



બ્યુટી થેરાપીસ્ટ (સૌન્દર્ય વિશેષજ્ઞ)

(કામગીરી)

લાયકાત પેક: સંદર્ભ આઈડી. બી ડબલ્યુએસ/ક્યૂ0102

ક્ષેત્ર: સૌન્દર્ય અને સુખાકારી

ઘોરણ 11 માટે પાઠ્યપુસ્તક



171119

श्रद्धा ५ फलदात्री



एन सी ई आर टी
NCERT

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

ISBN 978-93-5292-150-8

કેમ છો, બાળકો?

તમને કોઈ અયોગ્ય રીતે સ્પર્શે અને તમને અજુગતું લાગે તો તમારે મૌન ન બેસી રહેવું જોઈએ.

તમારે શું કરવાનું?

1. પોતાની જાતને ગુનેગાર ન સમજવી.
2. તમને વિશ્વાસ હોય એવી વ્યક્તિને જાણ કરો.
3. તમે POSCO e-box દ્વારા નેશનલ કમીશન ઓફ પ્રોટેક્શન ઓફ ચાઇલ્ડ રાઇટ્સને જાણ કરી શકો.

જ્યારે તમને કોઈ અસલામત સ્પર્શ કરે ત્યારે તમને ખરાબ લાગે, ગૂંચવણ થાય અને અસહાયતા અનુભવો ત્યારે એ તમારી ભૂલ છે એમ માનીને જાત માટે ખરાબ અનુભવવાની જરૂર નથી.



NCPDR@gov.in પર POSCO e-box ઉપલબ્ધ છે.

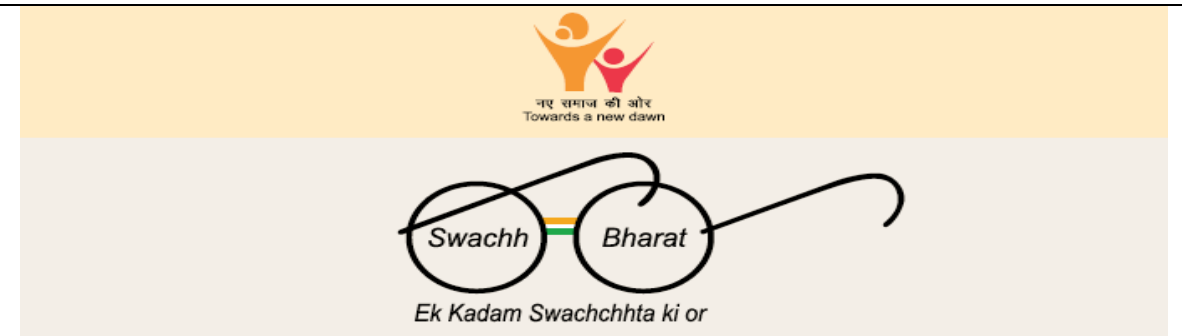


જો તમારી ઉંમર 18 વર્ષથી નીચે હોય અને તમે તકલીફમાં હો, ગૂંચવાયેલા હો અથવા તમારા માટે ગંદા શબ્દો પ્રયોજાય અથવા તમે પીડિત છો અથવા આવી સ્થિતિમાં બીજા કોઈએ છે એ તમને ખબર હોય તો 1098 પર ફોન કરો.... કારણ કે કેટલાક આંકડા સારા હોય છે!

તે જિંદગી બદલી નાખે છે !!!



પીડિત બાળક માટે CHILDLINE (ચાઇલ્ડલાઇન) 1098- રાષ્ટ્રીય 24 કલાક ચાલતી ટોલ ફ્રી ઈમરજન્સી ફોન સેવા એ સ્ત્રી અને બાળ વિકાસ મંત્રાલયના સહયોગથી ચાલતી CHILDLINE (ચાઇલ્ડલાઇન) ઇન્ડિયા ફાઉન્ડેશનની પહેલ છે.



વ્યવસાયિક શિક્ષણના અન્ય પાઠ્યપુસ્તકો

 <p>Assistant Beauty Therapist (1st Ed.)</p>	 <p>Animal Health Worker (1st Ed.)</p>	 <p>Hand Embroiderer (1st Ed.)</p>
₹ 100/pp.112 Code - 17918 ISBN - 978-93-5292-075-4	₹ 90/pp.100 Code - 17903 ISBN - 978-93-5292-074-7	₹ 125/pp.136 Code - 17913 ISBN - 978-93-5292-083-9
 <p>Hand Embroiderer (Advanced) (1st Ed.)</p>	 <p>Cashier (1st Ed.)</p>	 <p>Vision Technician (1st Ed.)</p>
₹ 100/pp.112 Code - 17914 ISBN - 978-93-5292-082-2	₹ 120/pp. 128 Code - 17946 ISBN - 978-93-5292-068-6	₹ 85/pp. 92 Code - 171163 ISBN - 978-93-5292-080-8
 <p>Plumber (General) (1st Ed.)</p>	 <p>Floriculturist (Protected Cultivation) (1st Ed.)</p>	 <p>Store Operations Assistant (1st Ed.)</p>
₹ 65/pp.68 Code - 17920 ISBN - 978-93-5292-087-7	₹ 85/pp.92 Code - 171111 ISBN - 978-93-5292-086-0	₹ 100/pp.112 Code - 17945 ISBN - 978-93-5292-077-8

વધુ પૂછપરછ માટે, કૃપા કરીને www.ncert.nic.in ની મુલાકાત લો અથવા કોપીરાઇટ પૃષ્ઠ પર આપેલા પ્રાદેશિક કેન્દ્રોના સરનામાંઓ પર બિઝનેસ મેનેજર્સનો સંપર્ક કરો.



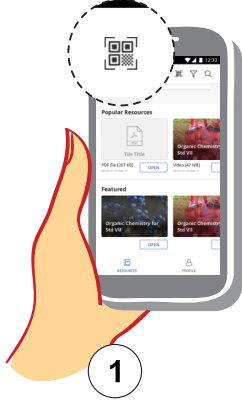
DIKSHA APP કેવી રીતે ડાઉનલોડ કરશો?

OPTION 1: આપના મોબાઇલના બ્રાઉઝર પર diksha.gov.in/app ટાઇપ કરો.

OPTION 2: ગૂગલ પ્લે-સ્ટોર પર DIKSHA NCTE શોધો અને ડાઉનલોડ બટન દબાવો.

QR કોડનો ઉપયોગ કરીને મોબાઇલ પર ડિજિટલ સામગ્રી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?

DIKSHA App ચાલુ કરો | App ની સૂચનાનો સ્વીકાર કરો | યોગ્ય user profile પસંદ કરો



1 પુસ્તકમાં QR કોડને સ્કેન કરવા માટે QR કોડ આઈકનને દબાવો

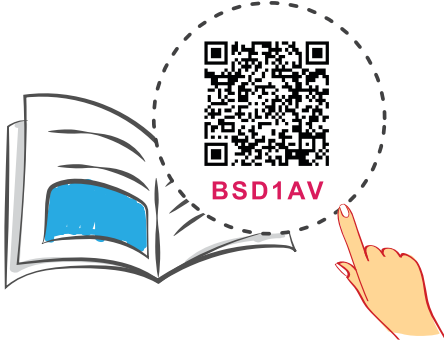


2 મોબાઇલ કેમેરાને QR કોડ પર કેન્દ્રિત કરો

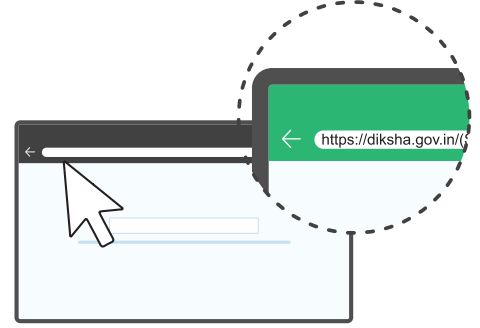


3 સ્કેન થયા બાદ સ્ક્રિન પર QR કોડથી લિંક કરેલી સામગ્રીની સૂચિ રજૂ થાય છે

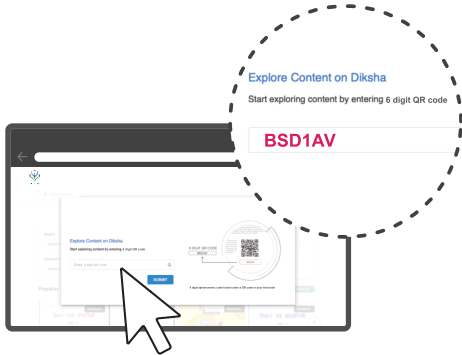
ડેસ્કટોપ પર ડાયલ કોડનો ઉપયોગ કરીને ડિજિટલ સામગ્રી કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી?



1 QR કોડ નીચે 6 અંકોનો કોડ હશે



2 “diksha.gov.in/gj/get” આપના બ્રાઉઝર પર ટાઇપ કરો



3 સર્ચબારમાં 6 અંકોનો QR કોડ લખો



4 ઉપલબ્ધ સામગ્રીની સૂચિ જુઓ અને કોઈ પણ નવી સામગ્રી પર ક્લિક કરો

બ્યુટી થેરાપીસ્ટ (સૌન્દર્ય વિશેષજ્ઞ) (કામગીરી)

લાયકાત પેક: સંદર્ભ આઈડી. બી ડબલ્યુએસ/ક્યૂ0102
ક્ષેત્ર: સૌન્દર્ય અને સુખાકારી



ઘોરણ 11 માટે પાઠ્યપુસ્તક

વિદ્યા ડ મૃતમન્તે



एन सी ई आर टी
NCERT

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

પ્રથમ આવૃત્તિ
જુન 2019 અષાઢ 1941

પીડી 5ટી એસયુ
(c) રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ સંશોધન અને
તાલીમ પરિષદ, 2019

કિંમત: રૂપિયા 150

એનસીઈ આરટી ના વોટરમાર્ક સાથે
80 GSM કાગળ પર છાપ્યું.

સેક્ટરી, રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ સંશોધન અને
તાલીમ પરિષદ, શ્રી અરવિંદ માર્ગ,
નવી દિલ્હી 110016 દ્વારા પ્રકાશન
વિભાગ ખાતે પ્રકાશિત અને રાસ
ટેકપોઈન્ટ, એ-93, સેક્ટર-65,
નોઇડા- 201 301 (યુપી) દ્વારા
છપાયું.

તમામ અધિકાર સુરક્ષિત

■ પ્રકાશકની પૂર્વ પરવાનગી વિના આ પ્રકાશનનો કોઇપણ ભાગ પુનઃ પ્રકાશિત કરી શકાશે નહીં, કોઇપણ સ્વરૂપ અથવા સાધનમાં, ઇલેક્ટ્રોનિક, મિકેનિકલ, ફોટોકોપી, રેકોર્ડિંગ અથવા અન્ય કોઈ રીતે પુનઃ મેળવી શકાય એવી સિસ્ટમમાં સ્ટોર કે ટ્રાન્સમિટ કરી શકાશે નહીં.

■ આ પુસ્તક એ શરત સાથે વેચવામાં આવે છે કે, તેના પ્રકાશન સિવાયના અન્ય કોઇપણ હેતુ માટે પ્રકાશકની મંજૂરી વિના તેનો કોઇપણ રીતે વેપાર, પુનઃવેચાણ કરી શકાશે નહીં, ભાડે આપી શકાશે નહીં અથવા અન્ય કોઈ રીતે નિકાલ કરી શકાશે નહીં.

