावश्यक केसांचा अर्थ आणि त्याचा उद्देश परिभाषित करा**
- **अनावश्यक हेअर काढून टाकण्याच्या विविध पद्धतींचे वर्णन करा**
- **कॉन्ट्रा ॲक्शन , कॉन्ट्राडिक्शन निर्धारित करा**
- **काळजी घेतल्यानंतर आणि हे करा आणि करू नका.**

हेअर ग्रोथ सायकल चे वर्णन करा (आकृती 1)

Fig 1



केस त्वचेखाली फॉलिकल्समध्ये वाढतात.हेअर हे रक्तवाहिन्यांद्वारे विकसित होतात, जे त्यातून पोषण देतात. हेअर वाढत्या आणि पडण्याच्या क्रमामध्ये, प्रत्येकहेअर चार टप्प्यांतून जातो: ॲनाजेन, कॅटेजेन, टेलोजन आणि एक्सोजेन. प्रत्येक हेअर कोणत्याही वेळी वाढीच्या चक्राच्या वेगळ्या टप्प्यात असतात.

कधीकधी, ॲनाजेन टप्प्याची लांबी कमी होते. म्हणून, प्रत्येक चक्रानंतर हेअर कमकुवत आणि पातळ होऊ शकतात. म्हणूनच निरोगी आहार सुनिश्चित करण्यासाठी तुमच्या आहारात महत्त्वाचे पोषक घटक असले पाहिजेत.

स्टेजेस ऑफ हेअर ग्रोथ सायकल:

1 **ॲनाजेन (वाढणारा फेज):** वाढणारा फेज 2-7 वर्षे टिकतो आणि आपल्या हेअर लांबी ठरवतो .

2 **कॅटेजेन (संक्रमण फेज):** हा संक्रमणकालीन फेज आहे जो सुमारे 10 दिवस टिकतो. केसांचा फोलिकल आकुंचन पावतो आणि त्वचेच्या पॅपिलापासून विलग होतो.

3 **टेलोजन (रेस्टींग फेज):** हा रेस्टींग फेज आहे जो सुमारे तीन महिने टिकतो. सुमारे 10-15 टक्केहेअर या टप्प्यात असतात. जुने हेअर रेस्टींग घेत असताना, नवीन हेअर वाढ सुरू होते.

4 **एक्सोजेन (नवीन केसांचा फेज):** हा विश्रांतीच्या अवस्थेचा एक भाग आहे जेथे जुने हेअर गळतात आणि नवीन हेअर वाढत राहतात. दररोज अंदाजे 50 ते 150केस गळतात, हे नॉर्मल केस गळणे मानले जाते.

टीप: जरहेअर खूप लवकर विश्रांतीच्या अवस्थेत प्रवेश करतात, तर जास्त गळणे आणि लक्षणीय पातळ होऊ शकतात.

अनावश्यक केसांचा अर्थ आणि त्याचा उद्देश परिभाषित करा

परिचय

अनावश्यक केसांचे तांत्रिक नाव हायपरट्रिकोसिस आहे या कंडिशन त स्त्रियांवर हेअर जास्त वाढ दिसून येते, शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांवर जसे की फेस (विशेषतः वरच्या ओठ आणि हनुवटीच्या आसपास), स्तन, पाठ आणि पोट.

अनावश्यक हेअर कारणे

- या कंडिशन च्या काही कारणांमध्ये तणाव, लठ्ठपणा आणि आनुवंशिकता यांचा समावेश होतो.
- ओवर सेनसीटिव्ह हेअर फॉलिकल .
- टेस्टोस्टेरॉन आणि फॉलिकल उत्तेजक हार्मोनची उच्च लेवल .
- काही ड्रग्ज /मेडिसीन .

अनावश्यक हेअर काढण्याच्या विविध पद्धतींचे वर्णन करा

अनावश्यक हेअर वाढ हा हार्मोनल असंतुलनाचा परिणाम असू शकतो, ज्याचा हार्मोन थेरपीनेट्रीटमेंट केला जाऊ शकतो. परंतु काही वेळा हार्मोनल समस्या नसतात किंवा त्यावर आधीचट्रीटमेंट केले गेले असल्यास,हेअर काढण्याच्या विविध पद्धतींद्वारे नको असलेलेहेअर काढले जाऊ शकतात.

केस काढण्याच्या पद्धती

केस काढण्याच्या पद्धती दोन प्रकारात मोडतात;

डेपिलेशन आणि एपिलेशन

डेपिलेशन

या पद्धतीत फक्त त्वचेच्या वरचे हेअर काढले जातात. अशा डेपिलेशन मध्ये विविध पद्धती आहेत

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

a अॅब्रेसिव्ह पेपर b प्युमिस स्टोन

c शेव्हींग d डेपिलेट्री क्रीम

a अॅब्रेसिव्ह पेपर (आकृती 2):केस काढण्यासाठी ऍब्रेसिव्ह पेपर त्वचेवर घासला जातो. ही पद्धत सुरुवातीच्या काळात वापरली जात होती. अॅब्रेसिव्ह पेपरने , पाने कापतात आणि त्वचेवर पुरळ उठतात. ही पद्धत आता जुनी झाली आहे.

Fig 2

b प्यूमिक् स्टोन (आकृती 3): हा एक सच्छिद्र दगड आहे जो त्वचेच्या वरच्या भागातील हेअर काढून टाकतो. प्युमिक् स्टोन अनेक आकारांमध्ये येतो - चौकोनी, त्रिकोणी, ओवल इ.हेअर काढण्याची ही एक अतिशय संथ प्रोसिजर आहे. हे ब्युटी पार्लरमध्ये कधीही वापरले जात नाही. या पद्धतीने पाय आणि हातावरीलहेअर काढता येतात. हे चेहऱ्यावरील हेअर काढण्यासाठी कधीही वापरले जात नाही.

Fig 3

c शेव्हिंग (आकृती 4): शेव्हिंग केल्याने त्वचेच्या पृष्ठभागावरील हेअर काढता येतात. आजकालच्या स्त्रिया त्यांच्या चेहऱ्यावर विशिष्ट शेव्हिंग रेझर वापरत आहेत, परंतु ते फक्त पीच फझ साठी उपयुक्त आहेत. शेव्हिंग जलद, स्मूथ परिणाम देते आणि हात आणि पायांच्या खाली योग्य आहे. विशेषतः महिलांच्या शरीरा वरील केसांसाठी डिझाइन केलेले शेव्हर्सचे विशेष मॉडेल देखील उपलब्ध आहेत. नाहीतर रेझर दोन प्रकारचे असतात.

i मॅन्युअल रेझर ii इलेक्ट्रिक रेझर

इलेक्ट्रिक रेझर चांगले परिणाम देतात. रेझर वापरल्यानंतर बॉडी लोशन किंवा क्रीम लावा.

Fig 4

d डीपिलेटरी क्रीम (आकृती 5): डीपिलेटरीज ही केमिकल आहेत जी हेअर विरघळतात जेणेकरून ते पुसले जाऊ शकतात किंवा धुतले जाऊ शकतात. फेस , हात आणि पाय आणि बिकिनी क्षेत्रासाठी ते सहजपणे काउंटरवर आढळतात. चेहऱ्यावर डिपिलेटरी क्रीम वापरण्याआधी काळजी घ्या, कधीही डोळ्यांजवळ किंवा तोंडाजवळ लावू नका. नेहमी काळजीपूर्वक वाचा आणि उत्पादनाद्वारे दिलेल्या सूचनांचे अनुसरण करा.

Fig 5

टीप:

- **डेपिलेटरी क्रीम लावण्यापूर्वी २४ तास अगोदर पॅच/ऍलर्जी टेस्ट करा.**
- **कानामागे थोड्या प्रमाणात डिपिलेटरी क्रीम लावा. 15 मिनिटे राहू द्या आणि नंतर काढा. 24 तासांनंतर कोणतीही रीॲक्शन (रेड सरपणा किंवा सूज) नसल्यास,ट्रीटमेंट सुरू ठेवा.**

एपिलेशन

म्हणजे त्वचेखालील हेअर काढले जातात. केस मुळांपासून काढले जातात.

एपिलेशनच्या विविध पद्धती आहेत:

a ट्विजिंग

b थ्रेडिंग

c वॅक्सिंग

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

a ट्विजिंग (आकृती 6)

Fig 6

हे लहान प्रमाणात हेअर काढण्यासाठी वापरले जाते. आयब्रो ला आकार देण्यासाठी ट्विजर वापरला जातो, परंतु ते इतरत्र वापरले जाऊ शकतात किंवा वाढलेले हेअर काढू शकतात. ट्विजर विविध डिझाईन्स आणि आकारांमध्ये येतात.

ट्विजर चे 2 प्रकार आहेत ते आहेत:

- **मॅन्युअल ट्विजर :**हे आपल्यासाठी सर्वात योग्य आहे विविध प्रकारच्या स्टाइल व्हरायटी मध्ये ते उपलब्ध आहे .
- **इलेक्ट्रिक ट्विजर :** केस काढण्याच्या पद्धतींपैकी एक म्हणजे इलेक्ट्रिक ट्विजर. नावाप्रमाणेच,हेअर ओढण्यासाठी इलेक्ट्रिकली चार्ज केलेले ट्विजर वापरले जातात. कारण प्रत्येक हेअर वैयक्तिकरित्या काढले जाणे आवश्यक आहे, नॉर्मल ट्विजर प्रमाणे, ही पद्धत खूप मंद आहे.

b थ्रेडिंग (आकृती 7): ही पद्धत लहान प्रमाणात हेअर काढण्यासाठी वापरली जाते, जसे की आयब्रो चा आकार, अपर लिप , हनुवटी, कपाळावरील हेअर काढून टाकणे आणि इतरत्र विखुरलेले हेअर काढणे.हेअर काढण्यासाठी साधारणतः 40 क्रमांकाचा जाड धागा वापरला जातो. थ्रेडिंग ही हेअर काढण्याची एक पद्धत आहे जी भारत आणि मध्य आशियामध्ये वापरली जाते . अलीकडच्या काळात पाश्चात्य देशांमध्ये याला लोकप्रियता मिळाली आहे. हे टेक्निक परिपूर्ण करण्यासाठी भरपूर सराव देखील आवश्यक आहे.

Fig 7

c वॅक्सिंग (आकृती 8): मोठ्या आणि लहान भागात अनावश्यक हेअर काढून टाकण्यासाठी ही एक इफेक्टीव पद्धत आहे. दोन वॅक्सिंग चे दोन प्रकार आहेत:

- हॉट वॅक्स
- कोल्ड वॅक्स

Fig 8

हॉट वॅक्स (आकृती 9): हे मुळात पॅराफिनवॅक्स आहे, हे थेट हीटरवर गरम केले जाते आणि हेअर वाढीच्या दिशेने लाकडी स्पॅटुलासह लावले जाते. गरमवॅक्स पट्ट्या वापरत नाही. हेवॅक्स जाड थरांमध्ये लावले जाणे आवश्यक आहे जेणेकरुन ते काढले जाईल तेव्हा ते समजण्यास पुरेसे असेल. हेवॅक्स सामान्यतः लहान भागातीलहेअर काढण्यासाठी वापरले जाते उदा. अपर लिप , आयब्रो , हनुवटी इ.

Fig 9

कोल्ड वॅक्स (आकृती 10): हे सेमी सोलिड स्वरूपात येतात. हे साखर, सायट्रिक ऍसिड/लिंबाच्या रसाने बनलेले असते. ते थर्मोस्टॅटिकली नियंत्रित वॉर्मर मध्ये किंवा अप्रत्यक्षपणे उष्णतेवर गरम केले जातात. ते हेअर वाढीच्या दिशेने स्पॅटुलासह अप्लाय केले जाते . थंडवॅक्स पातळपणे लावला जातो आणि सूती किंवा मलमलच्या कापडाच्या स्ट्रिप णे काढला जातो. हे मोठ्या क्षेत्रावरील हेअर काढण्यासाठी वापरले जातात उदा. पाय, हात आणि अंडरआर्म.वॅक्स वापरताना, निर्मात्याच्या निर्देशांचे काळजीपूर्वक पालन करण्याचे सुनिश्चित करा. योग्यरित्या पालन न केल्यास, वॅक्सिंग खूप वेदनादायक असू शकते. हे टेक्निक परिपूर्ण करण्यासाठी खूप सराव करावा लागतो.

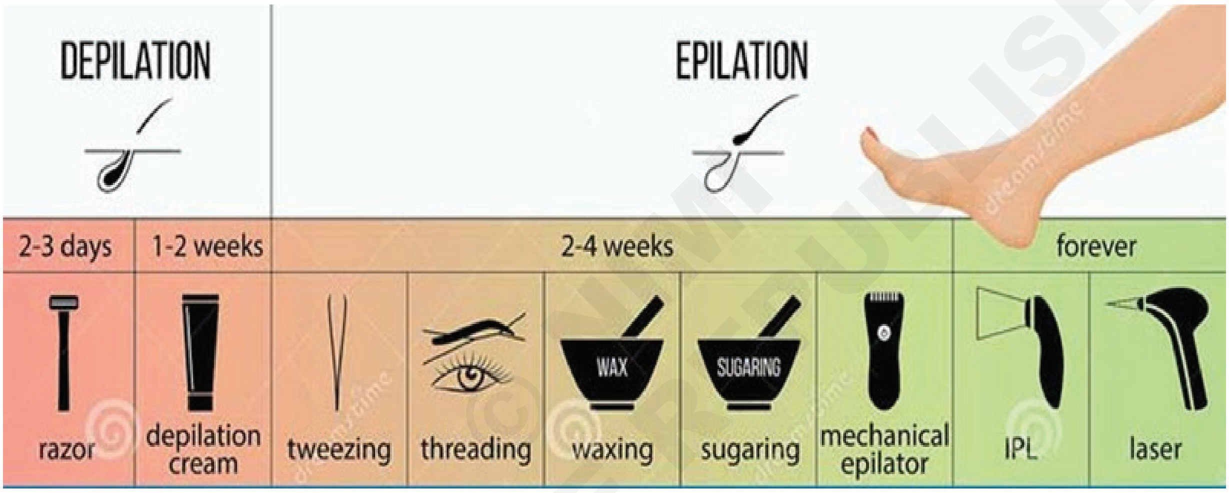
Fig 10

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

d वॅक्सिंग स्ट्रिप (आकृती 11): वॅक्सिंग स्ट्रिप हेअर काढण्यासाठी सर्वात सोयीस्कर आणि वापरण्यास सोप्या आहेत, तुमच्या घरगुती पद्धतीच्या सहजतेने. ते वापरण्यास सोपे आहेत. वीट हा भारतातील सर्वात लोकप्रिय ब्रँड आहे. (आकृती 12)

Fig 11

Fig 12



कॉनट्रा ॲक्शन , कॉनट्राडिक्शन निश्चित करा

नको असलेले हेअर तात्पुरते काढून टाकण्याशी संबंधित कॉनट्रा इंडिकेशन

कॉनट्रा इंडिकेशन वर्गीकृत केले जाऊ शकतात जेट्रीटमेंट प्रतिबंधित करतात. दुस-या शब्दात सांगायचे तर प्रतिबॉन्ड म्हणजे तुम्ही तुमच्या उपचारांना कॉनट्राडिक्शन करू शकता आणि प्रतिबंधित करा म्हणजे तुम्ही क्लायंटची कंडिशन पूर्ण होईपर्यंत किंवा त्यांना वैद्यकीय मदत मिळेपर्यंतट्रीटमेंट करू शकत नाही.

कॉनट्रा ॲक्शन

हे उपचारादरम्यान किंवा ते झाल्यानंतर होऊ शकतात. या रीॲक्शन टाळण्यासाठी किव्हा मदत करण्यासाठी तुमच्या क्लायंटला पूर्ण आणि तपशीलवार कन्सल्टेशन देणेव नंतर काळजी घेण्यास सांगणे खूप महत्वाचे आहे.

खाली दिलेल्या समस्या उपचारादरम्यान आवश्यक असलेल्या क्रियेसह काही विरुद्ध क्रिया आहेत.

1 **एरिथिमिया:** हे सामान्यतः वॅक्सिंगनंतर उद्भवते आणि ते २४ तासांच्या आत कमी झाले पाहिजे. रेड सरपणा कमी होईपर्यंत क्लायंटणे इतर प्रॉडक्ट किंवा गरम पाण्याने आंघोळ टाळावी.

2 **रक्ताचे डाग (ब्लड स्पॉटींग) :** हे सामान्यतः हेअर मजबूत वाढीच्या भागात जसे की अंडरआर्म्स आणि बिकिनी लाईनवर आढळते. हा भाग थंड ओलसर कॉटनने किव्हा लोकरने स्वच्छ करणे आवश्यक आहे.

3 **जखम :** बिकिनी लाइन क्षेत्रावर नॉर्मल पणे . कोल्ड कॉम्प्रेस अप्लाय केलेजाते. 24 तासांनंतर ते कोमेजणे सुरू झाले पाहिजे. काही क्लायंटना जखम होण्याची अधिक शक्यता असते, त्यांच्यासाठी वॅक्सिंग सारख्या प्रक्रियेदरम्यान तुम्ही आणि तुमच्या क्लायंटने स्कीन पूर्णपणे ताणली आहे याची खात्री करा. क्लायंटच्या रेकॉर्ड कार्डवरील घटना नेहमी लक्षात ठेवा.

4 **ॲलर्जीक रिएक्शन :** क्लायंट कधीही प्रॉडक्ट वाचू शकतो. जर तुम्हाला शंका वाटत असेल तर क्लायंट ला एखाद्या प्रॉडक्ट ची ॲलर्जीक रिएक्शन होत आहे,का ते चेक करा उत्पादनाचे सर्व ट्रेस ताबडतोब काढून टाका आणि 24 तासांनंतर कोल्ड कॉम्प्रेस लावा.जरूरी असेल तर त्यांनी वैद्यकीय कन्सल्टेशन घ्यावा.

5 **तुटलेले केस :** वॅक्सिंग दरम्यान मजबूत टर्मिनल हेअर कधी कधी तुटतात, याचा अर्थ जलद पुन्हा वाढ होईल. हे खराब तंत्रामुळे किंवा अयोग्य वॅक्स उत्पादनांमुळे होऊ शकते.

काळजी नंतर हे करा आणि हे करू नका .

काळजी नंतर : कन्सलटेशन दरम्यान आपल्या क्लायंटशी काळजी आणि होमकेअर वर नंतर चर्चा करणे खूप महत्वाचे आहे, जेणेकरून त्वचेच्या ऍलर्जीक रिएक्शन आणि कॉन्ट्रा ॲक्शन समजावून सांगता येतील.

काळजी नंतर : २४ तासांच्या कालावधीसाठी.

1 सन बाथींग किंवा सन बेड घेऊ नये .

2 समुद्र किंवा स्विमिंग पूलमध्ये आंघोळ करणे टाळा.

3 गरम आंघोळ किंवा शॉवर घेऊ नका.

4 दुर्गंधीनाशक किंवा अँटीपर्स्पिरंट वापरू नका.

5 घट्ट कपडे टाळा.

6 त्या एरिया वर सादर केलेली प्रॉडक्ट वापरू नका.

7 मेक-अप किंवा सेल्फ -टॅनिंग तयारी करू नये .

8 एरिया ला स्पर्श करू नका किंवा उचलू नका.

काय करावे आणि काय करू नये

1 जास्त सूर्यप्रकाश टाळा.

2 नेहमी सनस्क्रीन घाला.

3 अत्यंत गरमपाण्याने आंघोळ करणे टाळा.

4 हार्ष / स्ट्राँग लोशन किंवा क्रीम वापरणे टाळा.

5 ब्लीचिंग टाळा.

6 काही दिवस डिओड्रन पासून दूर राहा.

7 पूर्ण वाढ होण्याची प्रतीक्षा करा.

ब्लीचिंग (Bleaching)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **ब्लीचचे प्रकार स्पष्ट करा**
- **कॉनट्रा ॲक्शन आणि कॉनट्रा इंडिकेशन निश्चित करा**
- **ब्लीचिंगनंतरची काळजी कशी घ्यावी ते एक्सप्लेन करा.**

ब्लीचिंगचा उद्देश सांगा

ब्लीचचा उद्देश : ब्लीचिंग ही हेअर काढण्याची पद्धत नसून हेअर लपविण्या साठी किव्हा तिचा कलर बदलण्याची ही अतिशय लोकप्रिय पद्धत आहे .या प्रक्रियेमुळे केसांचा कलर हा कलर हीन होतो. चेहऱ्यावर आणि हातावर वाढणाऱ्या मऊ केसांवर ते उत्तम काम करते.

ब्लीच वापरण्याचे विविध उद्देश आहेत, जसे की:

- चेहऱ्याचे किंवा शरीरा वरील केसांचा कलर हलके करण्यासाठी.
- सन टॅनिंग दूर करण्यासाठी.
- डेड सेल काढून टाकण्यासाठी.

Fig 1

Fig 2

ब्लीचचे प्रकार स्पष्ट करा

ब्लीचचे प्रकार

1 **पावडर किंवा पेस्ट ब्लीच (आकृती 1):** ही एक अतिशय स्वस्त पद्धत आहे. ही पेस्ट ब्लीचिंग पावडर, अमोनियम हायड्रॉक्साईड (20 व्हॉल्यूम), हायड्रोजन पेरॉक्साइड (H202) मिसळून तयार करता येते. हे फेस , शरीर, हात आणि पाय यावर वापरली जाते.

2 **क्रीम ब्लीच (आकृती 2):** ही क्रीम स्वरूपात येते. या क्रीममध्ये H202 असते तर अमोनियम हायड्रॉक्साइड हे साल्ट स्वरूपात पॅक केलेले असते. उत्पादनाच्या निर्देशानुसार दोन्ही मिसळून मिश्रण तयार केले जाते. याचा वापर चेहऱ्यावरील आणि शरीरावरील केसांना ब्लीच करण्यासाठी केला जातो.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

3 लिक्विड ब्लीच (आकृती 3): हे ब्लीच सहसा स्काल्प वरील (स्काल्प) केसांना ब्लीच करण्यासाठी वापरले जाते. हे हायड्रोजन पेरोक्साइड (H202) आणि अमोनियम हायड्रॉक्साइड यांचे मिश्रण आहे.

ऍलर्जी टेस्ट /पॅच टेस्ट

पॅच टेस्ट/ॲलर्जी टेस्ट कानाच्या मागे किंवा कोपराच्या आतील बाजूस करावी. ब्लीचिंगच्या २४ तास आधी पॅच टेस्ट करणे आवश्यक आहे. स्कीन टेस्ट साठी वापरलेले ब्लीच हे ब्लीचिंग साठी वापरल्या जाणाऱ्या ब्लीचसारखेच मिश्रण असले पाहिजे. ऍलर्जी टेस्ट केल्यानंतर, आपल्याला

Fig 3

रेड सरपणा आढळल्यास, 24 तास प्रतीक्षा करा, सूज किंवा खाज सुटली तर क्लायंटवर ब्लीचिंग करू नका.

टीप: ब्लीच वापरण्यापूर्वी नेहमी ऍलर्जी टेस्ट /पॅच टेस्ट करा

कॉनट्रा ॲक्शन आणि कॉनट्रा इंडिकेशन निश्चित करा

कॉनट्रा ॲक्शन

- हलकी जळजळ
- त्वचेवर रेड सरपणा
- डोळे रेड होणे
- इरिटेशन (इरिटेशन्)
- स्कीन कोरडी पडणे

कॉनट्रा इंडिकेशन

- हायपर सेन्सेटिव्ह स्कीन
- स्कीन डिसीज
- इन्फेक्शन
- प्रेगंन्सी
- कट आणि ओरखडे
- सन बर्न

ब्लीचिंग केल्या नंतर घ्यावयाची काळजी

आफ्टर केअर : प्रखर सूर्यप्रकाशात तुमचा फेस उघडा ठेऊ नका कारण सनलाइट आणि घामाच्या प्रतिक्रियेत ब्लीच झालेल्या त्वचे वर खाज येऊ शकते आणि आणखी नुकसान होऊ शकते. थंड दुधात भिजवलेल्या कॉटन च्या साह्याने फेस स्वच्छ करावा .

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सौंदर्य & निरोगीपणा (Beauty & Wellness) अभ्यास 1.3.19 - 28 साठी संबंधित सिद्धांत
कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - मॅनिक्युअर आणि पेडीक्योर

मॅनिक्युअर (Manicure)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **नखांची रचना स्पष्ट करा**
- **नखांचे रोग आणि विकार यांच्यात फरक करा**
- **मॅनिक्युअरची व्याख्या आणि उद्देश सांगा**
- **मॅनिक्युअरच्या प्रकारांचे वर्णन करा**
- **काळजी/घरी काळजी घेतल्यानंतर कॉनट्रा इंडिकेशन , कॉनट्रा ॲक्शन सांगा आणि काय करावे आणि काय करू नये ते सांगा.**

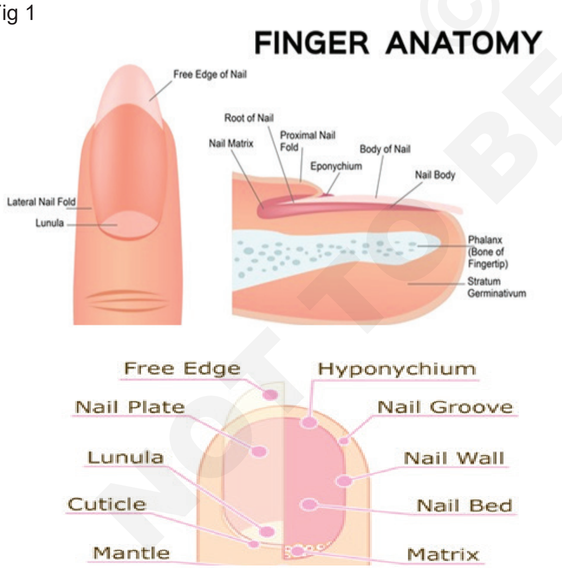
नखांची रचना स्पष्ट करा

नखांची रचना

मॅनीक्योर करताना आपण ज्या मुख्य रचना वर कार्य कराल ती नखे आहेत. ही एक पारदर्शक प्लेट आहे जी बोटांच्या टिप, बोटे आणि नेल बेडचे संरक्षण करते. हे त्वचेचे उपांग आहे. नखांचे वेगवेगळे भाग जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

नखांच्या स्ट्रक्चर नॉलेज आपल्याला नखांची कंडिशन ओळखण्यास सक्षम करेल. नखे निरोगी आहेत हे ओळखणे आवश्यक आहे. आपल्याला हे देखील माहित असणे आवश्यक आहे की नखांचे कोणते भाग वाढ, संरक्षण, नखांचा आकार यासाठी जबाबदार आहेत या बद्दल चे नॉलेज तुम्हाला मॅनिक्युअर वापरताना नखांचे नुकसान टाळण्यास सक्षम करेल. नखांचे टेक्निकल नाव ऑनीक्स आहे. (आकृती क्रं 1)

Fig 1



नेल प्लेट : नेल प्लेटमध्ये केराटीन आणि ट्रान्सूलंट सेल असतात ज्या जवळून पॅक केलेल्या असतात. हा नखां चा दृश्य भाग आहे जो नखांच्या बेड वर असतो. ते मुळापासून मुक्त काठापर्यंत पसरलेला असतो. नेल प्लेट कोरडी, ठिसूळ आणि दोन लेयर मध्ये विभक्त होऊ शकते. ही कंडीशन् नखांची झीज आणि हार्ष केमिकल मुळे उद्भवते.

फ्री एज : फ्री एज म्हणजे नेल प्लेटचा शेवटचा भाग जो बोटाच्या किंवा बेस च्या टोकापर्यंत पोहोचतो. हा नखांचा भाग आहे ज्याला आपण इच्छित आकार देऊन सुंदर बनू शकतो .

नेल ग्रूव्ह : नेल ग्रूव्ह म्हंणजे नखांच्या दोन्ही बाजूंना स्लिट्स किंवा ट्रॅक असतात ज्यावर नखे वाढतात तेव्हा ते हलते.

क्युटिकल/एपोनीकियम : क्यूटिकल ही नखांच्या बेस आच्छादित होणारी स्कीन आहे. पाणी आणि रसायनांच्या जास्त संपर्कामुळे आणि नैसर्गिक वृद्धत्वाच्या प्रक्रियेमुळे क्यूटिकल कोरडे होतात. मॅनिक्युरिस्ट/पेडीक्युरिस्ट क्युटिकल्सवर विशेष लक्ष देतात आणि ते सुकंडिशन त आहेत का याची खात्री करतात. ते मॅट्रिक्सच्या संसर्गास प्रतिबॉन्ड करतात.

पेरीओनिचियम: पेरीओनिचियम ही स्कीन आहे जी त्याच्या बाजूंच्या नेल प्लेटला आच्छादित करते. याला पॅरोनीचियल एज असेही म्हणतात. पेरीओनिचियम हे हॅंगनेल्स, इंग्रोन नेल आणि पॅरोनीचिया नावाच्या स्कीन इन्फेक्शन ला म्हटले जाते .

हायपोनीचियम : हायपोनिचियम हे नेल प्लेट आणि बोटांच्या टोकाच्या दरम्यानचेएरिया आहे. हे नखांची फ्री एज आणि बोटांच्या टोकाची स्कीन यांच्यातील जंक्शन आहे, वॉटर प्रूफ अडथळा(वॉटर प्रूफ बॅरीअर) देखील प्रदान करते.

नेल वॉल : नेल वॉल नखांच्या बाजूंना आच्छादित केलेल्या त्वचेच्या पटांनी बनलेली असते, ज्यामुळे नखांना संरक्षण मिळते.

नेल बेड : नेल बेड हा त्वचेचा एक भाग आहे ज्यावर नेल प्लेट असते. त्यात रक्तवाहिन्या असतात ज्या वाढीसाठी पोषण देतात. त्यात नसाही असतात.

मॅट्रिक्स : मॅट्रिक्समध्ये नवीनसेल तयार होतात आणि ते पुढे सरकतात, नखांच्या बेड वर त्या कठोर होतात व नेल ला मुक्त किनार (फ्री एज)तयार करत नाहीत. त्यात नसा, लिम्फ आणि नखांचे पोषण करणाऱ्या रक्तवाहिन्या असतात; ते सेल निर्माण करतात आणि त्या मुळे नखे तयार होतात आणि कडक होतात. मॅट्रिक्समधील पेशींचे नुकसान नखांच्या वाढीवर परिणाम करते .

लुनुला : लुनुला नखांच्या बेस वर अर्ध चंद्राच्या रूपात दिसतो. हे प्रकाशाच्या परावर्तनामुळे होते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

नेल डिसीज आणि डिसऑर्डर यांच्यातील फरक स्पष्ट करा

नेल डिसीज आणि डिसऑर्डर

कॉस्मेटोलॉजिस्टला नखांचे विकार आणि रोगांची सखोल माहिती असणे आवश्यक आहे जेणेकरुन ते सलूनमध्येट्रीटमेंट करावे की नाही अशा प्रीकंडिशन ओळखू शकतील, स्वतःचे आणि इतर क्लायंटचे संरक्षण करण्यासाठी संसर्गजन्य प्रीकंडिशन ओळखू शकतील आणि गंभीर आरोग्यविषयक चिंता दर्शवू शकतील आणि डॉक्टर द्वारेट्रीटमेंट केले जावे असा कन्सल्टेशन ही देऊ शकतील ..

सामान्य, निरोगी नखे

- टणकपणा इलास्टिक
- चकचकीत, स्मूथ, डाग नसलेली पृष्ठभाग ज्यामध्ये कड/खड्डे/स्प्लिट नसतील
- पांढऱ्या आणि ट्रान्सूलंट गुलाबी रंगाच्या नेल बेड त्या मधून दिसत असेल .

नेल इन्फेक्शन

- फंगस (फंगस) हे परजीवी आहेत ज्यामुळे पाय आणि हातांना संसर्ग होतो.
- क्लायंट च्या बेस वर फंगस एका नखा पासूनदुसऱ्या नखा पर्यंत पसरू शकते (फंगस च्या आतील बुटांसारख्या डार्क , वॉर्म , ओलसर ठिकाणी फंगस म्हणून हातांमध्ये पसरण्याची शक्यता नसते).
- योग्य साफसफाई आणि स्टरलायजेशन केल्याने इतर क्लायंटमध्ये इन्फेक्शन टाळता येते.
- बॅक्टीरिया मुळे हात आणि पाय दोन्हीचे नेल इन्फेक्शन होऊ शकते; बॅक्टीरिया संसर्ग सामान्यतः पिवळ्या-हिरव्या ठिपक्याद्वारे ओळखला जाऊ शकतो जो त्याच्या प्रगत अवस्थेत डार्क होतो.

टीप: कॉस्मेटोलॉजिस्टने बॅक्टीरिया किंवा फंगल इन्फेक्शन असलेल्या ग्राहकांना कधीही नेल सर्विस देऊ नये.

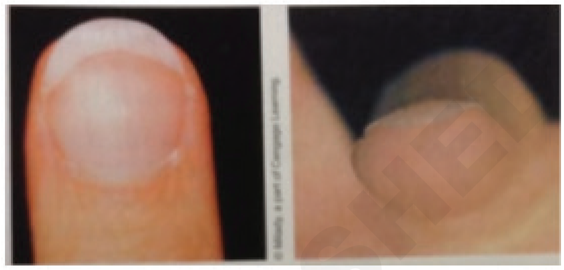
नेल डिसऑर्डर नखे आणि बेस च्या नखांवर परिणाम करणाऱ्या परिस्थितींचा एक मोठा गट आहे. बॅक्टीरिया , फंगस किंवा विषाणूंमुळे होणारे संक्रमण, अंतर्निहित परिकंडिशन आणि आनुवंशिक आजार या सर्वांमुळे नखांमध्ये विकृती निर्माण होऊ शकते.

1 **घासलेली नखे (ब्रूसेड नेल):** अशी कंडिशन जेथे नेल प्लेटच्या खाली रक्ताची गुठळी तयार होते, ज्यामुळे डार्क , जांभळा डाग नखा वर दिसतो ; सामान्यतः नेल बेडच्या लहान जखमांमुळे असे होऊ शकते . (आकृती 2)

2 **एगशेल नेलस् :**अधिक प्रमाणात पातळ, व्हाइट नेल प्लेट जे नेहमीपेक्षा अधिक इलास्टिक असतात; कमकुवत मुक्त काठावर वक्र झालेले असतात . (आकृती 3)

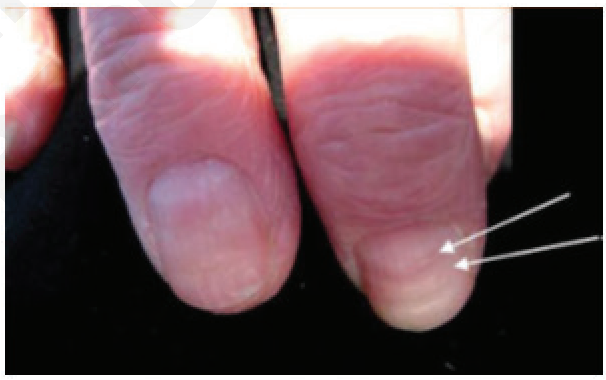
Fig 2

Fig 3



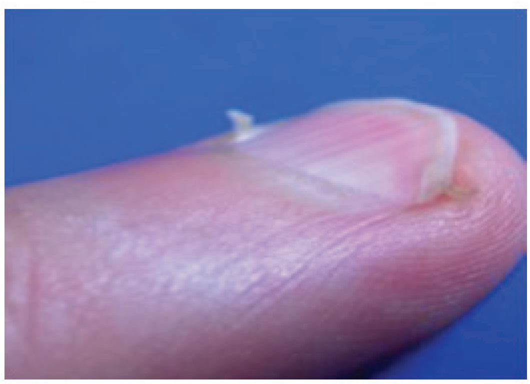
3 **ब्यूजस् लाइन** : नॉर्मल नखांच्या वरील भागात सामान्यतः ब्यूजस् लाइन दिसून येतात या लाइन्स मोठ्या आजारामुळे किंवा दुखापतीमुळे निर्माण होऊ शकतात . (आकृती 4)

Fig 4



4 **हँग नेल** -अग् नेल म्हणून देखील ओळखले जातात ; नेल प्लेटच्या सभोवतालची जिवंत स्कीन स्प्लिट होते आणि अश्रू सारखे पाणी बाहेर येत ; कोरडी स्कीन किंवा लहान कटस् असलेल्या परिणामा मुळे हे दिसून येते . (आकृती 5)

Fig 5



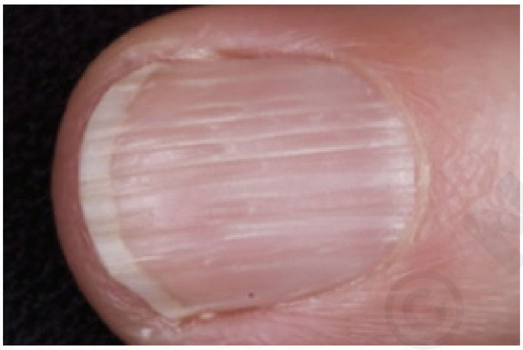
© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

5 **ल्युकोनीचिया स्पॉट्स**- व्हाइट स्पॉट ; नेल मॅट्रिक्सला किरकोळ दुखापत झाल्यामुळे नखांना पांढरा मलिनपणा आलेला दिसतो . (आकृती 6)

6 **ओनिकोरहेक्सिस**-स्प्लिट नेल किंवा ठिसूळ नखे ज्यात लांबीच्या बाजूने कड्यांची मालिका असते जी नेल प्लेटच्या पृष्ठभागाला खडबडीत स्वरूप असलेले दिसून येते ; सामान्यतः मॅट्रिक्सला झालेल्या दुखापतीचा परिणाम म्हणून हे दिसून येते . (आकृती 7)

Fig 6

Fig 7



7 **नेल पेटऱ्याजियम** -गंभीर दुखापतीमुळे स्कीन नेल प्लेट (आकृती 8) द्वारे पसरलेली दिसून येते यास अनॉर्मल कंडिशन म्हणतात .

Fig 8

8 **रिज**-नखांच्या असमान वाढीमुळे नैसर्गिक नेल प्लेट खाली वाहणाऱ्या उभ्या रेषा दिसून येतात ; वृद्धत्वात नॉर्मल हा प्रकार आढळतो . (आकृती 9)

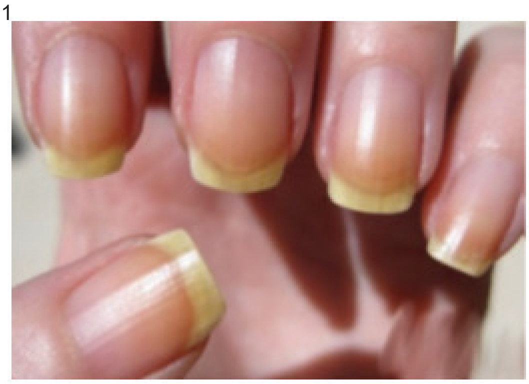
9 **पिंसर (ट्रम्पेट) नेल** -मॅट्रिक्सच्या वक्रतेमुळे मोठ्या प्रमाणात नखे ही वक्र झालेली दिसून येते ; फ्री एज च्या सॉफ्ट टिशू हे पिंच घेतल्या प्रमाणे दिसत्तात . (आकृती 10)

Fig 9

Fig 10

10 **डिसकलरड् नेल** -विविध कलर बदलणे; पृष्ठभागावर डाग पडणे, सिस्टेमॅटिक डिसऑर्डर किंवा पुअर ब्लड सरकुलेशन असू शकते. (आकृती 11)

Fig 11



11 **ओनिकोफॅजी:(चावलेली नखे);** नखे चघळण्याच्या सवयीचा परिणाम. (आकृती 12)

नेल डिसीज : किंवा ऑनिकोसिस हा नेल डिसीज किंवा विकृती आहे नेल डिसीज चे एक वेगळे वर्गीकरण आहे कारण त्यांची स्वतःची मार्कींग आणि लक्षणे आहेत जी इतर वैद्यकीय स्थितींशी संबंधित असू शकतात.

1 **ओनचिया :** या प्रकारात नेल मॅट्रिक्सची जळजळ त्यानंतर नैसर्गिक नेल प्लेट शेडिंग होते. (आकृती 13)

2 **ऑनिकोक्रिप्टोसिस :** इनग्रोन नेल, नखे नखांच्या सभोवतालच्या लिविंग टिशू मध्ये वाढतात. (आकृती 14)

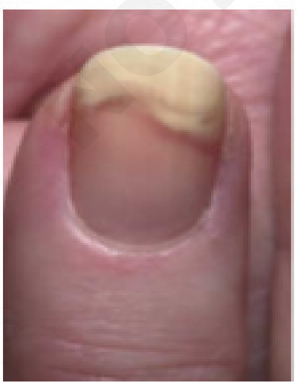
Fig 12

Fig 13

Fig 14

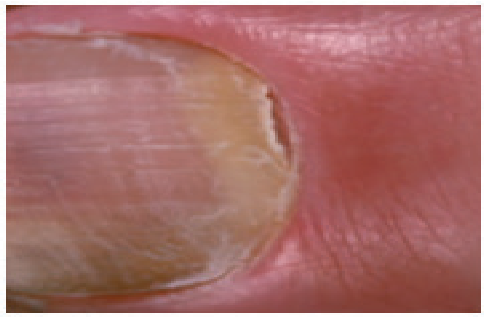
3 **ऑनिकोलिसिस:** नेल प्लेट ही नेल ब्लेड च्या वर उचलली जाते ; सहसा आघात किव्हा अपघात या मुळे असा परिणाम होऊ शकतो . (आकृती 15)

Fig 15



4 **ऑनिकोमाडेसिस:** नेल बेड पासून नेल प्लेट वेगळे करणे आणि खाली पडणे. (आकृती 16)

Fig 16



5 **पॅरोनिचिया :** नखांच्या सभोवतालच्या टिशू वर बॅक्टीरियल इन्फ्लेमेशन जळजळ; रेड सरपणा, पू आणि सूज सहसा शेजारच्या त्वचेच्या पटीत दिसून येते. (आकृती 17)

Fig 17

6 ऑन्कोमायकोसिस:नैसर्गिक नेल प्लेट वर फंगल इन्फेक्शन दिसून येते. (आकृती 18)

Fig 18

7 **टिनीया पेडीज :**पायां वर फंगस जन्य फंगल इन्फेक्शन दिसून येते. (आकृती 19)

मॅनिक्युअरची व्याख्या आणि पर्पज

मॅनिक्युअर म्हणजे हात आणि नेल या वर होणारी ट्रीटमेंट पद्धती होय . एकेकाळी मॅनिक्युअरिंग ट्रीटमेंट ही केवळ श्रीमंत लोकांसाठी उपभोगलेली लक्झरी ट्रीटमेंट मानली जात असे . आज पुरुष आणि स्त्रिया दोघांसाठी सौंदर्य उपचारांचा हा एक आवश्यक भाग आहे.

Fig 19

'मॅनिक्योर' हा लॅटिन शब्द आहे. हा शब्द दोन शब्दांत मोडता येतो 'माणुस' म्हणजे हात आणि नखे आणि 'क्युअर' म्हणजे काळजी. तर मॅनिक्युअरचा अर्थ हात आणि नखांची काळजी घेणे असा आहे. मॅनीक्योर म्हणजे हात आणि नखे निरोगी, स्मूथ आणि सुंदर बनवण्यासाठीट्रीटमेंट पद्धती होय . (आकृती 20)

मॅनिक्युअरचा उद्देश

मॅनिक्युअर हा हात आणि नखांचे स्वरूप आणि सुंदरता सुधारण्यासाठी एकट्रीटमेंट पद्धती आहे. आपले हात स्वच्छ करण्यास आणि नखे मजबूत करण्यास, आकार देण्यास आणि नेल ड्रेसिंग करण्यास मदत करते. नियमित मॅनिक्युअर करून आपले हात आणि नखे काही नॉर्मल समस्यांपासून आपण वाचवु शकतो .

मॅनिक्युअर करताना आपले हात आणि नखे यांची संपूर्ण काळजी घेतली जाते . या उपचारामुळे नखे मजबूत आणि निरोगी होतात. महिन्यातून एकदा हाट्रीटमेंट घेतल्यास फायदा होतो.

मॅनिक्युअरच्या प्रकारांचे वर्णन करा

टाइप ऑफ मॅनिक्युअर

त्वचेप्रमाणे नखे विविध प्रकारचे असतात आणि विविध समस्या असतात. मॅनिक्युअर आणि पेडीक्योर दरम्यान प्रत्येक प्रकारच्या नेल साठी विशेषट्रीटमेंट आवश्यक असतात . मॅनिक्युरिस्ट आणि पेडीक्युरिस्ट म्हणून तुम्हाला विविध प्रकारचे नेल आणि त्यांच्या समस्यांकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. त्यामुळे मॅनिक्युअर आणि पेडीक्योरच्या विविध टेक्निक मध्ये स्किल मिळवणे महत्त्वाचे आहे. चला आपण या तंत्राचा अभ्यास करूया.

मॅनिक्युअरचे अनेक प्रकार आहेत. चला आपण काही लोकप्रिय टेक्निक चा अभ्यास करू या:

१ **प्लेन मॅनिक्युअर**-हा मॅनीक्योरचा एक सिंपल प्रकार आहे ज्यामध्ये हात आणि नखे साफ करणे, नखांना आकार देणे, हात आणि नखांचा मसाज करणे आणि नेल वार्निश लावणे यासारख्या मॅनिक्युअरच्या नॉर्मल आणि आवश्यक स्टेप यात समाविष्ट केल्या जातात.

2 **हॉट ऑइल मॅनिक्युअर :** हे मॅनिक्युअर ड्राय आणि ठिसूळ नखांसाठी आहे. या मॅनिक्युअरमध्ये बोटे कोमट तेलात भिजवली जातात. ऑलिव्ह ऑईल किंवा क्यूटिकल ऑइल भिजवण्याच्या उद्देशाने वापरतात.

Fig 20

3 इलेक्ट्रिक मॅनिक्युअर: या मॅनिक्युअरमध्ये हातांऐवजी इलेक्ट्रिक इक्विपमेंट वापरली जातात. प्रक्रियेतील बहुतेक ॲक्टिविटी ह्या विशेष विदृत इक्विपमेंट वापरून केल्या जातात.

4 फ्रेंच मॅनीक्योर: हे हाय फॅशनचे मॅनिक्युअर टेक्निक आहे. मॅनिक्युअरनंतर, नखांच्या कडावर पांढऱ्या मुलामा चढवून पूर्ण केल्या जातात, तर नेल बेड हा पारदर्शकपणे पॉलिश केला जातो.व त्यास ट्रान्सपरंट कलर दिला जातो . फ्रेंचनेल अधिक नैसर्गिक आणि ओरिजनल दिसतात. कोणत्याही फॅशन किंवा कपड्यांसह उत्कृष्ट अष्टपैलुत्वामुळे फ्रेंच मॅनीक्योर खूप लोकप्रिय आहे.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

काळजी/घरी काळजी घेतल्यानंतर कॉन्ट्रा इंडिकेशन , कॉन्ट्रा ॲक्शन सांगा आणि काय करावे आणि काय करू नये ते सांगा.

कॉन्ट्रा ॲक्शन इंडिकेशन

कॉन्ट्रा इंडिकेशन म्हणजे ज्या अटींवर विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे किंवा त्या दरम्यान सर्विस पूर्ण केल्या जाऊ शकत नाहीत. यापैकी काही खाली सूचीबद्ध केल्या आहेत:

1 ब्रोकन बोन

2 रिंग वर्म

3 नेल फंगस

4 रिसेन्ट स्कार टिश्यू

5 इम्पेटिगो

6 वर्ट्स्

7 खरुज किंवा खाज सुटणे

8 सेवर नेल(दुखापत झालेले) सेपरेशन (ऑनिकोलिसिस)

9 गंभीर इसब(एकजेमा)

10 गंभीर जखम

11 लम्प्स् अँड स्वेलिंग

12 ऍथलीट फूट

13 मधुमेह- जनरल फिजिशियनची परवानगी आवश्यक

मॅनिक्युअरची कॉन्ट्रा ॲक्शन क्रिया

कॉन्ट्रा ॲक्शन म्हणजेप्रॉडक्ट किंवा उपचारांमुळे घडलेली गोष्ट. यापैकी काही खाली सूचीबद्धकेले आहेत:

1 एरिथिमिया:रक्तवाहिन्यांच्या विस्तारामुळे स्कीन रेड होणे

2 नेल ॲनामेल ला ऍलर्जी.

3 जास्त स्वेट येणे

4 तेलाची ऍलर्जी

5 कटस्

6 क्यूटिकलची जळजळ

आफ्टर केअर ॲडवाईज

1 कठोर डिटर्जंटचा संपर्क टाळण्यासाठी धुताना रबरचे हँड ग्लोज घाला, ज्यामुळे नखे आणि स्कीन ही डिहायड्रेट होणार नाही .

2 हात धुतल्यानंतर चांगले कोरडे करा. त्वचेला लुब्रीकेट करण्यासाठी आणि सॉफ्ट करण्यासाठी नेहमी हँड क्रीम किंवा लोशन हात धुतल्यानंतर वापरा. काही हँड क्रीममध्ये अतिनील(UV) फिल्टर असतात जे हातांच्या पाठीमागचे हायपर पिग्मेंटेशन (त्वचेचे डार्क भाग म्हणून पाहिले जातात) कमी करतात.

3 हिवाळ्याच्या महिन्यांत अधिक चांगली हँड क्रीम वापरा.

4 दररोज संध्याकाळी झोपण्यापूर्वी चांगल्या हँड क्रीमने हात आणि क्यूटिकलची मालिश करा.

5 टूल्स म्हणून नखांचा वापर करू नका (उदाहरणार्थ, टिनचे झाकण काढण्यासाठी)

6 एसीटोन-फ्री नेल वार्निश रिमूव्हर वापरा, कारण ते नखांवर कमी हार्ष आहे.

7 चांगली /निरोगी स्कीन आणि नखांसाठी आवश्यक असलेली सर्व पोषक तत्वे असलेला संतुलित आहार घ्या.

8 स्कीन आणि नखे हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी भरपूर पाणी प्या.

9 क्रॅकिंग, पिलींग ,स्प्लिटींग आणि व्हाइट स्पॉट टाळण्यासाठी नखे मजबूत करणारी प्रॉडक्ट लावा.

10 तुमची मॅनिक्युअर जास्त काळ टिकण्यासाठी हात सुंदर दिसन्या साठी दर 2-3 दिवसांनी चांगला टॉप कोट लावा.

काय करावे आणि काय करू नये

1 नखे आणि नेल बेड मॉइस्चराइज करा. मॉइश्चरायझरमुळे क्युटिकल्स चांगले दिसतात आणि हायड्रेशनच्या कमतरतेमुळे नखे तुटण्यापासून वाचवण्यास मदत होते. क्यूटिकलभोवती ऑइल किंवा हँड लोशन लावल्याने संपूर्ण नखे मॉइश्चराइज होण्यास मदत होते, ज्यामुळे चिरणे, क्रॅक होणे आणि फुटणे कमी होते.

2 चांगल्या नखांच्या स्वच्छतेचा सराव करा.

3 नखं कोरडी आणि स्वच्छ ठेवा. यामुळे नखाखाली बॅक्टेरिया वाढण्यास प्रतिबॉन्ड होतो . पाण्याचा वारंवार किंवा दीर्घकाळ संपर्क आल्या मुळे नखे तुटण्याची जास्त शक्यता असते . भांडी धुताना, साफ करताना किंवा कठोर केमिकल वापरताना हँड ग्लोज घाला.

4 क्युटिकल्स कापू नका, चावू नका किंवा ओढू नका. तुम्ही तुमची नखे प्रोफेशनली ग्रूम केली आहेत किंवा ती स्वतः करा, तुमचे क्यूटिकल तसेच सोडा. क्यूटिकल हा फंगस आणि बॅक्टेरियासाठी नैसर्गिक अडथळा आहे आणि नेल बेड ला त्यामुळे संसर्ग होऊ शकतो आणि नखांचे नुकसान होऊ शकते. क्युटिकल्स कापताना हानी होण्याची सर्वाधिक शक्यता असते, परंतु त्यांना मागे ढकलल्याने देखील समस्या उद्भवू शकतात.

5 एसीटोन-आधारित पॉलिश रिमूव्हर्स वापरू नका. एसीटोन नखांना चिकटवते ज्यामुळे ते ठिसूळ होतात. नेल पॉलिश रिमूव्हर वापरताना, एसीटोन-मुक्त फॉर्म्युला निवडा.

6 रफ एमरी बोर्ड वापरू नका. जुन्या पद्धतीचे एमरी बोर्ड नखांसाठी खूप कठोर असतात, ज्यामुळे लहान फूट आणि क्रॅक होतात ज्यामुळे तुटणे आणि त्यामधून पाणी येणे होऊ शकते . त्याऐवजी स्मूथ , बारीक फाईल च्या साह्याने नखे फाईल करा आणि फाईल हळूहळू आणि समान रीतीने एकाच दिशेने वापरा त्यामुळे नेल तुटण्याचा धोका कमी करता येतो .

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

पेडीक्योर (Pedicure)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **पेडीक्योरची व्याख्या आणि उद्देश**
- **पेडीक्योरच्या प्रकारांचे वर्णन करा**
- **कॉनट्रा इंडिकेशन , कॉनट्रा ॲक्शन क्रिया निश्चित करा**
- **काळजी / घरगुती काळजी आणि काय करावे आणिकाय करू नये हे स्पष्ट करा .**

पेडीक्योर पाय आणि बेस च्या नखांचे स्वरूप सुधारते. हे ब्लड सरर्कूलेशन. देखील सुधारते आणि रीलॅक्सरइफेक्ट देते. सर्विस मॅनिक्युअर सारखीच आहे.

पेडीक्योर सेवेचे अनेक फायदे आहेत ज्यात नखांचे रोग आणि नखांचे विकार, कॉस्मेटिक आणि उपचारात्मक फायदे यांचा समावेश आहे.

पेडीक्योरमध्ये नखांवर काम करणे, प्युमिस स्टोन नावाचा खडबडीत दगड आणि इतर इक्विपमेंट वापरून पायांच्या तळावरील डेड स्कीन सेल काढून टाकणे यांचा समावेश होतो. आजकाल गुडघ्याच्या खाली पायांची काळजी देखील पेडीक्योरमध्ये समाविष्ट आहे. नियमित मासिक उपचाराने पाय आणि बेस ची नखे चांगल्या कंडिशन त ठेवली जातात , जरी हार्ड स्कीन समस्यांसाठी दोन किंवा तीन अंतराने वारंवार उपचारांची आवश्यकता असू शकते.

पेडीक्योरची व्याख्या आणि हेतू स्पष्ट करा

पेडीक्योरचा उद्देश

- पाय आणि बेस च्या नखांचे स्वरूप सुधारण्यासाठी.
- दुखणारे आणि थकलेले पाय आराम करण्यासाठी.
- पायांच्या तळाशी असलेली हार्ड स्कीन कमी करण्यासाठी.

पेडीक्योर मध्ये समावेश आहे

- नखांना आकार देणे
- क्यूटिकल उपचार
- कडक स्कीन काढून टाकणे
- स्पेशल फुट ट्रीटमेंट
- फुट आणि लेग मसाज
- नेल वार्निश ॲप्लिकेशन

मॅनीक्योरमध्ये पाळलेल्या बहुतेक स्टेप पेडीक्योरलाही अप्लाय होतात. दोघांमधील प्रमुख फरक आहेत:

- क्लायंटची कंडिशन
- ट्रीटमेंट ऑफ हार्ड स्कीन
- ट्रीटमेंट एरिया

पेडीक्योरच्या प्रकारांचे वर्णन करा

पेडीक्योरचे प्रकार

1 **रेग्युलर पेडीक्योर :** रेग्युलर पेडीक्योर हा बेस च्या बोटांवरट्रीटमेंट करण्याचा सर्वात नॉर्मल प्रकार आहे. ही पद्धत वॉर्म पाण्यात पाय भिजवून आणि फुट स्क्रबने सुरू होते. त्यानंतर नखे कटींग , कडांना आकार देणे किंवा फाइल करणे, क्युटिकल्स पुश करणे, बेस ची मालिश करणे, मॉइश्चरायझिंग करणे आणि क्लायंटची इच्छा असल्यास नेलपॉलिश लावणे ह्या क्रिया केल्या जातात . या प्रकारचे पेडीक्योर अशा लोकांसाठी योग्य आहे जे एक सिंपल आणि डायरेक्ट देखभालट्रीटमेंट पसंत करतात. (आकृती क्रं 1)

2 **फ्रेंच पेडीक्योर :** या प्रकारचे पेडीक्योर महिलांमध्ये एक लोकप्रिय पद्धत आहे. त्याची नियमित पेडीक्योर सारखीच प्रोसिजर आहे. तथापि, नेलपॉलिश लावण्याची स्टाइल हे वेगळी असते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

एक क्लियर किंवा न्यूड बेस कोट प्रथम नखांवर लावला जातो आणि त्यानंतर सॉलिड व्हाइट कलर नेलपॉलिश लावली जाते. फ्रेंच पेडीक्योर हा एक क्लासिक नेल ट्रेंड आहे जो बर्याच काळापासून आहे. ही पद्धत तुमचे पाय स्वच्छ, ठसठशीत, पॉलिश, अत्याधुनिक आणि स्टायलिश दिसायला मदत करते . (आकृती 2)

Fig 1

Fig 2

3 **पॅराफिन पेडीक्योर :** जर क्लायंटचे पाय कोरडे आणि क्रॅक असतील तर पॅराफिन पेडीक्योर उत्कृष्ट परिणाम देते. या उपचारात, त्वचेला मऊ आणि मॉइश्चराइझ करण्यासाठी पाय पॅराफिनवॅक्स मध्ये बुडवले जातात. पॅराफिनमध्ये अल्कलाइन वॅक्स हा पदार्थ असतो जो हायड्रेटिंग गुणधर्मां साठी वापरलेला असतो.

वॅक्स ट्रीटमेंटमध्ये पाय भिजवण्यापूर्वी ते प्लास्टिकमध्ये गुंडाळले जातात. वॉर्म पॅराफिनवॅक्स त्वचेचीपोअर्स उघडते आणि त्याचे पोषण करण्यास मदत करते. तरुण आणि मुलायम पाय ठेवू इच्छित असलेल्या लोकांसाठी ही एक लोकप्रिय पद्धत आहे. (आकृती 3)

Fig 3

4 **हायड्रेटिंग आणि हीलिंग पेडीक्योर :** यात एक्सप्रेस पेडीक्योरपासून सर्व आवश्यक स्टेप चा समावेश आहे. या प्रकारच्या पेडीक्योरमध्ये फरक एवढाच आहे की बेस च्या तळाला एक्सफोलिएटेड स्क्रबने फाईलिंग करणे, मॉइश्चरायझिंग करणे   मास्क वापरणे आणि पाय आणि बेस ची खालचा मसाज हे सर्व समाविष्ट आहे.

5 **ऍथलेटिक्स / स्पोर्ट्स पेडीक्योर :** या प्रकारचे पेडीक्योर स्पोर्टी आणि ऍथलेटिक क्लायंटसाठी चांगले आहे. ऍथलेटिक्स अनेकदा धावत असतात, व्यायामशाळेत व्यायाम करतात किंवा इतर प्रकारच्या खेळात भाग घेतात, तेव्हा पाय आणि पाय अधिक दबावाखाली असतात आणि झीज होण्याची शक्यता असते. ॲक्टीव्ह आणि स्पोर्टी लोकांना अनेकदा ॲथलीटच्या बेस वर फुट प्रॉब्लेम येतात. त्यांना सहसा जाड कॉलस, फोड आणि नखांना जखम होतात. ही एक प्रोसिजर आहे ज्या दरम्यान ब्यूटी थेरपिस्ट तुमच्या बेस ची नखे स्वच्छ आणि ट्रिम करेल, डेड स्कीन पासून मुक्त करेल , तुमच्या तळव्यांना मसाज करेल आणि स्नायूंचा ताण सोडवेल. पेडीक्यो केल्या नंतर , तुमचे पाय स्वच्छ आणि नीटनेटके दिसतील आणि सुंदर व स्टायलीश दिसतील .

कॉनट्रा इंडिकेशन, कॉनट्रा ॲक्शन , काळजी, घरगुती काळजी आणि काय करू नये हे ठरवा :कॉनट्रा इंडिकेशन : कॉनट्रा इंडिकेशन ही अशी कंडिशन आहे जी एकतर उपचारांना प्रीवेन्ट करते किंवा प्रतिबंधित करते. उदाहरणार्थ, जखम झालेल्या नखेमुळे ट्रीटमेंट प्रतिबंधित होऊ शकतात, तर बॅक्टीरिया किंवा फंगल इन्फेक्शन क्रॉस-इन्फेक्शनच्या जोखमीमुळे ट्रीटमेंट पूर्णपणे प्रतिबंधित होतात .

कॉनट्रा इंडिकेशन मुळे ट्रीटमेंट प्रीवेन्ट करणे

- मल्टीपल् वर्टस्
- फंगल इन्फेक्शन या प्रकारचे इन्फेक्शन खूप वेगाने पसरतात आणि बहुतेक वेळा ओलसर भागात वाढतात आणि मऊ आणि स्पंज दिसू शकतात. उदाहरणार्थ: ऍथलीटचा पाय (रिंगवर्म ऑफ फुट) रिंगवर्म ऑफ हँड
- बॅक्टीरिया संसर्ग या प्रकारच्या संसर्गामध्ये सामान्यतः सूज, टेंडरनेस आणि रेड सरपणा दिसून येतो. उदाहरणार्थ: पॅरोनीचिया, ऑन्चिया.
- व्हायरल इन्फेक्शन: हे इन्फेक्शन अतिशय नॉर्मल आहेत आणि वॉटर प्रूफ ड्रेसिंग वापरून आणि एरिया स्काल्प नट्रीटमेंट केले जाऊ शकतात. उदाहरणार्थ: वेरुका वल्गारिस (नॉर्मल मस्से), (वेरुका ऑफ द फुट).
- घासलेले नखे.
- हात किंवा बोटांवर कट आणि विकृती.
- ऑनिकोक्रिप्टोसिस (वाढणारी नखे). याचा परिणाम बोटांवर किंवा टोज वर होऊ शकतो

कॉनट्रा ॲक्शन   : कॉन्ट्रा-ऍक्शन म्हणजे उपचारानंतर घडणाऱ्या गोष्टी, त्यामुळे ऍलर्जीक रीॲक्शन   जसे की - पुरळ उठणे, रॅशेश येणे ,ईचींग होणे इ. पेडीक्योर उपचारानंतर विविध कॉनट्रा इंडिकेशन खालीलप्रमाणे दिसू शकतात:

1 एरिथेमा - रक्तवाहिन्यांच्या विस्तारामुळे स्कीन रेड होणे, एक्सटर्नल स्टीमूलस रीॲक्शन होणे किंवा संसर्ग होणे या साठी कोल्ड क्रीम लावा.

2 नेल इनॅमलला ऍलर्जी - नखांच्या भागाभोवती रेड सरपणा, तसेच ज्या ठिकाणी स्पर्श झाला आहे. त्यामुळे पाणीदार डोळे होणे , त्वचेला खाज सुटणे, पुरळ येणे. त्या मुळे एनॅमल काढून टाका , डोळ्यांना स्पर्श झालेल्या भागात कोल्ड कॉम्प्रेस लावा. 24 तासांच्या आत कंडिशन   सुधारली नाही तर क्लायंटला. नॉर्मल डॉक्टरांचा कन्सल्टेशन घ्यावयास सांगा .

3 तेलाची ऍलर्जी - पाण्याने स्वच्छ धुवा, कोल्ड कॉम्प्रेस लावा आणि 24 तासांच्या आत कंडिशन   कमी न झाल्यास नॉर्मल डॉक्टरांचा कन्सल्टेशन घ्या.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

4 ऍलर्जीक रीॲक्शन उदा. रेड सरपणा, इरीटेशन किंवा सूज, प्रॉडक्ट काढून टाका, कोल्ड कॉम्प्रेस लावा, कंडिशन परमनंट राहिल्यास वैद्यकीय कन्सल्टेशन घ्या.

5 नेल प्लेटवर उष्णताः चुकीच्या दिशेने नेल बफिंग करताना खूप जास्त दाब, बफिंग थांबवा आणि थंड कॉम्प्रेस लावा.

6 स्कीन , इरीटेशन किव्हा इन्फ्लेमेशन .

7 त्या भागात सूज येणे.

8 नेल प्लेट वर उष्णता रेड सरपणा.

आफ्टर केअर आणि होम केअर

- वार्निशचे आयुष्य वाढवण्यासाठी योग्य हँड ग्लोज किंवा विशेष बॅरियर क्रीम घाला, ज्यामध्ये तुम्ही कोणतेही घरातील काम किंवा बागकाम, धुणे, केशभूषा, कारची देखभाल यांसारख्या पाण्याचा किंवा रसायनांचा वापर समाविष्ट असलेली कामे पूर्ण करु शकणार .
- नखे किंवा आजूबाजूच्या त्वचेला चावू नका आणि नखां च्या चिरलेल्या मुक्त कडांना सामोरे जाण्यासाठी एमरी बोर्ड उपलब्ध ठेवा, जेणेकरून चावण्याचा मोह दूर होईल.
- पेडीक्योर उपचारानंतर, कृपया बाहेर जाण्यापूर्वी नखे कोरडे होण्यासाठी पुरेसा वेळ द्या.
- नियमितपणे मॉइश्चरायझिंग हँड क्रीम किंवा लोशन वापरा.
- टूल्स म्हणून नखे वापरणे टाळा, नखांऐवजी तुमच्या बोटांच्या पॅडचा वापर करा

काय करावे आणि काय करू नये

1 फॅन चालू असताना पॉलिश करू नका.

2 आपले नखे पुढे आणि मागे फाइल करू नका.

3 बेस ची नखे टोकदार आकारात कापू नका.

4 नेल वार्निशचे जाड लेयर लावू नका.

5 नेहमी एसीटोन फ्री नेल पॉलिश रिमूव्हर वापरा.

6 पॉलिश करण्यापूर्वी नखे रिमूव्हरने पुसून टाका.

नेल आर्ट (नाखावरील नक्षी)

प्रॉडक्ट नॉलेज

1 **मॅट टॉपकोटः** मॅट टॉपकोट नॉन-ग्लॉसी मॅट फिनिश करण्यासाठी वापरला जातो.

2 **नेल पॉलिश करेकटींग पेन :** हा पेन वापरण्यासाठी नेल बेडच्या सभोवतालची साफसफाई करा आणि नखांना प्रोफेशनल फिनिशींग करा .

3 **स्ट्रिपिंग टेप :** तुमची नेल आर्ट वाढवण्यासाठी ही अतिशय पातळ धातूची टेप अप्लाय करता येते आणि नखां वर ठेवता येते.

4 **ट्रान्सफर फॉइलः** जेव्हा तुम्ही तुमच्या नखांना इच्छित बेस कलर करतात , तेव्हा त्यावर ग्लू लावता, आणि नंतर दाबून टेप पटकन खेचता तेव्हा फॉइल पेपर कुल डिझाइन तयार करतो.

5 **डॉटर टूल :** तुम्हाला तुमच्या नखांवर छोटे किंवा मोठे ठिपके बनवायचे असतील किंवा वर्तुळांची मालिका वापरून एक रचना तयार करायची असेल, तर डॉटर टूल चा उपयोग केला जातो . हे टूल काही सेकंदात परिपूर्ण लहान किंवा मोठे ठिपके तयार करतात .

6 **स्ट्राइपर ब्रश** : हा एक लहान, पातळ पेंट ब्रश आहे. हा लहान ब्रश पातळ रेषा आणि अवघड तपशील तयार करण्यात मदत करतो.

7 **नेल स्टिकर्स/रॅप्सः** जर तुमच्याकडे चांगले नेल आर्ट तयार करण्यासाठी वेळ नसेल, तर रेडिमेड डिझाइन घ्या आणि नोटिस-मी नेल साठी तुमच्या बोटांच्या टोकांवर दाबा.

8 **गुड क्वालिटी स्टॅपल शेड्सः**तुमच्या नेल किटमध्ये निखळ गुलाबी, क्लासिक रेड आणि अपारदर्शक व्हाइट आणि ब्लॅक पॉलिश असणे आवश्यक आहे कारण ते क्लासिक आहेत म्हणून नाही तर नेल आर्ट तयार करताना त्यांचा वारंवार वापर केला जातो.

9 **एलईडी नेल लॅम्प :** विक्रीसाठी असलेल्या बहुतेक जेल पॉलिशना दीर्घकाळ टिकणाऱ्या परिणामांसाठी नेलपॉलिश सुकवण्या साठी किंवा कडक करण्यासाठी एलईडी लॅम्प लागतो.

आफ्टर केअर अड्व्हाइज

1 डिझाइन टिकवण्यासाठी दर काही दिवसांनी नखांवर टॉप कोट पुन्हा लावा.

2 साफसफाई करताना आणि धुताना रबरचे हँड ग्लोज वापरा.

3 लेबल्स स्क्रॅच करण्यासाठी किंवा खड्ड्यांमध्ये अडकलेलीडर्ट काढण्यासाठी नखांचा टूल्स म्हणून वापर करणे थांबवा.

4 दररोज आपल्या नखांना क्यूटिकल ऑइल लावा.

5 अगदी आवश्यक असल्याशिवाय नखे फाईल करू नका. तुम्हाला आवश्यक असल्यास, सावधपणे फाइल करण्याची काळजी घ्या आणि नेहमी खालच्या दिशेने पूर्ण करा.

6 नॉर्मल घरगुती साफसफाई आणि बागकाम करताना नेहमी हँड ग्लोज घाला, जे तुमच्या हाताला रफ बनवतील किंवा कठोर रासायनिक प्रॉडक्ट वापरले आहेत .अश्या पासून वाचवतील

7 पूल करणे ओपन करणे यासाठी किंवा काहीही उचलण्यासाठी टूल्स म्हणून नखे वापरणे टाळा.

8 सॉलव्हेन्ट ऑइल असलेल्या कोणत्याही उत्पादनांचा वापर न करण्याची काळजी घ्या, ज्यामुळे कलरचे मोठे नुकसान होते. हे ऑइल विशिष्ट सन टॅन तेलांमध्ये आणि कीटकांपासून बचाव करणाऱ्यांमध्ये आढळू शकते.

9 सुट्टीच्या दिवशी कलर फिकट होऊ नये म्हणून तुम्ही स्विमींग नंतर तुमचे हात क्लोरीनने धुवा आणि सूर्यस्नान करण्यापूर्वी तुमचे नखे वाळवलीत याची खात्री करा.

10 जर काही उचलले जात असेल तर तुम्ही खिळे उचलत नाहीत किंवा ओढत नाहीत याची खात्री करा. आम्हाला कॉल करा जेणेकरून आम्ही नखांचे मूल्यांकन करू शकू आणि दुरुस्ती करणे आवश्यक आहे का ते ठरवू.

11 वाढलेले जेल लपविण्यासाठी प्रत्येक नखांच्या बेस वर एक ग्लिटर घाला आणि मिसळा. हे केवळ सुंदरच दिसत नाही तर याचा अर्थ तुम्ही आणखी काही दिवस रिफिल घेणे थांबवू शकता.

12 तुमच्या पुढील उपचारापूर्वी, नैसर्गिक नखाला कोणतेही नुकसान होणार नाही याची खात्री करण्यासाठी जेल काढून टाका.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

कॉस्मेटोलॉजी (Cosmetology) - फेशियल आणि स्कीन ॲनालिसिस

फेशियल (Facials)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **कन्सलटेशन टेक्निक स्पष्ट करा**
- **त्वचेची रचना आणि त्यांची कार्ये यांचे वर्णन करा**
- **त्वचेच्या प्रकारांचे वर्णन करा आणि त्वचेच्या नॉर्मल समस्या ओळखा**
- **मसाज अर्थ , प्रकार आणि त्यांचे फायदे**
- **फेशियलसाठी खबरदारी सांगा.**

कन्सलटेशन करण्याचे टेक्निक स्पष्ट करा : उपचारापूर्वी ग्राहकांशी कन्सलटेशन करणे ही केवळ कायदेशीर आवश्यकता नाही तर संभाव्य कॉनट्रडिक्कशन सह क्लायंटला काय हवे आहे हे शोधण्याची आणि परिपूर्ण अंतिम परिणाम प्राप्त करण्याची संधी देखील आहे. क्लायंटचा कन्सल्टेशन हा मसाज प्रक्रियेचा एक अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. नियमित ग्राहकांना देखील कन्सल्टेशन आवश्यक आहे कारण त्वचेची कंडिशन कालांतराने बदलू शकते. ग्राहकांच्या कन्सलटेशन द्वारे, योग्य माहिती मिळविण्यासाठी खालील फॅक्ट चे अनुसरण करा.

- प्रश्न विचारा आणि लक्षपूर्वक ऐका, क्लायंटच्या इच्छा आणि आवश्यकता समजून घ्या.
- खुले प्रश्न वापरा ज्यांना होय किंवा नाही पेक्षा जास्त उत्तर आवश्यक आहे.
- ग्राहकांना विश्वास द्या की त्यांना सर्वोत्तम सर्विस दिली जाईल.
- क्लायंटवर काम सुरू करण्यापूर्वी, त्यांच्याकडे आणखी प्रश्न नाहीत हे नेहमी तपासा.

विश्लेषण करा

1 ज्या भागातट्रीटमेंट केले जातील ते तपासा. त्यांच्या विशिष्ट आयडिया चिंता किंवा समस्येसाठी तुमच्या कल्पना सुचवा.

2 त्यांच्या त्वचेचा प्रकार आणि त्यांच्या काळजीनुसार सूचना करा.

रेकॉर्ड ठेवा

1 प्रत्येक क्लायंट ची माहिती रेकॉर्ड केल्याने त्यांच्या गरजा अधिक सखोलपणे समजून घेता येतात.

2 हे क्लायंट शी परिचित होण्यासाठी उपयुक्त आहे.

3 रेकॉर्डमध्ये त्वचेची ऍलर्जी, त्वचेची कंडिशन आणि त्वचेची संवेदनशीलता लक्षात घेतली पाहिजे.

4 रेकॉर्ड अद्ययावत ठेवा इतरट्रीटमेंट ओळखण्यास देखील अनुमती ध्या .

त्वचेची रचना आणि त्यांची कार्ये यांचे वर्णन करा:

इंट्रोडक्टशन् ऑफ स्कीन: स्कीन अतिशय इलास्टिक , डूरेबल आणि कॉमप्लेक्स आहे. हा शरीरातील सर्वात मोठा अवयव आहे. पापण्यांवर, स्कीन पातळ असते परंतु पायांच्या तळव्यावर ती ½ इंच जाड असते. निरोगी स्कीन हे सहसा चांगल्या आरोग्याचे लक्षण असते. दुसरीकडे, एक गंभीर आजार अनेकदा त्वचेच्या पृष्ठभागावर त्याची उपस्थीतित दर्शवतो. त्वचेचा अभ्यास स्कीन सायन्स म्हणून ओळखला जातो आणि स्कीन स्पेशलिस्ट हा एक डॉक्टर असतो जो त्वचेच्या उपचारांमध्ये तज्ञ असतो.