■ આ પ્રકાશનની સાચી કિંમત આ પાના ઉપર પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે તે છે, તેમાં રબર સ્ટેમ્પ અથવા સ્ટીકર અથવા અન્ય કોઇપણ રીતે કરેલો ફેરફાર ખોટો હશે અને તે અમાન્ય રહેશે.

એનસીઈઆરટી પ્રકાશન વિભાગની ઓફિસો

એનસીઈઆરટી કેમ્પસ

શ્રી અરવિંદ માર્ગ

નવી દિલ્હી 110 016

ફોન: 011-26562708

108, 100 ફૂટ રોડ

હોસદકેરે હલ્લિ એક્સટેન્શન

બનાશંકારી III સ્ટેજ

બેંગલુરુ 560 085

ફોન: 080-26725740

નવજીવન ટ્રસ્ટ બિલ્ડિંગ

પોસ્ટ નવજીવન

અમદાવાદ 380 014

ફોન: 079-27541446

સીડબલ્યુસી કેમ્પસ

ધંકલ બસ સ્ટોપ સામે

પાનીહતી

કોલકાતા 700 114

ફોન: 033-25530454

સીડબલ્યુસી કોમ્પલેક્સ

મેલિંગાંવ

ગુવાહાટી 781 021

ફોન: 0361-2674869

પ્રકાશન ટીમ

પ્રકાશન વિભાગના વડા:

એમ સિરાજ અનવર

મુખ્ય તંત્રી:

શ્વેતા ઉપ્પલ

મુખ્ય પ્રોડક્શન અધિકારી:

અરુણ ચિત્કારા

ચીફ બિઝનેસ મેનેજર:

બીબાસ કુમાર દાસ

પ્રોડક્શન અધિકારી:

અબ્દુલ નઈમ

કવર અને લેઆઉટ
ડીટીપી સેલ, પ્રકાશન વિભાગ



રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ ફેમવર્ક-2005 (એનસીએફ-2005)માં ભલામણ કરવામાં આવી છે કે, કામ (રોજગાર) તથા શિક્ષણને અભ્યાસક્રમની અંદર સમાવવું, તેનો અભ્યાસના તમામ ક્ષેત્રમાં સમાવેશ કરવો, સાથે તમામ સંબંધિત તબક્કે તેને તેની પોતાની ઓળખ આપવી. તેમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે કે કામ દ્વારા જ્ઞાનને અનુભવમાં બદલી શકાય છે અને તે આત્મ-નિર્ભરતા, સર્જનાત્મકતા તથા સહકાર જેવાં મહત્વના અંગત અને સામાજિક મૂલ્યો વિકસાવે છે. કામ દ્વારા વ્યક્તિ સમાજમાં પોતાનું સ્થાન હાંસલ કરવાનું શીખે છે. આ એવી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિ છે જેમાં સર્વસમાવેશની સ્વાભાવિક સંભાવના રહેલી છે. આથી, શૈક્ષણિક વ્યવસ્થામાં ઉત્પાદનલક્ષી કામનો સમાવેશ કરવાથી વ્યક્તિ સામાજિક જીવનના મહત્વને તથા સમાજમાં કઈ બાબતોનું મૂલ્ય અને કદર છે તે સમજી શકશે. કામમાં સામગ્રી અથવા અન્ય લોકો સાથે (મોટે ભાગે બંને સાથે) સંવાદ થાય છે અને એ રીતે સઘન આકલન થાય તથા કુદરતી વસ્તુઓ તથા સામાજિક સંબંધો અંગે વ્યવહારુ જ્ઞાન વધે.

કામ અને શિક્ષણ મારફત શાળાકીય જ્ઞાનને સરળતાથી એ શીખનારના સ્કૂલથી બહારના જીવન સાથે જોડી શકાય. તેને કારણે પુસ્તકિયા અભ્યાસની પરંપરાથી છૂટકારો મળે છે અને સ્કૂલ, ઘર, સમુદાય તથા કામના સ્થળ વચ્ચેની ખાઈ દૂર થાય છે. એનસીએફ-2005 એવા તમામ બાળકો માટે રોજગારલક્ષી શિક્ષણ અને તાલીમ (વીઈટી- વોકેશનલ એજ્યુકેશન એન્ડ ટ્રેનિંગ) ઉપર પણ ભાર મૂકે છે જેઓ તેમનું સ્કૂલ શિક્ષણ પૂરું થયા પછી આજિવીકા માટે વધારાની કુશળતા હાંસલ કરવા માગતા હોય. રોજગારલક્ષી શિક્ષણ સત્રાંત અથવા છેલ્લા ઉપાય તરીકે આપવાને બદલે વીઈટી મારફત તેને પ્રાથમિકતા અને ગૌરવપૂર્ણ પસંદગી આપવાની ગણતરી છે.

આ બાબતના ફોલો-અપના ભાગરૂપે એનસીઆરટીએ વિવિધ વિષયોમાં કામને દાખલ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે અને દેશ માટે નેશનલ સ્કિલ ક્વોલિફિકેશન ફેમવર્ક (એનએસક્યુએફ) વિકસાવવામાં ફાળો આપ્યો છે. આ અંગેનું જાહેરનામું 2013ની 27 ડિસેમ્બરે બહાર પડ્યું હતું. આ ગુણવત્તાની ખાતરી આપતું માળખું છે જે તમામ લાયકાતને જાણકારી, કુશળતા તથા વર્તણૂક અનુસાર ગોઠવે છે. આ તમામ સ્તરે એકથી દસના ગ્રેડ આપવામાં આવે છે અને તેનું અભ્યાસના પરિણામના આધારે મૂલ્યાંકન થાય છે. અભ્યાસ કરનારે ઔપચારિક, બિન-ઔપચારિક અથવા અનૌપચારિક કોઇપણ રીતે તે પરિણામ હાંસલ કરેલું હોવું જોઈએ. એનએસક્યુએફ રાષ્ટ્રીય માન્યતા પ્રાપ્ત ગુણવત્તા વ્યવસ્થાને માન્ય રાખવા માટે સર્વસામાન્ય સિદ્ધાંતો તથા માર્ગદર્શન સ્થાપિત કરે છે જેમાં શાળાઓ, રોજગારલક્ષી શિક્ષણ તથા તાલીમ સંસ્થાઓ, ટેકનિકલ શિક્ષણ સંસ્થાઓ, કોલેજો તેમજ યુનિવર્સિટીઓનો સમાવેશ થાય છે.

આ પૃષ્ઠભૂમાં જ એનસીઆરટીની સહયોગી સંસ્થા પંડિત સુંદરલાલ શર્મા સેન્ટ્રલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ વોકેશનલ એજ્યુકેશન (પીએસએસસીઆઈવીઈ), ભોપાલ દ્વારા ધોરણ નવથી 12ના વિદ્યાર્થીઓ માટે રોજગારલક્ષી વિષયો માટે નિર્ધારિત અભ્યાસક્રમ વિકસાવવામાં આવ્યો છે.

iii

આ અભ્યાસક્રમ માનવસ્રોત વિકાસ મંત્રાલય (શિક્ષણ મંત્રાલય)ના માધ્યમિક અને ઉચ્ચ માધ્યમિક શિક્ષણ માટે કેન્દ્રીય પ્રાયોજિત રોજગારલક્ષી અભિગમ હેઠળ તૈયાર થયો છે.

આ પાઠ્યપુસ્તક શૈક્ષણિક પરિણામ આધારિત અભ્યાસક્રમ મુજબ તૈયાર થયું છે, જેમાં કામગીરી માટેનાં રાષ્ટ્રીય ઓક્યુપેશનલ ધોરણો (એનઓએસ)ને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવ્યા છે જેને આધારે વ્યવસાય સંબંધી પ્રયોગાત્મક અભ્યાસને પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. આનાથી વિદ્યાર્થીઓને જરૂરી કુશળતા, જાણકારી તથા વર્તણૂંક કેળવવામાં મદદ મળશે.

આ પાઠ્યપુસ્તક તૈયાર કરવામાં સહયોગ આપનાર ટીમનો, સમીક્ષકોનો તથા તમામ સંસ્થાઓ અને સંગઠનોનો આભાર માનું છું.

આ અંગે વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો તથા વાલીઓ તરફથી સૂચનોને એનસીઈઆરટી આવકારે છે, જેનાથી અમને હવે પછીની આવૃત્તિમાં જરૂરી ગુણવત્તાવધી સુધારો કરવામાં મદદ મળે.

નવી દિલ્હી, જૂન 2018

હૃષિકેશ સેનાપતિ
ડિરેક્ટર
રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ સંશોધન અને તાલીમ પરિષદ

પાઠ્યપુસ્તક વિશે

સૌન્દર્ય અને સુખાકારીનું ક્ષેત્ર ઝડપથી ગતિએ વિકસી રહ્યું છે અને ભારતનો એક મહત્વપૂર્ણ ઉદ્યોગ છે. આ ધનિષ્ઠ વૃદ્ધિનું કારણ વધતી જતી ગ્રાહકલક્ષીતા, વૈશ્વિકરણ અને ગ્રાહકોની બદલાતી જીવનશૈલી છે. સૌન્દર્ય અને સુખાકારી ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ઝડપી વૃદ્ધિ, ઘણી નાની અને મોટી કંપનીઓના પ્રવેશ સાથે, સહાયક બ્યૂટી થેરાપિસ્ટ અને બ્યૂટી થેરેપિસ્ટ જેવા પ્રશિક્ષિત કર્મચારીઓની માંગ ઉભી થઈ છે.

બ્યૂટી થેરેપિસ્ટ, વિવિધ બ્યૂટી થેરાપી સેવાઓ, જેમ કે મેનીક્યુર, પેડિક્યુર, થ્રેડીંગ, વેક્સિંગ, મહેંદી અને મેક-અપની ગોઠવણી અને પૂરું પાડવા માટે જવાબદાર છે. 'બ્યૂટી થેરેપિસ્ટ' જોબ રોલ માટેનું પાઠ્યપુસ્તક હાથથી શીખવાના અનુભવ દ્વારા જ્ઞાન અને કૌશલ્ય આપવા માટે બનાવવામાં આવ્યું છે, જે અનુભવ દ્વારા શિક્ષણનો એક ભાગ છે.

વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી અને પ્રેરણાદાયી અધ્યયન અને અધ્યાપન સંસાધન સામગ્રી બનાવવા માટે વિષય- નિષ્ણાંતો અને ઉદ્યોગ નિષ્ણાંતો અને શિક્ષણવિદોના કૌશલ્યોના યોગદાન વડે આ પાઠ્યપુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. પાઠ્યપુસ્તકની સામગ્રીને રાષ્ટ્રીય વ્યવસાય ધોરણો (એનઓએસ) સાથે ગોઠવવા માટે પૂરતી કાળજી લેવામાં આવી છે કે જેથી જેથી વિદ્યાર્થી લાયકાત પેક (ક્યૂપી) ના જે તે એનઓએસમાં ઉલ્લેખિત કામગીરીના માપદંડ મુજબના નોકરીની ભૂમિકા માટેના જરૂરી જ્ઞાન અને કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરે. સામગ્રી ફક્ત NOS સાથે મેળ ખાય છે અને સારી ગુણવત્તાની પણ છે તેની ખાતરી કરવા માટે નિષ્ણાંતો દ્વારા પાઠ્યપુસ્તકની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે. આ પાઠ્યપુસ્તક દ્વારા આવરી લેવામાં આવેલ 'બ્યૂટી થેરાપીસ્ટ' ના જોબ રોલ માટે એનઓએસ નીચે મુજબ છે:

- (1) બીડબ્લ્યુએસ / એન 9001: કામનો વિસ્તાર તૈયાર કરો અને જાળવો
- (2) બીડબ્લ્યુએસ / એન 0104: સ્કીનકેર સેવાઓ કરો
- (3) બીડબ્લ્યુએસ / એન 0105: ડિપિલિશન સેવાઓ કરો
- (4) બીડબ્લ્યુએસ / એન 0401: મેનીક્યુર અને પેડિક્યુર સેવાઓ કરો
- (5) બીડબ્લ્યુએસ / એન 0106: મેક-અપ સેવાઓ કરો
- (6) બીડબ્લ્યુએસ / એન 0128: સલામત ફેસિઅલ સેવાઓ પ્રદાન કરવા માટે ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો ચલાવો
- (7) બીડબ્લ્યુએસ / એન 0129: સલૂનની રિસેપ્શન ફરજો બજાવો
- (8) બીડબ્લ્યુએસ / એન 9002: કામના વિસ્તારમાં આરોગ્ય અને સલામતીના ધોરણો જાળવો
- (9) બીડબ્લ્યુએસ / એન 9003: કામના વિસ્તારમાં સકારાત્મક છાપ બનાવો

પાઠ્યપુસ્તકનું યુનિટ 1 સૌન્દર્ય અને સુખાકારીના ક્ષેત્રમાં કારકિર્દીની વિવિધ તકોનો પરિચય આપે છે. તે વિવિધ સૌન્દર્ય ઉપચાર સેવાઓ, જેમ કે મેનીક્યુર, પેડિક્યુર, મેક-અપ, હેર સ્ટાઈલ વગેરે, અને આવા ઉપચારનું વર્ણન કરે છે અને તેનું મહત્ત્વ સમજાવે છે. કામના વિસ્તારની જાળવણી તેમજ, આ ક્ષેત્રમાં આરોગ્ય અને સલામતીના ધોરણોના પાલન અંગેની સામાન્ય માર્ગદર્શિકા વગેરેને આ યુનિટ માં આવરી લેવામાં આવ્યા છે.

યુનિટ 2 સ્કીનકેર સેવાઓ વિશે છે. તે ચહેરા, ગળા અને ખભાની માંસપેશીઓની ક્રિયાઓનું વર્ણન કરે છે જેથી ક્લાયંટને મસાજ કરતી વખતે અધ્યેતા આ માહિતીનો ઉપયોગ કરી શકે.

યુનિટમાં બ્લીચિંગ, એક સુંદરતાની સારવાર પણ શામેલ છે જે મેલાનિનનો નાશ કરે છે અને ચહેરાના વાળને હળવો સોનેરી દેખાવ આપે છે.

યુનિટ 3 મેનીક્યોર અને પેડિક્યોર સેવાઓ વિશે કરે છે. તે હાથ, પગ અને નાખની શરીરરચનાને પણ આવરી લે છે, જેથી અધ્યેતાઓ ક્લાયંટને આપવાની જરૂર હોય તેવી સારવાર અથવા ઉપચારની ગહન સમજ મેળવી શકે

યુનિટ 4 ડિપિલિશન (વાળ દૂર કરવાની) સેવાઓ, જેમ કે વેક્સિંગ અને થ્રેડીંગ વિશે છે, જેમાં શરીરના અનિચ્છનીય વાળ દૂર કરવામાં આવે છે. તેમાં વાળને દૂર કરવાની વૈકલ્પિક તકનીકોની પણ ચર્ચા છે.

વિનય સ્વરૂપ મેહરોત્રા

પ્રોફેસર એન્ડ હેડ

કરીક્યુલમ ડેવલપમેન્ટ એન્ડ ઈવેલ્યુએશન સેન્ટર એન્ડ એનએસક્યુએફ સેલ

પી.એસ.એસ.સી.આઇ.વી., ભોપાલ

પાઠ્યપુસ્તક સંરચના કરનાર ટુકડી

સભ્યો

અન્નુ વાઘવા, સીઇઓ, બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ, નવી દિલ્હી

આરતી અમરેન્દ્ર, ડિરેક્ટર, આરતી સલૂન, ચેન્નઈ, તામિલનાડુ

ભારતી તનેજા, સ્થાપક, આલ્પ્સ કોસ્મેટિક ક્લિનિક, નવી દિલ્હી

ગુરપ્રીત સેબલ, માલિક, નેઇલ સ્પા બાય ગુરપ્રીત, મુંબઇ, મહારાષ્ટ્ર

જોબન મણિ, ડિરેક્ટર, નેઇલ પ્રો, નવી દિલ્હી

માયા પરાંજપીયે, ટ્રસ્ટી, એસોસિએશન ઓફ બ્યુટી થેરપી એન્ડ કોસ્મેટોલોજી, મુંબઇ, મહારાષ્ટ્ર

પ્રતિભા દુસાજ, હેડ, સ્ટેન્ડર્ડ એન્ડ કોલીટી અસ્યોરંસ, બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ, નવી દિલ્હી

સંગીતા ચૌહાણ, પ્રમુખ, ઓલ ઇન્ડિયા હેર એન્ડ બ્યુટી એસોસિએશન, નવી દિલ્હી

સોહિણી ગુહા, મેનેજર, સ્ટેન્ડર્ડ એન્ડ કોલીટી અસ્યોરંસ, બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કિલ કાઉન્સિલ, નવી દિલ્હી

વૈજયંતિ બાલાચંદ્રન, સ્થાપક, રેન્ડ આર. સલોન્સ વાયએલજી, કોરામંગલા, બેંગલુરુ, કર્ણાટક

વૈશાલી શાહ, એજ્યુકેશન હેડ, એલટીએ સ્કૂલ ઓફ બ્યુટી, ભોપાલ, મધ્યપ્રદેશ

વિક્રમ ભટ્ટ, ડિરેક્ટર, એનરીય સેલોન એન્ડ એકેડેમી, અમદાવાદ, ગુજરાત

સંયોજક સભ્ય

વિનય સ્વરૂપ મેહરોત્રા

પ્રોફેસર એન્ડ હેડ

કરીક્યુલમ ડેવલપમેન્ટ એન્ડ ઈવેલ્યુએશન સેન્ટર એન્ડ એનએસક્યુએફ સેલ

પી.એસ.એસ.સી.આઇ.વી., ભોપાલ, મધ્યપ્રદેશ

ઋણ સ્વીકાર

અધ્યયન નિષ્પત્તિ આધારિત અભ્યાસક્રમ અને કોર્સના વિકાસમાં તેમના સહયોગ માટે પ્રોજેક્ટ મંજૂરી બોર્ડ (પીએબી)ના તમામ સભ્યો અને ભારત સરકારના માનવ સંસાધન વિકાસ મંત્રાલય (એમએચઆરડી) ના અધિકારીઓનું પરિષદ આભારી છે.

મૂલ્યવાન સૂચનો અને સલાહ માટે અમે વંદના લુથરા, બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ સેક્ટર સ્કીલ કાઉન્સિલના અધ્યક્ષ અને સ્થાપક, વીએલસીસી, ગુરુગ્રામ, હરિયાણા અને બ્લોસમ કોચર, પ્રમુખ, હેર અને બ્યુટી એસોસિએશન, નવી દિલ્હીનો આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ. આ પાઠ્યપુસ્તક વિકસાવવા માટે, પી.એસ.એસ.સી.આઇ.વી., ભોપાલના જોઇન્ટ ડાયરેક્ટર રાજેશ ખંભાયતના સમર્થનની કદર કરીએ છીએ.

એનસીઇઆરટીમાં અમારા સાથીદારો, અને પાઠ્યપુસ્તક સમીક્ષા સમિતિના સભ્યો – સરોજ યાદવ, પ્રોફેસર અને ડીન (શૈક્ષણિક) અને અધ્યક્ષ; રંજના અરોરા, પ્રોફેસર એન્ડ હેડ ડીપાર્ટમેન્ટઓફ કરીક્યુલમ સ્ટડીઝ ; ભારતી, એસોસિએટ પ્રોફેસર, ડીપાર્ટમેન્ટઓફ એજ્યુકેશન ઇન જેન્ડર એન્ડ સ્પેસીઅલ નીડ્સ; અને શ્વેતા ઉપ્પલ, ચીફ એડિટર, પબ્લિકેશન ડિવિઝન, એનસીઇઆરટીના અમે ઋણી છીએ.

અમે નેશનલ સ્કીલ ડેવલોપમેન્ટ એજન્સી (એનએસડીએ), નેશનલ સ્કીલ ડેવલોપમેન્ટ કોર્પોરેશન (એનએસડીસી), અને કૌશલ્ય વિકાસ અને ઉદ્યોગ સાહસિકતા મંત્રાલયના અધિકારીઓને તેમના સમર્થન માટે આભારી છીએ.

પાઠ્યપુસ્તકમાં વપરાયેલી છબીઓ ક્રિએટિવ કોમન્સ લાઇસેન્સમાંથી પ્રાપ્ત કરવામાં આવી છે. અધ્યેતાઓની સ્પષ્ટ સમજણ માટે તેમની કાળજી અને ખંતથી પસંદગી કરવામાં આવી છે. કોપીરાઇટના કોઈપણ નિયમનું ઉલ્લંઘન ન થાય તેની કાળજી લેવામાં આવી છે. આ છબીઓ ફક્ત શૈક્ષણિક હેતુ માટે છે અને તે વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષકોના વ્યક્તિગત ઉપયોગ માટે આપવામાં આવેલ છે.

પુસ્તકનાં કવર પરનાં ફોટોગ્રાફ્સ બદલ રમત અને યુવા કલ્યાણ વિભાગ (મધ્યપ્રદેશ) - વિએલસીસી એકેડેમી, ભોપાલનો અમે આભાર માનીએ છીએ. હસ્તપ્રતને ટાઇપ કરવા માટે સુનિતા કોળી, કમ્પ્યુટર ઓપરેટર (ગ્રેડ III), પી.એસ.એસ.સી.સી.આઇ.વી.એ., ભોપાલના આભારી છીએ.

હસ્તપ્રતને આકર્ષક પાઠ્યપુસ્તકમાં પરિવર્તિત કરવા માટે પબ્લિકેશન વિભાગ, એનસીઇઆરટી માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ છીએ. હસ્તપ્રતના કોપી એડીટીંગ માટે સ્વેતા ઝા, એડિટર (કોન્ટ્રેક્ટ્યુઅલ)નો વિશેષ આભાર. દોષરહિત લેઆઉટ અને ડિઝાઇન બદલ પવન કુમાર બારીઅર, ડીટીપી ઓપરેટર, પબ્લિકેશન ડિવિઝન, એનસીઇઆરટી, નીતિનકુમાર ગુપ્તા, મસિહુદીન અને સચિન તંવર, ડીટીપી ઓપરેટર્સ (કોન્ટ્રેક્ટ્યુઅલ) ના આભારી છીએ.