त्वचेची रचना

स्कीन तीन मुख्य थरांनी बनलेली असते

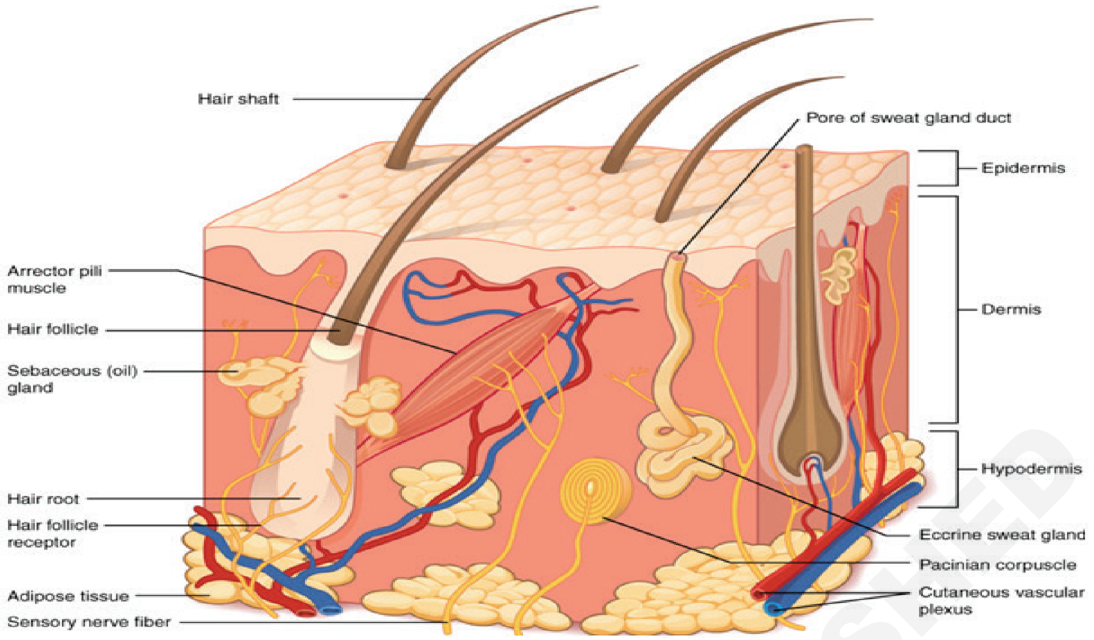
1 एपिडर्मिस – आउटर लेयर

2 डर्मीज – मीडियम लेयर

NOT TO BE REPUBLISHED © NI...

3 सब डर्मीज - सर्वात आतील लेयर (आकृती 1)

Fig 1



त्वचेचे लेयर (लेयर ऑफ द स्कीन)

एपिडर्मिसमध्ये जवळजवळ संपूर्णपणे डेड आणि डेड सेल असतात. सर्वात खोल लेयर वगळता त्याला जवळजवळ कोणताही रक्तपुरवठा नसतो

एपिडर्मिस (बाह्यस्कीन) पुढील चार भिन्न लेयर मध्ये सेक्शन लेली आहे

- कॉर्निफाइड लेयर (स्ट्रॅटम कॉर्नियम)
- क्लियर लेयर (स्ट्रॅटम ल्युसिडम)
- ग्रॅन्युलर लेयर (स्ट्रॅटम ग्रॅन्युलोमा)
- जर्मिनेटिव्ह लेयर (स्ट्रॅटम जर्मिनेटिव्हम)

डर्मिस ही खरी स्कीन आहे जी कोलेजन नावाच्या इलास्टिक प्रथिनांच्या अनेक विणलेल्या लेयर ने (सेल नव्हे) बनलेली असते ज्यामुळे त्वचेला स्ट्रेच अबिलिटी मिळते.

स्कीन दोन थरांमध्ये सेक्शन ली गेली आहे

- पॅपिलरी लेयर
- जाळीदार लेयर

त्वचेखालील अवयवांना जोडलेले असते आणि टिशू त्वचेच्या खाली असतात.

त्वचेची कार्ये : बहुतेक अवयवांसारखीच स्कीन ही संपूर्ण आरोग्यासाठी महत्त्वाची असते आणि ती अनेक कार्ये पार पाडते जी आपल्याला आपल्या शरीराचे संरक्षण करण्यास मदत करते.

- टेंपरेचर रेगुलेशन : **शरीराचेटेंपरेचर नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते.**
- **संरक्षण:** हे शरीराला उष्णता, थंडी, जीवाणू, अतिरिक्त द्रव आणि वातावरणातील हानिकारक घटकांपासून संरक्षण करते.
- **अब्जॉर्बशन :** स्कीन मर्यादित मार्गाने आवश्यक पदार्थ शोषण्यास सक्षम आहे उदा. टॉपीकल मेडिसीन आणि सौंदर्यप्रॉडक्ट .
- **संवेदना (सेंसेशन):** स्पर्श, उष्णता, सर्दी, वेदना इत्यादींसाठी हा ज्ञानेंद्रिय आहे आणि माहिती मेंदूपर्यंत पोहोचवतो.
- **स्राव:** त्वचेला सेबेशियस ग्रंथींचा चांगला पुरवठा होतो जे आपल्या त्वचेसाठी आवश्यक ऑइल स्राव करतात.
- **उत्सर्जन:** घामाने विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत होते.

त्वचेचे प्रकार : प्रत्येक व्यक्तीच्या त्वचेचा प्रकार वेगळा असतो. सौंदर्य तज्ज्ञ म्हणून, तुमची पहिली जबाबदारी तुमच्या क्लायंटच्या त्वचेचा प्रकार ओळखणे आहे. कारण वेगवेगळ्या प्रकारच्या त्वचेला निरोगी आणि सुंदर ठेवण्यासाठी विशिष्ट प्रकारची काळजी घ्यावी लागते. ब्युटि इंडस्ट्री चार त्वचेचे प्रकार वापरले जातात:

- **नॉर्मल स्कीन :** त्वचेचा टोन सुद्धा चकचकीत किंवा ऑइली नसलेला. हा एक दुर्मिळ त्वचेचा प्रकार आहे
- **ड्राय स्कीन :** घट्ट, निस्तेज कलर , ज्यात ठिपके किंवा खाज सुटते .
- **ऑइली स्कीन :** वाढलेली पोअर्स आणि ऑइली शाईन .
- **कॉम्बीनेशन स्कीन :** गालावर किंवा इतरत्र कोरडे ठिपके असलेले ऑइली टी-झोन.

आणखी एक आहे, परंतु हा त्वचेचा प्रकार नसून त्वचेची कंडिशन आहे, तुम्हाला सलूनमध्ये बऱ्याचदा परिकंडिशन चा सामना करावा लागतो

संवेदनशील (सेनसीटिव्ह) स्कीन :स्पर्श किंवा प्रॉडक्ट ला संवेदनशील असलेली स्कीन . रेड सरपणा किंवा पुरळ येऊ शकते. (आकृती 2)

त्वचेचे प्रकार आणि नॉर्मल त्वचेच्या समस्या ओळखा

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 2

त्वचेच्या नॉर्मल समस्या (कॉमन स्कीन प्रॉब्लेम)

ब्युटी थेरपिस्ट म्हणून तुम्हाला त्वचेच्या अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागेल ज्या तुम्हाला ओळखणे आणि काळजी घेणे आवश्यक आहे. लक्षात ठेवा काही स्कीन विकारांवर सलूनमध्येट्रीटमेंट केले जाऊ शकतात तर काही स्कीन विकारांना वैद्यकीय व्यावसायिकाकडे पाठवावे लागते.

त्वचेचे विकार

1 **पुरळ(ॲकणे) :** जेव्हा त्वचेच्या पृष्ठभागावर ऑइल पोचवणारी पोअर्स अडकतात तेव्हा त्या ठिकाणी मुरुम तया होतात. काहीवेळा हे पिंपल्स खराब होतात आणि मुरुमांचा आकार घेतात. मुरुमांची गंभीर प्रकरणे स्कीन स्पेशलिस्ट कडे पाठविली पाहिजेत. (आकृती 3)

Fig 3

2 **ब्लॅकहेड्स किंवा कॉमडाऊन्स :** ते अडकलेल्या छिद्रांमुळे देखील होतात. सेबम कडक होतो आणि प्लग बनवतो. ही कंडिशन दूर करण्यासाठी वाफ घेणे उपयुक्त आहे. वाफ घेतल्यानंतर ते काढण्यासाठी तुम्ही ब्लॅक हेड एक्स्ट्रॅक्टर वापरू शकता. (आकृती 4)

Fig 4

3 **व्हाइटहेड्स किंवा मिलिया :** जेव्हा त्वचेच्या पृष्ठभागाखाली सेबम जमा होतो तेव्हा ते परिणाम करतात. (आकृती 5)

4 **स्टीटोमा किंवा वर्टस् :** हे सेबेशियस सिस्ट आहे. हे सेबेशियस ग्रंथींचे ट्यूमर आहे जे त्वचेखाली तयार होते. ते आकाराने भिन्न असतात. (आकृती 6)

Fig 5

Fig 6

5 **एस्बेस्टोसिस:** या कंडिशन त सेबेशियस ग्रंथींमधून फारच कमी सेबम स्राव होतो आणि स्कीन खूप कोरडी आणि खवले बनते. हे बहुतेकदा वृद्ध लोकांमध्ये आढळते. (आकृती 7)

Fig 7

6 **सेबोरिया:** या कंडिशन त सेबेशियसग्लॅंड जास्तॲक्टिव असतात. त्वचेचा पृष्ठभाग खूप ऑइली होतो आणि चमकदार बनतो. (आकृती 8)

Fig 8

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

7 **हायपरहाइड्रोसिस:** या समस्येमुळे हिवाळ्यातही अनॉर्मल स्वेट येतो. (आकृती 9)

Fig 9

8 **प्रीकली हीट किंवा मिलिरिया रुब्रा :** हे त्वचेच्या छिद्रांभोवती व त्वचेवर जळजळ होते .जिथे खाज असते अश्या ठिकाणी लहान रेड मुरुमांच्या स्वरूपात दिसून येते. (आकृती 10)

Fig 10

9 **डिहायड्रेशन् :** स्कीन घट्ट दिसते आणि त्यात क्रॉस रेषा किंवा तुटलेल्या केशिका असतात. (आकृती 11)

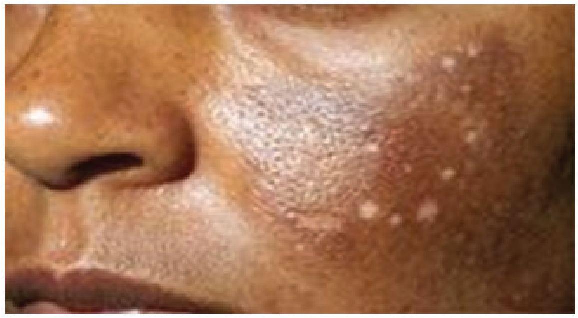
Fig 11

10 **हायपर पिग्मेंटेशन :** पिग्मेंटे प्रॉडक्शन वाढल्याने त्वचेवर डार्क ठिपके असलेले असमान कलर निर्माण होतात. (आकृती 12)

Fig 12

11 **हायपो पिग्मेंटेशन:** पिग्मेंटे प्रॉडक्शन कमी झाल्याने त्वचेवर हलके ठिपके असलेला कलर असमान होतो. (आकृती 13)

Fig 13



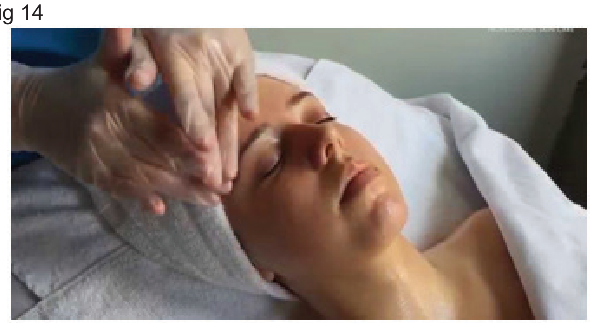
मसाजचा अर्थ, प्रकार आणि त्याचे फायदे : मसाज हा शब्द अरबी शब्द 'मस्सा' पासून आला आहे, ज्याचा अर्थ "स्पर्श" किंवा "स्ट्रोक" असा होतो. मसाज ही हाताने किंवा बोटांनी किंवा एखाद्या उपकरणाने रबींग , पिंचिंग किंवा स्ट्रोकिंग करून केले जाते मसाज हे शरीराच्या हाताळणीची एक सायंटिफिक मेथड आहे.

मसाजद्वारे मिळणारे फायदेशीर परिणाम हे नियोजित हाताळणीच्या प्रकार, तीव्रता आणि व्याप्तीवर अवलंबून असते . मसाज सिस्टेमॅटिकलि करणे आवश्यक आहे. ही कधीही अनौपचारिक किंवा अनियमित प्रोसेस असता कामा नये.

मसाजचे प्रकार

1 **एफ्फ्लेरेज :** ही हलकी, सतत हालचाल त्वचेवर संथ आणि लयबद्ध पद्धतीने केली जाते. कोणताही दबाव अप्लाय केला जात नाही. मोठ्या पृष्ठभागावर, पाम वापरला जातो; लहान पृष्ठभागांवर असताना, बोटांच्या टोकांचा वापर केला जातो. कपाळावर, चेहऱ्यावर आणि स्काल्प वर क्लायंट ला सुखदायक आणि रीलॅक्सरप्रभावांसाठी एफफ्लेरेज ही पद्धत वारंवार वापरली जाते. (आकृती 14)

Fig 14



2 **पेट्रीसेज:** या मुवमेंट मध्ये , अंगठा आणि बोटांच्या दरम्यान स्कीन आणि मांस पकडले जाते. टिशू त्यांच्या अंतर्निहित संरचनांमधून उचलल्या जातात म्हणून, स्कीन ला स्क्विज केले जाते . हलक्या, टणक प्रेशर अप्लाय करून रोल्ड किंवा पिंच केले जाते व एक फर्म प्रेशर दिला जातो . या प्रोसेस मुळे अप्लाय केलेल्या भागावर चांगला इफेक्ट पडतो . (आकृती 15)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 15

3 **घर्षण(फ्रिक्शण) :** या हालचालीसाठी त्वचेवर दबाव आवश्यक असतो जेव्हा ती अंतर्निहित स्ट्रक्चर वर मुवमेन्ट दिली जाते या हालचालीत बोटे किंवा पाम वापरले जातात. घर्षणामुळे त्वचेच्या रक्ताभिसरण आणि ग्रंथींच्या ॲक्टिविटी लक्षणीय दबाव पडतो त्या मुळे ब्लड सर्कुलेशन वाढते . (आकृती 16)

Fig 16

4 **पर्क्यूशन किंवा टेपोटमेंट:** टॅपोटमेंट ही एक हालचाल आहे ज्यामध्ये जलद टॅप करणे, ड्रमींग , पॅटींग किंवा स्कीन हॅक करणे यांचा समावेश होतो. याचा स्पोर्ट आणि मेडिकल मसाजमध्ये याचा सामान्यतः वापर होतो त्याचा स्टीमुलेटींग इफेक्ट स्कीन वर होतो .हे बोटांच्या पॅड्सने किंवा तळहातांच्या बाजूने लयबद्ध आणि पद्धतीने केले जातो. ही टेक्निक ब्लड सर्कूलेशन वाढवते आणि स्नायूंच्या आकुंचनला प्रोत्साहन देते. (आकृती 17)

Fig 17

5 **वायब्रेशन :**बोटांच्या टोकांचा किंवा व्हायब्रेटरचा वापर त्वचेवर आणि त्याच्या अंतर्निहित संरचनांमध्ये ट्रीम्बलिंग मोमेंट प्रोड्यूस करण्यासाठी केला जातो. ओवर स्टीमुलेशन् टाळण्यासाठी, ही हालचाल कमी प्रमाणात वापरली पाहिजे आणि कोणत्याही एका जागेवर काही सेकंदांचा कालावधी कधीही जास्त नसावा. (आकृती 18)

Fig 18

मसाजचे फायदे

- डेड सेल सैल होतात आणि बाहेर पडतात, त्वचेचे स्वरूप सुधारते.
- स्नायूंना ऑक्सिजनयुक्त रक्ताचा सुधारित पुरवठा होतो, जो पेशींच्या वाढीसाठी आवश्यक असतो. मसल्स चा टोन अप सुधारतो .
- त्या एरिया मध्ये वाढलेले ब्लड सरर्कूलेशन टिशू ला वॉर्म करते.
- रक्ताच्या केशिका पसरतात आणि त्वचेच्या पृष्ठभागावर रक्त आणतात, यामुळे त्वचेचा कलर सुधारतो.
- त्वचेचे वाढलेलेटेंपरेचर पोअर्स आणि फॉलीकल ला आराम देते; हे मसाज क्रीम शोषण्यास मदत करते.
- सेंसेटीव्ह नर्व ला रीलॅक्स किंवा स्टीमुलेट केल्या जातात, यामुळे त्वचे मधील नैसर्गिक ऑइल आणि आर्द्रता संतुलन ॲश ण्यास मदत होते (सेबेशियसग्लॅंड सेबम आणि घामाचेप्रॉडक्ट वाढवतात).
- स्कीन आणि त्याच्या सर्व संरचनांचे पोषण होते आणि रेषा आणि सुरकुत्या मऊ होतात.
- स्कीन मऊ आणि इलास्टिक बनते.
- लिम्फॅटिक सर्कुलेशन आणि बॉडी मधील ब्लड सरर्कूलेशन वाढते, टाकाऊ पदार्थ आणि विषारी टॉक्सीन काढून टाकण्यास मदत होते .

फेशियलसाठी घ्यावयाची खबरदारी

- जास्त प्रमाणात ब्लॅक हेड्ससाठी स्कीन मऊ करण्यासाठी वाफ घेणे आवश्यक आहे.
- ब्लॅक हेड्स काढण्यासाठी ब्लॅक हेड रिमूव्हर वापरा.
- प्रथम टूल निर्जंतुक करा आणि ब्लॅक हेड्स काढण्यापूर्वी आणि नंतर त्या भागावर अस्ट्रीजंट लावा.
- ब्लॅक हेड्स काढताना टिश्यू पेपर वापरा.
- त्वचेची पोअर्स बंद करण्यासाठी ब्लॅक हेड्स काढल्यानंतर लगेच बर्फाचेपीस वापरा.
- स्टीमर मध्ये शक्यतो डिस्टिल्ड वॉटर वापरा.
- प्रत्येक क्लायंटसाठी स्वच्छ टॉवेल आणि लिनेन वापरा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

- टेंपरेचर तपासा जेणेकरून क्लायंटला कोणतीही अस्वस्थता होणार नाही.
- २ ते ३ मिनिटांपेक्षा जास्त वाफ घेऊ नका आणि दरम्यानचेटेंपरेचर तपासा.
- उपचारापूर्वी आणि नंतर हात धुवा.
- क्लायंटला कोणतीही संसर्गजन्य परिकंडिशन नाही हे तपासा.
- जारमधून प्रॉडक्ट काढण्यासाठी स्पॅटुला वापरा .
- दूषित होऊ नये म्हणून वापरल्यानंतर ताबडतोब बाटल्या आणि जार वर टॉप्स लावा
- वापरण्यापूर्वी सर्व इक्वीपमेंट निर्जंतुक करणे आवश्यक आहे .
- उपचारादरम्यान क्लायंटच्या त्वचेची रीॲक्शन तपासत रहा.
- पाणी तापत असताना वाफेचे आउटलेट क्लायंट आणि इतर कोणत्याही इक्विपमेंट /साहित्यांपासून दूर ठेवा.
- नेहमी प्रिपरेशन करणे अप्लाय करणे आणि रिमूव करणे यासंबंधी निर्मात्याच्या सूचनांचे अनुसरण करा.
- मशीन बंद करण्यापूर्वी स्टीम आउटलेट क्लायंटपासून दूर करा आणि उपचारानंतर लगेच सुरक्षित ठिकाणी हलवा.
- मास्क काढण्यापूर्वी सेट आहे का याची खात्री करणे महत्त्वाचे आहे.
- मास्क लावून पूर्ण झाल्यावर आराम दायी आय पॅड लावा.
- अपवर्ड मोशन वापरून ओलसर वॉर्म स्पंज किंवा कॉटन पॅड चा उपयोग करून मास्क काढा.
- मास्कचे सर्व ट्रेस काढले जाईपर्यंत पुनरावृत्ती करा आणि शेवटी फेशियलच्या शेवटच्या टप्प्यावर जाण्यापूर्वी टोनर अप्लाय करा .

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

हेअर रचना (Structure of hair)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **हेअर व्याख्या सांगा**
- **हेअर मुळांची आणि हेअर शाफ्टची रचना परिभाषित करा**
- **हेअर रासायनिक रचनेचे वर्णन करा**
- **केसांचे PH नॉलेज निश्चित करा**
- **हेअर वाढीची सायकल परिभाषित करा**
- **हेअर प्रकारांचे वर्णन करा**
- **केसांचा टेक्सचर परिभाषित करा. घनता, इलास्टिसिटी आणि पोरोसिटी .**

केस (हेअर): केस हे त्वचेचे उपांग आहे. हे मानवी शरीराच्या त्वचेवर आणि स्काल्प् वर एक धाग्यासारखी होणारी वाढ आहे.

केसांचा अभ्यासास तांत्रिकदृष्ट्या ट्रायकोलॉजी म्हणतात.

हेअर मुळांची(मुळे) आणि हेअर शाफ्टची रचना

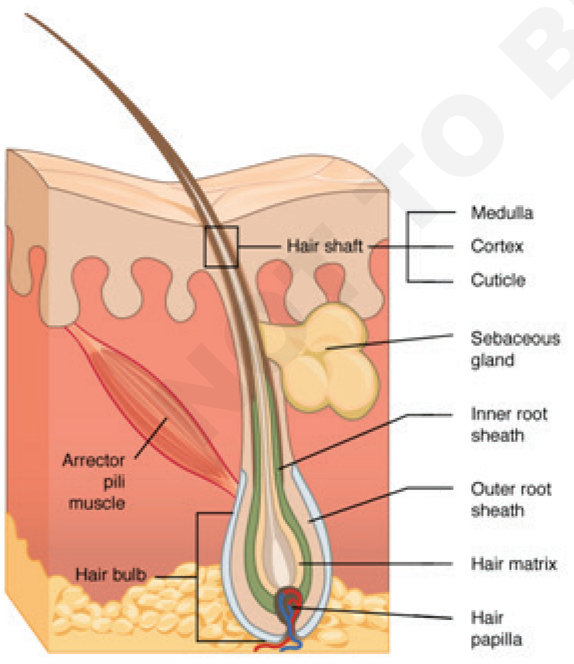
केसांचे दोन मुख्य सेक्शन आहेत -हेअर शाफ्ट आणि हेअर रूट

हेअर शाफ्ट – जे हेअर स्काल्प् च्या पृष्ठभागाच्या वर असतात आणि दिसतात त्यांना हेअर शाफ्ट म्हणतात.

हेअर मुळे - केसांचा जो भाग त्वचेखाली असतो, त्याला हेअर मुळं किव्हा मुळे म्हणतात. हेअर मुळाशी विविध प्रकारची रचना जोडलेली असते. ते फॉलीकल , हेअर बल्ब आणि हेअर पॅपिला आहेत.

हेअर मुळाशी जोडलेली रचना (आकृती 1)

Fig 1



हेअर फोलिकल -हेअर फोलिकल हे त्वचेच्या किंवा स्काल्प् वर असणारे ट्यूब सारखे पॉकेट आहे जे हेअर मुळांना आवरते. प्रत्येक केसात एक फोलिकल असतो जो स्कीन आणि हेअर परिकंडिशन नुसार आणि जाडीनुसार बदलतो. सेबमच्या पुरवठ्यासाठी ऑइल ग्लॅंड हेअर फोलिकलशी जोडलेल्या असतात.

हेअर बल्ब - हेअर रूटस् सर्वात खालच्या बल्बसारखी दिसते.

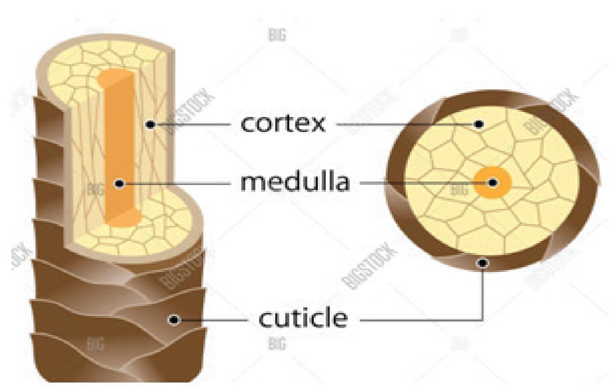
पापिला -ही शंकूच्या आकाराची रचना आहे जी हेअर बल्ब मध्ये बसते. पॅपिला रक्त आणि मज्जातंतूंद्वारे भरपूर प्रमाणात पुरवले जाते. हेअर वाढ आणि पुनरुत्पादन या भागात होते. पॅपिला खराब झाल्यावर नवीन हेअर कधीच वाढू शकत नाहीत.

अरेक्टर पिली- अरेक्टर पिली हा हेअर फोलिकलच्या खालच्या बाजूस जोडलेला एक लहान अनैच्छिक मसल्स आहे. थंड हवामान आणि अचानक भीतीमुळे हेअर उभे राहतात आणि अशा परिकंडिशन त आर्रेक्टर पिली मसल्स हेअर फोलिकलच्या कंडिशन वर नियंत्रण ठेवतात.

सेबेशियसग्लॅंड -हे हेअर फोलिकलमध्ये ओपन ग्रंथीचे सॅक प्रकारचे क्लस्टर आहेत.ग्लॅंड सेबम सिक्रेट करते जे हेअर लांबीच्या बाजूने त्वचेवर पसरते, त्यांना (स्कीन आणि हेअर) मऊ, कोमल आणि चमकदार ठेवते.

जरी उघड्या डोळ्यांना हेअर खूपच लहान दिसत असले तरी हेअर प्रत्येक स्ट्रॅंडमध्ये 3 लेयर असतात - (आकृती 2)

Fig 2



© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

क्यूटिकल - हेअर सर्वात बाहेरील लेअर मध्ये हॉर्नसेल असतात ज्या फिश स्केल सारख्या दिसतात आणि हा लेयर क्यूटिकल म्हणून ओळखला जातो.

कॉर्टेक्स - हा लेयर क्यूटिकलच्या अगदी खाली असतो. हा भाग केसांचा मुख्य भाग बनतो आणि केसांना ताकद आणि इलास्टिसिटी देतो.

मेडुला (मज्जा)- हा केसांचा सर्वात आतील भाग आहे. कधीकधी लॅनुगो केसांमध्ये मेडुला अनुपस्थित असू शकते.

हेअर रासायनिक रचना

केस हे केराटिन नावाच्या प्रथिनाने बनलेले असते, जे नखां सारख्या केस वाढीमध्ये हॉर्नी ग्रोथ सारखा असतो .

हेअर रासायनिक रचना त्यांच्या रंगानुसार बदलते.

सरासरी हेअर हे बनलेले आहेत:

कार्बन	-	50.65%
हायड्रोजन	-	6.36%
नायट्रोजन	-	17.14%
सल्फर	-	5.0%
ऑक्सिजन	-	20.85%

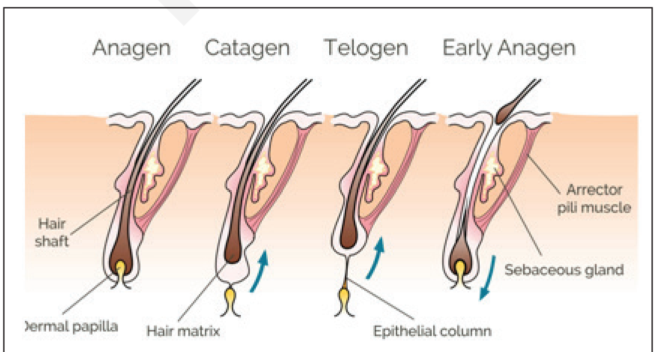
PH नॉलेज ऑफ हेअर : आम्ल आणि अल्कलिन म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या दोन भिन्न रासायनिक पदार्थांवर हेअर पूर्णपणे भिन्न रीॲक्शन देतात. वेगवेगळी केमिकल शोधण्याची टेस्ट ही लिटमस पेपरद्वारे केली जाते. रेड लिटमस पेपर अल्कलीच्या द्रावणातब्ल्यु होतो तरब्ल्यु लिटमस पेपर आम्ल द्रावणात रेड होतो.

PH स्केल : सिम्बल ऑफ pH म्हणजे हायड्रोजनची क्षमता.

pH स्केल एक संख्या स्केल आहे ज्याचा वापर, द्रावणाची आम्लता आणि क्षारता मोजण्यासाठी केला जातो. स्केल 0 - 14 पर्यंत आहे. PH 7 न्यूट्रल आहे. 7 पेक्षा कमी PH मूल्ये अम्लीय आहेत; संख्या जितकी कमी तितके आम्ल जास्त 7 वरील PH मूल्य अल्कली आहेत; संख्या जितकी जास्त तितकी अल्कली मजबूत.

स्केलवर अचूक न्यूट्रल पॉइंट 7.0 असला तरी, न्यूट्रल रेंज pH 6.5 - 7.5 पर्यंत विस्तारित मानली जाते. त्वचेच्या आणि हेअर आम्ल मेंटल रेंज चा pH 4.5 - 6.0 पर्यंत असतो बहुतेकदा 5.5 म्हणून ओळखला जातो.

हेअर वाढीची सायकल :केसांचे फोलिकल वारंवार चक्रात वाढतात. एक सायकल तीन टप्प्यात सेक्शन ले जाऊ शकते. (आकृती 3)



1 ॲनाजेन - वाढीचा फेज

2 कॅटेजेन – ट्रान्जिशनल फेज

3 टेलोजन – रेस्टिंग फेज

निरोगी व्यक्तींमध्ये प्रत्येक हेअर घटना, वाढ आणि गळतीच्या चक्रातून जातात आणि त्यांच्या जागी दुसरे हेअर येतात. परिणामी, दररोज विशिष्ट प्रमाणात केस शेडेड केले जातात . नवीनहेअर तयार करण्यासाठी जुनेहेअर गळून पडतात. दररोज सरासरी 60-100हेअर नैसर्गिकरित्या गळतात. प्रत्येक केसांचा सरासरी वाढ दर महिन्याला ½ इंच - 7/8 इंच आहे. स्काल्प् हेअर 2-7 वर्षांपर्यंत वाढत राहतात. आय ब्रो आणि पापण्या प्रत्येक 4-5 महिन्यांनी बदलल्या जातात

केसांचे प्रकार : केसांचे प्रकार सीबम आणि हेअर पीएच कंडिशन च्या उपस्थीतित द्वारे निर्धारित केले जातात.

केसांचे तीन प्रकार आहेत:

नॉर्मल केस: सामान्य हेअर असलेल्या व्यक्तीच्या सेबेशियस ग्रंथीमधून नॉर्मल प्रमाणात सेबम स्राव होतो. सामान्य हेअर हेमेडियम लांबीमध्ये ठेवले पाहिजेत.

ड्राय केस : कोरडेहेअर असलेल्या व्यक्तीच्या सेबेशियस ग्रंथीमधून कमी प्रमाणात सेबम स्राव होतो. कोरडेहेअर खराब होऊ नयेत म्हणून ते लहान ठेवले पाहिजेत.

ऑइली केस: ऑइली हेअर असलेल्या व्यक्तीच्या सेबेशियस ग्रंथीमधून जास्त प्रमाणात सेबम स्राव होतो. ऑइली हेअर लांब ठेवले पाहिजेत,

हेअर रचना, घनता, इलास्टिसिटी आणि पोरोसिटी

हेअर टेक्स्टचर : टेक्सचर म्हणजे हेअर जाडी किंवा सूक्ष्मता आणि भावना. जाडी हेअर व्यासावर अवलंबून असते. केसांचा टेक्सचर म्हणजे त्याचा आकार आणि गुणवत्ता होय . (आकृती 4)

Fig 4

जाडी -केस खडबडीत आणि जाड, मध्यम, बारीक आणि संरचनेत खूप बारीक असू शकतात.

फील ऑफ द हेअर -, फील नुसार हेअर मऊ आणि स्मूथ , कठोर, खडबडीत आणि संरचनेत वायरी असू शकतात.

वेव ऑफ हेअर -केसांमध्ये सध्याच्या किंवा नसलेल्या वेव नुसार, ते सरळ,वेव्हिंआणि कुरळे असू शकतात.

NIMI © NOT TO BE REPUBLISHED

हेअर घनता : घनता म्हणजे प्रति स्क्वेर इंच हेअर संख्या. हेअर संख्या जितकी जास्त तितकी घनता. केसांमध्ये दाट,मेडियम आणि पातळ घनता असू शकते. दाट केसांसाठी लहान ब्लॉकिंग आणि मोठ्या रॉड्स वापरल्या पाहिजेत. पातळ केसांसाठी लहान ब्लॉकिंग आणि लहान रॉड वापरावेत.

हेअर पोरोसिटी (पोरोसिटी)

पोरोसिटी म्हणजे हेअर पाणी शोषण्याची क्षमता. ही क्षमता हेअर जाडीशी जोडलेली नसून क्यूटिकल लेयरच्या कंडिशन शी जोडलेली आहे.हेअर खराब, चांगले किंवा जास्त सच्छिद्र असू शकतात. जास्त पोरोसिटी खराब झालेल्या केसांशी जोडलेली असते आणि ती केमिकल सर्विस साठी काळजीपूर्वक हाताळली पाहिजे.

हेअर इलास्टिसिटी

हेअर इलास्टिसिटी म्हणजे हेअर ताणून न तुटता नॉर्मल लांबीवर जाण्याची क्षमता. सामान्य हेअर त्याच्या लांबीच्या एक पंचमांश पर्यंत ताणले जाऊ शकतात.हेअर ची खराब, चांगली किंवा नॉर्मल इलास्टिसिटी असू शकते. खराब इलास्टिसिटी असलेलेहेअर केमिकल सर्विस साठी योग्य नाहीत.

हेड मसाज (Head Massage)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **हेड मसाजचा उद्देश स्पष्ट करा**
- **कन्सलटेशन टेक्निक स्पष्ट करा**
- **वेगवेगळ्या मसाज स्टेप्स समजावून सांगा**
- **हेड मसाजचे फायदे सांगा**
- **हेड मसाज करण्यासाठी खबरदारी व उपाय सांगा .**

हेड मसाजचा उद्देश

हेल्थी स्काल्प् साठी दोनबेसिक आवश्यकता म्हणजे सॅनिटेशन आणि स्टीमुलेशन . हे आयुर्वेदाच्या प्राचीनट्रीटमेंट पद्धतीवर आधारित आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनातील तणाव आणि तणाव दूर करण्यासाठी हेड मसाज उत्तम आहे. नॉर्मल स्कॅल्पसाठी आठवड्यातून एकदा क्रमाने मसाज दिल्यास हेड मसाज ही सर्वात इफेक्टीव पद्धत ठरते .

कन्सलटेशन करण्याचे टेक्निक स्पष्ट करा

मसाजट्रीटमेंट सुरू करण्यापूर्वी थेरपिस्टने क्लायंटकडून संबंधित तपशील प्राप्त करणे आवश्यक आहे.

थेरपिस्टने तिच्या पद्धतीने प्रोफेशनल असले पाहिजे आणि क्लायंटचे स्वागत केले पाहिजे.

वैयक्तिक तपशील घ्या आणि रेकॉर्ड कार्डवर रेकॉर्ड करा. यामध्ये मेडिकल हिस्टरी आणि उपस्थित असणारे कॉनट्रा इंडिकेशन आणि आवश्यक उपचारांचा समावेश असावा .संशय असल्यास, प्रथम क्लायंटच्या डॉक्टरांकडून मंजुरीचे पत्र घेतले पाहिजे.

क्लायंटला अपेक्षा आणि परिणामां बद्दल प्रश्न विचारल्याने क्लायंटला उपचारातून समाधान मिळू शकते. कन्सल्टेशन मसलतीच्या वेळी ग्राहकाला पोस्ट्चरल तपासणी देखील आवश्यक असते . एकदा कन्सलटेशन पूर्ण झाल्यावर, थेरपिस्टने हे सुनिश्चित केले पाहिजे की सर्व तपशील रेकॉर्ड केले आहेत आणि क्लायंटने तिच्या संमती कार्डावर स्वाक्षरी केली आहे.

नोलेज ऑफ प्रॉडक्ट

1 कोणतेही वनस्पती ऑइल - मसाज देण्यासाठी.

2 स्कॅल्प स्टीमर - वाफ देण्यासाठी आणि फॉलिकल्स ओपन करण्यासाठी.

3 एसेनशीअल ऑइल - ॲरोमा साठी.

4 व्हायब्रेटर – ब्लड सर्कुलेशन इम्प्रूमेंट साठी

5 हाय फ्रिक्वेन्सी - ब्लड सरर्कूलेशन सुधारण्यासाठी आणि ग्रॅन्यूलर ॲक्टिविटी सुधारन्या साठी .

6 केसांचे शैम्पू (केसांनुसार) -हेअर आणि स्काल्प् स्वच्छ करण्यासाठी

7 कंडिशनर - हेअर कंडिशन सुधारण्यासाठी आणि चमक देण्यासाठी

.वेगवेगळ्या हेड मसाज स्टेप समजावून सांगा

हेड मसाज च्या अनेक मुवमेंट आहेत ज्या इच्छित इफेक्ट नुसार निवडल्या जातात. प्रत्येक मसाज मुवमेंट मध्ये हात हेअर खाली ठेवावा जेणेकरून बोटांची लांबी, बोटांच्या फिंगर बॉल आणि तळहातावरील म्हणजेच पाम कुशनमुळे मसल्स स्टीमूलेट होतात , त्या मुळे रक्तवाहिन्यांना स्टीमूलेट होतील.

बेसिक स्कॅल्प मॅनिपुलेशन

इफ्ल्युरेज (स्ट्रोकिंग)

इफ्ल्युरेज हालचालींचा त्वचेवर रीलॅक्स आणि रीलॅक्सरइफेक्ट असतो. ते संपूर्ण हाताचा उपयोग करून केले जातात. इफ्ल्युरेज नेहमी सुरू होते आणि एक मसाज रुटीन पूर्ण करते.

पेट्रीसेज

पेट्रीसेज हे निडींग मुमेंट चे टेक्निकल नाव आहे. त्वचेखालील स्नायूंचे हे रोलिंग आणि हळूवारपणे ट्विजींग मुले रक्त आणि लिम्फचे सन्कुलेशन वाढते आणि टोनिंग प्रभावासाठी स्नायूंना स्टीमूलेट करते.

फ्रिक्शन

फ्रिक्शन ही एक गोलाकार, खोल मसाज मुवमेंट आहे. फ्रिक्शन मोठ्या प्रमाणात रक्ताभिसरण वाढवते आणि बहुतेक वेळा स्काल्प , हात आणि हातांवर वापरले जाते. स्कॅल्प मॅनिपुलेशनमध्ये कमी दाबाने फ्रिक्शन वापरले जाते.

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

टॅपोटमेंट (टॅप करणे)

टॅपोटमेंट ही एक हालचाल आहे ज्यामध्ये त्वचेला टॅप करणे किंवा हलके स्लॅपींग असते. हे लयबद्ध आणि मॅनीमध्ये बोटाच्या पॅडसह किंवा तळहातांच्या बाजूने केले जाते. त्यामुळे रक्ताभिसरण वाढते.

प्रोसीजर ऑफ हेड मसाज

1 क्लायंटला तयार करने - टॉवेल ओढून, खुर्चीवर आराम करायला सांगा.

2 केसांना गुंताविरहित कंघी करा.

3 केसांचे 4 भाग करा

4 प्रत्येक भागावर जसे 1 ला भाग या प्रमाने विभाजन करा आणि निवडलेले ऑइल किंवा टॉनिक लावा. स्काल्प वर चांगले घासून घ्या.

5 मसाज सुरू करा.

स्टेप 1

- हेअर लाइन पासून सुरुवात करा, कानाच्या पुढच्या भागापासून डोक्याच्या वरपर्यंत.
- बोटांच्या पॅडचा वापर करून, फिरवत मसाज करा. बोटांनी घट्टपणे प्रेशर ध्या , परंतु नखांनी स्क्रॅच करू नका. हाताला वक्र करा जेणेकरून पाम क्लायंटच्या डोक्यावर बसणार नाही, प्रेशर देऊन.
- रीदमीक मसाज करण्यासाठी 1-2-3 मोजा.
- 3 वेळा पुन्हा करा.
- दुसऱ्या लाइन वर समान प्रोसिजर अनुसरण करा. कानांच्या वरच्या डोक्याच्या बाजूच्या डोक्याच्या वरच्या बाजूला.
- 3 वेळा पुन्हा करा.
- कानांच्या मागून सुरुवात करून डोक्याच्या वरपर्यंत जा.
- 3 वेळा पुन्हा करा.
- हाताला कपींग् करा पाम आणि डोक्याची हिल वापरून, त्याच फिरत्या हालचालीने डोक्याच्या मागील बाजूस मालिश करा.
- 3 वेळा पुन्हा करा.
- हात मानेच्या नेप वर ठेवा आणि मानेकडे लक्ष देऊन मालिश करा.
- 3 वेळा पुन्हा करा.
- क्लायंटच्या बाजूला उभे राहून, एक हात कपाळाच्या वरच्या बाजूला आणि दुसरा मानेच्या पायथ्याशी ठेवा आणि बोटे मिळेपर्यंत क्राऊन च्या दिशेने मसाज करा.
- ब्रेक न घेता संपूर्ण मसाज प्रोसेस 3 वेळा पुन्हा करा.

स्टेप 2

- बोटांच्या टीप चा वापर केल्याने डोक्यावर फ्रिक्शन हालचाल करा .
- घड्याळाच्या दिशेने आणि विरुद्ध दिशेने हालचाली एका लयमध्ये करा.केस ओढले जात नाहीत याची खात्री करा. स्काल्प वर दुखापत न करताप्रेशर द्यावा परंतु क्लायंटला आराम मिळेल इतपत प्रेशर ध्यावा.
- 3 वेळा पुन्हा करा.

स्टेप 3

- तळहातांचा वापर करून एका कानापासून दुसऱ्या कानापर्यंत, डोक्याभोवती वर्तुळाकार नमुन्यात फिरत, डोक्याला हलक्या हाताने टॅप करा.
- 3 वेळा पुन्हा करा.

स्टेप 4

- पुन्हा फर्स्ट स्टेप करा .
- कानाच्या पुढच्या भागापासून डोक्याच्या वरपर्यंत हेअर लाइन पासून सुरुवात करा.
- बोटांच्या पॅड्सचा वापर करून कानांच्या मागून डोक्याच्या वरपर्यंत फिरवत मसाज सुरू करा
- हाताला कपींग कर , पाम आणि हाताची हिल वापरून, त्याच रोटरी हालचालीने डोक्याच्या मागील बाजूस मालिश करा.
- हात मानेच्या नेप वर ठेवा आणि मानेकडे लक्ष देऊन मालिश करा.
- क्लायंटच्या बाजूला उभे राहून, एक हात कपाळाच्या वरच्या बाजूला आणि दुसरा मानेच्या पायथ्याशी ठेवा आणि बोटे मिळेपर्यंत मुकुटाच्या दिशेने मालिश करा.
- 3 वेळा पुन्हा करा.

स्टेप 5

- संपूर्ण डोके हलक्या हाताने म्हणजे जंटल स्ट्रोकिंग करून मसाज पूर्ण करा.
- 4-6 वेळा प्रोसेस पुन्हा करा
- जर मसाजसाठी ऑइल वापरले असेल तर 10 ते 15 मिनिटे हेड स्टीमरखाली स्टीम देणे असे सुचवले जाते

मसाजचे फायदे

1 नर्व रीलॅक्स होतात .

2 बॉडी टेंशन पासून आराम

3 रक्ताभिसरण वाढवते(ब्लड सर्कुलेशन)

4 डोळ्यांचा ताण कमी होतो

5 डोकेदुखी आणि मायग्रेन कमी होते

6 हेअर आणि स्काल्प स्टीमूलेट होते .

7 डोक्याच्या मसाजने डेड सेल काढून टाकले जातात.

8 हेअर फॉलिकल स्टीमूलेट केले जातात .

सावधगिरी (प्रीकॉशन)

- हाय फ्रिक्वेन्सी करंट वापरण्यापूर्वी क्रीम किंवा मलम लावावे . हेअर टॉनिक्स किंवा अल्कोहोलिक सामग्री असलेले लोशन हाय फ्रिक्वेन्सी प्रवाह अप्लाय केल्यानंतरच केले जाऊ शकतात.
- स्काल्प वर ओरखडे असल्यास किंवा स्काल्प चा विकार असल्यास स्काल्प ट्रीटमेंट सुचवू नका .
- लाइटनर, टिंट, टोनर, परमनंट वेव किंवा केसांना आराम देणारे रासायनिकट्रीटमेंट अप्लाय करण्यापूर्वी काळजी घ्यावी .

शैम्पू, कंडिशनिंग आणि डीप कंडिशनिंग (Shampooing, conditioning & deep conditioning)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **शॅम्पू करण्याचा उद्देश सांगा**
- **शॅम्पूचे प्रकार स्पष्ट करा**
- **शॅम्पूचे फायदे सांगा**
- **शॅम्पू करताना घ्या वयाची खबरदारी सांगा .**

शॅम्पू करण्याचा उद्देश सांगा.

केस आणि स्काल्प स्वच्छ करणे आणिडॅनड्रफ ,डर्ट आणि कॉसमटिक्स काढून टाकणे हा शॅम्पूचा उद्देश आहे. शॅम्पूमुळे रक्ताभिसरणही वाढते आणि स्कॅल्पला स्टीमुलेशन मिळते .बाजारात अनेक प्रकारचे शॅम्पू उपलब्ध आहेत आणि कोणत्या प्रकारच्या केसांसाठी कोणता शॅम्पू सर्वोत्तम आहे हे कॉस्मेटोलॉजिस्टने जाणून घेतले पाहिजे. शैम्पूचा मुख्य घटक म्हणजे डिस्टिल्ड वॉटर हा होय

प्रॉडक्ट नॉलेज

- केसांनुसार केसांचा शॅम्पू निवडा
- कोरड्या केसांसाठी कोकोनंट शैम्पू.
- ग्रेसी आणि ड्राय केसांसाठी एग शैम्पू.
- मेडीकेटेड शैम्पू हेअर नॉर्मल कंडिशन ॲश ण्यास मदत करतो.
- विशिष्ट समस्यांना तोंड देण्यासाठी विविध प्रकारचे शैम्पूट्रीटमेंट माहीत करून घ्यावेत .
- परमिंग करण्यापूर्वी प्री-पर्म शॅम्पू वापरा.

शॅम्पूचे प्रकार स्पष्ट करा

अनेक शैम्पू ब्रँड विशिष्ट प्रकारचे हेअर आणि स्काल्प च्या कंडिशन साठी वापरण्यासाठी डिझाइन केलेले आहेत. हे महत्त्वाचे आहे की तुम्ही लेबल काळजीपूर्वक वाचले आहे जेणेकरून तुम्हाला उत्पादनाचा योग्य वापर कसा करायचा हे कळेल.

खालील प्रकारचे शैम्पू आहेत

ड्राय शैम्पू : पावडर केसांवर घासली जाते आणि नंतर ब्रश केली जाते. ते खरोखर साफ करत नाहीत, परंतु जर तुम्ही शैम्पू करू शकत नसाल तर हे एक चांगले स्टॉप गॅप आहे.

बेबी शैम्पू : हे बाळांसाठी आहेत. कोणाचे हेअर चांगले आहेत आणि ते जास्त मजबूत नाहीत तसेच हा जरी दररोज वापरले तरीही चालतो .

कलर ट्रीटेड हेअर साठी शैम्पू : शैम्पू करताना शाफ्ट मध्ये पाणी परत येण्यासाठी त्यात मॉइश्चरायझर्स आणिप्रोटिन समृद्ध असणे आवश्यक आहे. त्यांच्यात क्षारता कमी असावी, त्यात सल्फेटेड एरंडेल ऑइल नसावे जे कलर काढून टाकेल.

प्रोसिजर केलेल्या केसांसाठी शैम्पू : शाफ्टमध्ये पाणी परत येण्यासाठी हे मॉइश्चरायझर्स आणिप्रोटिन समृद्ध असणे आवश्यक आहे. त्यांच्यात क्षारता कमी असावी.

दैनंदिन वापरातील शैम्पू : हे अतिशय सौम्य असतात आणि त्यात कमी प्रमाणात क्लीन्जर असतात आणि त्यात सहसा कंडिशनर असते.

प्रोसीजर

1 क्लायंटला केप आणि टॉवेल देऊन व्यवस्तीत वॉश एरियामध्ये घेऊन जा.

2 स्काल्प आणि हेअर ओले करा.

3 थोड्या प्रमाणात शॅम्पू घ्या आणि संपूर्ण स्काल्प वर पसरवा.

4 पाच पैकी किमान तीन मिनिटे इफ्ल्युरेज हालचाल द्या.

5 डर्ट आणिडॅनड्रफ काढून टाकण्यासाठी पुढील तीन मिनिटांसाठी गोलाकार हालचाली देखील केल्या जाऊ शकतात.

6 भरपूर पाण्याने शॅम्पू पूर्णपणे स्वच्छ धुवा.

7 क्लायंटच्या चेहऱ्यावर पाणी टपकणार नाही किंवा ग्राहकाचा ड्रेस खराब होणार नाही याची काळजी घ्या.

8 केसांमधील जास्तीचे पाणी पिळून काढा आणि हेअर मध्यभागी आणि टोकांना कंडिशनर लावा.

9 कंडिशनरला संपूर्णमेडियम लांबी आणि टोकांवर चांगले इमल्सीफाय करा आणि पुढील तीन मिनिटे तसेच सोडा.

10 आता कंडिशनर केसांमधून पूर्णपणे स्वच्छ धुवा.

11 टोपी काढा आणि क्लायंटच्या खांद्यावरून टॉवेल उचला, क्लायंटच्या चेहऱ्यावर किंवा ड्रेसवर पाणी टपकणार नाही याची काळजी घेऊन डोक्याभोवती गुंडाळा.

12 `शॅम्पू केप काढल्यानंतर सेटिंग ब्रश किंवा कंघी आणि हँड ड्रायर वापरा,हेअर पूर्णपणे कोरडे करा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

शाम्पूचे फायदे

1 इरिटेशन कमी करणे .

2 कलर हेअर साठी चांगले

3 स्काल्प चा कोरडेपणा कमी करते

4 हेंअर फॉलोइँग कमी करते

5 फ्रिजल्स कमी करते

शॅम्पू आणि केस स्वच्छ धुण्याची प्रोसीजर

1 क्लायंटला केप आणि टॉवेलसह वॉश एरियामध्ये घेऊन जा

2 स्काल्प आणि हेअर ओले करा

3 थोड्या प्रमाणात शॅम्पू घ्या आणि संपूर्ण स्काल्प वर पसरवा

4 किमान तीन पैकी पाच मिनिटे इफ्ल्युरेज हालचाल द्या

5 डर्ट आणिडॅनड्रफ   काढून टाकण्यासाठी पुढील तीन मिनिटांसाठी गोलाकार हालचाली देखील केल्या जाऊ शकतात

6 भरपूर पाण्याने शॅम्पू पूर्णपणे स्वच्छ धुवा

7 क्लायंट च्या चेहऱ्यावर पाणी टपकणार नाही किंवा ग्राहकाचा ड्रेस खराब होणार नाही याची काळजी घ्या.

8 केसांमधील जास्तीचे पाणी पिळून काढा आणि हेअर मध्यभागी आणि टोकांना कंडिशनर लावा.

9 कंडिशनरला संपूर्णमेडियम लांबी आणि टोकांवर चांगले इमल्सीफाय करा आणि पुढील तीन मिनिटे तसेच सोडा

10 आता कंडिशनर केसांमधून पूर्णपणे स्वच्छ धुवा

11 कॅप काढा आणि क्लायंटच्या खांद्यावरून टॉवेल उचला, क्लायंट चेहऱ्यावर किंवा ड्रेसवर पाणी टपकणार नाही याची काळजी घेऊन डोक्याभोवती गुंडाळा.

12 शॅम्पू केप काढल्यानंतर सेटिंग ब्रश किंवा कंघी आणि हँड ड्रायर वापरा,हेअर पूर्णपणे कोरडे करा.

डिप कंडिशनिंगसाठी प्रोसीजर

- हीट स्टाइलिंग टूल्स चा वापर केल्या मुळे , कलर आणि रासायनिक च्या वापर केल्या मुळे आणि सूर्य आणि थंड हवेच्या संपर्कामुळे हेअर सुकतात आणि खराब होऊ शकतात त्या साठी . चांगल्या डीप कंडिशनिंग ट्रीटमेंटने हेअर आर्द्रता आणि बॉडी चांगली ठेवण्यास मदत होते .

प्रॉडक्ट सिलेक्टशन

बाजारात अनेक प्रॉडक्ट आहेत आणि तुम्हाला तुमच्या नेमक्या गरजांसाठी लागणारे प्रॉडक्ट ऑर्डर करावे व त्यासाठी केसा साठी बनवलेले एखादेप्रॉडक्ट शोधावे

- तुमचे हेअर चांगले असल्यास, “लाइट अँड वेट लेस “ असे वर्णन केलेली प्रॉडक्ट शोधा.
- जड तेलांनी बनवलेल्या उत्पादनांमुळे हेअर भारलेले दिसतील.

डीप कंडिशनिंगप्रॉडक्ट अप्लाय करने

- कंडिशनर थेट डोक्यावर लावा. ते तुमच्या मुळांपासून तुमच्या हेअर शाफ्टच्या खाली स्मूथ करा. टिप वर विशेष लक्ष दया , जे तुमच्या बाकीच्या केसां ना कोरडे करतात . आवश्यक असल्यास, उत्पादनाचे वितरण करण्यासाठी रुंद-दात असलेला कंगवा वापरा.

प्लास्टिक कॅप डोके झाकून ठेवा

- डीप कंडिशनिंग उपचारांना सेट होण्यासाठी आणि हेअर प्रत्येक स्ट्रँडच्या मध्यभागी येण्यासाठी अनेक तास लागतात. प्लास्टिकच्या टोपीने डोके झाकून कंडिशनिंग ठेवा.
- प्लॅस्टिक व्यतिरिक्त इतर साहित्य वापरणे टाळा, कारण फॅब्रिक किंवा इतर साहित्यप्रॉडक्ट शोषू शकतात.

अप्लाय हिट

- ड्रायरच्या मदतीने कंडिशनर लावल्यानंतर, केसाना उष्णता दया यामुळे केसांमध्ये अधिक सहजपणे शोषले जाऊ शकते. हेअर ड्रायर जास्त गरम होणार नाही याची खात्री करा, कारण तुम्हाला प्लास्टिकची cap वितळवायची नाही.

केसा वरील प्रॉडक्ट धुणे

- शॉवर कॅप काढा आणि आपले हेअर थंड पाण्याने स्वच्छ धुवा, ज्यामुळे केसांचा शाफ्ट घट्ट होईल आणि ते चमकदार दिसतील. स्वच्छ धुतल्यानंतर, टॉवेल ने हेअर हळूवारपणे कोरडे करा, नंतर ते नॅचरली कोरडे होऊ द्या आणि केसांना स्टाइल करा.

शॅम्पू, कंडिशनिंग आणि डीप कंडिशनिंगसाठी खबरदारी

1 केप आणि टॉवेल सुरक्षितपणे बांधलेले असल्याची खात्री करा.

2 ग्राहकांचे डोके ओले करण्यापूर्वी पाण्याचेटेंपरेचर तपासा.

3 शॅम्पू देताना आपल्या बोटांच्या नखांनी क्लायंटच्या स्काल्प ला खाजवणे टाळा.

4 सर्व विशेष शैम्पू वरील सूचना वाचा.

5 प्रत्येक वापरानंतर शॅम्पूची भांडी नेहमी स्वच्छ आणि निर्जंतुक करा.

6 आधुनिक कंडिशनर रासायनिकट्रीटमेंट केलेल्या केसांना मदत करतात.

7 कंडिशनर मुळे हेअर मजबूत होतात आणि नरिशमेंट चांगले होते

8 डीप कंडिशनिंग घट्ट कुरळे हेअर किंवा खडबडीत हेअर मऊ आणि स्मूथ करते.

9 हे हेअरस्टाइल करताना तुटणाऱ्या केसाचा इफेक्ट कमी करते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

हेअर नॉर्मल समस्या (Common hair problems)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **हेअर नॉर्मल समस्या सांगा**
- **हेअर रचना परिभाषित करा**
- **हेअर संरचनेबद्दल सांयन्स समजावून सांगा**

हेअर नॉर्मल समस्यांचा परिचय

सरासरी व्यक्तीकडे 5 दशलक्षहेअर असतात. तुमचे ओठ, पाम आणि पायांच्या तळव्या या शिवाय तुमच्या शरीरावर इतर ठिकाणी हेअर वाढतात. निरोगी केसांना अर्धा इंच वाढण्यास सुमारे एक महिना लागतो. बहुतेक हेअर सहा वर्षांपर्यंत वाढतात आणि त्यांच्या जागी नवीन हेअर येतात व आधीचे केस गळून पडतात.हेअर वेगवेगळ्या स्टाइल , कलर , लांबी, टेक्सचर आणि प्रकार येतात. तरीही तुमचे हेअर कोणत्याही प्रकारचे असले तरीही, प्रत्येकजण किमान एक हेअर समस्येला बळी पडतो.

हेअर समस्यांनी लोक त्रस्त असतात. जवळजवळ प्रत्येक दुसरी व्यक्ती हेअर समस्येने ग्रस्त आहे.हेयर फॉलोइँग ,डॅनड्रफ होणे, राखाडी केस, खडबडीत केस, ऑइली ,चीकटपणा, स्काल्प ला संसर्ग, उवा आणि निट्ससारखे संक्रमण,हेअर पातळ होणे,हेअर मोठे होणे. याला तुम्ही नैसर्गिक समस्या म्हणून नाव देऊ शकता. याशिवाय, या मानवनिर्मित समस्या आहेत जसे की -

खराब झालेले केस, विस्कटलेले केस, चांगले ड्रेसिंग न केलेले केस, रफ पर्मड् केस, रफ टेक्सचर हेअर इ. हेअर समस्या कधी कधी इतक्या एकत्रित होतात की लोक निराश, टेन्शन आणि नैराश्यात जातात. हे टाळण्यासाठी, हेअर योग्य काळजी घेण्यासाठी नियमित हेअर काळजी घेणे आवश्यक आहे, या समस्यांचे कारण आणि त्यांचे उपाय जाणून घेणे आवश्यक आहे.

हेअर रचना(हेअर स्ट्रक्चर)

केस हे पातळ त्वचेचे एक आवरण आहे जे तुमच्या शरीराला संरक्षण देतात, तुम्हाला आकर्षक दिसण्यात मदत करतात आणि बिलियन डॉलर्सच्या कॉस्मेटिक उद्योगाला मदत करण्यात मोठी भूमिका बजावतात. हेअर वैज्ञानिक अभ्यासाला ट्रायकोलॉजी म्हणतात. हे प्रथिने, केराटिनपासून बनलेले आहे, जे स्कीन आणि नखां मध्ये देखील आढळते. (आकृती क्रं 1)

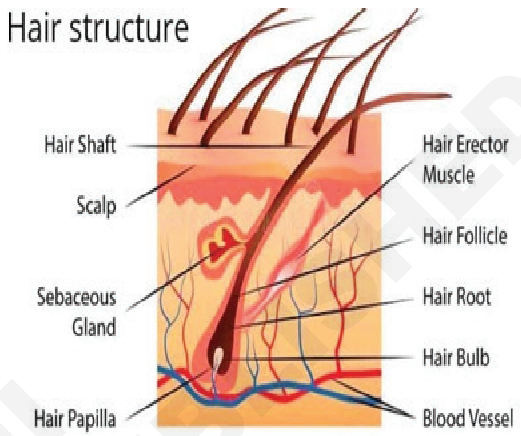
केसांचे विभाजन

मानवी हेअर दोन भागात सेक्शन ले आहेत

हेअर रूटस् : त्वचेच्या पृष्ठभागाच्या खाली स्थित हेअर संरचनेचा हा भाग आहे. हा केसांचा तो भाग आहे जो फोलिकलमध्ये बंद असतो.

केसांचा शाफ्ट : हेअर संरचनेचा हा भाग त्वचेच्या पृष्ठभागाभोवती पसरलेला असतो.

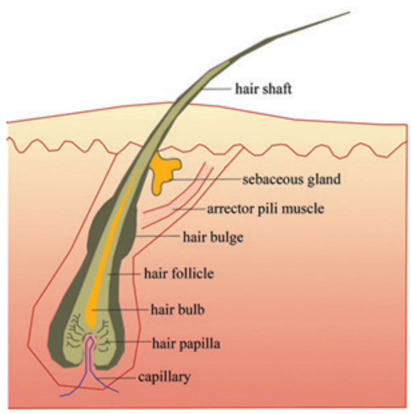
Fig 1



हेअर मुळे

त्वचेच्या पृष्ठभागाच्या खाली फोलिकलमध्ये असलेले हेअर केसांचे मूळ म्हणून ओळखले जातात. (आकृती 2)

Fig 2



हेअर मुळाशी जोडलेली रचना

हेअर मुळाशी जोडलेल्या पाच मुख्य रचना आहेत.

a **हेअर फोलिकल :** त्वचेतील ट्यूब सारखी असते जी हेअर मुळांना घेरते प्रत्येक केसाचे स्वतःचे मूळ आणि फोलिकल असते. फॉलिकलला एक किंवा अधिकग्लॅंड जोडलेल्या असतात. फोलिकल एका कोनात सेट केले जाते आणि त्या दिशेने हेअर स्काल्प वर फ्लो होतात .

b **हेअर बल्ब :** जाड बल्बच्या आकाराची रचना जी मुळे चा खालचा भाग बनवते ती तळाशी असते, बल्ब वर बसण्यासाठी पोकळ असतो आणि केसांचा पॅपिला झाकतो.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

c हेअर पॅपिला: हेअर बल्बच्या तळाशी स्थित लहान शंकूच्या आकाराची उंची असलेला हेअर पॅपिला असतो . पॅपिलाला मज्जातंतूंमधून रक्तपुरवठा होतो, ज्यामुळे केसांना हातभार लागतो. जोपर्यंत पॅपिला निरोगी आणि पौष्टिक आहे तोपर्यंत हेअर वाढतील.

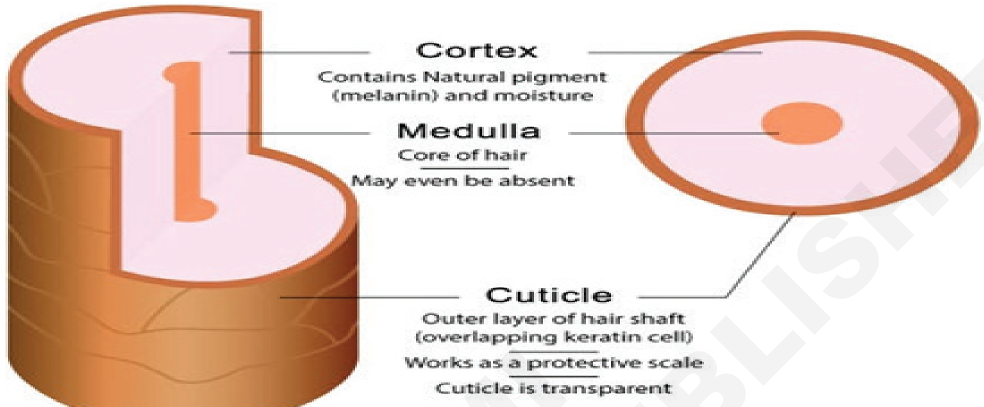
d ॲरेक्टर पिली मसलस् : हा एक लहान इनव्होल्युटरी मसल आहे जो फोलिकलशी संबंधित असतो आणि थंडीमुळे ते आकुंचन पावतात, ज्यामुळे "गुजफ्लेश " किंवा "गुजबंम्प " येतात.

e सेबेशियस ग्रंथी: ही त्वचेतील एकग्लॅंड आहे जी हेअर आणि त्वचेला लुब्रीकेशन करते सीरम नावाची ऑइलसारखा पदार्थ स्राव करण्यासाठी हेअर फोलिकलमध्ये ती ओपन होते .

हेअर शाफ्ट : केसांचा शाफ्ट हा केसांचा भाग आहे जो फोलिकलशी जोडलेला नाही आणि यापैकी बरेच काही त्वचेच्या पृष्ठभागावर एक्सपोज होतात . (आकृती 3)

लेयर ऑफ स्कीन शाफ्ट: हेअर शाफ्टमध्ये तीन लेयर असतात: क्यूटिकल, कॉर्टेक्स आणि काही कारणांमुळे मेडुला.

Fig 3



a क्यूटिकल लेयर : हे हेअर शाफ्टचा सर्वात बाहेरील खडबडीत लेयर आहे. हे पेशींसारख्या पारदर्शक आच्छादित संरक्षणात्मक स्केलने बनलेले आहे. हे कॉर्टेक्सचे संरक्षण म्हणून काम करते. हेअर आतील स्ट्रक्चर नुकसान टाळण्यासाठी आणि हेअर फायबरमधील पाण्याचे प्रमाण नियंत्रित करण्यासाठी या सेल बचावात्मकपणे कार्य करतात. जेव्हासेल वाढतात तेव्हा द्रावण कॉर्टेक्स लेयरमध्ये प्रवेश करण्यास सक्षम असतात.

b कॉर्टेक्स लेयर :हा दुसरा लेयर आहे, जो केसांना ताकद आणि इलास्टिसिटी देतो. त्यात कलर पिगमेंट , इलास्टिक लेयर आणि सल्फर बॉन्ड असतात. हे क्यूटिकल आणि मेडुला दरम्यान स्थित असत्तात आणि हेअर स्ट्रॅंडचा 70% भाग असतात . कॉर्टेक्स केराटिन आणि नैसर्गिक क्रीमयुक्त आहे. हेअर रंगासाठी मेलॅनिन नावाचे कॉर्टेक्समधील कलर पिगमेंट जबाबदार असते. मेलेनिनमध्ये निळ्या, रेड आणि पिवळ्या कलर द्रव्यांचा समावेश असतो ज्यामुळे केसांना नैसर्गिक कलर मिळतो. मेलेनिनची अनुपकंडिशन म्हणजे राखाडी/ पांढऱ्या हेअर सर्विस होय . जसे की केमिकल हेअर रिलेक्सिंग, थर्मल स्टाइलिंग, वेट सेटिंग आणि हेअर कलरिंग या ऑक्सिडेशन मुळे केसांमध्ये तात्पुरते आणि परमनंट चे बदल होतात. हे बदल कॉर्टेक्स लेयरमध्ये होतात.

c मेडुला: हा केसांचा तिसरा आतील लेयर आहे. हे राऊंड सेल ने बनलेले आहे. हे फक्त मोठ्या आणि जाड केसांमध्ये दिसतो . अतिशय बारीक केसांना मेडुला नसतो . कुरळे आणि वेवी केसांना चांगले मेडुला असते. नैसर्गिकरित्या गोल्डन आणि बारीक केसांना सामान्यतः मेडुला नसते. हेअर या थराचे कार्य सलून व्यावसायिकांद्वारे आयोजित केश काळजी सेवेवर परिणाम करत नाही, त्यात परिभाषित केल्याप्रमाणे कोणतेही स्पष्ट कार्य नाही. असे दिसते की मेड्युला बनवणाऱ्या सेल वेगाने क्षीण होतात, फुगे तयार करण्यासाठी जागा सोडतात.

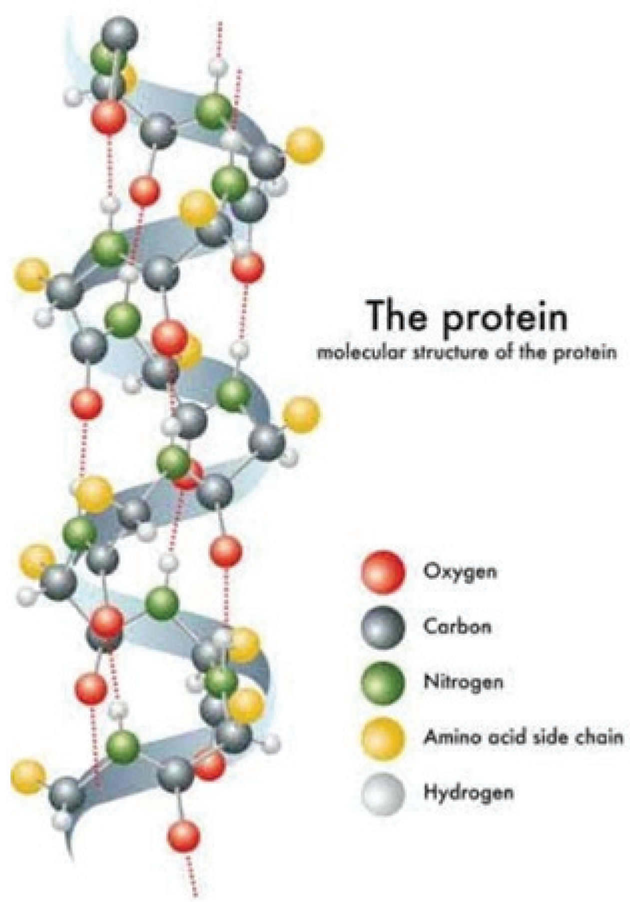
हेअर रासायनिक रचना

केसांमध्ये अनेक योगदान देणारे घटक प्रथिने, अमीनो ॲसिड आणि बॉण्ड्स एकत्रितपणे हेअर फायबरच्या संरचनेत प्रमुख योगदान देऊन हेअर लेयर तयार करण्याचे कार्य करतात. हेअर संरचनेत महत्त्वाचा घटकप्रोटिन आहे, केसां मध्ये फायबरचा 91 टक्के हिस्सा आहे. अमिनो आम्ल, प्रथिनांचे बिल्डिंग ब्लॉक COHNS घटक (कार्बन, ऑक्सिजन, हायड्रोजन, नायट्रोजन आणि सल्फर) बनलेले असतात.

केसांमधील COHNS च्या घटकांची टक्केवारी खालीलप्रमाणे आहे:

घटक	नॉर्मल हेअर टक्केवारी
कार्बन	51%
ऑक्सिजन	21%
नायट्रोजन	17%
हायड्रोजन	6%
गंधक(सल्फर)	5% (Fig 4)

Fig 4



बॉण्ड्समधील या घटकांना साइड बॉन्ड म्हणतात जे पॉलिपेप्टाइड चेन म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या एमिनो ॲसिडच्या लांब चेन ला एकत्र जोडतात. ही स्पायरल चेन मोवमेन्ट तयार करून हेलिक्स बनवते जी इंटरलाइन करते.

डार्क केसांमध्ये जास्त कार्बन आणि हायड्रोजन असते तर हलक्या केसांमध्ये जास्त ऑक्सिजन आणि सल्फर असते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

हेअर वाढीचे चक्र (Hair growth cycle)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **हेअर वाढीचे चक्र स्पष्ट करा**
- **केसांचे विविध प्रकार परिभाषित करा**
- **केसांचा टेक्सचर , घनता, इलास्टिसिटी आणि पोरोसिटी सांगा .**

हेअर वाढीचे चक्र / केसांचे जीवन चक्र

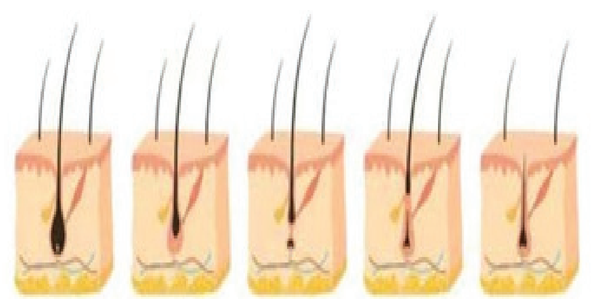
प्रत्येक हेअर व त्या प्रत्येक् हेअर वाढीची स्वतःची लय असते. काही हेअर वेगाने वाढतात तर काही हेअर हळू वाढतात. प्रत्येक केसाचे स्वतःचे मूळ, फोलिकल, बल्ब आणि पॅपिला असल्याने. त्यांची वाढ 2 वर्षापासून बदलत असल्यास दर. सरासरी एका डोक्यावर १ लाख ते १.५ लाख हेअर असतात. हे सर्व डोक्यावर मुळे डिस्ट्रिब्यूशन वर अवलंबून असते.

दररोज 100हेअर गळत असल्यास ते नॉर्मल आहे , जर ते 100 पेक्षा जास्त असेल तर ते नॉर्मल नाही त्यावेळी तुम्हाला ट्रायकोलॉजिस्ट किंवा डॉक्टरांचा कन्सल्टेशन घ्यावा लागेल.हेयर फॉलोइँग नॉर्मल असेल तर फॉलिकल खाली पडल्यावर नवीन केसांचे पुनरुत्पादन होते .

हेअर वाढ त्याच्या जीवनचक्राच्या चार टप्प्यांतून होते (आकृती 1)

1 **ॲनाजेन फेज :** यास ग्रोविंग फेज म्हणतात . हेअर वाढीचे टप्पे ॲनाजेनफेज ने सुरू होतात. हा सर्वात मोठा फेज आहे, जो तुमच्या डोक्यावरील केसांसाठी सुमारे 3 ते 5 वर्षे टिकतो, जरी काही लोकांसाठी हेअर 7 किंवा अधिक वर्षे वाढू शकतात . सुदैवाने, ॲनाजेनचा फेज वेगवेगळ्या प्रकारच्या केसांनुसार प्रतेकाचा वेगळा असतो, उदाहरणार्थ, आयब्रो च्या केसांसाठी ॲनाजेनचा फेज तुमच्या स्काल्प च्या टप्प्यापेक्षा खूपच लहान असतो.

Fig 1 **Hair growth cycle**



केस 1 सेमी ते 11/2 दर महिन्याला वाढतात या अवस्थेत आपल्या डोक्यावरील 90%हेअर वाढत आहेत. स्काल्प चे हेअर पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांवर वेगाने वाढतात. हेअर वाढीवर आहार, आरोग्य आणि हार्मोन्सचा इफेक्ट पडतो. हा केसांचाॲक्टिव फेज आहे. हेअर मुळातील सेल झपाट्याने विभाजित होत असत्तात .

नवीन हेअर तयार होतात आणि क्लब केसांना ते ढकलतात/ वाढणे थांबवलेले किंवा ॲनाजेन टप्प्यात नसलेले केस/ फोलिकल वर आणि शेवटी बाहेर पडतात. या टप्प्यात हेअर दर २८ दिवसांनी १ सेमी वाढ होते. ॲनाजेन अवस्थेदरम्यान, तुमचे हेअर फोलिकल हेअर ला बाहेर ढकलत असत्तात जे ते कापले जाईपर्यंत किंवा त्यांचे आयुष्य संपेपर्यंत किव्हा गळून पडत नाहीत तो पर्यन्त ढकलले जातात .

काही लोक एका विशिष्ट लांबीच्या पलीकडे वेगळ्या पद्धतीने वाढतात, कारण त्यांच्या वाढीचा लहान ॲक्टिव फेज असतो. दुसरीकडे, खूप लांबहेअर असलेल्या लोकांमध्ये वाढीचा एक लांब ॲक्टिव फेज असतो. हात, पाय, पापण्या आणि भुवया यांच्यावरील ॲक्टिव केसांचा वाढीचा दर ३० ते ४५ दिवसांचा असतो,यावरून हे स्पष्ट होते की ते स्काल्प हेअर खूपच लहान का आहेत.

2 **कॅटेजेन फेज :** संक्रमण फेज ॲनाजेन फेज संपल्यावर कॅटेजेन फेज सुरू होतो आणि तो सुमारे 10 दिवस टिकतो. या प्रकरणादरम्यान, हेअर फोलिकल संकुचित होते आणि हेअर वाढ मंदावते.हेअर फोलिकलच्या तळापासून देखील वेगळे होतात, तरीही वाढण्याच्या शेवटच्या दिवसांमध्ये ते जागीच राहतात.