અનુક્રમ

પ્રસ્તાવના	iii
પાઠ્યપુસ્તક વિશે	v
યુનિટ 1: સૌન્દર્ય અને સુખાકારી ઉદ્યોગ અને સૌન્દર્ય ચિકિત્સા	1
સેશન 1: સૌન્દર્ય અને સુખાકારીના ક્ષેત્રમાં કારકિર્દીની તકો	3
સેશન 2: સૌન્દર્ય ઉપચારશાસ્ત્ર સેવાઓ	9
સેશન 3: કામના વિસ્તારને તૈયાર કરવું અને જાળવવું	15
સેશન 4: કામના વિસ્તાર, સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી	25
યુનિટ 2: સ્કીનકેર સર્વિસ	44
સેશન 1: ચામડીની શરીરરચના એન શરીરવિજ્ઞાન	45
સેશન 2: ચામડીના પ્રકાર અને ચામડીની સંભાળ (સ્કીનકેર)	51
સેશન 3: ચહેરા, ગળા અને ખભાના સ્નાયુઓની ક્રિયાઓ	65
સેશન 4: બ્લીચીંગ	71
યુનિટ 3: મેનીક્યોર અને પેડીક્યોર સેવાઓ	76
સેશન 1: નખ, હાથ અને પગના પંજાની રચના	77
સેશન 2: મેનીક્યોર	85
સેશન 3: પેડીક્યોર	98
યુનિટ 4: ડેપીલેશન (વાળ દૂર કરવા)ની સેવાઓ	105
સેશન 1: વેક્સિંગ	107
સેશન 2: થ્રેડીંગ	122
શબ્દાવલી	130
જવાબો	133



“મેક-અપ લગાવવા માટે યોગ્ય કેનવાસ
આપવા, કુદરતી સૌન્દર્યને નિખારવા અને
સ્વસ્થ દેખાતી ત્વચા બનાવવા માટે સ્વસ્થ
ત્વચા એ નિર્ણાયક છે.”

- કેરોલિન ફેઝર

યુનિટ 1

સૌંદર્ય અને સુખાકારી ઉદ્યોગ અને સૌંદર્ય ચિકિત્સા



પરિચય

માણસોનો બાહ્ય દેખાવ એ જ પહેલી બાબત છે જે બીજાને આકર્ષે છે. તેથી, દરેક સમયે વ્યવસ્થિત દેખાવનું નોંધપાત્ર મહત્વ છે. અહિં, સૌંદર્ય ઉપચારક(ચિકિત્સસી)ની ભૂમિકા આવે છે જે એકંદરે દેખાવને સુધારવા માટે વ્યક્તિ પર સૌંદર્યની વિવિધ સારવાર કરે છે, જેમાં યોગ્ય રીતે ડ્રેસિંગ, યોગ્ય મેક-અપ, સ્કીન કેર અને હેર-સ્ટાઈલ નો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત, ચિકિત્સક મેનીક્યોર અને પેડીક્યોર સહિતની સુખાકારીની સારવાર આપે છે, જેમાં માલિશ પણ સામેલ છે, ત્યારબાદ ગ્રાહકોને સારવાર પછીની સંભાળની સલાહ આપવામાં આવે છે. કેટલીકવાર, તેમને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી જાળવવા માટે સંતુલિત આહાર અને પોષણ અને દૈનિક વ્યાયામની રીત પણ સૂચવવામાં આવે છે.

આ એકમમાં, તમે સૌંદર્ય અને સુખાકારી ઉદ્યોગના મૂળ પાસાઓ, ક્ષેત્રમાં કારકિર્દીની તકો, વિવિધ સૌંદર્ય ઉપચાર સેવાઓ, કાર્યક્ષેત્રની તૈયારી અને જાળવણી અને કાર્યસ્થળ પર આરોગ્ય અને સલામતીના ધોરણોને અનુસરવા વિશે શીખી શકશો.

ભારતમાં સૌંદર્ય અને સુખાકારી ઉદ્યોગ

સૌંદર્ય અને સુખાકારી ક્ષેત્ર ઝડપી ગતિએ વિકસી રહ્યું છે અને તે ભારતનો એક મહત્વપૂર્ણ ઉદ્યોગ છે. તે દેશના આર્થિક વિકાસમાં ઘણું યોગદાન આપે છે. અને ધીમે ધીમે લાખો લોકો માટે રોજગારીની તકો ઊભી કરતો અગ્રણી રોજગાર આપનાર બન્યો છે.

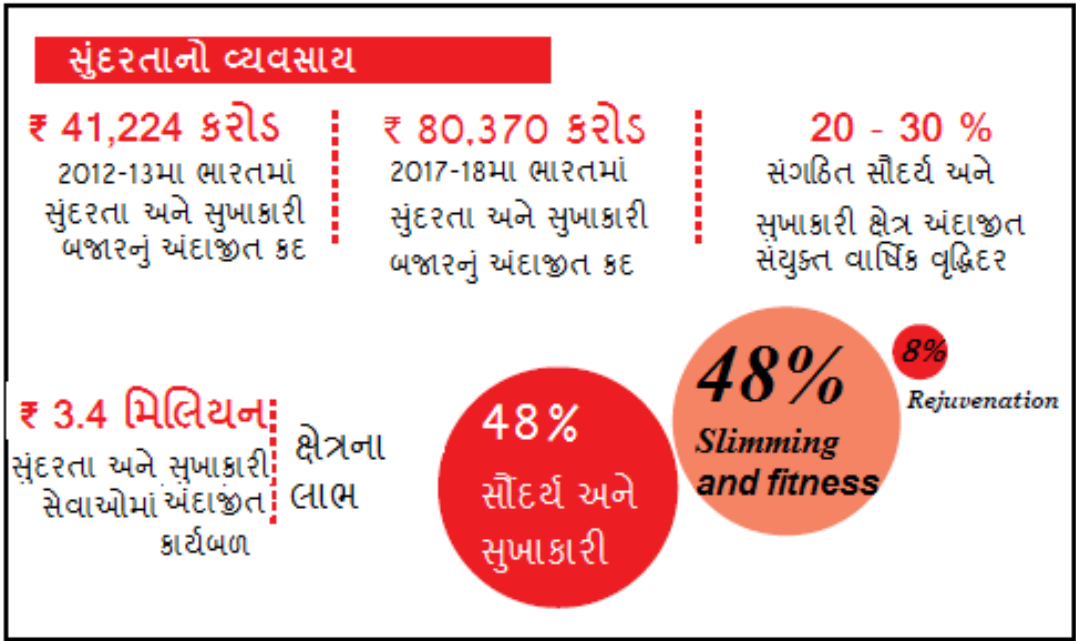
આ ધનિષ્ટ વૃદ્ધિનું કારણ વધતી જતી ગ્રાહકતા, વૈશ્વિકરણ અને ભારતીય ગ્રાહકોની જીવનશૈલીમાં આવતા બદલાવ છે. બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ ઉદ્યોગની ઝડપી વૃદ્ધિના કારણે, ઘણી નાની અને મોટી કંપનીઓના પ્રવેશની સાથે, પ્રશિક્ષિત કર્મચારીઓ અથવા સૌંદર્ય ચિકિત્સકોની ભારે માંગ ઊભી થઈ છે. ભારતમાં સૌંદર્ય અને સુખાકારીનો ઉદ્યોગ નવો છે તેમ છતાં આરોગ્ય અને સુખાકારી



ના ગ્રાહક બ્યુટી થેરાપી લઈ રહ્યો છે.

વિશે જાગૃતિ વધતી જાય છે. ઉદ્યોગોમાં તેજી જોવા મળી રહી છે અને તે મુખ્યત્વે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેમાં સ્ટાઈલીશ દેખાવા અને પોતાના વિશે સારું લાગે તે માટેની વધતી ઇચ્છાના કારણે છે. સૌંદર્ય સારવાર અને ઉપચાર મેળવવા માટે ગ્રાહકો સલુનની મુલાકાત લે છે તેથી, બ્યુટી સલુનને તેના

ગ્રાહકોને સંતોષનો અનુભવ પૂરો પાડવો પડશે. ભારતમાં સૌંદર્ય વ્યવસાયનો એક સ્નેપ શોટ આકૃતિ 1.2માં બતાવવામાં આવે છે.



આકૃતિ 1.2 ભારતમાં સૌંદર્ય વ્યવસાયનો સ્નેપશોટ

(સ્ત્રોત: <https://www.businesstoday.in/magazine/features/vlcc-clsa-everstone-kpmg-ac-nielsen-report/story/209609.html>)

બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ ઉદ્યોગોનું એક ક્ષેત્ર જે ખાસ કરીને સારી રીતે કામ કરી રહ્યું છે એ છે વાળની ખાસ સંભાળ. બીજું ક્ષેત્ર જે ઝડપથી વિસ્તરી રહ્યું છે તે છે લઝમાં મેક-અપ. પહેલાના સમયમાં, સામાન્ય રીતે લઝમાં ફક્ત કન્યા જ સલુનની મુલાકાત લેતી પરંતુ આ દિવસોમાં વરરાજા, દુલ્હન અને બંનેના મિત્રો અને સગાસંબંધીઓ સલુનમાં સૌન્દર્યની સારવાર અને સંબંધિત સેવાઓ માટે જાય છે, જે ઘણી વાર આ પ્રકારનાં ગ્રાહકોને વિશેષ પેકેજ આપે છે.

બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ ક્ષેત્રના વિકાસના કારણો નીચે મુજબ છે.

1. લોકો સૌન્દર્યના વધુ ઉત્પાદનો ખરીદી રહ્યા છે
2. લોકો શહેરોમાં જઈ રહ્યા છે અને સૌન્દર્ય ઉત્પાદનો અને સેવાઓ મેળવવા માટે વધુ પૈસા ખર્ચી રહ્યા છે.
3. યુવાનોને મિડીયા દ્વારા જાહેરાતોમાં પ્રદર્શિત કરવામાં આવી રહ્યા છે જે તેમનો હમેશા સુંદર અને વ્યવસ્થિત દેખાવાનો ઉત્સાહ વધારતા હોય છે.
4. યુવાન દેખાતી ત્વચા પ્રત્યેનું એક વળગણ હોય છે કારણ કે વધુ ને વધુ ગ્રાહક કોસ્મેટિક સારવાર અને વૃદ્ધત્વ વિરોધી ઉત્પાદનો માટે માંગ કરે છે.
5. બજારમાં વધારો કરવા માટે વધુ પ્રોડક્ટ ઇનોવેશન કરવામાં આવી રહ્યું છે.

સેશન 1: બ્યુટી અને વેલનેસ ક્ષેત્રમાં કારકિર્દીની તકો

બ્યુટી અને વેલનેસ ક્ષેત્રમાં મુખ્ય પેટા-ભાગો બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ ક્ષેત્રમાં ઘણા બધાં ભાગ છે. મુખ્ય પેટા-ભાગ આકૃતિ 1.3માં દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

બ્યુટી સેન્ટર્સ અથવા સલુનસ

બ્યુટી સલુન વ્યક્તિના એકંદર દેખાવને સુધારવા માટે ત્વચા, વાળ, નખ-સંભાળ અને અન્ય સંબંધિત ઉપચાર પૂરા પાડે છે. ગ્રાહકોની જરૂરિયાત મુજબ આ સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

હેર સલુન

આ એક વિશિષ્ટ સલુન છે જે હેર-કટ, હેર-સ્ટાઈલ, શેમ્પુઈંગ, વાળના રંગ અને માથાની ચામડીની સારવાર જેવી સેવાઓ પૂરી પાડે છે.



આકૃતિ 1.3 મુખ્ય પેટા-ભાગમાં બ્યુટી અને વેલનેસ ક્ષેત્ર



કેટલાક હેરસ્ટાઈલીશ નખ અને ત્વચા સંભાળની સેવાઓ પણ પૂરી પાડે છે.

ઉત્પાદન અને કાઉન્ટર વેચાણ

આમાં સૌંદર્ય પ્રોડક્ટ્સની સાથે સૌંદર્ય પ્રસાધન અને તે માટેની જરૂરી વસ્તુઓનો સમાવેશ કાઉન્ટર વેચાણમાં થાય છે જે સલુન દ્વારા વચ સંબંધિત આરોગ્ય અને ગ્રાહકોના દેખાવના પ્રશ્નોને ધ્યાનમાં લે છે.