तुमच्या डोक्यावरील केसांपैकी फक्त 5%हेअर कोणत्याही वेळी कॅटेजेन टप्प्यात असतात. आयटी एक आठवडा ते सहा आठवडे टिकते. हेअर वाढ थांबते. हेअर बल्ब हळूहळू पॅपिलापासून वेगळा होतो आणि फोलिकलपर्यंत जातो आणि पृष्ठभागावर बाहेर येतो. वाढ थांबते आणि बाहेरील मूळ आवरण आकुंचन पावते आणि हेअर मुळाशी जोडते. क्लबहेअर म्हणून ओळखले जाणारे हे फॉर्मेशन आहे.

3 **टेलोजन :** विश्रांतीचा फेज टेलोजन फेज साधारणत: 3 महिने टिकते. तुमच्या स्काल्प हेअर पैकी अंदाजे 10 ते 15 टक्केहेअर या टप्प्यात येतात . टेलोजन टप्प्यात हेअर वाढत नाहीत, परंतु हेअर फॉल देखील होत नाहीत. टेलोजेन फेज हा देखील आहे जेव्हा कॅटेजेन टप्प्यात नुकतेच हेअर सोडलेल्या फॉलिकल्समध्ये नवीन हेअर तयार होऊ लागतात.

फोलिकलमध्ये नवीन हेअर येईपर्यंत टिकतात. ते सर्व वेगळे हेअर बाहेर येतात. हा फेज स्काल्प वरील केसांसाठी सुमारे 100 दिवस टिकतो आणि केसांसाठी, भुवया, पापण्या, हात आणि पाय यांवर जास्त काळ असतो. या टप्प्यात, केसांचा फोलिकल पूर्णपणे विश्रांती घेतो आणि क्लबहेअर पूर्णपणे तयार होतात. या टप्प्यात हेअर बाहेर काढल्यास मुळात एक वाइल्ड , हार्ड , ड्राय , पांढरा पदार्थ दिसून येईल जे साधारणपणे दररोज 25 ते 100 टेलोजन हेअर गळतात.

काही आरोग्य तज्ञ टेलोजन फेजला शेडिंग फेज देखील मानतात, परंतु अनेक शास्त्रज्ञांनी या स्टेजला दोन भागात सेक्शन ले आहे: टेलोजन आणि एक्सोजेन फेज.

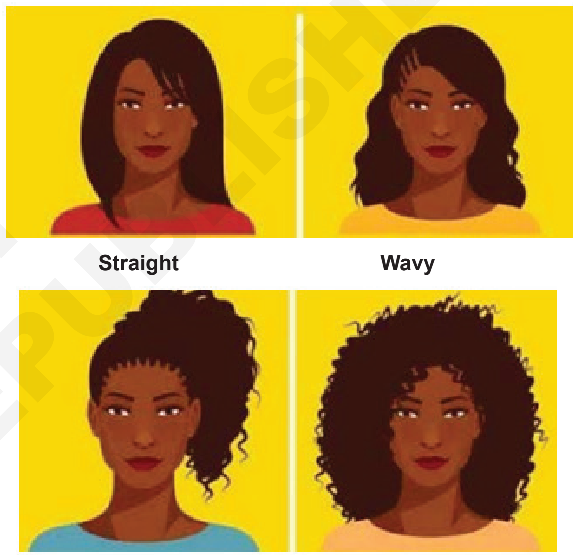
4 **एक्सोजेन :** शेडिंग फेज एक्सोजेन फेज हा मूलत: हेअर वाढीच्या टेलोजन स्टेजचा विस्तार किंवा भाग आहे. एक्सोजेन टप्प्यात, स्काल्प हेअर गळतात, बहुतेक वेळा धुणे आणि घासणे यामुळे मदत होते. एक्सोजेन टप्प्यात दररोज 50 ते 100हेयर फॉलोइँग नॉर्मल आहे. एक्सोजेन फेज हा सुमारे 0 ते 5 महिनेच्या असू शकतो , जुने हेअर गळून पडल्यामुळे फोलिकलमध्ये नवीन हेअर ची वाढ होते .

केसांचे विविध प्रकार

प्रत्येकाचे हेअर बोटाच्या बिंदूप्रमाणे वैयक्तिक असतात. केसांचा प्रकार अनेक अनुवांशिक घटकांद्वारे निर्धारित केला जातो. केसांचा पॅटर्न / आकार आणि ऑइलनेस आणि लांबी यानुसार प्रत्येक व्यक्तीनुसार हेअर चे प्रकार बदलतात.

पॅटर्न /शेप नुसार केसांचे प्रकार (आकृती 2)

Fig 2 **Different types of hair**



तुमचे हेअर कसे दिसतिल हे तुमचे हेअर फोलिकल आणि केसांचा शाफ्ट ठरवतात. हेअर कूपाचा झुकता आणि तो स्काल्प मध्ये वाढण्याचा मार्ग आपल्या केसांचापॅटर्न ठरवतो. कर्लिंगचे प्रमाण तुमच्या हेअर फोलिकलच्या आकारावर आधारित असते .

शेप /पॅटर्नच्या आधारावर केसांचे चार प्रकारात वर्गीकरण केले जाते

a **सरळ केस (स्ट्रेट हेअर):** जर तुमचे हेअर मुळे पासून टीप पर्यंत फ्लॅट फॉल असतील तर तुमचे हेअर सरळ आहेत. केसांचा टेक्सचर मऊ आणि रेशमी असेल , कर्ल नसलेल्या सरळ हेअर या नैसर्गिक हेअर प्रकारात अनेकदा तेलाचा स्राव जास्त असतो.

b **वेव्हिंहेअर :** वेव्हिंहेअर सरळ आणि कुरळे या टाइप च्यामध्ये असतात. आपल्या हेअर शेवटी एक सरळ कर्ल पॅटर्न आहे. तथापि, ते पूर्णपणे कुरळे नाही. हे हेअर स्टाइल ला खूप चांगले ठेवू शकते. त्याचा टेक्सचर बराच खडबडीत असतो , आणि त्याचा व्यास जाड असतो .

c **कुरळे केस(कर्ली हेअर) :** कुरळे केसांना "S" पॅटर्न असतो आणि ते सरळ होण्याच्या प्रक्रियेकडे दुर्लक्ष करून कुरळे राहतात. ते फ्रिजी

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

आणि खूप कर्ली असता . वेव्हिंआणि सरळ हेअर तुलनेत त्याची घनता जास्त असते.

d कॉईली हेअर : कॉईली हेअर "Z" पॅटर्नचे अनुसरण करतात. हेरफ आणि खडबडीत वाटू शकतात परंतु प्रत्यक्षात ते खूपच नाजूक आणि मऊ असतात काळजी न घेतल्यास ते सहजपणे तुटण्याची आणि नुकसान होण्याची शक्यता असते. कॉईली हेअरला किंकीहेअर आणि खूप कुरळेहेअर असेही म्हणतात. त्यांच्याकडे अत्यंत घट्ट कर्लसह खूप उच्च घनता असते .

ऑइलनेस /ग्रीसीनेस नुसार केसांचे प्रकार

तुमचे हेअर किती स्निग्ध आहेत हे जाणून घेतल्याने तुम्हाला ते किती वेळा धुण्याची गरज आहे हे समजण्यास मदत होऊ शकते. तेव्हा तुम्ही योग्य प्रॉडक्ट निवडण्यास सक्षम व्हाल , जसे की स्पष्टीकरण दिल्या नुसार शॅम्पू आणि कंडिशनर. ऑइलनेस पणाच्या आधारावर, केसांचे चार प्रकारांमध्ये वर्गीकरण केले जाऊ शकते:

a ऑइली /ग्रीसी हेअर : हे सहसा ऍंड एसेन्स आणि मोनोपोंज दरम्यान हार्मोनल इनबॅलेन्स मुळे होते. हवामान आणि आर्द्रता यासारख्या पर्यावरणीय कंडिशन देखील या समस्येस कारणीभूत ठरतात. स्निग्ध हेअर निस्तेज, लटकलेले दिसतात आणि मॅनेजेबल हेअर स्टाइल साठी ते योग्य नाहीत. ऑइली हेअर नॉर्मल कारणे म्हणजे अनहेल्दी खाण्याच्या सवयी, औषधे, हेअर अयोग्य काळजी, तणाव, हार्मोनल चढउतार आणि हवामानातील बदल. तुमचे हेअर ऑइली असले तरीही ते ब्रश करणे महत्त्वाचे आहे कारण हे ऑइल एकाच ठिकाणी गोळा करू देण्याऐवजी तुमच्या सर्व केसांमध्ये वितरीत करण्यास मदत होते. ऑइली केसांना आठवड्यातून 4 ते 5 वेळा धुवावे लागते.

b ड्राय हेअर : हे सहसा एक्सटर्नल फॅक्टर मुळे होतात - परमिंग, जास्त उष्णता, हार्ड शैम्पूचा वापर ब्लीचिंग वापर, वारंवार शॅम्पू करणेया दोषा मुळे केस ड्राय होतात . कोरड्या हेअर नेहमीच टोके ही स्प्लिट झालेली असतात आणि त्यांची रचना नेहमीच खडबडीत असते. जेव्हा तुमच्या केसांना पुरेसा ओलावा मिळत नाही किंवा टिकत नाही तेव्हा कोरडे हेअर विकसित होतात. यामुळे त्याची चमक कमी होते आणि ते फ्रीजी आणि निस्तेज दिसू लागतात . कोरडेहेअर आठवड्यातून एकदा किंवा दोनदा धुवावे लागतात. (आकृती 3)

Fig 3

c नॉर्मल केस : त्यात निरोगी नैसर्गिक बाउन्स आणि चमक असते . ते कोरडे किंवा स्निग्ध नसतात ते मॅनेजेबल नसत्तात . सीबमची लेवल संतुलित असते आणि सेबम नैसर्गिकरित्या केसांचे संरक्षण करते. सामान्य हेअर साधारणपणे स्पर्शास मऊ असतात आणि दिसण्यास शाईनी असतात. त्यांची स्टाइल करणे सोपे जाते , चमकदार आणि नॉनस्टॅटिक असत्तात . हा निरोगी जीवनस्टाइल चा परिणाम आहे (पुरेशी झोप घेणे, व्यायाम करणे, धूम्रपान न करणे) चांगला आहार आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे चांगल्या जीन्स. नॉर्मल केसांना आठवड्यातून दोन ते तीनदा धुणे या सर्व गोष्टी वर नॉर्मल केस अवलंबुन असतात .

d कॉम्बीनेशन हेअर : हे स्काल्प वर खूप ग्रीजी असतात आणि त्याचे टीप कोरडे असतात. बहुतेकदा, तुमच्या कानांच्या मागे आणि डोक्यावरील हेअर जास्त प्रमाणात ऑइलबाहेर टाकतात . या हेअर प्रकारामुळे तुमच्या हेअर काळजी घेणे थोडे कठीण होऊ शकते, कारण तुमच्या हेअर वेगवेगळ्या भागांवर वेगवेगळ्या प्रकारचे लक्ष देण्याची गरज असते. जर तुमचे लक्ष अतिरिक्त तेलांवर राहिल्यास, तुमचे टीप आणखी कोरडे होऊ शकतात, ज्यामुळे नुकसान होऊ शकते. या दोन्ही समस्यांवरट्रीटमेंट करणे ही महत्ववाची बाब आहे, आणि पुढे प्रयत्न करणे टाळणे आणि स्काल्प ला ऑइल लावणे . कॉम्बिनेशन केसांना ऑइली केसांनी शॅम्पू करणे आवश्यक आहे. आठवड्यातून काही वेळा शैम्पू करने आणि त्या साठी कंडिशन अप्लाय करणे आवश्यक आहे..

लांबीनुसार केसांचे प्रकार

हाताचे पाम , बेस चे पाम , लिप आणि पापण्या वगळता केस सर्व शरीरावर उगवलेले असतात . डोके आणि चेहऱ्यावरील केसांसाठी टेक्निकल टर्म म्हणजे बारबा - फेस , कॅपिली - डोके, सिलिया - पापण्या.

लांबीच्या आधारावर, केसांचे दोन प्रकारांमध्ये वर्गीकरण केले जाते

a लांब केस : हे सूर्यकिरणांपासून स्काल्प चे संरक्षण करते आणि इंज्यूरीपासून वाचवतात डोक्याला शोभा देते आणि चेहऱ्यासाठी एक प्लेजंट (सुंदर)फ्रेम तयार करते. मऊ लांब हेअर आर्मपीटस् आणि पुरुषांच्या चेहऱ्यावर देखील वाढतात. पुरुष संप्रेरकांमुळे पुरुषाच्या चेहऱ्यावरील हेअर स्त्रीयां पेक्षा जास्त खडबडीत व हार्ड असतात (आकृती 4)

शॉर्ट अँड ब्रीस्ट्ली हेअर :जसे की भुवया आणि पापण्या चेहऱ्याचे सौंदर्य आणि कलर वाढवतात. हे डोळ्यांमधून येणारे पानी देखील डायवर्ट करतात आणि पापण्या डोळ्यांचे धूळ कण आणिलाइट किरण पासून संरक्षण करतात . (आकृती 5)

हेअर टेक्स्टर

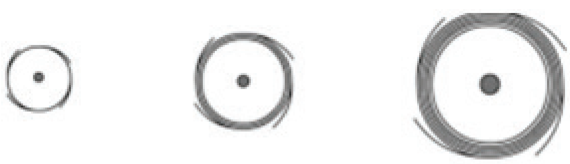
टेक्स्टर हा वैयक्तिक हेअर स्ट्रँडचा व्यास आहे. ते फील आणि स्पर्शाने निश्चित केले जाऊ शकते. केसांचा व्यास / टेक्सचर वैयक्तिक हेअर स्ट्रँडच्या रुंदी आपल्या ला समजू शकते . केसांचा प्रकार निश्चित करण्याचा हा सर्वात अचूक मार्ग आहे. तुमच्या डोक्यावर किती स्ट्रँड आहेत की नाही तर प्रत्येक स्ट्रँडच्या रुंदी आपल्या ला समजते ,त्यावरून हेअर टेक्स्टर पातळ आहे की केस जाड आहेत असे वर्गीकरण केले जाऊ शकते (आकृती 6)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 4

Fig 5

Fig 6



a **फाइन हेअर :** ही हेअर सर्वात नाजूक रचना आहे. रेशमी आणि बारीक केसांचा स्पर्श. काही केसेस मध्ये, केसांचा स्ट्रँड इतका पातळ असतो की तो दिसत देखील नाही.

b **मेडियम हेअर :** हे हेअर बारीक आणि खडबडीत हेअर मध्ये असतात. मेडियम टेक्सचर केसा वर कार्य करणे सोपे असते आणि आपल्याला विविध प्रकारचे टेक्सचर इफेक्ट या केसावर मिळू शकतात मध्यमहेअर हे केशरचने साठी उत्तम असत्तात दाट दिसत असतात आणि तुटण्यास अधिक प्रतिरोधक असतात.

c **थिक /खरखरीत केस :** या केसांचे टेक्स्टर हे रफ आणि वायरी ,खडबडीत असते कोणत्याही केमिकल सर्विस ला आव्हान देऊ शकते. जाड किंवा खडबडीत केसांमध्ये कॉर्टेक्स, क्यूटिकल आणि मेडुला हे तीनही लेयर   असतात. जाडहेअर हेअर पूर्ण डोक्याची छाप देतात आणि ते केशरचना करू शकतात. जर तुमच्या केसांचा टेक्सचर जाड असेल, तर तुमचे हेअर उष्णता, स्टाइलिंग, प्रॉडक्ट ,हेअर कलरिंग आणि तुटणे याला अधिक सहनशील असतात, बारीक किंवामेडियम केसांपेक्षा खडबडीत केसांना फ्रिजीनेस जास्त असतो ते जास्त डिप्रेस असतात .

हेअर डेन्सिटि

हेअर घनता हेअर बल्ब किती प्रमाणात सेक्शन ले जाईल किंवा हेअर सरळ करण्यासाठी योग्य विभाजीत आकार निर्धारित करने व पातळ घनता एखाद्याच्या स्काल्प वर किती हेअर (वैयक्तिक स्ट्रँडची संख्या) आहे याच्याशी संबंधित आहे. एखाद्याचे हेअर अधिक घनते चे असू शकतात आणि उलट ही असू शकते .

हेअर घनतेचे तीन भागांमध्ये वर्गीकरण केले जाऊ शकते

a **थिन डेन्सिटि :** जर तुम्ही तुमची स्काल्प सहजपणे पाहू शकत असाल तर तुमच्या हेअर घनता पातळ आहे. म्हणजे तुमचे हेअर कमी प्रमाणात ठेवलेले आहेत. जेव्हा तुमची स्काल्प तुमच्या केसांमधून स्पष्टपणे दिसते त्यास पातळ केस किव्हा थिन डेन्सिटि म्हणतात .

b **मेडियम डेन्सिटि :** जर तुम्हाला तुमची स्काल्प तुमच्या हेअर खालून अर्धवट दिसत असेल तर तुमच्या हेअर घनतामेडियम आहे.मेडियम घनतेचे हेअर पातळ आणि जाड हेअर मध्ये कुठेतरी असतात. आपण काही स्काल्प पाहू शकता, परंतु खूप जाड नसतात .

c **थिक डेन्सिटि :** जर तुम्हाला तुमची स्काल्प क्वचितच दिसत असेल, तर तुमच्या हेअर घनता दाट आहे (आकृती 7)

हेअर इलास्टिसिटि

हेअर इलास्टिसिटी नॉर्मल कंडिशन त परत येण्याआधी एक केसांचा स्ट्रँड किती प्रमाणात ताणला जाऊ शकतो याची माहिती देऊ शकतो . हे हेअर आरोग्याचे एक मजबूत सूचक आहे. उच्च इलास्टिसिटि असलेल्या केसांमध्ये चांगली चमक आणि बाउन्स असते आणि ते सर्व प्रकारच्या केसांमध्ये सर्वात मजबूत मानले जातात. निरोगी हेअर ओले असताना, मूळ लांबीच्या 50% पर्यंत वाढतात आणि तुटल्याशिवाय त्याच्या नॉर्मल आकारात परत येतात तर कोरडे हेअर फक्त 20% पसरता . (आकृती 8)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 7

Fig 8

वेट स्ट्रेच टेस्ट	
1 हेअर सुमारे 10 स्ट्रड गोळा करा आणि पाण्याने स्प्रे करा. 2 दोन्ही हातांनी आंगठा आणि बोट यांच्या मध्ये हेअर घट्ट धरा.	
3 क्लायंटच्या डोक्यापासून हेअर हलके पसरवा.हेअर ताणले आणि परत आले तर ते संतुलित आहे, नाही तर त्यात प्रोटीनची कमतरता आहे.	

हेअर इलास्टिसिटि चे तीन भागांमध्ये वर्गीकरण केले जाऊ शकते

a हाय इलास्टिसिटी : जर तुमचे हेअर ताबडतोब न तुटता लांब पसरले तर ते हाय इलास्टिसिटी दर्शवते. याचा अर्थ हेअर मजबूत आहेत अनेकदा खडबडीत हेअर ची इलास्टिसिटि अत्यंत चांगली असते .

b मेडियम इलास्टिसिटि : तुटण्यापूर्वी तुमचेहेअर काही प्रमाणात ताणले गेले तर ते मेडियम इलास्टिसिटि दर्शवते. बहुतेक स्त्रियांच्या हेअर इलास्टिसिटि मेडियम असते. नैसर्गिक हेअर मास्क आणि हेअर ऑइल वापरून तुम्ही तुमचे हेअर मजबूत करू शकता.

c कमी इलास्टिसिटि :जे हेअर स्ट्रेचिंगनंतर लगेच फुटतात त्यांची इलास्टिसिटि कमी असते.

नॉर्मल आणि उच्च इलास्टिसिटि असलेले हेअर ओले – रोलर सेट, थर्मल स्टाइलिंग, टूल्स इत्यादीसह सहज स्टाईल केलेले असतात, तर कमी इलास्टिसिटि चे हेअर कुरळे करणे कठीण होऊ जातात किंवा ते लवकर कर्ल गमावू शकतात.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

पोरोसिटी (पोरोसिटी)

पोरोसिटी म्हणजे तुमच्या हेअर आर्द्रता शोषून घेण्याची आणि टिकवून ठेवण्याची क्षमता. पोरोसिटी जितकी जास्त असेल तितकी जास्त आर्द्रता आणिप्रॉडक्ट जास्त प्रमाणात शोषून घेईल, त्यामुळे केसांचे नुकसान होऊ शकते. हेप्रॉडक्ट शोषून घेण्याची क्षमता देखील वाढवते. तुमच्या हेअर पोरोसिटी जाणून घेणे तुमच्या केसांसाठी योग्य प्रॉडक्ट निवडण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते, हेअर सच्छिद्रतेची लेवल निश्चित करण्यासाठी एक कप पाण्यात एक हेअर स्ट्रँड बुडवा.

पोरोसिटी तीन प्रकारची असते

a **हाय पोरोसिटी :** जर हेअर स्ट्रँड तळाशी बुडले तर तुमच्या हेअर पोरोसिटी जास्त आहे. हाय पोरोसिटी असलेल्या केसांना नुकसान होण्याची अधिक शक्यता असते कारण ते उत्पादनां मधील केमिकल सहजपणे शोषू शकतात. तेसहज फ्रीजी आणि सहजतेने रफ देखील होतात . तुमचे हेअर धुतल्यानंतरही लवकर कोरडे होऊ शकतात. हेअर क्यूटिकलमध्ये मोठ्या संख्येने छिद्रांमुळे हाय पोरोसिटी येते. जेव्हा तुमचे हेअर खूप सच्छिद्र असतात, ते कधीही पुरेसे हायड्रेटेड नसतात तेव्हा रासायनिक पदार्थांनी भरलेल्या उत्पादनांच्या वारंवार वापरामुळे किंवा उपचारांमुळे असे होते. (आकृती 9)

Fig 9

b **मेडियम किंवा नॉर्मल पोरोसिटी :** जर तुमच्या हेअर पोरोसिटी नॉर्मल असेल तर तुम्हाला स्ट्रँड पाण्यामध्ये तकलर णारा आणि योग्यरित्या संतुलित शोधू शकता. या केसांचा प्रकार योग्य प्रमाणात ओलावा घेतो. ते धुतल्यानंतर तुमचे हेअर ओले वाटतात, पण चिकट होत नाहीत. यास जास्त देखभाल करण्याची आवश्यकता नाही आणि कोणतीही केशरचना सहजतेने ठेवू शकते. नॉर्मल पोरोसिटी   असलेल्या केसांना नुकसान होण्याची शक्यता कमी असते. (आकृती 10)

c **लो पोरोसिटी :** जर तुमची पोरोसिटी कमी असेल तर तुमचे हेअर स्ट्रँड पृष्ठभागावर तकलर तील. याचा अर्थ, तुमचे हेअर सुकायला बराच वेळ लागेल . तुमच्या हेअर क्यूटिकलमध्ये कमी छिद्र असतात, ज्यामुळे तुमच्या हेअर पाणी शोषण्याची क्षमता कमी होते. पाणी क्यूटिकलच्या पृष्ठभागावर राहते आणि प्रॉडक्ट बहुतेक वेळा तुमच्या हेअर वरच्या बाजूला स्थिर होतात.हेअर धुतल्यानंतर, तुमचे हेअर बरेच तास ओले राहतात आणि चिकट वाटतात. (आकृती 11)

Fig 10

Fig 11

हेअर पोरोसिटी चे विश्लेषण कसे करावे (आकृती 12)

1 क्रॉउन एरिया पासून स्वच्छ, कोरड्या केसांचा स्ट्रँड घ्या .

2 अंगठा आणि तर्जनी यांच्या मधील टोके धरा.

3 दुसऱ्या हाताच्या अंगठ्याने आणि तर्जनीने, टोकापासून खाली स्काल्प पर्यंत स्ट्रँड हलकेच रब करा .

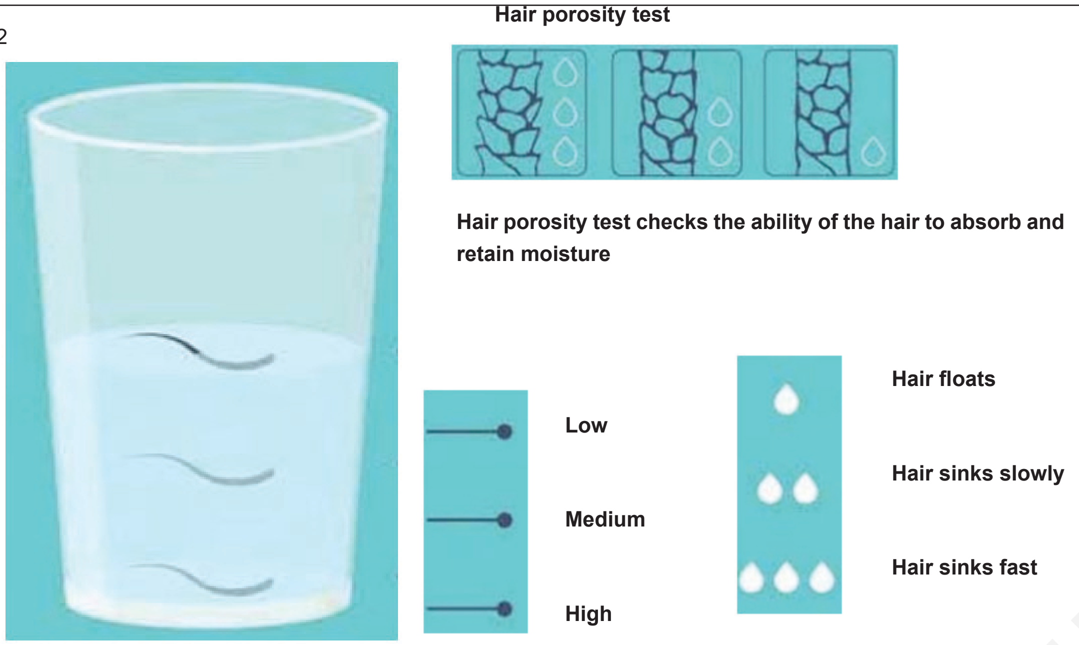
सच्छिद्र नसलेले : ग्लास लुक आणि घट्ट, अतिशय स्लीक् , क्यूटिकल वाटणे, कॉर्टेक्स इंटॅक्ट असणे.

सामान्य: ग्लास लुक न दिसता चमकदार, क्यूटिकल शाबूत आहे आणि स्मूथ वाटते

सच्छिद्र: निस्तेज दिसणाऱ्यामध्ये अधिक, ओपन क्यूटिकल असते आणि ती रफ वाटते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 12



हेड मसाज (Head massage)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **उद्देश, प्रॉडक्ट नॉलेज , प्रोसिजर , फायदे आणि खबरदारी सांगा.**
  - **हँड मसाज**
  - **हेअर वॉश - कंडिशनिंग**
  - **डीप कंडिशनिंग.**

हेड मसाज (आकृती 1)

Fig 1

चांगले ब्रशींग केल्याने तुमचे हेअर चांगले दिसतील. पण निरोगी मजबूत केसांसाठी स्कॅल्प मसाज करणे आवश्यक आहे. हे डोक्यात रक्त प्रवाह बळकट करण्यास मदत करते. दररोज स्कॅल्प मसाज केल्याने रक्ताभिसरण सुधारते आणि प्रत्यक्षात स्प्लिट एंडशी लढण्यास मदत होते . स्कॅल्प मसाजसाठी तुम्ही तुमचे फिंगर टीप पॅड किंवा रबर स्कॅल्प मसाजर वापरू शकता.

हेड मसाज करण्याचा उद्देश

हेड मसाज केल्याने तणाव कमी होतो आणि तणाव कमी झाला की यामुळे मायग्रेन किंवा डोकेदुखीचा त्रास, रक्तदाब कमी होणे, डोके आणि मानेमध्ये रक्ताभिसरण सुधारणे आणि हेअर वाढीस चालना मिळणे हे देखील होते.

चांगले ब्रश केल्याने तुमचेहेअर चांगले दिसतील. पण निरोगी मजबूत केसांसाठी स्कॅल्प मसाज करणे आवश्यक आहे. हे डोक्यात रक्त प्रवाह बळकट करण्यास मदत करते. दररोज स्कॅल्प मसाज केल्याने रक्ताभिसरण सुधारेल आणि प्रत्यक्षात स्प्लिट एंडशी लढण्यास मदत होईल. स्कॅल्प मसाजसाठी तुम्ही तुमच्या बोटांच्या टोकांचे पॅड किंवा रबर स्कॅल्प मसाज वापरू शकता.

हेड मसाज करण्यासाठी प्रॉडक्ट नॉलेज

- ऑइल
- कॉटन
- टॉवेल
- कॅप्स
- शैम्पू
- कंडिशनर
- ऑइल हिटर
- गाऊन
- कंगवा

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

हेड मसाज करण्याची प्रोसिजर

1 ऑइल लावण्यापूर्वी कानांवर आणि स्काल्प वर प्रेशर द्या.

2 स्काल्प ला कोमट ऑइल लावा आणि कपाळापासून मानेपर्यंत स्ट्रेचिंग स्ट्रोक करा

3 नंतर घड्याळाच्या दिशेने आणि घड्याळाच्या उलट दिशेने बोटे फिरवा व मसाज करा .

4 डोक्याच्या मध्यभागी दाब द्या (दाबा आणि सोडा)

5 आयब्रो च्या सुरवाती पासून दाब द्या

6 डोक्यावर गोलाकार मुवमेंट करत रहा आणि मागील बाजूस स्कॅश करा.

7 स्काल्प वर पिंचींग करत रहा .

8 कानाच्या लोबवर घड्याळाच्या दिशेने आणि घड्याळाच्या उलट दिशेने मसाज करा आणि नंतर कानांवर दाब द्या (दाबा आणि सोडा)

9 गोलाकार हालचाल करा आणि नंतर मान खाली करा

10 गोलाकार हालचाल करा आणि नंतर मान खाली करा

11 मान आणि खांद्यांना मसाज करा

12 शेवटी पाठीच्या हाडांमध्ये दाब द्या

13 वर जा आणि खांद्यावर आणि हातांवर दाब द्या. नंतर खांद्यावर आणि पाठीवर टॅपींग करा .

14 स्लो रीलॅक्सींग मुवमेंट ने मसाज पूर्ण करा मसाज जास्तीत जास्त 20 मिनिटांसाठी असावा.

हेड मसाज साठी खबरदारी

1 ऑइल कोमट असावे. ते खूप गरम किंवा खूप थंड नसावे.

2 क्लायंटला व्यवस्थित ड्रेप करा.

3 तुमच्या क्लायंटला खूप हार्ड मसाज देऊ नका

4 नेहमी क्लायंट च्या हेअर प्रकारानुसार ऑइल वापरा.

शैम्पू करणे: केसांमधून आर्म आणि डर्ट काढून टाकण्यासाठी आदर्श पद्धतीने शैम्पू करणे. हे सर्व जेल, स्प्रेअर आणि स्मोक् पासून स्काल्प देखील स्वच्छ करते. हा चांगला शैम्पू स्काल्प च्या नैसर्गिक तेलाच्या स्रावात अडथळा आणत नाही. शैम्पूने ओव्हरएक्टिव्ह ऑइल ग्रंथींची प्रोसिजर दुरुस्त किंवा बदलू शकत नाही त्या विरूद्ध, धुण्याने हेअर कोरडे होत नाहीत. आपले हेअर शॅम्पूने धुवावेत कारण आवश्यकतेनुसार शॅम्पू हे हेअर आणि स्काल्प दोन्ही स्वच्छ करण्याची महत्त्वपूर्ण प्रोसिजर आहे, इतर सोअर्स तयार करण्यासाठी हे आवश्यक आहे. शॅम्पू केल्यानंतर केसांमध्ये काही डर्ट राहिल्यास, ते तुम्ही देत असलेल्या सर्विस मध्ये व्यत्यय आणू शकतात उदा. ते पर्म, केमिकल ह्या सर्वा मुळे अडथळा निर्माण होतो ही घटक हेअर स्टाईल करत असताना खूप ऑइल सोडतात. (आकृती 2)

Fig 2

शैम्पूचा उद्देश :हेअर लेयर आणि स्काल्प च्या पृष्ठभागावरील डर्ट आणि ऑइल काढून टाकणे हा शॅम्पूचा मुख्य हेतू आहे, तर कंडीशनर चा मुख्य उद्देश हेअर स्मूथ आहेत याची खात्री करणे होय काही प्रोफेशनल शाम्पूमध्ये डॅनड्रफ कंट्रोल करण्यासाठी अतिरिक्त घटक देखील असू शकतात. हेअर कंडिशन बघून शॅम्पूचा उपयोग करावा .

प्रॉडक्ट नॉलेज

चांगले शॅम्पूयींग फिजिकली आणि मेंटली दोन्ही बाबी सॉफ्ट ,रीलॅक्सरआणि सक्षम आनंददायक करत असते. तुमचा क्लायंट सर्वत्र रीलॅक्सरअसल्याची खात्री करा. खराब हेअर धुण्याचे टेक्निक मुळे तुम्हाला इरिटेट होऊ शकते . आणि नॉर्मल असमाधानी होऊ शकता. (आकृती 3)

Fig 3

सिलेक्शन ऑफ शैम्पू

शैम्पू मोठ्या प्रमाणात वेगवेगळ्या प्रकारात उपलबद्ध असतात काही शैम्पू हार्ड असतात आणि काही हेअर आणि त्वचेसाठी इतरांपेक्षा सौम्य असतात. शाम्पूच्या विविध घटकांचे संतुलन महत्त्वाचे आहे उदा. ऑईली केसांसाठी शॅम्पूमध्ये डिटर्जंटचे प्रमाण नॉर्मल किंवा कोरड्या केसांपेक्षा जास्त असते. हेअर कंडिशन साठी योग्य शैम्पू निवडणे आणि सर्विस प्रदान करणे महत्वाचे आहे. चुकीचे शॅम्पू वापरलेगेल्या मुळे ,हेअर कठीण होऊ शकतात किंवा फ्लाय वे स्टॅटिक हाताळू शकतात, कोरडे आणि ठिसूळ वाटू शकतात किंवा निस्तेज दिसू शकतात.

विविध प्रकारचे शैम्पू

सामान्य, कोरड्या किंवा ऑइली केसांसाठी शैम्पू आहेत. हेअर विशिष्ट प्रकारच्या टेक्सचर साठी शैम्पू आणि रंगासाठी प्रॉडक्ट देखील आहेत – ट्रिटेड हेअर . हे शैम्पूचे सर्वात लोकप्रिय प्रकार आहेत:, कलर -संरक्षण करणारे मॉइश्चरायझिंग करणारे शैम्पू असे अनेक प्रकार आहेत .

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

आवश्यकता (आकृती 4)

Fig 4

- कन्सलटेशन फॉर्म
- टॉवेल
- शैम्पू
- कंडिशनर
- रुंद दात असलेला कंगवा
- फ्लॅट ब्रश
- व्हेंट ब्रश
- हँड ड्रायर
- ॲटेचमेंट
- डिफ्यूझर
- स्टाइलिंग प्रॉडक्ट

शैम्पू करण्याची प्रोसिजर

1 क्लायंट ला प्रथम ड्रेप करा .

2 हेअर आणि स्काल्प ची तपासणी करा (ओरखडे, स्कीन रोग, उवा)

3 डर्ट आणि हेअर स्प्रे काढण्यासाठी हेअर आणि स्काल्प ब्रश करा (केमिकल सेवेपूर्वी कधीही ब्रश करू नका)

4 शॅम्पू करण्यासाठी चेअरवर क्लायंट ला बसवा आणि खुर्चीच्या मागे कॅप ठेवा.

5 हेअर नीट करा

6 स्कॅल्प वर काही वेळे साठी समान रीतीने शैम्पू लावा

7 स्थिर गोलाकार हालचाली वापरून स्काल्प च्या टोकाला मसाज करा

8 हेअर पूर्णपणे स्वच्छ धुवा

9 पायऱ्या 6 ते 8 पुन्हा करा.

10 क्रीम रिन्स किंवा कंडिशनर लावा आणि चांगले धुवा.

11 जास्तीचे पाणी पिळून टॉवेलने कोरडे करा.

12 स्वच्छते साठी क्लायंटसाठी सिंक आणि खुर्ची पुसून टाका 13 क्लायंट आता पुढील सर्विस साठी प्रिपेर आहे शॅम्पूचे फायदे

- हे हेअर कंडिशन सुधारण्यास मदत करतात जेणेकरून केसांना स्पर्श केल्यास चांगले वाटते.
- शैम्पू डर्ट डेबरि ऑर्डर, घामाचे ऑइल काढून टाकण्यास मदत करते.
- ते हेअर स्काल्प चे स्वरूप सुधारतात.
- त्यांचा वर मॉइश्चरायझिंग चा इफेक्ट दिसून येतो.

सेफ्टी प्रीकॉशन

- बोटांची नखे कधीही वापरू नका
- ताबडतोब आजू बाजू पडलेले साफ करा
- पाण्याचेटेंपरेचर नेहमी जवळून तपासा
- शॅम्पूला ग्राहकांच्या डोळ्यात जाऊ देऊ नका
- क्लायंट च्या कानात पाणी जाण्यापासून संरक्षण करा.

कंडिशनिंग आणि डीप कंडिशनिंग

कंडिशनिंगमुळे सर्व प्रकारच्या केसांमध्ये चमक येते, विशेषत: कोरड्या केसांना चमकदार चमक मिळण्यासाठी फायदा होतो. स्कॅल्पद्वारे मिळणारे नैसर्गिक ऑइल केसांना चमकदार ठेवण्यास मदत करते, कधीकधी. या ऑइल ग्लँड पुरेसे ऑइल तयार करू शकत नाहीत किंवा एकतर घटक त्यावर परिणाम करतात. सर्व प्रकारचे हेअर ट्रीटमेंट , कंडिशनिंग. तुमच्या केसांचे स्वरूप आणि कंडिशन आर्द्रतेच्या लेवल नुसार निर्धारित केली जातात तेचांगली स्तीती टिकवून ठेवता कंडिशनर खराब ब्लीचिंगच्या संपर्कात आलेल्या केसांना मदत करतात, चुकीचा आहार आणि जास्त सूर्यप्रकाश कंडिशनर ओलावा बांधून ठेवण्यास आणि हेअर स्मूथ आणि मऊ ठेवण्यास मदत करतात. हे गुंता काढून टाकण्यास मदत करते आणि हेअर व्यवस्थापित करणे सोपे करते आणि ऑइल आणि आर्द्रता संतुलन ॲश ण्यासाठी आठवड्यातून किमान तीन वेळा कंडिशनिंगट्रीटमेंट करणे आवश्यक आहे. हे तुमच्या केसांना नैसर्गिक बाउंस आणि चमक देते लांब हेअर असुरक्षित असतात , कारण नैसर्गिक ऑइल पोहोचत नाही आणि त्यामुळे स्प्लिट पडते. (आकृती 5)

कंडिशनरच्या वापराने ही कंडिशन सुधारते

स्निग्ध केसांना हलक्या पद्धतीने चंगल्या प्रतीचे कंडिशनर आवश्यक आहे आणि ते कमी प्रमाणात वापरणे आवश्यक आहे.

प्रोटीन कंडिशनरचा उपयोग स्प्लिट एंडसाठी व कोरड्या केसां साठी होतो हे प्रॉब्लेम देखील प्रोटीन कंडिशनरच्या वापराने कमी केले जाऊ शकतात. यामुळे तुमचे हेअर समृद्ध होतात एनरिच होतात.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 5

नॉर्मल केसांना देखील कंडिशनिंगची गरज असते कंडिशनर तुमच्या केसां मध्ये सौंदर्य आणि चमक आणतात.

उद्देश - कंडिशनर केसा मधील फ्रीजीनेस कमी करतो आणि डीटॅन करतो त्यामुळे हेअर ब्रेकेज ,स्प्लिट होणे आणि खराब होने टाळता येते .

प्रॉडक्ट नॉलेज

- आवश्यक गोष्टी
- कन्सल्टेशन फॉर्म
- ट्रीटमेंट प्रॉडक्ट
- बाउल
- कॉटन
- क्रॉउन
- टॉवेल
- केप
- स्पॅटुला
- टि श्यू बॉक्स
- हेअर स्टीमर
- शैम्पू
- कंडिशनर
- मोठा दात असलेला कंगवा

प्रोसीजर

ट्रीटमेंट प्रॉडक्ट योग्यरित्या अप्लाय करणे फार महत्वाचे आहे. शॅम्पू केल्यानंतरची कंडिशन व हेअर प्रकारानुसार शॅम्पू करने महत्वाचे आहे.

केसांमधले जास्तीचे पदार्थ स्किव्ज करा किंवा ते कोरडे करण्यासाठी टॉवेल वापरा.

ट्रीटमेंट प्रॉडक्ट घ्या

री कॉन्सेन्ट्रेट हे प्रोटिन वर आधारित असतात आणि हेअर ला ते मजबूत करतात. आपले हेअर रासायनिक उपचारा साठी किंवा कमकुवत असल्यास ते वापरा. (आकृती 6)

Fig 6

कंडिशनर थेट केसांवर टाकू नका. आपल्या हाताच्या तळव्यावर ट्रीटमेंट प्रॉडक्ट घ्या आणि त्यांना एकत्र करा.

एकदा साबण केसांना व्यवस्तीत लावा

हेअर मुळापासून टोकापर्यंत समान रीतीने पसरण्यासाठी हळूवारपणे आपली बोटे केसांमधून हलवा. तुमचेहे अर लांब असल्यास कंडिशनर समान रीतीने वितरीत करण्यासाठी रुंद दातांचा कंगवा वापरा. तुमची नखे कधीही वापरू नका किंवा तुमच्या स्काल्प मध्ये डिग करू नका

६० सेकंद असेच राहू द्या, तुमच्या केसांना पोषक द्रव्ये शोषून घेण्यासाठी वेळ द्या

लक्षात ठेवा - काही उत्पादनांवर हेअर आणि स्काल्प वर प्रॉडक्ट कसे वापरावे असा संदेश आवश्यक दिलेला असतो आणि काहीप्रॉडक्ट निर्देश स्पष्टपणे दिलेला नसतो .

10-15 मिनिटे हुड ड्रायर वापरून वाफ द्या किंवा गरम टॉवेल गुंडाळा. काही मिनिटे थंड होऊ द्या

थोडे कोमट पाण्याने पूर्णपणे केस स्वच्छ धुवा शेवटच्या 20 सेकंदांसाठी थंड पाणी वापरा.

क्लायंटच्या खांद्यावरून टॉवेल काढा.

क्लायंटला रिसेप्शनवर एस्कॉर्ट करा आणि सेवेबद्दल GRF ला कळवा.

क्लायंटला शुभेच्छा द्या आणि वर्क स्टेशन साफ करण्यासाठी परत या आणि नेक्स्ट ॲपॉइनमेंट ची तयारी करा.

कंडिशनिंगचे फायदे

1 कंडिशनर केसांचे संरक्षण करते ते नॅच्युरल कंडिशन गमावत नाही किंवा रासायनिकट्रीटमेंट केलेल्या केसांना त्यांची कंडिशन ॲश ण्यासाठी किंवा सुधारण्यासाठी मदत करते.

2 हेअर क्यूटिकल स्मूद होतात .

3 हेअर गुंतागुंत कमी होते.

4 क्यूटिकल किंवा कॉर्टेक्सच्या तुटलेल्या भागांची दुरुस्ती केली जाऊ शकते.

5 हेअर पृष्ठभाग जास्तलाइट परावर्तित करते, ज्यामुळे एक ग्लास किंवा शाईन निर्माण होते.

6 पृष्ठभागाची ॲसिडिटी अल्कलाइन संतुलित होते .

सावधगिरी

1 प्रथम शैम्पू, फक्त आवश्यक असल्यास वापरा .

2 नेहमी तुमच्या हेअर प्रकारानुसार कंडिशनर वापरा.

3 आपल्या बोटांनी संपूर्ण कंगवा केल्या सारखे करा .

4 नेहमी थंड पाण्याने स्वच्छ धुवा.

5 जर तुमचा क्लायंट ला ॲकने प्रॉब्लेम असेल तर, फ्रेश कंडिशन केलेले स्टँड क्लायंट चेहऱ्यापासून दूर ठेवण्याची खात्री करा.

हेअर नॉर्मल समस्या (Common hair problems)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **खालील बाबी स्पष्ट करा**
  - **डॅनड्रफ**
  - **हेयर फॉलोइँग**
  - **कंडिशनिंग**
  - **स्प्लिट एंड**
  - **पेडीक्युलोसिस**
  - **ग्रे हेअर**
  - **कोरडे आणि रासायनिक नुकसान झालेले केस.**

डोक्यातील डॅनड्रफ परिचय

डोक्यातील डॅनड्रफ ही त्वचेवर सारखी पांढरी चकचकीत स्कीन येणे आहे ट्रायकोलॉजिस्ट दावा करतात कीडॅनड्रफ हा त्वचेचा नैसर्गिक स्त्राव आहे, जो केसांमुळे काढला जात नाही. नियमितपणे धुतल्यास, ते अदृश्य होतील तर इतर म्हणतात कीडॅनड्रफ हा संसर्गजन्य रोग आहे कारण ते संसर्गामुळे होतात. टेक्निकल भाषेत "पीआय टायआसिस" म्हणून ओळखले जाते - अन्यथा नॉर्मल स्काल्प पासून त्वचेचे लहान फ्लेक्स नष्ट होणे. हा एक फंगल इन्फेक्शन आहे जो मॅलेसेसिया स्केल नावाच्या सूक्ष्मजीवांमुळे होतो. मानवी त्वचेच्या सेल परमनंट स्वरूपी नूतनीकरण करत असतात. स्काल्प च्या त्वचेच्या सेल काढून टाकल्या जातात, जुन्या (डेड.) पृष्ठभागावर ढकलले जातात आणि नंतर स्काल्प च्या बाहेर जातात. तथापि, काही प्रकरणांमध्ये, नवीन सेल फास्टर रेट रॅट गतीने तयार केल्या जातात ज्यामुळे ते जास्त प्रमाणात स्कीन फॉलोइंग .

इनविसीबल फ्लेक्सला डँड्रफ म्हणतात

ही एक नॉर्मल कंडिशन आहे ज्यामुळे स्काल्प वरील स्कीन फुगते. परंतु ते इमब्रासिंग आणिट्रीटमेंट करणे कठीण असते. मोल्ड डँड्रफवर हलक्या रोजच्या शैम्पूनेट्रीटमेंट केले जाऊ शकतात जर ते काम करत नसेल तर औषधी शैम्पू वापरुन कमी करू शकतो पण कालांतराणे ही लक्षणे परत केसा मध्ये दिसू शकतात .

लक्षणे

- तुमच्या स्काल्प वर स्कीन फ्लेक्स दिसणे .
- त्वचेला खाज सुटणे
- तुम्ही माहिती लक्षात ठेवली असल्यास आणि कोरड्या हंगामात (ड्राय सीजन)ते सीमस्टन्स जास्त असल्यास चिन्हे आणि लक्षणे अधिक दिसून येतात .

कारणे

- इरिटेटेड ओन्ली स्कीन
- पुरेसा शॅम्पू न करणे
- यीस्ट लाइक फंगस जे बहुतेक प्रौढांच्या स्काल्प वर ऑइल खातात
- कोरडी स्कीन
- हेअर निगा ॲश ण्यासाठी उत्पादनास संवेदनशीलता.

डँड्रफचे प्रकार

1 **ड्राय डॅनड्रफ (आकृती1):** हे पिटिरियासिस कॅपिटिस सिम्प्लेक्स आहे. ड्राय डॅनड्रफ मध्ये चकचकीत त्वचेचा एक लहान कण येतो आणि कोरड्या कोंड्याची कारणे अनियमित रक्तपुरवठा, भावनिक ताण आणि स्काल्प व्यवस्तीत न धुणे ही असतात.

2 **ऑइली डॅनड्रफ (आकृती 2):** हे पिटिरियासिस सीबोर्ड्स आहे दोन ऑइली डॅनड्रफ फ्लस्की स्कीन स्काल्प ला चिकटते कारण त्यात सेबम असते. हे खूप सांसर्गिक असते आणि खाज सुटते . जर या त्वचेला जास्त खाजवले तर स्कीन फाटून रक्तस्त्राव होऊ शकतो तर अशा परिकंडिशन त एखाद्याने डॉक्टरकडे जाणे आवश्यक आहे.

©NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 1

Fig 2

उपचार

डोक्यातील डॅनड्रफ खाज सुटणे आणि फुगणे जवळजवळ नेहमीच नियंत्रित केले जाऊ शकतात,डॅनड्रफ प्रथम ऑइल आणि त्वचेच्या सेल तयार करण्यासाठी हलक्या शाम्पूने दररोज साफ करण्याचा प्रयत्न करा. जर ते मदत करत नसेल तर, औषधी डॅंड्रफ शैम्पू वापरून पहा. तुमच्यासाठी काम करणारी हेअर निगा ठेवण्यासाठी तुम्हाला एकापेक्षा जास्त शैम्पू वापरण्याची आवश्यकता असू शकते. आणि तुम्हाला वारंवार किंवा दीर्घकालीन उपचारांची आवश्यकता असेल, सैल स्केल किंवा फ्लेक्स काढण्यासाठी हलक्या हाताने कंगवा किंवा केसांचा ब्रश वापरा आणि नंतर औषधी शैम्पूने धुवा. पॅचेस किंवा फ्लेक्स खूप आक्रमकपणे काढू नयेत याची काळजी घ्या कारण यामुळे कंडिशन बिगडते .

केस गळणे

केस गळणे याला ॲलोपेसिया किंवा डरमिज बोल्डनेस असेही म्हणतात त्वचेतील केसांचा फोलिकल कोलेजन फायबरने वेढलेला असतो ज्यामुळे इलास्टिसिटि मिळते आणि फोलिकल इलास्टिक राहते. वेगवेगळ्या ऋतूंमुळे कोलेजन लेयर त्याची इलास्टिसिटि गमावते. यामुळे फोलिकल पुन्हा विस्कळीत होते त्यामुळे हेअर वाढ रोखली जाते.हेअर पातळ होतात आणि वाढणे थांबते. (आकृती 3)

Fig 3

अलोपेसिया

स्वतः च एक वास्ट सब्जेक्ट एक सेनसीटिव्ह बाब . टक्कल पडण्याची ही एक नॉर्मल संज्ञा आहे. यावर सखोल अभ्यास केला असता अनेक प्रकारची अलोपेसिया आढळून आली आहे. टक्कल पडण्याचे काही प्रकार परमनंट स्वरूपी असतात तर काही तात्पुरते असतात.

ॲलोपेसिया एरेटर – डोक्याच्या त्वचेवर हेअर नसलेले, स्मूथ आणि बरेच काही नसलेले लहान टक्कल पॅचसारखे दिसते. अखेरीस मोठ्या टक्कल पॅच तयार होतो . हे पॅच रात्री सुद्धा दिसतात त्यामुळे सकाळी तुमच्या उशीवर केसांचा गुच्छ पाहून तुम्ही घाबरून जाल. या पॅचच्या आजूबाजूच्या केसांमध्ये क्षुल्लक बिंदू असलेले लहान पसरलेले हेअर असू शकतात. ज्या ठिकाणी टक्कल पडण्याचे प्रमाण अजूनही वाढत आहे तेथे हे हेअर आहेत.

अलोपेसिया एरेटचे कारण अद्याप शोधले गेले नाही. संशोधकांनी आनुवंशिक ताण, सुविधा, तणाव, धक्का, चिंता इत्यादी कारणे दिली आहेत. एलोपेशिया एरेटमध्ये, गळणारे हेअर ॲनाजेनमध्ये असतात. वाढीच्या सायकल रेंज आणि हॅलोजन टप्प्यांच्या कालावधीत हे स्काल्प वर टक्कल पाडते. पुढील ॲनाजेनमध्ये हेअर पुन्हा वाढतील संशोधकांना हा एक स्वयं-प्रतिकार रोग असल्याचे आढळले आहे, जेथे शरीरात दोषपूर्ण रोगप्रतिकारक प्रणाली आहे ज्यामुळे त्याच्या चालणाऱ्या पेशींवर परिणाम होतो.

ॲलोपेसिया म्हणजे स्काल्पवरील हेअर पूर्णपणे सैल होणे आणि पापण्यांच्या सैल दाढी, मिशा आणि शरीराचेहेअर देखील गळू शकतात. एकदा कंडिशन स्थापित झाल्यानंतर पुन्हा वाढ होणे दुर्मिळ आहे, म्हणून शक्य तितक्या लवकर वैद्यकीय मदत घ्यावी.

अलोपेसिया युनिव्हर्सल्स आहे ही अशा निसर्गाची कंडिशन आहे. तात्काळ वैद्यकीय मदत घ्या किंवा ब्युटी थेरपिस्टला भेटा. ॲन्ड्रोजेनिक ॲलोपेसिया हा टक्कल पडण्याचा सर्वात नॉर्मल प्रकार आहे आणि बहुतेक पुरुषांना तो कधीतरी जास्त किंवा कमी तीव्रतेपर्यंत असतो. हे नंतरच्या काळात,मेडियम किंवा वृद्धापकाळात सुरू होऊ शकते. हेअर कमी होते आणि संपूर्ण टॉप बिंदूपासून हेअर मागे पर्यन्त हेंअर लॉस होतो होतो. हे काही किंवा अनेक वर्षांमध्ये विकसित होऊ शकते.

ॲन्लेजेन टिकून राहण्याच्या कालावधीत घट होते,हेअर हळूहळू लहान होतात आणि तंदुरुस्त होतात. अखेरीसहेअर पुन्हा उगवत नाहीत आणि टक्कर एकतरहेअर कमी राहतात किंवा बारीक नेलसहेअर घेतात. हे पुरेशा

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

आवरणासारखे काहीही देत नाही आणि स्काल्प टक्कल आहे पुरुष पॅटर्न टक्कल पडणे एक निश्चित अनुवांशिक दुवा आहे पालक त्यांच्या दुर्दैवी पुरुष मुलांवर टक्कल पडण्याची तीव्रता आणि सुरुवातीचे वय या दोन्ही गोष्टींना बळी पडते आणिहेअर गळतीमध्ये पुरुष संप्रेरक जास्त असते. त्यामुळे स्त्रिया या प्रकारच्या अलोपेसियामुळे कमी प्रभावित होतात वाढत्या वयामुळे काही स्त्रियांमध्ये रजोनिवृत्तीनंतर एंड्रोजेनिक एलोपेशिया विकसित होतो. डिफ्यूज अलोपेसिया म्हणजे स्काल्प वरहेयर फॉलोइंग हळूहळू होते .

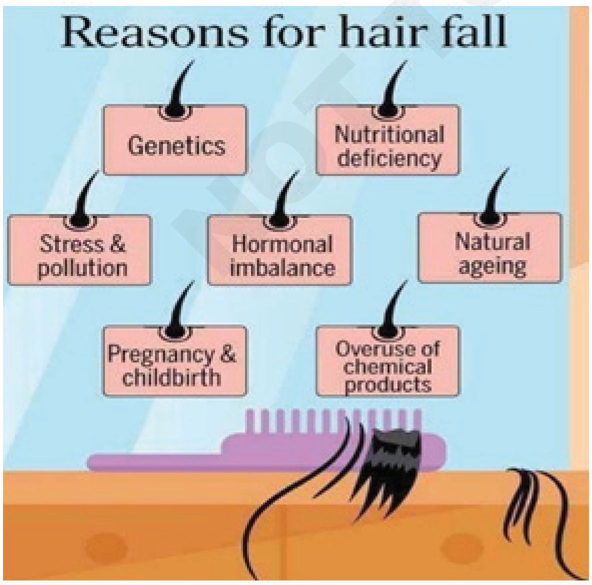
हे खाज सुटणे किंवा स्केलिंगशी संबंधित नाही. हे लेडीज मध्ये विविध ऋतूंमध्ये आढळते. तुमच्या पार्लरमध्ये ॲलोपेसिया एरेटसाठी सांगितलेल्या ट्रीटमेंटसहट्रीटमेंट करा. बाळाच्या जन्मानंतर उच्च ताप किंवा तीव्र भावनिक ताण याच्या उपचारासाठी प्रथम संभाव्य कारण जाणून घेणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे स्काल्प वरील हेअर पातळ होतात. थायरॉईड किंवा पिट्यूटरी ग्रंथींच्या क्रियान्वये योग्य काळजी आणि आहार घेतल्यास काही महिन्यांत त्यांची वाढ झाली पाहिजे.

यामुळे शरीर ऊर्जा वापरते (बेसल मेटाबॉलिक रेट) दर कमी करेल आणि ट्यूमरमुळे किंवा क्वचितच आहारात आयोडीनची कमतरता असू शकते. लोहाच्या कमतरतेमुळे तुम्हाला रक्तक्षय असण्याची गरज नाही. जर मासिक पाळीशी जोडले जाऊ शकतात . थकवा हे सहसा हेही लक्षण असते. शाकाहारी असल्यास खाण्याचा प्रयत्न करा किंवा लोहाच्या गोळ्या घ्या.. कर्करोगाच्या रुग्णांसाठी औषधांचे दुष्परिणाम होणे गर्भनिरोधक गोळ्या किंवा ॲंटी माइटोटिक गोळ्या यांसारखी औषधे.

हे निरोगी पेशीं मध्ये पेशींचे विभाजन कमी करते जसे की हेअर औषधे जसे की ॲंटीबायोटिक्स येतात – यामुळे हेअर गळतात. गर्भधारणेदरम्यान कर्करोग, मूत्रपिंड किंवा यकृत निकामी होणे यासारख्या आजारांची सर्वे करा, स्त्रिया त्यांच्या जन्मलेल्या मुलांच्या चांगल्यासाठी व्हिटॅमिन ए सारखा अधिक पौष्टिक आहार घेतात. जन्मानंतर ते व्हिटॅमिन ए कमी घेताना दिसतात. यामुळे शरीरात व्हिटॅमिन ए किंवा इतर खनिजांची कमतरता निर्माण होते. अशावेळी हेअर गळण्याचे प्रमाण वाढते.

कारणे (आकृती 4)

Fig 4



1 प्रोटिन आणि लोहाची कमतरता

2 आनुवंशिक

3 ताण

4 हिट स्टायलर चा अत्यधिक वापर

5 ॲंटीबायोटिक्स चे जास्त सेवन

6 हार्मोनल इनबॅलेन्स

7 वृद्धत्व

उपचार (आकृती 5)

Fig 5

1 संतुलित आहार घ्या

2 रीलॅक्सरमसाज घ्या

3 कोरफड किव्हा आलोयवेरा जेल हेअर आणि स्काल्प वर वापरा

4 कोकोनट ऑइल / फिश ऑलिव्ह ऑइल / फिन्चे ऑइल वापरा

5 कांद्याचा रस वापरा

6 मल्टीविटामिन घ्या

7 नियमित हेअर धुवा

8 लेझर थेरपी

9 योगा

10 तुम्ही ट्रायकोलॉजिस्टकडूनट्रीटमेंट घेऊ शकता

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

स्प्लिट एंड (आकृती 6)

Fig 6

परिचय

स्प्लिट एंड्स हे गोलाकार असतात. जेव्हा केसांचा शाफ्ट एका स्ट्रँडपासून अनेक स्ट्रँडमध्ये विभाजित होतो तेव्हा ते उद्भवतात, सामान्यत: ते टोकाला येतात. हे विशेषत: जास्त किंवा वारंवार रासायनिक उपचार, ग्रूमिंगच्या सवयी आणि विविध पर्यावरणीय एक्सपोजरच्याअधिकचा इफेक्ट मुळे खराब झालेले किंवा डॅमेज हेअर स्प्लिट होण्याचे हे लक्षण आहे. यामुळे केसांचे उत्तरोत्तर नुकसान होते, “हवामान” हा देखील एक जबाबदार घटक म्हणून पाहिले जाते. हे असे होते जेव्हा हेअर फ्रीजी होतात आणि गुंता होणे या क्रिया होतात , वारंवार असे प्रॉब्लेम मुळे नंतर हेअर देखभाल करणे कठीण होते, केसांचा बाह्य संरक्षणात्मक लेयर , क्यूटिकल, यापुढे त्याचे संरक्षणात्मक कार्य करू शकत नाही. या लेयरच्या नुकसानीमुळे केसांचा उरलेला भाग नंतरच्या नुकसानास आणि तुटण्यास अधिक सेनसीटिव्ह बनतो, परिणामी स्प्लिट एंड दिसू लागतात. स्प्लिट एंड्सचे पाच प्रकार आहेत - बेसिक स्प्लिट, फोर्क स्प्लिट, ट्री स्प्लिट, फेदर स्प्लिट आणि नॉट (आकृति 7 आणि 8).

Fig 7

कारणे

विविध पर्यावरणीय कारणे आहेत उदा. गरम /थंड वारा आणि प्रदूषण, उष्णता, शारीरिक नुकसान, रासायनिक आणि कलर ट्रीटमेंट , अल्ट्राव्हायोलेट रे मुळे केसांचे होणारे नुकसान, अनुवांशिक कारणे, न्यूट्रिशनल ची कमतरता , जास्त धुणे, जबरदस्तीने कंघी करणे किंवा हेअर घासणे, ताण आणि घर्षण, नियमित हायड्रेशनचा अभाव, अनियमित ट्रिमिंग आणि हार्ड पाण्याचा वापर. .

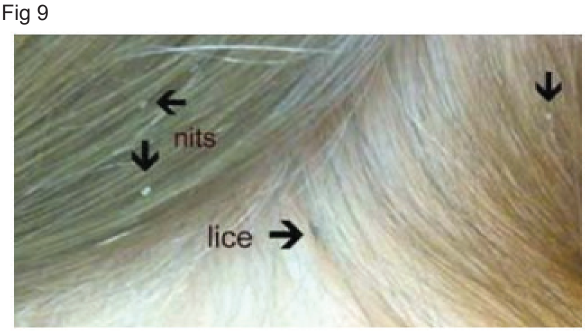
Fig 8

स्प्लिट एंड्सचे उपचार

- सामान्यतः स्प्लिट एंड्स कारणीभूत ट्रिगर ओळखा आणि टाळा.
- ओले आणि कोरडे दोन्ही हेअर वर जास्त जोरात ब्रश करणे आणि कंघी करणे टाळा.
- केसांना अतिरिक्त उष्णते पासून मर्यादित करा
- रासायनिक पद्धतीने लावलेल्या हेअर उपचारांची फ्रिक्वेन्सी कमी करा
- योग्य दैनंदिन पोषक गरजां भागवणाऱ्ा आहार घ्या .
- क्यूटिकल लेयर टिकवण्यासाठी मॉइश्चरायझिंग ऑइल ट्रीटमेंट वापरा.
- वर्षातून अनेक वेळा कडिशन बघुन हेअर आरोग्य राखा .
- UV सम एक्सपोजरपासून केसांचे संरक्षण करा.
- तुमचे हेअर हायड्रेट करा
- हेअर मास्क वापरा
- हेअर उपचारांमध्ये वेळ द्या

पेडीक्युलोसिस (डोक्यातील उवा) याला स्काल्प चा संसर्ग किंवा केसांचा संसर्ग देखील म्हणतात. सर्वात नॉर्मल प्रादुर्भाव म्हणजे उवा आणि निट्स. लाउज (डोक्यातील उवा) हा एक कीटक आहे जो केसांमध्ये आणि मानवी स्काल्प मध्ये आढळतो. हा एक लहान कीटक आहे ज्यामुळे खूप इरिटेशन होते आणि त्वचे मध्ये इन्फेक्शन देखील होऊ शकते. (आकृती 9)

Fig 9



© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

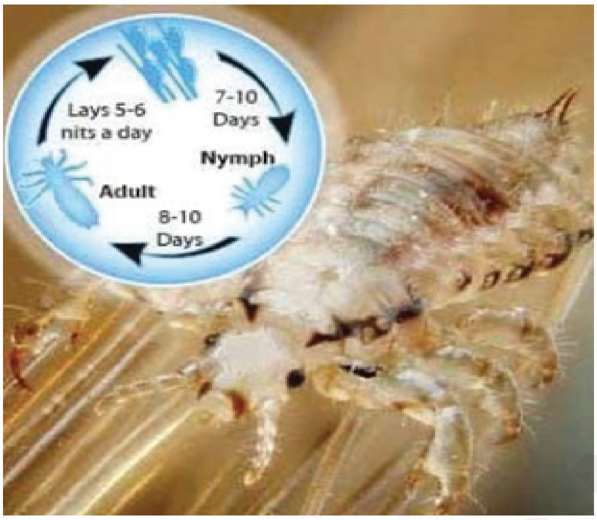
ते मानवी रक्त शोषून घेतात, त्यामुळे जड संसर्गामुळे रक्ताची कमतरता आणि तीव्र अशक्तपणा येऊ शकतो. भारतीय लोकसंख्येच्या सुमारे ६२% लोकांमध्ये उवा आढळतात - ग्रामीण लोकसंख्येमध्ये जास्त. स्त्रिया पुरुषांपेक्षा जास्त संक्रमित आहेत. शहरी भागात शाळेत जाणाऱ्या मुलांमध्ये उवांचा प्रादुर्भाव जास्त आढळतो

नॉर्मल उवांची लांबी सुमारे 2 मिमी असते, सहा पाय लहान डोके, मोठे शरीर-जवळजवळ पोट असते.

हेअर रंगानुसार उवा कलर बदलतात

उवा खूप जलद अंडी घालतात,. एक खूप लाउज एका रात्रीत सरासरी 8 अंडी घालते. उवा खूप वेगाने फिरू केसात फिरू शकतात (आकृती 10)

Fig 10



निट(लिखा) म्हणजे लाउज चे अंडी म्हणून ओळखले जातात : त्याला एक चिकट धार असते जी केसांना चिकटलेली असते. जिवंत निट मोकळा असतो आणि क्रॅक झाल्यास आवाज काढतो. अंडी उबविण्यासाठी त्यास काही तास लागतात.

उवा लहान, अस्वच्छ हेअर ,लांब केस , गलिच्छ केसां मध्ये जास्त प्रमाणात दिसून येतात .

उवा बहुतांशी वरच्या बाजूला आणि मुलींमध्ये कानाच्या मागे आढळतात. उवा उडी मारू शकत नाहीत पण खूप वेगाने फिरू शकतात,एका डोक्यामधुन दुसऱ्या डोक्यात खूप वेगाने संक्रमित होतात. लाईज सुपर लाईज बनू शकतात कारण केमीकल मुळे त्यांची केसा मध्ये जास्त प्रमाणात वाढ होते .

कारणे

संपर्कात येण्याच्या योग्य कंडिशन असताना एकमेकांचे डोके जर सपर्कात आले तर लाईज (उवा)चे इन्फेक्शन होऊ शकते . पेडीक्युलोसिस एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे थेट संपर्कात असताना एकाद्या संस्थेत एकत्रित आल्या नंतर ॲक्टीव्ह व्यक्तींमध्ये उवा चा प्रादुर्भाव आढळू शकतो. शरीरातील उवांचा प्रादुर्भाव गर्दीच्या अस्वच्छ परिकंडिशन त राहणाऱ्या लोकांमध्ये आढळू शकतो जेथे कपडे वारंवार बदलले जातात किंवा धुतले जातात. डोक्यातील उवा आणि शरीरा वर होणाऱ्या उवा या दोन्हीसाठी संक्रमित व्यक्तीच्या थेट संपर्कात आल्यास इन्फेक्शन किव्हा संक्रमण होऊ शकते . कपडे आणि कंगवा किंवा ब्रश शेअर केल्याने देखील या कीटकांचा प्रसार होऊ शकतो. इतर मार्ग शक्य असताना, क्रंब लाइज बहुतेकदा लैंगिक संपर्काद्वारे प्रसारित केल्या जातात.

लक्षणे

- स्काल्प वर अत्यंत खाज सुटणे
- तुमच्या स्काल्प वर काहीतरी रेंगाळल्यासारखे वाटणे
- तुमच्या स्काल्प वर खरचटल्याने फोड आणि खरुज येणे
- स्काल्प वर दिसणाऱ्या उवा
- हेअर शाफ्टवर उवांची अंडी दिसणे .

प्रतिबॉन्ड /उपचार

डोक्यातील उवा असलेल्या लोकांवरट्रीटमेंट करण्यासाठी औषधीयुक्त शैम्पू किंवा पायरेथ्रम किंवा परमेथ्रियम असलेले क्रीम रिन्सेसला प्राधान्य दिले जाते. पायरेथ्रम किंवा मॅरेथॉन असलेली प्रॉडक्ट – काउंटरवर उपलब्ध आहेत, परंतु लिंडेन किंवा मॅलेथिऑन असलेली प्रॉडक्ट डॉक्टरांच्या प्रिस्क्रिप्शन लिंडेनद्वारे उपलब्ध आहेत - लहान मुले, गरोदर, महिला, स्तनपान करणारी स्त्रिया, वृद्ध, अशा व्यक्तींसाठी शिफारस केलेली नाही. एचआयव्ही किंवा सीज्यूअर डिसऑर्डर या मध्ये , ज्या व्यक्तींची स्कीन खूप इरिटेटेड असते किंवा ज्यांना लिडन्स लावला जातो आणि ज्या व्यक्तीचे वजन 110 पौंडांपेक्षा कमी असते अशा व्यक्तींना 7 ते 10 दिवसांनी एकही अंडी निट कॉम्ब्सपासून वाचलेली असतात याची खात्री करण्यासाठी सहसा या मेडिसीन चे शिफारस केली जाते. केसांमधून निट्स काढून टाकने . शॅम्पू उपचाराचा डोस आणि कालावधी त्याने लेबल केलेल्या सूचनांनुसार काळजीपूर्वक पाळला पाहिजे - काउंटर (OTC) किंवा प्रिस्क्रिप्शन औषधे प्रभावित लोक आणि त्यांच्या कुटुंबीयांवरट्रीटमेंट करण्यासाठी वापरली जातात.

याट्रीटमेंट पद्धतीचे अनुसरण करा (उपचार प्रोसिजर)

1 सर्व कपडे काढा

2 लेव्हल निर्देशांनुसार उवा - मारण्याचे औषध, ज्याला पेडीक्युलिसाइड देखील म्हणतात, ते लावा. जर एखाद्या मुलास अतिरिक्त-लांब हेअर असतील तर एखाद्याला दुसरी बाटली वापरण्याची आवश्यकता असू शकते.

चेतावणी : उवांचे औषध वापरण्यापूर्वी क्रीम रिन्स किंवा कॉम्बिनेशन शैम्पू/कंडिशनर वापरू नका. उपचारानंतर एक ते दोन दिवस हेअर पुन्हा धुवू नका.

3 बाधित व्यक्तीला उपचारानंतर स्वच्छ कपडे घाला.

4 जर काही जिवंत उवा उपचारानंतर 8 ते 12 तासांनंतरही आढळून आल्या, परंतु त्या पूर्वीपेक्षा जास्त हळू फिरत असतील, तर मागे हटू नका. केसांत त्या डेड होतील . उरलेल्या जिवंत उवांना बारीक दात असलेला कंगवा (उवांचा कंगवा) वापरून कंगवा करा. उवा मारण्यासाठी औषधाला कधीकधी जास्त वेळ लागतो.

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

5 जर कोणतीही डेड लाइन आढळली नाही आणि उपचारानंतर आठ ते बारा तासांपूर्वी उवा तितक्याचॲक्टिव दिसत असल्यास, औषध कदाचित काम करत नाही. वेगळ्या औषधासाठी आरोग्य सर्विस व्यावसायिकांना भेटा आणि त्यांच्याट्रीटमेंट सूचनांचे अनुसरण करा.

6 नीट (डोक्यातील उवांची अंडी) कंगवा, बहुतेकदा उवांच्या औषधांच्या पॅकेजमध्ये आढळतात, हेअर शाफ्टमधून निट्स आणि उवा काढण्यासाठी वापरल्या पाहिजेत. मांजरी आणि कुत्र्यांसाठी बनवलेल्या अनेक पिसू कॉम्ब्स देखील इफेक्टीव आहेत.

7 सुरुवातीच्या उपचारानंतर, दर दोन ते तीन दिवसांनी केसांमधली निट्स आणि उवा तपासा, कंघी करा आणि काढून टाका.

8 सात ते 10 दिवसात रीट्रीट करू नका .

9 सर्वट्रीटमेंट केलेल्या लोकांना दोन ते तीन आठवडे तपासा जोपर्यंत तुम्हाला खात्री होत नाही की सर्व जिवंत आहेत आणि निट्स गेले आहेत.

ग्रे हेअर

राखाडी हेअर ही आणखी एक नॉर्मल समस्या आहे. ती नैसर्गिक समस्या आहे. केसांमध्ये कलर द्रव्यांच्यासेल असतात- ज्याला कलर पिगमेंट मेलेनिन म्हणतात. हे मेलेनिन सल्फर, कार्बन, हायड्रोजन आणि ऑक्सिजनचे बनलेले असतात. काळ्या,ब्राऊन , रेड , गोरे इत्यादी केसांना वेगवेगळे कलर देण्यासाठी हे वेगवेगळ्या प्रमाणात एकत्र तयार करतात, तर पाश्चात्य लोकांचे हेअर रेड ते गोल्डन असतात.

हे कार्बन, ऑक्सिजन, हायड्रोजन आणि सल्फरच्या भिन्न प्रमाणामुळे आहे. हे कलर पिगमेंट मेलेनिन चे प्रमाण कमी झाल्यावर खराब होतात. नवीन कलर पिगमेंट मेलेनिन पेशींचे निर्मिती देखील बंद होते.

मग हेअर पारदर्शक किंवा व्हाइट होतात. खरं तर राखाडी हेअर उगवत नाहीत. जेव्हा व्हाइट हेअर डार्क रंगाच्या केसांमध्ये मिसळतात तेव्हा ते राखाडी केसांचा इफेक्ट देते. काही वेळा टायफॉइड, मलेरिया, कांजिण्या, कॉलरा इत्यादी आजारांमुळे उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, परिणाम, प्रदूषण चिंता, शॉक, तणाव, तणाव, कार नसणे, पोषणाचा अभाव, मेलॅनिन कलर पिगमेंट खराब होऊ शकते.

या अकाली नुकसानी मुळे हेअर व्हाइट होतात. एकदा हेअर व्हाइट झाले की मेलॅनिन कलर पिगमेंट पुन्हा जिवंत करून ते मूळ रंगात बदलणे शक्य नसते. आता पर्यंत

या प्रकरणात कोणतेही उपचार, औषध किंवा ऑइल लावले नाही आणिट्रीटमेंट केले गेले नाहीत. तुम्ही बऱ्याचदा उच्च दावे असलेल्या जाहिराती पाहतात परंतु त्याकडे जात नाही.

त्वचेचे, स्काल्प चे आणि केसांचेही नुकसान झाल्याची पुरेशी प्रकरणे समोर आली आहेत. उर्वरित कलर हेअर जतन करण्याचा प्रयत्न करा. रासायनिक कलर वापर केल्याने संपूर्ण हेअर झाकून जातात. सूर्यकिरण आणि इतर नैसर्गिक घटक अवरोधित केले जातात. हे उर्वरित कलर पिगमेंट मेलेनिन नष्ट करते, अधिक व्हाइट हेअर तयार करते. यामुळे कधीकधी भुवया, पापण्या आणि शरीराचे हेअर देखील व्हाइट होतात. (आकृती 11)

Fig 11

त्याऐवजी नैसर्गिक कलर वापरा जसे की मेंदी, हिबिस्कस, झेंडू, इ. काळ्या-ब्राऊन केसांसाठी आल्माचा वापर नैसर्गिक कलर म्हणून केला जाऊ शकतो. भरपूर हिरव्या पालेभाज्या घ्या, झिंक, प्रथिने, जीवनसत्त्वे, पाणी, दारू, धूम्रपान टाळा. रात्री उशीरा, तणाव आणि चिंता टाळा. ध्यान आणि व्यायामासाठी जा.