ફિટનેસ અને સ્લીમીંગ

આમાં શારીરિક વ્યાયામ, યોગ, એરોબિક્સ, મન અને શરીરના અન્ય વ્યવહાર, વજન ઘટાડવું અને સ્લીમીંગ સામેલ છે.

પુનઃશક્તિ સંચાર

આમાં મુખ્ય સ્પા-ઉદ્યોગ સેવાઓ જેવી કે, સ્પા ઓપરેશન્સ, સ્પા શિક્ષણ, સ્પા ઉત્પાદનો અને ઈવેન્ટ્સ સામેલ છે. આ ક્ષેત્ર મુખ્યત્વે શરીર અને મનને હળવા બનાવવાના હેતુસર સક્રિય સેવાઓ પ્રદાન કરે છે.

વૈકલ્પિક ઉપચાર કેન્દ્ર

ક્લિનિકલ નિદાન અને વૈકલ્પિક ઉપચાર હેઠળની સારવાર આ ક્ષેત્રમાં પ્રદાન કરવામાં આવે છે. વૈકલ્પિક ઉપચાર કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિઓ સાથે સંબંધિત છે, જે નિયમિત પશ્ચિમી તબીબી સારવાર અથવા એલોપેથી અથવા ફાર્માસ્યુટિકલ પ્રક્રિયાઓથી અલગ છે. નિસર્ગોપચાર સિવાય, તેમાં ક્રિસ્ટલ હિલિંગ, ક્યુંપિંગ (દર્દ મટાડનાર) અને કંપન થેરાપી સામેલ છે.

યુનિસેક્સ સલુન

યુનિસેક્સ બ્યુટી સલુન્સ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેને સૌંદર્ય અને સુખાકારીની સેવાઓ પૂરી પાડે છે. ઘણા સંગઠિત વિભાગો આવી સેવાઓ આપી રહ્યા છે અને યુનિસેક્સ સૌંદર્ય અને સુખાકારી કેન્દ્રો ધીમે ધીમે ભારતીય સમાજમાં સ્વીકૃતિ મેળવી રહ્યા છે.

આંતરરાષ્ટ્રીય સૌંદર્ય બ્રાન્ડ્સ

બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ ક્ષેત્રે ગ્રાહકોની વધતી સંખ્યા એ ભારતીય માર્કેટમાં સંખ્યાબંધ આંતરરાષ્ટ્રીય બ્રાન્ડ્સને આકર્ષ્યા છે. ભારતમાં હાજર રહેલી કેટલીક લોકપ્રિય આંતરરાષ્ટ્રીય કોસ્મેટિક બ્રાન્ડ્સ છે મેબેલીન ન્યુયોર્ક, લોરીઅલ પેરીસ, એમ એ સી. વગેરે

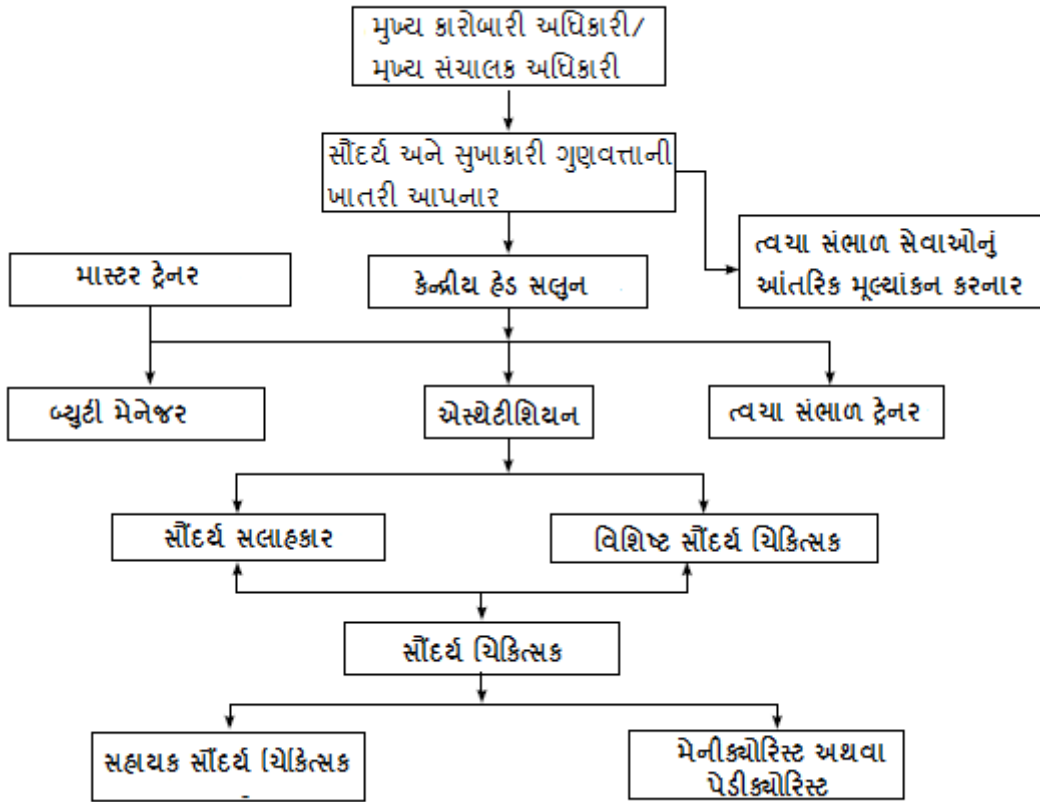
આ ઉપરાંત, ઓનલાઈન રિટેલના ઉછાળા સાથે, ભારતીય ગ્રાહકો સ્વદેશી અને આંતરરાષ્ટ્રીય બંને પ્રકારની સૌંદર્ય અને માવજત ઉત્પાદનોનો પ્રવેશ માર્ગ વધારે છે. કેટલીક ભારતીય કોસ્મેટિક બ્રાન્ડ્સ લેકમે, હિમાલયા, વીએલસીસી, બાયોટિક, શાહનાઝ હુસેન, ફોરેસ્ટ એસેન્શીયલ્સ વગેરે.

સૌંદર્ય ચિકિત્સક માટે કારકિર્દી માર્ગ

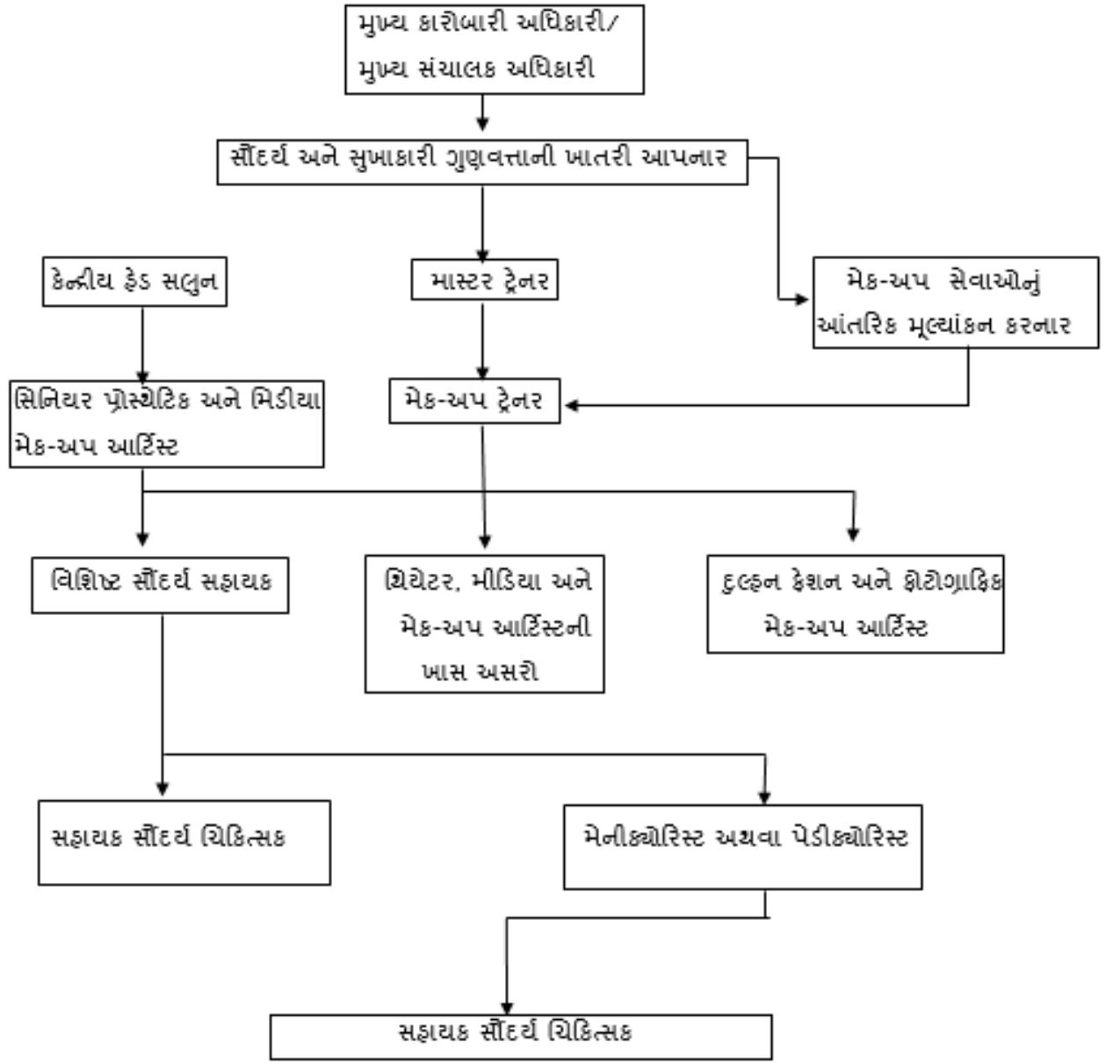
મોટા ભાગના સૌંદર્ય ચિકિત્સકો સૌંદર્ય કેન્દ્રો અને હેર સલુનમાં તેમની કારકિર્દી શરૂ કરે છે. જો કે, તેમની કારકિર્દી દરમિયાન કોઈ પણ સમયે તેઓ અન્ય પેટા ભાગમાં સ્થળાંતર કરી શકે છે. શહેરી વિસ્તારો અને મેટ્રો શહેરો ઉપરાંત સૌંદર્ય અને સુખાકારીની વધતી જાગૃતિ અન્ય ક્ષેત્રે