तुमचे हेअर डेड होण्याच्या आणि नंतर पुन्हा निर्माण होण्याच्या नैसर्गिक चक्रातून वाढतात. तुमच्या हेअर कूपांचे वय वाढत असताना ते कमी कलर तयार करतात. तुम्ही 35 वर्षांचे झाल्यावर तुमची आनुवंशिकता धूसर होण्याची खरी सुरुवात ठरवत असले तरी, तुमच्या वृद्ध हेअर फोलिकल्समुळे डेड पावलेल्या शेवटच्या हेअर जागी व्हाइट किंवा राखाडी हेअर निर्माण होण्याची शक्यता असते. काही लोक राखाडी हेअर हे परिपक्वता आणि शहाणपणाचे लक्षण म्हणून साजरे करतात, तर अनेकांना असे वाटते की जेव्हा त्यांचे हेअर राखाडी होऊ लागतात तेव्हा ते मोठे दिसतात आणि त्यांना अधिक तरुण दिसण्यासाठी राखाडी निघून जावे असे वाटते. जसजसे आपण मोठे होतो, तसतसे आपल्या हेअर कूपांमधील कलर पिगमेंट सेल हळूहळू मरतात. जेव्हा हेअर फोलिकलमध्ये कमी कलर पिगमेंट सेल असतात, तेव्हा हेअर त्या स्टँडमध्ये जास्त मेलेनिन नसतात आणि ते वाढतात तसे ते राखाडी, सिल्वर किंवा व्हाइट सारखे अधिक पारदर्शक कलर बनतात.

कारणे

- अनुवांशिकता
- ताण
- ऑटो इमन्यूस डिसीज
- थायरॉईड विकार
- जीवनसत्व B-12 ची कमतरता
- धूम्रपान
- रासायनिक केसांचा कलर (केमिकल हेअर डाय) आणि हेअर उत्पादनांचा वापर.

उपचार

- पुरेशी जीवनसत्त्वे आणि खनिजे मिळवा
- अधिक अँटिऑक्सिडंट्स खा
- धुम्रपान करू नका
- उन्हापासून केसांचे संरक्षण करा
- केसांवर ब्लीच वापरू नका
- कमी ताण घ्या
- तुमच्या राखाडी केसांवर हिना व हेअर डाय लावा आणि रासायनिकदृष्ट्या खराब झालेले हेअर (आकृती 12)लपवा

Fig 12

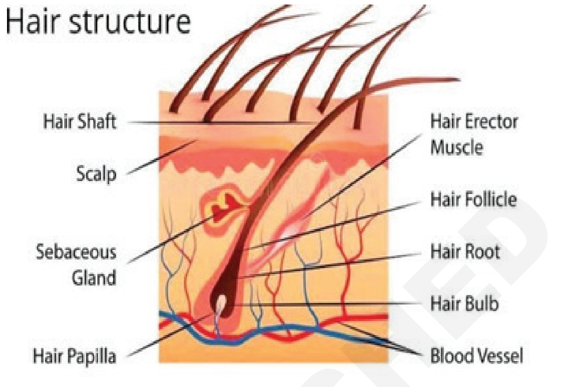
केसांचे नुकसान

अत्यंत खराब झालेले हेअर बाहेरील लेयर (क्युटिकल) मध्ये क्रॅक विकसित करतात. एकदा वर्टीकली लिफ्ट झाल्यावर (उघडले) तुमचेहेअर आणखी नुकसान आणि तुटण्याचा धोका असतो. ते निस्तेज किंवा फ्रीजी दिसू शकता आणि त्यामुळे केसांचे नुकसान परमनंट चे व्यवस्थापित करणे कठीण आहे कारणहेअर हे डेड पेशींचा संग्रह आहे, ज्यामुळे ते दुरुस्त करण्यापलीकडचे असतात. एकच खरा इलाज म्हणजे वेळ, कट करणे आणि पुढील नुकसान टाळण्यासाठी पावले उचलणे. परंतु हेअर योग्य काळजी आणि काही लक्षित उपचारांसह निराश होऊ नका, आपण सुंदर दिसण्या साठी काही मदत करू शकता आणि आपल्या केसांचे नुकसान झालेले हेअर सहजपणे गुंफलेले आहेत आणि देखावा सुधारण्यास सुरवात करू शकता.

रेजड् क्यूटिकल व प्रत्येक स्ट्रँडवर ओलावा नसल्यामुळे तुमच्या खराब झालेल्या केसांमध्ये अनेकदा नैसर्गिक ऑइल आणि ओलावा नसतो जे त्वचेच्या बाहेरील बाजूस कोट करत असतो , हेअर चमक गमावली जाते फिजीहेअर हे लक्षण आहे की तुमची क्यूटी आता सपाट नाही . याचा अर्थ असाही होऊ शकतो की तुमच्या केसांचे आतील लेयर एक्सपोज झाले आहेत. ठिसूळ हेअर दाखवल्यासारखे वाटू शकतात आणि सहजपणे तुटतात. हे व्यवस्थापित करणे सर्वात कठीण लक्षणांपैकी एक आहे आणि ते वारंवार प्रोसिजर केलेल्या केसांमध्ये आढळते.

केसांना वाऱ्याच्या वाहने ,समुद्राचे पाणी, रासायनिक पाणी, ब्लो ड्रायिंग, कलरिंग, परमिंग, केमिकल्स शॅम्पू इत्यादीसारख्या हार्ष एलिमेंट मुळे जास्त संपर्कामुळे हेअर खराब होतात. कंडिशनिंगच्या अभावामुळे हेअर खराब होतात. यामुळे खडबडीत टेक्सचर असलेले हेअर स्प्लिट होणे , तुटणे,हेयर फॉलोइँग , कोरडे केस, कोरडे हेअर असलेली फक्त स्काल्प हेअर आणि फ्रीजी हेअर यांची संख्या अगणित होते . (आकृती 13)

Fig 13



खराब(डॅमेज) झालेले केसांचे प्रकार

- रफ टेक्सचर्
- निस्तेज आणि कमी पोषण
- कोरडे केस
- जास्त हेअर तुटणे
- रासायनिकदृष्ट्या खराब झालेले केस
- हाय पोरोसिटी आणि इलास्टिसिटि नसलेलेहेअर
- टॅन्ल्ड हेअर
- डीहायड्रेट हेअर
- कुरळे केस

कारणे

- हेअर डाय चा जास्त वापर
- केमिकल सर्विस नंतर हेअर खराब होतात
- ब्लीचचा जास्त वापर
- अति उष्णतेचा वापर (स्टाइलिंग टूल्स)
- अतिनील किरणांचा अधिक संपर्क
- क्लोरीन पाण्याच्या संपर्कात असलेले केस
- अधिक ताण घेणे

उपचार

- हेअर निगा अॅश ण्या साथी हेअर केअर प्रॅक्टिस करा
- ओले हेअर घासणे टाळा
- नियमित प्रशिक्षण घ्या
- अँटी-ऑक्सिडंट आहार घ्या (आकृती 14)

Fig 14 **5 deep conditioning hair mask for dry, frizzy and damaged hair**

Avocado hair mask
- egg yolk
- avoacdo
- castor oil

Aloevera hair mask
- aloevera gel
- honey
- castor oil

Coconut hair mask
- coconut oil
- honey
- yogurt

Egg hair mask
- egg yolk
- Olive oil
- honey
- yogurt

Sunflower oil hair mask
- egg yolk
- Sunflower oil
- yogurt

- दररोज शॅम्पूयींग टाळा
- शक्य तितके पाणी प्या
- तुमचे हेअर हळूहळू ब्रश करा
- केसांवर उष्णता वापरण्यापूर्वी संरक्षणात्मक सीरम वापरा
- एअर ड्रायिंग किंवा ब्लो ड्रायिंगऐवजी तुमचे हेअर गुंडाळा
- हीट स्टाइलिंग कमी करा
- थंड शॉवर वापरून पहा, केसांवर खूप गरम पाणी वापरू नका
- डोक्याच्या मसाजसाठी आवश्यक ऑइल आणि आरोग्यदायी ऑइल वापरा
- बाहेर जाताना गरम किंवा स्कार्फ घाला
- तुमच्या आहारात जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि ओमेगा-३ चे प्रमाण वाढवा.

खराब झालेलेहेअर कसे दुरुस्त करावे

- हाताबाहेर गेल्यास व्यावसायिकांची मदत घ्या.
- जंक फूड तुमच्या आहारातून काढून टाका.
- नियमितहेअर ट्रिम करा.
- तुमचेहेअर हायड्रेट करा आणि ओलावा राहू द्या .
- जास्त शॅम्पू आणि स्टाइलिंग टाळा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

हेअर कटींग आणि ब्लो ड्राय (Hair cutting & blow dry)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **चेहऱ्याचा आकार ओळखा**
- **सेक्शन आणि उंची स्पष्ट करा**
- **हेअर कटींग साठी वापरण्यात येणारीटूल्स ओळखा**
- **हेअर कटींग टेक्निक चे वर्णन करा**
- **ब्लो ड्रायिंगच्याबेसिक गोष्टींचे वर्णन करा**
- **हेअर कटींग करताना काळजी घ्य**

चेहर्याचा आकार(फेशीअल शेप) ओळखा

आधुनिक हेअर आकाराचे सिद्धांत क्लायंटच्या वैशिष्ट्यांचे योग्यरित्या विश्लेषण करून प्राप्त केले जाऊ शकतात.हेअर कटींग च्या यशाची गुरुकिल्ली म्हणजे क्लायंटची सर्वोत्तम वैशिष्ट्ये (सकारात्मक) हायलाइट करणे आणि सर्वात वाईट वैशिष्ट्ये (नकारात्मक) कव्हर करणे.

हेअरकटिंग/केस शेपिंग - आकार तयार करण्यासाठी कोणत्याही हेअर कटींग साधनांचा वापर करून कटिंग, टेपरिंग, टेक्स्चरायझिंग आणि पातळ करण्याची प्रोसिजर शिकणे ही आहे.हेअर कापण्याबद्दल शिकण्यापूर्वी, चेहऱ्याच्या आकारांबद्दल सर्व जाणून घेणे महत्वाचे आहे.

चेहऱ्याचे 7बेसिक आकार खालीलप्रमाणे आहेत:

ओव्हल शेप :ओवल चेहऱ्याचा आकार रुंदी पेक्षा लांब असतो,जॉगालाच्या हाडांपेक्षा अरुंद असतो. ओवल आकाराचा फेस इतका प्रमाणात असल्यामुळे , हा फेस कोणत्याही धाटणीसह चांगला दिसतो. कोणत्याही कटची लांबी कुल दिसते! त्या वैशिष्ट्यावर जोर देण्यासाठी चिक बोन , ओठ किंवा हनुवटीजवळ जास्त लेयर जोडा. (आकृती क्रं 1)

राऊंड (राऊंड) : राऊंड चेहऱ्याचा आकार हा वाइड हेअर लाइन आणि चिक बोन खाली परिपूर्णता द्वारे दर्शविले जाते. हे चेहर्याचे आकार लांब केसांसह कुल दिसतात जे फेस लांब करतात. या चेहऱ्याच्या आकारासाठी शकतो. हाय एलिवेशन:जेहेअर त्याच्या विभागाच्या टॉप ला उचलले जातात

Fig 1

ते सर्वोच्च उंचीवर परिणाम करतात उच्च उंचीमुळे लेयर तयार होतात. मेडियम किंवा जाड केसांवर हाय एलिवेशन चा वापर केला पाहिजे, कधीही बारीक किंवा पातळ केसांवर नाही. लांब लेयर्स सर्वात कुल दिसत असतात, जेथे लहान लेयर चेहऱ्याच्या

गोलाकारपणावर जोर देऊ शकतात. साइड स्वीप्ट बॅंग्स देखील राऊंड चेहऱ्या ची लांबी जोडू शकतात. (आकृती 2)

चौरस(स्क्वेर: स्क्वेर चेहर्याचा आकार वाइड हेअर लाइन आणि जॉलाइन दर्शविला जातो. स्क्वेर आकाराच्या चेहऱ्याला वरच्या बाजूला उंची आणि बाजूंने अरुंदता आवश्यक असते . खोल बाजूचे भाग, टेक्सचर आणि मऊ बॅंग्स चेहऱ्याचा चौकोनी आकार संतुलित करण्यास मदत करतात. लांब

© NOT TO BE REPUBLISHED

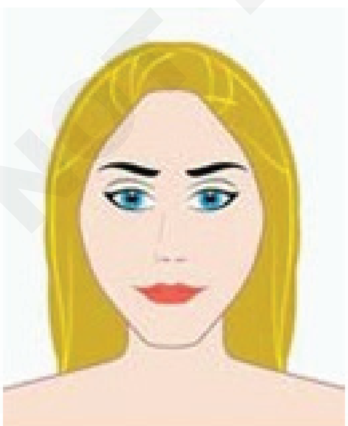
लांबी त्यांच्या अधिक टोकदार आणि शक्तिशाली जॉसह कुल दिसते. हा चेहर्या च्या आकारा वर स्ट्रेट लाइन टाळली पाहिजे. (आकृती 3)

Fig 2

Fig 3

डायमंड: डायमंड चेहर्याचा आकार अरुंद हनुवटी आणि रुंद चिक बोन असलेल्या कपाळाद्वारे दर्शविला जातो.हेअर कापून यार्प्रॅक्टिकल चा व्हिडिओ पाहण्यासाठी QR कोड स्कॅन करा जे या चेहऱ्याच्या आकारावर् उत्कृष्ट कार्य करतात आणि हनुवटीच्या बाजू अरुंद असतात आणि पूर्णता असते. या चेहऱ्याच्या आकारासाठी बॉब एक उत्तम धाटणी आहे. हा फेस आकार फेस लहान करण्यासाठी सरळ बॅंग्ग देखील जोडू शकता. तुमचे हेअर कानामागे टेकवण्याचा प्रयत्न करा प्रमुख गालाची हाडे. (आकृती 4)

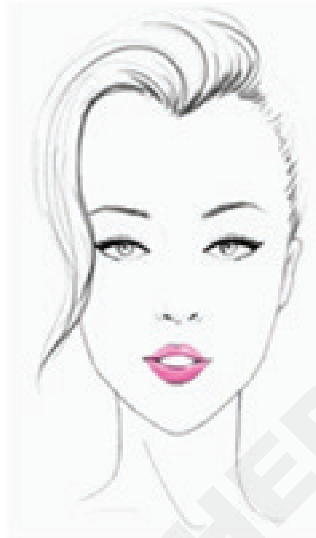
Fig 4



हार्ट : या चेहऱ्याचा आकार रुंद कपाळ आणि अरुंद हनुवटी द्वारे दर्शविला जातो .या चेहऱ्याच्या आकारात साइड स्वीप्ट बॅंग जोडल्याने कपाळाची रुंदी लपविण्यात मदत होते.

जॉ च्या भोवतीचे हेअर अधिक भरलेले ठेवल्यास, अरुंद हनुवटीवर भार टाकण्यास मदत होते. (आकृती 5)

Fig 5



पिअर : पिअर चेहर्याचा आकार, ज्याला कधीकधीट्रॅंग्गूलर फेस देखील म्हटले जाते, लहान किंवा अरुंद कपाळ आणि मोठ्या जॉ लाइन द्वारे दर्शविले जाते. लांबलचक कट जॉ लाइन रेषेची प्रमुखता लपविण्यास मदत करू शकतो. लहान हेअर कटींग विचार करताना चेहऱ्याच्या परिपूर्णता जोडण्यासाठी टॉप ला व्हॉल्यूम जोडा. (आकृती 6)

Fig 6

ओबलॉन्ग : हा चेहर्याचा आकार खूप लांब आणि अरुंद हाडांच्या संरचनेद्वारे दर्शविला जातो. लांबहेअर फेस खाली खेचतात ज्यामुळे तो आणखी लांब दिसतो. आयताकृती चेहऱ्यासाठी लहानलेयर ठेवा . कर्ल आणि बॉडी जोडल्याने फेस देखील रुंद दिसू शकतो. (आकृती 7)

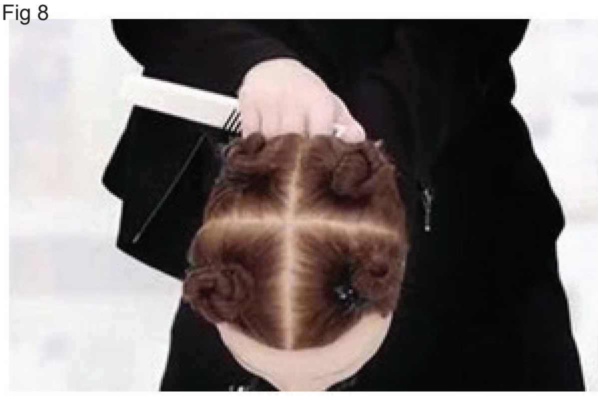
सेक्शनीन्ग् आणि उंची स्पष्ट करा (आकृती 8)

केस कटींग सेक्शन करण्याचा सर्वात महत्वाचा हेतू म्हणजे डोक्याचा वास्तविक आकार निश्चित करणे. सेक्शन करणे खूप महत्वाचे आहे कारण ते टॉप चे , दोन बाजू,क्रॉउन आणि डोके वर केसांचे डिस्ट्रिब्यूशन निर्धारित करते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 7

Fig 8



सेक्शनिंग केले जाते जेणेकरुन, प्रत्येक हेअरकटला स्व टेक्निक डोक्याच्या हाडांच्या संरचनेवर आधारित सेक्शनिंग का आवश्यक आहे हे समजेल. कट/स्टाइल च्या आधारावर ज्याला साध्य करायचे आहे, कटस् चेॲंगलवेगवेगळ्या विभागांमध्ये दिशेने भिन्न असतील.

टॉप ला सेक्शनींग करणे

फ्रंटल बोन ची रुंदी ठरवण्यासाठी, बोटांना डोक्याच्या वरच्या मध्यभागी ठेवा. आता बोट डोक्याच्या बाजूला खाली कानाकडे घ्या. रुंदी निश्चित केल्यानंतर, हेअर रेषेकडे जाणारे आणि एका बिंदूवर समाप्त होणारे दोन विभाजन करा.

क्राऊन साठी सेक्शनींग

वरच्या भागाच्या मागे आणि डोक्याच्या दोन्ही बाजूंच्या पॅरिएटल रिजच्या दरम्यान, हेड च्या पायथ्यापर्यंत

क्राऊन ची थोडीशी आउट लाइन वाडवलेली आहे.

नेप साठी सेक्शनींग

केसांचा क्रॉउन सेक्शन बाहेर काढल्यामुळे , कानाच्या मागे बोटे ठेवून आणि टेम्पोरल हाडांच्या रिजची फील करून आपण नेप विभागाची रुंदी शोधू शकतो. याबोन गाईड म्हणून वापर केल्याने, तुमच्याकडे नेमके हेअर किती आहेत हे संमजू शकते .

साइड साठी सेक्शनींग

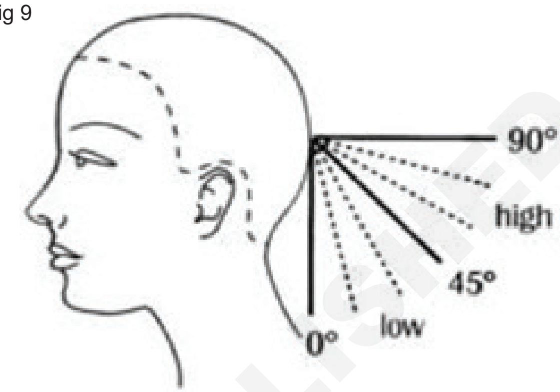
टॉप नंतर ,क्रॉउन आणि आय सेक्शन च्या नंतर, बाजू आउट लाइन केल्या आहेत. आता वरचा सेक्शन ,क्रॉउन सेक्शन आहे आणि नेप सेक्शन यांच्यातील सेक्शनींग पहा.या विभागातील केसांचे विभाजन हे हेअर कटींग प्रकारानुसार निर्धारित केले जाते.

लेयर हेअर कट साथी , विभागांमध्ये वर्टीकल पार्टींग वापरले जाते. एक-लॉन्ग कटसाठी, हॉरीझोंटल पार्टींग वापरली जातात.

प्रत्येक पार्टिंगसाठी वापरलेलाॲंगलकट/स्टाइल नुसार बदलतो. बाजू आणि नेप सेक्शन त्याच पद्धतीने सेक्शन केलेले आहेत.

उंची (आकृती 9)

Fig 9



एलिव्हेशन हा क्लायंटच्या स्काल्प चाॲंगलआहे ज्यावर तुम्ही हेअर कटींग वाढवता. एलिव्हेशन ग्रॅज्युएशन आणि लेयर तयार करते आणि सामान्यतः डिग्री मध्ये त्याचे वर्णन केले जाते. उंची हे ठरवते की हेअर एक-लांबीचे (उंची नाही), डिग्री (1° ते 89°), किंवा लेयरड् (90° आणि अधिक, परंतु सामान्यतः 90°). सर्वाधिक वापरलेली उंची 45 आणि 90 अंश आहे.हेअर कटींग चा एक नॉर्मल नियम असा आहे की, तुम्ही जितके हेअर उंच कराल तितके जास्त डिग्री तयार कराल. जेव्हा तुम्ही हेअर 90 अंशांपेक्षा कमी करता तेव्हा तुमचे वजन वाढत असते. जेव्हा तुम्ही हेअर 90 डिग्री किंवा त्याहून जास्त उंचावता तेव्हा तुम्ही वजन काढू शकता किंवा केसां ची अधिक लेयर कटींग करू शकता.

उंचीची(एलिवेशन) व्याख्या तीन श्रेणींमध्ये केली जाते

1 **लो एलिवेशन :** नेप विभागाच्या खालच्या तिसऱ्या भागाचे हेअर त्याच्या सर्वात खालच्या बिंदूवर, मानेजवळ धरले जातात. हेअर उंची नाही. कमी उंचीचा उद्देश जास्तीत जास्त मोठ्या प्रमाणातप्रॉडक्ट करणे हा आहे. जेव्हा हेअर बारीक आणि पातळ असतात तेव्हा ही उंची सर्वात इफेक्टीव असते.

2 **मेडियम एलिवेशन:** केस जेथून वाढतात तेथून सरळ बाहेर काढले जातात आणि बोटे डोक्याला समांतर राहतात. कट करताना बोटांच्या कोनाचे पालन केले पाहिजे. हा कट तुम्हाला टोकांची परिपूर्ण लेयरड् विड्थ देतो. मिश्रित केसांवर मेडियम उंचीचा वापर केला जाऊ

3 **हाय एलिवेशन:** जेहेअर त्याच्या विभागाच्या टॉप ला उचलले जातात ते सर्वोच्च उंचीवर परिणाम करतात उच्च उंचीमुळे लेयर तयार होतात. मेडियम किंवा जाड केसांवर हाय एलिवेशन चा वापर केला पाहिजे, कधीही बारीक किंवा पातळ केसांवर नाही.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

लांबी(लेन्थ)

लांबी म्हणजे स्काल्प पासून हेअर टोकापर्यंतचे अंतर. हेअर लांबी बहुतेक वेळा (सेंटीमीटर किंवा इंच) कपाळावरील स्काल्प च्या रेषेपासून ते स्कल च्या सर्वोच्च बिंदूपासून ते संपेपर्यंत मोजली जाते आणि काहीवेळा मुकुटापासून, नंतरचे सरासरी मूल्य 10 सेंटीमीटर कमी होते.

परिमिती (पेरीमीटर)

परिमिती हेग्रॅविटि मुळे फॉल झालेल्या हेअर तयार केलेली आउट लाइन आहे. आतील संरचनेला आधार देणारा हेअर कट साठी या स्केलटन चा तुम्ही याचा विचार करू शकता.

परिमितीचे तीन भाग आहेत

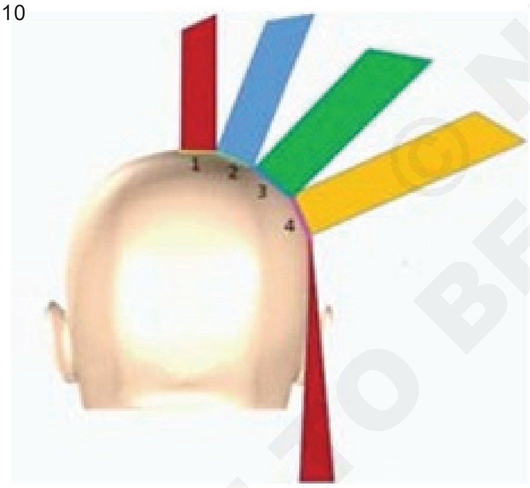
बॅक पेरीमीटर:डोके आणिक्रॉउन क्षेत्रातील सर्व हेअर खाली कंघी केल्यावर आढळतात.

साइड पेरीमीटर:डोक्याच्या बाजूला आणि वरच्या बाजूचे सर्व हेअर ग्रॅविटि मध्ये एकत्र केले जातात तेव्हा आढळतात.

फ्रंट पेरीमीटर : समोरच्या हेअर हेअर लाइन खाली कंघी करून बाजूला काढू शकतो . जर समोरची परिमिती नोज पूल वर असेल तर त्याला कधीकधी "बॅंग्स" किंवा "फ्रिंज" म्हणतात.

अॅंगल (आकृती 10)

Fig 10



केस कापताना मजबूत बेस तयार करण्यासाठी अॅंगल हा सर्वात महत्वाचा घटक आहेत. ही बेसिक कॅलक्युलेशन आहे.

दोन उदाहरणां मध्ये अॅंगल विशेषतः महत्वाचे आहेत: एलिव्हेशन आणि कटिंग लाइन.

लाइनस्

गाईड म्हणून वापरली जाणारी एक थिन कॅंटिन्यूअस लाइन मार्क आहे .हेअर कटींग साठी दोन बेसिक स्ट्रेट लाइन आणि वक्र लाइन वापरल्या जातात.

केस कटींगसाठी तीन प्रकारच्या स्ट्रेट लाइन सामान्यतः वापरल्या जातात.

- ऑरीझोंटल
- वेर्टिकल
- डायगोणल

कटिंग लाइन

कटिंग लाइनला फिंगर अँगल, फिंगर पोझिशन, कटिंग पोझिशन आणि शिअर्स अँगल असे म्हणतात. हा कोन हेअर कटींग साठी अंतिम परिणाम तयार करतो.

गाईड लाइन

दिशानिर्देश हा हेअरकट चा सर्वात महत्वाचा भाग आहे. गाईड लाइन कटची पूर्ण लांबी आणि एकूण शेप आणि बॅलेन्स केस या बद्दल पूर्ण माहिती देते . गाईड लाइन ही हेअर कट/स्टाइलचे पहिले कट आहे.

गाईड लाइन हा केसांचा एक सेक्शन आहे जो हेअर लांबी निश्चित करतो

कटींग . /स्टाइल साठी 2 गाईड लाइन आहेत:

- **स्टेशनरी गाईड** - स्थिर गाईड हा एक पॉइंट आहे ज्याकडे सर्व हेअर कापण्यापूर्वी निर्देशित केले जातात.लॉन्ग लेयरड् हेअर कट साठी स्टेशनरी गाईड वापरले जाते हे शांग सारखे असते . हेअर गाईड हेअर कट दरम्यान मुव होत नाही.
- **ट्रव्हलींग गाईड-** एक ट्रव्हलींग गाईड असा आहे जो कापलेल्या एरिया मध्ये फिरतो. ट्रव्हलींग गाईड, पूर्वी कापलेले हेअर पुढील भागाची लांबी दर्शविण्यासाठी वापरले जातात. बेसिक सर्कल कट आणि पिक्सी कट यासारखे हेअरकट साठी ट्रव्हलींग गाईड वापरतात. परिणाम म्हणजे एकसमान लांबीचे लेयर कापता येतात.

हेअर कटींग साठी वापरलेली ट्रूल्स ओळखा व हेअर कटींगट्रूल्स ची माहिती सांगा

- सीजर (कात्री)किंवा शियर्स : केस कटींग हे एक टूल आहे. बार्बर सीजर च्या मदतीने हेअर लहान केले जाऊ शकतात. हे अनेक आकारात, वजनात आणि स्टीलच्या गुणवत्तेत मध्ये उपलब्ध आहे. यात दोन ब्लेड, एक स्टील आणि मोबाईल ब्लेड आहे. बोटाच्या ब्रेसची अंगठी ज्यामध्ये अंगठा घातला जातो तो मोबाईल ब्लेड आणि ज्या ब्रेसमध्ये बोट घातले जाते ते स्टील ब्लेड असते. (आकृती 11)
- सीजर किंवा कात्री पातळ करणे:त्याच्या नावावरून स्पष्ट आहे, हे हेअर जाडी कमी करण्यासाठी वापरले जाते. या प्रकारच्या सीजर मध्ये ब्लेडमध्ये नॉच असतात ज्यामुळे हेअर पातळ होण्यास मदत होते. काही पातळ होणाऱ्या कात्रीमध्ये दोन्ही ब्लेडवर नॉच असतात आणि काहींमध्ये फक्त एका ब्लेडवर खाच असतात. या कात्रीच्या ब्लेडला अंदाजे 30-40 नॉच असतात. एका ब्लेडवर नॉच केल्यावर ते मोठे काढण्यास मदत करते मोठ्या प्रमाणात केस. बारीक पातळ करण्यासाठी, दोन्ही ब्लेडवर खाच असलेल्या कात्रीला प्राधान्य दिले जाते. वापरादरम्यान हेअर पकडले जातात आणि दातांच्या मोकळ्या जागेत खाचांवर धरले जातात आणि हेअर कापता येत नाहीत परिणामी हेअर बारीक होतात. (आकृती 12)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 11

Fig 12

- **रेझर:** सर्व प्रकारचे हेअर कटींग किंवा स्वच्छ करण्यासाठी रेझरचा वापर केला जात नाही कारण हे कटींग टूल फक्त सलूनमध्ये कुरळे हेअर स्वच्छ करण्यासाठी वापरले जाते. हे शॅग कट आणि बॉय कट सारख्या कटमध्ये केसांना स्टाइल आणि आकार देण्यासाठी वापरले जाते. रेझरमध्ये ब्लेडहेअर कापते म्हणून ब्लेड वेळोवेळी बदलावे लागते. (आकृती 13)

Fig 13

- **क्लिपर:** क्लिपर्सचा वापर प्रामुख्याने मानेवरील नको असलेले हेअर काढण्यासाठी केला जातो, जसे की क्रू कट आणि बॉय कटमध्ये. (आकृती 14)

Fig 14

क्लिपर दोन प्रकारचे असतात

1 इलेक्ट्रिक क्लिपर

2 मॅन्युअल क्लिपर

थिनींग सीजर मध्ये क्लिपरला खाच असतात. त्यांना नियमितपणे ऑइल लावणे आवश्यक आहे. हँड किंवा मॅन्युअल क्लिपरला मॅन्युअल फोर्सची आवश्यकता असते, तर इलेक्ट्रिक क्लिपरवर इलेक्ट्रिसिटी चालते. अशा प्रकारे मॅन्युअल क्लिपरच्या तुलनेत इलेक्ट्रिक क्लिपर ला कमी वेळ लागतो.

हेअर शेपींग कोंबस्

टेल कॉम्ब :त्याला रॅट टेल कॉम्ब असेही म्हणतात. टेल कॉम्ब च्या मदतीने हेअरचे सहजपणे सेक्शन पाडले जाऊ शकतात. हे स्टाईल करताना आणि सेक्शन वर काम करताना वापरले जाते. टेल कॉम्ब चे काही प्रकार खाली दिले आहेत: (आकृती 15)

Fig 15

1 क्लोज टिथ कॉम्ब

2 वाइड टिथ कॉम्ब

3 पिन टेल कॉम्ब

- **बार्बर कॉम्ब किंवा कटिंग कॉम्ब:** प्रामुख्याने पुरुषांच्या केसांमध्ये नेप ऑफ नेक एरिया पासून हेअर कटींग केले जाते. या कंगव्यामध्ये एका टोकाला जवळचे दात आणि दुसऱ्या टोकाला रुंद दात असतात. (आकृती 16)
- **वाइड टिथ कॉम्ब:** मुख्यत हेअर विलग करण्यासाठी वापरले जाते. हेअर कटींग साठी क्वचितच वापरले जाते. (आकृती १७)
- **स्टाइलिंग किंवा कटिंग कॉम्ब:** बहुतेक हेअर कटींग प्रक्रियेसाठी वापरल्या जाणाऱ्या, उद्देश कंगवा म्हणून देखील संदर्भित आहे . त्याची लांबी 6 ते 8 इंच असू शकते आणि एका टोकाला बारीक दात असतात, तर दुसऱ्या टोकाला रुंद दात असतात. (आकृती 18)
- **सेक्शनींग क्लिप:** हे विविध आकार, स्टाइल आणि शेप मध्ये येतात आणि ते प्लास्टिक किंवा धातूचे बनलेले असतात. सर्वसाधारणपणे, दोन प्रकार वापरले जातात:जॉक्लिप आणि डकबिल क्लिप. दोन्ही मोठ्या आणि लहान आकारात उपलब्ध असतात. (आकृती 19)

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

Fig 16

Fig 17

Fig 18

Fig 19

- **कटिंग शीट** : वॉटर रेजिस्टन्स आणि ब्लीच-प्रूफमटेरियल आणि क्लायन्ट च्या कपड्याचे प्रोटेक्षण करते . हेअर स्प्लिंटर्सपासून क्लायंटच्या कपड्यांचे संरक्षण करते. (आकृती 20)

- **एप्रन :**बार्बर ऍप्रॉनमध्ये वॉटर रेजिस्टन्स आणि ब्लीच-प्रूफ मटेरियल आहे, जे कपड्यांना पानी आणि हेअर स्प्लिंटर्सपासून संरक्षण करते. मल्टिपल पॉकेट्स मल्टी-टूल स्टोरेजसाठी परवानगी देतात आणि ॲडजस्टेबल पॅडेड नेक सिस्टम दुकानात जास्त तासांसाठी अतिरिक्त आराम देते. (आकृती 21)

Fig 20

Fig 21

हेअर कटींग टेक्निक चे वर्णन करा

बेसिक हेअर कटींग व्यतिरिक्त, केसांचे दिसणे आणिकरंट एफेक्ट निर्माण करण्यासाठी अनेक वापरली टेक्निक वापरले जातात.

- **टेक्स्चरायझिंग:** लांबी कमी न करता जादा बल्क काढून टाकण्याची प्रोसिजर ;हेअर कटींग च्या प्रभावासाठी वापरला जाते ; व्हॉल्यूम जोडण्यासाठी किंवा कमी करण्यासाठी, हेअर हालचाल करण्यासाठी, एक भाग दुसर्यामध्ये मिसळण्यासाठी किंवा हेअर एकाच डोक्यावर वेगवेगळ्या घनतेची भरपाई करण्यासाठी वापरली जाऊ शकते. (आकृती 22a, b आणि c)

- **पॉइंट कटिंग :** सीजर टीप किंवा बिंदूंचा वापर करून हेअर टोकांवर केले जाते, ओल्या किंवा कोरड्या केसांवर केले जाऊ शकते; कात्रीचाॲंगलजितका अधिक कर्ण असेल, तितका अधिक काढून टाकला जाईल आणि परिणाम तितका जास्त होईल. (आकृती 23)

- **नॉचिंग:** पॉईंट कटिंगची आवृत्ती होय , अधिक अग्रेसीव्ह आणि चंकीअर एफेक्ट निर्माण करते, ओल्या किंवा कोरड्या केसांवर केले जाऊ शकते. (आकृती 24)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

- **फ्री-हँड नॉचिंग:** कातरांची टीप वापरली जाते ,सीजर न सरकवूदेता , फक्त रॅण्डमली अंतराने केसांचे पीस केले जातात ; कुरळे केसांवर चांगले काम करते (कर्ल सोडते आणि काही घनता काढून टाकते). (आकृती 25)
- **स्लिदरिंग:**स्लिदरिंगला एफिलेटिंग असेही म्हणतात; कात्रीने हेअर हळूहळू पातळ करणे; स्लाइडिंग हालचाल; आवाज कमी करते आणि हालचाल निर्माण करते. (आकृती 26)
- **स्लाइसिंग** : हेअर मोठ्या प्रमाणात काढून टाकते आणि हेअर मुवमेंट जोडते आणि पृष्ठभागावर किंवा सब सेक्शन मध्ये केले जाऊ शकते. सरफेस कटींग कोरड्या केसांवर स्लाइसिंग केले पाहिजे, सेक्शन कटींग ओल्या किंवा कोरड्या केसांवर केले जाऊ शकते. (आकृती 27)
- **कारविंग :** स्लाइसिंगची आवृत्ती ज्यामुळे केसांमध्ये फरक दिसेल एवढा वेगळेपणा निर्माण होतो. (आकृती 28)

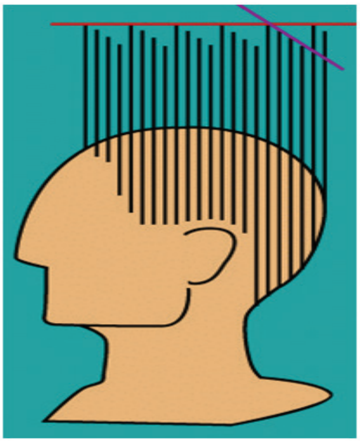


Fig 22a

Texturing technique
Point cutting

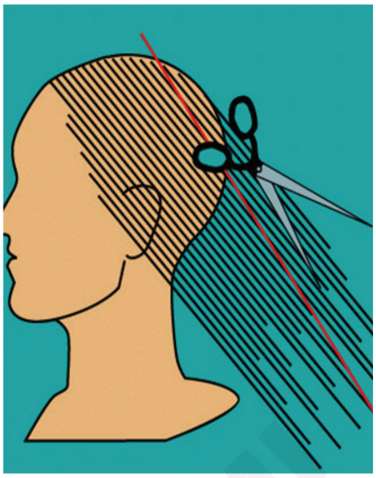


Fig 22b

Texturing technique
Slithering

Fig 22c

Fig 23

Texturing with shears

Point cutting

Notching

Fig 24

Notching

- This is another version of point cutting
- It is more aggressive and creates a chunkier effect than point cutting
- Hold section about three inches from ends.
- Place tips about two inches from ends.
- Close shears moving quickly toward ends.

Fig 25

Free hand notching

- Also use tips of shears
- Shears not slid
- Places snipped out randomly
- Generally used throughout interior of hair cut
- Works well on curly hair.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 26

Fig 27

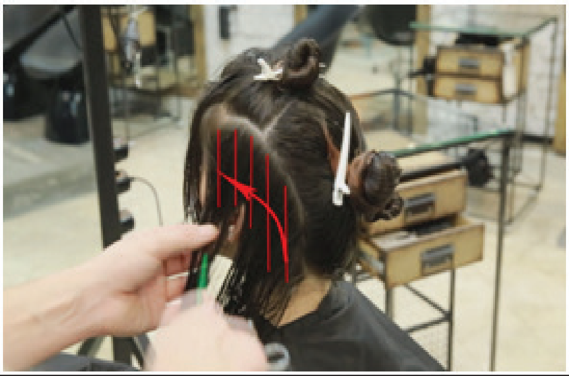


Fig 28

Carving

- This creates a visual separation in the hair
- Works best on short hair
- Place stiff blade into the hair and rest it on the scalp
- Move shears through the hair; gently open and partially close shears as you move.

ब्लो ड्रायिंगच्या बेसिक गोष्टींचे वर्णन करा (आकृती 29)

Fig 29

ब्लो-ड्रायर हे हेअर सुकविण्यासाठी आणि स्टाईल करण्यासाठी डिझाइन केलेले इलेक्ट्रिकल उपकरण आहे.हेअर सुकविण्यासाठी पाण्याचे बाष्पीभवन वेगवान करण्यासाठी हेअर ड्रायर/ब्लो ड्रायर ओलसर केसांवर गरम हवा सोडते .टेंपरेचर नियंत्रण पॅनेल इच्छित तापमानात हवेचा स्थिर प्रवाह निर्माण करण्यास मदत करते. तुमचे ब्लो-ड्रायर शक्य तितके सुरक्षित आणि इफेक्टीव ठेवण्यासाठी, वापरण्यापूर्वी ते नेहमी पूर्णपणे स्वच्छ आणि डर्ट , ऑइल आणि केसांपासून मुक्त असल्याची खात्री करा. यंत्रातील डर्ट किंवा केसांमुळे अति उष्णता आणि हेअर जळू शकतात. ड्रायरचा मागील भाग नेहमी स्वच्छ ठेवला जाणे आवश्यक आहे .जर ड्रायर चे इंनटेक झाकलेले असेल आणि हवा मुक्तपणे जाऊ शकत नसेल तर ड्रायरचे घटक जळून जाऊ शकतात.

केस कापताना घ्यावयाची काळजी

- प्रत्येक कट करण्यापूर्वी आणि नंतर तुमची सर्व टूल्स आणि इक्विपमेंट निर्जंतुक करा
- तुमच्या क्लायंटला संरक्षणात्मक कपड्यांनी झाकून टाका, उदा. गाऊन, केप, कटिंग कॉलर, हे नेहमी कटींग करत असताना वापरावे .
- त्यांचे हेअर हेअर क्लिपींग पासून मुक्त ठेवा
- शॅम्पू करण्यापूर्वी क्लायंट चे हेअर आणि स्काल्प कट , ओरखडे आणि •इन्फेक्शन नाही हे तपासा
- तुमची कात्री योग्यरित्या ठेवा आणि हाताळा
- जर तुम्ही कंगवा किंवा कात्रीची जोडी जमिनीवर टाकली, तर ती साफ करा किंवा आणखी कापणी करण्यापूर्वी नवीन घ्या.
- तुम्ही कट पूर्ण केल्यानंतर आणि शक्यतो तुम्ही ब्लो-ड्रायिंग सुरू करण्यापूर्वी लगेचच सर्वहेअर वाळल्याची खात्री करा.
- क्लिपर्स वापरताना, प्लग, फ्लेक्स, केसिंग इ. व्यवस्थित कार्यरत आहेत का ते तपासा. ते नसतील असे तुम्हाला वाटत असल्यास, त्यांचा वापर करू नका आणि दोष तुमच्या ट्यूटरला कळवा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

योग आणि त्याचे घटक (Yoga & its Components)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **योगाचा उद्देश स्पष्ट करा**
- **योग आणि त्यातील घटकांची व्याख्या करा**
- **योगाचे फायदे सांगा**
- **खबरदारी समजावून सांगा.**

उद्देश

उत्तम आरोग्य ही माणसाची सर्वात मोठी संपत्ती आहे. चांगल्या आरोग्याशिवाय जीवनाच्या कोणत्याही क्षेत्रात यशाची अपेक्षा करता येत नाही. आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी योगाचा मोठा वाटा आहे. नियमित योगसाधना केल्याने शरीरॲक्टिव आणि तंदुरुस्त राहते.

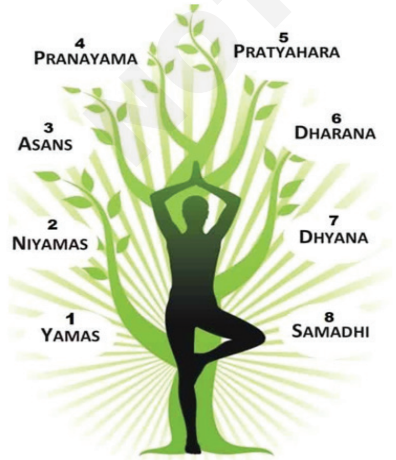
योगाची व्याख्या

योग हा संस्कृत शब्द "युज" पासून आला आहे ज्याचा अर्थ एक होणे, एक होणे. याचा अर्थ 'परमात्मा ' आणि 'आत्मा ' चे मिलन (आकृती 1)

Fig 1

योगाचे घटक (आकृती 2)

Fig 2



योगाचे आठ घटक आहेत

1 यम

2 नियम

3 आसने

4 प्राणायाम

5 प्रत्याहार

6 धारणा

7 ध्यान

8 समाधी

योगाचे विविध प्रकार आहेत

- जनन योग
- हठयोग
- कर्मयोग
- राज योग

जनन योग : यम आणि नियम यांचा समावेश होतो. हे योग्य नॉलेज मिळवण्याचे शास्त्र आहे

हठ योग : आसन आणि प्राणायाम कव्हर करते. हे भौतिक उत्कृष्टतेचे शास्त्र आहे.

कर्मयोग : प्रत्याहार कव्हर करतो. ते कृतीचे शास्त्र आहे.

राज योग : धारणा, ध्यान आणि समाधी यांचा समावेश होतो. हे ध्यानाचे शास्त्र आहे.

योगाच्या घटकांचे संक्षिप्त वर्णन

1 **यम :** यात सामाजिक वर्तनाचे नियम समाविष्ट आहेत. हे वाणी, मन, शरीर आणि भावनांवर चांगली कमांड देते. हे 10 भागांमध्ये डिव्हाईड केलेले आहेत .

A अहिंसा ,

B सत्या,

C असत्य ,

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

D ब्रम्हचर्य ,

E अपरिग्रह,

F मिताहार,

G सौच,

H क्ष्यामा,

M धृती,

J दया,

k आर्यब

अहिंसा - इतरांना इजा न होणे

सत्य - सत्यता

असत्य – नॉन स्टीलिंग

ब्रह्मचर्य - ब्रह्मचर्य - निरंतरता

अपरिग्रह, - गैर - सौजन्य

मिताहार -मेडियम आहाराची सवय

सौच - मन आणि शरीराची शुद्धता

क्षयामा - क्षमा

धृती - संयम ठेवणे

दया - सहानुभूती दाखवणे

आर्यब - नम्रपणे बोलणे

2 **नियम :** त्यामध्ये शारीरिक शिस्तीशी जोडलेल्या साधनांचा समावेश होतो.

3 **आसने :** आसन या शब्दाचा अर्थ मानवी शरीराला जास्तीत जास्त वेळ विशिष्ट कंडिशन त ठेवणे असा आहे. आसनांमुळे शारीरिक तसेच मानसिक स्थिरता येते.

4 **प्राणायाम :** ठराविक जागेवर स्थिर बसणे, विशिष्ट पद्धतीचा अवलंब करून श्वास घेणे आणि श्वास बाहेर देणे ही प्रोसिजर आहे. प्राणायामामध्ये 'प्राण' म्हणजे हवेतील जीवन आणि अयम म्हणजे नियंत्रण असे दोन शब्द असतात. प्राणावर नियंत्रण ठेवण्याच्या शास्त्राला प्राणायाम म्हणतात.

5 **प्रतुहारा :** बाह्य जगापासून इंद्रियांना अलिप्त करणे किंवा काढून टाकणे आणि भगवंताशी संलग्न होणे याला प्रतुहारा असे म्हणतात.

6 **धारणा :** बाह्य वस्तूवर मन एकाग्र करण्याची प्रथा आहे.

7 **ध्यान :** हा देवाच्या विचारांचा प्रवाह आहे.

8 **समाधी :** ध्याना पेक्षाही वरचा फेज : समाधीच्या वेळी माणसाचा आत्मा भगवंताकडे जातो.

टीप : योगाच्या पहिल्या चार पायऱ्या सर्व सांसारिक लोक करू शकतात.

योगाचे शेवटचे चार घटक ऋषी, मुनी आणि योगी करू शकतात.

योगाचे फायदे

1 योगाभ्यासामुळे ताणतणाव आणि वृद्धत्वाच्या प्रक्रियेच्या दुष्परिणाम लवकर जाणवत नाहीत .

2 योगामुळे शरीरातील कमकुवत भाग मजबूत होतात.

3 योगाभ्यासामुळे आराम मिळतो.

4 योगाभ्यासामुळे शरीर शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक दृष्ट्या तंदुरुस्त राहते.

5 महिलांच्या विविध आजार आणि विकारांवर योगासने गुणकारी आहे.

6 हे निरोगीपणाची भावना वाढवते आणि स्मरणशक्ती सुधारते.

योगा करताना घ्यावयाची काळजी

1 मोकळ्या जागेत किंवा हवेशीर खोलीत योग करणे चांगले.

2 मऊ चटईवर योगाभ्यास करावा .

3 तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली योगाभ्यास करणे आवश्यक आहे.

4 योगासने घाईघाईने किंवा गडबडीत करून करू नयेत.

5 आसनातील प्रत्येक आसन काही काळ केले पाहिजे.

6 हळुवार वॉर्म अप व्यायामाच्या सेटसह योगासन सुरू करणे चांगले आहे.

7 योगासनानंतर तासभर काहीही खाऊ नका.

8 आसनांचा सराव करण्याची आदर्श वेळ म्हणजे सकाळ आणि संध्याकाळ.

9 योगाभ्यास करताना कपडे कमीत कमी आणि हवामानानुसार असावेत.

10 मासिक पाळीच्या काळात योगासनांचा सराव करू नये.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

योगिक आहार (Yogic diet)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **योगिक आहाराची व्याख्या करा**
- **योगिक आहाराचे महत्त्व समजावून सांगा**
- **योगिक आहाराचे फायदे सांगा.**

योगिक आहाराची व्याख्या

योगिक आहाराला सात्विक आहार असेही म्हणतात. हा आहारावर आधारित आहार आहे जो योगानुसार सत्त्वगुण मजबूत असतो. योगिक आहार हे जीवन, शक्ती, ऊर्जा, धैर्य आणि आत्मनिर्णय देणारे अन्न आहे.

योगिक आहाराचे महत्त्व

1 शरीर आणि मनाला ऊर्जा प्रदान करणे, शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढवणे आणि मनाचा विकास करणे. ताजे अन्न हलकेपणा, आनंद, आनंद देते आणि बुद्धी वाढवते. अन्न हे मन, शरीर, बुद्धी आणि आत्मा यांच्यासाठी योग्य असावे.

2 हे शरीर आणि मन यांच्यातील आंतरिक शांतता आणि हरमोनीसीँग वाढविण्यात मदत करते, जेव्हा मांस खाणे हे आंतरिक तणाव, क्रोध, असंतोष आणि इच्छा वाढण्याशी जोडलेले आहे. शाकाहार हा सात्विक आहाराचा आधार आहे.

3 योगिक आहार केवळ शारीरिक आणि मानसिक संतुलन साधण्यास मदत करत नाही, शांतता आणि निरोगीपणा आणतो परंतु मानवी शरीराची पचनसंस्था देखील ठेवते जी शरीरातील सर्वात महत्वाची प्रणाली आहे आणि इतर सर्व प्रणालींना एकत्र जोडते. खराब पचन प्रणाली ही अनेक आरोग्य परिस्थितींची मुख्य समस्या आहे. याचा परिणाम फक्त आपण जे खातो त्यावरून होत नाही तर आपल्या भावनांवरही होतो. पाचक प्रक्रियांबद्दल जागरूकता आणि आपण खाण्याच्या निवडींमध्ये शारीरिक आणि मानसिक संतुलन साधण्यास मदत करू शकतो, शांतता आणि आरोग्य आणू शकतो.

4 त्यामुळे हे उघड आहे की अन्नाला प्राण नावाच्या जीवनशक्तीचा वाहक म्हणून पाहिले जाते आणि त्याच्या प्राणाच्या गुणवत्तेवर आणि त्याचा आपल्या चेतनेवर होणारा परिणाम यावरून त्याचे मूल्यमापन केले जाते.

5 भूक लागल्याशिवाय खाऊ नका

आहाराचे प्रकार

आहार तीन प्रकारचा असतो

1 सात्वीक डायट : हे अन्न मन शुद्ध आणि शांत करते

2 राजसिक आहार : हे अन्न उत्कटतेने स्टीमूलेट करते

3 तामसिक आहार : हे अन्न रागाने मन भरते.

योग आहाराचा फायदा

- योग आहार सुसंवादी विकास, शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक प्रदान करतो
- योग आहार कार्यक्षमता, तग धरण्याची क्षमता, शक्ती आणि जोम वाढवतो.
- योग आहार आपल्याला नेहमी निरोगी आणि ताजे ठेवतो.
- योग आहार ही पचनाची सोपी प्रोसिजर आहे जी शरीराची प्रतिकार शक्ती वाढवते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

खाद्यपदार्थांचे प्रकार खालीलप्रमाणे वर्गीकृत केले आहेत:

सात्विक		राजसिक	तामसिक
गाईचे दूध, क्रीम चीज, लोणी, दही, तूप, गोड फळे, सफरचंद, केळी, द्राक्षे, पपई, डाळिंब, आंबा संत्री, पिअर , पाइन ॲपल, पेरू, आकृति , भाज्या, नारळाची वांगी, बटाटे, कोबी, पालक, मध, टोमॅटो.	काकडी, भोपळा, फुलकोबी, लेडीफिंगर , पीच, बदाम, पिस्ते, मनुका, गहू रेड तांदूळ, खजूर, पॉलिश न केलेले तांदूळ, बाजरी , ओट - पेंड, सुके वाटाणे, साखर- कँडी, हिरवे हरभरे, बंगाल हरभरा, हिरवी डाळी, शेंगदाणे, तृणधान्ये, वाळलेले आले, मध, लिंबू, चारू.	मासे, अंडी, मांस, मीठ, मिरची, चटणी, हिंग, लोणचे, चिंच, मोहरी, आंबट गोष्टी, गरम गोष्टी, चहा, कॉफी, कोको, ओव्हल टाईन, पांढरी साखर, गाजर, सलगम, मसाले	गोमांस, डुकराचे मांस, वाइन, कांदे, लसूण, तंबाखू, कुजलेल्या गोष्टी, शिळ्या गोष्टी, अस्वच्छ गोष्टी, दोनदा शिजवलेल्या गोष्टी, सर्व मादक पदार्थ, सर्व दारू, सर्व औषधे.

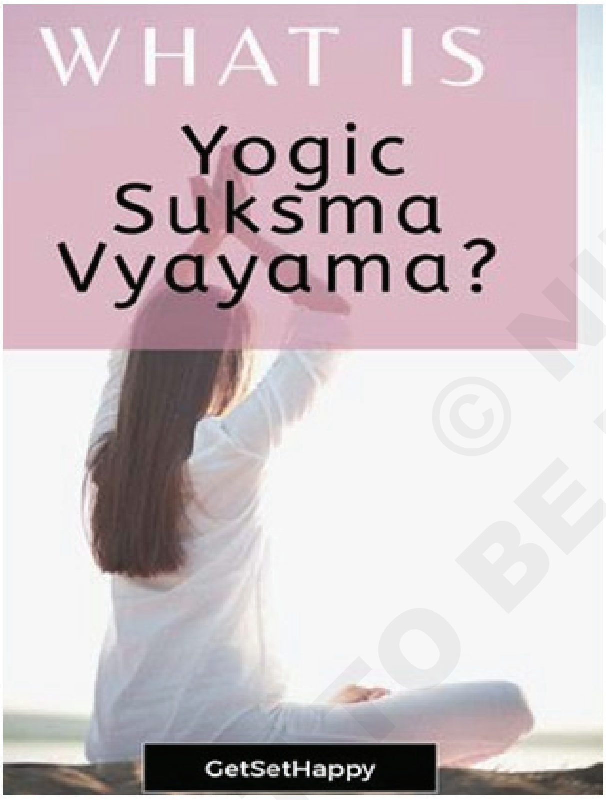
योगिक सुक्ष्म व्यायम (Yogic sukshma vyayama)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **सुक्ष्म व्यायमाचा उद्देश**
- **सुक्ष्म व्यायामाची व्याख्या**
- **सुक्ष्म व्यायामाचे फायदे**
- **सुक्षम व्यायामाची खबरदारी.**

सुक्ष्म व्यायमाचा उद्देश

48 व्यायामाचा हा गट शरीराचे सांधे मोकळे होण्याशी संबंधित आहे. हे शारीरिक शरीराच्या सांधे आणि बाह्य अंगांमधील ऊर्जा अवरोध दूर करते आणि प्राणिक आणि मानसिक स्तरावर देखील कार्य करते. (आकृती क्रं 1)

Fig 1



सुक्ष्म व्यायामाची व्याख्या

योगिक सुक्ष्म व्यायाम म्हणजे उभे राहून, श्वासोच्छवासावर लक्ष केंद्रित करून आणि डोक्यापासून बेस पर्यंत आपल्या शरीराच्या विविध भागांवर केलेल्या व्यायामाची मालिका अशी व्याख्या केली जाते; ज्यामुळे शरीरातील विविध अवयव आणि प्रणालींचे आरोग्य, सौंदर्य आणि ताकद सुधारते. सुक्ष्म व्यायामामध्ये ४८ व्यायामांचा समावेश आहे. ते खालीलप्रमाणे आहेत.

सुक्ष्म व्यायामाचे फायदे

1 प्रार्थना

- यामुळे एकाग्रतेची शक्ती वाढते.
- हे मानसिक शांती आणि आत्म-ध्यान प्रदान करते.
- हे मानसिक रोगांवरट्रीटमेंट करण्यायोग्य आहे.
- देवाचा आशीर्वाद मागितला जातो.

2 उच्चरण स्थान तथा विशुद्ध चक्र शुद्धी

- हे शब्दाच्या उच्चारात स्पष्टता प्रदान करते
- स्टॅमरिंग आणि बोलण्याची समस्या यासारखे विकार बरे होऊ शकतात
- हे गायक आणि संगीतकारांसाठी खूप फायदेशीर आहे.
- यामुळे विचार करण्याची शक्ती वाढते.
- कर्कश आवाज गोड होतो

3 बुद्धी आणि धरती - शक्ती - विकासक

- स्मरणशक्ती वाढते.
- प्रत्येक पैलूत सकारात्मक विचार विकसित करणे
- मेंदूची तर्कशुद्ध शक्ती वाढते
- मानसिक दोष दूर होतात
- इच्छाशक्ती वाढते

4 स्मरण शक्ती विकासक

- मेंदूचे आजार जसे की इफेक्ट , मेंदूचे असंतुलन, कमी स्मरणशक्ती इ.
- थकवा जाणवत नाही
- काम करण्याची क्षमता वाढवली जाते
- स्मरणशक्ती प्राप्त होते

5 मेधा शक्ती - विकासक

- स्वरग्लॅंड दिवसेंदिवस शुद्ध होत जातात
- शरीरातील आळस, झोपेची समस्या दूर होते
- खोकला बरा होतो
- शरीर दैनंदिन कामातॲक्टिव होते

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

6 **नेत्र शक्ती - विकासक**

- हे डोळ्याच्या बॉलवर फिरणाऱ्या विविध स्नायूंची स्नायूंची शक्ती, संतुलन आणि समन्वय सुधारते.
- यामुळे डोळ्यांची अंतर्गत रचना मजबूत होते परिणामी दृष्टीची शक्ती वाढते आणि किमान ४० दिवस सतत सराव केल्याने चष्मा काढला जातो.

7 **कपोल शक्ती - विकासक**

- गाल रेड आणि निरोगी होतात
- तोंडी संसर्ग रोखला जाईल आणि बरा होतो
- चेहऱ्याचे मसल्स ॲक्टिव होतात
- वय वाढले आहे हे दिसून येत नाही
- पुरळ, फोड इ. दिसणे थांबते.

8 **कर्ण शक्ती - विकासक**

- कानाच्या ड्रमवरील कंपनामुळे ऐकण्याची शुद्धता वाढते
- कानाचे आजार बरे होतात

9 **ग्रीव शक्ती - विकासक - 1**

- मानेची जाडी कमी होऊन ती मजबूत होते
- बोलण्यात गोडवा येतो
- टॉन्सिलसारखे विकार बरे होतात (आकृती 2)

Fig 2

10 **ग्रीव शक्ती - विकासक - 2**

- घशातील रोगांवर हे गुणकारी आहे
- बोलणे अधिक स्पष्ट होते

11 **शक्ती - विकासक - 3**

- यामुळे मानेला ताकद मिळते आणि ती सुंदर बनते
- आवाज प्रतिध्वनित होतो.
- स्टॅमरिंग आणि लिस्पिंग सारखे भाषण दोष पूर्णपणे काढून टाकले जातात.
- गायकांना याचा मोठा फायदा होईल.

12 **स्कन्ध तथा बहू मूल शक्ती - विकासक**

- खांद्यामधील हाडे, रक्तवाहिन्या, मसल्स आणि नसा टोन अप केल्या जातात.
- यामुळे खांदे मजबूत होतात .

13 **भुज बंद शक्ती - विकासक**

- विकसित हाताखाली चांगले मसल्स विकसित होतात
- जड हात सडपातळ होतात.
- कोपराचे सांधे मजबूत होतात

14 **कोहणी शक्ती - विकासक**

- हे कोपरांची विकृती बरे करते आणि सांधे मजबूत करते

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

- धमन्यांमधील रक्ताभिसरण गतिमान होते ज्यामुळे कोपरापासून पुढच्या हाताच्या संपूर्ण लांबीला ताजी ताकद मिळते.

15 भुज - वल्ली शक्ती - विकासक

- हे हात तयार करणाऱ्या हातांना मजबूत होण्यासाठी शक्ती प्रदान करते
- हात आणि कोपर निरोगी मजबूत आणि सुंदर बनतात

16 पूर्ण भुज शक्ती - विकासक

- खांदा मजबूत होतो
- अंतर्गत मज्जाफायबर मजबूत होतात

17 मणी – बन्ध शक्ती - विकासक

18 कर प्रस्थ शक्ती - विकासक

19 कर तल शक्ती - विकासक

20 अंगुली मूल शक्ती - विकासक

21 अंगुली शक्ती - विकासक (17 ते 21)

- मनगट, मान, तळहात आणि बोटे सुसज्ज आणि सुंदर बनतात
- हृदय मजबूत होते. (आकृती 3)

Fig 3

22 वक्ष स्थळ शक्ती - विकासक (1 to 2)

- क्षयरोग, ब्राँकायटिस इत्यादींचा अधिक इफेक्टीव पणे सामना केला जाऊ शकतो.
- छातीच्या आजारात हे उपयुक्त आहे
- पाठीचे हाड दीर्घायुष्यासाठी मजबूत होते

23 उदर शक्ती - विकासक (1 to 10)

- पोटाचे विकार लगेच बरे होतात.
- शरीराची पचनशक्ती वाढते
- रक्ताभिसरण अधिक स्पष्ट होते
- शिरा काम करण्यासाठी अधिक इफेक्टीव आणि स्मूथ होतात
- पोटाची चरबी कमी होते

24 कठी शक्ती - विकासक (1 to 5)

- पाठीचा वरील व्यायाम तो इलास्टिक आणि सममितीय बनवतो.
- नियमित व्यायामामुळे पाठीच्या सर्व किरकोळ विकृती दूर होतात.
- यामुळे उंची वाढते. लहान व्यक्तीसाठी हा एक फायदा आहे

25 मूलाधार चक्र शुद्धी

- सडपातळपणा फॅबिनेसची जागा घेते
- या व्यायामामुळे वृद्ध व्यक्तीही तरुण दिसतात

26 उपस्थ आणि स्वाधिस्थान चक्र शुद्धी

- लैंगिक विकार बरे होतात.

27 कुंडलिनी शक्ती - विकासक

कुंडलिनी शक्तीचा सराव करणारी व्यक्ती सत्याचे नॉलेज मिळवते

28 जंग शक्ती - विकासक

- या व्यायामामुळे मांड्या विकसित होतात आणि त्या सुडौल बनतात.
- पातळ अंगांना निरोगी मांस मिळते

29 जनू शक्ती - विकासक

- हे प्रदेशात ब्लड सरर्कूलेशन .सुधारते
- हा व्यायाम संधिवाताच्या वेदनांसाठी चांगला आहे

30 पिंडली शक्ती - विकासक

- हे पायांसाठी चांगले आहे

31 पद - मूल - शक्ती - विकासक

- तळवे मजबूत आणि सुंदर होतात.
- तळवा सुंदर, सुव्यवस्थित, मजबूत आणि कडक होतो.
- संधिवाताच्या कंडिशन तून सुटका मिळते.

32 गलपद प्रथा पडतला शक्ती - विकासक

- घोटा, बेस ची बोटे आणि पाय मजबूत होतात.
- पाय सुंदर, मजबूत आणि चांगल्या आकाराचे होतात
- बेस चे सर्व आजार बरे होतात.

33 पद अंगुली शक्ती - विकासक

- पाय मजबूत होतात.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सूर्य नमस्कार (Surya namaskar)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **सूर्य नमस्कार चे वर्णन करा**
- **सूर्यनमस्काराचा उद्देश परिभाषित करा**
- **सूर्य नमस्कार चे फायदे सांगा**
- **काय करावे आणि करू नये हे स्पष्ट करा.**

सूर्यनमस्कार

सूर्यनमस्कार हा संस्कृत शब्द आहे. सूर्यनमस्काराचा शाब्दिक अर्थ 'सूर्याला नमस्कार' असा आहे. सूर्याला नमस्कार किंवा सूर्य नमस्कार, ही योगासनातील एक सराव आहे ज्यामध्ये काही बारा सुरेखपणे जोडलेल्या आसनांचा क्रम समाविष्ट आहे.

सूर्यनमस्कारामध्ये 12 वेगवेगळ्या आसनांचा समावेश असतो आणि प्रत्येक आसन मंत्रांच्या जपासह केले जातात . (आकृती क्रं 1)

Fig 1

सूर्यनमस्काराचा उद्देश

हा व्यायाम तुम्ही कितीही वेळ केला असलात तरी चांगला आहे, पण पोट रिकामे असताना, खाण्याआधी केला पाहिजे . जर योग्यरित्या केले तर, 12 शारीरिक पोझेसमध्ये बनलेला हा व्यायाम करताना स्ट्रेस निर्माण होत नाही किंवा दुखापत होत नाही. व्यायाम केल्या मूळे जडपणा दूर होतो , तुमच्या शरीराला चैतन्य मिळते आणि मन ताजेतवाने होते. हा व्यायाम दिवसा करा आणि तो तुम्हाला त्वरित प्रोत्साहन देईल. (आकृती 2) सूर्योदयाच्या वेळी सूर्यनमस्कार हा परंपरेने रिकाम्या पोटी केला जातो जी आध्यात्मिकदृष्ट्या सर्वात अनुकूल वेळ मानली जाते आणि उगवत्या सूर्याला तोंड देते .

सूर्यनमस्काराचे फायदे

1 हे शरीरातील सर्व महत्वाच्या अवयवांचे ब्लड सरर्कूलेशन सुधारते.

2 हृदय आणि फुफ्फुसाचे कार्य सुधारते.

3 पाठीचा कणा आणि कंबर अधिक इलास्टिक बनवते.

4 पचन सुधारते.

5 एकाग्रता सुधारते.

6 पोटाभोवतीची चरबी कमी करण्यास मदत करते.

Fig 2

7 सूर्यनमस्कार केल्याने मन शांत होते, त्यामुळे शांत झोप येण्यास मदत होते.

8 सूर्यनमस्कार सरावामुळे रक्ताभिसरण वाढते आणि हेअर व्हाइट होणे,हेयर फॉलोइंग आणिडॅनड्रफ टाळण्यास मदत होते. तसेच हेअर वाढ सुधारते ज्यामुळे ते लांब होतात.

9 हा व्यायाम प्रत्येक स्त्री-पुरुष, वृद्ध व्यक्ती, बालक आणि तरुणांसाठी उपयुक्त आहे.

10 सकाळी लवकर सूर्यनमस्काराचा सराव करणे फायदेशीर आहे. सकाळचे सूर्यकिरण हे व्हिटॅमिन डीचे समृद्ध स्त्रोत आहेत जे मजबूत हाडे आणि स्पष्ट दृष्टी मिळविण्यासाठी आवश्यक आहे.

खबरदारी/करा आणि करू नका

1 गरोदर महिलांसह स्लिप-डिस्क, संधिवात, हृदयविकाराचा झटका इत्यादींनी ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींनी सूर्यनमस्कार सुरू करण्यापूर्वी वैद्यकीय कन्सल्टेशन घ्यावा.

2 मासिक पाळी सुरू असताना, ही प्रथा टाळली पाहिजे.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

3 हा व्यायाम तुम्ही कितीही वेळ वापरत असलात तरी चांगला आहे, पण पोट रिकामे असताना, खाण्याआधी केला जातो.

4 हा योगाभ्यास रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर ३-४ तासांनी करावा.

5 सूर्यनमस्कार करण्यापूर्वी लगेच पाणी किंवा इतर कोणतेही द्रव पदार्थ पिऊ नका.

6 हा योगाभ्यास करण्याची उत्तम वेळ म्हणजे पहाटेची.

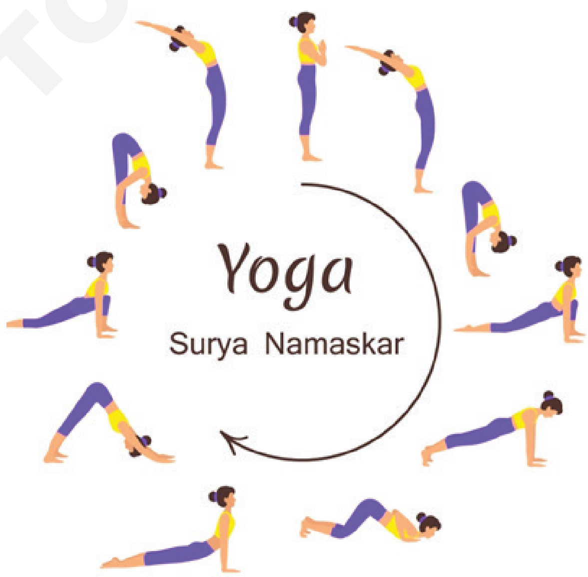
7 सूर्यनमस्कार केल्यानंतर लगेच आंघोळीला जाऊ नका, सूर्यनमस्कार आणि स्नान यामध्ये किमान 20-30 मिनिटांचे अंतर असावे. प्राधान्यक्रम म्हणजे प्रथम सूर्यनमस्कार करणे आणि नंतर 30 मिनिटांनी स्नान करणे.

8 सूर्यनमस्कार करण्यापूर्वी न्याहारी, दुपारचे जेवण, रात्रीचे जेवण किंवा इतर कोणतेही हलके किंवा जड जेवण घेणे देखील निषिद्ध आहे. (आकृती 3)

9 ते नेहमी पूर्व किंवा पश्चिम दिशेने करा. ते करण्यासाठी उत्तर दिशा देखील चांगली मानली जाते. मोकळ्या जागेत किंवा ज्या ठिकाणी ऑक्सिजन समृद्ध वातावरण आहे तेथे सादर करणे अधिक चांगले. (आकृती 4)

Fig 3

Fig 4



©NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

ध्यान (Meditation)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

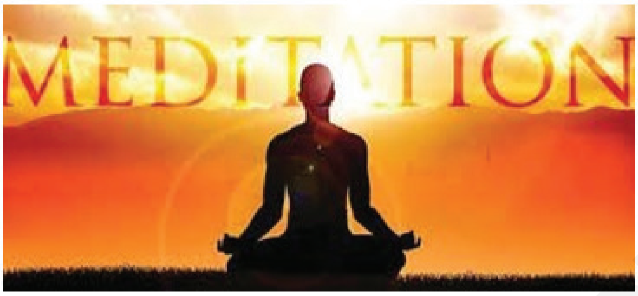
- **ध्यान परिभाषित करा**
- **ध्यानाची प्रोसिजर स्पष्ट करा**
- **फायदे आणि सुरक्षितता खबरदारी स्पष्ट करा.**

व्याख्या

ध्यान ही मानसिक शांततेची कला आहे आणि सर्व दिशांमधून सर्व विचार मागे घेऊन आणि एका बिंदूवर किंवा वस्तूवर लक्ष केंद्रित करून ती प्राप्त केली जाऊ शकते.

विचार किंवा धारणेच्या अंतर्भूत प्रवाहाला ध्यान म्हणतात (आकृती 1)

Fig 1



सरावाच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात, मन वेगवेगळ्या दिशेने पळून जाण्याचा प्रयत्न करते किंवा झुकते. पण सततच्या प्रयत्नांनी किंवा सरावाने मन पुन्हा त्याच बिंदूकडे आणले जाते आणि शेवटी एकाग्रता मिळते आणि ध्यान सुरू होते.

प्रोसिजर : प्रॅक्टिकल सारखीच

फायदे : (आकृती 2)

1 ध्यान केल्याने उच्च रक्तदाब किंवा हायपर टेंशन कमी होते .

2 ध्यान केल्याने तणावाची लेवल कमी होते.

3 ध्यान शरीराचेटेंपरेचर नियंत्रित करते.

4 ध्यान केल्याने एकाग्रता वाढते.

5 हे एक शक्तिशाली टॉनिक आहे आणि ऊर्जा वाढवते.

सेफ्टी प्रीकॉशन

1 मन भरकटू देऊ नका.

2 आनंदी आणि शांत राहण्याचा प्रयत्न करा

3 एखाद्या वस्तूबद्दल हळूवारपणे आणि सतत विचार करा.

4 पोट भरलेले नसावे.

5 ध्यान शांत वातावरणात केले पाहिजे.

Fig 2

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

त्वचेची रचना (Skin structure)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **त्वचेच्या संरचनेबद्दल स्पष्ट करा**
- **त्वचेचे कार्य**
- **कलर सिद्धांता बद्दल स्पष्ट करा**
- **मेकअपबद्दल स्पष्ट करा.**

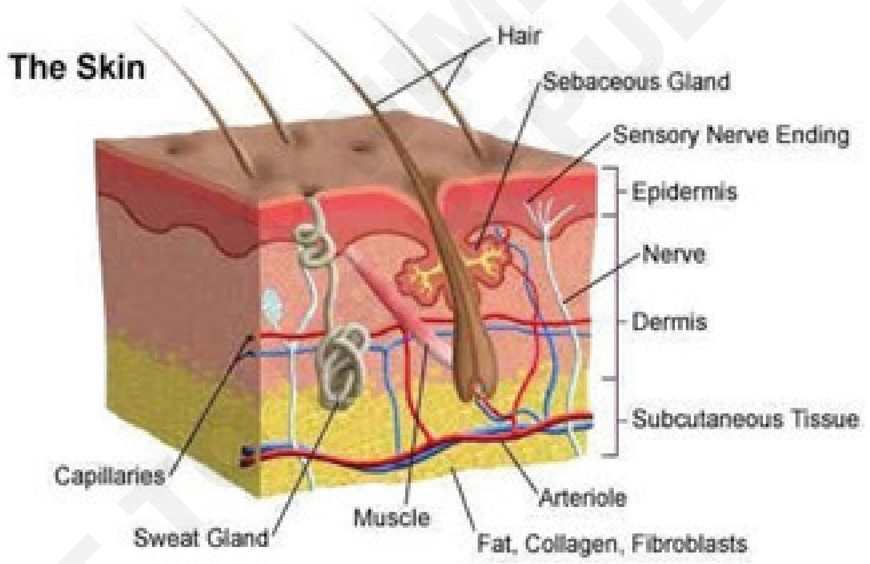
त्वचेची रचना : स्कीन हा आपल्या शरीराचा सर्वात मोठा अवयव आहे कारण तो आपल्या संपूर्ण बाह्य शरीराला व्यापतो. हे मसअल्स बोन आणि इंटरनल ऑर्गन कव्हर करते. आपल्या संपूर्ण शरीरात डोक्यापासून बेस पर्यंत स्कीन असते, ती कुशन चे काम करते. हे धूळ, जीवाणू, संसर्ग इत्यादीपासून आपल्या इंटरनल ऑर्गन चे संरक्षण करते. स्कीन हे इंटिग्युमेंटरी सिस्टमचे एकएरिया आहे. निरोगी स्कीन हे उत्तम आरोग्याचे लक्षण आहे. स्कीन , त्याचे रोग, विकार आणिट्रीटमेंट यांचा अभ्यास याला डर्मीटोलोंजी म्हणतात आणि जो या स्कीन चा सखोल स्टडी करतो त्यास विज्ञानी किंवा स्कीन स्पेशलिस्ट/ डर्मीटोलोंजीस्ट म्हणतात . त्वचेची रचनाही - स्कीन ही पाणी, प्रथिने, चरबी, केमिकल आणि खनिजे यांनी बनलेली असते.

स्कीन लेयर (आकृती 1)

त्वचेचे 3 लेयर असतात

एपिडर्मिस, डर्मिस, हायपोडर्मिस किंवा त्वचेखालील लेयर . हे 3 लेयर थिकनेस ,फंक्शन आणि स्ट्रेन्थ मध्ये भिन्न असतात.

Fig 1



एपिडर्मिस - एपिडर्मिस हा एक ग्रीक शब्द आहे ज्याचा अर्थ 'ओव्हर' किंवा 'ऑन' असा होतो. याचा अर्थ हे त्वचेच्या थरावर किंवा त्याच्यावर आहे. हा त्वचेचा पहिला आणि सर्वात बाहेरचा लेयर आहे. ज्या त्वचेला आपण स्पर्श करतो आणि पाहतो तो एपिडर्मिसचा लेयर असतो. हा लेयर दोन आतील थरांना संरक्षण देतो. ही एक वॉटरप्रूफ लेयर आहे. तिन्ही थरांमध्ये हा सर्वात पातळ लेयर आहे. या थरामध्ये विविध प्रकारच्या सेल आढळतात ज्यांची कार्ये भिन्न असतात जसे की ते

केराटिन म्हणून ओळखले जाणारे मुख्य हार्ड प्रोटीन तयार करते आणि कलर द्रव्ये(पिगमेंट) देखील तयार करतात.

अधिक समजून घेण्यासाठी, आम्ही एपिडर्मिस लेयरच्या उप-स्तरांमधून जाऊ. पापण्यांची जाडी 0.5 मिमी आहे आणि पाम आणि सोल 1.5 मिमी आहे.

एपिडर्मिस लेयरचे सब लेयर

a स्ट्रॅटम कॉर्नियम

b स्ट्रॅटम लुसीडीयम

c स्ट्रॅटम ग्रन्यूलोजम

d स्ट्रॅटम स्पिनोसम

e स्ट्रॅटम जर्मिनाटीवम लेयर

स्ट्रॅटम जर्मिनाटीवम : ही एक ॲक्टिव लेयर आहे आणि एपिडर्मिस लेयरचा सर्वात आतील लेयर आहे. हे डर्मिस लेयरच्या अगदी वर आहे. अंकुरणे म्हणजेप्रॉडक्ट करणे. या थराचे दुसरे नाव बेसल लेयर आहे कारण त्यात बेसल सेल असतात.

बेसल सेल चे कार्य

a बेसल सेल सतत सेल चे विभाजन करतात, नवीन सेल सतत जुन्या पेशींना त्वचेच्या पृष्ठभागाकडे ढकलतात. जेव्हा आपण स्क्रबिंग करतो तेव्हा त्वचेच्या पृष्ठभागावरुन, ते काढून टाकतात.

b बेसल पेशींच्या थरामध्ये मेलानोसाइट्स नावाच्यासेल असतात. मेलानोसाइट्स मेलेनिन नावाचे कलर पिगमेंट तयार करतात. ते आपल्या त्वचेला कलर देते. जर मेलेनोसाइट्स जास्त मेलेनिन तयार करतात तर स्कीन डार्क होते आणि जर कमीप्रॉडक्ट होते, तर त्वचेचा कलर फिकट होतो. त्यामुळे त्वचेच्या खोल थरांना सूर्यप्रकाशाच्या हानिकारक प्रभावापासून संरक्षण करण्यास मदत होते कारण सूर्यप्रकाशामुळे , मेलानोसाइट्स अधिक कलर पिगमेंट (पिगमेंट) तयार करतात ज्यामुळे आपल्याला सन टॅन होतो.

स्ट्रॅटम स्पिनोसम : हे बेसल लेयरच्या अगदी वर आहे. हा एपिडर्मिक लेयरचा सर्वात जाड लेयर आहे. स्पिनोसम म्हणजे 'स्पाइनी लेयर ' कारण सेल स्पाइनी प्रॉजेक्शन सोबत एकत्र असतात. या थराच्या आत बेसलसेल आहेत ज्या वरच्या दिशेने ढकलल्या गेल्या आहेत, तथापि, या परिपक्व पेशींना आता केराटिनोसाइट्स म्हणतात, जिथे केराटिन तयार होते. केराटिन हे एक मऊ संरक्षणात्मक प्रथिन आहे जे स्कीन ,हेअर आणि नखे यांच्या संरचनेचा बहुतांश भाग बनवते.

स्ट्रॅटम ग्रन्यूलोजम: हा एपिडर्मिसचा तिसरी लेयर आहे. जसजसे यासेल त्वचेच्या पृष्ठभागाकडे पुढे सरकतात तसतसे ते मोठे आणि चपटे होतात आणि एकत्र चिकटतात आणि नंतर डिहायड्रेशन् होतात आणिनंतरडेडहोतात. याप्सेरक्रियेमुळे ल कठीण, डूरेबल सामग्रीच्या थरांमध्ये मिसळतात, जे त्वचेच्या पृष्ठभागापर्यंत स्थलांतर करत राहतात.

स्ट्रॅटम लुसीडीयम : स्ट्रटम ल्युसिडियम लेयर जाड त्वचेमध्ये असतो जेथे ते ग्रॅन्युलोसम आणि कॉर्नियम लेयर यांच्यातील फ्रिक्शन आणि शियर फोर्स कमी करण्यास मदत करते.

स्ट्रॅटम कॉर्नियम : हा एपिडर्मिसचा सर्वात बाहेरची लेयर आहे. या थरामध्ये जुन्या सेल सतत बाहेर पडतात आणि नवीनसेल जन्म घेतात. ही शेडिंग प्रोसिजर वयानुसार मंदावते.

तरुण प्रौढांमध्ये 28 ते 30 दिवस आणि वृद्धांमध्ये 45 ते 50 दिवस लागतात. त्याच्या सेल ॲनिमल हॉर्न प्रमाणे कडक झाल्यामुळे आम्ही त्याला हॉर्नी लेयर देखील म्हणतो.

डर्मिज लेयर : हा त्वचेचा दुसरा लेयर आहे. हे कोलेजन आणि इलास्टिनप्रोटिन बनलेले आहे. त्याची जाडी 1.5 मिमी ते 4 मिमी आहे. हे त्वचेला अंदाजे 90% जाडी देते. हे स्ट्रॅटम जर्मिनेटिव्हमच्या अगदी खाली आहे. तिन्ही थरांमध्ये हा सर्वात जाड लेयर आहे. यात दोन उप-लेयर आहेत: - पॅपिलरी लेयर आणि रेटीक्युलर लेयर

पॅपिलरी लेयर : त्यात पातळ कोलेजन फायबर असतात. हे पोषक तत्वांचा पुरवठा करते आणिटेंपरेचर नियंत्रित करते. हे ऑक्सिजन प्रदान करते आणि ॲक्टिव्हेटेड सेल विभाजन ॲश ण्यासाठी बेसल फायबर टिकवून ठेवते.

रेटीक्युलर लेयर : हे जाड कोलेजन फायबर ने बनलेली असते. त्यामुळे त्वचेला ताकद मिळते. ते त्वचेला इलास्टिसिटि देते कारण या थरात आपल्याकडे इलेस्टिन प्रोटीन असते. या थरामध्ये ग्रंथी, हेअर फोलिकल, रक्तवाहिन्या, नसा असतात. हा त्वचेची खरी फायबर लेयर आहे, हा त्वचेचा मुख्य फायबर आहे कारण या थरात आपल्या रक्तवाहिन्या, केसांचे फोलिकल, मज्जा फायबर चे टोक, स्वेट आणि सेबेशियस ग्रंथी, कोलेजन आणि इलास्टिन प्रोटीन, लिम्फ वाहिन्या असतात. रक्तवाहिन्या त्वचेला पोषक आणि ऑक्सिजन पुरवतात .हेअर फोलिकल ही एक ट्यूब आहे

केस झाकणारी आणि केसांना संरक्षण देणारी रचना. स्वेट ग्लॅंड स्वेट(घाम) निर्माण करता. हे संपूर्ण शरीरावर आढळते. या ग्लॅंड शरीराचेटेंपरेचर नियंत्रित करतात.

सेबेशियसग्लॅंड हेअर हेअर फॉलीकल सोबत जोडलेल्या असतात. याग्लॅंड ऑइल स्राव करतात ज्यामुळे स्कीन स्मूथ आणि इलास्टिक राहण्यास मदत होते. या ग्रंथीद्वारे जे ऑइल तयार होते त्याला सेबम म्हणतात. हे ऑइल त्वचेला वॉटर प्रूफ ठेवण्यास मदत करते आणि त्वचेवर बॅक्टेरिया आणि फंगस च्या अतिवृद्धीपासून संरक्षण करते.

अरेक्टर पिली मसल्स : प्रत्येक हेअर फोलिकल आणि एपिडर्मिसला जोडलेला हा एक लहान मसल्स आहे जेव्हा तो आकुंचन पावतो, त्यामुळे हेअर ताठ उभे राहतात. डर्मिस लेयरमध्ये शीत आणि उष्णता रिसेप्टर्स, वेदना रिसेप्टर्स, प्रेशर रिसेप्टर्स आणि सेनसरी सेल यांसारखे मज्जाफायबर देखील असतात. जे मेंदूला इन्फॉर्मेशन ट्रान्समिट (माहिती प्रसारित)करतात. डर्मिस लेयर हा फायब्रोब्लास्ट्स (फायबर) द्वारे बनवलेल्या कोलेजन नावाच्या प्रथिनेपासून बनलेला असतो. फायब्रोब्लास्ट हे त्वचेच्यासेल आहेत जे त्वचेला ताकद आणि इलास्टिसिटि देतात. हे संपूर्ण शरीरात आढळणारे कठीण, टफ इनसोल्यूबल प्रोटिन आहे. हे कनेक्टीव्ह टिशू असतात जे मसल्स आणि अवयवांना जागेवर ठेवतात. इलॅस्टिन एक सीमिलर प्रोटिन आहे ज्यामुळे स्कीन मजबूत होते. ते त्वचेला इलास्टिसिटि आणि दृढता देते. इलास्टिन आपल्याला इलास्टिसिटि देते. वयानुसार कोलेजन आणि इलास्टिन कमी होतात. वृद्धत्वाच्या त्वचेमध्ये ते कमी होते. त्यामुळे त्वचेला सुरकुत्या (सॅगीनेस)पडतात.

सबकॅंटानिअस लेयर : ही त्वचेचा सर्वात आतील फायबर आहे. त्याचे नाव हायपो डर्मिस किंवा सन डर्मिस लेयर आहे. त्यात फॅटसेल आणि कोलेजन सेल असतात.

हायपोडर्मिस लेयरची कार्ये - आतील अवयवाचे रक्षण करणे, शरीरातील उष्णता वाचवणे, इन्सुलेटर म्हणून काम करणे, शॉक अब्जॉर्बर म्हणून काम करणे, शरीराला ऊर्जेची गरज भासते तेव्हा ते शरीरासाठी ऊर्जा राखीव म्हणून फॅट सेल साठवते. या फॅटसेल ऊर्जेत बदलतात. त्यात रक्तवाहिन्या, नसा, लिम्फ वाहिन्या असतात आणि हेअर फोलिकल देखील या थरातून जातात. त्वचेखालील थराची जाडी शरीरात आणि व्यक्तीनुसार बदलते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

त्वचेची कार्ये : त्वचेची विविध कार्ये असतात. त्वचेची कार्ये खालीलप्रमाणे आहेत.

1 **टेंपरेचर रेगुलेशन /हिट रेगुलेशन :** मानवी शरीराचे नॉर्मल टेंपरेचर ९८.६ अंश फॅ. असते. आपली स्कीन टेंपरेचर स्थिर ठेवण्यास मदत करते. कसे? गरम हवामानात, आपल्या घामाच्या ग्लॅंड खूपॲक्टिव असतात, त्या जास्त स्वेट निर्माण करतात. अशा प्रकारे शरीरातील उष्णता बाहेर पडते. पण हिवाळ्यात घामाच्या ग्लॅंड कमीॲक्टिव असतात. त्यामुळे स्वेट कमी येतो. अशाप्रकारे, हिवाळ्यात शरीरात उष्णता साठून ठेवता येते (जेव्हा आपल्या शरीरातील सेल तुटतात तेव्हा अन्ना मूळे उष्णता निर्माण होते. घामाच्या बाष्पीभवनाने शरीर थंड झाल्यावर रक्त ही उष्णता त्वचेत वाहून घेते. हवा कितीही थंड असो वा गरम. हवा बाहेर आहे. शरीराचे टेंपरेचर नेहमी स्थिर राहते.

2 **संरक्षण :** स्कीन ही संरक्षण देते. ती कठीण आणि वॉटर प्रूफ आहे. हे संक्रमणास अडथळा म्हणून कार्य करते. हे सूक्ष्मजीव आणि इतर पदार्थांना शरीरात प्रवेश करण्यापासून प्रतिबंधित करते. हे हानिकारक बॅक्टेरियापासून संरक्षण करते आणि अनेक रासायनिक पदार्थांचे अब्जॉर्बशन प्रतिबंधित करते. बऱ्याच लोकांना विशिष्ट सौंदर्यप्रसाधनां मधील केमिकल ची ऍलर्जी असते आणि हे पदार्थ त्वचेत प्रवेश करू शकतात. हे एक कुशन म्हणून कार्य करते जे अंतर्गत टिशू ला होणाऱ्या इंज्यूरी पासून प्रोटेक्ट करते.

3 **अब्जॉर्बशन :** स्कीन हे संरक्षण देणारे आच्छादन असले तरी काही पदार्थ मर्यादित पद्धतीने आत प्रवेश करू शकतात, जसे कीमायक्रो ऑर्गेनिजम ,व काही सौंदर्यप्रॉडक्ट जसे की इमोलियंट आणि वनस्पती अर्क, सुगंधी ऑइल हेअर फोलिकलमधून आत प्रवेश करू शकतात आणि सेबेशियसग्लॅंड ओपन करू शकतात.

4 **संवेदना (सेंसेशन) :** सेनसरी नर्व एंडींग ला स्टीमूलेट करून, स्कीन उष्णता, थंड, स्पर्श, दाब आणि वेदनांना प्रतिसाद देते. जेव्हा काही डास आपल्याला चावतात. तुम्ही स्पर्श करून प्रतिसाद द्या. अरेरे! कारण सेनसरी नर्व एंडींग स्टीमूलेट होतो आणि ते मेंदूला संदेश पाठवतात. मेंदूला संदेश देणाऱ्या अतिउष्ण वस्तूला स्पर्श केल्यावर खाजवण्याने आणि खेचून खेचून वेदना जाणवते त्याचप्रमाणे. आणि मेंदू आपल्याला एखाद्या परिकंडिशन त रीॲक्शन देण्यास सांगतात. हे खूप जलद आणिअति फास्ट घडून येते . सेनसरी नर्व एंडींग चे टोक हेअर फोलिकलजवळ असतात.

5 **सिक्रीशन :** सिक्रीशन म्हणजे सिक्रीशन उत्पन्न करणे. आपल्या त्वचेमध्ये सेबेशियसग्लॅंड असतात , जी ऑइल किंवा सेबम तयार करते. सेबम आपली स्कीन मऊ, इलास्टिक आणि लुब्रीकेटेड ठेवते. हे एक नैसर्गिक ऑइल आहे जे आपल्या त्वचेत असते. जर ते नसेल, तर आपल्या त्वचेत नैसर्गिक ऑइल नसते आणि आपली स्कीन कोरडी आणि खवलेदार बनते.

6 **उत्सर्जन :** उत्सर्जन म्हणजे बाहेर टाकणे. आपण फेकून देतो किंवा आपण स्वेट , लघवी आणि मल यांच्याद्वारे शरीरातील कचरा आणि टॉक्सीन पदार्थ बाहेर काढतो परंतु त्वचेमध्ये आपण ज्याला स्वेट मानतो.ते म्हणजे घामाने वाया जाणारे पाणी सोबत मीठ आणि इतर केमिकल असते.

7 **प्रॉडक्शन ऑफ व्हिटॅमिन डी :** सूर्यप्रकाशातील अल्ट्राव्हायोलेट किरणोत्सर्गाच्या संपर्कात राहून स्कीन व्हिटॅमिन डी तयार करते. जेव्हा आपण सूर्यप्रकाशात बाहेर असतो तेव्हा सूर्य आपल्या त्वचेला व्हिटॅमिन डी देतो. ते व्हिटॅमिन डीचे संश्लेषण असते.

मेकअपचा उद्देश : मेकअप करणे ही एक कला आहे, ज्यामध्ये कोणत्याही प्रकारची नॉर्मल दिसणारी स्त्री मेकअप करून खूप सुंदर बनवता येते. ती केवळ आजची नाही तर आपल्या संस्कृतीत इतकी जुनी परंपरा आहे. पण फरक एवढाच की जुन्या काळातील स्त्रिया आधुनिक स्त्री पेक्षा वेगळे प्रॉडक्ट वापरत असत त्या काजलऐवजी कोळसा आणि लिपस्टिकऐवजी गुलाबाची पाने वापरत . पण काळाच्या ओघात मेकअपमध्ये बदल झाला आणि अनेक सलून उघडले गेले आणि आजच्या काळात प्रत्येक व्यक्ती मेकअप करण्यासाठी सलूनमध्ये जातो.

खालील कारणांमुळे लोक मेकअपला प्राधान्य देतात

1 **आत्मविश्वास वाढवतो :** अनेक महिलांसाठी मेकअप हा आत्मविश्वास वाढवणारा असतो. तुमच्यापैकी अनेकांना मेकअप न करता घराबाहेर पडण्याची सवय नसेल. खरं तर, अशा अनेक स्त्रिया आहेत ज्यांना मेकअप केल्याशिवाय कोणीही त्यांना पाहू नये असे वाटते. याला एक टोकाचा ध्यास म्हणता येईल. बऱ्याच स्त्रिया हे मान्य करतात की मेकअप त्यांना अधिक आत्मविश्वास वाडवण्यास मदत करतो, परंतु इतर अनेकांसाठी किमान मेकअप देखील पुरेसा आहे. म्हणूनच, आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी आवश्यक असलेल्या मेकअपचे प्रमाण प्रत्येक स्त्री-स्त्रीमध्ये मोठ्या प्रमाणात बदलते.

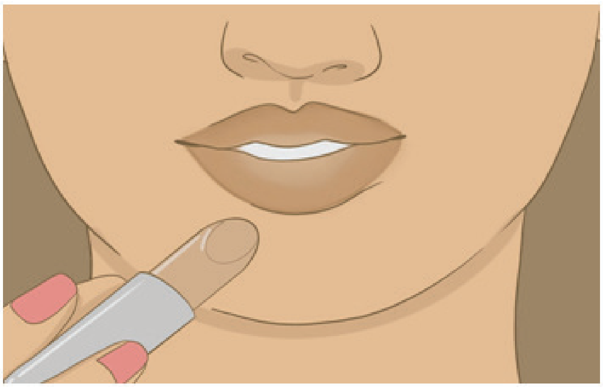
2 **मोठे दिसण्यासाठी(टु लुक ओल्डर) :** तुम्ही सर्वजण कदाचित या मुद्द्याशी सहमत असाल की मेकअपमध्ये तुमचा देखावा बदलण्याची ताकद असते आणि काही लोक याच कारणासाठी त्याचा वापर करतात. किशोरवयीन मुली किंवा लहान मुलाचा फेस असलेल्या मुली अनेकदा वृद्ध आणि अधिक प्रौढ दिसण्यासाठी मेकअप वापरतात.

3 **तरुण दिसण्यासाठी :** ज्याप्रकारे मेकअप तुम्हाला वयस्कर बनवू शकतो, त्याचप्रमाणे तुम्हाला तरुण दिसण्याची ही विलक्षण क्षमता देखील आहे, विशेषत: जर तुम्हाला त्या टिप्स आणि युक्त्या माहित असतील ज्या काही मेकअपच्या मदतीने तुम्हाला तरुण दिसू शकतात. तेथे काही सौंदर्य प्रॉडक्ट आहेत जी तुमच्या त्वचेवरील बारीक रेषा आणि सुरकुत्या कमी करण्यात मदत करू शकतात, ज्यामुळे तुम्ही अधिक तरुण दिसाल.

4 **सौंदर्य वाढवणे :** मेकअप खरोखरच तुमच्या चेहऱ्याचे परिपूर्ण स्वरूप बदलू शकत नाही किंवा तुम्हाला पूर्णपणे दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये बदलू शकत नाही. ते कदाचित तुमची वैशिष्ट्ये अधिकाधिक वर्धित करण्यासाठीच वापरले जाऊ शकते. जर तुमचे डोळे स्वप्नवत असतील, तर तुम्ही तुमचा बहुतेक मेकअप फक्त तुमच्या डोळ्यांवर केंद्रित करून त्यांना आणखी सुंदर बनवू शकता. (आकृती 2)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 2



5 **हे खूप मजेदार आहे :** मेकअप हा कलेचा/स्किल चा एक प्रकार आहे आणि इतर अनेक प्रकारांप्रमाणेच यातही खूप मजा येते. तुम्ही मेकअप वापरून वेगवेगळे लूक वापरून पाहू शकता, स्वतःला पूर्णपणे नवीन व्यक्तीमध्ये बदलू शकता किंवा अगदी आदल्या दिवसापेक्षा खूपच वेगळे दिसू शकता. संयम आणि सरावाने, तुम्ही ही कला सहज शिकू शकता आणि प्रक्रियेत काही चूक झाल्यास, तुमच्याकडे नेहमी तुमच्या चेहऱ्याचा मेकअप धुवून पुन्हा सुरू करण्याचा पर्याय असतो.

6 **क्लियर कॉमप्लेक्क्शन :** मेकअपच्या साहाय्याने, तुम्हाला कॉमप्लेक्क्शन होत असलेल्या रंगाशी संबंधित सर्वप्रॉब्लेम तुम्ही सहजपणे लपवू शकता. मुरुम आणि डार्क वर्तुळांपासून ते त्वचेच्या असमान टोनपर्यंत, मेकअप तुम्हाला ते सर्व इफेक्टीव पणे झाकण्यात मदत करू शकतो. तथापि, आपण एक वरवर स्पष्ट वर्ण प्राप्त करण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे मेकअप व्यवस्तीत अप्लाय करणे. अशा प्रकारे, तुमची स्कीन स्वच्छ आणि कोणत्याही डाग आणि रंगापासून मुक्त दिसेल.

इफेक्ट ऑफ लाइट ऑन मेकअप

मेकअपसाठी, टेक्सचर आणि पिगमेंटेशनसाठी लाइट खूप महत्वाचा आहे. लाइटनिंग सहसा तुम्ही कोणत्या प्रसंगी जात आहात यावर अवलंबून असते, मग ते लग्न असो, काही पार्टी असो किंवा रात्रीचे जेवण/दुपारचे जेवण असो. मेकअप करताना अचूकता आणि अचूकतेसाठी प्रकाशयोजना खूप महत्त्वाची आहे. मेकअप करताना कोणत्या प्रसंगासाठी मेकअप आवश्यक आहे आणि ज्या दिवशी मेकअप केला जातो आणि शेवटी तुम्ही काय परिधान करणार आहात या घटकांचा विचार केला पाहिजे. लाइटनिंग मेकअप हाय डिग्री नियंत्रित करते. चुकीच्या स्टेज लाइटिंगमुळे मेकअप त्याची इफेक्टीवनेस गमावू शकतो. याउलट कौशल्य पूर्ण प्रकाशयोजना मेकअपच्या कलेला खूप मदत करू शकते.लाइट डायरेक्टर आणि मेकअप आर्टिस्ट यांच्यातील जवळचा संवाद सर्वोत्तम संभाव्य प्रभावांसाठी महत्त्वपूर्ण आहे. (आकृती 3)

क्लासीफिकेशन ऑफ लाइटनिंग

नॅच्युरल लाइट (प्युअर डे लाइट) आणि आर्टिफिशीअल लाइट

नैसर्गिक दिवे - आपला नैसर्गिक प्रकाशाचा एकमेव स्त्रोत सूर्य आहे. जेव्हा सूर्य उगवतो तेव्हा आपण सर्व अतिनील किरणांमुळे खूप जागरूक होतो आणि म्हणूनच सूर्यप्रकाशात आपली स्कीनचे डीटेल्ड टेक्स्टर अधिक चांगले

Fig 3

दिसते. त्यामुळे कोणत्याही पृष्ठभागावरून चेहऱ्यावर पडणारे नैसर्गिकलाइट चेहऱ्यावर परावर्तित होतात त्यानुसार आपण आपला मेकअप करतो. आर्टिफिशीअल प्रकाशाच्या विपरीत, नैसर्गिक लाइट मेकअपचे खरे कलर आणि टेक्सचर दर्शवतात. हे असे आहे कारण नैसर्गिक लाइट सावली पाडत नाही. जेव्हा मेकअप नैसर्गिक प्रकाशाखाली किंवा दिवसा (उदाहरणार्थ; समुद्रकिनारी असतानाचा मेकअप, वधू किंवा पार्टी मेकअप) आर्टिफिशीअल प्रकाशात केला जातो, तेव्हा मेकअप आपण जर नैसर्गिक प्रकाशात बगीतला तेव्हा, ॲप्लिकेशन चुकले असे समजते आणि शक्यतो मेकअप मिस मॅच दिसतो नैसर्गिकलाइट च्या प्रकाशाने तो दिसून येतो .

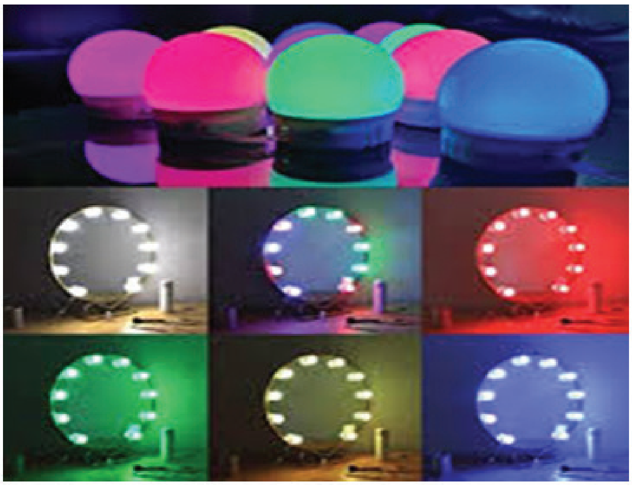
आर्टिफिशीअल लाइट – हा नैसर्गिकलाइट नाही. आम्ही आर्टिफिशीअल प्रकाशाचे दोन गट केले आहेत - येलो लाइट आणि व्हाइट लाइट . फोटोग्राफी किंवा सिनेमासाठी उदाहरणार्थ, पिवळे आणि डार्क व्हाइट लाइट जे बहुतेक असतात. जेव्हा येलो लाइट वापरला जातो, तेव्हा काहीवेळा, ब्राइटनेस बहुतेक शेड्ससह मऊ केला जातो ज्यामुळे प्रकाशाची मात्रा खाली दिसू लागते ज्यामुळे लाइट अधिक निस्तेज दिसू लागतो, मेकअप कलर आणि फाउंडेशन शेड्स डार्क दिसतात. इतर प्रसंगी, येलो लाइट चेहऱ्यावर केंद्रित होतो तेव्हा परिणामी काही कलर बदलून जांभळ्या रंगाचा निळसर मेकअप होतो, यामुळे रेड रंगाची तीव्रताही कमी होते, ज्यामुळे ते अधिक डार्क दिसू लागतात, त्यामुळे चेहऱ्याची तीव्रता कमी होते आणि मऊ होते. तसेच गोल्डन कलर . दुसरीकडे, पांढरा फ्लोरोसेंट प्रकाश, जरी तो नैसर्गिक डे प्रकाशाच्या सर्वात जवळ असला तरीही, तो लगेचच फेस पांढरा करतो, ज्यामुळे क्लायंटच्या किंवा मॉडेलच्या रंगाला चुकीने अप्लाय केले जाऊ शकते आणि मेकअप बेस हलका होतो. आर्टिफिशीअल पांढऱ्या प्रकाशाकडे देखील टेंडनसी आहे तसेचते ब्राइट बनवते त्या मूळे तूम्ही ब्राइट दिसता .

कलर खूप तेजस्वी दिसतात. एलईडी लाइट्सच्या युगाने मेकअप ॲप्लिकेशनसाठी योग्य प्रकाशयोजना अगदी सोपी केली आहे आणि तुम्हाला तुमच्या बजेटसाठी विविध प्रकार मिळू शकतात. LEDs पांढऱ्या प्रकाशासारखे असतात, परंतु ते कमी उष्णता उत्सर्जित करतात, कमी ऊर्जा वापरतात आणि बहुतेक ते डिफ्यूझर्स आणि सॉफ्ट फिल्टर्ससह येतात

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

ज्यामुळे सामान्यतः आपल्या फ्लोरोसेंट प्रकाशाचा जास्त लाइट इफेक्ट कमी होतो. (आकृती 4)

Fig 4



डे प्रकाशाच्या प्रसंगासाठी असलेला कोणताही मेकअप लुक नेहमी चेहऱ्यावर थेट परावर्तित होणारा शुद्ध पांढरालाइट आणिआर्टिफिशियल लाइट नसतानाही केला पाहिजे. मेकअपसाठी रात्रीच्या इव्हेंटसाठी जे शेवटी आर्टिफिशीअल प्रकाशाखाली दिसेल ते आर्टिफिशीअल प्रकाशाखाली घातले जाऊ शकते, परंतु इतके फाउंडेशन आणि पावडर वापरण्याऐवजी, डोळे आणि किंवा ओठांवर अधिक चमक वापरा आणि फेस कमी सूक्ष्म करा.

टाइप ऑफ लाइटनिंग अँड देअर इफेक्ट ऑन मेकअप

1 टंगस्टन आर्टिफिशियल लाइट -ऑरेंज /येलो कास्ट तयार करतो जो ब्ल्यु टोन कमी करतो आणि रेड डार्क करतो.

2 फ्लोरोसेंट लाइट - एक ग्रीन कास्ट तयार करतो जो रंगांमधील वॉर्म पणा काढून टाकतो.

3 नॅच्युरल डे लाइट - एक निळसर कास्ट तयार करतो.

मेकअपवर कलर लाइट इफेक्ट

1 पिंक - बहुतेक कलर गरम करते परंतु ब्लू आणि हिरव्या बनवते.

2 रेड - रेड टोन फिकट दिसतात, हिरव्या छटा अधिक डार्क दिसतात,ब्ल्यु डार्क आणि राखाडी होतो

3 ग्रीन - रेड डार्क होतो, ग्रीन हलका होतो,ब्ल्यु डार्क ग्रीन आणि जांभळा डार्क दिसतो.

4 व्हायलेट - बहुतेक छटा ऑरेंज रंगात बदलतात, ब्राऊन डार्क दिसतात आणि ग्रीन शेड ग्रे दिसतात.

5 पिवळे - निळे आणि हिरव्या हे ग्रे दिसतात.

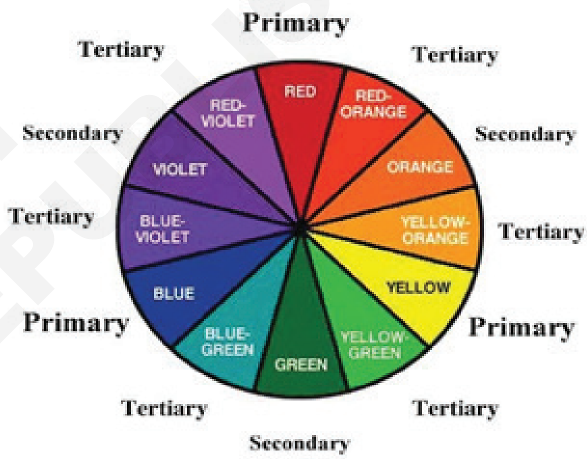
6 पीच - त्वचेला वॉर्म करते परंतु मेकअपचा कलर बदलत नाही.

कार्यक्रम, शूटींग आणि इतर अनेक गोष्टींसाठी या विजेची मदत होते. जर आपण येलो लाइट घेतला जो ब्ल्यु डल करेल आणि रेड डार्क करेल त्याचप्रमाणे इतर सर्व दिव्यांचे स्वतःचे ड्रामा आहे जे तुमच्या प्रसंगात एकस्टोरी निर्माण करतील .

कलर थेरी : मेकअप आर्टिस्टसाठी कलर थेरी समजून घेणे आवश्यक आहे. मेकअप आर्टिस्ट करत असलेल्या प्रत्येक गोष्टीचा हा एक प्रमुख बेस आहे. उदाहरणार्थ, क्लायंटच्या त्वचेचा टोन यशस्वीरित्या ओळखण्यासाठी आणि जुळण्यासाठी कलर समजून घेणे आवश्यक आहे . त्याचप्रमाणे, करेक्टीव मेकअप, नैसर्गिक रंगांना कॉमप्लीमेंटरी ,रियलास्टीक इफेक्ट आहे म्हंजेच मिश्रण आहे . प्रोस्टेटिक पीस आणि रियलास्टीक इफेक्ट निर्माण करणे हे टेक्निक प्रमाणेच आहे व स्किल वर्क आहे कलर थेरी च्या ज्ञानावर हे सर्व अवलंबून असते. कलर आपल्या जीवनात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. फॅशन डिझायनिंग, पेंटिंग्ज, मेकअप यांसारख्या प्रत्येक ठिकाणी आपण कलर निवडतो. कलर आपल्या जीवनात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. रंगांशिवाय आपले जीवन कलर हीन वाटते. जेव्हा आपण एखादे सुंदर फूल पाहतो तेव्हा सर्वात प्रथम आपल्याला त्याचा कलर दिसतो. फुलांचे सुंदर कलर बघून. कलर हा लाइट असतो आणि रंगांच्या वर्तुळाला कलर व्हील म्हणतात.

कलर व्हील (आकृती 5)

Fig 5



व्हील वर दर्शविलेल्या बारा रंगांमधील बेसिक संबॉन्ड पाहण्याचा कलर व्हील हा एक सोपा मार्ग आहे. हे सोप्या भाषेत, नवीन तयार करण्यासाठी कलर कसे मिसळायचे ते देखील स्पष्ट करते. रंगाची तत्त्वे आणि कलर सिद्धांत समजून घेण्यात आपल्याला मदत करण्यासाठी ही एक दृश्य मदत आहे.

रेड -येलो -ब्ल्यु कलर व्हील मुख्य बारा कलर दर्शविते जे प्रायमरी , सेकंडरी आणि टरशरी कलर भाग आहेत.

प्रायमरी कलर

प्रायमरी कलर रेड , येलो आणि ब्ल्यु आहेत. जेव्हा दोन प्रायमरी कलर मिसळले जातात तेव्हा ते सेकंडरी कलर तयार करतात. तर, रेड आणि येलो ऑरेंज बनवतात. येलो आणि ब्ल्यु ग्रीन बनवतात.ब्ल्यु आणि रेड जांभळा बनवतात. प्रायमरी कलर वापर करून, तुम्ही स्पेक्ट्रममध्ये इतर कोणत्याहीकलरचे मिश्रण करू शकता. म्हणून तुमचा कलर सिद्धांत जाणून घेणे खूप महत्वाचे आहे. (आकृती 6)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

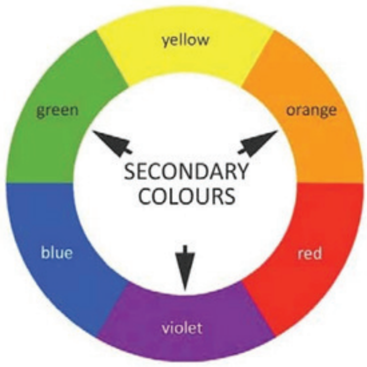
Fig 6

जेव्हा सर्व तीन प्रायमरी कलर मिसळले जातात तेव्हा ते ब्राऊन बनवतात. त्यामुळे प्रायमरी कलर वेगवेगळ्या प्रमाणात मिसळून ब्राऊन रंगाच्या वेगवेगळ्या छटा बनवता येतात.

सेकंडरी कलर

सेकंडरी कलर ऑरेंज , ग्रीन आणि वायलेट आहेत. (आकृती 7)

Fig 7



ते दोन प्रायमरी रंगांचे समान प्रमाणात मिश्रण करून तयार केले जातात. दोन प्रायमरी रंगांचे वेगवेगळे प्रमाण मिसळून, तुम्ही सेकंडरी रंगाची विविधता तयार कराल. उदाहरणार्थ, जर तुम्ही रेड आणि येलो समान प्रमाणात मिसळलात, तर तुम्ही कलर व्हीलवर दिसल्याप्रमाणे क्लासिक ऑरेंज कलर तयार कराल. तथापि, जर तुम्ही पिवळ्या रंगात थोडासा रेड कलर मिसळलात तर तुम्ही डार्क ऑरेंज कलर तयार कराल.

टरशरी कलर

टरशरी कलर वर्मीलीयन , एम्बर, चार्ट्रयूज, एक्वामेरीन, इंडिगो आणि व्हायोलेट रेड आहेत. (आकृती 8)

ते एक प्रायमरी कलर त्याच्या समीप असलेल्या सेकंडरी रंगांमध्ये समान रीतीने मिसळून तयार केले जातात. उदाहरणार्थ, रेड (प्रायमरी कलर) +ऑरेंज (सेकंडरी कलर आणि कलर व्हीलवर रेड शेजारी स्थित) = वर्मीलीयन(सिंदूर) यांचे 50:50 मिश्रण तयार होते .

कॉमप्लीमेंटरी कलर

प्रत्येक रंगाचा एक कॉमप्लीमेंटरी कलर असतो - म्हणजे, रंगाच्या व्हील वर त्याच्या विरुद्ध असलेला कलर.उदाहरणार्थ, ब्ल्युआणि ऑरेंज एकमेकांच्या विरुद्ध आहेत आणि म्हणूनच, एकमेकांना कॉमप्लीमेंटरी आहेत. (आकृती 9)

Fig 8

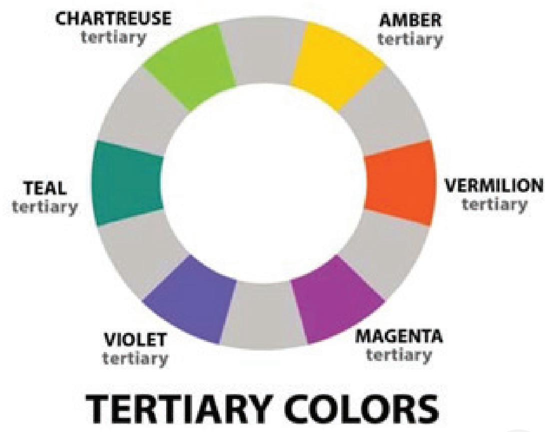
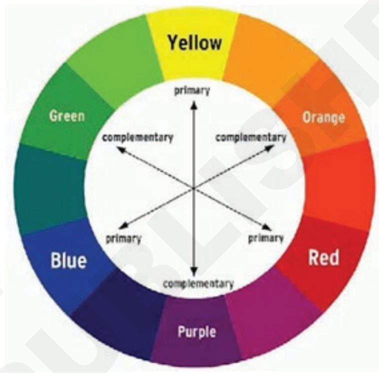


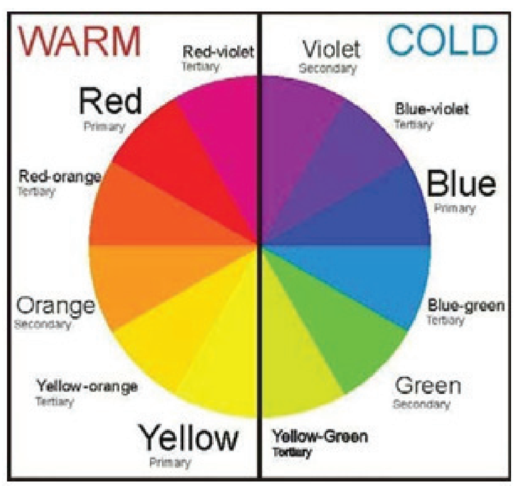
Fig 9



हरमोनीसीँग कलर

जे कलर एक प्रायमरी कलर सामायिक करतात त्यांना हरमोनीसीँग कलर म्हणतात. उदाहरणार्थ, ब्ल्यु , इंडिगो आणि व्हायोलेट एकसंध आहेत, कारण ते सर्व त्यांच्या रंगाचा भाग म्हणून ब्ल्यु सामायिक करतात. त्याचप्रमाणे, ग्रीन , चार्टर्यूज आणि येलो एकसंध आहे, कारण ते सर्व पिवळे सामायिक करतात. (आकृती 10)

Fig 10



कलर व्हील पुढे वॉर्म आणि थंड रंगांमध्ये सेक्शन केले आहेत . वॉर्म आणि थंड रंगांमधील फरक समजून घेतल्याने, ते वेगवेगळ्या रंगांच्या त्वचेच्या टोनवर फाउंडेशन आणि कन्सीलर कलर जुळविण्यात अधिक चांगली मदत करेल.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

वॉर्म कलर (आकृती 11)

Fig 11

वॉर्म कलर स्पेक्ट्रम

वॉर्म कलर चमकदार, उत्कट आणि उत्साही असतात आणि डोळ्यांना आनंद देणारे कलर असतात. वॉर्म रंगांमध्ये हे समाविष्ट आहे: रेड ,ऑरेंज आणि येलो आणि त्या तीन रंगांचे फरक.

कुल कलर (आकृती 12)

कुल कलर स्पेक्ट्रम: कुल कलर शांततेची छापपाडतात आणि सुखदायक छाप निर्माण करतात. थंड रंगांमध्ये हे समाविष्ट आहे: वायलेट,ब्ल्यु आणि ग्रीन .

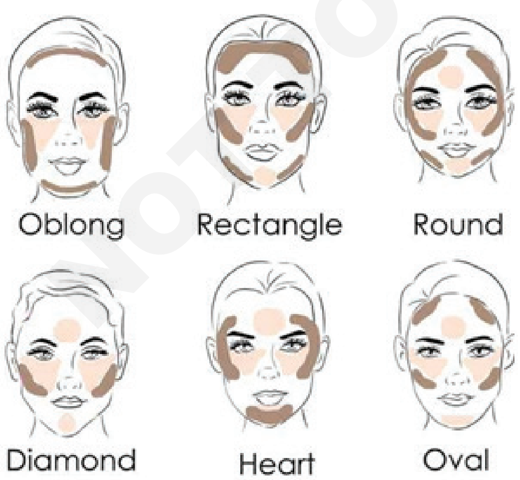
Fig 12

चेहऱ्याच्या आकाराचे बेसिक नॉलेज

हा एक मेकअप आहे ज्यामध्ये सुधारणा केली जाते ज्याद्वारे वाईट वैशिष्ट्ये लपविली जातात आणि चांगली वैशिष्ट्ये वाढविली जातात. हे दोन कलर चे मिक्सिंग आहे जे गुड फीचर वाढवतात आणि बॅड लपवलेले जाते . डार्क कलर आणि हलका कलर . त्यामुळे नॉर्मल महिला अधिक सुंदर दिसू लागते. क्लायंट च्या चेहऱ्याच्या आकाराचे मूल्यांकन करण्यासाठी, चेहऱ्यापासून हेअर दूर घ्या आणि चेहऱ्याच्या हाडांच्या संरचनेचा आकार आणि आकार अभ्यासा. अतिरिक्त प्रमाण आणि स्नायूंचा टोन विचारात घ्या.

चेहऱ्याचे सात प्रकार (आकृती 13)

Fig 13



1 ओवल फेस शेप –या आकाराला परिपूर्ण चेहर्याचे आकार मानले जाते. या चेहऱ्यावर कोणतीही दुरुस्ती आवश्यक नाही. याला युनिव्हर्सल शेप असेही म्हणतात कारण हा आकार लक्षात घेऊन इतर चेहऱ्यांची दुरुस्ती केली जाते.

2 राऊंड चेहर्याचा शेप -कपाळावर आणि हनुवटीवर हलक्याकलरचे फाउंडेशन लावावे जेणेकरून फेस ओवल दिसेल. गालांच्या सभोवतालचा भाग उंचावला आहे, तो ओवल दिसण्यासाठी, टेंपल पासून कानाच्या खाली बिंदूपर्यंत डार्क रंगाचा बेस लावला जातो.

3 लॉन्ग फेस शेप -लांब चेहऱ्यामध्ये, कपाळ आणि हनुवटी लांब असतात आणि गाल दाबलेले असतात. हनुवटी आणि कपाळ दाबण्यासाठी डार्क कलर आणि गालांसाठी हलका कलर वापरला जातो.

4 स्क्वेर फेस आकार -चौकोनी चेहरया चे ,जॉ आणि कपाळ विस्तीर्ण दिसतात, ओवल फेस लक्षात घेऊन, कपाळावर आणि जॉ च्या बाजूला डार्क कलर वापरला जातो आणि कपाळ आणि हनुवटीच्या दरम्यान हलका कलर वापरला जातो, त्यामुळे चौकोनी फेस ओवल असतो.

5 ट्रंन्गूलर फेस आकार -या चेहऱ्यावर जॉ रुंद आणि कपाळ पातळ असते. कपाळावर हलक्या रंगाचा बेस आणि जबड्यावर डार्क रंगाचा बेस वापरून आपण ते ओवल बनवू शकतो.

6 इनवर्टेड ट्रंन्गूलर फेस - कपाळाची रुंदी जास्त आणि जॉ ची रुंदी कमी असेल, तर कपाळावर डार्क कलर वापरा.

7 डायमंड -यामध्ये तुमचे कपाळ आणि जॉ अरुंद आहे. कपाळावर आणि जॉ वर डार्क कलर वापरा

प्रॉडक्ट नॉलेज

मेकअप ही एक कला आहे जो ही कला करतो त्याला मेकअप आर्टिस्ट म्हणतात. मेकअप आर्टिस्टला मेक-अप करण्यापूर्वी प्रॉडक् आणि साधनांचे योग्य नॉलेज असले पाहिजे आणि ते कोणत्या त्वचेवर वापरले जातील हे देखील माहित असावे. कोणत्याही मेक-अपमध्ये मेकअपप्रॉडक्ट महत्त्वाची भूमिका बजावते. मेक-अप प्रॉडक्ट वापरून कोणतीही व्यक्ती अधिक सुंदर दिसू शकते. मेकअप आर्टिस्ट - चेहऱ्याचे सौंदर्य वाढवतो आणि दोष लपवतो, परंतु हे सर्व पूर्ण करण्यासाठी, आर्टिस्टला प्रथम संपूर्ण उत्पादनांचे अचूक नॉलेज असणे आवश्यक आहे. जर आपल्या समोर इतर अनेक प्रॉडक्ट असतील, पण त्यांचा योग्य वापर कसा करायचा हे आपल्याला माहीत नसेल, तर आपण कोणाचे तरी सौंदर्य सुधारण्याऐवजी कमी करू शकतो. म्हणून, आपल्याकडे सर्व उत्पादनांची संपूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे. अशा प्रकारे, संपूर्ण माहिती मिळाल्यानंतरच, आपण इतर ब्रँडमधून परिपूर्णप्रॉडक्ट निवडण्यास सक्षम असाल .

मेकअप करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व उत्पादनांची यादी

1 **मेकअप रिमूव्हर** - या उत्पादनाचा वापर क्लायंटच्या चेहऱ्यावर आधीच केलेला मेक-अप काढण्यासाठी केला जातो. डोळे आणि ओठांचा मेकअप काढण्यासाठी इअर बड्सचा वापर करावा.

२ **क्लीनजर** - ते त्वचेवरील धूळ काढून टाकण्यासाठी वापरले जाते. (आकृती 14)

३ **टोनर** - साफ केल्यानंतर, आपल्या त्वचेची पोअर्स उघडतात, ते कमी करण्यासाठी टोनर वापरा, टोनरमध्ये तुम्ही गुलाबजल देखील वापरू शकता.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 14

4 **मॉइश्चरायझर** - कोरड्या त्वचेला चांगले मॉइश्चरायझ करण्यासाठी याचा वापर केला जातो, परंतु ऑइली स्कीन असेल तर मॉइश्चरायझर उन्हाळ्यात टाळावे.

5 **प्री - बेस** - याचा अर्थ प्राइमर. ते आपल्या त्वचेवर एक स्मूथ एक स्पष्ट फायबर तयार करतात जे आपल्या चेहऱ्यावर संरक्षणात्मक फायबर म्हणून कार्य करते आणि बेस जास्त काळ टिकण्यास मदत करते .याचा वापर मेक-अप इफेक्टीव करण्यासाठी केला जातो. जर आपला बेस मजबूत आणि डूरेबल असेल तर आपली मेकअप बिल्डिंग देखील खूप सुंदर होईल.

6 **न्यूट्रलायझर्स** - त्वचेचा निस्तेजपणा संतुलित करण्यासाठी याचा वापर केला जातो, तो द्रव आणि पावडर या दोन स्वरूपात आढळतो.

7 **कन्सीलर** - त्वचेच्या समस्या जसे की काळी वर्तुळे, पिंपल मार्क्स, पिगमेंटेशन, चट्टे इत्यादी लपवण्यासाठी याचा वापर केला जातो. (आकृती 15)

Fig 15

8 **फाऊंडेशन –** सारखा स्कीन टोन देण्यासाठी हे उपयुक्त आहे. हे द्रव आणि क्रीम स्वरूपात उपलब्ध आहे. ते स्कीन स्मूथ आणि समतोल बनवते.

9 **ट्रान्सूलंट पावडर** - हे मेकअपला फिनिशिंग टच देते. व मेकअप दीर्घकाळ टिकून राहण्यासाठी, स्वेट आणि ऑइल वर नियंत्रण ठेवण्याचे काम करते. त्याचे दोन प्रकार आहेत जसे की लूज पावडर आणि कॉम्पॅक्ट पावडर.

10 **शिमर पावडर** - चेहऱ्यावर चमक आणण्यासाठी शिमर पावडर वापरली जाते. हे हायलाइटिंगसाठी वापरली जाते. कॉस्च्युम वर्कनुसार त्याचा वापर केला जातो. हे केक स्वरूपात देखील उपलब्ध आहे.

11 **ब्लशर** - ब्लशर हे कलरिंग मेक-अप प्रॉडक्ट आहे जे शार्पनेस दर्शवते. यामुळे गाल आकर्षक बनतात. ब्लशरची चुकीची निवड सौंदर्य कमी करू शकते. हे क्रीम आणि केकच्या स्वरूपात उपलब्ध आहे. हे त्वचेच्या रंगानुसार वापरले जाते. यास हायलाइटिंग आणि कॉन्टूरिंगसाठी वापरले जाऊ शकते.

12 **टू वे जेल** - टू वे जेल दोन प्रकारे वापरले जाते. प्रथम,आय मेक-अप सुरू करण्यापूर्वी डोळ्याच्या सॉकेटच्या भागात, ते डोळ्याची सावली जास्त काळ टिकण्यास मदत करते. दुसरे म्हणजे, ग्लिटर किंवा कलर द्रव्यापासून पावडर निश्चित करणे, कारण ते पारदर्शक स्वरूपात आहे, जेणेकरून आयशाडो च्या रंगात कोणताही बदल होणार नाही. हे आयब्रो वर देखील वापरले जाऊ शकते.

13 **आय शॅडो** - आय मेक-अप प्रसंग बघुन आणि वेशभूषा आणि क्लायंट च्या पसंतीच्या आधारावर केला जातो. हे प्रेस्ड केक आणि क्रीम स्वरूपात उपलब्ध आहे.

14 **कलर पिगमेंट** - आय शॅडो ला अतिरिक्त कलर देण्यासाठी कलर पिगमेंट चा वापर केला जातो. ग्लॅमर लुक देण्यासाठी याचा उपयोग होतो. हे शिमर, ग्लिटर आणि कलर पिगमेंट मध्ये उपलब्ध आहे.

15 **हायलाइटर** - आयब्रो च्या खालच्या भागावर हायलाइटर म्हणून हलक्या रंगाची आयशॅडो वापरली जाते. यामध्ये गोल्डन , सिल्वर , व्हाइट किंवा अतिशय हलके पिवळे शेड्स वापरण्यात आले आहेत.

16 **आय लाइनर –** आय लॅश वर डार्क रंगापासून मऊ रेषा तयार केली जाते. हे डोळ्यांखाली देखील लावले जाते. या मुळे डोळे मोठे आणि आकर्षक दिसतात .

17 **मस्करा** - मस्कराच्या मदतीने पापण्या दाट आणि लांब केल्या जातात. प्राइमर मस्करा किंवा व्हॉल्यूम मस्करासह पापण्यांची जाडी वाढविली जाते. त्यामुळे डोळ्यांचा मेकअप शार्प दिसतो.

18 **लिप लाइनर** - याचा उपयोग ओठांना योग्य आकार देण्यासाठी केला जातो. हे ओठांवर सुधारणा करण्यासाठी वापरले जाते.

19 **लिपस्टिक** - लिप लाइनर केल्यानंतर ब्रशच्या मदतीने लिपस्टिक लावली जाते. लिपस्टिक त्वचेच्या टोनशी सुसंगत असावी. हे मॅट, क्रीमी आणि चकचकीत स्वरूपात उपलब्ध आहे.

20 **लिप ग्लॉस** - लिपस्टिकला चमक देण्यासाठी लिप ग्लोसचा वापर केला जातो. याच्या वापरामुळे ओठांचा कोरडेपणा कमी होतो.

टूल्स ऑफ मेकअप

एखाद्या आर्टिस्ट कडे रॉ मटेरियल असेल पण टूल्स नसतील तर त्याचे कौशल्य अपूर्ण आहे. मेक-अप टूल्स मेकअप मध्ये मोठी भूमिका बजावतात. या मध्ये टूल्स 2 भागात सेक्शन केले आहेत.

a **मेकअप ब्रशेस :** ते त्यांच्या मेकअप किटचा एक महत्त्वाचा भाग आहेत, याशिवाय क्रीएटिविटि अशक्य आहे. ते चांगल्या दर्जाचे असावेत.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

चांगल्या साधनांनी चांगले काम करणे शक्य आहे. त्यांच्याशिवाय मेकअपची कल्पनाही करता येत नाही. (आकृती 16)

Fig 16

b स्पंजचे प्रकार - स्पंजचे तीन प्रकार आहेत. लेटेक्स स्पंज आणि ओवल आकार / ओपन पोर्स स्पंज

3. पावडर पफ इ.

डे मेकअप (आकृती 17)

Fig 17

दिवसा मेकअपचा उद्देश अनेकदा नैसर्गिक वैशिष्ट्ये हायलाइट करणे, त्वचेतील दोष आणि डाग लपविणे आणि फ्रेश आणि जागृत दिसणे हा असतो.

डे मेकअपचे स्वरूप सामान्यतः ईवीनिंग किंवा रात्रीच्या दिसण्यापेक्षा सूक्ष्म असते कारण सूर्याचा नैसर्गिकलाइट हेवी मेकअप जॉब अधिक स्पष्ट करतो. तथापि, आपण दिवसा घालत असलेला मेकअप देखील जास्त हेवी न होता दीर्घकाळ टिकणारा असणे आवश्यक आहे .दिवसाचा मेकअप अधिक नैसर्गिक आणि सोपा हवा . दिवसा तुम्ही नॉर्मल गोष्टी करता,कामावर जाने खरेदीला जाणे आणि फिरायला जाणे . त्याला रुटीन म्हणतात. तुम्ही सामान्य,बेसिक गोष्टी करता.

दिवसा मेकअप म्हणजे न्यूड कलर , नैसर्गिक चमक आणि थोड्या प्रमाणात मेकअप. डे टाइम साठी बहुतेक लोक चिक बोन वर ब्रॉन्झ डस्ट लावण्यास प्राधान्य देतात रंगात वॉर्म पणा आणण्यासाठी दिवसाचा मेकअप सहसा कुल आणि हलका असतो. तुम्ही शाळेत किंवा कामावर परिधान कराल असा मेकअप मानला जातो. आमचा कल उत्पादनावर हलका असतो आणि लिप कलर आणि स्मोकी आय पासून दूर राहण्याचा आपला कल असतो.

ईवीनिंग आणि पार्टी मेकअप (आकृती 18)

Fig 18

कोणत्याही मेकअपसाठी, क्लायंटचे व्यक्तिमत्त्व आणि कोंपोर्ट लेवल जाणून घेणे ही पहिली चिंता असते कारण जे काही लोकांसाठी सोपे असते, ते इतरांसाठी हेवी असू शकते. पार्टी मेकअप अवघड आहे कारण अशा परिकंडिशन त क्लायंटच्या अपेक्षेचा न्याय करणे कठीण आहे. असे लोक आहेत जे सुपर ग्लॅमरस मेकअप दाखवतात आणि म्हणतात की आम्हाला अशा प्रकारचा हलका मेकअप हवा आहे. पार्टी मेकअप म्हणजे क्लायंटवर कितीही मेकअप केला जातो. जो क्लायंट एखाद्या प्रकारच्या सेलिब्रेशनसाठी जात आहे जसे की ते तुमच्या मित्राचे लग्न किंवा तुमच्या मुलाची वाढदिवस किंवा बॅचलर पार्टी इत्यादी असू शकते. कोणताही साधा किंवा भारी पार्टी मेकअप नाही. हा फक्त अशा प्रसंगासाठी केलेला मेकअप आहे जिथे तुम्ही उत्सवाचा एक भाग आहात आणि आकर्षणाचे केंद्र नाही. त्यामुळे कोणत्या प्रसंगानुसार मेकअप करावा लागतो. त्यात तुमची भूमिका काय आहे पण एक मेकअप आर्टिस्ट म्हणून माझे काम तुम्हाला आकर्षक दिसणे आणि तुमची सर्वोत्तम आवृत्ती आहे. या मेकअपमध्ये तुम्ही डोळ्यांवर अधिक क्रीएटिविटि वापरू शकता, त्याचा लुक चांगला आणि आकर्षक असू शकतो.

ब्राइड मेकअप (आकृती 19) : ब्राइड मेकअप हा लग्नाच्या नियोजन प्रक्रियेचा एक आवश्यक भाग आहे आणि आपल्या लग्नाच्या दिवसासाठी परिपूर्ण कसे दिसाल हे डिझाइन करणे आवश्यक आहे . नववधूंसाठी हा आतापर्यंतचा सर्वात परफेक्ट लुक असणे जास्त महत्त्वाचे आहे कारण तो न्यूट्रल टोनमध्ये सॉफ्ट कलर वॉशसह आपले नैसर्गिक सौंदर्य वाढवतो. हे दुसरे तिसरे काही नसून तिच्या लग्नात वधूसाठी केलेला हेवी मेकअप असतो. नववधू त्यांच्या वेडिंग च्या दिवशी आकर्षक दिसण्यासाठी त्यांच्या ब्राइड मेकअपसाठी सर्वोत्कृष्ट ब्युटीशियन्सना प्राधान्य देतात. ब्राइड लूक आणि फील सुधारण्यासाठी उच्च दर्जाचे, पूर्ण कव्हरेज आणि दीर्घकाळ टिकणारी कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट वापरून किमान तीन तास मेक अप केला

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

जातो . मेकअपसोबतच वधूने योग्य दागिने आणि पोशाख देखील परिधान केले आहेत ज्यामुळे लूक परिपूर्ण आणि परफेक्ट होतो. लिपस्टिक आणि आय शॅडोचा कलर व्हायब्रंट, न्यूड किंवा नॅचरल ऐवजी ठळक ठेवला जातो वधूच्या मेकअपचा उद्देश प्रत्येक एक्सप्रेशन साठी ब्राइड चा परफेक्ट फोटोग्राफ मिळवणे हा आहे.

Fig 19

CTM रुटीन

CTM रुटीन मुळात क्लींजिंग, टोनिंग आणि मॉइश्चरायझिंगसाठी आहे आणि एक अत्यंत विश्वासार्ह सौंदर्य रुटीन आहे. हे स्वच्छ, तेजस्वी आणि चमकदार त्वचेसाठी चा आधार आहे. ही एक सोपी परंतु इफेक्टीव पद्धत आहे जी डर्ट आणि अशुद्धता काढून टाकण्यासाठी आपला फेस क्लिन्झरने धुण्यापासून सुरू होते. त्यानंतर त्वचेची नैसर्गिक पीएच लेवल परत मिळवण्यासाठी टोनिंग केले जाते. आणि शेवटी, त्वचेला जास्त काळ हायड्रेट ठेवण्यासाठी ते मॉइश्चरायझरसह टॉप ला आहे. ही रुटीन खऱ्या अर्थाने बळकट करण्यासाठी सनस्क्रीन वापरणे आवश्यक आहे जेणेकरून त्वचेला सूर्याच्या हानिकारक UVA आणि UVB किरणांपासून संरक्षण मिळेल. तथापि, आपल्या त्वचेची चमक, आरोग्य आणि ताजेपणा यासाठी हे केवळ दररोजच नव्हे तर दिवसातून दोनदा अप्लाय करणे देखील महत्त्वाचे आहे. पहिले सकाळी आणि दुसरे झोपायच्या आधी केले पाहिजे.

सीटीएम रूटीनचे फायदे

1 **स्कीन पूर्णपणे स्वच्छ करते :** दिवसभर घाण, मेकअप, डेबरिज, अशुद्धता आणि प्रदूषक तुमच्या छिद्रांमध्ये शिरतात. त्यामुळे दिवसभरानंतर, तुमची स्कीन पूर्णपणे स्वच्छ करणे महत्वाचे आहे जेणेकरून ती श्वास घेण्यास सक्षम असेल आणि तुमचे. त्याचप्रमाणे, रात्रीच्या वेळी, डेड .सेल तुमच्या त्वचेवर जमा होतात आणि म्हणून जेव्हा तुम्ही जागे व्हाल तेव्हा ते स्वच्छ ठेवणे खरोखर महत्वाचे आहे. अन्यथा, ते किती घाणेरडे आणि थकलेले दिसेल याची कल्पना करा! एक गोष्ट लक्षात घेण्यासारखी आहे की कोणत्याही सल्फेट्स, पॅराबेन्स, खनिज ऑइल किंवा अल्कोहोलशिवाय चांगल्या दर्जाचे क्लिंजर निवडा कारण ते तुमच्या त्वचेला तयार होणारे नैसर्गिक, निरोगी ऑइल काढून टाकू शकतात, ज्यामुळे ते कोरडे होते आणि सुरकुत्या पडण्याची शक्यता असते.

2 **हे तुमचे पोअर्स घट्ट करते :** क्लिंझिंगच्या वेळी ते ओपन होतात - त्वचेची खोलवर साफसफाई करण्याव्यतिरिक्त, CTM रुटीनचा टोनिंग भाग क्लिंजिंग दरम्यान ओपन राहिलेल्या छिद्रांना घट्ट करण्यास मदत करतो. जर ही पोअर्स मध्ये फक्त उघडी डर्ट सोडली गेली तर त्वचेच्या डेड सेल मुळात त्या पुन्हा बंद होतील.पोअर्स अडकल्याने मुरुम, ब्लॅकहेड्स आणि डाग होतात. तर, टोनरचा वापर अस्ट्रीजंट म्हणून काम करतो आणि छिद्र घट्ट करतो आणि संरक्षणात्मक अडथळा निर्माण करतो.

3 **त्वचेची पीएच लेवल नियंत्रित ठेवते :** तुम्हाला पीएच लेवल काय आहे हे माहित नसल्यास, ते मुळात कोणत्याही गोष्टीची आम्लता किंवा क्षारता लेवल असते. त्वचेमध्ये किंचित आम्लयुक्त pH लेवल असते जी क्लीन्सर आणि फेस वॉश यांसारखी अल्कधर्मी प्रॉडक्ट वापरली जातात तेव्हा ते संतुलित होते. हे हानिकारक आहे कारण अल्कधर्मी त्वचेमुळे अधिक त्वचेचे इन्फेक्शन होऊ शकते. म्हणून, तुमच्या CTM दिनक्रमात टोनर वापरणे महत्त्वाचे आहे.

4 **त्वचेची आर्द्रता पुन्हा भरून काढते :** ते साफ केल्यानंतर आणि टोनिंग केल्यानंतर, पुढील स्टेप म्हणजे मॉइश्चराइझ करणे. त्वचेला जीवनसत्त्वे, अत्यावश्यक फॅटी ॲसिडस् आणि ॲंटिऑक्सिडंट्सचे आवश्यक बूस्ट देणे महत्वाचे आहे. त्यामुळे स्मूथ आणि कोमल त्वचेसाठी, मॉइश्चरायझर अप्लाय करणे महत्त्वाचे आहे. (आकृती 20)

Fig 20

5 **वृद्धत्वाच्या साईन ला विलंब करते :** प्रत्येकाला तरूण स्कीन हवी असते आणि जेव्हा तुम्ही क्लिन्झिंग टोनिंग आणि मॉइश्चरायझिंग पद्धतीचे पालन करता तेव्हा तुम्ही वृद्धत्वाची चिन्हे जसे की डोळ्यांभोवती सुरकुत्या, डाग, क्रो फिट इत्यादी विलंब करू शकता. कारण ते स्वच्छ ठेवते आणि अशुद्धता दूर ठेवते, पीएच संतुलन ॲश ते. स्कीन , आणि तिचे मॉइश्चरायझिंग आणि पोषण करते.

बेसिक करेक्टीव मेकअप

करेक्टीव मेकअप हे एक टेक्निक आहे जेलाइट आणि डार्क शेड्स आणि कलर वापर करून आपली वैशिष्ट्ये हायलाइट आणि कॉन्टोर बनवते,

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

उत्तम संतुलन आणि प्रमाणाचा इफेक्ट निर्माण करते.उकमी करण्यासाठी काही नॉर्मल स्थितींमध्ये समाविष्ट आहे - मुरुम, चट्टे, जळजळ, स्कीन रोग, कलर पिगमेंट , रोसेसिया, वयाचे डाग, जन्मखूण आणि डोळ्यांची काळी वर्तुळे या सर्वांचा समावेश येतो .

अपूर्णता झाकण्याची कला अचूकता आणि भरपूर मिश्रणाने अनेक प्रकारे साध्य करता येते. करेक्टीव मेकअप हे एक टेक्निक आहे जे लाइट आणि डार्क शेड्स आणि कलर वापर करून वैशिष्ट्ये हायलाइट आणि कॉन्टूर करते, ज्यामुळे संतुलन आणि प्रमाणाचा इफेक्ट निर्माण होतो. डार्क छटा नेहमी दूर दिसतात आणि फिकट छटा जवळ दिसतात. डार्क आणि हलक्या शेड्स एकमेकांच्या शेजारी योग्य ठिकाणी वापरून तुम्ही आकाराचा इफेक्ट निर्माण करू शकता.

हायलाइट, (हलकी सावली) वैशिष्ट्यावर जोर देईल आणि कॉन्टूरिंग, (डार्क सावली) वैशिष्ट्य कमी करेल, ज्यामुळे ते कमी लक्षात येईल. हलका कलर एखाद्या वस्तूला पुढे आणतो आणि डार्क कलर अग्रभागी परत आणतो. कॉन्टूरिंग एक सावली तयार करेल, सावल्या विशिष्ट क्षेत्रांना परिभाषित करण्यात मदत करतील. हायलाइट केल्याने चेहऱ्यावरलाइट येईल आणि वैशिष्ट्ये अधिक ठळक होतील, ती डोळ्यांसमोर येतील. आपण खालील क्षेत्रांसाठी समोच्च आणि हायलाइट टेक्निक वापरू शकता; ओठ, रुंद नाक, गाल याला विशिस्ट शेप देऊ शकतो

बोन , एक राऊंड फेस , लांब फेस , रुंद जबडा, दुहेरी हनुवटी आणि डोळे, जिथे तुम्हाला एखाद्या वैशिष्ट्यावर जोर देण्याची किंवा लपवण्याची आवश्यकता वाटत असेल. (आकृती 21)

Fig 21

मेकअप काढणे : जोपर्यंत मेकअप केला जातो त्याला हे माहीत असते की जोपर्यंत तुम्हाला योग्य मेकअप रिमूव्हर सापडत नाही तोपर्यंत तो काढून टाकणे हा सर्वात वाईट भाग असू शकतो (म्हणजे तुमचे डोळे अजून दाबणार नाहीत असे मेकअपचे सर्व ट्रेस काढून टाकतील). हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे की तुमची स्कीन स्वच्छ करणे आणि तुमचा मेकअप काढणे या एकाच गोष्टी नाहीत. विशेषत: डोळ्यांचा मेकअप काढण्याचा विचार केला तर, तुम्ही जितके हळू जाल तितके चांगले.

मेकअप रिमूव्हर लावा आणि त्याला बसू द्या आणि आणखी काही वेळ बसा. ब्रश आणि फ्लॉस करताना काही मिनिटे द्या, .हे मस्करा, लाइनर आणि शॅडो मऊ करेल जेणेकरून तुम्ही शेवटी पुसले की ते सहज आणि पूर्णपणे निघून जाईल. तुम्ही असे केल्यास, तुम्हाला सकाळी तुमच्या डोळ्यांखाली डाग दिसणार नाहीत, रिमूव्हरला त्याची जादू चालवायला वेळ दिल्याने तुम्हाला तुमच्या मेकअप-रिमूव्हर पॅडने घासणे/घासणे हे देखील होणार नाही,कारण घासल्या मुळे फ्रिक्शन होऊ शकते. तुमच्या डोळ्यांच्या सभोवतालच्या नाजूक त्वचेला नुकसान पोहोचवते, ज्यामुळे इरिटेशन होते आणि सुरकुत्या पडतात.

तुमच्या पापणीच्या कडा स्वच्छ केल्याची खात्री करा .साबण आणि पाणी मेकअप वाइ पपेक्षा चांगले काम करतात .मेकअप काढण्यासाठी वाइप्स ही एक उत्कृष्ट सुरुवातीची स्टेप असू शकते-खरेतर, ते साफ करण्यापूर्वी मेकअप काढण्यासाठी सर्वोत्तम वापरले जातात. आपल्यापैकी बरेच जण फक्त वाइप वापरण्याची आणि झोपायला जाण्याची चूक करतात, परंतु मेकअप खरोखरच पूर्ण होत नाही, तरीही तुम्हाला तुमचा फेस धुवावा लागेल, पाणी आणि फेस वॉश वापरणे हे खरोखरच महत्वाचे प्रॉडक्ट काढून टाकण्यासाठी आणि तुमची स्कीन तयार करण्यासाठी तयार करणार आहे.. जर तुम्ही फक्त वाइप्स वापरत असाल आणि नंतर मॉइश्चरायझर लावाल, तर तुम्ही तुमच्या छिद्रां मध्ये डर्ट टाकता आणि मुरुम किंवा ब्लॅक हेड उठू शकता .मेक अप काढण्यासाठी बनवलेले क्लिंझर वापरा. मेकअप काढण्यासाठी कॉटन बॉल्सपेक्षा सपाट कॉटन पॅड चांगले असतात.

कॉटन बॉल अवशेष सोडू शकतात किंवा वापरादरम्यान तुटून पडू शकतात आणि तुमच्या स्कीन किंवा त्वचेवर फायबर राहू शकतात. जेव्हा तुम्ही डिटॉक्स आणि रीलॅक्स करण्याचा प्रयत्न करत असाल तेव्हा यामुळे इरिटेशन होऊ शकते. बॉल्सऐवजी नेहमी सपाट कॉटन पॅड निवडा, आयडीली सॉफ्ट टेक्सचर . (आकृति २२ आणि २३)

Fig 22

टूल्स आणि इक्विपमेंट सॅनिटेशन : मेकअप ही एक सुंदर गोष्ट आहे, परंतु तुमच्या मेकअप बॅगमध्ये जम्स ला स्थान नसावे त्यामुळे .क्लायंट स्वच्छ आणि छान् मेकअप प्रॉडक्ट मुळे प्रभावित होतील जेव्हा ते तुमच्या मेकअप चेअरवर बसतात. जेव्हा तुम्ही तुमचा मेकअप किट स्वच्छ आणि क्लीन ठेवण्यासाठी त्याची देखभाल करता तेव्हा ते त्यांच्या लक्षात येईल या प्रक्रियेस फार वेळ लागत नाही. तुमचा मेकअप किट क्लीन ॲश णे हे तुमचे काम आहे मेकअपचे मालक आहात आणि ते परिधान करणे ही एक अत्यावश्यक बाब आहे, मग तुम्ही प्रोफेशनल मेकअप आर्टिस्ट असाल

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

किंवा तुम्ही तुमच्या स्वत:च्या वापरासाठी मेकअप किट ची देखभाल करत असाल. याकडे पहा, तुम्ही तुमच्या सुंदर स्वच्छ त्वचेवर किंवा क्लायंटच्या त्वचेवर घाणेरडे, अस्वच्छ प्रॉडक्ट टाकू इच्छित नाही.

Fig 23

तुमचा मेकअप किट व्यवस्थित ठेवल्याने आणि त्यातील सर्व प्रॉडक्ट योग्य प्रकारे सॅनिटाईज केली आहेत याची खात्री केल्याने प्रत्येक वेळी एक सुंदर (आणि सॅनिटेशन पूर्ण) मेकअप ॲप्लिकेशन सुनिश्चित होईल. ब्रश स्वच्छ आणि बेस आणि आय शॅडो च्या कलर पासून मुक्त असावेत. 100% प्रत्येक् वेळी स्वच्छ ब्रश असणे नेहमीच वास्तववादी नसले तरी ते प्राधान्य असले पाहिजे. तुम्ही प्रोफेशनल मेकअप आर्टिस्ट असाल किंवा एखादी व्यक्ती जी फक्त स्वतःला मेकअप लावते, स्वच्छ ब्रशमुळे मुरुम आणि ब्रेकआउट्स दूर राहतील कारण ते जास्त स्वच्छ आहे. तुमच्या किटमध्ये ब्रश क्लीन्सर ठेवा आणि त्वरीत साफ करण्यासाठी ब्रशवर स्प्रे करा. तुमच्याकडे ब्रश क्लिनिंग किट नसल्यास, तुम्ही तुमच्या मेकअप ब्रशला क्लीन करण्या साठी आणि ब्रिस्टल्समधील अतिरिक्त मेकअप काढण्यासाठी पेपर टॉवेल देखील वापरू शकता.

ब्रश ओले करण्यासाठी थंड किंवा कोमट पाण्याचा वापर करून सिंकमध्ये ब्रश ला खोल साफ करा. नंतर हाताच्या तळहातावरचा ब्रश पाण्याने आणि ब्रश क्लिनरने फिरवा. ब्रश स्वच्छ होईपर्यंत स्वच्छ धुवा. ब्रशेस काउंटर टॉपवर सपाट ठेवा आणि ब्रशचा एंड खुल्या हवेच्या संपर्कात असेल. हे त्यांना हवेत कोरडे होऊ देईल आणि ब्रिस्टल्स मध्ये तयार होण्यास प्रतिबॉन्ड करेल. मेकअप स्पंज हवेत कोरडे होण्यासाठी सोडले पाहिजेत नाहीतर त्याचां मध्ये साचा वाढू शकतो. डिस्पोजेबल ऍप्लिकेटर आणि स्पंज वापरा , जे काही वापरानंतर टाकून दिले जाऊ शकतात ही देखील एक चांगली कल्पना आहे. आठवड्यातून किमान एकदा प्रॉडक्ट पुसून टाकणे देखील चांगली कल्पना आहे. तुम्ही हे स्वच्छ कपड्याच्या पॅकेटने करू शकता जे जर्म मारतात आणि निर्जंतुक करतात. तुम्हाला हे पॅकेट नेहमी तुमच्या किटमध्ये ठेवा जेणेकरून ते सुलभ होइल. पेपर टिशू आणि थोडेसे अल्कोहोल देखील उत्पादनां मधून जर्म काढून टाकण्यास खूप मदत करतात. अल्कोहोल आणि पेपर टॉवेल सह पॅलेटच्या आतील बाजूसह उत्पादनांचे सर्व पॅकेजिंग पुसून टाका. या प्रक्रियेमुळे तुमची मेकअप प्रॉडक्ट स्वच्छ आणि प्रोफेशनल दिसतील. तुम्ही प्रोफेशनल मेकअप आर्टिस्ट असल्यास, घाणेरडे दिसणारे पॅलेट आणि किट कदाचित अप्रोफेशनल प्रतिमा निर्माण करू शकतात.