પણ

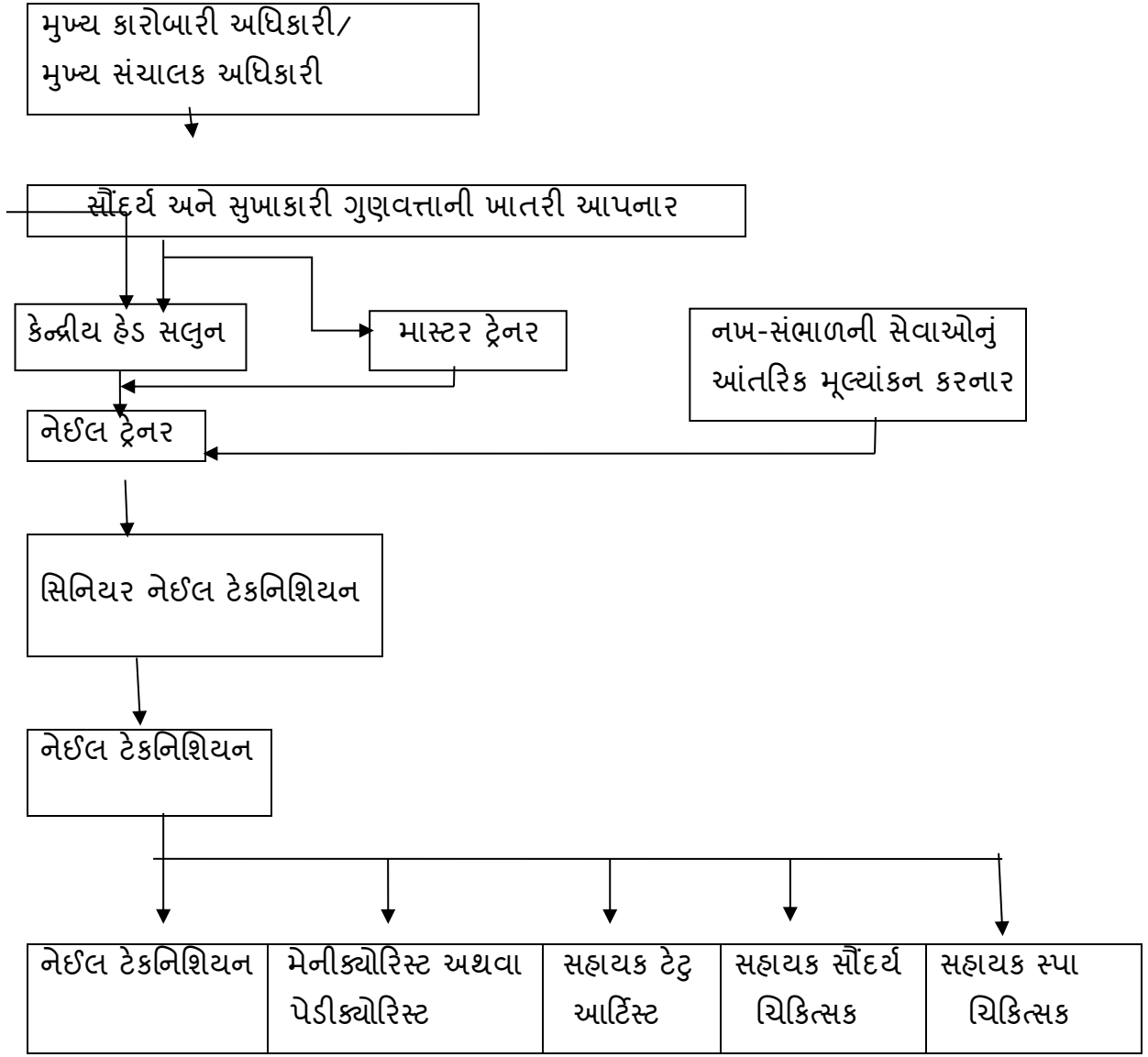
ઉદ્યોગના વિસ્તરણનું કારણ બની રહી છે (આકૃતિ 1.4 1.5 અને 1.6).



આકૃતિ 1.4: ત્વચા સંભાળ સેવામાં કારકિર્દી પથ



આકૃતિ 1.5: મેક-અપ સારવારમાં કારકિર્દી પથ



આકૃતિ 1.6: નખ સંભાળની સેવાઓમાં કારકિર્દી પથ

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ 1

ત્વચા સંભાળ સેવામાં સૌંદર્ય ચિકિત્સક માટે કારકિર્દીના પથ પર ફ્લો-ચાર્ટ તૈયાર કરો.

જરૂરી સામગ્રી

ચાર્ટ પેપર, સ્કેચ પેન, પેન્સિલ, રબર, સંચો અને માપપટ્ટી

પ્રક્રિયા

- ત્વચા સંભાળ સેવાઓમાં સૌંદર્ય ચિકિત્સકની વિવિધ કામગીરીની સ્થિતિ વિશેની માહિતી એકત્રિત કરો.
- ત્વચા સંભાળ સેવામાં સૌંદર્ય ચિકિત્સક માટે કારકિર્દીના પથ પર ફ્લો-ચાર્ટ તૈયાર કરો.
- તે વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરો.

પ્રવૃત્તિ 2

સૌંદર્ય ચિકિત્સક માટે સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ તાલીમ અને રોજગારની તકો ઓળખો.

જરૂરી સમગ્રી

નોટબુક અને પેન

પ્રક્રિયા

- નજીકના બજારમાં વિવિધ બ્યુટી સલુન્સની મુલાકાત લો.
- બ્યુટીશિયન સાથે વાત કરો અને તેઓએ દિવસ દરમિયાન કરેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ નોંધો.
- તેઓ સૌંદર્ય ચિકિત્સક બનવાની તાલીમ આપે છે કે નહીં તે નોંધો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

એ. બહુવૈકલ્પિક પ્રશ્નો.

1. ----- સૌંદર્ય ઉત્પાદનોનો કાઉન્ટર વેચાણમાં સમાવેશ થાય છે, જે કોસ્મેટિક અને તેને સંબંધિત વસ્તુ સહીત, વય સંબંધિત આરોગ્ય અને ગ્રાહકોના દેખાવના મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં લે છે.

(એ) ફિટનેસ (સ્વસ્થતા) અને ખોરાક

(બી) વૈકલ્પિક ચિકિત્સા કેન્દ્રો

(સી) પુનઃશક્તિ સંચાર

(ડી) પ્રોડક્ટ અને કાઉન્ટર સેલ્સ

2. ----- માં મુખ્ય સ્પા-ઉદ્યોગ સેવાઓ જેવી કે સ્પા ઓપરેશન, સ્પા શિક્ષણ, સ્પા ઉત્પાદનો અને ઈવેન્ટ્સ સામેલ છે.

(એ) ફિટનેસ (સ્વસ્થતા) અને ખોરાક

(બી) વૈકલ્પિક ચિકિત્સા કેન્દ્રો

(સી) પુનઃશક્તિ સંચાર

(ડી) ઉપરના માંથી એકેય નહીં.

3. યુનિસેક્સ સલુન્સ સૌંદર્ય અને સુખાકારીની સેવાઓ ----- ને પૂરી પાડે છે.

(એ) પુરુષો

(બી) સ્ત્રીઓ

(સી) અ અને બ બંને

(ડી) ઉપરનાં માંથી એકેય નહીં.

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. સૌન્દર્ય ----- ગ્રાહકને તેમના તમામ દેખાવમાં સુધારો કરવા માટે ત્વચા, વાળ, નખ-સંભાળ અને અન્ય સંબંધિત ઉપચાર પૂરા પાડે છે.
2. સ્વસ્થતા અને ----- કેન્દ્રો શારીરિક કસરત, યોગ, એરોબિક્સ, અન્ય મન અને શરીર વ્યવહાર અને તંદુરસ્તી અને સ્લીમીંગ પૂરી પાડે છે.
3. ----- નો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાનું, ત્વચા સંભાળ સેવાઓ અને હેર-સ્ટાઈલ સેવાઓ પૂરી પાડવી એ સૌન્દર્ય ચિકિત્સકની ભૂમિકામાં સામેલ છે.
4. ગ્રાહકો સામાન્ય રીતે સૌન્દર્ય સારવાર અને ----- મેળવવા માટે સલુનની મુલાકાત લે છે.

સી. હેતુલક્ષી પ્રશ્નો.

1. સૌન્દર્ય અને સુખાકારી ક્ષેત્રના કોઈ પણ બે પેટા ભાગનું વર્ણન કરો.
2. વિગતો દર્શાવતી સંભાળ સેવાઓમાં સૌન્દર્ય ચિકિત્સકના કારકિર્દી માર્ગનું વર્ણન કરો.

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂરું કાર્ય પછી તમે આ કરવા માટે સક્ષમ હશો:

- સૌન્દર્ય અને સુખાકારી ક્ષેત્રે આપવામાં આવતી વિવિધ સેવાઓનું વર્ણન કરવા.
- સૌન્દર્ય અને સુખાકારી ક્ષેત્રના વિવિધ પેટા ભાગોને ઓળખવા.
- સૌન્દર્ય ચિકિત્સક માટે નખની સંભાળ, ત્વચા સંભાળ અને સૌન્દર્ય સેવા માટેનો કારકિર્દીના પથ માટેનો ફ્લો-ચાર્ટ દોરવા.

સેશન 2: સૌન્દર્ય ઉપચાર સેવાઓ

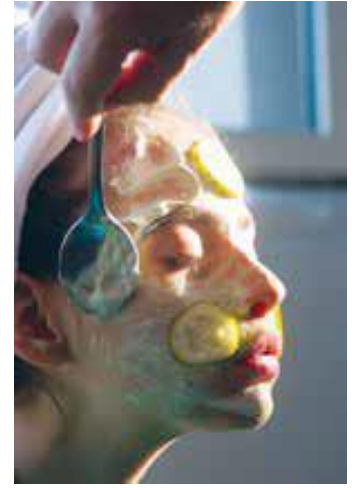
સૌન્દર્ય ઉપચાર એ એક શબ્દ છે, જેમાં માથાથી પગ સુધીની પ્રવૃત્તિઓ અથવા સેવાઓની વિશાળ માત્રા સામેલ છે. દરેક સેવાની પોતાની પ્રક્રિયા હોય છે, જેનાં પગલાં કાળજીપૂર્વક અનુસરવાં પડે છે, નહીં તો તે સ્નાયુઓ અને ત્વચાની સમસ્યાઓ જેવી કે ફોલ્લીઓ, એલર્જી અને ચેપ પેદા કરી શકે છે, જે ગ્રાહકોના અસંતોષતામાં પરિણમી શકે છે. દરેક સેવાનાં ઉપયોગમાં લેવાતા ઉત્પાદનો, સાધનો, ઓજારના સંપૂર્ણ જ્ઞાનની જરૂર પડે છે ઉપરાંત, એ પણ કાળજી લેવી જ જોઈએ કે ગ્રાહકને કોઈપણ બ્યુટી પ્રોડક્ટ્સની એલર્જી ન હોય.

9





(એ)



(બી)

આકૃતિ 1.7 (એ) અને (બી) ગ્રાહકોને વિવિધ સૌંદર્ય સેવાઓ આપવામાં આવી રહી છે.

યાલો સામાન્ય રીતે સલુન દ્વારા ગ્રાહકોને પૂરા પાડવામાં આવતા સૌંદર્ય ઉપચાર અને સેવાઓ પર એક નજર કરીએ, ,

મેનીક્ચોર અને પેડિક્ચોર	થ્રેડિંગ	વેક્સિંગ	બ્લીચીંગ
ફેસ ક્લીન-અપ	મેક-અપ	હેરડુ	મહેંદી

મેનીક્ચોર(હાથ તથા નખની સંભાળ)

તે હાથના દેખાવમાં સુધારો કરવા માટેની એક સારવાર છે અને તે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેમાં લોકપ્રિય છે. મોટા ભાગનાં સલુનમાં આ સેવા માટે અલગ જગ્યા હોય છે. આ ઉપચાર, હાથ અને નખને સ્વચ્છ રાખવા અને સારી રીતે માવજત કરવા નખના મૂળમાં ચામડીને પાછી ખેંચીને ત્વચાના મૃત કોષોને દૂર કરીને અને ત્વચાના ભીંગડાને નરમ પાડવા, માલિશ કરવી અને નેઈલ પેઇન્ટના લગાવવું. તેથી મેનીક્ચોર.

- હાથને નરમ બનાવવામાં.
- હાથમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારવામાં
- હાથ અને આંગળીનાં સ્નાયુઓને ઢીલા કરવામાં
- હાથ અને નખનો દેખાવ સુધારવામાં મદદ કરે છે.