तुमची सर्वटूल्स आणि मेकअप स्वच्छ ठेवण्यासाठी या तंत्रांचा वापर करण्याची सवय लावणे तुम्हाला खूप पुढे नेईल. फझ-फ्री कॉटन पॅडवर अल्कोहोलने तुमची आयलाइनर पेन्सिल पुसून टाका (तुमच्या औषधांच्या दुकानात कॉटन बॉल आढळतात); अल्कोहोल सह, ते लवकर कोरडे होतात आणि निर्जंतुक राहतात . तुमच्या पापण्यांच्या ओलसर, गुलाबी भागावर आयलायनर वापरू नका. बहुतेक आयलाइनर तेथे वापरण्यासाठी डिझाइन केलेले नाहीत किंवा तुमच्या अश्रू नलिका (तुमच्या डोळ्याच्या आतील कोपऱ्यात) जवळ नाहीत. ब्रश किंवा स्पॅटुला आणि पॅलेट वापरा. फाउंडेशन, लिपस्टिकला हात लावू नका

आपल्या बोटांनी आय शॅडो कलर स्वच्छ करण्यासाठी, अल्कोहोल किंवा हायड्रोजन पेरोक्साईड घासून कापसाचा पॅड किंवा बॉल ओला करा आणि तुमच्या डोळ्यांच्या संपर्कात येणारे सर्व पृष्ठभाग पुसून टाका .फक्त एक जुना टूथब्रश काही रबिंग अल्कोहोल किंवा हायड्रोजन पेरोक्साईडमध्ये बुडवा आणि काळजीपूर्वक त्याच्या काठावर जा. थंड पाण्याने चांगले स्वच्छ धुवा आणि हवा कोरडे होऊ द्या.

तुमचे मेकअप ब्रश 8 सोप्या स्टेप मध्ये स्वच्छ करा

1 कोमट पाण्याने ब्रिस्टल्स पूर्णपणे ओले करा.

2 तुमच्या मेकअप ब्रश क्लीन्सरचा एक थेंब तुमच्या हाताच्या तळहातावर ठेवा.

3 फिरत्या हालचालीचा वापर करून ब्रिस्टल्सच्या टिपांना हळुवारपणे मालिश करा. (आकृती 24)

Fig 24

4 कोमट पाण्याने ब्रिस्टल्स स्वच्छ धुवा.

5 तुमचे ब्रश एका भांड्यात दोन भाग पाणी आणि एक भाग व्हिनेगर घालून दोन मिनिटे फिरवून निर्जंतुक करा. फेरूल किंवा हँडलचा कोणताही भाग पाण्यात बुडणार नाही याची काळजी घ्या.

6 स्वच्छ टॉवेलने जास्त ओलावा हळूवारपणे पिळून घ्या.

7 तळापासून ब्रशच्या टिपांपर्यंत ब्रिस्टल्सला हळूवारपणे आकार देऊन ब्रशच्या डोक्याचा आकार द्या.

8 काउंटरच्या काठावर लटकलेल्या ब्रिसल्ससह ब्रश सुकवा जेणेकरून ते त्यांचा आकार टिकवून ठेवतील. टॉवेलवर तुमचे ब्रश कधीही कोरडे होऊ देऊ नका-अशा प्रकारे ते फंगस ने संपतात.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सेफ्टी प्रीकॉशन

झोपायच्या आधी डोळ्यांचा मेकअप नेहमी काढून टाका. ही सर्वात महत्वाची आय मेकअप सुरक्षा टिप पैकी एक आहे. मस्करा आय लॅश ला चिकटू शकतो, अश्रू नलिका बंद करू शकतो किंवा तुमच्या डोळ्यात जाऊ शकतो. आधी सांगितल्याप्रमाणे, तुमच्या पापण्या आणि तुमच्या डोळ्याभोवतीची स्कीन नेहमी सौम्य करा. मऊ स्पर्श वापरून हळूवारपणे डोळ्यांचा मेकअप काढा, दुसऱ्या शब्दांत जोरदार रबिंग किंवा स्क्रबिंग टाळा.

डोळ्यांच्या आजूबाजूला तयार केलेले क्लिंझरसारखे सौम्य आय मेकअप साठी रिमूव्हर्स वापरा, डोळ्यांभोवतीचे सौंदर्य प्रॉडक्ट काढून टाकण्यासाठी तुम्ही व्हॅसलीन किंवा बेबी शॅम्पू वापरू शकता. तुमच्या डोळ्यात क्लीन्सर जाणार नाही याची काळजी घ्या. आणि राहिलेला मेकअप पूर्णपणे स्वच्छ धुवा .तुम्ही झोपण्यापूर्वी तुमचा मेकअप पूर्णपणे काढून टाकला नाही, तर तुम्ही त्वचेला त्रास होऊ शकतो , पोरस बंद करू शकता आणि मुरुमांची जळजळ आणि लाल सर होऊ शकते .

तुमची स्कीन संवेदनशील असल्यास अल्कोहोल असलेले कठोर मेकअप रिमूव्हर्सपासून सावध रहा आणि अल्फा हायड्रो वाय ऍसिड असलेले क्लिन्झर डोळ्याभोवती वापरण्यासाठी खूप मजबूत असू शकतात.

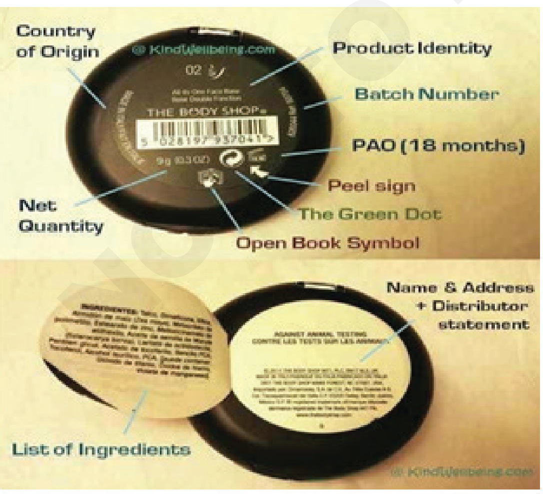
एरिया स्वच्छतेच्या प्रक्रियेला गती देण्यासाठी, आपले हात ओले करा आणि कोरड्या त्वचेवर फोमिंग नसलेले क्लीन्सर लावा. हे सुनिश्चित करेल की प्रॉडक्ट त्वचेवर मेकअप,डर्ट आणि तेलावर चिकटून राहते, ज्यामुळे तुम्हाला चांगली साफसफाई होते.

नॉर्मल टिप

1 कोणत्याही प्रकारची सौंदर्य प्रॉडक्ट वापरताना सुरक्षा गाईड तत्त्वांचे पालन करा.

2 लेबल वाचा. सर्व दिशानिर्देशांचे अनुसरण करा आणि सर्व इशाऱ्यांचे पालन करा. (आकृती 25)

Fig 25



3 उत्पादन वापरण्यापूर्वी आपले हात धुवा.

4 मेकअप सामायिक करू नका.

5 वापरात नसताना कंटेनर स्वच्छ आणि घट्ट बंद ठेवा आणि तापमानाच्या अतिरेकापासून त्यांचे संरक्षण करा.

6 कलर किंवा वास बदलल्यास सौंदर्य प्रॉडक्ट फेकून द्या.

7 तुमच्या डोळ्यांजवळ सौंदर्य प्रॉडक्ट तुमच्या डोळ्यांसाठी नसतील तर वापरू नका. उदाहरणार्थ, डोळ्यांवर लिप लायनर वापरू नका?

8 मस्करामध्ये लाळ किंवा पाणी घालू नका.जर्म होऊ शकतात .

9 जर तुम्हाला डोळ्यांना संसर्ग झाला असेल तर तुमचा डोळ्यांचा मेकअप फेकून द्या. मेकअप दूषित होऊ शकतो.

10 तुमच्या पापण्यांना कलर देऊ नका किंवा टिंट करू नका.

11 उत्पादनांची सुरक्षिततेसाठी टेस्ट करणे आवश्यक आहे आणि पॅकेजिंगवर कालबाह्यता तारीख मुद्रित केलेली असणे आवश्यक आहे.

12 सौंदर्य प्रॉडक्ट वापरण्यासाठी किती काळ सुरक्षित आणि इफेक्टीव राहतील हे तुम्ही ते किती वेळा वापरता, ते कसे पॅक केले आहे, ते कसे साठवले आहेत आणि मेकअपचा प्रकार यावर अवलंबून आहे. डोळ्यांसाठी वापरल्या जाणाऱ्या उत्पादनांची, जसे की मस्करा, त्यांचे शेल्फ लाइफ कमी असते कारण ते अधिक बॅक्टेरिया आणि फंगस च्या संपर्कात असतात.

13 मेकअप प्रॉडक्ट हवेच्या संपर्कात येताच ते खराब होऊ लागते. इतर अनेक कारणांमुळे सौंदर्यप्रॉडक्ट खराब होतात. उदाहरणांमध्ये हे समाविष्ट आहे: मेकअप लावण्यासाठी तुमच्या बोटांचा वापर केल्याने कंटेनरमध्ये बॅक्टेरिया, मूस आणि यीस्ट येऊ शकतात .मस्करा ॲप्लिकेटर वापरताना प्रत्येक वेळी ते बॅक्टेरियाच्या संपर्कात येतात.

14 सूर्यप्रकाश आणि बदलत्या तापमानामुळे सौंदर्यप्रसाधनांचा टेक्सचर , कलर आणि वास बदलू शकतो.

15 ॲप्लिकेटर आणि ब्रश स्वच्छ ठेवा.

16 जर तुम्हाला थंडी वाजत असेल, तर पुन्हा संसर्ग टाळण्यासाठी लिपस्टिक आणि लिप लाइनरचा फायबर काढून टाका.

17 कोणत्याही क्लायंटवर वापरलेले स्पंज कधीही वापरू नका.

18 कालबाह्य झालेल्या मस्कराला अनेकदा मजेदार वास येतो, म्हणून जेव्हा तुम्ही पहिल्यांदा उघडता तेव्हा तुमच्या मस्कराचा वास घ्या जेणेकरून तुम्हाला कोणतेही बदल ओळखता येतील.

19 नवीन मेकअपसाठी कधीही जुने ॲप्लिकेटर वापरू नका. तुम्हाला मस्कराची जुनी ट्यूब किंवा आय शॅडो साठी आलेला एखादा विशिष्ट ॲप्लिकेटर त्याच्या बदलीसोबत असलेल्या ॲप्लिकेटरपेक्षा चांगला आवडेल. तो जुना ॲप्लीकेशन दार ठेवण्याचा मोह करू नका! ॲप्लिकेटर्सवर बॅक्टेरिया वाढू शकतात आणि जमा होऊ शकतात, म्हणून ॲप्लिकेटर तसेच मेक-अप नियमितपणे बदलणे महत्वाचे आहे.

20 नेहमी क्लायंट च्या त्वचेच्या प्रकारानुसार प्रॉडक्ट वापरा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

हेअरस्टाइलींग (Hair styling)

उद्दिष्टे:या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **हेअर स्टाइल करण्याच्या उद्देशाचे वर्णन करा**
- **हेअर स्टाइल ची तत्त्वे सांगा**
- **स्टाइलिंगमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या उपकरणांचे आणि सौंदर्यप्रसाधनांचे नॉलेज स्पष्ट करा**
- **हेअर स्टाइल चे वर्णन करा.**

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

हेअर स्टाइल च्या उद्देशाचे वर्णन करा

हेअर स्टाइलिंग हीएक हेअर मोल्डींग ,शेपींग आणि एका फिक्स पॅटर्नमध्ये फॉर्मींग करण्याची कला आहे. हेअर स्टाइल कौशल्ये तुम्हाला क्लायंटला हवे तितके ट्रेंडी बनवण्यास मदत करतील, ज्यामुळे त्यांना नवीन ट्रेंड चालू ठेवता येतील.

हेअर स्टाइल ची तत्त्वे सांगा

हेअर स्टाइलची काही तत्त्वे स्टाइलिंगमध्ये सर्वोत्तम परिणामासाठी वापरली जातात.

1 **वैयक्तिक स्टेटस :**स्टाइल निवडण्यापूर्वी व्यक्तीची उंची, आकार आणि शेप विचारात घेणे आवश्यक आहे. एक मोठी आणि जड हेअर स्टाइल बारीक , लहान व्यक्तींवर चांगली दिसणार नाही.

2 **डोक्याचा आकार:** विचारात घेतलेला आदर्श फेस ओवल आहे. पण ब्युटीशियनने ओळखले सहा बेसिक आकार - चौरस, गोल, त्रिकोणी, उलटा त्रिकोणी, आयताकृती आणि डायमंड.

3 **हेअर क्वालिटी** :हेअर क्वालिटी हे ठरवते की हेअर कसे चालतील. हेअर कार्यक्षमता त्याच्या टेक्सचर , घनता, लांबी यावर अवलंबून असते.

i **टेक्सचर आणिघनता:** केसांचा टेक्सचर त्याच्या पृष्ठभागानुसार वर्गीकृत केला जाऊ शकतो- अतिशय बारीक, बारीक,मेडियम किंवा खडबडीत. हेअर घनता म्हणजेहेअर पातळ,मेडियम किंवा जाड चारपैकी कोणत्याही टेक्सचर चे असतात.

ii **लांबी:** हेअर वर वर्क करण्यासाठी हेअर ची लांबी महत्त्वाची असते. लांबहेअर घालताना, मोठ्या आकाराच्या रोलरभोवती फिरण्यासाठी आणि लहान आकाराच्या रोलरभोवती फिरण्यासाठी जास्तहेअर लागतात.

iii **हेअर कंडिशन**: हेअर कंडिशन हा एक महत्त्वाचा घटक आहे जो स्टाईल करण्यापूर्वी विचारात घेणे आवश्यक आहे, जे हेअर कमकुवत आणि कोरडे आहेत ते तुटण्याची प्रवृत्ती असते ,स्प्लिट झालेली टोके असतील किंवा खूप नाजूक असतील अशा केसांची स्टाईल करणे कठीण आहे, परंतु अशक्य नाही.

iv **हेअर वाढीचा पॅटर्न:** हेअर स्टाइलमध्ये हेअर वाढ हा महत्त्वाचा भाग आहे. हेअर वाढीचा पॅटर्न म्हणजे नैसर्गिक ॲंगल आणि हेअर वाढीची दिशा. हे जोरदार मजबूत आहेत आणि बदलले जाऊ शकत नाहीत. हेअर वाढीचा पॅटर्न म्हणजे केसांचा फक्त एक छोटासा भाग. त्यांना काउलिक्स, व्हॉर्ल्स, विंडो पीक किंवा डबल क्राउन म्हणतात.

- **काउलिक्स:** काउलिक्स हा केसांचा भाग आहे जो डावीकडे किंवा उजवीकडे वाढतो आणि सामान्यतः सरळ किंवा वेव्हिंकेसांमध्ये आढळू शकतो.हेअर नैसर्गिकरित्या गळतील त्या दिशेने काउलिक्स कापावे.
- **विंडोज पीक:** विंडोज पीक असे हेअर असतात जे कपाळाच्या टॉप ला हेअर लाइन वर एक बिंदू बनवतात.
- **व्होर्ल:** व्होर्ल हा केसांचा एक भाग आहे जो गोलाकार नमुन्यात वाढतो, तो सामान्यतः डोके किंवा क्राऊन वर दिसतो.
- **डबल क्रॉउन :** डबल क्रॉउन हे केसांचे दोन भाग एकमेकांच्या जवळ असतात ज्यांचे हेअर विरुद्ध दिशेने वाढतात.

हेअर स्टाइलिंग मध्ये वापरल्या जाणाऱ्या उपकरणांचे आणि सौंदर्यप्रसाधनांचे नॉलेज

1 **स्पष्ट करा**: कंगवा बाहेर काढल्यानंतर किंवा कोरडे झाल्यानंतर हेअर स्टाइल सेट करण्यासाठी हेअर स्प्रे वापरला जातो.

2 **केसांचा ब्रश**: ब्रश ब्रिस्टल्सचे बनलेले असतात ब्रिस्टल्स प्लास्टिक किंवा लाकडी बेसमध्ये एम्बेड केलेले असतात. ब्रशने गुंता आणि गाठ काढण्यास मदत होते.

3 **कंगवा:** कंगवा प्रामुख्याने हेअर विस्कटलेले हेअर ठीक करण्यासाठी वापरतात.

4 **टेल कंगवा:** एक लहान कंगवा ज्याच्या एका टोकाला समान अंतरावर दात आणि शेपटी असते. हे केसांचा एक भाग विभागांमध्ये वापरला जातो.

5 **बॉब पिन**: या पिन एक स्मूथ आणि क्रिम्प् पॅटर्न च्या असतात . स्मूथ पिन रोलर्स आणि कर्ल पिन करण्यासाठी आणि केसांचा आकार नियंत्रित करण्यासाठी उपयोगी आहेत .आहेत. क्रिम्प् पिन लांब केसांना पिन करण्यासाठी वापरतात.

6 **सेटिंग लोशन**: सेटिंग लोशन द्रव स्वरूपात उपलब्ध आहे. सेटिंग लोशनची निवड केसांचा प्रकार, गुणवत्ता आणि टेक्सचर यावर अवलंबून असते.

7 **सीरम**: सीरम ऑइल सिलिकॉनपासून बनवले जातात, ते एक लहान फिल्म बनवून केसांना चमक आणि मुलायम बनवतात.

8 **क्रिंपर्स:** क्रिम्परमध्ये धातूच्या दोन पट्ट्या असतात आणि केसांमध्ये सरळ रेषांमध्ये समान पॅटर्न असलेले क्रिम्स तयार करतात. केसांना वेव्हिंशेप देण्यासाठी प्रामुख्याने क्रिम्सचा वापर केला जातो.

9 **हँड ड्रायर**: ड्रायर वेगवेगळ्या उष्णता आणि गतीमध्ये येतात. हे हेअर सुकविण्यासाठी आणि स्टाईल करण्यासाठी वापरले जाते. हे हेअर तात्पुरते सरळ करण्यासाठी आणि कर्लिंग करण्यासाठी देखील वापरले जाऊ शकते.

10 **डिफ्यूझर**: डिफ्यूझर हे ब्लो ड्रायरसाठी एक विशेषअ‍ॅटॅचमेंट आहे. हवा डोक्याच्या विस्तृत भागावर थेट जाते आणि हेअर नैसर्गिकरित्या कोरडे न पडता सुकतात.

11 **हॉट रोलर्स**: हॉट रोलर्स हे इलेक्ट्रिकली गरम केलेले रोलर्स आहेत जे विविध आकारात येतात. हॉट रोलर्स क्वचितच वापरले जातात.

12 **कर्लिंग आयर्न**: कर्लिंग आयरनला बॅरल प्रॉन्ग आणि डिप्रेसर ग्रूव्ह आहे. कर्लिंग आयर्न वेगवेगळ्याआकारात उपलब्ध आहे. हे लहान,मेडियम किंवा मोठ्या कर्लवर अवलंबून वापरले जाते.

13 **स्ट्रेंथनर्स**: स्ट्रेंथनर्स हे क्रिंपर्स सारख्याच तत्त्वावर आधारित असतात परंतु फ्रीजी किंवा कुरळे केसांना आयर्न करण्यासाठी सपाट प्लेट्स असतात.

14 **फिंगर वेविंग कॉम्ब**: दात असलेला 7 इंचाचा स्टाइलिंग कंगवा जो केसांमधून सहज सरकतो, स्काल्प चे हेअर वेविंग साठी वापरतात .

15 **स्टाइल कॉम्ब**: केसांना बॅक कॉम्बींग करण्यासाठी वापरला जाणारा मोठी कंगवा. हे केसांवर सहज नियंत्रण ठेवण्यास मदत करतो

16 **सिंगल किंवा डबल प्रॉन्ग क्लिप** : या पिन पिन कर्ल ठेवण्यासाठी वापरतात.

17 **रोलर्स**: हे विविध आकार आणि लांबीमध्ये उपलब्ध आहे.

18 **जेल:** केसांवर जास्तीत जास्त नियंत्रण ठेवण्यासाठी टोक आणि मुळांच्या भागावर जेल लावा

हेअर स्टाइल प्रकाराचे चे वर्णन करा

हेअर स्टाइल करण्याच्या दोन बेसिक पद्धती आहेत. पहिली पद्धत ट्रडीशनल आहे ; त्यात ओले आणि कोरडे अशा दोन्ही प्रकारांचा समावेश आहे. आणि दुसरी पद्धत थर्मल स्टाइलिंग आहे.

1 **ट्रडीशनल स्टाइल :**

a	ड्राय पद्धत:	रोल्स
		इंटर लॉक
		आर्टिफिशीअल एड्स
b	वेट पद्धत:	पिन कर्ल
		फींगर वेविंग
		रोलर सेटिंग

2 दुसरी पद्धत थर्मल स्टाइलिंग आहे. यात इलेक्ट्रिक इक्विपमेंट किंवा उष्णता वापरून हेअर सेट केले जातात .

वेट मेथड

पिन कर्ल : विविध प्रकारच्या हेअर स्टाइल तयार करण्यासाठी डोक्यावर पिन कर्ल वापरतात. (आकृती 1 आणि 2)

Fig 1

Parts of a curl

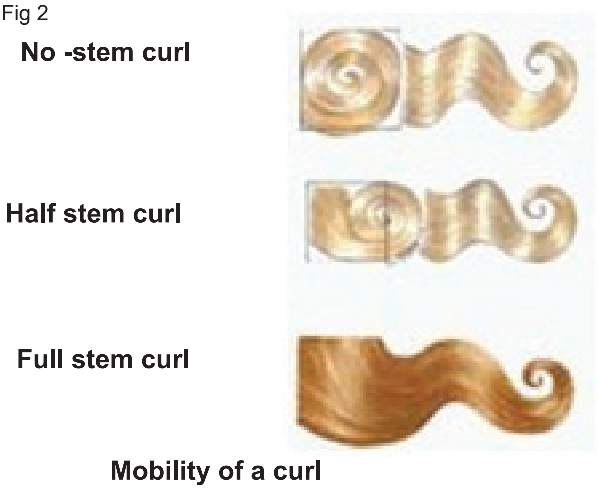
Base

Stem

Circle

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

Fig 2

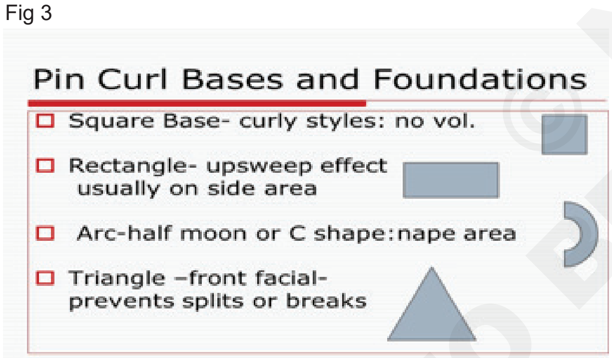


1 **पिन कर्लचे part : पिन कर्लचे तीन भाग आहेत .**

- **बेस** : पिन कर्लचा भाग जो स्कॅल्पशी घट्टपणे जोडलेला असतो.
- **स्टेम** : पिन कर्लचा भाग जो बेस आणि वर्तुळाच्या पहिल्या आर्क दरम्यान स्थित आहे; कर्लची दिशा आणि गतिशीलता त्यामुळे मिळते.
- **सर्कल** : पिन कर्लचे भाग जे संपूर्ण वर्तुळ किंवा कर्ल बनवतात; लहर किंवा कर्लचा आकार ठरवा.

2 **पिन कर्ल बेस आणि फाउंडेशन (आकृती 3)**

Fig 3



- **स्क्वेअर बेस** : कर्ल स्टाइल - वॉलयुंम् नसतो
- **आयताकृती बेस** : अप स्वीप इफेक्ट सहसा बाजूच्या भागावर
- **त्रिकोण** : फ्रंट फेशियल स्प्लिट किंवा ब्रेक्स प्रतिबंधित करते
- **आर्क - अर्ध चंद्र किंवा c- आकार :** नेपएरिया

कर्लचे 3 प्रकार (आकृती 4)

Fig 4

हेअर स्टाइलची काही तत्त्वे स्टाइलिंगमध्ये सर्वोत्तम परिणामासाठी वापरली जातात.

I **फील इन कर्ल :** चेहऱ्याला आकार देणे आणि क्राऊन च्या भोवती राऊंड च्या दरम्यानच्या भागात कर्ल करण्यासाठी वापरले जाते. या शेपिंगमधील हेअर सरळ असतात.

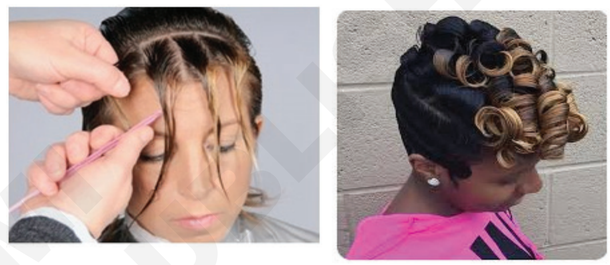
II **स्किप वेव्ह :** स्किप वेव्ह ही एक हेअर स्टाइल आहे जी पिन कर्ल आणि फिंगर वेव्हचे संयोजन आहे.

III **शिल्पकृत कर्ल किंवा वक्र कर्ल**: पिन कर्ल एका आकारात कापून डोक्यावरूनहेअर न उचलता तयार होतात, त्याला शिल्प कर्ल म्हणतात.

IV **कॅसकेड किंवा स्टँड अप कर्ल** : या हेअर स्टाइलमध्ये उंची निर्माण करण्यासाठी वापरले जाते आणि अधिक व्हॉल्यूम देते.

4 **पिन कर्ल टेक्निक (आकृती 5)**

Fig 5



I **रिबनिंग**: रिबनिंगमध्ये फोर्स निर्माण करण्यासाठी अंगठा आणि कंघीच्या मागील बाजूसहेअर घट्ट लावणे समाविष्ट आहे. तुम्ही स्ट्रँड्स खेचून केसांना रिबनिंग देखील करू शकतातुमचा अंगठा आणि तर्जनी यांच्यामध्ये स्ट्रँड्सच्या टोकापर्यंत दाब द्या.

- **फिंगर (आकृती 6 आणि 7):**

फिंगर वेव्हिंग म्हणजे हात, बोटे आणि कंगवाने केसांना एस आकाराच्या हालचालींमध्ये मोल्ड करण्याची पद्धत आहे. त्याला वॉटर वेव्हिंग किंवा सेटिंग असेही म्हणतात. निर्माण झालेले परिणाम तात्पुरते असतात. बोटांनी ओवाळलेले हेअर हे पूर्वी स्वीकारलेली आणि लोकप्रिय स्टाइल किंवा फॅशन होती, परंतु आता हे टेक्निकल प्रशिक्षण देणाऱ्या केशभूषाकारांना आणि काही स्पर्धा आणि प्रदर्शनांमध्ये स्टाइल चा भाग म्हणून वापरले जाते. उत्पादित प्रभावाव्यतिरिक्त, तंत्राचे प्रभुत्व खालील गोष्टी साध्य करते:

a वेव्हिंग शेप - स्टाईलिंगचा आधार

b हात, कंगवा आणि केसांवर नियंत्रण

c हात, हात, पाठ आणि शरीराच्या स्नायूंसाठी व्यायाम

d स्वयं-शिस्त मिळवणे, यशस्वी प्रोफेशनल हेअरड्रेसर साठी आवश्यक आहे.

फिंगर वेव्ह ही केसांना वेव्हिं(कर्ल्स) मध्ये सेट करण्याची पद्धत आहे जी 1920 आणि 1930 आणि उत्तर अमेरिका आणि युरोपमध्ये 1990 च्या दशकाच्या उत्तरार्धात लोकप्रिय होती. या प्रक्रियेमध्ये बोटांच्या दरम्यानहेअर

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 6

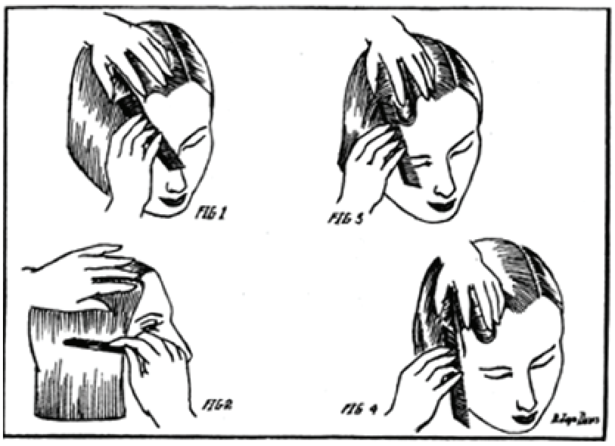


Fig 7

चिमटे काढणे आणि वेव्हिंआकार बनविण्यासाठी केसांना पर्यायी दिशेने कंघी करणे समाविष्ट आहे. बोटांच्या वेव्हिंदिसण्यामध्ये मार्सेल वेव्ह सारख्याच असतात. ही केशरचना योग्य काळजी घेऊन एक ते दोन आठवडे टिकली पाहिजे. रंगीत केशरचना असलेल्या या बोटांच्या वेव्ह ॲश णे आश्चर्यकारकपणे सोपे आहे.

- **रोलर सेटिंग (आकृती 8)**

Fig 8

कुरळे हेअर स्टाइल नेहमीच लोकप्रिय असतात. आपले हेअर कर्ल करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. कठोर प्लास्टिक, फॉर्म आणि वायर रोलर्ससह रोलर्सची विस्तृत श्रेणी असू शकते. रोलर्स देखील विविध आकारात आले. हेअर रोलर ही एक लहान ट्यूब आहे जी केसांना कुरळे करण्यासाठी रोल केली जाते, ज्यामुळे नवीन केसस्टाइल बनते. रोलरचा व्यास अंदाजे 0.8 इंच (20 मिमी) ते 1.5 इंच (38 मिमी) पर्यंत बदलतो.हेअर गरम किंवा ओले आहेत ते आधी चेक करावे ; रोलर्स कॉर्टेक्स लेयरमधील हायड्रोजन बॉन्ड तोडतात, ज्यामुळे हेअर कुरळे होतात.हेअर ओले केल्यानंतर हायड्रोजन बॉन्ड सुधारतात.

- **रोलर्स कर्लचे भाग**

1. **बेस** :ज्या भागावर रोलरचा बेस ठेवला आहे तो भाग रोलरच्या समान लांबी आणि रुंदीचा असावा.
2. **स्टेम**:स्कॅल्प आणि रोलरचे पहिले टर्न दरम्यान केस. स्टेम केसांना दिशा आणि गतिशीलता देते.
3. **वर्तुळ**:रोलरभोवती गुंडाळलेले केस. हे कर्लचे आकार ठरवते.

- **रोलर आकाराची निवड** हेअर ची लांबी आणि रोलरचा आकार यांच्यातील संबॉन्ड परिणाम कर्ल असेल की नाही हे ठरवेल.

  रोलर आकार + हेअर लांबी = कर्ल परिणाम

रोलर्सचे प्रकार

1. **चुंबकीय/प्लास्टिक रोलर:** हे रोलर्स वेंटिलेशन होल असलेले हार्ड प्लास्टिक सिलेंडर आहेत ज्यांना मॅग्नेट म्हणतात. म्हणून, ते कोणत्याही स्टाइलिंग उत्पादनांशिवाय तुमचे ओले कर्ल गुंडाळण्यासाठी वापरले जाऊ शकतात. (आकृती 9)

Fig 9

2. **वेल्क्रो रोलर्स :** वेल्क्रो रोलर्सचा वापर फक्त कोरड्या केसांवर केला जातो. वेल्क्रो रोलर हा हुक आणि लूप फास्टनर्सच्या पट्टीने बनलेला असतो जो सिलेंडर्सभोवती गुंडाळलेला असतो. ते वेगवेगळ्या आकारात उपलब्ध आहेत आणि कोरड्या किंवा ओल्या केसांवर वापरले जाऊ शकतात. रोलर्स स्व-होल्डिंग असतात कारण त्यांना पिन किंवा क्लिपची आवश्यकता नसते. (आकृती 10)
3. **फ्लेक्सी रोलर्स/बेंडर्स**: फ्लेक्सी रॉड्स हेअर रोलर्स अतिशय इलास्टिक असतात आणि त्यांना बेंडी रोलर्स असेही संबोधले जाते. हे हेअर रोलर्स बर्याच काळापासून आहेत, ते सर्व प्रकारच्या केसांसाठी अगदी योग्य आहेत, आणि फ्लेक्सी रोलर्सच्या वापराने, आणि तुम्ही तुमच्या केसांवर थेट उष्णता न वापरता सहजपणे एक सुंदर स्टाइल तयार करू शकता. (आकृती 11)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 10

Fig 11

4 **फोम रोलर्स**: स्पंज हेअर रोलर्स हे आणखी एक महत्त्वाचे हेअर कर्लर प्रत्येक स्त्रीला माहित असले पाहिजे. जर तुम्हाला तुमच्या कुरळे स्टाईल रात्रभर जपून ठेवायच्या असतील तर ते योग्य रोलर्स आहेत कारण तुम्ही त्यांच्या केसांमध्ये सहज लाऊन झोपू शकता. या रोलर्ससह तुमचे कर्ल मिळविण्यासाठी तुम्ही एक कर्लिंग पद्धत वापरू शकता आणि ते इतर कर्लर्सपेक्षा अधिक आरामदायक आहेत. (आकृती 12)

Fig 12

ड्राय मेथड

- **आर्टिफिशीअल ऐड** : महिलांचे सौंदर्य सुधारण्यासाठी आर्टिफिशीअल सहाय्य केले जाते. लोक काही कारणांसाठी आर्टिफिशीअल इक्विपमेंट घालणे निवडतात मुख्यतः सोयीसाठी आणि स्टाइलसाठी ते झटपट बदल करू शकता . (आकृती 13)

आर्टिफिशीअल ऐड हे तीन मुख्य कारणांसाठी परिधान केले जाते

1 **गरज:** टक्कल पडणे आणि खराब झालेले हेअर झाकण्यासाठी.

Fig 13

2 **फॅशन:** रोजच्या हेअर स्टाइल तील बदलांसाठी, सजावटीच्या उद्देशाने आणि विशेष प्रसंगांसाठी.

3 **प्रॅक्टिकली**: व्यस्त महिलांना सामावून घेण्यासाठी हेअर शेड्स आणि स्टाईलमध्ये लगेच बदलांसाठी.

कन्स्ट्रकशन ऑफ हेअर पिसेस : आर्टिफिशीअल ऐड मानवी केसांपासून, आर्टिफिशीअल आणि प्राण्यांच्या केसांपासून किंवा दोन्हीच्या मिश्रणातून बनवले जाऊ शकते.

एक साधी मॅच टेस्ट मानवी हेअर आणि सिंथेटिक केसांमधील फरक सांगेल, हेअर मागील भागातून केसांचा एक छोटापीस कापून घ्या. लाइटेड मॅचसह, हे हेअर स्ट्रँड बर्न करा आणि हे मुद्दे पहा:

1 मानवीहेअर हळूहळू जळतात आणि मजबूत ऑर्डर देतात.

2 सिंथेटिकहेअर लवकर जळतात आणि कमी किंवा कमी ऑर्डर देतात. सर्व केसांचेपीस मशीनने किंवा हाताने बनवता येतात. मशीनने बनवलेल्या केसांचेपीस कमी खर्चिक असतात. तथापि, हाताने नॉटेड केसांचेपीस सर्वात नैसर्गिक दिसतात.

टाइप ऑफ हेअर पिसेस

हेअर पिसेस सह विविध प्रकारच्या हेअर स्टाइल तयार केल्या जाऊ शकतात जे दिवसा किंवा संध्याकाळी परिधान केले जाऊ शकतात. केसांचे पिसेस चे अनेक आकार, आकार, स्टाइल आणि कलर येतात.

1 **विग्लेट्स:** विगलेट्स लहान केसांचा पीस आहे. त्यात सुमारे 1 ½ औंसहेअर असतात जे 5 ते 7 इंच लांब असतात. (आकृती 14)

2 **फॉल्स:** फॉल्स वापरून लांब केसांचा लूक मिळवता येतो. फॉल्स 10 ते 26 इंचांपर्यंत अनेक लांबीमध्ये येतो . केसांचे प्रमाण देखील 5 ते 10 औंस पर्यंत बदलते. (आकृती 15)

3 **स्विच:** स्विच हा लांब केसांचा पीस आहे जो एका लहान बेसवर वाफतेड आहे. तेथे लांबपीस सहसा विशेष स्टाइल प्रभावांसाठी वापरला जातो. ते हेअर 1-3 देठांनी बांधले जातात. स्टाइलिंग आणि ब्रेडिंगमध्ये अधिक इलास्टिसिटि प्रदान करण्यासाठी, तीन स्टेमसह चांगले स्विच तयार केले जातात. (आकृती 16)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 14

Fig 15

Fig 16

4 **टोपीज :** पुरुषाच्या टक्कल पडण्याच्या पॅटर्नमध्ये बसण्यासाठी सानुकूल केलेले केसांचेपीस टोपी म्हणून ओळखले जातात. हे केसांचेपीस हेअर कमी क्षेत्रामध्ये तंतोतंत बसण्यासाठी बनवले जातात आणि क्लायंटच्या उर्वरित केसांशी जुळणारे रंगीत असतात. (आकृती 17)

Fig 17

हेअर पीस साफ करणे आणि त्यांची देखभाल करणे

आपल्या केसांना कधी शॅम्पू करणे आवश्यक आहे हे बहुतेकांना माहित असते, परंतु केसांचेपीस कधी स्वच्छ करावे हे अनेकांना माहित नसते. जर केसांचापीस वारंवार घातला जात असेल तर ते दर 2 ते 4 आठवड्यांनी स्वच्छ केले पाहिजे. गलिच्छ हेअर पीस मध्ये चमक नसते.

1 **आर्टिफिशीअल केसांचा पीस साफ करणे:**सिंथेटिकहेअर थंड पाण्यात सौम्य शॅम्पूने धुवावेत.

केस धुताना विगला घासले जाणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे, परंतु केसांचे स्ट्रिप वेगळे करण्यासाठी आपल्या बोटांचा वापर करा. केसांचापीस स्वच्छ धुण्यासाठी कमी दाब आणि थंड पाणी काळजीपूर्वक वापरा.

हेअर पीस मधून जास्तीचे पाणी वाहू द्या, नंतर ते अर्धे दुमडून घ्या. पुन्हा अर्धा दुमडा आणि हळूवारपणे पिळून घ्या. केसांचापीस अर्ध्यापर्यंत उघडा आणि केसांचापीस टॉवेलवर ठेवा आणि जास्तीचे पाणी हळूवारपणे दाबा. टॉवेल काढा आणि केसांचापीस हलक्या हाताने हलवा आणि स्टाईलनुसार केसांचापीस सेट करा.

2 **मानवी केसांचापीस साफ करणे:** मानवीहेअर आम्ल संतुलित शाम्पूने स्वच्छ असू शकतात जे ते विशेषतः रासायनिकट्रीटमेंट केलेल्या केसांसाठी डिझाइन करतात. काही निर्माते कन्सल्टेशन देतात की मानवी केसांचेपीस विशेष क्लीन्सरने स्वच्छ करावेत. नेहमी हँड ग्लोज घाला आणि हवेशीर ठिकाणी काम करा.

थर्मल स्टाइलिंग: थर्मल स्टाइलिंग ही कोरड्या केसांवर थर्मल इक्विपमेंट वापरून केसांना वेव्हिंग आणि कर्लिंग करण्याची, सरळ किंवा प्रेस करण्याची पद्धत आहे. थर्मल इक्विपमेंट त्या साठी वापरली जातात.

i हेअर स्टाईल करा आणि केस ड्राय करा

ii   हेअर ला कर्ल करा किंवा वेव्हिंग करा .

iii   हेअर सरळ करा(स्ट्रेटनिंग)

थर्मल स्टाइलमध्ये इक्विपमेंट वापरली जातात

1   **क्रिंपर्स** : क्रिम्परमध्ये धातूच्या दोन पट्ट्या असतात आणि केसांमध्ये सरळ रेषांमध्ये समान पॅटर्न   असलेले क्रिम्स तयार करतात. केसांना वेव्हिंग देण्यासाठी प्रामुख्याने क्रिम्सचा वापर केला जातो. (आकृती 18)

Fig 18

2   **हँड ड्रायर:** ड्रायर वेगवेगळ्या उष्णता आणि गतीमध्ये येतात. हे अर सुकविण्यासाठी आणि स्टाईल करण्यासाठी वापरले जाते. हेअर तात्पुरते सरळ करण्यासाठी आणि कर्लिंग करण्यासाठी देखील वापरले जातात . (आकृती 19**)**

Fig 19

3   **डिफ्यूझर:** डिफ्यूझर हे ब्लो ड्रायरसाठी एक विशेषअ‍ॅटॅचमेंट उपलब्ध आहे. एयर डोक्याच्या विस्तृत भागावर थेट असते आणि हेअर नैसर्गिकरित्या कोरडे न पडता सुकतात. (आकृती 20)

Fig 20

4   **हॉट रोलर्स :** हॉट रोलर्स हे इलेक्ट्रिकली गरम केलेले रोलर्स आहेत जे विविध आकारात येतात. हॉट रोलर्स क्वचितच वापरले जातात. (आकृती 21)

Fig 21

5   **कर्लिंग आयर्न :** कर्लिंग आयरनमध्ये बॅरल प्रॉन्ग आणि डिप्रेसर ग्रूव्ह आहे. कर्लिंग आयर्न वेगवेगळ्या आकारात उपलब्ध आहे. हे लहान,मेडियम किंवा मोठ्या कर्लवर अवलंबून वापरले जाते. (आकृती 22)

Fig 22

6   **स्ट्रेंथनर्स :** स्ट्रेंथनर्स हे क्रिंपर्स सारख्याच तत्त्वावर आधारित असतात परंतु कुरळे किंवा कुरळे केसांना आयर्न करण्यासाठी सपाट प्लेट्स असतात. (आकृती 23)

Fig 23

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

ब्लो ड्रायिंग

ब्लो ड्रायिंग ही केसांना हाताने पकडलेल्या हेअर ड्रायरने सुकवताना स्टाईल करण्याची पद्धत आहे. ब्लो ड्रायिंगमध्ये ड्रायरमधून गरम हवा आणि हेअर मोल्ड करण्यासाठी ब्रश वापरणे समाविष्ट आहे. कुरळे आणि वेव्हिंग हेअर तात्पुरते सरळ करण्यासाठी ब्लो ड्रायरचा वापर केला जाऊ शकतो.

हेअर आयर्न

हेअर आयर्न किंवा हेअर टॉन्ग हे एक टूल आहे जे उष्णतेचा वापर करून हेअर रचना बदलण्यासाठी वापरले जाते. हेअर आयर्नचे तीन प्रकार आहेत;

I **कर्लिंग आयर्न :** केस कुरळे करण्यासाठी कर्लिंग आयर्न वापरली जाते. कर्लिंग आयर्न दोन भागांनी बांधली जाते – ग्रूव्ह आणि प्रॉन्ग. प्रॉन्ग हा घन भाग असून तो राऊंड आकाराचा असतो. आयर्न बंद केल्यावर ग्रूव्ह रिकामी किंवा वळलेली असते.

II **स्ट्रेटनिंग आयर्न :** स्ट्रेटनिंग आयर्नला सामान्यतः स्ट्रेटनर किंवा फ्लॅट आयर्न म्हणतात आणि तेहेअर सरळ करण्यासाठी वापरले जातात.

III **क्रिमिंग आयर्न**: केसांमध्ये इच्छित आकाराचे क्रिम्प्स (वेव्ह) तयार करण्यासाठी क्रिमिंग आयर्न वापर केला जातो. क्रीम्पर स्टाइल मध्ये टोकदार रिज देते. क्रिमिंग आयर्न वेगवेगळ्या आकारात पॅडल्सवर वेगवेगळ्या आकाराच्या कड्यांसह येतात. मोठ्या कड्यांमुळे केसांमध्ये मोठे क्रिंप तयार होतात आणि लहान कड्यांमुळे लहान क्रिंप तयार होतात.

थर्मल हेअर स्टाइल करताना सेफ्टी प्रीकॅाशन

1 स्वतःला किंवा क्लायंटला जळू नये म्हणून थर्मल इक्विपमेंट काळजीपूर्वक हाताळा.

2 तुटलेल्या दातांनी कंगवा वापरू नका. तेहेअर तोडू शकतात किंवा विभाजित करू शकतात किंवा स्काल्प ला इजा करू शकतात.

3 चांगले थर्मल कर्ल किंवा वेव्ह सुनिश्चित करण्यासाठी क्लायंट चे हेअर स्वच्छ आणि पूर्णपणे कोरडे असणे आवश्यक आहे.

4 रासायनिकट्रीटमेंट केलेल्या केसांवर थर्मल इक्विपमेंट वापरू नका कारण ते केसांना नुकसान पोहोचवू शकतात.

5 हेअर जाड किंवा अवजड असल्यास प्रथम पातळ करा आणि बारीक करा.

6 वापरण्यापूर्वी तुमच्याहेअर ड्रायर वापरन्या साठी दिलेल्या सूचना वाचा.

7 हेअर ड्रायरला इच्छित सेटिंगवर सेट करा -- अनेकदा कमी,मेडियम किंवा उच्च. 8 हेअर ड्रायरला ग्राउंड केलेल्या आउटलेटमध्ये प्लग करा.

9 हेअर ड्रायर तुमच्या केसांवर फिरवा , जळू नये म्हणून तुमच्या स्काल्प पासून सुरक्षित अंतर ठेवा. प्लग वापरात असताना गरम पृष्ठभागापासून दूर ठेवा.

10 हेअर ड्रायर वापरून झाल्यावर ते अनप्लग करा. कोरड्या कॅबिनेटमध्ये किंवा स्टोरेज स्पेसमध्ये ठेवा जेथे ते पडू शकत नाही किंवा बाथटब किंवा सिंकमध्ये खेचले जाऊ शकत नाही.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

हेअर कलरिंग/नॉलेज ऑफ हेअर कलरिंगचे (Hair coloring /knowledge of hair colouring)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **हेअर स्ट्रक्चर नॉलेज परिभाषित करा**
- **हेअर शाफ्ट आणि हेअर मुळांबद्दल स्पष्ट करा.**

हेअर कलरींग ची ओळख

कलर डायनॅमिक आहे. हे व्यक्तिमत्व, मूड, फॅशन आणि वेळ व्यक्त करण्यासाठी वापरले जाऊ शकते. केसांचा कलर बदलणे किंवाहेअर कलरींग ही केसांचा डाय करणे ही केसांचा कलर बदलण्याची प्रथा आहे. याची मुख्य कारणे कॉस्मेटिक आहेत: राखाडी किंवा पांढरेहे अर झाकणे, अधिक फॅशनेबल किंवा इष्ट मानल्या जाणाऱ्या रंगात बदल करणे किंवा केशभूषा प्रक्रियेमुळे किंवा सन ब्लीचिंगमुळे केसांचा मूळ कलर विरळ झाल्यानंतर तो परत मिळवणे.

नॉलेज ऑफ हेअर स्ट्रक्चर

1 हेअर व स्कीन हा एक अविभाज्य घटक आहे .हेअर तुमच्या शरीराला संरक्षण देतात, तुम्हाला आकर्षक दिसण्यात मदत करतात आणि अब्ज डॉलर्सच्या कॉस्मेटिक उद्योगाला पाठिंबा देण्यासाठी मोठी भूमिका बजावतात ज्याचा तुम्ही एक भाग बनण्याचे ठरवले आहे, हेअर वैज्ञानिक अभ्यासाला ट्रायकोलॉजी म्हणतात.

2 हेअर मुख्यतः केराटिन नावाच्या कठोर रासायनिक पदार्थाने बनलेले असतात.

3 केराटिन, जे प्रथिन आहे, आपल्या नखांमध्ये आणि प्राण्यांच्या पंजे, पंख, खुर आणि लोकर मध्ये देखील असते.

4 केसांमध्ये कार्बन, हायड्रोजन, ऑक्सिजन, नायट्रोजन आणि सल्फर वेगवेगळ्या प्रमाणात असतात.

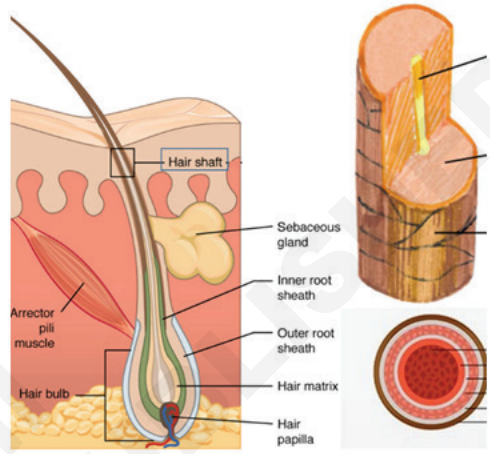
5 हलक्या केसांमध्ये जास्त ऑक्सिजन आणि सल्फर असते, तर डार्क केसांमध्ये जास्त कार्बन आणि हायड्रोजन असते.

केसांची रासायनिक रचना

- कार्बन 45%
- हायड्रोजन 6.7%
- नायट्रोजन 15%
- सल्फर 5.3%
- ऑक्सिजन 28%

हेअर स्ट्रक्चर : केसांचे दोन मुख्य सेक्शन आहेत, एक त्वचेच्या पृष्ठभागाच्या वर आणि एक खाली (आकृती 1).

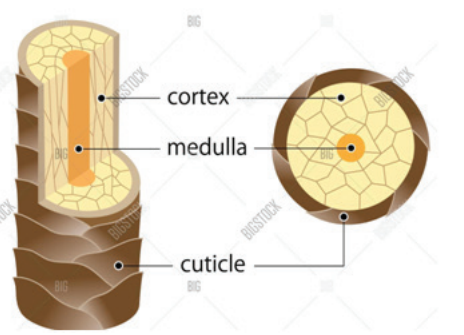
Fig 1



- केसांचा ज्या भागाची आपल्याला सहसा जास्त काळजी असते त्याला हेअर शाफ्ट म्हणतात.
- हा केसांचा भाग आहे जो आपल्याला त्वचेतून चिकटलेला दिसतो. हेअर मुळे त्वचेच्या खाली असलेला भाग आहे.

हेअर शाफ्ट (आकृती 2)

Fig 2



- एपिडर्मिसमधून प्रक्षेपित होणारे उपांग हे हेअर शाफ्ट म्हणून ओळखले जाते. हेअर शाफ्टमध्ये तीन फायबर असतात: क्यूटिकल, कॉर्टेक्स आणि मेडुला.
- क्युटिकल हा केसांचा सर्वात बाहेरील फायबर आहे ज्यामध्ये आच्छादित झालेल्या पेशींसारखे दाट किंवा स्केल असते. हेअर आतील स्ट्रक्चर नुकसान टाळण्यासाठी आणि हेअर फायबरमधील पाण्याचे प्रमाण नियंत्रित करण्यासाठी यासेल बचावात्मकपणे कार्य करतात. मेडियम संरचनेत कॉर्टेक्स समाविष्ट आहे जे हेअर ताकद, कलर

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

आणि टेक्सचर प्रदान करते. सर्वात आतील रचना मेडुला लेयर आहे जी फक्त मोठ्या जाड केसांमध्ये असते. क्यूटिकल लेयरच्या कोशिकां सारखे हेअर टोकाकडे वळत आणि केमिकल दरम्यान ते रेजड् होतात या प्रोसिजर मध्ये जेव्हासेल वाढतात तेव्हा द्रावण कॉर्टेक्स लेयरमध्ये प्रवेश करण्यास सक्षम असते .

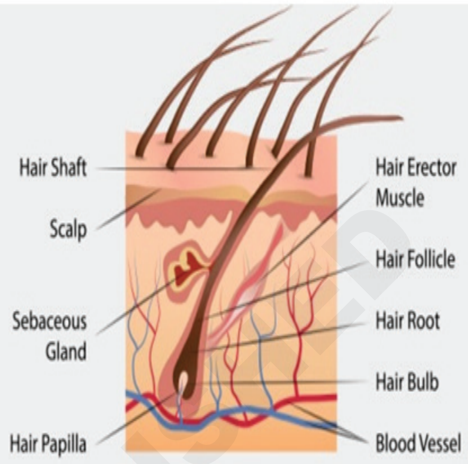
- केसांचा मधला फायबर कॉर्टेक्स म्हणून ओळखला जातो आणि त्याची अनेक भिन्न कार्ये आहेत. हेअर एकूण वजनापैकी अंदाजे 90 टक्के वजन कॉर्टेक्स लेयरमध्ये असते. लांबलचकसेल एक तंतुमय पदार्थ तयार करतात ज्यामुळे केसांना ताकद आणि इलास्टिसिटि मिळते. कॉर्टेक्समध्ये कलर पिगमेंट (मेलॅनिन) देखील असते जे केसांना नैसर्गिक कलर देते. केमिकल हेअर रिलेक्सिंग, थर्मल स्टाइलिंग, ओले सेटिंग आणि हेअर कलरिंग ऑक्सिडेशन यासारख्या सेवांमुळे केसांमध्ये तात्पुरते आणि परमनंट स्वरूपी बदल होतात. हे बदल कॉर्टेक्स लेयरमध्ये होतात.

कॉर्टेक्समध्ये कलर पिगमेंट (मेलॅनिन) देखील असते जे केसांना नैसर्गिक कलर देते. केमिकल हेअर रिलेक्सिंग, थर्मल स्टाइलिंग, ओले सेटिंग आणि हेअर कलरिंग ऑक्सिडेशन यासारख्या सेवांमुळे केसांमध्ये तात्पुरते आणि परमनंट स्वरूपी बदल होतात. हे बदल कॉर्टेक्स लेयरमध्ये होतात .कॉर्टेक्स लेयरमध्ये मेलॅनिनचे दोन प्रकार आढळतात. केस: युमेलॅनिन आणि फेओमेलॅनिन. युमेलॅनिन ब्राऊन आणि काळा कलर तयार करतो आणि मेलेनिनचा सर्वात प्रचलित प्रकार आहे.

फिओमेलॅनिन पिवळे, गोल्डन , रेड आणि ऑबर्न कलर देते. केसांचा नैसर्गिक कलर फिओमेलॅनिन आणि युमेलॅनिन यांच्या गुणोत्तर आणि पिगमेंट ग्रॅन्युलच्या आकारा वर एकत्रितपणे प्राप्त होतो.हेअर राखाडी असताना, कॉर्टेक्स लेयरमध्ये मेलेनिन कलर द्रव्याचा अभाव असतो. मेड्युला लेयर: मेडुला, ज्याला केसांचा पिथ किंवा मज्जा असेही म्हणतात, हा सर्वात आतील फायबर आहे. राऊंड पेशींनी बनलेला, हा फायबर साधारणपणे जाड आणि/किंवा खडबडीत केसांमध्ये आढळतो. नैसर्गिकरित्या गोल्डन आणि बारीक केसांना सामान्यतः मज्जा नसते. हेअर या थराचे कार्य सलून व्यावसायिकांद्वारे आयोजित हेअर केअर सर्विस वर परिणाम करत नाही.

हेअर रूट : हेअर मुळाशी अनेक प्रकारची रचना जोडलेली असते (आकृती 3).

Fig 3



हेअर फोलिकल: हेअर फोलिकल ही त्वचेतील खड्ड्यासारखी एक लहान नळी असते. फोलिकल हे हेअर मुळांना धरून ठेवणाऱ्या टेस्ट नळीसारखे असते. तुमच्या शरीरावरील प्रत्येक केसाचे स्वतःचे फोलिकल असते.

हेअर बल्ब: हेअर बल्ब पॅपिलाच्या अगदी वर असतो आणि त्यावर घट्ट बसतो हेअर बल्ब पॅपिलाद्वारे पोषण केले जाते.

अर्रेक्टर पिली मसल्स : अर्रेक्टर पिली मसल्स , ज्याचा आपण आधी उल्लेख केला आहे, तो फोलिकलच्या टॉवर च्या भागाशी संलग्न आहे.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

कलर सांयन्स (Science of color)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **कलर सांयन्स परिभाषित करा**
- **हेअर कलर चे नॅच्युरल पिगमेंट**
- **नॅच्युरल हेअर कलर बदलतो.**

कलर सांयन्स बद्दल परिचय

- कलर सिद्धांत हे कलर वापरण्याचे सांयन्स आणि आर्ट दोन्ही आहे. हे स्पष्ट करते की मानवाला कलर कसा समजतो; आणि कलर एकमेकांशी कसे मिसळतात, जुळतात किंवा कॉन्ट्रास्ट करतात याचे दृश्य इफेक्ट यात सांगितला आहे.कलर थिअरीमध्ये कलर संप्रेषण इंडिकेशन देखील समाविष्ट करतात; आणि रंगाची प्रतिकृती तयार करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या पद्धती.
- कलर सिद्धांत तुम्हाला तुमचा ब्रँड तयार करण्यात मदत करेल.
- कलर म्हणजे धारणा. आपले डोळे काहीतरी पाहतात (उदाहरणार्थ, आकाश), आणि आपल्या डोळ्यांमधून आपल्या मेंदूला पाठवलेला डेटा आपल्याला तो विशिष्ट कलर (ब्ल्यु) असल्याचे सांगतो. वस्तू वेगवेगळ्या तकलर लांबीच्या संयोजनात लाइट परावर्तित करतात. आपले मेंदू त्या ते कलर लांबी संयोगांना घेतात आणि आपण ज्याला कलर म्हणतो त्या घटनेत त्यांचे भाषांतर करतो.

केसांचे नैसर्गिक कलर पिगमेंट : हेअर कॉर्टेक्समध्ये मेलेनोसाइट्सद्वारे कलर तयार होतो जे दोन प्रकारचे कलर पिगमेंट तयार करतात: मेलेनिन, जे ब्लॅक /ब्राऊन असतात आणि फेओमेलॅनिन, जे रेड /पिवळे असतात. सर्व- नैसर्गिक केसांचा कलर या दोन प्रकारच्या कलर द्रव्यांचे मिश्रण आहे.

काळ्या-हेअर लोकांमध्ये /ब्राऊन कलर द्रव्ये जास्त असतात तर गोरी-त्वचेच्या लोकांमध्ये रेड /पिवळे कलर पिगमेंट जास्त असते. या कलर द्रव्यांमधील भिन्नता हे हेअर वेगवेगळ्या रंगांचे स्पेक्ट्रम तयार करते.

- युमेलॅनिन ब्लॅक आणि ब्राऊन कलर पिगमेंट प्रदान करते आणि त्यामुळे हेअर किती ब्लॅक आहेत हे ठरवते. शिवाय, जेव्हा हे कलर पिगमेंट एखाद्याच्या केसांमध्ये जास्त असते, तेव्हा ते हेअर एकूण रंगाला राखेसारखे कुल दिसते. युमेलॅनिन कलर द्रव्यांमध्ये तीनही प्रायमरी कलर असतात - ब्ल्यु , रेड आणि येलो (आकृती 1).

Fig 1

- फेओमेलॅनिन रेड आणि पिवळे कलर पिगमेंट प्रदान करते. यामुळे एखाद्याच्या केसांमध्ये ऑबर्न, स्ट्रॉबेरी किंवा सोन्यासारखे वॉर्म कलर येतात.

काळ्या आणि ब्राऊन केसांमध्ये भरपूर युमेलॅनिन असते. रेड केसांमध्ये मोठ्या प्रमाणात फेओमेलॅनिन असते. फिकट गोल्डन केसांमध्ये तुलनेने कमी प्रमाणात मेलेनिन असते - फिकट येलो कलर कोणत्याही कलर द्रव्यापेक्षा केसांमधील केराटिनमुळे दिसतो. पांढऱ्या केसांमध्ये अजिबात कलर पिगमेंट नसते किंवा अजिबात नसते (आकृती 2).

Fig 2

तथापि, केसांचा कलर इतर विविध कारणांमुळे बदलू शकतो जे नेहमी आपल्या नियंत्रणात नसतात,:

- वृद्धत्वामुळे कलर पिगमेंट च्या निर्माण क्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो .परिणामी, वयानुसार, आपल्या केसांमध्ये मेलेनिन तयार होणे थांबते आणि त्यामुळे , कलर द्रव्याशिवाय वैयक्तिक नवीनहेअर वाढू शकतात. यामुळे ते व्हाइट आहेत. जेव्हा पांढरे हेअर अजूनही कलर असलेल्या केसांमध्ये मिसळले जातात तेव्हा ते एक राखाडीकलरचे स्वरूप तयार करतात - कधीकधी त्यांना "सॅल्ट आणि पेपर " म्हणून संबोधले जाते.
- गोल्डन मुले काहीवेळा त्यांचेहेअर ब्लॅक झालेले दिसतात जेव्हा ते सात किंवा आठ वर्षांचे असतात आणि प्रौढावस्थेत हेअर ब्लॅक होतात. मेलॅनिनचेप्रॉडक्ट वाढल्यानेहेअर ब्लॅक होतात.
- पर्यावरणीय घटक हेअर रंगावर देखील परिणाम करू शकतात. उदाहरणार्थ, आर्द्रता आणि वारा केसांमध्ये अधिक ऑक्सिजन आणतात आणि यामुळे केसांमधील कलर पिगमेंट वर परिणाम होतो. त्यानंतर सूर्यप्रकाश प्रक्रियेला गती देतो. केसांमधील निळे कलर पिगमेंट सर्वात कमकुवत असतात आणि प्रथम अदृश्य होतात. यामुळे केसांमधून रेड आणि पिवळ्याकलरचे वॉर्म अंडरटोन दिसतात. समुद्रकाठच्या बीच वर सूर्य आणि वारा यांच्या संयोगामुळे आपलेहेअर अनेकदा लाइटंन होतात.
- आरोग्याच्या समस्या अकाली धूसर होण्यास कारणीभूत ठरू शकतात. उदाहरणार्थ, ऑटोइम्यून थायरॉईड रोग, स्कीन रोग आणि वृद्धत्व सिंड्रोममुळे हेअर व्हाइट होऊ शकतात.
- औषधांमुळे केसांचा नैसर्गिक कलर बदलू शकतो. उदाहरणार्थ, मलेरियापासून बचाव करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या काही औषधे हेअर लाइटंन करू शकतात, तर काही प्रमानात जास्त औषधे हेअर ब्लॅक करू शकतात.
- इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉन या हार्मोन्सच्या उच्च लेवल मुळे गर्भधारणेमुळे लाइटंन हेअर ब्लॅक होऊ शकतात.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

बेसिक लॉ ऑफ कलर (कलर व्हील) (Basic law of color (Color wheel))

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **रंगाच्याबेसिक नियमाचे वर्णन करा**
- **प्रायमरी कलर , सेकंडरी कलर , टरशरीकलरचे वर्णन करा.**

रंगाचा बेसिक नियम

रंगाचे नियम इतर कलर तयार करण्यासाठी कलर डाय आणि कलर पिगमेंट चे मिश्रण नियंत्रित करतात. या कायद्यांची पहिली संकल्पना बेसिक कलर आहे. रंगांच्या वर्तुळाभोवती कलर अशा पद्धतीने मांडले जातात जे रंगांमधील संबॉन्ड दर्शवतात. वर्तुळ चार श्रेणींमध्ये सेक्शन केलेले आहे: प्रायमरी , सेकंडरी , टरशरी आणि चतुर्थांश.

1 **प्रायमरी कलर :** रेड , येलो आणि ब्ल्यु .

2 **सेकंडरी कलर :** येलो + रेड =ऑरेंज ,ब्ल्यु + येलो = ग्रीन , रेड +ब्ल्यु = व्हायलेट.

3 **टरशरी कलर :** रेड - ऑरेंज , येलो - ग्रीन ,ब्ल्यु - येलो -ऑरेंज ,ब्ल्यु - ग्रीन , रेड - व्हायलेट

4 **चतुर्भुज कलर :** चतुर्भुज कलर हेकलरचे इतर सर्व संयोजन आहेत, ज्यात डोळ्यांना.

1 **प्रायमरी कलर :** सर्व कलर तीन प्रायमरी रंगांनी सुरू होतात: ब्ल्यु, रेड आणि येलो . प्रायमरी कलर हा एलिमेन्ट्री कलर असतो जो मिश्रणाने मिळत नाही. प्रत्येक प्रायमरी रंगात काही वैशिष्ट्ये असतात. (आकृती क्रं 1)

Fig 1

रेड मध्यम प्रायमरी कलर आहे. रेड वॉर्म पणा देतो आणि हायलाइट प्रदान करतो. रेड कलर स्टीमुलेटींग इफेक्ट देतो ; ते स्टीमूलेट करते, आणि वारनिंग साठी वापरले जाते. रेड कलरचे टोन फिकट होण्यासाठी दुसरे आहेत, परंतु ते निळ्यापेक्षा जास्त प्रतिरोधक आहेत.

येलो तिसरा प्रायमरी कलर आहे आणि सर्वात कमकुवत आहे. येलो रंगाच्या टोनमध्ये हलका पणा आणि चमक जोडतो. येलो डोळ्यापर्यंत पोहोचतो आणि तो खरोखर आहे त्यापेक्षा मोठा दिसतो. येलो हा लॉस्ट एंड कलर पिगमेंट आहे. येलो लाइट प्रतिबिंबित करतो, हायलाइट जोडतो आणि तपशील दर्शवतो. (आकृती 2)

Fig 2

ब्ल्यु डोमीन्ट प्रायमरी कलर आहे. डोमीन्स , म्हणजे निळा गुणधर्म असलेल्या रंगाच्या टोनमध्ये डिप किंवा डार्क नेस जोडतात . निळ्याचे वर्णन थंड असे केले आहे. जरी ब्ल्यु हे प्रबळ कलर पिगमेंट असले तरी, सूर्यप्रकाश, कठोर केमिकल किंवा ऑक्सिडेशन (आकृती 3) यांच्या संपर्कात आल्यावर ते प्रथमलॉस्ट होते.

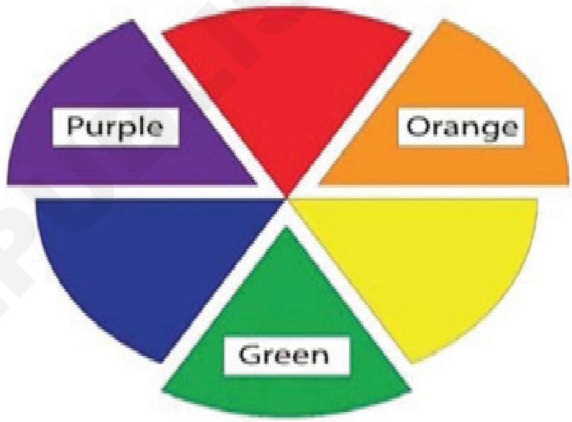
सेकंडरी कलर : जेव्हा तुम्ही दोन प्रायमरी कलर एकत्र मिसळता तेव्हा तुम्ही सेकंडरी कलर नावाचा नवीन कलर बनवता.

- जेव्हा तुम्ही प्रायमरी रेड आणि प्रायमरी येलो मिक्स करता तेव्हा तुम्ही सेकंडरी कलर केशरी बनवता.

Fig 3

- प्रायमरी ब्ल्यु आणि प्रायमरी येलो यांच्या मिश्रणामुळे सेकंडरी कलर ग्रीन होतो.
- प्राइमरी रेड आणि निळ्या रंगाच्या मिश्रणामुळे सेकंडरी कलर जांभळा (किंवा वायलेट) बनतो. (आकृती 4)

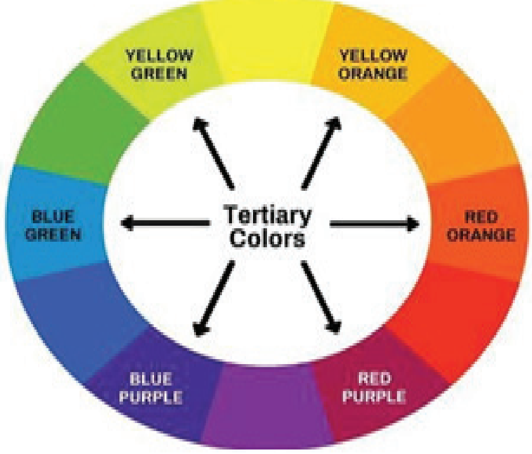
Fig 4



टरशरी कलर / कॉमप्लीमेंटरी कलर (आकृती 5)

- कॉमप्लीमेंटरी जोडीमध्ये प्रायमरी आणि सेकंडरी कलर असतो. कॉमप्लीमेंटरी जोडीचा सेकंडरी कलर हा इतर दोन प्रायमरी रंगांचे संयोजन आहे.यासाठी पिवळ्या रंगाचा विचार करा.

Fig 5

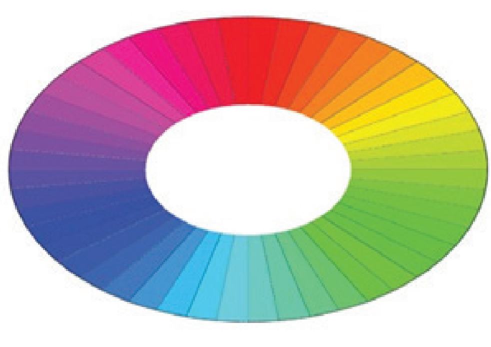


© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

- हा प्रायमरी कलर आहे. इतर दोन प्रायमरी कलर कोणते आहेत? रेड आणिब्ल्यु एकत्र करून सेकंडरी कलर वायलेट बनवतात. व्हायलेट हे पिवळ्याकलरचे कॉमप्लीमेंटरी आहे.
- ग्रीन वापरून पहा. हा एक सेकंडरी कलर आहे, तो प्रायमरी ब्ल्यु आणि प्रायमरी येलो बनलेला आहे. रेड जो ग्रीन कॉमप्लीमेंटरी आहे.
- इतर दोन प्रायमरी कोणते आहेत? निळ्याकलरचे कॉमप्लीमेंटरी किती आहे?

कॉन्टेनरी कलर (आकृती 6) : चतुर्भुज (कॉन्टेनरी) कलर हेकलरचे इतर सर्व संयोजन आहेत, ज्यात डोळ्याने दिसणारे सर्व कलर समाविष्ट आहेत.

Fig 6



क्लाससिफिकेशन ऑफ हेअर कलर (Classification of hair colour)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **हेअर कलरचे वर्गीकरण परिभाषित करा**
- **टेंम्पररी कलर परिभाषित करा**
- **सेमी परमंट कलर परिभाषित करा**
- **परमंट कलर परिभाषित करा.**

हेअर कलरचे वर्गीकरण

हेअर कलरिंग केसांवर किती काळ टिकते त्यानुसार वर्गीकरण केले जाते. या वैशिष्ट्यपूर्ण, रंगाची स्थिरता, उत्पादनाच्या निर्मितीवर तसेच हेअर पोरोसिटी मुळे प्रभावित होते. (आकृती क्रं 1)

Fig 1

टेंम्पररी कलर : हेअर शॅम्पू होईपर्यंत हेअर शाफ्टला कोट करण्यासाठी टेंम्पररी केसांचा कलर तयार केला जातो. नैसर्गिक हेअर रंगावर त्याचा परमनंट स्वरूपी इफेक्ट पडत नाही. टेंम्पररी कलर हलका करू शकत नाही; ते फक्त केसांना कलर जोडू शकतात आणि टोन एकत्र करू शकतात. केसांचा टेंम्पररी कलर विविध शेड्स आणि अनेक प्रकारांमध्ये उपलब्ध आहे.

टेंम्पररी कलर चे प्रकार

1 स्वच्छ धुतल्या नंतर कलर जात नाही त्यास प्रमाणित कलर म्हणतात (अन्न आणि औषध प्रशासनाद्वारे वापरण्यासाठी मंजूर केलेले कलर), पाणी आणि सामान्यतः सौम्य सेटिंग एजंटसह तयार केले जातात.हेअर स्वच्छ धुवा आणि हेअर शैम्पू करेपर्यंत ते तसेच राहतील. कलर रिन्सेस क्रीम आणि जेल म्हणून देखील उपलब्ध आहेत. (आकृती 2)

Fig 2

Herbal hair colour tea rinse

2 कलर शॅम्पूमध्ये रंगीत कलर मिसळण्यासाठी किंवा अनावश्यक शेड्स न्यूट्लाइज करण्यासाठी रंगीत कलर पिगमेंट मिसळलेले शैम्पू असतात. व्हाइट किंवा राखाडी केसांमध्ये अनावश्यक पिवळे न्यूट्रल करण्यासाठी वापरतात उदाहरणार्थ, अनेक व्हायलेट कलर आहेत. (आकृती 3)

Fig 3

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

3 कलर स्प्रे-सामान्यत: चमकदार, पार्टी कलर – डायरेक्टली ड्राय केसांवर लावले जातात. (आकृती 4)

4 क्रेयॉन आणि मस्करा चेहऱ्याच्या मेकअपसाठी वापरतात. थिएटरमध्ये टेंम्पररी हेअर कलरचे क्रेयॉन देखील वापरले जातात. (आकृती 5)

Fig 4

Fig 5

टेंम्परारी (टेंम्परारी)रंगाचा वापर

1 अनावश्यक कलर कमी करणे.

2 भिन्न कलर जोडणे.

3 ब्लेडिंग ग्रे .

4 विशेष तात्पुरते इफेक्ट निर्माण करणे.

टेंम्परारीकलरचे फायदे

1 केसांमधील कोणत्याही अनावश्यक टोनला न्यूट्रल करण्यासाठी .

2 निस्तेज केसांना ब्राइटर टोन वाढवण्यासाठी आणि जोडण्या साठी .

3 जोपर्यंत क्लायंट परमनंट स्वरूपाची व्यवस्था करत नाही तोपर्यंत फिकट झालेला कलर योग्य करा.

4 टेंम्परारी हेअर रंगाचा मुख्य फायदा म्हणजे हेअर संरचनेत बदल होत नाही किंवा त्याचा क्लायंटच्या स्वतःच्या नैसर्गिक रंगावर परिणाम होत नाही.

5 बहुतेक प्रकरणांमध्ये, टेंम्परारी रंगासाठी पॅच टेस्ट ची आवश्यकता नसते.

6 टेंम्परारी कलर जलद आणि अप्लाय करणे सोपे आहे.

7 केसांमधून तात्पुरते कलर शॅम्पू ने सहज निघून जातात.

टेंम्परारी कलरचे तोटे

1 प्रत्येक शैम्पू नंतर ते पुन्हा अप्लाय करणे आवश्यक आहे.

2 कलर परिणाम असमान असू शकतात, विशेषत स्वच्छ धुऊन अप्लाय न केल्यास. कलर ओलावा किंवा घामाने निघून जाईल, उशा आणि कपड्यांवर घासून जाईल आणि हेअर घासल्यावर किंवा कंघी केल्यावर ते दिसेल .

3 हेअर खराब झाल्यास, हेअर क्यूटिकल लेयरमध्ये टेंम्परारी कलर प्रवेश करेल आणि हेअर शॅम्पू केल्यानंतर असमान कलर स्पष्ट होईल.

4 तात्पुरते रईन्स फक्त कलर जमा करू शकतात, ते कलर काढू किंवा हलका करू शकत नाहीत.

5 अनेकदा अशा प्रकारे कलर केलेले हेअर निस्तेज असतात आणि त्यांना चमक नसते.

सेमी परमंनट कलर :

सेमी परमंनट कलर टेंम्परारी रंगापेक्षा जास्त काळ टिकतो, तरीही केसांमधील नैसर्गिक कलर पिगमेंट वर परिणाम न करता हळूहळू फिकट होतो. सेमी परमंट कलर चार ते सहा शैम्पूंपर्यंत तयार केले जातात आणि केसांमधून हळूहळू काढून टाकले जातात. (आकृती 6)

Fig 6

ट्रडीशनल सेमी परमंट कलर : या प्रकारचा सेमी परमंट कलर क्यूटिकलवर कोटिंग करून आणि थोडासा भेदून काम करतो. सेमी परमंट केसांचा कलर प्रथम साप्ताहिक शैम्पू आणि सेटच्या दिवसांमध्ये लोकप्रिय होता. आता बरेच क्लायंट दररोज शॅम्पू करतात, सेमी परमंट टिंट्स अधिक काळ टिकण्यासाठी सुधारित केले गेले आहेत. हे नवीन कलर आज हेअर रंगाच्या सर्वात वेगाने वाढणाऱ्या श्रेणींपैकी एक आहेत. (आकृती 7)

Fig 7

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

ॲक्टिव्हेटेड सेमी /डेमी -परमंट कलर (आकृती 8): अनेक सेमी परमंट कलर निर्मात्याने पुरवलेल्या रासायनिक ॲक्टिव्हेटर मध्ये मिसळले जातात जेणेकरून रंगाचा इफेक्ट जास्त काळ टिकेल. हे सेमी परमंट कलर प्रत्येक शॅम्पूने धुतले जाणारे कलर आणि परमनंट स्वरूपी कलर यांच्यातील अंतर कमी करतात. जेव्हा ॲक्टिव्हेटर वापरला जातो तेव्हाकलरचे रेणू क्युटिकल इंब्रिकेशन्स (किंवा स्केल) मध्ये अडकतात आणि जास्त काळ टिकतात.

Fig 8

नैसर्गिक रंगात राखाडी मिसळण्यासाठीॲक्टिव सेमी परमंट कलर वापर केला जातो आणि ते कलर देण्यासाठी देखील इफेक्टीव असू शकतात.

ट्रान्सूलंट सेमी परमंट कलर (आकृती 9): सेमी परमंट रंगाचा शेवटचा प्रकार ट्रान्सूलंट आहे. हा कलर थेट स्वच्छ, ओलसर केसांवर लावला जातो आणि ड्रायरखाली प्रोसिजर केली जाते. परिणाम म्हणजे एक निखळ कलर जोडणे जे क्लायंटचा नैसर्गिक कलर वाढवते.

Fig 9

सेमी परमंटकलरचे फायदे

1 बऱ्याच सेमी परमंट रंगांमध्ये पॅराफेनिलेनेडायमिन (कोळशाच्या डांबरापासून बनवलेलेकलरचे रेणू) नसतात आणि संवेदनशील स्कीन आणि स्काल्प असलेल्या ग्राहकांसाठी वापरणे अधिक सुरक्षित असते.

2 ज्यांना ॲक्टिव्हेटरची आवश्यकता नाही ते गरोदरपणात ग्राहकांना वापरण्यासाठी परमनंट स्वरूपी हेअर डाय पर्याय देऊ शकतात.

3 हेअर रचना प्रभावित होत नाही. जरी काही प्रमाणात सूज तात्पुरती येऊ शकते, तरीही हेअर आतील कॉर्टेक्स थरावर परिणाम होत नाही.

4 राखाडी केसांचे मिश्रण करण्यासाठी सेमी परमंट कलर खूप इफेक्टीव असतात आणि ग्राहकांना हेअर कलरींग् करण्याच्या अधिक परमनंट स्वरूपी पद्धतींचा परिचय करून देण्याचा हा विशेषतः चांगला मार्ग आहे.

5 सेमी परमंट कलर टोन आणि डिपली ॲड करून नैसर्गिक केसांचा कलर वाढवू शकतो.

6 हे कलर प्रीलाइट केलेल्या केसांसाठी टोनर म्हणून देखील तयार केले जातात.

सेमी परमंटकलरचे तोटे

1 लिमिटेड शेड मध्ये उपलब्ध .

2 ॲक्टिव केल्याशिवाय कलरजास्त काळ टिकत नाही आणि शॅम्पूच्या वारंवारतेनुसार, प्रत्येक आठवड्याप्रमाणे पुनरावृत्ती करण्याची आवश्यकता असू शकते.

3 काही प्रकारच्या सेमी परमंट रंगांवर पॅच टेस्ट आवश्यक आहे.

4 हेअर खूप सच्छिद्र असल्यास, सेमी परमंट रंगाचा इफेक्ट जास्त काळ टिकतो; तथापि, अनेक शॅम्पूनंतर कलर अनेकदा फिकट होतो.

5 सेमी परमंट केसांचा कलर क्वचितच राखाडी केसांवर पुरेसे कव्हरेज प्रदान करतो.

6 सेमी परमंट कलर केसांचा कलर उचलू शकत नाही; ते फक्त कलर पिगमेंट जमा करू शकते.

परमनंट कलर :

नावाप्रमाणेच, परमनंट स्वरूपी कलर केसांमध्ये वाढेपर्यंत टिकून राहण्यासाठी डिझाइन केलेले आहे. केसांचा नैसर्गिक कलर आणि लावलेला कलर या दोन्हीमध्ये रासायनिक बदल होतात. जर निवडलेला कलर नैसर्गिक टोनपेक्षा खूप वेगळा असेल तरहेअर वाळल्यावर सीमांकनाची एक ओळ स्पष्ट होईल.

परमनंट स्वरूपी टिंट्सचे दोन प्रकार आहेत

१ व्हेजीटेबल टिंट,

2 केमिकल टिंट.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

टाइप ऑफ हेअर कलर (Types of hair colour)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **हेअर कलर चे प्रकार स्पष्ट करा**
- **व्हेजीटेबल टिंट आणि ऑक्सिडेशन टिंट्स परिभाषित करा.**

हेअर कलर चे दोन प्रकार आहेत

1 व्हेजीटेबल टिंट्स

2 केमिकल टिंट.

व्हेजीटेबल टिंट्स: परमनंट स्वरूपी केसांचा कलर विविध स्रोतांमधून घेतला जातो. इतिहासातील सर्वात जुनेहेअर कलरींग करण्याची नोंद वनस्पतींच्या डेरिव्हेटिव्ह्जनेहेअर कलरींग् करण्याची आहे. कोटिंग कलर म्हणून, मेंदीचा वापर सामान्यतः केला जात असे, जरी नील, ऋषी आणि कॅमोमाइल देखील अप्लाय करत होते . प्लांट मेथड आजही वापरल्या जातात, जरी त्या मेसी आणि वेळखाऊ आहेत. वनस्पतींचे अर्क केसांच्या बाहेरील बाजूस तयार होतात आणि सहसा इतर कोणत्याही प्रकारच्या रासायनिक सेवेला प्रतिबंधित करतात.

मेटॅलीक / मिनरल डाय : मिनरल -आधारित कलर आणि कंपाऊंड प्रॉडक्ट . वनस्पती अर्क सह एकत्र करून तयार करतात हा परमंट कलर चा दुसरा प्रकार आहे. हे एजंट कधीही प्रोफेशनल पणे वापरले जात नाहीत कारण केसांना होणारे नुकसान खूप गंभीर असू शकते, रंगांची श्रेणी अत्यंत मर्यादित असते आणि हेअर पुढील रासायनिक सेवेसाठी अयोग्य असतात.

जर तुम्हाला शंका असेल की तुमच्या क्लायंटने धातूचा कलर वापरला असेल, तर तुम्ही रासायनिक सेवेसह पुढे जाण्यापूर्वी हेअर टेस्ट करा. धातूच्या क्षारांसाठी टेस्ट : रंगीत केसांचा एक स्ट्रँड कापून टाका. ते 20-व्हॉल्यूम हायड्रोजन पेरॉक्साइडच्या एक औंस आणि 28% अमोनियाचे 20 थेंब 30 मिनिटांसाठी द्रावणात ठेवा. द्रावणाचा स्ट्रँड काढा आणि कोरडे होऊ द्या. पुढील रीॲक्शन पहा.

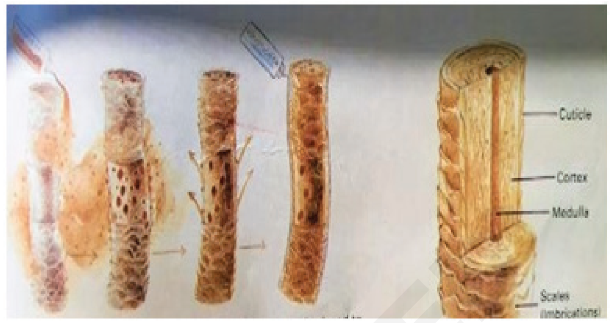
1 **लिड -** सोल्युशनमध्ये ठेवताच स्ट्रँड हलका होईल.ड्राय स्ट्रँड ताणल्यावर तुटणार नाही.

२ **सिल्वर -** रंगात कोणताही बदल होणार नाही कारण द्रावण कोटिंगमध्ये प्रवेश करू शकत नाही. ताणल्यावर तुटणार नाही.

३ **तांबे-** स्ट्रँड आणि द्रावण काही मिनिटांत खूप गरम होईल आणि तुम्हाला अप्रिय गंध आढळेल. खेचल्यावर स्ट्रँड तुटतो.

ऑक्सिडेशन टिंट्स : आजच्या भेदक स्थायी रंगाचा प्रायमरीघटक म्हणजे ॲनिलिन डेरीव्हेटिव कोळशाच्या डांबरापासून प्राप्त झालेले हे टिंट रेणू, हेअर कॉर्टेक्स लेयरमध्ये विशाल रेणू तयार करण्यासाठी विकसकाशी एकत्रित होतात. हे कलर दोन्ही उचलू शकतात (फिकट बनवू शकतात) आणि जमा करू शकतात (कलर जोडू शकतात) जेणेकरून शेड्सची श्रेणी जवळजवळ अंतहीन असेल. (आकृती क्रं 1)

Fig 1



ऑक्सिडेशन टिंट्सचे फायदे

1 कोणतीही नैसर्गिकशेड डुप्लिकेट केला जाऊ शकतो . हे कलर परमनंट स्वरूपी आहेत, आणि दृश्यमान वाढ ज्याला पुन्हा स्पर्श करणे आवश्यक आहे ते सहसा एक महिना किंवा त्याहून अधिक काळ स्पष्ट होत नाही.

2 टिंट्स उचलू शकतात किंवा जमा करू शकतात जेणेकरुन तुम्ही क्लायंटला त्यांच्या इच्छेनुसार कोणतेही परिणाम देऊ शकता.

3 टिंट्स कोणत्याही टक्केवारीत मिसळू शकतात किंवा पूर्णपणे राखाडी कव्हर करू शकतात.

4 केसांना लेपित केलेले नाही आणि इतर रासायनिक सर्विस प्राप्त करू शकतात.

5 टिंट हेअर कॉर्टेक्स लेयरमध्ये प्रवेश करत असल्याने,कलरचे परिणाम अतिशय नैसर्गिक दिसतात.

ऑक्सिडेशन टिंट्सचे तोटे

1 प्रत्येक अप्लाय पूर्वी पॅच टेस्ट देणे आवश्यक आहे.

2 केसांमध्ये रासायनिक बदल होतो ज्यामुळे हेअर पुनर्स्थित आणि काळजीपूर्वक देखभाल करणे आवश्यक आहे.

3 केसांचे नैसर्गिक कलर पिगमेंट बदलले आहे. बहुतेक प्रकरणांमध्ये, कलर पिगमेंट उचलले जाते. कालांतराने,हेअर पितळ होऊ शकतात.

4 टिंटचे परिणाम काढून टाकण्यासाठी, तुम्ही टिंट रिमूव्हर वापरणे आवश्यक आहे (जे नैसर्गिक कलर पिगमेंट देखील हलके करू शकते), परिणाम कमी करण्यासाठी पुन्हा टिंट करा किंवा टिंट केलेला भाग काढण्यासाठी हेअर कापा .

5 केसांचा कलर वेळ आणि शॅम्पूने, ऑफ-कलर किंवा कठोर टोनमध्ये फिकट होऊ शकतो.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

टेक्निक (Techniques)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **टेक्निक परिभाषित करा**
- **प्री-लाइटनिंग टेक्निक स्पष्ट करा**
- **ग्लोबल कलर टेक्निक स्पष्ट करा**
- **उच्च लाइटनिंग टेक्निक स्पष्ट करा.**

हेअर कलर टेक्निक

हेअर कलरिंग साठी ॲप्लीकेशन टेक्निक अमर्यादित आहेत. बऱ्याच विशेष टेक्निक मध्ये संपूर्ण डोक्याऐवजी हेअर फक्त निवडक पट्ट्या कलर केल्या जातात. हे टेक्निक एकट्याने केले जाऊ शकते किंवा सानुकूल कलर प्रभावासाठी रंगीत केसांवर केले जाऊ शकते. जे क्लायंट अत्यंतॲक्टिव आहेत, विशेष इफेक्ट शोधत आहेत किंवा केसांना कलर देण्याबाबत अननुभवी आहेत त्यांच्यासाठी आंशिक रंगाच्या तंत्राची शिफारस केली जाते. यापैकी कोणतेही विशेष टेक्निक परमनंट स्वरूपी टिंटसह वापरले जाऊ शकते.

हेअर कलरचे परिणाम बदलण्याचा आणखी एक महत्त्वपूर्ण मार्ग म्हणजे पेरोक्साइडचे मूल्य बदलणे. पेरोक्साईडचे कमी प्रमाण (02 वॉल्यूम आणि त्याहून कमी) निवडलेल्या रंगातून तुम्हाला मिळू शकणारी ठेव वाढवते. जास्त व्हॉल्यूम (20 व्हॉल्यूम आणि त्याहून अधिक) संभाव्य लिफ्ट वाढवतात.

1 हेअर रंगासाठी ॲप्लीकेशन टेक्निक अमर्यादित आहेत. बऱ्याच विशेष तंत्रांमध्ये संपूर्ण डोक्याऐवजी हेअर च्या फक्त निवडक पट्ट्या कलर केल्या जातात.

2 ही तंत्रे एकट्याने केली जाऊ शकतात किंवा सानुकूल कलर प्रभावांसाठी रंगीत केसांवर केली जाऊ शकतात.

3 अत्यंतॲक्टिव असलेल्या, विशेष प्रभावांच्या शोधात असलेल्या किंवा केसांना कलर देण्याबाबत अननुभवी असलेल्या ग्राहकांसाठी आंशिक कलरिंग तंत्राची शिफारस केली जाते.

प्री-लाइटनिंग टेक्निक

- प्री-लाइटनिंग ही नवीन,प्रोफेशनल संज्ञा आहे ज्याला आपण 'ब्लीचिंग' म्हणून संबोधत होतो. सर्वत्र कलर हलका करण्यासाठी नैसर्गिक केसांचा कलर काढून टाकण्याची ही प्रोसिजर आहे आणि सामान्यतः गोल्डन केसांसाठी किंवा कलर बदलण्यासाठी ग्लेझसह अनुसरण केले जाते.
- प्री-लाइटनर्स क्वचितच दुसऱ्या रंगाच्या पायऱ्या, टोनर आणि ग्लेझशिवाय स्वतःहून वापरले जातात, कारण परिणामी परिणाम आजारी, निस्तेज येलो असतो. हे आकृती पट आणि टीव्ही कामासाठी उत्तम असू शकते. (आकृती क्रं 1)

Fig 1

ग्लोबल कलर टेक्निक : नावाप्रमाणेच, ग्लोबल म्हणजे तुमचे संपूर्ण हेअर मुळापासून टोकापर्यंत एकाच रंगाने कलर रंगवणे. राखाडी झाकण्यासाठी, केसांचा कलर बदलण्यासाठी आणि पूर्वी वेगवेगळ्या रंगात कलर केलेल्या केसांमध्ये एकसमानता आणण्यासाठी ग्लोबल हेअर कलरचा वापर केला जातो.ग्लोबल हेअर रंगादरम्यान,प्रॉडक्ट तुमच्या हेअर मुळापासून टिपांपर्यंत अप्लाय केले जातो . (आकृती 2)

Fig 2

हायलाइट टेक्निक : केस कलर करण्याचे टेक्निक ज्यामध्ये नैसर्गिकरित्या हलके आणि कॉन्ट्रा ॲक्शन दिसण्यासाठी हेअर च्या काही भागांवर कलर लावला जातो.

हायलाइट म्हणजे केसांचे सेक्शन फिकट रंगात कलर केले जातात. संपूर्ण केसांमध्ये रंगाचा हा फरक आकारमान वाढवतो आणि हेअर कटींग स्टाइल वर किंवा कर्लच्या आकारावर जोर देऊ शकतो. (आकृती 3)

Fig 3

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

फ्रॉस्टिंग / कॅप टेक्निक : कॅप टेक्निक ,शास्त्रीय भाषेत फ्रॉस्टिंग म्हणतात. हुक असलेल्या टोपीमध्ये पेरफॉरेटेड होल मधून केसांचे स्ट्रिप ओढले जातात. हायलाइटिंगचे प्रमाण मोठे किंवा लहान हुक वापरून समायोजित केले जाऊ शकते किंवा केवळ पूर्वनिश्चित भागात होल मधून हेअर ओढता येते. (आकृती 4)

फॉइल टेक्निक : फॉइल तंत्राचा वापर हेअर सिलेक्टेड स्ट्रिप लाईटन करण्यासाठी किंवा हलक्या केसांना सूक्ष्म कलर टोन जोडण्यासाठी किंवा कलर देण्याचे टेक्निक म्हणून केला जाऊ शकतो. हे टेक्निक कॅप तंत्रासारखेच अनेक परिणाम प्रदान करते, परंतु आपल्याला लाइटनर किंवा रंगाच्या प्लेसमेंटवर अधिक नियंत्रण देते. (आकृती 5)

Fig 4

Fig 5

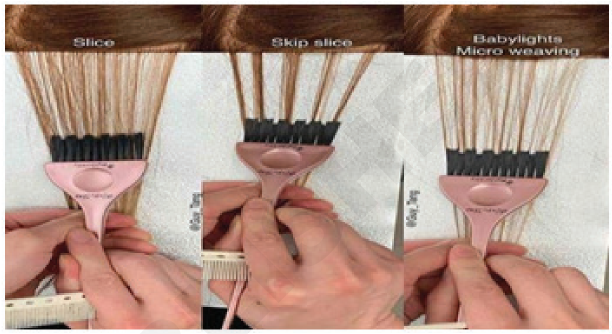
वेव्हिंग: वेव्हिंग हेअर दिलेल्या स्ट्रिप वर कलर किंवा लाइटनरचे पोजिशन नियंत्रित करण्यासाठी फॉइल, कागद किंवा पारदर्शक प्लास्टिकच्या पट्ट्या वापरतात. या पट्ट्या प्रोफेशनल रित्या उपलब्ध आहेत, परंतु तुम्ही स्वतः बनवण्यास प्राधान्य देऊ शकता. वेव्हिंग हेअर टेक्निक देखील तयार स्टाइल लक्षात घेऊन लाइटनर किंवा कलर करते . (आकृती 6)

Fig 6

स्लाइसिंग : स्लाइसिंग हे आणखी एक फॉइल टेक्निक आहे, विणण्यासारखेच. परिणाम फॉइलिंगपेक्षा किंचित जास्त खडबडीत आहे, म्हणून लिफ्टचे प्रमाण क्लायंटच्या नैसर्गिक रंगापेक्षा फक्त काही शेड्स हलके असावे. (आकृती 7)

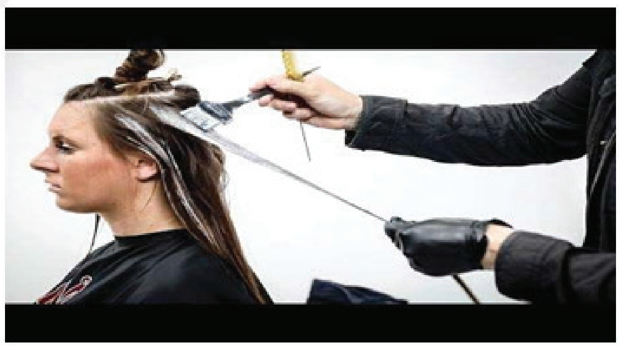
पेंटींग : हायलाइट्स तयार करण्याचा आणखी एक सोपा मार्ग म्हणजे पेंटिंग. या तंत्राने, पूर्व-स्टाइल तील हेअर सुकविण्यासाठी लाइटनरच्या पातळ रेषा लावण्यासाठी कलर ब्रश किंवा आर्टिस्ट ब्रशचा वापर केला जातो. वेव्हिंग हेअर वर प्रेस देण्यासाठी, समोरच्या बाजूने लाइटनरच्या अगदी पातळस्ट्रिप टाकण्यासाठी किंवा बाजूं च्या साइड ने उपलिफ्ट करण्यासाठी आपल्या पेंटींग चा वापर करा.

Fig 7



जेव्हा तुम्हाला कमी देखरेखीसह सूक्ष्म परिणाम हवे असतील तेव्हा पेंटिंग टेक्निक निवडा. तुमचे फॉर्म्युला निवडा जेणेकरून पेंट केलेले हेअर उर्वरित केसांपेक्षा दोनपेक्षा जास्त डार्क किंवा हलके नसतील. (आकृती 8)

Fig 8



स्क्रंचिंग : स्क्रंचिंग हे पेंटिंगसाठी पर्यायी टेक्निक आहे, जे कुरळे किंवा टेक्सचर केसांसाठी अधिक योग्य आहे. हँड ग्लोज लावलेल्या हातांना लाइटनर लावा आणि हेअर पृष्ठभाग आणि टोके स्क्रंच करा.तुम्ही केसांवर लावलेल्या उत्पादनाचे प्रमाण तुमच्या हाताच्या तळव्यावर किंवा फक्त बोटांना लावून नियंत्रित करू शकता. (आकृती 9)

Fig 9

कोंब टेक्निक : केसांवर कंगवा कलर किंवा फिकट करण्यासाठी वापरली जाणारी विविध विशेष टूल्स उपलब्ध आहेत. या तंत्रासाठी तुम्ही ट्रडीशनल रुंद-दाते असलेला कंगवा किंवा रेक देखील वापरू शकता. हेअर पूर्व स्टाइल करा आणि तुम्ही लाइटनर कुठे लावाल याची काळजीपूर्वक योजना करा. ॲप्लिकेटरला लाइटनरमध्ये बुडवा किंवा कलर ब्रश किंवा बाटलीने दातांच्या तळाशी लाइटनर ठेवा. (आकृती 10)

Fig 10

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

नंबरींग सिस्टम (Numbering system)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **कलर लेवल /मूल्य परिभाषित करा**
- **हेअर कलर ची नंबरींग सिस्टम**
- **रंगावर प्रकाशाचा इफेक्ट स्पष्ट करा**
- **हेअर रंगावर आर्टिफिशीअल प्रकाशाचा इफेक्ट स्पष्ट करा**

कलर लेवल / मूल्य : हेअर कलरिंग करताना डेप्थ चे वर्णन रंगाच्या लेवल नुसार केले जाते. सर्वात डार्क लेवल 1 आहे आणि तुम्ही वापरत असलेल्या रंगाच्या निर्मात्यावर अवलंबून, 10 किंवा 12 ही सर्वात हलकी लेवल आहे. (आकृती क्रं 1)

नंबरींग सिस्टम ऑफ हेअर कलर : इंटरनॅशनल कलरिंग सिस्टीम,केसांचे कलर परिभाषित करण्याची एक प्रणाली देते. शेड्स अशा प्रकारे सेक्शन ल्या आणि क्रमांकित केल्या आहेत.

Fig 1

डेप्त	टोन
1/0 ब्ल्यु - काळा	/0 नैसर्गिक
2/0 काळा	/1 अ‍ॅश
3/0 डार्क ब्राऊन	/2 थंड अ‍ॅश
4/0मेडियम ब्राऊन	/3 मध गोल्ड /4 रेड
5/0 हलका ब्राऊन	/5 जांभळा
6/0 डार्क गोल्डन	/6 व्हायलेट
7/0मेडियम गोल्डन	/7 श्यामला
8/0 हलका गोरा	/8 मोती अ‍ॅश
9/0 खूप हलके गोल्डन	/9 मऊ अ‍ॅश
10/0अतिरिक्त हलके गोल्डन	

म्हणून ज्या रंगात 6/1 क्रमांक आहे तो अ‍ॅश टोनसह डार्क गोल्डन रंगाची खोली आहे, म्हणून तो डार्क अ‍ॅश गोल्डन असेल.

रंगावर प्रकाशाचा इफेक्ट :बहुतेककलरचे काम सलूनमध्ये आर्टिफिशीअल प्रकाशाखाली केले जाते. रंगांची खरी कसोटी नेहमीच नैसर्गिक प्रकाशाची असते- ज्याला आर्टिस्ट नॉर्थ लाइट म्हणतात जिथे थेट सूर्यप्रकाश नाही. हा खरा कलर मिळविण्यासाठी दिवसाची सर्वोत्तम वेळ म्हणजे सकाळी 11:00 A.M. आणि 3:00 P.M., हंगामावर अवलंबून. थेट सूर्य एक गोल्डन लाइट टाकतो जो कलर तीव्र करतो आणि त्याची टोनॅलिटी बदलतो, वॉर्म पणा वाढवतो. सलूनमध्ये शक्य तितक्या नैसर्गिक प्रकाशाच्या जवळलाइट असणे महत्वाचे आहे जेणेकरून आपण परिणामांचे अचूक विश्लेषण करू शकाल.

हेअर कलर वर आर्टिफिशीअल प्रकाशाचा इफेक्ट

1 टाइप ऑफ लाइट

2 कलर सेरीज

कलर सेरीज	फ्लोरोसेंट	इङ्केन्सन्ट
अ‍ॅश	अ‍ॅश कलर ते खरोखर आहेत त्यापेक्षा जास्त खरखरीत दिसतात. तुमचा अ‍ॅश कलर तुम्हाला हवा तसा अ‍ॅश नसावा. अ‍ॅश गोल्डन कलर हिरवट टोन घेऊ शकतात.	अ‍ॅश रंगांचे निळसर टोन न्यूट्रल केले जातात. राखेचे कलर कमी तीव्र दिसतात. कलर पुरेशी अ‍ॅश नसल्यास,प्रकाशाच्या तीव्रतेनुसार कलर रेड किंवा गोल्डन टोन घेतील.
गोल्ड	गोल्डन कलर काहीसे न्यूट्रल केले जातात आणि ते खरोखर आहेत त्यापेक्षा जास्त अ‍ॅश दिसतात. गोल्डन रंगांना अपेक्षित ब्राइटनेस दिसत नाही.	गोल्डन कलर अतिरिक्त चमक घेतात रेड आणि गोल्डन दोन्ही टोन तीव्र होतात.
रेड	रेड कलर त्यांची चमक गमावतात. रेड कलर रेड रंगापेक्षा अधिक ब्राऊन दिसतात. सैद्धांतिकदृष्ट्या, निळ्या प्रकाशाने जांभळा टोन तयार केला पाहिजे, परंतु प्रत्यक्षात कलर .	रेड कलरचे रेड आणि गोल्डन टोन उजळ आणि तीव्र होतात.
स्मॉकि	स्मॉकि रंगांमध्ये आधीपासूनच निळसर टोन असतो आणि त्यामुळे ब्ल्यु टोन तीव्र होतो. सिल्वर आणि प्लॅटिनम गोरे हिरवट टोन घेऊ शकतात.	स्मॉकि कलर न्यूट्रल केले जातात. सिल्वर आणि प्लॅटिनम कलर त्यांचा निळसर टोन गमावतात आणि राखाडी टोन घेतात.

प्रॉडक्ट नॉलेज (Product knowledge)

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **टेंम्परारी हेअर प्रॉडक्ट नॉलेज परिभाषित करा**
- **टेंम्परारी हेअर कलरचे प्रकार परिभाषित करा**
- **सेमी परमंट हेअर रंगाचे प्रॉडक्ट ज्ञानाचे वर्णन करा**
- **परमनंट हेअर रंगाचे प्रॉडक्ट नॉलेज निश्चित करा.**

टेंम्परारी हेअर कलरचे प्रॉडक्ट नॉलेज : टेंम्परारी हेअर रंगांमुळे परमनंट स्वरूपी हेअर डाईचा पर्याय वापरून तुमचा कलर बदलणे सोपे होते - तुम्हाला अनेक प्रशंसा मिळतील आणि सर्वोत्तम भाग? हे फक्त तात्पुरते आहे!

टेंम्परारी हेअर कलरचे प्रकार

- केसांचा मस्करा फक्त ग्रे कव्हरिंग साठी नाही : ठळक रंगाचा फन पॉप जोडण्याचे हे सोपे टेक्निक आहे. कांडी थेट केसांना लावा आणि काही कलर ब्रश करा. हा सर्वात टेंम्परारी कलर आहे, फक्त 1-2 शैम्पू टिकतो. (आकृती क्रं 1)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 1

- हेअर चॉक त्याच्या अपारदर्शकतेमुळे उत्कृष्ट आहे, ते सामान्यतः प्रत्येक रंगावर वापरतात . ते वापरण्यासाठी फक्त तुमचे हेअर ओले करा, त्याचे सेक्शन करा, नंतर खडू तुमच्या पट्ट्यांवर चालवा. हे 2-4 शैम्पू टिकते. (आकृती 2)
- रंगीत हेअरस्प्रे अगदी तसाच दिसतो - जोडलेल्या रंगासह हेअरस्प्रे प्रत्येक ॲप्लीकेशन सुमारे 2-4 शैम्पू टिकतो. (आकृती 3)
- सेमी परमंट केसांचा कलर किमान एक आठवडा टिकतो. "सेमी परमंट हेअर कलरचे रेणू मोठे असतात, त्यामुळे ते केसांमध्ये शिरत नाहीत आणि त्याऐवजी हेअर क्यूटिकल लेयरमध्ये डाग म्हणून काम करतात," डायझ स्पष्ट करतात. (आकृती 4)

Fig 2

Fig 3

- व्हेजीटेबल कलर हा सर्वात जास्त काळ टिकणारा टेंम्पररी कलर आहे. केमिकल-मुक्त पद्धत "रंगाचा टोन किती डार्क किंवा संतृप्त आहे यावर अवलंबून असतो 1-30 शैम्पूंपासून कुठेही टिकू शकतो,"त्यास डाय म्हणतात. (आकृती 5)

- व्हेजीटेबल कलर हा सर्वात जास्त काळ टिकणारा टेंम्पररी कलर आहे. केमिकल-मुक्त पद्धत "रंगाचा टोन किती डार्क किंवा संतृप्त आहे यावर अवलंबून असतो 1-30 शैम्पूंपासून कुठेही टिकू शकतो,"त्यास डाय म्हणतात. (आकृती 5)

Fig 4

Fig 5

सेमी परमंट हेअर रंगाचे प्रॉडक्ट नॉलेज : सेमी परमंट केसांचा कलर ही प्रॉडक्ट स्वत: साठी योग्य आहेत जे घरी त्यांच्या ट्रेसला कलर देण्यास प्राधान्य देतात. अगदी नवशिक्या देखील सेमी परमंट केसांचा कलर वापरू शकतात कारण ते सहसा हळूवारपणे तयार केले जातात आणि विकासकाची आवश्यकता नसते. शिवाय, ते टेंम्पररी हेअर रंगापेक्षा थोडा जास्त काळ टिकतात - सामान्यतः 6 ते 8 धुन्यात जातात. तीव्र कलर आणि राखाडी कव्हरेजसाठी VIA नैसर्गिक सेमी परमंट हेअर रंगाची शिफारस करा.

1 क्लेरोल नैसर्गिक प्रवृत्ती केसांचा कलर (आकृती 6)

Fig 6

2 इरोइरो प्रीमियम नैसर्गिक सेमी परमंट हेअर कलर (आकृती 7)

3 मॅनिक पॅनिक (आकृती 8)

परमनंट हेअर कलर चे प्रॉडक्ट नॉलेज : परमनंट स्वरूपी हेअर रंगामध्ये सामान्यतः अमोनिया असते आणि केसांचा कलर परमनंटली बदलण्यासाठी डेव्हलपर किंवा ऑक्सिडायझिंग एजंटमध्ये मिसळणे

आवश्यक आहे. अमोनियाचा वापर हेअर परमनंट स्वरूपी रंगात क्यूटिकल लेयर उघडण्यासाठी केला जातो जेणेकरून डेव्हलपर आणि कलरंट्स एकत्रितपणे कॉर्टेक्समध्ये प्रवेश करू शकतात (आकृती 9).

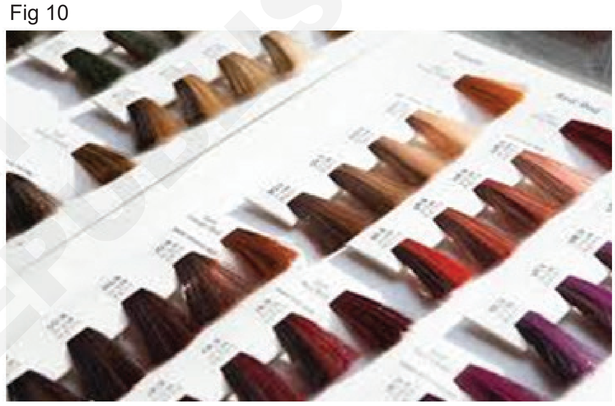
Fig 7

Fig 8

Fig 9

डेव्हलपर, किंवा ऑक्सिडायझिंग एजंट, विविध वॉल्युम मध्ये येतात. डेव्हलपर व्हॉल्यूम जितका जास्त असेल तितका जास्त "लिफ्ट"करतो एखाद्या व्यक्तीच्या नैसर्गिक हेअर कलर द्रव्याचा असेल. ब्लॅक हेअर असलेल्या एखाद्याला दोन किंवा तीन शेड्स फिकट बनवण्याची इच्छा असलेल्या व्यक्तीलाहाय डेव्हलपर ची आवश्यकता असू शकते तर फिकट हेअर असलेल्या व्यक्तीला डार्क हेअर मिळवण्याची इच्छा असलेल्या व्यक्तीला हाय डेव्हलपर आवश्यकता नसते. केसांना परमनंट स्वरूपी कलर देण्यासोबत वेळ बदलू शकतो परंतु जास्तीत जास्त कलर बदलू इच्छिणाऱ्यांसाठी ३० मिनिटे किंवा ४५ मिनिटे असतात. (आकृती 10)

Fig 10



© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

ऍलर्जी टेस्ट प्रोसिजर (Allergy test procedure)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

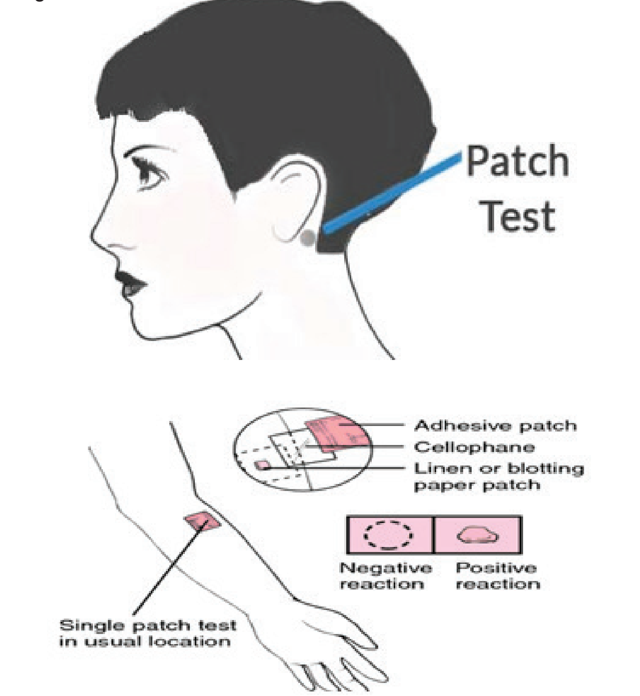
- **ऍलर्जी/पॅच टेस्ट ओळखा**
- **पॅच टेस्ट ची प्रोसिजर स्पष्ट करा.**

ऍलर्जी/पॅच टेस्ट /प्री –डिसपोजीशन टेस्ट

परमनंट स्वरूपी किंवा सेमी परमंट केसांचा कलर वापरण्यापूर्वी नेहमी पॅच टेस्ट करा, जरी तुम्ही तुमचा नियमित ब्रँड वापरत असाल.

तुम्ही कोणताही ॲनिलिन डेरीव्हेटीव्ह कलर वापरत असल्यास संभाव्य एलर्जीची रीॲक्शन निश्चित करण्यासाठी प्रायमरी पॅच टेस्ट आवश्यक आहे. निर्मात्याच्या निर्देशांनुसार निवडलेल्या डेव्हलपर फॉर्म्युलाच्या थोड्या प्रमाणात (1/2 टीस्पून) मिसळा. कानाच्या मागे किंवा कोपराच्या पटीत कापसाच्या टीप ऍप्लिकेटरसह थोड्या प्रमाणात अप्लाय करा. निर्मात्याने शिफारस केलेल्या वेळेसाठी (24-72 तास) अबाधित राहू द्या, क्लायंटला या प्रकारच्या हेअर रंगाची ऍलर्जी आहे की नाही हे निर्धारित करण्यासाठी तपासणी करा (आकृती 1)

Fig 1



पॅच टेस्ट साठी आवश्यक साहित्य (आकृती 2 आणि 3)

Fig 2

Fig 3

1 टायमर

2 नेक कॅप

3 सौम्य शैम्पू

4 टॉवेल

5 निवडलेला कलर

6 प्रति-ऑक्साइड किंवा डेव्हलपर

7 मिक्सिंग बाऊल (काच/प्लास्टिक)

8 मोजण्याचे चमचेw

9 प्रोटेक्टीव हँड ग्लोज

10 पाण्याने स्प्रे बाटली

11 नेक स्ट्रिप

12 टिंट ब्रशेस

13 क्लिप सेट करणे

14 टेल कोंब

पॅच टेस्ट ची प्रोसिजर

1 तुमच्या स्टेशनवर क्लायंट आरामात बसा.

2 आपले हात धुवा.

3 तुमचा क्लायंट ड्रेप करा.

4 कानाच्या मागे किंवा कोपरच्या पटीतला थोडासा भाग सौम्य साबण (कमी pH) आणि पाण्याने स्वच्छ करा. पाण्याने भरलेल्याकॉटन सह क्लीन्सर काढा.

5 निर्मात्याच्या निर्देशानुसार पेरोक्साइडमध्ये ½ चमचे निवडलेल्या कलरचे मिश्रण करा. नीट मिसळा.

6 स्वच्छ केलेल्या भागात कॉटन ने पुसून कलर लावा

7 क्लायंटला पॅच-टेस्ट क्षेत्राला स्पर्श न करण्याचा कन्सल्टेशन द्या.

8 शिफारस केलेल्या वेळेनंतर रेड सरपणा, सूज किंवा इरिटेशन झाल्याचे कोणतेही संकेत तपासा. क्लायंटच्या रेकॉर्ड कार्डवर निकाल नोंदवा. पॅच टेस्ट मध्ये इरिटेशन ची चिन्हे दिसत असल्यास, पर्यायी रंगाचेप्रॉडक्ट सुचवा ज्यावर क्लायंट रीॲक्शन देत नाही.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सर्व प्रकारच्या केसांचा कलर (टेंम्परररी केसांचा कलर) अप्लाय करण्याची प्रोसिजर (Procedure of applying all types of hair color (Temporary hair color))

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल
- **केसांचा टेंम्परररी कलर लावण्याची प्रोसिजर स्पष्ट करा**
- **केसांचा कलर स्वच्छ धुवा अप्लाय करण्याची प्रोसिजर स्पष्ट करा**
- **कलर शॅम्पू लावण्याची प्रोसिजर स्पष्ट करा**
- **तात्पुरते हेअर कलर स्प्रे अप्लाय करण्याची प्रोसिजर**
- **टेंम्परररी केसांचा कलर क्रेयॉन आणि मस्करा लावण्याची प्रोसिजर .**

केसांचा टेंम्परररी कलर लावण्याची प्रोसिजर : केस शॅम्पू होईपर्यंत हेअर शाफ्टला कोट करण्यासाठी तात्पुरता केसांचा कलर तयार करा.

केसांचा कलर स्वच्छ धुण्याची प्रोसिजर : कलर रिन्स ही हेअर कलर काढण्याची पद्धत आहे जी परमनंट स्वरूपी बदलाऐवजी तुमच्या स्ट्रँड्सचा कलर स्वच्छ करते. हे फक्त तुमच्या हेअर बाहेरील क्यूटिकलमध्ये प्रवेश करते, म्हणून हे सामान्यतः कलर काढण्याच्या सत्रांमध्ये जीवंतपणा जोडण्यासाठी वापरले जाते. तुमचे स्ट्रँड बदलण्यासाठी तुम्हाला हेअर कलर रिन्स वापरण्याचीही गरज नाही.

तुमच्या रुटीनमध्ये हेअर स्वच्छ धुने : केस स्वच्छ धुण्याचा योग्य मार्ग जाणून घेण्यासाठी आमच्या स्टेप -बाय - स्टेप मार्गदर्शकाचे अनुसरण करा.

स्टेप1 : तुमचे स्ट्रिप धुवा : केस धुण्याची जादू करण्यासाठी, तुमचे स्ट्रँड स्वच्छ आणि हायड्रेटेड असल्याची खात्री करणे आवश्यक आहे. डीप नरिश शैम्पू आणि डीप नरिश कंडिशनरसह स्टेज सेट करा.

स्टेप 2 : हेअर स्वच्छ धुवा अप्लाय करा:एकदा तुमचे लॉकस धुतल्यानंतर, मिश्रणात हेअर स्वच्छ धुण्याची वेळ आली आहे. सर्व ओलसर केसांवर हेअर स्वच्छ धुवा आणि आपल्या स्काल्प वर आणि संपूर्ण स्ट्रँडवर मसाज करा.

स्टेप 3 : बसू द्या:केस धुवून लगेच हेअर धुवू नका. उत्पादनाला तुमच्या लॉक वर काम करण्यासाठी पाच ते 10 मिनिटे द्या.

स्टेप 4 : आपलेहेअर स्वच्छ धुवा:वेळ संपल्यानंतर, कोमट पाण्याने हेअर पूर्णपणे स्वच्छ धुवा. तुमच्या स्ट्रँडला हवेत कोरडे आणि स्टाईल होऊ द्या. (आकृती क्रं 1)

Fig 1

कलर शॅम्पू लावण्याची प्रोसिजर आणि डाय स्वच्छ धुने

1 आपले हेअर वाहत्या पाण्याने पूर्णपणे भिजवा. जर तुम्ही कलर सुकून इतका वेळ सोडला असेल तर हे अधिक महत्वाचे आहे.

2 आपलेहेअर कलर केअर शैम्पूने हळूवारपणे धुवा

3 पाणी स्वच्छ चालू होईपर्यंत आपले हेअर धुत रहा.

4 कंडिशनर लावा.

5 तुमचेहेअर हवेत कोरडे होऊ द्या. (आकृती 2)

Fig 2

तात्पुरतेहेअर कलर स्प्रे अप्लाय करण्याची प्रोसिजर : तुमच्या केसांना (तात्पुरता) केसांचा कलर बदलण्यासाठी या सोप्या चरणांचे अनुसरण करा.

स्टेप 1: तुमच्या केसांचा कलर निवडा : हे आधीच स्पष्ट नसल्यास, तुम्हाला कोणता कलर किंवा डाय वापरायचा आहे हे निवडल्याशिवाय तुम्ही तुमचे हेअर तात्पुरते कलर करू शकणार नाही. तुमच्या लूकला शोभेल अशी एक शेड निवडण्याचा प्रयत्न करा किंवा काही एकत्र कुल मिसळतील. तुम्ही माहिती साठी फोटो बघू शकता आणि तुम्हाला तुमचा अद्ययावत कलर सर्वत्र हवा आहे का किंवा तुम्हाला पीक-ए-बू हेअर किंवा डिप-डायडहेअर आवडतात का याचा विचार करू शकता.

स्टेप 2 : तुमचे कपडे सुरक्षित करा : आपल्या कपड्यांचे संरक्षण करण्यासाठी आपल्या खांद्यावर टॉवेल ठेवा.

स्टेप 3 : हलवा, हलवा आणि हलवा. प्रत्येक वापरापूर्वी कॅन चांगले हलवा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

स्टेप ४ : स्प्रे करण्या साठी रेडी व्हा. कोरड्या केसांपासून कॅन चार ते सहा इंच दूर ठेवा आणिस्प्रे करा. काय लक्षात ठेवावे: कमी जास्त! आपल्या केसांवर जास्त स्प्रे केल्याने हेअर कोरडे होऊ शकतात. तसेच, जर तुम्ही सर्वांगीण कलर शोधत असाल, तर तुम्हाला तुमच्या मानेची लांबी आणि जाडी यावर अवलंबून एकापेक्षा जास्त कॅन वापरावे लागतील.

स्टेप 5 : धीर धरा. कलर पूर्णपणे कोरडे होण्यासाठी काही मिनिटे प्रतीक्षा करा.

स्टेप 6: स्टाइल. आपल्या इच्छेनुसार आपलेहेअर स्टाइल करा. (आकृती 3)

केसाना टेंम्परारी कलर क्रेयॉन आणि मस्करा लावण्याची प्रोसिजर : केसांचा मस्करा फक्त राखाडी झाकण्यासाठी नाही: ठळक रंगाचा फन पॉप जोडण्याचे हे एक सोपे टेक्निक आहे. कांडी थेट केसांना लावा आणि काही कलर ब्रश करा. हा सर्वात टेंम्परारी कलर आहे, फक्त 1-2 शैम्पू टिकतो. (आकृती 4)

Fig 4

केसांचे क्रेयॉन कुल आहेत:त्याच्या अपारदर्शकतेमुळे , हे सामान्यतः हेअर प्रत्येक रंगावर दिसते. वापरण्यासाठी, फक्त तुमचे हेअर ओले करा, ते विभागांमध्ये विभक्त करा, नंतर तुमच्या स्ट्रँडच्या खाली क्रेयॉन लावा. हे 2-4 शैम्पू टिकते. (आकृती 5)

Fig 3

Fig 5

सर्व प्रकारच्या केसांना कलर (सेमी परमंट कलर) लावण्याची प्रोसिजर (Procedure of applying all types of hair Color (Semi-permanent color))

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **सेमी परमंट कलर लावणे.**

परिचय

प्रोफेशनल स्टायलिस्ट म्हणून तुमच्यासाठी विविध प्रकारचे सेमी परमंट कलर उपलब्ध आहेत. काही सेल्फ पेंन्ट्रेटिंग असतात आणि त्यांना डेव्हलपर ची आवश्यकता नसते. काहींना पूर्वकंडिशन किंवा पॅच टेस्ट आवश्यक असते. उपलब्ध असलेल्या हेअर रंगाच्या उत्पादनांशी परिचित व्हा. खालील बेसिक सेमी परमंट प्रोसिजर आहे.

साहित्य

1 टॉवेल,

2 टायमर,

३ प्लास्टिक,

4 कॅप पर्यायी,

5 टिंट केप,

6 रुंद-दात कंगवा,

7 रेकॉर्ड कार्ड,

8 प्रोटेक्टीव क्रीम,

9 प्लास्टिक क्लिप,

10 स्टायलिस्टचा स्मॉक,

11 प्रोटेक्टीव हँड ग्लोज ,

12 कॉटन ,

13 ऍप्लिकेटर बाटली किंवा सौम्य शैम्पू (कमी ph.),

14 प्लास्टिक किंवा काचेचे भांडे आणि टिंट ब्रश,

15 निवडलेले सेमी परमंट कलर (लो ph)

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सेमी परमंट कलर अप्लाय करण्याची प्रोसिजर

1 क्लायंट ला व्यवस्तीत बसावा आणि ड्रेप करा .

2 आवश्यक असल्यास पॅच टेस्ट चे निकाल तपासा आणि क्लायंटच्या कार्डवर रेकॉर्ड करा.

3 हेअर शॅम्पू करा, स्वच्छ धुवा आणि टॉवेलने पुसून घ्या . उत्पादनाने शिफारस केल्यास हेअर कोरडे करा.

Fig 1

4 हेअरलाइन आणि कानांवर संरक्षणात्मक क्रीम लावा. (आकृती क्रं 1)

5 प्रोटेक्टीव हँड ग्लोज घाला.

6 उत्पादकाच्या निर्देशानुसारफॉर्म्युला तयार करा .

7 जिथे सर्वाधिक कलर बदलण्याची इच्छा असेल तिथे ॲप्लीकेशन सुरू करा आणि स्काल्प पासून टोकापर्यंत अप्लाय करा.

8 आपल्या हातांनी कलरचे टोकापर्यंत काम करा. स्काल्प मध्ये मसाज न करता हेअर पूर्णपणे संतृप्त करा. डोक्याच्या वरच्या बाजूला केसांचा जुडा सैल करा.

9 आवश्यक असल्यास, केसांवर प्लास्टिकची टोपी ठेवा. प्लॅस्टिक क्लिपसह सुरक्षित करा आणि कलर ॲक्टिव करण्यासाठी तुमच्या क्लायंटला प्रीहीटेड ड्रायरखाली ठेवा.

10 काही वेळेसाठी आणि केसां मधून कलर काढण्यासाठी निर्मात्याच्या निर्देशांचे पालन करा. काही सेमी परमंट रंगांमध्ये मूळ फॉर्म्युलेशनमध्ये शैम्पू करावा लागतो आणि अतिरिक्त शैम्पू आवश्यक नसतो.

11 नख स्वच्छ धुवा आणि हेअर लाइन एरिया काळजीपूर्वक स्वच्छ करा. आवश्यक असल्यास केसांमधून अतिरिक्त कलर शॅम्पू करा.

12 दोन ते पाच मिनिटांसाठी सौम्य ॲसिड उत्पादनाने केसांना कंडिशन आणि मॉइश्चरायझ करा आणि धुवून काढा.

13 रेकॉर्ड कार्ड भरा.

14 स्टाइलकरताना क्लायंटचे केस. थर्मल स्टाइलिंग असल्यास कमी उष्णता आणि तणाव वापरा.

15 क्लायंटला घरी वापरण्यासाठी योग्य रिटेल उत्पादनांची शिफारस करा.

16 स्टाइलिंग आणि शॅम्पू क्षेत्रे स्वच्छ करा. (आकृती 2)

Fig 2

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सर्व प्रकारच्या केसांचा कलर (परमनंट कलर) लावण्याची प्रोसिजर (Procedure of applying all types of hair Color (Permanent color))

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **परमनंट कलर लावने .**

परमनंट स्वरूपी टिंट ॲप्लीकेशन

ॲनिलिन डेरिव्हेटिव्ह टिंट्स केसांना कलर देण्याच्या पर्यायांची सर्वात मोठी श्रेणी देतात. हा रंगाचा प्रकार आहे जो आपण बर्याचदा अप्लाय करतो . परमनंट स्वरूपी रंगामध्ये हेअर केमिकल रीॲक्शनही आत मध्ये असते. सर्वोत्तम परिणामासाठी, अप्लाय करण्या च्या अगदी आधी कलर मिसळा (ऑक्सिडेशन लगेच सुरू होते). कलर लवकर आणि पूर्णपणे अप्लाय करा, जिथे रंगाची सर्वात जास्त गरज आहे किंवा हेअर अधिक प्रतिरोधक आहेत अशा ठिकाणी अप्लाय कर . कव्हरेज पूर्ण करण्यासाठी तुम्ही काम करत असताना वेळेची जाणीव ठेवा. तुम्ही वापरत असलेल्या कलर उत्पादनासाठी निर्मात्याच्या शिफारशींशी परिचय करून घ्या आणि पुढे जाण्यापूर्वी तुमच्या प्रशिक्षका सोबत कन्सल्टेशन करा.

साहित्य

1 टॉवेल,

2 टायमर

3 प्लास्टिक क्लिप,

4 सौम्य ॲसिड कंडिशनर,

5 टिंट केप,

6 मॉइश्चरायझर,

7 प्रोटेक्टीव क्रीम,

8 प्रोटेक्टीव हँड ग्लोज ,

९ कॉटन ,

10 ऍप्लिकेटर बॉटल किंवा प्लास्टिक किंवा काचेची वाटी आणि टिंट ब्रश,

11 सौम्य शैम्पू (कमी PH),

12 टिंट उत्पादन,डेव्हलपर , क्लायंट रेकॉर्ड कार्ड

13 स्प्रे पाण्याची बाटली,

14 स्टायलिस्टचा स्मॉक (पर्यायी)

व्हर्जिन केसांना टिंट लावण्याची प्रोसिजर

1 तुमच्या क्लायंटला आरामात बसवा आणि ड्रेप करा.

2 लालसरपणा किंवा जळजळीच्या कोणत्याही लक्षणांसाठी पॅच टेस्ट चे परिणाम तपासा. स्कीन स्वच्छ असेल तरच पुढे जा.

3 आवश्यक असल्यास हेअर धुवा, किंवा तुमच्या प्रशिक्षक किंवा निर्मात्याच्या मार्गदर्शनानुसार. सावधगिरी बाळगा शॅम्पू दरम्यान स्काल्प च्या कोणत्याही फेरफार टाळा.

4 तुमच्या विश्लेषणाने सूचित केल्यास कंडिशनिंग ट्रीटमेंट अप्लाय करा. हेअर क्यूटिकलवर कोणतेही लेप किंवा केमिकल जमल्यास निष्प्रभावी करण्यासाठी स्पष्टीकरण देणारी ट्रीटमेंट दिले जावेत का ते तुमच्या प्रशिक्षकाला विचारा.

5 स्ट्रँड टेस्ट करा.

6 केसांचे चार समान सेक्शन करा.

7 हेअर लाइन भोवती आणि कानांवर प्रोटेक्टीव क्रीम लावा.

8 प्रोटेक्टीव हँड ग्लोज घाला.

9 स्ट्रँड टेस्ट परिणाम आणि निर्मात्याच्या निर्देशांनुसार सूत्र मिसळा.

10 सर्वात प्रतिरोधक क्षेत्रापासून सुरू होणारी टिंट लावा.

  a जर तुम्ही लाइटर जात असाल, तर हे सर्वात डार्क एरिया असेल. मिड शाफ्टवर ॲप्लीकेशन करणे सुरू करा.

  b जर तुम्ही जास्त डार्क जात असाल, तर ते सर्वात लाइटर किंवा सर्वात राखाडी एरिया असेल. प्रथम सेक्शन करून, स्काल्प वर ॲप्लीकेशन करणे सुरू करा. ¼ ते ½ इंच क्षैतिज सब सेक्शन करा. स्कॅल्पपासून ½ इंच सुरू करून, सच्छिद्र टोकापर्यंत न जाता, मध्य शाफ्टच्या भागात कलर लावा. उपसेक्शन वर उचला आणि हेअर तळाशी अप्लाय करा.हेअर मुकुटाच्या दिशेने ठेवा आणि पुढील ¼ ते ½ इंच सब सेक्शन कडे जा. उत्कृष्ट परिणामांसाठी त्वरीत आणि तालबद्धपणे कार्य करा. स्काल्प वरूनहेअर उचला आणि हळूवारपणे सेक्शन परत करा. स्काल्प च्या विरूद्धहेअर पॅक करणे टाळा.

11 ऍप्लिकेशन अधिक डार्क होत असल्यास त्याची आउट लाइन देऊन पुढील सेक्शन लवकरपूर्ण करा . कलर लावा, स्काल्प वरून हेअर उचला आणि मूळ कंडिशन कडे वळवा.

12 तुमच्या स्ट्रँड टेस्ट परिणामांनुसार तुमचा टाइमर सेट करा.

13 हळुवारपणे उभ्या पार्टींग करून आणि आवश्यकतेनुसार, अधिक कलर सूत्र जोडून प्रत्येक सेक्शन क्रॉस-तपासा. तुम्ही उलटतपासणी करत असताना, विशिष्ट कलर स्काल्प शी संपर्क साधत नाही. तसे असल्यास, ओलसर टॉवेलने हळूवारपणे पुसून टाका.

14 टाइमर सूचित करण्याच्या पाच मिनिटे आधी सब सेक्शन मधून कलर काढून वेळ तपासा. परिणामांचे मूल्यांकन करण्यासाठी उपसेक्शन पाण्याने आणि टॉवेलनेड्राय करा. कलर पूर्ण नसल्यास, उपसेक्शन पुन्हा संतृप्त करा आणि वेळ सुरू ठेवा.

15 जेव्हा तुमच्या स्ट्रँड टेस्ट च्या निकालांनुसार सेंटर स्ट्रँड विकसित होईल, तेव्हा स्कॅल्पच्या भागाला मिड शाफ्टपर्यंत कलर लावा.

16 पुन्हा, तुमच्या स्ट्रँड टेस्ट च्या निकालांनुसार, टिंट फॉर्म्युला टोके आणि वेळेनुसार कार्य करा.

17 तुमची वेळ आणि रिजल्ट येई पर्यन्त निश्चित करण्यासाठी अंतिम स्ट्रँड टेस्ट घ्या.

कॉनट्रा -ॲक्शन (Contra - action)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **कॉनट्रा -ॲक्शन (विरुद्ध क्रिया)स्पष्ट करा.**

कॉनट्रा ॲक्शन क्रिया

या अशा प्री कंडिशन आहेत ज्या उपचारादरम्यान उद्भवू शकतात ज्यामुळे ट्रीटमेंट थांबणे आवश्यक आहे.

उपचारादरम्यान क्लायंटमध्ये होणाऱ्या कोणत्याही ॲबनॉर्मल बदलांची जाणीव ठेवा. हे बदल सूचित करू शकतात की तुम्ही ट्रीटमेंट करणे थांबवावे.

1 डोकेदुखी,

2 मळमळ,

3 उलट्या होणे,

4 भरपूर स्वेट येणे,

5 अस्वस्थता आणि इरिटेशन ,

6 अशक्त वाटणे,

7 ॲबनॉर्मल एरिथिमिया,

8 एरिया खूप गरम आणि रेड होत आहे,

9 पाट किंवा पोटदुखी,

10 सांधेदुखी,

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

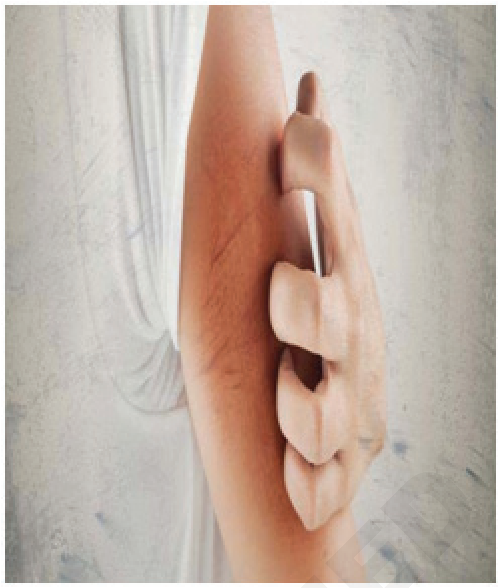
11 मसल्स थकवा,

12 जखम.

यापैकी कोणतीही प्रीकंडिशन उद्भवल्यास, कोणतेही प्रॉडक्ट काढून टाका आणि क्लायंटला 10 मिनिटे किंवा त्यापेक्षा जास्त वेळ विश्रांती देण्यासाठी हळूहळू रीकवरी कंडिशन मध्ये ठेवा.

तिला किंवा त्याला बरे वाटेपर्यंत क्लायंटसोबत रहा. क्लायंटला हळू हळू उठून बसू द्या आणि या कंडिशन त आराम करा. तरीही चिंतेचे कारण असल्यास वैद्यकीय कन्सल्टेशन घ्या.

Fig 1



कॉनट्रा - संकेत (Contra - indications)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **कॉनट्रा इंडिकेशन संकेत स्पष्ट करा.**

कॉनट्रा इंडिकेशन - संकेत

तुमच्या ब्युटी ट्रीटमेंट ट्रेनिंगचा एक भाग म्हणून तुम्हाला तुमच्या क्लायंटलाट्रीटमेंट सुरू करण्याआधी ते करत असलेल्या उपचाराबाबत काही कॉनट्रा इंडिकेशन आहेत की नाही हे तपासायला शिकवले गेले असते. एक कॉनट्रा ॲक्शन संकेत एक वैद्यकीय कंडिशन म्हणून परिभाषित केले आहे जेट्रीटमेंट प्रतिबंधित किंवा प्रतिबाधित करू शकतात .

हे उपचारांच्या प्रकारानुसार बदलतात

कोणताही थेरपिस्ट त्यांच्याविरुद्ध दावा करू इच्छित नाही म्हणून दावा प्राप्त होण्याचा धोका कमी करण्यासाठी,

1 उपचारापूर्वी तुमच्या क्लायंटशी पूर्ण कन्सलटेशन करणे महत्त्वाचे आहे. या कन्सलटेशन दरम्यान तुम्ही तुमच्या क्लायंटच्या वैद्यकीय इतिहासाबद्दल आणि त्यांना कोणतीही ॲलर्जी आहे की नाही याबद्दल कोणतीही माहिती मिळवू शकाल.

2 तुमच्या क्लायंटला रासायनिक ॲलर्जी असल्यास. उपचारादरम्यान कोणत्याही प्रकारचे रासायनिक ॲलर्जी असलेले कोणतेही प्रॉडक्ट वापरू नये. उपचारादरम्यान असे कोणतेही प्रॉडक्ट वापरले जाऊ नये ॲलर्जी असलेले कोणतेहीप्रॉडक्ट व माहीत नसलेले प्रॉडक्ट असतिल .

3 काही अटींमुळे ट्रीटमेंट होण्यास प्रतिबॉन्ड होतो, उदाहरणार्थ, जर तुमच्या क्लायंटला रिंगवर्म (टिनिया कॅपिटिस) असेल आणि तुमच्याकडे केसांचा कलर आला असेल तर ही प्री कंडिशन तुम्हालाट्रीटमेंट करण्यापासून रोखेल. कन्सलटेशन प्रक्रियेदरम्यान तुम्ही तुमच्या क्लायंटला काही वैद्यकीय प्री कंडिशन आहे की नाही हे विचारले नसेल आणि तुम्ही ट्रीटमेंट सुरू केले असेल तर यामुळे तुमच्या क्लायंटला त्रास होण्याबरोबरच प्रतिकूल रीॲक्शन होऊ शकते आणि तुमच्या क्लायंटला पुन्हा त्रास होण्याची शक्यता आहे. तुमच्याविरुद्ध दावा करू शकतात .

4 तुमच्या उपचाराचे स्वरूप तुमच्या क्लायंटला विचारणे सर्वोपरि आहे की 'तुम्हाला काही ॲलर्जी आहे का?' 'तुमच्यावर आज जी ट्रीटमेंट करनार आहोत त्याचा तूमच्यावर परिणाम होऊ शकेल अशी वैद्यकीय प्री कंडिशन / हिस्टरी आहे का?' 'तुम्हाला काही विशिष्ट ब्रँड्सची ॲलर्जी किंवा रीॲक्शन आहेत का?

5 केशभूषाकारांसाठी आणखी एक नॉर्मल समस्या म्हणजे डोक्यातील उवा. ते जंगलातील आगीसारखे पसरतात, संभाव्यतः तुम्हाला, इतर सहकारी आणि इतर क्लायंट आणि तुमच्या कामाच्या साधनांमध्ये. तुमच्या डोक्यातील उवा असलेल्या क्लायंटवर काम करण्यास नकार देण्याचा तुम्हाला पूर्ण अधिकार आहे आणि तुम्ही त्यांना सावधपणे, प्रोफेशनल पणे सांगू शकता की त्यांच्या डोक्यातील उवांवर ट्रीटमेंट होईपर्यंत तुम्ही दुर्दैवाने त्यांच्यावर काम करू शकत नाही.

- जसे की आपल्या सर्वांना आमच्या प्रशिक्षणातून माहित आहे की अनेक कॉनट्रा ॲक्शन क्रिया आणि कॉनट्रा ॲक्शन संकेत आहेत ज्यांचे आम्ही प्रोफेशनल म्हणून पालन केले पाहिजे - ते कारणास्तव आहेत - तुमच्या क्लायंटचे दुखापतीपासून संरक्षण करण्यासाठी आणि तूमच्या प्रतिष्ठा आणि व्यवसायाचे संरक्षण करण्यासाठी ते करणे गरजेचे आहे .

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

सेफ्टी प्रीकॅाशन (Safety precautions)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **सेफ्टी प्रीकॅाशन स्पष्ट करा.**

सेफ्टी प्रीकॅाशन

जे लोक त्यांचे हेअर कलर करतात त्यांनी या सेफ्टी प्रीकॅाशन चे पालन केले पाहिजे

पॅकेजमधील निर्देशांचे अनुसरण करा. सर्व "सावधगिरी" आणि "चेतावणी" विधानांकडे लक्ष द्या.

1 तुमच्या केसांवर डाय वापरण्यापूर्वी पॅच टेस्ट करा. ही कशी करावी: आपल्या कोपरच्या आतील बाजूस किंवा कानाच्या मागे रंगाचा थोडासा भाग घासून घ्या. दोन दिवस तिथेच राहू द्या. तुम्हाला पुरळ येत असल्यास, केसांवर डाय वापरू नका. प्रत्येक वेळी हेअर कलर करताना तुम्ही टेस्ट करावी. (सलून मध्ये तुमचे हेअर कलरींग करण्यापूर्वी पॅच टेस्ट देखील करावी.)

2 डोळे दुखवतात. तुम्ही आंधळेही होऊ शकता. FDA पापण्या आणि आयब्रो वर केसांचा कलर वापरण्याची परवानगी देत नाही.

3 केसांचा कलर मुलांचा हात लागणार नाही असे बाहेर ठेवा.

4 सांगितलेल्या पेक्षा जास्त काळ डाय ठेवू नका.

5 कलर दिल्यानंतर आपली स्काल्प पाण्याने चांगले धुवा.

6 जेव्हा तुम्ही केसांचा कलर लावता तेव्हा हँड ग्लोज घाला.

7 वेगवेगळ्या हेअर रंगाची प्रॉडक्ट कधीही मिसळू नका. यामुळे तुमचेहेअर आणि स्काल्प ला इजा होऊ शकते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

स्ट्रेटनिग / रीबॉन्डिंग / स्मूथनिंग (व्याख्या) (Straightening/ rebonding / smoothening (Definition)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **स्ट्रेटनिग / रीबॉन्डिंग / स्मूथनिंगची व्याख्या**
- **हेअर रिबाउंडिंगचे प्रकार स्पष्ट करा**
- **हेअर स्ट्रक्चर बद्दलचे नॉलेज समजावून सांगा.**

व्याख्या

हेअर रिबॉन्डिंग ही एक रासायनिक प्रोसिजर आहे जी तुमच्या केसांचे नैसर्गिक टेक्सचर बदलते आणि एक स्मूथ , सरळ स्टाइल तयार करते. याला केमिकल स्ट्रेटनिंग असेही म्हणतात.

मल्टीस्टेप प्रक्रियेमुळे तुमच्या हेअर फोलिकलमध्ये असलेले नैसर्गिक बॉन्ड तोडले जातात, त्यानंतर हे बॉन्ड पुन्हा वेगळ्या आकारात तयार होतात. यामुळे तुमचे हेअर दिसण्याची पद्धत बदलते.

रीबॉन्डिंग वि. स्मूथिंग

केराटिन ट्रीटमेंट आणि ब्राझिलियन हेअर स्ट्रेटनिंग यांसारख्या केसांना स्मूथ करण्याच्या इतर प्रक्रियांसारखे रिबॉन्डिंग पण वेगळे आहे.हेअर स्मूथ करण्याच्या प्रक्रियेचा उद्देश तुमच्या हेअर क्यूटिकल खाली स्मूथ करण्याचा आहे, ते फ्रीजीनेस कमी करणे आणि मऊपणा वाढवणे.

परंतु हेअर रिबॉन्डिंगमुळे तुमच्या केसांमधले हायड्रोजन बॉन्ड पुन्हा एकत्र येण्याआधी ते वेगळे होतात. हेअर रिबॉन्डिंगमुळे तुमचे हेअर इतर कोणत्याही प्रक्रियेपेक्षा सरळ होतात, परंतु यामुळे केसांना नुकसान होण्याचा धोकाही असतो. (आकृती क्रं 1)

Fig 1

Hair Rebonding	Hair Smoothening
Rebonding is a chemical straightening treatment that uses cream relaxant and neutralizers to straight the hair	Hair smoothening is a chemical process that saturates the hair using formaldehyde solution
This treatment more in straightening the hair	This treatment more in making hair frizz free, smooth, shiny and manageable
Alter the hair structure	Doesn't affect the hair structure that much
May provides an artificial looks to hair	Provides natural straight looks to the hair
Lasts for about 6 to 7 months	Lasts for about 3 to 4 months
Ideal for too heavy, unmanageable, curly hair	Ideal for frizzy and wavy hair

NOT TO BE REPUBLISHED ©NIMI

हेअर रीबाउंडिंगचे प्रकार

1 **हेअर स्ट्रेटनिंग :** हेअर स्ट्रेटनिंगमध्ये अशी केमिकल वापरली जातात जी अगदी खडबडीत आणि अत्यंत अनियंत्रित केसांनाही मऊ, सरळ केसांमध्ये बदलू शकतात. तथापि, कमी घनतेमुळे तुमचेहेअर सपाट आणि निस्तेज दिसू शकतात. जर तुमच्याकडे आधीच पातळ हेअर असतील तर ते सरळ केल्यावर ते खूप गोंडस आणि नाजूक दिसू शकतात. एकदा नवीन हेअर वाढू लागले की ते सरळ होणार नाहीत. मुळांवरीलहेअर आणि सरळ केसांमधील फरक अधिक स्पष्ट होईल. अशा प्रकारे, दर काही महिन्यांनी तुमच्या केसां ला रूट टच-अप ची आवश्यकता असेल.

2 **हेअर स्मूथनिंग :** केस स्मूथ करण्यासाठी केसांवर कठोर केमिकल आणि जास्त उष्णता वापरण्याची आवश्यकता नाही, ज्यामुळे तुमचे हेअर पुनर्बांधणी करण्याचा एक सुरक्षित मार्ग बनतो. या उपचारात, सपाट आयर्न कमी तापमानात सेट केले जाते. जर तुम्हाला स्काल्प चे नुकसान टाळायचे असेल तर ते आदर्श आहे.

जेव्हा नवीन हेअर वाढतात तेव्हा फरक फारसा लक्षात येत नाही कारण स्मूथ हेअर फारसे सपाट किंवा सरळ नसतात. तुमचे हेअर अधिक मॅनेजेबल आणि नैसर्गिक दिसतात.

3 **केराटिन उपचार :** केराटिन हे प्रथिन आहे जे तुमच्या केसांचा 91% भाग बनवते. रासायनिक उपचारांमुळे तुमच्या हेअर केराटिन बॉण्ड्सचे नुकसान होते. तुमचे हेअर निरोगी आणि मॅनेजेबल बनवण्यासाठी केराटिन उपचारांमध्ये प्रथिनांचा एक फायबर जोडला जातो.

केराटिन हेअर रिबॉन्डिंगचे दोन प्रकार आहेत

A **ब्राझिलियन ब्लो आउट :** या पद्धतीत फॉर्मल्डिहाइड असलेले केमिकल वापरले जाते जे तुमचेहेअर कुरळेपणापासून मुक्त आणि मऊ बनवते, तसेच ते अधिक मॅनेजेबल आणि स्टाईल करणे त्यावर सोपे जाते. हे 3 महिन्यांपर्यंत टिकते.

B **स्मूथिंग उपचार :** केराटिन केसांना पोषण देते आणि त्यांची रचना न बदलता चमक वाढवते. स्मूथनिंग थेरपी फॉर्मल्डिहाइड वापरत नाहीत, ज्यामुळे ते एक सुरक्षित पर्याय म्हणून वापरतात. ते सहसा सहा महिने पर्यन्त टिकते .

4 **व्हॉल्यूम रीबॉन्डिंग :** व्हॉल्यूम रिबॉन्डिंग तुमच्या केसांना अधिक व्हॉल्यूम आणि परिपूर्णता प्राप्त करण्यास मदत करते. हे तुमचा नैसर्गिक देखावा वाढवण्यासाठी हेअर काही भागांना पर्म किंवा किंचित कुरळे करण्यास अनुमती देते. याचा तुमच्या केसांवर अधिक नैसर्गिक इफेक्ट पडतो.

5 **व्हॉल्यूम बॉडी पर्म :** व्हॉल्यूम बॉडी पर्ममध्ये उत्तेजक केमिकल आणि उष्णता वापरली जाते, ज्यामुळे ते पातळ आणि खराब झालेल्या केसांसाठी योग्य असते. तुमच्या केसा वर जास्त केस वाढवण्यासाठी तुम्ही हेट्रीटमेंट वारंवार करू शकता. हे पारंपरिक हेअर उपचारांसारखे नाही ज्यात मजबूत केमिकल किंवा जास्त उष्णता वापरली जाते.

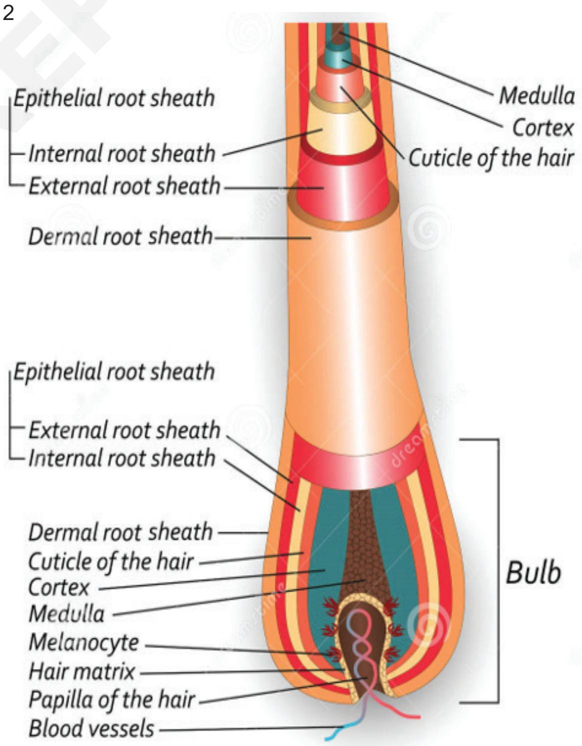
हेअर स्ट्रक्चर नॉलेज : हेअर ची व्याख्या म्हणजे त्वचेतील फॉलीकल मधून निगणारा थ्रेड व तो धाग्यासारखी वाढणारा अशी केली जाऊ शकते. सोल, तळहाता, ओठ वगळता संपूर्ण शरीरावर केस असतात.हेअर केराटिन नावाच्या स्ट्रक्चरल प्रोटीनने बनलेले असतात. हे त्याच प्रकारचे प्रोटिन आहे जे नखे आणि त्वचेचे आउटर फायबर बनवते.

- थ्री मॉर्फोलॉजिकल एरिया रेज - क्यूटिकल, मेडुला आणि कॉर्टेक्स
- सर्वात आतला फायबर किंवा मेडुला जो फक्त मोठ्या जाड केसांमध्ये असतो.
- मधला फायबर कॉर्टेक्स म्हणून ओळखला जातो. कॉर्टेक्स हेअर ला ताकद, कलर आणि टेक्सचर प्रदान करते.
- सर्वात बाहेरील फायबर क्यूटिकल म्हणून ओळखला जातो. क्यूटिकल पातळ आणि कलर कमी असतो. हे कॉर्टेक्सचे प्रोटेक्टीव म्हणून काम करते.