પેડિક્ચોર(પગની સંભાળ)

આ ઉપચાર પગ અને પગના નખનો દેખાવ સુધારવામાં મદદ કરે છે. હાથ તથા નખની સાજ સંભાળની જેમ, તેમાં પણ ભીંગડા દૂર કરવા સામેલ છે. જેમાં હલકો છિદ્રાળુ લાવાના પથ્થરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, અને મસાજ કરવામાં આવે છે, ત્યારબાદ પગના અંગુઠાને પેઇન્ટ કરે છે પેડીક્ચોર.

- પગને નરમ બનાવવામાં.
- પગમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારવામાં
- અંગુઠાના નખને આકાર આપવામાં
- પગ અને અંગુઠાના નખના દેખાવમાં સુધારો કરવામાં
- પગના દુખાવામાં આરામ આપવામાં
- સખત અને મૃત ત્વચાના કોષોને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.



(આકૃતિ 1.8 હાથની સંભાળવાળા હાથ અને પગની સંભાળવાળા પગ)

હાથ તથા પગની સાજ સંભાળ વચ્ચેનો મુખ્ય તફાવત ગ્રાહકની સ્થિતિ, સખત ત્વચાની સારવાર અને મસાજ પ્રક્રિયામાં રહેલા સારવારના ક્ષેત્ર છે.

થ્રેડિંગ

તે વાળને દૂર કરવાની ટેકનિક છે, જેમાં બધાં વાળની કોષિકાઓ દૂર કરવા માટે કોટન દોરો વપરાય છે. (આકૃતિ 1.9) વાળને વળ ચઢવાની ગતિમાં ખેંચાય છે. જેમાં દોરો વાળને ફસાવે છે અને તેને ખેંચીને બહાર કાઢે છે.

- થ્રેડિંગ એ એક એક વાળ ખેંચવા કરતા ઓછું પીડાદાયક છે.
- તે વેક્સિંગ કરતા વધુ ઝડપી અને સલામત છે.
- તે સંવેદનશીલ ત્વચા સહીત લગભગ તમામ પ્રકારની ત્વચા માટે યોગ્ય છે.
- કેમિકલ વપરાતું નથી
- તે ચહેરા અને આઈબ્રોને સ્વચ્છ, સારો દેખાવ આપે છે.



આકૃતિ (આકૃતિ 1.9 કપાળનું

વેક્સિંગ

થ્રેડિંગ)

તે પણ વાળ દૂર કરવાની ટેકનિક છે, જેમાં ગરમ અથવા ઠંડા વેક્સના ઉપયોગ દ્વારા વાળને મૂળમાંથી ખેંચી લેવામાં આવે છે. નવા વાળ વધવામાં લગભગ ત્રણ થી છ અઠવાડિયા લાગે છે. તે વ્યક્તિના વાળની વૃદ્ધિની રીત પર આધારિત છે. વેક્સિંગ બે પ્રકારનાં છે. સ્ટ્રિપ વેક્સિંગ અને સ્ટ્રિપલેસ વેક્સિંગ છે.

સ્ટ્રિપ વેક્સિંગમાં, વેક્સનું એક પાતળું પડ ત્વચા પર લગાવવામાં આવે છે અને તેના ઉપર કપડા અથવા ડિસ્પોઝેબલ પેપર સ્ટ્રિપ મૂકી અને વાળની વૃદ્ધિની દિશાની વિરુદ્ધ બાજુ ખેંચાય છે. વેક્સની સાથે અનિચ્છનીય વાળ દૂર થાય છે.



આકૃતિ. 1.10 હાથનું વેક્સિંગ

સ્ટ્રિપલેસ વેક્સિંગમાં વેક્સનો જાડો થર લગાવવામાં આવે છે અને કાપડ અથવા કાગળની પટ્ટીનો ઉપયોગ થતો નથી.



ઠંડું થતાં, વેક્સ સખત થાય છે, જે અનિચ્છનીય વાળને સરળતાથી દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે તે ઓછાં પીડા-દાયક છે અને સૌથી નાના વાળને પણ ખેંચી નાખે છે.

બ્લીચિંગ

બ્લીચિંગ એ બ્લીચિંગ એજન્ટનો સંદર્ભ આપે છે જે ત્વચાના રંગની છટાને હળવી કરવામાં મદદ કરે છે. ચહેરાના વાળનો રંગ હળવો કરવા

આકૃતિ. 1.11: ચહેરાનું બ્લીચિંગ

માટે બ્લીચિંગ કરવામાં આવે છે. (આકૃતિ 1.11) બ્લીચિંગ નીચેનાં હેતુઓ



માટે કરવામાં આવે છે.

- ઘાટા કાળા ડાઘા અને ચામડી પરનાં ડાઘને ઘટાડવા.
- કોણી કે અંડરઆર્મ જેવાં શ્યામ ભાગને ચમકાવવા.
- ત્વચાને ચમકાવવા.
- ચહેરાના વાળને હળવા અને તેને ઓછાં દેખાતા કરવા.

ફેસ ક્લીન-અપ(ચહેરાની સફાઈ)

ક્લીન-અપ ત્વચાના છિદ્રોને બિનઅવરોધક કરવા અને

આકૃતિ 1.12 ફેસ ક્લીન-અપ.

ત્વચાને જીવંત રાખવા માટે કરવામાં આવે છે.(આકૃતિ 1.12). તે મૃત કોષોને દૂર કરવામાં અને ત્વચામાંથી જામી ગયેલા મેલ (કાળાશ)ને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. ક્લીન-અપની પ્રક્રિયામાં, ત્વચાને શુદ્ધ કરવામાં આવે છે, ભીંગડા (જામી ગયેલો મેલ) દૂર કરી, અને ચામડીને મોઈશ્વરાઈઝ (ભીનાશ વાળી) કરે છે. બિનઅવરોધક છિદ્રોને સાફ કરીને ત્વચાને સહેલાઈથી જીવંત રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે, તેના નીચેનાં ફાયદાઓ છે.

- ચહેરાને વધુ સારી ચમક આપે છે.
- પ્રદૂષણના કારણે હાનિકારક બેક્ટેરિયા, પરસેવો અને અશુદ્ધિઓને દૂર કરીને ત્વચાને સંપૂર્ણપણે



સ્વચ્છ કરે છે.

- ખીલ અને ફોલ્લીઓને દૂર કરે છે.
- ચહેરામાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધારે છે.

મેક-અપ

તે કોઈ વ્યક્તિના દેખાવને વધારવા માટે ચહેરા પર કોસ્મેટિક્સ લગાવવાની પ્રક્રિયા છે. (આકૃતિ 1.13). લિપસ્ટિક, આઈ-લાઈનર, આઈ શેડો, મસ્કરા, ફાઉન્ડેશન,

આકૃતિ 1.13 મેક-અપ લગાવવો

કોલ, લીપ ગ્લોસ, લીપ બામ, કન્સીલર, ફેસ પાવડર વગેરેનો સામાન્ય રીતે મેક-અપમાં ઉપયોગ થાય છે.

ફિલ્મ અને ટીવી ઇન્ડસ્ટ્રીઝ, ટેલીવિઝન મિડિયા અને થિયેટર સહીતને નિયમિત પગાર પર મેક-અપ કુશળ કારીગરની જરૂર પડે છે. તેથી,

આ ક્ષેત્રની ઘણીવાર શરૂઆત થાય છે. મેક-અપથી નીચે પ્રમાણેના ફાયદા થાય છે.

- અનુકૂળ પ્રથમ પ્રભાવ (ફર્સ્ટ ઈમ્પ્રેશન) ઊભો કરવામાં મદદ કરે છે.
- આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- ત્વચાની ખામી અને કાળા ડાઘાને છુપાવે છે.
- પ્રદૂષણથી ત્વચાને સુરક્ષિત કરે છે.
- ઇચ્છિત અભિવ્યક્તિ અને દેખાવમાં ઉમેરો કરે છે.

હેરડુ

હેરડુ અથવા હેર-સ્ટાઈલ એ એક રીત છે, જેમાં વાળ સ્ટાઈલ કરવામાં આવે છે.(આકૃતિ 1.14). તેને વ્યક્તિગત માવજત અને ફેશનનું મહત્વનું પાસું ગણવામાં આવે છે , અને તે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેમાં લોકપ્રિય છે. હેર સ્ટાઈલમાં કાંસઝા, ખ્વા ઝાવર અને કાસ્માટક્સ જેવાં કે હેર જેલના ઉપયોગ દ્વારા વાળને ચોક્કસ રીતે ગોઠવીને હેરસ્ટાઈલ પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. વાળને સ્ટાઈલ કરવાને “હેર ડ્રેસિંગ” પણ કહેવામાં આવે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તે નિષ્ણાત વ્યવસાય તરીકે કરવામાં આવતું હોય છે. હેરસ્ટાઈલિંગમા એસેસરીઝ ઉમેરવાનું સામેલ છે, જેવા કે હેરબેન્ડ્સ, ક્લિપ્સ, પિન, બેરેટ, સ્ત્રીઓની રત્નજડિત બિંદી વગેરે, વાળને તેની સ્થાને રાખવા અને તેના દેખાવને વધારવા માટે ઉપયોગી છે. તેનાં નીચેનાં ફાયદા છે.

- વાળ અને ચહેરાના દેખાવમાં વધારો, અને આ રીતે વ્યક્તિનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે.
- વિખરાયેલા વાળને કાબુમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.



આકૃતિ 1.14: હેરસ્ટાઈલ બનાવવી

મહેંદી (હીના)

તે કુદરતી વનસ્પતિના રંગનો ઉપયોગ કરીને ડિઝાઈન સાથે હાથ (હાથની હથેળી) અને પગ (પગના પંજા) ને સજાવટ કરવાની કળા છે. જે ત્વચાને મરૂન લાલ રંગ આપે છે. તે એક કુદરતી રંગ છે જે ત્વચા પર ઠંડકની અસર આપે છે. (આકૃતિ 1.15). મહેંદી થોડા દિવસો સુધી વ્યક્તિની ત્વચા પર રહે છે, તે મોટા ભાગે ખાસ પ્રસંગો પર લગાવવામાં આવે છે,



જેમ કે, લગ્ન, તહેવારો, ધાર્મિક કાર્યક્રમો વગેરે. મહેંદી હીનાના પાનમૂળથી બનાવવામાં આવે છે, તેમાં કન્ડિશનિંગના ગુણધર્મો છે અને વાળને રંગવા માટે પણ વપરાય છે.

પ્રવૃત્તિ 1

સૌંદર્ય ચિકિત્સક દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી વિવિધ સેવાઓનું નિરૂપણ કરતું ચિત્ર તૈયાર કરો.

જરૂરી સમગ્રી

ચાર્ટ પેપર, ઝલુ સ્ટીક, બ્યુટી મેગેઝિન્સ, પેન્સિલ, રબર અને સ્કેચ પેન

પ્રક્રિયા

- મેગેઝિનમાંથી બ્યુટી ચિકિત્સક દ્વારા આપવામાં આવતી વિવિધ સેવાઓના ચિત્ર એકત્રિત કરો જેમ કે વેક્સિંગ, હાથ અને પગની સંભાળ, મેક-અપ, હેરડુ વગેરે.
- હવે, ચિત્રોનો ઉપયોગ કરીને એક-એક વસ્તુઓનું ચિત્ર ચોટાડો.
- તમારા દ્વારા ઓળખવામાં આવેલી દરેક સેવાઓ પર ટૂંક નોંધ લખો.
- તેને વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરો.