स्ट्रक्चर ऑफ हेअर रूट : हेअर रूट त्वचेच्या खाली असते, जी फोलिकलमध्ये बंद असते. हेअर फोलिकलच्या बेस वर त्वचेचा पॅपिला असतो. डर्मल पॅपिला रक्तवाहिन्यांद्वारे पोसले जाते जे नवीनहेअर तयार करण्यासाठी पोषण करते. हेअर वाढीसाठी डर्मल पॅपिला खूप महत्त्वाचा आहे कारण त्यात मेल हार्मोन्सचे रिसेप्टर्स असतात.

आणि एंड्रोजेन्स. या रिसेप्टर्सची सब कंडिशन एंड्रो अनुवांशिक अलोपेसियासाठी जबाबदार आहे. (आकृती 2)

Fig 2



© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

नॉलेज ऑफ बॉन्डस् (Knowledge of bonds)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **बॉण्ड्स नॉलेज परिभाषित करा**
- **डिसल्फाइड बॉण्ड्स, सॉल्ट बॉण्ड्स, हायड्रोजन बॉण्ड्स स्पष्ट करा.**

नॉलेज ऑफ बॉन्डस्

हेअर बॉन्डस् : मला वाटते की आपल्यापैकी बहुतेकांना आधीच माहित आहे की आपले हेअर केराटिन नावाच्या मजबूत तंतुमय प्रथिनेपासून बनलेले आहेत. आणि संरचनेत खोलवर दुवे आणि क्रॉसबॉन्ड्स आहेत जे हेअर फायबरला मजबुती देणारे ताकदीचे नेटवर्क तयार करतात. या प्रथिनामध्ये अमीनो ऍसिड सिस्टीनच्या अनेक प्रती असतात, जे विशेष आहे कारण त्यात सल्फर असलेले रासायनिक गट आहे ज्यामुळे ते इतर सल्फर असलेल्या रेणूंशी मजबूत बॉन्ड तयार करू शकतात.

तीन प्रकारचे हेअर बॉन्ड आहेत: हायड्रोजन बॉण्ड्स, सॉल्ट बॉन्ड्स आणि डायसल्फाइड बॉन्ड्स. एकत्रितपणे, या बंधांना साइड बॉण्ड्स म्हणून देखील ओळखले जाते. साइड बॉन्ड हेअर अमीनो ऍसिडच्या साखळ्यांना एकत्र जोडतात आणि प्रत्येक प्रकारचे साइड बॉन्ड अंदाजे योगदान देतात. हेअर एकूण हेअर मजबुतीसाठी 33%.

डायसल्फाइड बॉन्ड : डिसल्फाइड बॉण्ड्सना सिस्टिन बाँड, सल्फर बॉण्ड किंवा एस बॉण्ड असेही म्हणतात. हे बॉन्ड सर्वात मजबूत असतात आणि हेअर शाफ्टची प्रोटिन रचना रासायनिक बंधांनी एकत्रित केली जाते ज्यांना डायसल्फाइड आणि हायड्रोजन बॉन्ड म्हणतात. फायबरमध्ये जितके जास्त डायसल्फाईड आढळते तितके हेअर कुरळे आणि किंकीअर होतात. हे बॉन्ड पाण्याने किंवा उष्णतेच्या हाताळणीने तोडले जाऊ शकत नाहीत. केवळ केमिकल एजंट हे बॉन्ड तोडू शकतात, जसे की पर्स, रिलॅक्सर्स किंवा कलर. त्यामुळे जर कुरळेहेअर असलेल्या व्यक्तीला सरळहेअर हवे असतील तर तुम्हाला अशी केमिकल वापरावी लागतील जी बॉन्ड तोडू शकतील किंवा "रीलॅक्स " करू शकतील. डायसल्फाइड बॉण्ड्स तुटल्यानंतर, शिथिलकर्ते बॉण्ड्सची "कॅप" करतात जेणेकरून ते पुन्हा सुधारू शकत नाहीत. हेच कारण आहे की रिलॅक्सर्स काढून टाकले किंवा पूर्ववत केले जाऊ शकत नाहीत. एकदा तुटले की, डायसल्फाइड बॉन्ड सुधारले जाऊ शकत नाहीत.

हेअर इलास्टिसिटि या मुख्य घटकांवर मोठ्या प्रमाणात अवलंबून असते:

1 वॉटर मोल्यूक्यूल आणि केराटिन स्ट्रँड्समधील मध्ये हायड्रोजन बाँडिंग असते .

2 समीप असलेल्या सिस्टीन अमीनो ऍसिड गटांमधील डिसल्फाइड बॉन्ड, जे दोन्हीप्रोटिन स्ट्रक्चर संरक्षण आणि कॉर्टेक्सच्या हायड्रेशनवर अवलंबून असतात.

3 उत्कृष्ट इलास्टिसिटि सुनिश्चित करण्यासाठी सर्वोत्तम दृष्टीकोन म्हणजे कॉर्टेक्सच्या आत एक अखंडप्रोटिन संरचना आणि हायड्रेशनची पुरेशी लेवल असणे होय ".

सॉल्ट बॉन्ड : हे बॉन्ड संपूर्ण कॉर्टेक्समध्ये मुबलक प्रमाणात असतात. सॉल्ट बॉन्ड्स हेअर ताकदीच्या जवळजवळ 1/3 भाग असतात. ते आम्ल आणि क्षारीय दोन्ही दिशेने केसांमधील pH बदलांमुळे तुटलेले आहेत. जेव्हा 5.5 किंवा त्यापेक्षा जास्त पीएचचा पदार्थ लावला जातो तेव्हा तो सहजपणे तुटतात . केसांचे पीएच समायोजित केल्याने हे बॉन्ड सुधारता आणि स्थिर होतात . जेव्हा अमिनो साखळीचा पॉसिटीव्ह टोक दुसऱ्या अमिनो आम्लांच्या नेगेटिव्ह टोकाशी जोडतो तेव्हा सॉल्ट बॉन्ड तयार होतात.

(हेअर रचना आणि रसायनशास्त्र सरलीकृत आहे . टेक्सास कोलॅबोरेटिव्हमध्ये "हेअर रासायनिक रचना":हेअर आणि स्काल्प च्या गुणधर्मांवर बारकाईने नजर ठेवले जाते . "एफ्रो-अमेरिकन केसांचेबेसिक गुणधर्म त्यांच्या स्ट्रेटनिंग / रीलॅक्ससेशन बीहॅवीअर शी संबंधित आहे ").

हायड्रोजन बॉन्ड : हे बॉन्ड सर्वात इलास्टिक आहेत. पाणी आणि उष्णता यांच्या उपस्थीत हायड्रोजन बॉन्ड सहजपणे तुटतात. ते आपल्या केसांचा एकूण आकार बदलण्यासाठी जबाबदार असलेले प्रायमरी बॉन्ड आहेत.

ते 30% स्ट्रेन्थ आणि 50% पर्यंत इलास्टिक साठी जबाबदार आहेत.हेअर धुणे/कंडिशनिंग करून किंवा आर्द्रतेच्या उपस्थीतित ओले असताना, फायबरमध्ये प्रवेश करणारे रेणू आत जातात आणि केसांचे सध्याचे हायड्रोजन बॉन्ड तोडतात आणि नवीन तयार होतात.

हायड्रोजन बाँडिंग आपल्या केसांना तात्पुरते आकार बदलू देते आणि मजबूत पकड निर्माण करते. येथे हायड्रोजन बाँड हाताळणीचे उदाहरण आहे ज्यामुळे केसांचे स्वरूप बदलते: आपलेहेअर रोलर्समध्ये सेट करणे. हेअर सहसा ओले असताना रोलर्समध्ये सेट केले जातात. नंतरहेअर कोरडे होईपर्यंत त्याच कंडिशन मध्ये धरले जातात.हेअर सुकल्यावर हायड्रोजन रीबाँडिंग होते , परंतु नवीन "आकार" मध्ये.

शुगर बॉन्ड : OH (हायड्रोजनशी जोडलेला ऑक्सिजन) गट आणि आम्लयुक्त अमीनो गट असलेल्या अमिनो आम्लाच्या साखळीच्या बाजूला तयार होतो. हे बॉन्ड हेअर अक्सीस् वर लंब तयार होतात. या बाँडमध्ये थोडी स्ट्रेन्थ आणि ओलावा टिकून राहतो.

केराटीन प्रोटीन, केराटीन अमीनो ॲसिड आणि सिस्टीन अमीनो ॲसिडसह सर्व हेअर फाई प्रॉडक्ट तयार केली जातात, पर्यावरणीय, रासायनिक किंवा उष्णतेमुळे होणारी दुरुस्ती किंवा उलट केली जाईल याची खात्री करते. आज उपलब्ध असलेल्या इतर ट्रडीशनल प्रोफेशनल उत्पादनांपेक्षा हेअर फी हेअर स्ट्रेन्थ आणि वायटॅलिटी 10 पटीने वाढवते.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

क्लायंट कन्सलटेशन (Client consultation)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **क्लायंटकन्सल्टेशन .**

क्लायंट कन्सल्टेशन : कन्सलटेशन तुम्हाला आणि क्लायंट दोघांनाही सेवेच्या परिणामासाठी वास्तववादी अपेक्षा सेट करण्यास अनुमती देते. सर्विस परिणामांवर परिणाम करू शकणाऱ्या कोणत्याही मागील रासायनिक सेवांचे पुनरावलोकन करण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी वेळ देखील बाजूला ठेवते. कन्सलटेशन करण्यापूर्वी पूर्ण केलेल्या फॉर्मसह ही माहिती गोळा करणे सोपे आहे.

ASK टीमने तुम्हाला अचूक क्लायंट कन्सलटेशन करण्यात मदत करण्यासाठी पुढील स्टेप बाय स्टेप गाईड एकत्र केले आहेत.

कन्सलटेशन ही क्लायंटशी रीलेशन बॉन्ड तयार करण्याची आणि तुमच्या क्लायंट च्या गरजा नेमक्या कोणत्या आहेत हे ठरवण्याची संधी आहे. त्यांच्या आवडी-नापसंती, भूतकाळातील अनुभव, चांगले आणि वाईट तसेच त्यांच्या केसांशी संबंधित नॉर्मल जीवनस्टाइल च्या समस्यांबद्दल जितके शक्य असेल तितके जाणून घेण्यासाठी या संधीचा वापर करा.

सखोल प्रोफेशनल कन्सलटेशन करण्यासाठी गाईड म्हणून पुढील स्टेप सांगितल्या आहे:

- ग्राहकाला अभिवादन करा आणि कन्सल्टेशन घेण्यासाठी स्टाइलिंग खुर्चीवर बसवा.
- नावाने नवीन ग्राहकांशी तुमची ओळख करून द्या. जर तुम्हाला त्यांचे नाव आधीच माहित नसेल, तर त्यांना विचारा आणि ते लक्षात ठेवण्यासाठी आणि वापरण्यासाठी एकत्रित प्रयत्न करा.
- क्लायंटला गाऊन न घालता बसणे महत्वाचे आहे जेणेकरुन तुम्हाला त्यांच्या स्टाइल ची जाणीव होईल.
- ग्राहकाला त्यांच्या मनात काय आहे ते विचारा आणि त्यांचा प्रतिसाद ऐका.
- ग्राहकांच्या केसांचा टेक्सचर , लांबी, वाढीचे नमुने, हेअर रेषा आणि शरीराचा नॉर्मल आकार आणि उंची याकडे लक्ष द्या. चेहर्याचा आकार, कान, नाक आणि मान यासारख्या चेहर्यावरील वैशिष्ट्यांचे निरीक्षण करा.
- जेव्हा योग्य असेल तेव्हा संदर्भ म्हणून फोटोग्राफ वापरा. 'तुम्ही दररोज तुमच्या केसांसाठी किती वेळ घालवता?' असे प्रश्न विचारा.
- तुम्ही आणि तुमचे क्लायंट समान भाषा बोलत आहात याची खात्री करा जी क्लायंटसाठी लहानहेअर आहे ती तुमच्यासाठीमेडियम लांबीची असू शकते, तुम्हाला वॉर्म म्हणजे काय म्हणायचे आहे ते क्लायंटसाठी चमकदार रेड असू शकते.
- मागच्या वेळी शॅम्पू केल्यावरहेअर कसे सुकवले गेले ते विचारा कारण ते सरळ केले जाऊ शकतात, कोणती स्टाइलिंग प्रॉडक्ट वापरली गेली आहेत ते विचारा.
- एकदा पाहण्याचा निर्णय घेतला गेला की ते साध्य करण्यासाठी काय करावे लागेल याची पुष्टी करा आणि अंतिम परिणाम कसा दिसेल याची पुनरावृत्ती करा. लक्षात ठेवा की बहुतेक क्लायंट जे त्यांच्या बॅड कन्सलटेशन चे बळी पडतात केसांवर नाखूष असतात कारण ते सहसा खराब हेअर कापण्यापेक्षा किंवा कलरिंग चे बळी असतात.
- एकदा करारानुसार क्लायंटला एक गाऊन घाला आणि जर तेहेअर कापत असतील तर प्रथम त्यांना शॅम्पू करण्यासाठी बॅकवॉशमध्ये घेऊन जा. ग्राहकाला बॅकवॉशमध्ये वापरलेली कोणतीही प्रॉडक्ट आणि ती त्याच्या केसांवर वापरण्याचे कारण समजावून सांगा.
- जेव्हा योग्य असेल तेव्हा संदर्भ म्हणून छायाचित्रे वापरा. 'तुम्ही दररोज तुमच्या केसांसाठी किती वेळ घालवता?' असे प्रश्न विचारा.
- तुम्ही आणि तुमचे क्लायंट समान भाषा बोलत आहात याची खात्री करा जी क्लायंटसाठी लहानहेअर आहे ती तुमच्यासाठीमेडियम लांबीची असू शकते, तुम्हाला वॉर्म म्हणजे काय म्हणायचे आहे ते क्लायंटसाठी चमकदार रेड असू शकते. (आकृती क्रं 1)
- मागच्या वेळी शॅम्पू केल्यावरहेअर कसे सुकवले गेले ते विचारा कारण ते सरळ केले जाऊ शकतात, कोणती स्टाइलिंग प्रॉडक्ट वापरली गेली आहेत ते विचारा.
- एकदा पाहण्याचा निर्णय घेतला गेला की ते साध्य करण्यासाठी काय करावे लागेल याची पुष्टी करा आणि अंतिम परिणाम कसा दिसेल याची पुनरावृत्ती करा. लक्षात ठेवा की बहुतेक क्लायंट जे त्यांच्या केसांवर नाखूष आहेत ते सहसा खराबहेअर कापण्यापेक्षा किंवा रंगापेक्षा बॅड कन्सलटेशन बळी असतात.
- एकदा करारानुसार क्लायंटला एक गाऊन घाला आणि जर तेहेअर कापत असतील तर प्रथम त्यांना शॅम्पू करण्यासाठी बॅकवॉशमध्ये घेऊन जा. ग्राहकाला बॅकवॉशमध्ये वापरलेली कोणतीही प्रॉडक्ट आणि ती त्याच्या केसांवर वापरण्याचे कारण समजावून सांगा.

Fig 1

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

स्काल्प चे विश्लेषण (Scalp analysis)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **स्कॅल्प विश्लेषण, पोरोसिटी टेस्ट परिभाषित करा**
- **डायामीटर टेस्ट , इलास्टिसिटि टेस्ट परिभाषित करा.**

स्काल्प चे विश्लेषण (ॲनालिसिस)

तुमच्या क्लायंटच्या केसांचे विश्लेषण कसे करावे :केसांचे विश्लेषण हा ग्राहकांच्या सल्ल्याचा एक महत्त्वाचा घटक आहे जो तुम्हाला हेअर आणि स्काल्प ची कंडिशन निश्चित करण्यात मदत करतो.

उपचार सुरू करण्यापूर्वी नेहमी कोणतीही प्रोसिजर स्पष्ट करा; अंतिम परिणामाबद्दल काही शंका असल्यास, क्लायंटला सूचित केले पाहिजे. कन्सल्टेशन च्या सर्व रेकॉर्ड च्या सर्व पैलूंची नोंद करण्यासाठी निदान रेकॉर्ड कार्ड वापरण्याची शिफारस केली जाते. क्लायंटला एखाद्या रेकॉर्ड कार्ड वर स्वाक्षरी करण्यास सांगणे योग्य असू शकते, असे सांगून की ते सुचविलेल्या कृतीशी सहमत आहेत आणि त्यांना तुमच्या कोणत्याही कोर्स ऑफ ॲक्शन ची जाणीव आहे.

सेन्स ऑफ साइट , स्मेल आणि स्पर्श या संवेदना स्किलड् स्टायलिस्टला भरपूर माहिती देतात. तथापि, कॉर्टेक्सच्या कंडिशन ची पुष्टी करण्यासाठी पुढील थेट टेस्ट आवश्यक आहे, हेअर पोरोसिटी , तसेच प्रॉडक्ट ॲलूजीक सेन्सीटीविटी आणि मागील उपचारांमधील केमिकल प्रेजन्स हे विचारणे व त्याचे रेकॉर्ड ठेवणे हे देखील महत्त्वाचे आहे .

पोरोसिटी टेस्ट

पोरोसिटी हेकेस मधील ओलावा शोषून घेण्याच्या क्षमतेचे मोजमाप आहे. खराब झालेले हेअर अत्यंत सच्छिद्र असतील, ज्यामध्ये उघड्या क्यूटिकल लेयर आतील कॉर्टेक्सओपन असतील . या कंडिशन मध्ये हेअर निस्तेज आणि कोरडे दिसतील आणि तुटण्याची शक्यता असेल .हेअर जितके सच्छिद्र असतील तितक्या जलद ट्रीटमेंट इफेक्टीव होतील आणि त्यानुसार प्रक्रियेच्या वेळा समायोजित केल्या पाहिजेत.

एका हाताने, शाफ्टच्या टोकावर स्व टेक्निक हेअर किंवा केसांचा गट निवडा. दुसऱ्या हाताने, अंगठा आणि पहिले बोट हेअर स्ट्रॅंडच्या टोकापासून पायथ्यापर्यंत खाली सरकवा. कृतीचा मार्ग निश्चित करण्यासाठी खालील गाईड तत्वे वापरून हेअर किती रफ किंवा स्मूथ आहेत याचे मूल्यांकन करा:

स्मूथ आणि ग्लासी : क्यूटिकल दाट आणि हार्ड आहेत .खराब पोरोसिटी असलेल्या केसांमध्ये ओलावा नसू शकतो आणि ते उपचारांसाठी इलास्टिक असतील.

किंचित उग्र (स्लाइटली रफ)

हे सहसा निरोगी, सामान्य हेअर इंडिकेट करतात .

रफ , अतिशय खडबडीत, ठिसूळ आणि कोरडे

खराब झालेले हेअर असे दर्शवितात की , जे ओव्हर प्रोसेसिंगचे परिणाम असू शकतात. दुरुस्ती साथी ट्रीटमेंट वापरा किंवा खराब झालेले भाग कापून टाका. (आकृती क्रं 1)

Fig 1

डायामीटर टेस्ट : फाइन हेअर सामान्यतः जास्त ऑइल किंवा ओव्हरलोडिंगसाठी अधिक प्रवण असतात; याउलट, जाड केसांना उपचारांवर रीॲक्शन देण्यासाठी जास्त वेळ अप्लाय टाइम असू शकतो. हेअर डायामीटर चे मूल्यांकन केल्याने दुरुस्ती चे ट्रीटमेंट किंवा कलर किंवा कर्ल जोडण्याचा निर्णय घेताना उपयुक्त माहिती मिळेल.

अनुभवानुसार, केसांचे फीलिंग बहुतेक वेळा आवश्यक असते, तथापि कॅलिब्रेटर केसांचा डायामीटर अचूकपणे तपासेल. गेज दरम्यान स्वटेक्निक हेअर ठेवा आणि केसांचा प्रकार निश्चित करण्यासाठी स्केल वाचा. हे लक्षात घेण्यासारखे आहे की हेअर बहुतेक वेळा ओवल असतात किंवा प्रोफाइलमध्ये किंचित चपटे असतात आणि त्यामुळे डायामीटर चे अचूक विश्लेषण करण्यासाठी अनेक वाचन केले पाहिजेत.

इलास्टिसिटि टेस्ट : हेअर इलास्टिसिटि कॉर्टेक्सची कंडिशन निर्धारित करू शकते; चांगले कंडिशन केलेलेहेअर स्प्रिंग आणि बाऊन्सी आहेत. इलास्टिसिटि तपासण्यासाठी, दोन्ही अंगठे आणि तर्जनी यांच्यामध्ये केसांचा एक पट्टा घ्या आणि हेअर ताणून घ्या (क्लायंटच्या डोक्यावरूनहेअर वेगळे करणे आवश्यक असू शकते).

निरोगीहेअर त्याच्या लांबीच्या अंदाजे 1/3 अतिरिक्त वाढतील आणि मूळ आकारात परत येतील. खराब झालेलेहेअर पूर्णपणे मूळ आकारात परत येऊ शकत नाहीत, तर स्ट्रेस खाली ठेवल्यास कोरडे किंवा ठिसूळ हेअर तुटू शकतात. कोणत्याही ट्रीटमेंट किंवा स्टाइल पूर्वी अतिरिक्त काळजी आवश्यक आहे की नाही हे निर्धारित करण्यासाठी या टेस्ट चे परिणाम वापरा.

खूप सच्छिद्र : केसांवर पूर्वीट्रीटमेंट केले गेले असतील. प्री-कंडिशनिंग प्रॉडक्ट वापरा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

प्रॉडक्ट नॉलेज (Product knowledge)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **प्रॉडक्ट नॉलेज परिभाषित करा**
- **स्कॅल्प विश्लेषण, पोरोसिटी टेस्ट परिभाषित करा.**

प्रॉडक्ट नॉलेज : रीलॅक्सर च्या तीन नॉर्मल श्रेणी उपलब्ध आहेत.

- थिओग्लायकोलेट, ऍसिड आणि हायड्रॉक्साइड रीलॅक्सरआहेत.
- हायड्रॉक्साईडचे प्रकार सलूनमध्ये अधिक वारंवार वापरले जातात.
- थिओ रिलॅक्सर्स स्थायी लहरींच्या विकासाशी जवळून संबंधित आहेत.

थिओग्लायकोलेट रीलॅक्सर

या रिलॅक्सर्समध्ये थायो (परमनंट वेव्ह सोल्युशनमध्ये वापरला जाणारा समान घटक) असतो हे रिलॅक्सर म्हणजे जाड क्रीम किंवा जेल; उत्पादनाचे वजन केसांमधून कर्ल काढण्यास मदत करेल.

हे कसे कार्य करते

जेव्हा रिलॅक्सर लावला जातो, सहसा शॅम्पू केलेल्या केसांना, त्वचेचा फायबर मऊ होतो. नंतर कर्लची इच्छित डिग्री काढून टाकेपर्यंत हेअर कंघी किंवा स्मूथ केले जातात. कॉर्टेक्समधील डायसल्फाइड बॉन्ड तुटतो कारण कर्ल इच्छेनुसार काढून टाकल्यानंतर कर्ल काढून टाकले जाते, रीलॅक्सरक्रीम केसांमधून धुवून टाकले जाते आणि हेअर त्याच्या सरळ कंडिशन मध्ये न्यूट्रल केले जातात. डायसल्फाइड बॉण्ड्स सरळ कंडिशनमध्ये सुधारित केले जातात .हे बहुतेकदा जाळीद्वारे केले जाते, विशेषत: जर हेअर स्टाइल च्या आकारात किंवा लहरींमध्ये मिसळले गेले असतील.

खडबडीत हेअर टोन वर किंवा अत्यंत कर्ल असलेल्या केसांवर थिओ रिलॅक्सर्स सहसा इफेक्टीव नसतात. स्कॅल्पपासून रिलॅक्सर ठेवण्यासाठी विशेषत: कोम्बिंग टप्प्यात जास्त काळजी घ्यावी लागते.

हेअर लाइन चे रक्षण करण्यासाठी प्रोटेक्टीव क्रीम वापरा आणि स्काल्प शी संपर्क साधणारा कोणताही थायो ब्लॉट करा. (आकृती क्रं 1)

Fig 1

ऍसिड रीलॅक्सर

- हे रिलॅक्सर्स देखील परमनंट वेव्ही सारखे काम करतात.
- ॲक्टिव घटक सामान्यतः बिसल्फाइट असतो.
- हे रिलॅक्सर्स त्यांच्या ॲक्शन मध्ये खूप सौम्य असतात आणि ते अधिक वेळा मऊ कर्ल प्रक्रियेत एकट्या रीलॅक्सर म्हणून वापरले जातात. (आकृती 2)

Fig 2

- तुम्ही सेवेमध्ये विविध रासायनिक प्रॉडक्ट एकत्र करण्यापूर्वी तुम्ही नेहमी निर्मात्याच्या दिशानिर्देशांचे संशोधन केले पाहिजे आणि तुमच्या प्रशिक्षकाचा कन्सल्टेशन घ्यावा.

केमिकल सुसंगत नसल्यास, तुमची सर्विस यशस्वी होणार नाही आणि तुम्हाला तुमच्या क्लायंटच्या केसांना आणि स्काल्प ला नुकसान होण्याचा धोका आहे.

हायड्रॉक्साइड रीलॅक्सर

- सोडियम हायड्रॉक्साईड वर आधारित रिलॅक्सर्स पूर्णपणे भिन्न तत्त्वावर कार्य करतात. ते बहुतेकदा केसांमधून कर्ल काढण्यासाठी वापरले जातात.
- हे रिलॅक्सर्स सहसा क्रीम फॉर्मेशनमध्ये सौम्य, नियमित आणि सुपर अशा वेगवेगळ्या सामर्थ्यांमध्ये उपलब्ध असतात, स्ट्रेन्थ मधील फरकॲक्टिव घटकांच्या टक्केवारीवर अवलंबून असतो, जे 5 ते 10 टक्के दरम्यान भिन्न असते.
- हे रीलॅक्सर pH मध्ये अल्कधर्मी असतात, 10.0 आणि त्याहून अधिक. क्षारता क्यूटिकलला मऊ होण्यास भाग पाडते जेणेकरून आराम देणारा हेअर कॉर्टेक्स लेयरमध्ये प्रवेश करू शकतो.

हे कसे कार्य करते

- एकदा तेथे, सोडियम हायड्रॉक्साईड (NaOH) डायसल्फाइड किंवा सल्फर बॉन्ड तोडते. जेव्हा असे होते तेव्हा, क्रीमचे वजन, स्मूथ होण्याच्या दबावामुळे किंवा अत्यंत कुरळे केसांमध्ये - केसांना हलक्या कंघीमुळे हेअर सरळ स्वरूपात स्मूथ होतील.

- हेअर इच्छित प्रमाणात स्मूथ झाल्यावर, तुमच्या क्लायंटला शैम्पूच्या भांड्यात घेऊन जा आणि चांगले धुवा. केसांमधुन रिलॅक्सरचे सर्व ट्रेस काढून टाकण्यासाठी हे धुणे आवश्यक आहे जेणेकरून त्याची क्रिया थांबेल. (आकृती 3)

Fig 3

- तुम्ही कोमट पाणी वापरून या प्रक्रियेला गती द्याल आणि तुमच्या पाण्याचा दाब मेडियम कंडिशन तून हळूहळू वाढवाल.
- हेअर लाइन भोवती जास्त दाब स्काल्प व स्काल्प पासून टोकापर्यंत हेअर स्वच्छ धुवा. केसांना क्राऊन पासून वर उचला आणि पूर्णपणे स्वच्छ धुवा यासाठी मागील बाजूस वेगळे फायबर लावा.
- क्लायंटचे डोके हलक्या हाताने उचला जेणेकरून तुम्ही डब्यातील रीलॅक्सर सर्व ट्रेस काढू शकाल.
- पाण्याचे टेंपरेचर महत्त्वाचे आहे आणि ते आरामात वॉर्म असावे. गरम पाणी केसांना इजा करू शकते, स्काल्प ला त्रास देऊ शकते आणि तुमच्या क्लायंटसाठी अत्यंत अस्वस्थ होऊ शकते. पाणी खूप थंड आहे, दुसरीकडे, ऑइल आणि मेणाचे तळ काढून टाकणार नाहीत जे रीलॅक्सरक्रीम बनवतात, अशा प्रकारे रिलॅक्सर प्रोसिजर सुरू ठेवण्यासाठी सोडते.
- पुढे, आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे हेअर पूर्णपणे शॅम्पू करा. आम्ल-संतुलन (4.5 ते 5.5) शैम्पूची शिफारस केली जाते कारण आम्ल हेअर शाफ्टमध्ये उरलेल्या कोणत्याही अल्कलीला निष्प्रभ करेल.
- हेअर कोमट पाण्याने स्वच्छ धुईपर्यंत शॅम्पू करा. तुम्ही निवडलेल्या रिलॅक्सरमध्ये जड मेणाचा आधार असल्यास यासाठी तीन शैम्पू अप्लाय शकतात. नंतर तुमच्या विश्लेषणानुसार हेअर खोल कंडिशन केलेले असावेत.

लॅन्थिओनाइन बाँड हा परमनंट स्वरूपी बॉन्ड आहे आणि तो मोडता येत नाही किंवा बदलता येत नाही. या कारणास्तव सोडियम रिलॅक्सर्सना टेंम्परणी दाबण्याच्या पद्धतींपासून वेगळे करण्यासाठी पर्म (परमनंट स्वरूपी) म्हणून संबोधले जात असे. (आकृती 4)

पोटॅशियम हायड्रॉक्साइड बहुतेकदा सोडियम रिलॅक्सर्समध्ये एक घटक असतो आणि कधीकधी प्रायमरी ॲक्टिव घटक म्हणून वापरला जातो. हे रिलॅक्सर्स सोडियम प्रमाणेच काम करतात आणि त्यांना 'लाय' रिलेक्सर्स असेही म्हणतात. (आकृती 5)

Fig 4

Fig 5

कॅल्शियम हायड्रॉक्साइड रिलॅक्सर्स पूर्वी नमूद केलेल्या रासायनिक तत्त्वावर कार्य करतात. कॅल्शियम हायड्रॉक्साइड किंचित सौम्य आहे आणि केसांवर हळूहळू कार्य करते. अनेक प्रोफेशनल टेक्निशियन ला असे वाटते की कॅल्शियम हायड्रॉक्साईड रिलॅक्सर्स हेअर क्यूटिकल लेयरला अधिक नुकसान करतात आणि ते अधिक खडबडीत कंडिशनमध्ये ठेवतात. कॅल्शियम हायड्रॉक्साईड रिलॅक्सर्सना अनेकदा चुकून "नो लाई" रिलॅक्सर्स असे संबोधले जाते. (आकृती 6)

बेस क्रीम बेस क्रीम हे पेट्रोलियम क्रीम आहे जे रीलॅक्सर सेवेदरम्यान स्काल्प चे संरक्षण करण्यासाठी डिझाइन केलेले आहे. ते स्काल्प ला पातळ, ऑइलींग कोटिंगने झाकतात आणि रीलॅक्सरक्रीममुळे जळजळ किंवा इरिटेशन टाळले जाते . कोणत्याही रीलॅक्सर ऍप्लिकेशनला सुरुवात करण्यापूर्वी हेअर लाइन भोवती आणि कानांवर एक प्रोटेक्टीव क्रीम वापरली पाहिजे. (आकृती 7)

Fig 6

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 7

स्ट्रँड टेस्ट नॉलेज आणि प्रोसिजर (Strand test knowledge & procedure)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **स्ट्रँड टेस्ट चे नॉलेज आणि प्रोसिजर स्पष्ट करा.**

स्ट्रँड टेस्ट नॉलेज आणि प्रोसिजर : केसांचे प्रत्येक हेड रसायनांवर वेगळ्या पद्धतीने रीॲक्शन देत असल्याने, तुम्ही प्रत्येक रीलॅक्सर सेवेपूर्वी स्ट्रँड टेस्ट करावी. परिणामांबद्दल तुम्हाला खात्री नसल्यास स्ट्रँड टेस्ट करणे आवश्यक आहे.

- निवडलेल्या उत्पादनासाठी निर्मात्याच्या सूचनांचे अनुसरण करा दिशानिर्देशांमध्ये वेळ, सुरक्षितता आणि अनुप्रयोगासाठी गाईड तत्त्वे समाविष्ट असतील.

स्ट्रँड टेस्ट साठी प्रोसिजर

1 डोक्याच्या मागील बाजूस ½ - इंच स्क्वेर सेक्शन निवडा.

2 फॉइल किंवा पारदर्शक प्लास्टिकच्या पट्टीवर स्ट्रँड ठेवा.

3 रिलॅक्सर स्ट्रँडवर लावा.

4 उरलेल्या केसांचे संरक्षण करण्यासाठी स्ट्रँडवर स्ट्रीप फोल्ड करा.

5 रीलॅक्सेशन ची इच्छित डिग्री प्राप्त होईपर्यंत स्ट्रँडवर प्रोसिजर करा. वेळा लक्षात घ्या. (आकृती क्रं1)

6 स्प्रे बाटलीने स्ट्रँड पूर्णपणे स्वच्छ धुवा. टॉवेल ब्लॉट एक्ससेस रीलॅक्सर .

7 फक्त स्ट्रँडवर शैम्पू लावा आणि मसाज करा. स्प्रे बाटलीने स्वच्छ धुवा आणि स्ट्रँड पूर्णपणे स्वच्छ होईपर्यंत पुन्हा लावा.

Fig 1

8 तुम्हाला हवा असलेला परिणाम आहे की नाही हे निर्धारित करण्यासाठी सट्रँडची व्हर्जिन केसांशी तुलना करा.

9 हेअर कंडिशन चे विश्लेषण करा. संपूर्ण डोक्यावर अप्लाय करण्यासाठी निवडलेल्या सूत्र आणि तंत्रांमध्ये आवश्यक समायोजन करा.

10 पूर्ण सेवेदरम्यान पुनर्प्रक्रिया होऊ नये म्हणून स्ट्रँड टेस्ट प्रोटेक्टीव क्रीमने झाकून ठेवा.

नाजूक किंवा सच्छिद्र केसांवर ट्रीटमेंट करण्यापूर्वी, स्ट्रँड टेस्ट करणे महत्वाचे आहे. टेस्ट केल्यावर प्रोसिजर केलेले हेअर सहसा खूप कोरडे असतात आणि बहुतेकदा त्यांची इलास्टिसिटि गमावतात.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

स्टेप बाय स्टेप प्रोसिजर ऑफ स्ट्रेटनिंग /रिबॉन्डिंग/स्मूथनिंग (Step by step procedure of straightening/rebonding/smoothening)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **स्टेप बाय स्टेप प्रोसिजर स्ट्रेटनिंग / रीबॉन्डिंग/ स्मूथनिंग**
- **सोडियम हायड्रॉक्साईड रिलॅक्सरसाठी प्रोसिजर .**

सेक्शनींग द हेअर

नियंत्रणासाठी केसांचे चार किंवा पाच भाग करा. सर्वात नॉर्मल सेक्शनींग चार भागांमध्ये केली जाते, ज्यामुळे तुम्ही संपूर्ण डोक्यावर समान प्रोसिजर करू शकता.

- प्रथम, समोरच्या हेअर लाइन पासून मानेपर्यंतच्या केसांचे दोन समान भाग करा.
- पुढे, डोक्याच्या मुकुटावर, कानापासून कानापर्यंत केसांचे भाग करा.
- प्रत्येक विभागाला मोठ्या प्लास्टिक क्लिपने सुरक्षित करा.

काही टेकनीशियन पुढील भागात (फ्रंट)तीन सेक्शन वापरण्यास प्राधान्य देतात.

- प्रथम, मुकुटाच्या वरच्या भागावर कानापासून कानापर्यंत केसांचे पीस करा. मागील भाग दोन समान भागांमध्ये विभाजित करा आणि सुरक्षितपणे क्लिप करा.
- पुढे, ताजपासून पुढच्या हेअर रेषेपर्यंत पॅनेलचा सेक्शन करा.
- हे आणि उरलेल्या दोन बाजूंच्या प्रत्येक भागाला क्लिप करा.

बेस लावणे

- आजचे बहुतेक रिलॅक्सर्स ला 'कोणताही आधार नाही' आहेत. तथापि, आपण एक रिलॅक्सर निवडू शकता ज्यासाठी स्काल्प चे संरक्षण करण्यासाठी बेस वापरणे आवश्यक आहे.
- ॲप्लीकेशन करण्यासाठी, विभागांपैकी एक सोडा. केसांचे 1/2 ते 1 इंच जाड भाग करा आणि बेस थेट स्काल्प ला लावा. प्रत्येक विभागात फक्त स्काल्प वर आधार अप्लाय करणे सुरू ठेवा.
- हेअर लाइन भोवती, कानांवर आणि डोकेच्या पायथ्याशी सर्व डोक्यावर संरक्षणात्मक क्रीम लावा, बेसचा वापर केला गेला किंवा नसला तरी.

रीलॅक्सर साठी आवश्यक साहित्य

1 रीलॅक्सर

2 प्रोटेकटिव्ह क्रीम

3 टाइमर

4 न्यूट्रल शैम्पू

5 कंडिशनर

6 प्लास्टिक क्लिप

7 टॉवेल

8 हँड ग्लोज

9 रेकॉर्ड कार्ड

10 नेक स्ट्रिप

11 रुंद-दात कंगवा

12 ऍप्लिकेटर ब्रश

13 प्लास्टिक केप

14 स्पॅटुला

15 स्पॅटुला किंवा कंगवा

व्हर्जिन केसांवर सोडियम हायड्रॉक्साईड, नो-बेस रीलॅक्सर देणारी प्रोसिजर खालीलप्रमाणे आहे.

कोणतीही रीलॅक्सर सर्विस सुरू करण्यापूर्वी, तुम्ही वापरत असलेल्या विशिष्ट उत्पादनासाठी निर्मात्याच्या सूचना पूर्णपणे वाचा.

सोडियम हायड्रॉक्साईड रीलॅक्सर प्रोसिजर

1 तुमच्या स्टेशनवर क्लायंट ला आरामात बसवा .

2 आपले हात स्वच्छ करा.

3 क्लायंटला ड्रेप करा आणि त्याला किंवा तिला गळ्याचे आणि कानाचे दागिने काढायला सांगा.

4 ब्रश किंवा शॅम्पू करून स्काल्प ला इरिटेशन देऊ नका.

5 हेअर आणि स्काल्प चे विश्लेषण करा. रेकॉर्ड परिणामांमध्ये क्लायंट साइन रिलीझ फॉर्म असतो.

6 स्ट्रँड टेस्ट करा. निकाल आणि वेळेची नोंद करा. एकूण वेळ तुमच्या ॲप्लीकेशन साठी आणि संपूर्ण डोक्यावर प्रोसिजर करण्यासाठी गाईड असेल. (उदाहरणार्थ, जर स्ट्रँडवर 20 मिनिटांत प्रोसिजर केली गेली तर. तुम्ही सर्व चार विभागांना रीलॅक्सर अप्लाय करण्यास सक्षम असणे आवश्यक आहे, क्रॉस चेक). आणि अंतिम स्ट्रँड सुरू करा - 20 मिनिटांत टेस्ट करा .

7 केसांचे विभाजन करा आणि सुरक्षितपणे क्लिप करा.

8 आवश्यक असल्यास किंवा उत्पादनाद्वारे शिफारस केली असल्यास बेस लावा.

9 हेअर च्या संपूर्ण रेषे भोवती आणि कानांवर संरक्षणात्मक क्रीम लावा. आपले संरक्षणात्मक हँड ग्लोज घाला.

10 रीलॅक्सरकंटेनर उघडा. अनुप्रयोगादरम्यान घसरणे टाळण्यासाठी कंटेनर टेरी टॉवेलवर ठेवा. ॲप्लीकेशन निवडा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

11 केसांचा एक मागचा भाग सोडा. निर्मात्याने निर्देशित केल्यानुसार टायमर सेट करा आणि स्ट्रँड - टेस्ट चा वेळ ठरवा .

12 हेअर लाइन शिवाय, रीलॅक्सर च्या सेक्शन आउट लाइन करा. स्काल्प पासून अर्धा इंच ॲप्लीकेशन सुरू करा .

13 भाग a ½ इंच क्षैतिज उपसेक्शन , पहिल्या चतुर्थांशाच्या टॉप ला सुरू होतो. उपविभागाला डोक्यापासून सरळ धरून ठेवा आणि रीलॅक्सर टॉप ला लावा. स्काल्प पासून अर्धा इंच सुरू करा आणि टोकांना अप्लाय करा, परंतु त्यातून काही हेअर वर ठेवा. त्याच पद्धतीने स्टॅंडच्या खालच्या बाजूला रिलॅक्सर लावा.पुढील मार्गा ने आणि त्वरीत पुढील उपविभागाकडे जा.

14 तुम्ही हेअर लाइन पर्यंत पोहोचेपर्यंत अशा प्रकारे संपूर्ण चतुर्थांश भागावर पटकन अप्लाय करा. उपसेक्शन डोक्याच्या वरच्या बाजूला उचला, त्यांना परत रीलॅक्सर कडे वळवा.

15 दुसऱ्या बॅक विभागात त्याच पद्धतीने पुढे जा. सेक्शन आउट लाइन काढा, अर्धा इंच उपविभागाचा भाग करा आणि उपविभागाच्या वरच्या आणि खालच्या भागावर पटकन अप्लाय करा. स्काल्प पासून अर्धा इंच दूर ते टोकापर्यंत अप्लाय करा. हेअरलाइनवर ॲप्लीकेशन करणे टाळा.

16 शेजारच्या समोरच्या विभागात अप्लाय करून डोक्याभोवती चालू ठेवा. विभागाची रूपरेषा करा आणि स्टेप 14 मध्ये वर्णन केल्याप्रमाणे प्रत्येक उपविभागाला अप्लाय करा. केसांना स्काल्प पर्यंत प्रेस करणे टाळा.

17 शेवटच्या भागात रीलॅक्सर अप्लाय करा. तुम्ही तुमच्या एकूण वेळेपैकी अर्धा किंवा कमी वापरला असावा.

18 शेवटच्या चतुर्थांश मध्ये तुमचा ॲप्लीकेशन वर ताबडतोब उलटतपासणी सुरू करा. केसांचे अनुलंब भाग करा .स्काल्पच्या जवळच्या भागावर, हेअर रेषेवर आणि तुम्ही चुकलेल्या कोणत्याही भागावर रीलॅक्सर लावा .कोणत्याही रीलॅक्सर ने स्काल्प ला स्पर्श केला असेल तर ते ओलसर टॉवेलने पूर्णपणे पुसून टाका. संपूर्ण चौथा चतुर्थांश क्रॉस तपासा.

19 तिसरा चतुर्थांश हलवा आणि क्रॉस-चेक करण्यासाठी वर्टीकल पार्टींग वापरा. स्कॅल्प आणि हेअर रेषेजवळील केसांना रीलॅक्सर लावा .आवश्यकतेनुसार कोणतेही अतिरिक्त रीलॅक्सर लावा .

20 तुम्ही ज्या दुसऱ्या चतुर्भुजावर रीलॅक्सर अप्लाय केली आहे ते क्रॉस-तपासा, नंतर पहिला. स्काल्प जवळील केसांना रीलॅक्सर अप्लाय करा. तुमच्या एकूण वेळेपैकी एक चतुर्थांश किंवा त्याहून अधिक वेळ शिल्लक असावा.

21 तुमच्या हेअर विश्लेषणानुसार टोकांना रीलॅक्स काम करा.

22 एक लहान उप-सेक्शन किंचित ताणून आणि नैसर्गिक कर्ल किती वेगाने काढून टाकले जात आहे ते पाहून रीलॅक्स करणाऱ्याच्या क्रियेची टेस्ट घ्या. आपल्या हातमोज्या बोटाने स्ट्रँडमधून रिलॅक्सर काढा.रीलॅक्सेशन डिग्री आणिहेअर सोडताना कर्ल परत येण्याच्या प्रमाणात पहा. तुम्ही हेअर पूर्णपणे सरळ करू इच्छित नाही ज्यामुळे जास्त नुकसान होते आणि तुम्हाला कोणतेही स्टाइलिंग पर्याय मिळत नाहीत.हेअर एक सैल, नियंत्रणीय वेव्ही होईपर्यंत कर्ल काढा.

23 हेअर स्मूथ करा फक्त प्रोसिजर करणे आवश्यक आहे. स्काल्प वरून हेअर हळुवारपणे उचला, थोडेसे स्ट्रेच करा आणि रिलॅक्सरला स्मूथ करा आजच्या रिलॅक्सर्सना जर काही स्मूथ करायचे असेल तर ते थोडेसे आवश्यक आहे.

24 जेव्हा टाइमर सूचित करतो की प्रोसिजर पूर्ण झाली पाहिजे, तेव्हा अनेक स्ट्रॅंड्समधून रिलॅक्सर काढा. समोर, मागे आणि बाजूच्या केशरचनामधून एक स्ट्रॅंड निवडा. टॉवेलवर स्ट्रॅंड ठेवा. रीलॅक्सर चे मूल्यांकन करण्यासाठी आवश्यक असल्यास पाण्याने अतिरिक्त रीलॅक्सर काढा. जर प्रोसिजर पूर्ण झाली नाही, तर केसांमध्ये रीलॅक्सर लावा . प्रोसिजर पूर्ण झाल्यावर तुमच्या क्लायंट सोबत शैम्पू करण्यासाठी जा .

25 शॅम्पूच्या भांड्यात क्लायंटला आरामात बसवा, हे सुनिश्चित करा की डोकेचे सर्वहेअर भांड्याच्या आत आहेत. पाणी समायोजित करा जेणेकरून टेंपरेचर वॉर्म असेल आणि दाब मेडियम असेल. तुम्ही तुमचे हँड ग्लोज घालत असताना, क्लायंटला पाण्याचे टेंपरेचर सोयीस्कर आहे का ते तपासा. खूप गरम पाणी क्लायंट ला बर्न करेल आणिहेअर खराब करेल. त्या नंतर खूप थंड देखील अस्वस्थ करेल आणि तो पर्यन्त रीलॅक्सेशन क्रिया थांबवणार नाही.

26 हेअर पूर्णपणे स्वच्छ धुवा. एक हात हेअर लाइन भोवती ढाल म्हणून वापरा जेणेकरून क्लायंटच्या डोळ्यात पाणी जाणार नाही .डोक्यापासून दूर असलेल्या भागातील हेअर उचलून घ्या जेणेकरून तुम्ही खालच्या थरांमधून रीलॅक्सर पूर्णपणे स्वच्छ धुवू शकता. क्लायंटचे डोके हलक्या हाताने उचलून नेप एरिया स्वच्छ धुवा, या भागात कोणतेही रसायन शिल्लक राहणार नाही याकडे लक्ष द्या.

27 रिलॅक्सरचे सर्व ट्रेस काढले जाईपर्यंत आणि केसांना फेस येईपर्यंत हेअर स्काल्प पासून टोकापर्यंत स्वच्छ धुवा. ही स्टेप रीलॅक्सर करणाऱ्याची क्रिया थांबवते आणि ही अत्यंत महत्वाची स्टेप आहे.

28 तुमचे हँड ग्लोज काढा.

29 आम्ल-संतुलित शैम्पू किंवा निर्मात्याने प्रदान केलेल्या न्यूट्रल शैम्पूने हेअर धुवा. आपल्या हाताच्या तळव्यावर लावा, त्यांना एकत्र काम करा आणि केसांवर हळूवारपणे हाताळणी सुरू करा. हेअर खाली काम करा जेणेकरुन गोंधळ टाळण्यासाठी आणि सर्वहेअर शॅम्पू केले जातील याची खात्री करा. ही स्टेप केसांमधली रासायनिक क्रिया न्यूट्रल करते आणि नवीन लॅन्थिओनाइन बॉण्ड तयार करते.

30 हेअर चांगले दिसे पर्यंत आणि स्वच्छ धुऊन येईपर्यंत आवश्यकतेनुसार पुन्हा धुवा. वारंवार, रीलॅक्सरप्रक्रियेचा हा वाक्यांश पूर्ण झाला आहे याची खात्री करण्यासाठी तीन शैम्पू आवश्यक आहेत.

31 निर्मात्याच्या सूचनांनुसार, केसांचे तुमचे विश्लेषण आणि तुमच्या प्रशिक्षकाच्या निर्देशांनुसार कंडिशनर लावा. आवश्यकतेनुसार वेळ बघा , स्वच्छ धुवा आणि टॉवेल-वापरा .

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

32 जास्त उष्णता किंवा स्ट्रेचिंग टाळण्यासाठी सावधगिरी बाळगून केसांना स्टाइल करा.

33 रेकॉर्ड कार्ड पूर्ण करा आणि फाइल करा; तुमचे स्टेशन आणि शैम्पूएरिया स्वच्छ करा.

34 तुमच्या क्लायंटला घरीहेअर आणि स्टाइल करण्यासाठी प्रॉडक्ट खरेदी करण्यास सुचवा. उपयुक्त ठरतील अशा कोणत्याही टिप्स द्या.

कॉनट्रा -ॲक्शन (Contra - action)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **कॉनट्रा ॲक्शन क्रिया आणि कॉनट्रा इंडिकेशन स्पष्ट करा.**

कॉनट्रा ॲक्शन क्रिया

या अशा प्री कंडिशन आहेत ज्या उपचारादरम्यान उद्भवू शकतात ज्यामुळे ट्रीटमेंट थांबणे आवश्यक आहे.

उपचारादरम्यान क्लायंटमध्ये होणाऱ्या कोणत्याही ॲबनॉर्मल बदलांची जाणीव ठेवा. हे बदल सूचित करू शकतात की तुम्ही ट्रीटमेंट करणे थांबवावे.

ऍलर्जीक रीॲक्शन आपलेहेअर स्मूथ करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या रसायनांच्या सर्वात नॉर्मल विरोधी क्रियांपैकी एक म्हणजे ऍलर्जीच्या प्रतिक्रियेमुळे डोके आणि डोळ्यांच्या भागावर सूज येणे.

डोळ्यांची जळजळ स्मूथ होण्याचा आणखी एक नॉर्मल दुष्परिणाम म्हणजे डोळ्यांची जळजळ.

आधीच अस्तित्त्वात असलेल्या कंडिशन स्काल्प चे पीस , खरचटणे आणि जखमांसाठी देखील तपासले पाहिजे कारण खराब झालेली स्कीन तिच्या उच्च संवेदनशीलतेमुळे ,टिंटवर प्रतिकूल रीॲक्शन देऊ शकते.

एरिथेमा ही स्मूथनिंगची आणखी एक नॉर्मल विरोधी क्रिया आहे ज्याला त्वचेच्या दुखापतीमुळे किंवा जळजळ झाल्यामुळे स्कीन रेड होणे म्हणून परिभाषित केले जाते, एरिथेमा ही त्वचेची जळजळ आहे जी बऱ्याचदा स्मूथनिंग उपचारांचे अनुसरण करते आणि अनेक दिवस टिकते.

रुग्णांना कोणतीही रासायनिक सर्विस किंवा स्मूथनिंग देण्यापूर्वी त्यांना या संभाव्य आकुंचनाविषयी सूचित केले पाहिजे.

कॉनट्रा इंडिकेशन - संकेत

- हेअर स्मूथ करण्याचे काही तोटे
- स्काल्प ची जळजळ व ब्लीस्टर .
- हेयर फॉलींग .
- हेअर तुटणे किंवा नुकसान.
- डोक्यातील डॅनड्रफ .
- एक्सेसिव्ह स्प्लिट एंड
- डोकेदुखी.
- मळमळ.
- छातीत घट्टपणा.

सेफ्टी प्रीकॅाशन (Safety precautions)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **सेफ्टी प्रीकॅाशन स्पष्ट करा.**

सेफ्टी प्रीकॅाशन

रासायनिक रीलॅक्सींग्ट्रीटमेंट देताना, तुम्ही कधीही जास्त सावध राहू शकत नाही. तुमच्या क्लायंटसाठी आरामदायक आणि सुरक्षितट्रीटमेंट सुनिश्चित करणाऱ्या सुरक्षितता उपायांचे येथे पुनरावलोकन आहे.

1 ओरखडे साठी स्काल्प तपासा; जर काही असेल तर केसांना रीलॅक्सींग् ट्रीटमेंट देऊ नका.

2 केसांचे विश्लेषण करा; स्ट्रँड टेस्ट द्या.

3 खराब झालेलेहेअर रीलॅक्सींग् करू नका. कंडिशनिंग उपचारांची मालिका सुचवा. अत्यंत प्रकरणांमध्ये खराब झालेले हेअर कापून टाकण्याचा कन्सल्टेशन दिला जाऊ शकतो.

4 सोडियम हायड्रॉक्साईड प्रॉडक्ट वापरण्यापूर्वी हेअर शॅम्पू करू नका.

5 थिओ रिलॅक्सरवर सोडियम हायड्रॉक्साइड रिलॅक्सर लावू नका.

6 सोडियम हायड्रॉक्साइड रिलॅक्सरवर थायो रिलॅक्सर लावू नका.

7 बारीक केसांवर कधीही मजबूत रिलॅक्सर वापरू नका, कारण यामुळे तुटणे होऊ शकते.

8 रासायनिकदृष्ट्या रीलॅक्सींग् केसांवर थंड किंवा वॉर्म आयर्न वापरली जाऊ शकतात. जास्त उष्णता वापरू नका, कारण यामुळे रीलॅक्स केसांचे नुकसान होऊ शकते.

9 सोडियम हायड्रॉक्साईड रिलॅक्सरसह स्काल्प ला जळजळ किंवा त्रास टाळण्यासाठी, प्रोटेक्टीव आधार लावा.

NOT TO BE REPUBLISHED © NIMI

10 संरक्षणात्मक हँड ग्लोज घाला.

11 क्लायंट च्या डोळ्यांचे रक्षण करा.

12 चुकून कान, स्काल्प किंवा त्वचेवर पसरू नये म्हणून रिलॅक्सर लावताना अत्यंत काळजी घ्या.

13 नैसर्गिक कर्ल किती वेगाने काढले जात आहे हे निर्धारित करण्यासाठी स्ट्रँडची वारंवार रिलॅक्सरची क्रिया तपासा.

14 केसांपासून रीलॅक्सर यंत्र पूर्णपणे स्वच्छ धुतले आहे याची खात्री करा. असे करण्यात अयशस्वी झाल्यास आराम करणाऱ्याला प्रोसिजर सुरू ठेवण्याची परवानगी मिळते, परिणामी हेअर खराब होतात. कोमट पाण्याचा थेट प्रवाह स्काल्प पासून हेअर टोकापर्यंत आणा .

15 जोपर्यंत सर्व रीलॅक्सरकाढून टाकले जात नाही तोपर्यंत प्रोटेक्टीव हँड ग्लोज घाला. केसांपासून शैम्पू धुताना, केसांचा गुंता टाळण्यासाठी नेहमी स्काल्प पासून टोकापर्यंत काम करा.

16 रुंद दातांचा कंगवा वापरा आणि रीलॅक्सेशन प्रोसिजर पूर्ण झाल्यानंतर केसांना कंघी करताना ओढणे टाळा. कंगवा किंवा नखांनी स्काल्प खाजवणे टाळा.

17 हेअर सेट करण्यापूर्वी स्काल्प आणि केसांना कंडिशनर लावा.

18 नवीन वाढ पुन्हा टच करताना, आधीच सरळ केलेल्या केसांवर रिलॅक्सर ओव्हरलॅप होऊ देऊ नका.

19 मेटॅलिक डाय ने ट्रीटमेंट केलेल्या केसांना रीलॅक्सींग्ट्रीटमेंट देऊ नका.

20 प्रत्येक ट्रीटमेंट पूर्ण झाल्यावर, संपूर्ण रेकॉर्ड कार्ड भरा.

21 सलून आणि कॉस्मेटोलॉजिस्टचे संरक्षण करण्यासाठी क्लायंटला रिलीझ स्टेटमेंटवर स्वाक्षरी करा.

22 आधीच कमकुवत झालेल्या केसांवर केमिकल रिलॅक्सर्स वापरणे योग्य नाही.

23 हेअर 80% पेक्षा जास्त शिथिल किंवा सरळ केले जाऊ नयेत. त्या बिंदूच्या पलीकडे जाण्यासाठी केसांना गंभीर नुकसान होऊ शकते.

आफ्टर केअर /होम केअर (After care/home care)

उद्दिष्टे : या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

• आधी घ्यावयाची काळजी/ नंतर घरी घ्यावयाची काळजी स्पष्ट करा.

आधी घ्यावयाची काळजी/ नंतर घरी घ्यावयाची काळजी

केस स्मूथ केल्यानंतर लगेच करावयाची प्रोसिजर :

- ३ दिवसहेअर ओले करू नका.
- तुमचे हेअर बांधू नका किंवा कानामागे लावू नका.
- झोपताना, तुमचे हेअर सरळ असल्याची खात्री करा.

केस स्मूथ करण्याच्या प्रक्रियेनंतर 3 दिवसांनी करावयाची प्रोसिजर

- तीन दिवसांनीहेअर शॅम्पू आणि कंडिशनरने धुवा. नेहमीपेक्षा काही मिनिटे जास्त कंडिशनर चालू ठेवा.
- नेहमी गरम पाणी टाळा कारण ते तुमचे ओलावा काढून टाकेल.
- स्ट्रिप वेगळे करण्यासाठी रुंद दात असलेला केसांचा कंगवा वापरा. कोणत्याही गुंता फार काळजीपूर्वक काढा. कितीही मोह असला तरी केसांचा ब्रश वापरू नका.
- नियमितपणे हेअर सीरम लावा. हे तुमचेहेअर आणि धूळ, सूर्य आणि प्रदूषणामुळे होणारे बाहेरील नुकसान यांच्यामध्ये अडथळा निर्माण करते.
- कंडिशनरमध्ये वापरा. हे ओलावा टिकवून ठेवण्यास मदत करते आणि कोरडेपणा आणि फ्रीजी पणा दूर ठेवते.
- हेअर मास्क वारंवार वापरा किंवा हेअर स्पा करा जे तुमच्या केसांना जीवनसत्त्वे जोडतील आणि रासायनिक संयुगांमुळे गमावलेली पोषक द्रव्ये भरून काढतील.

केस स्मूथ करण्याच्या प्रक्रियेनंतर 15 दिवसांनी करावयाची प्रोसिजर

काजू, बदाम आणि भरपूर फळे आणि भाज्यांचा पौष्टिक आहार घ्या.

- तुमचेहेअर नियमितपणे ट्रिम करा. हे सुनिश्चित करते की तुमचे हेअर वरच्या कंडिशन मध्ये राहतील. कोणतेही विभाजित टोक नाहीत याची खात्री करा.
- कोणत्याही गरम साधनांचा वापर टाळा. जर तुम्हाला ब्लो ड्राय करायचे असेल तर कूल ब्लास्ट मोडवर जा.
- तुमच्या केसांना स्ट्रेटनिंग केमिकल्सच्या उच्च डोसनंतर आराम करणे आवश्यक आहे, त्यामुळे कमीत कमी 6 महिने कलर किंवा हायलाइटिंग होणार नाही.
- आपलेहेअर पर्यावरणीय घटकांपासून सुरक्षित ठेवा - कडक सूर्यकिरण, थंड वारा आणि पाऊस. टोपी किंवा छत्री वापरा.
- कोरड्या केसांना मॉइश्चरायझ करण्यासाठी आणिहेअर अडकण्यापासून रोखण्यासाठी अँटी-फ्रिज स्प्रे वापरा.
- तुमचेहेअर बांधू नका, किंवा हेअर पिन वापरू नका, कारण ते एक टोक दार चिन्ह सोडतील जे परत स्ट्रेटनिग करणे कठीण आहे.
- तुमचेहेअर स्निग्ध होत नसल्यास, दररोज शॅम्पू करण्यापासून दूर राहा. पर्यायी दिवस शैम्पू करा किंवा को-वॉशिंगचा प्रयत्न करा - फक्त कंडिशनर शैम्पू म्हणून वापरा आणि ते स्वच्छ धुवा.
- निरोगीहेअर हे दर्शविते की त्याची काळजी घेतली गेली आहे - स्पर्श केल्या नंतर स्मूथ आणि फ्रीजी नेस मुक्त दिसतील . दीर्घकाळ टिकणारी स्ट्रेन्थ , चमक आणि बाउन्स साठी आपली हेअर ची काळजी रुटीन डेली करावयाचे समाविष्ट करा.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

भारतीय ट्रडीशनल सौंदर्य संकल्पना (मेंदी) (Indian traditional beauty concept (Henna))

उद्दिष्टे:या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **हीना परिभाषित करा**
- **हीनासाठी घ्यावयाची खबरदारी सांगा**
- **हीनाची काळजी घेतल्यानंतर परिभाषित करा**
- **बिंदी परिभाषित करा**
- **बिंदी लावण्याची खबरदारी सांगा.**

हिनाची व्याख्या करा

मेंदी हे एक वृक्षाच्छादित झुडूप आहे जे उष्ण आणि रखरखीत हवामानात वाढते. मेंदी वनस्पती अत्यंत सुवासिक आणि नाजूक फुले तयार करते, जी प्राचीन काळापासून परफ्यूममध्ये वापरली जात आहे. मेंदीच्या झाडाची पाने कापून, वाळवली जातात आणि नंतर बारीक पावडर बनवतात. ही सुंदर रेशमी हिरवी पावडर सुरक्षित आणि नैसर्गिक घटकांचा वापर करून पेस्टमध्ये बनविली जाते. (आकृती 1 आणि 2)

Fig 1

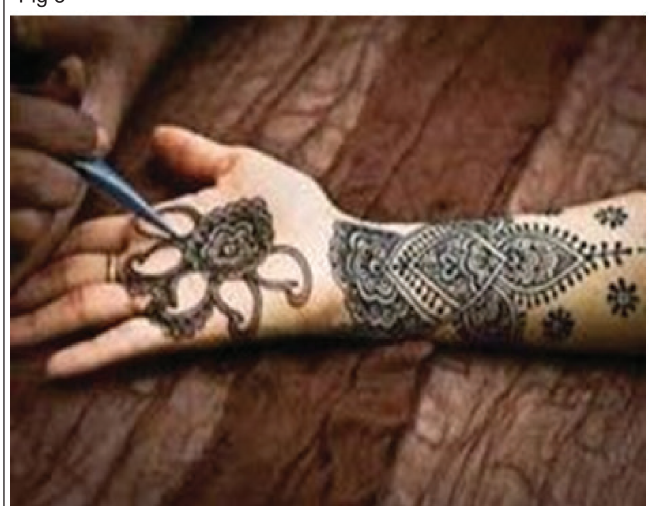
Fig 2

पेस्ट त्वचेवर बारीक टीप केलेला ऍप्लिकेटर किंवा कोन वापरून लावली जाते आणि हजारो वर्षांपासून स्त्रियांचे हात आणि पाय सजवणारे परिचित बरगंडी डाग तयार करतात. आफ्रिका, भारत आणि मध्यपूर्वेतील लोकांमध्ये शुभ आणि उत्सवाच्या काळात हीना लावण्याच्या कृतीची परंपरा आहे.

हिना साठी खबरदारी

- शक्य तितक्या वेळ मेंदी पेस्ट ठेवा (4-12 तास आदर्श आहेत).
- पाण्याने धुवू नका. वाळलेली मेंदी हळूवारपणे खरवडून घ्या.
- आवश्यकता भासल्यास ऑलिव्ह ऑईल किंवा लिंबाचा रस वापरा.
- उर्वरित दिवस मेंदीवर पाणी टाळा.
- तुम्ही जितके जास्त वेळ पाणी टाळाल तितके तुमची मेंदी डार्क होइल .
- केमिकल (क्लीनर), क्लोरीन, स्मूथिंग लोशन आणि अपघर्षक साबण टाळा.
- हीना लावताना तुमची चूक झाल्यास, मेंदी ओल्या कापडाने किंवा कागदाच्या टॉवेलने पटकन पुसून टाका किंवा चूक काढण्यासाठी सरळ पिन किंवा टूथपिक वापरा. (आकृती 3)

Fig 3



आफ्टर केअर फॉर हिना

- पर्यायी: आंघोळ करण्यापूर्वी किंवा ओले होण्यापूर्वी हिनाला ऑलिव्ह ऑइल लावा.

- पर्यायी: जर तुम्ही पोहत असाल तर प्रथम हीनावर स्प्रे पट्टी सीलर लावा.
- शक्य तितक्या वेळ मेंदी पेस्ट ठेवा (4-12 तास आदर्श आहेत).
- शक्य असल्यास एरिया वॉर्म ठेवा.

भारतीय ट्रडीशनल सौंदर्य संकल्पना (टॅटू आणि साडी ड्रेपिंग) (Indian traditional beauty concept (Tattoo & sari draping))

उद्दिष्टे: या धड्याच्या शेवटी तुम्ही सक्षम व्हाल

- **टॅटू परिभाषित करा**
- **टॅटूसाठी खबरदारी**
- **टॅटूची काळजी घेतल्यानंतर परिभाषित करा**
- **साडी घालण्याच्या विविध स्टाइल स्पष्ट करा**
- **साडी नेसण्याची खबरदारी.**

टॅटू परिभाषित करा

हा शब्द बहुधा सामोन टाटाऊशी संबंधित आहे, ज्याचा अर्थ "स्ट्राइक करणे किंवा चिन्हांकित करणे" असा होतो. जेव्हा खलाशांनी पॅसिफिकचा शोध घेणे आणि त्यांच्यासोबत परतणे सुरू केले तेव्हा पाश्चात्य जगात टॅटू लोकप्रिय झाले. जपानमध्ये, जेथे स्कीन कलेची दीर्घ ऐतिहासिक परंपरा आहे, इरेझुमी हा शब्द ट्रडीशनल जपानी टॅटूचा संदर्भ देतो, तर टॅटूचा वापर चर्चेत केला जातो.

इतर प्रकारच्या टॅटू आर्ट . टॅटू काढणारे काहीवेळा शब्द लहान करून टॅट करतात किंवा शाई, कला किंवा काम या शब्दांचा वापर ते परिधान केलेल्या डिझाइनबद्दल बोलण्यासाठी करतात.

लोक विविध कारणांसाठी टॅटू काढतात : एखाद्या धार्मिक किंवा सामाजिक गटाशी स्वतःची ओळख करून देण्यासाठी, त्यांच्या शरीराची सजावट करण्यासाठी, संरक्षणात्मक चिन्हे म्हणून, त्वचेचा कलर झाकण्यासाठी किंवा करंट आर्ट आणि सामाजिक प्रकल्प म्हणून. बहुतेक टॅटू आर्टिस्ट स्वतःच खूप टॅटू गोंदलेले असतात.

टॅटूसाठी खबरदारी समजावून सांगा

- त्वचेवर टॅटूचा कलर लावण्यापूर्वी ऍलर्जी टेस्ट करावी?
- तुम्ही टॅटू अप्लाय करण्यापूर्वी डिझाइन निवडा.
- रासायनिक कलर किंवा डाईच्या जागी टेंम्परररी टॅटू डिझाइनसाठी हीना सर्वोत्तम आहे. (आकृती क्रं 1)

Fig 1

- पाण्याने धुवू नका. वाळलेल्या मेंदीचा टॅटू हळूवारपणे खरवडून घ्या.
- उर्वरित दिवस मेंदीच्या टॅटूवर पाणी टाळा. तुम्ही जितके जास्त पाणी टाळाल तितके तुमचे डाग डार्क होतील. (आकृती 2)
- टॅटू अप्लाय करताना तुमची चूक झाल्यास मेंदी ओल्या कापडाने किंवा कागदाच्या टॉवेलने पटकन पुसून टाका किंवा चूक काढण्यासाठी सरळ पिन किंवा टूथपिक वापरा.

Fig 2

आफ्टर केअर फॉर टॅटू

- पर्यायी: आंघोळ करण्यापूर्वी किंवा ओले होण्यापूर्वी हीना टॅटूवर ऑलिव्ह ऑइल लावा.
- शक्य तितक्या लांब मेंदी टॅटू ठेवा (4-12 तास आदर्श आहेत).
- शक्य असल्यास एरिया वॉर्म ठेवा.

साडी नेसण्याची वेगळी स्टाइल (साडी ड्रपींग)

साडीमुळे प्रत्येक स्त्री सुंदर आणि मोहक दिसते. पण साडीला अशा प्रकारे ड्रेप करणे खूप महत्वाचे आहे की ते तुमच्यातील सर्वोत्कृष्टपणा आणेल. साडी हा फक्त आयताकृती कापडाचापीस नसूनही अधिक आहे - ती फॅब्रिकच्या वेगवेगळ्या घन तेमध्ये येते आणि साडी ही पल्लूपेक्षा बरेचदा हलकी असते जेणेकरून ते शरीराभोवती सहजपणे गुंडाळली जाऊ

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

शकते. त्याची अष्टपैलुत्व आणि विशिष्टता प्रत्येक वेळी समायोजन करण्यास अनुमती देते आणि ते क्षणाच्या गरजेनुसार आणि कार्यानुसार स्वतःचे रूपांतर करू शकते.

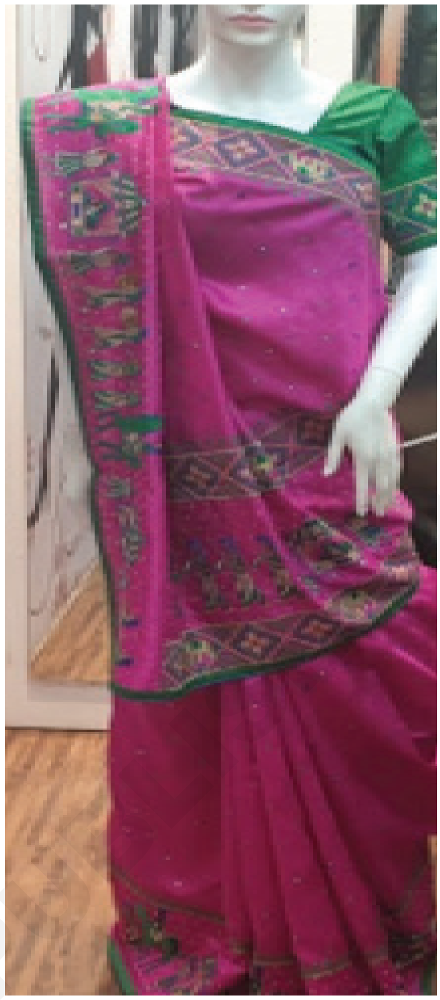
नॉर्दर्न स्टाइल ड्रेप (आकृती 3): उत्तर भारतात, साडी ट्रडीशनल पद्धतीने परिधान केली जाते, पल्लूच्या शेवटी चेस्ट झाकली जाते. समोर, त्यांच्याकडे स्कर्ट प्लीट्स आहेत आणि पल्लू च्या सहयाने शोल्डर आणि चेस्ट लपेटली जाते.तुम्हाला अधिक संयमी दिसायचे असेल, कदाचित वडिलधाऱ्यांसमोर ते घालणे चांगले.

Fig 3

गुजराती स्टाइल ड्रेप (आकृती 4): ड्रेपिंगची ही आवृत्ती सामान्यतः सीधा पल्लू मार्ग म्हणून ओळखली जाते, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, राजस्थान आणि बिहारच्या काही भागांमध्ये देखील आढळते. डावीकडे उघडण्याऐवजी, प्लीट्स टक केले जातात जेणेकरून ते उजवीकडे उघडतात. त्यानंतर, पल्लूला मागच्या बाजूला नेले जाते आणि उजव्या खांद्यावर आणले जाते. नंतर ते चेस्ट वर पसरले जाते आणि डावी धार मागील बाजूस पेटीकोटमध्ये टक केली जाते. पिअर मोठे हिफस् आणि पोट असलेल्या आकाराच्या स्त्रियांनी पोटावर कमीत कमी प्लीट्स असलेले गुजराती स्टाइल सीधा पल्लू निवडण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. साडी चांगली घट्ट करा म्हणजे ती जड दिसण्याऐवजी तुमच्या शरीराला स्लीम करेल.

साडी ड्रपींग ची महाराष्ट्र पद्धत (आकृती 5):नेहमीच्या साडेपाच मीटरऐवजी, या आवृत्तीतील साडी आठ मीटरची आहे. साडी ही काहीसे धोती स्टाइल आहे, त्यांना विभाजित करण्यासाठी काही फॅब्रिक पाय मध्ये टक केले जातात खाली पेटीकोटशिवाय नेसलेली ही साडी आजकाल सणासुदीच्या प्रसंगी क्वचितच दिसते. अशा प्रकारे ती एक प्रकारची विभाजित साडी बनवते, ज्यामुळे हालचालींचे अधिक स्वातंत्र्य मिळते. साडीच्या या आवृत्तीत पल्लू खांद्याला झाकतो किंवा डोके झाकण्यासाठी वापरला जातो.

Fig 4



बंगाली स्टाइल (आकृती 6):साडी कमी नेसली जाते; ते कमरेभोवती गुंडाळली जाते, उजव्या बाजूला परत आणली जाते आणि पल्लू डाव्या खांद्यावर टाकला जातो . त्यानंतर पल्लू उजव्या हाताखाली आणला जातो आणि पुन्हा एकदा डाव्या खांद्यावर टाकला जातो. हे अतिशय फेमीनी आणि मोहक ड्रेप पूर्ण केल्या नंतर बऱ्याचदा सुशोभित किल्लीचा गुच्छ काठावर जोडला जातो.

Fig 5

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED

Fig 6

साडी नेसण्यासाठी खबरदारी/टिपस्

1 ब्राऊन किंवा डार्क त्वचेचा कलर स्त्रियांनी सामान्यतः डार्क कलर खरेदी करावा - जसे की ग्रीन , मरून किंवा डार्क गुलाबी इ.

2 जॉर्जेट, शिफॉन किंवा चिग्नॉन साडी जास्त वजनदार महिलांसाठी आहे. हेवी म्हैसूर सिल्क साडी सुंदर दिसते आणि ती अधिक बारीक दिसते.

3 पातळ महिलांनी कॉटन ,टिश्यू, टसर साड्या आणि ऑर्गेन्झा खरेदी कराव्यात. हे पूर्ण इफेक्ट देईल.

4 लहान बॉर्डर किंवा बॉर्डर नसलेल्या साड्या लहान स्त्रियांसाठी आहेत. मोठ्या बॉर्डरमुळे एखादी व्यक्ती लहान दिसते म्हणून त्यांनी निश्चितपणे मोठ्या सीमा बॉर्डर पाहिजेत.

5 प्रिंटेड् साड्यांच्या बाबतीत, मोठ्या प्रिंट्स टाळण्याचा प्रयत्न करा कारण ते एक आकर्षक आणि प्रचंड लुक देते. साडीवर नाजूक प्रिंट, नाजूक लुक देते.

6 तुम्ही ऑफिसमध्ये साडी नेसल्यास, तुम्ही तुमची साडी पिनअप करावी. तुम्हाला आरामदायक वाटेल. तुम्ही खूप हुशार दिसाल आणि ते सहज व्यवस्थापित करता येईल.

7 फंक्शन किंवा आउटिंगमध्ये, फक्त साडी पिनअप करा आणि बाकीची साडी तुमच्या हातात पडू द्या. पण चांगली पडेल अशी साडी काळजीपूर्वक पहा. हे खूप आकर्षक लुक देते.

8 तुम्हीकॉटन ,टिश्यू किंवा कोणतीही स्टार्च केलेली साडी घालण्यापूर्वी ती व्यवस्थित आयर्न करा आणि ड्रेपिंगच्या वेळी, प्लीट्स योग्यरित्या दाबा आणि आकार द्या, स्वतः किंवा इतरांच्या मदतीने करा.

9 मागच्या खांद्यावर पिन लावा त्यामुळे साडी व्यवस्थित राहते आणि ती पिन दिसत नाही.

10 सर्वात शेवटी पण अति महत्त्वाचे - आतमध्ये खूप डार्क पेटीकोट घालू नका.

© NIMI NOT TO BE REPUBLISHED