પ્રવૃત્તિ -2

વેક્સિંગ માટે ગ્રાહકને તૈયાર કરવામાં સૌંદર્ય ચિકિત્સકની ભૂમિકા

જરૂરી સમગ્રી

નોટબુક અને પેન

પ્રક્રિયા

- વિવિધ ક્રિયાઓને ઓળખો (ગ્રાહકને બેસાડવો, રક્ષણાત્મક વસ્ત્રો પહેરાવવા, ગ્રાહકના ધરેણાં કાઢીને સલામત સ્થળે રાખવા વગેરે) જે વેક્સિંગમાં સૌંદર્ય ચિકિત્સક દ્વારા કરવામાં આવે છે.
- આ સેવા હાથ ધરવા માટે જરૂરી વસ્તુઓની યાદી બનાવો.
- વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા ભજવવાના પાત્રો નક્કી કરો, જેમ કે સૌંદર્ય ચિકિત્સક, સહાયક સૌંદર્ય ચિકિત્સક, ગ્રાહક અને સલુનમાં કામ કરતા સ્ટાફના અન્ય સભ્યો.
- સેવા શરૂ કરતા પહેલા સૌંદર્ય ચિકિત્સક અને ગ્રાહક વચ્ચેનો સંવાદ નોંધો.
- સેવા આપ્યા પછી ગ્રાહકોનો પ્રતિસાદ લો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો.

(એ) બહુવૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. ----- પગ અને પગના નખના દેખાવને સુધારવા માટે મદદ કરે છે.

(એ) થ્રેડિંગ

(બ) હેર-સ્ટાઈલ

(સી) પેડિક્યોર

(ડી) બ્લીચિંગ

2. મેનીક્યોર એ ----- ના દેખાવને સુધારવા માટેની એક સારવાર છે.

(એ) હાથ (બી) પગ (સી) પગના નખ (ડી) ચહેરો

3. ચહેરાની સફાઈ એ ત્વચા છિદ્રોને ----- માટે અને તેમને શ્વસન કરવા દેવા માટે થાય છે.

(એ) ચોંટી રહેનારું (બી) નહીં ચોંટી રહેનારું (સી) ભીંગડા (મેલ) ઉખાડવા. (ડી) રક્તાવરોધ સુચક

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. થ્રેડિંગમા વાળ ----- ગતિમાં ખેંચાય છે, જેમાં દોરો વાળને ગૂંચવે છે અને તેને ખેંચીને બહાર કાઢે છે.

2. કાંસકા, બ્લો-ડ્રાયર અને કોસ્મેટિક્સ જેવાં કે વાળના જેલ વગેરેના ઉપયોગ દ્વારા વાળને ચોક્કસ રીતે ગોઠવીને ----- પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે.

3. વાળને સ્ટાઈલ કરવાને ----- પણ કહેવામાં આવે છે. ખાસ કરીને જ્યારે વ્યવસાય તરીકે કરવામાં આવતો હોય.

4. સ્ટ્રેપ અને ----- એ બે વેક્સિંગના પ્રકાર છે.

સી. હેતુલક્ષી પ્રશ્નો:

1. મેનીક્યોર અને પેડીક્યોર વચ્ચે શું તફાવત છે?

2. વેક્સિંગનો હેતુ શું છે?

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂરું કાર્ય પછી તમે આ કરવા માટે સક્ષમ હશો:

- સૌંદર્ય ચિકિત્સક દ્વારા કરવામાં આવતી વિવિધ સેવાઓની યાદી બનાવવા.
- વિવિધ સૌંદર્ય સેવાઓના ફાયદાઓ વર્ણવવા.



સેશન - 3 કાર્ય ક્ષેત્રની તૈયારી અને જાળવણી

સલુનને સ્વચ્છ અને જંતુંમુક્ત રાખવું આવશ્યક છે. યોગ્ય તાપમાન અને પૂરતા પ્રકાશ (લાઈટિંગ)ની સુવિધા જાળવવી આવશ્યક છે. ઉપરાંત સલામતીના જરૂરી પગલાંનું પાલન થવું જ જોઈએ. આ મૂળભૂત સુવિધાઓની ગેરહાજરીમાં, સલુન દ્વારા આપવામાં આવતી સેવાઓ ખોટી પુરવાર થઈ શકે છે, જે તેની પ્રતિષ્ઠા અને ગ્રાહકો (અસીલો)ને અસર કરી શકે છે. કોઈ દુર્ઘટના અથવા અકસ્માતની સ્થિતિમાં, ગ્રાહકો સલુન પર દાવો પણ કરીને તેની પ્રતિષ્ઠા અને વ્યવસાયને નષ્ટ કરી શકે છે.

સૌંદર્ય અને સુખાકારી ક્ષેત્રે સ્વચ્છતાનું ખૂબ મહત્વ છે. તેથી, સલુનના કાર્યક્ષેત્રને હંમેશા પૂરતા સલામતીના પગલા સાથે સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. ગ્રાહક સારવાર માટે બેસે તે પહેલા અને પ્રક્રિયા ખરેખર શરૂ થાય તે પહેલા ઉપચાર માટેના જરૂરી સાધનો અને સાધનસામગ્રી તેની યોગ્ય જગ્યાએ રાખી શકાય છે. તેની ખાતરી કરવી જરૂરી છે કે કચરાનો નિકાલ દરેક સારવાર પછી તરત જ કરવામાં આવે છે. સાધનોની સફાઈ અને જીવાણુનાશક પ્રક્રિયા ફરજિયાત છે.

તમે ગ્રાહકની માહિતી, સ્વચ્છતા અને જીવાણુનાશિત વાતાવરણની જાળવણી, વ્યક્તિગત રજૂઆત અને બ્યુટી સલુનમાં નીચેનાં વિભાગોમાં જાળવણી માટેના વ્યવહાર સંબંધિત વિવિધ પાસાઓ વિશે અભ્યાસ કરી શકશો.



એ

બી

આકૃતિ 1.16(એ) અને (બી) બ્યુટી સલુનનું કાર્યક્ષેત્ર

રેકોર્ડ કાર્ડ (નોંધવહી)ની જાળવણી

રેકોર્ડ કાર્ડ એ એક મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજ છે, જેમાં નીચેની માહિતી સામેલ હોય છે.

- ગ્રાહક દ્વારા અગાઉ લેવામાં આવેલ સારવાર
- ગ્રાહક માટે નોંધાયેલ સારવાર
- ગ્રાહક માટે ઉપયોગમાં લેવાતા ઉત્પાદનો, ત્વચાનો પ્રકાર અને જો વ્યક્તિને કોઈ પણ ઉત્પાદન માટે એલર્જી હોય તે અંગેનો ઇતિહાસ.

કોઈ પણ સારવાર શરૂ કરતા પહેલા, રેકોર્ડ કાર્ડનો હંમેશા સંદર્ભ લેવો જોઈએ અને નામ અને સરનામું જેવી વિગતોની, ગ્રાહક સાથે પુષ્ટિ કરી ખાતરી કરવી જોઈએ કે સાચું કાર્ડ લેવામાં આવ્યું છે.

કાર્યક્ષેત્રની જરૂરિયાત

સામાન્ય રીતે, કાર્યક્ષેત્રનો ઉપયોગ બહુવિધ સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે થાય છે. તેથી, તેમાં નીચેની બાબતો હોવી જરૂરી છે.

- સ્વચ્છ અને જંતુંમુક્ત વાતાવરણ
- સ્વચ્છ સારવાર કોચ અથવા ખુરશી, ટુવાલ અને એપ્રોન
- પૂરતા પ્રમાણમાં વેન્ટિલેશન અને પ્રકાશ
- તાપમાન નિયંત્રકો
- હલનચલન માટે પૂરતી જગ્યા
- ગ્રાહકોના સામાન રાખવા માટેની જગ્યા
- બેકગ્રાઉન્ડ (પૃષ્ઠભૂમિ)માં શાંત સંગીતવાળું શાંત વાતાવરણ. કારણ કે તે વિશ્રામ કરવામાં મદદ કરે છે.
- પ્રક્રિયા માટે જરૂરી સાધનો અને ઉત્પાદનો
- સારવાર માટે ટ્રોલીમાં ગોઠવેલ સાધનો
- પેન અને ગ્રાહકોનું રેકોર્ડકાર્ડ
- પૂરતા પ્રમાણમાં કોટન અને ટીશ્યુ

રોગણુનાશન અને જીવાણુનાશન પ્રક્રિયાની પદ્ધતિઓ સાધનસામગ્રીની સફાઈ, જીવાણુનાશક પ્રક્રિયા એ દુષિતતા અને ચેપને અટકાવવાના માર્ગો છે (આકૃતિ 1.17). આ ઉપરાંત, સ્વચ્છ ટુવાલ, સ્પ્રે બોટલ, સ્પેચ્યુલાનો (મલમ લગાવવા માટેનું સાધન) વગેરેને દુષિતતા અને ચેપથી બચાવવા માટે હંમેશા ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આકૃતિ 1.17 જંતુંનાશનના

સાધનો

- 'સફાઈ' ફક્ત ગંદકી અને ધૂળને દૂર કરે છે. તે જીવાણુનાશન ક્રિયા પહેલાં કરવામાં આવે છે.
- તે પછીનું પગલું જીવાણુનાશન પ્રક્રિયા છે, જે બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને ફૂગનો નાશ કરે છે. જીવાણુનાશન પ્રક્રિયા દરમિયાન સફાઈ એજન્ટને નિયમિત અંતરાલમાં બદલવા જરૂરી છે.
- જીવાણુનાશન પ્રક્રિયા એ વરાળની મદદથી સૂક્ષ્મ સજીવોને મારી નાખવાની એક પદ્ધતિ છે તે ઓટોકલેવ(પ્રક્રિયા માટે વપરાયેલ બંધ કન્ટેનર જેમાં ઊંચું તાપમાન અને દબાણ સામેલ છે)નો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવે છે. ફક્ત ધાતુમાંથી બનેલ સામગ્રી જેવી કે કાતર અને ઝીણા વાળ ખેંચવાના સાધનો અને કેટલાક ગરમી પ્રતિરોધક કાચના વાસણોને જ ઓટોકલેવ કરી શકાય છે.
- જીવાણુનાશન ક્રિયાની જેમ, સેનિટાઇઝિંગ પણ જંતુંઓનો વિનાશ કરે છે. તે ગરમી અને રસાયણોનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવે છે. ઘરેલું બ્લીચ(4% ક્લોરિન) અને આલ્કોહોલ સોલ્યુશન (70%)કેટલાક રાસાયણિક સેનિટાઇઝરના ઉદાહરણો છે.



બ્યુટી સલુનમાં ઉપયોગમાં આવતા સાધનો અને સામગ્રી.

બ્યુટી સલુનમાં વિવિધ સાધનો અને સામગ્રીનો ઉપયોગ થાય છે જે નીચે આકૃતિમાં બતાવ્યા છે.

આકૃતિ 1.18(એ - કે)



(એ) સમાણી



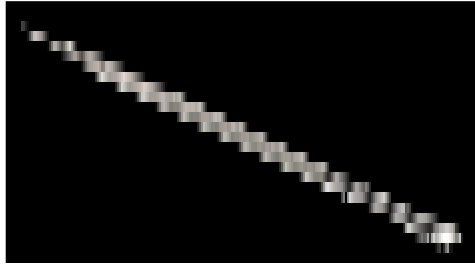
(બી) કાતર



(સી) હલકો છિદ્રાણુ લાવાનો પથ્થર



(ડી) ધાતુનું સ્કેપર



(ઇ) બહારની ચામડી કાઢવાની સાણસી (એફ) નખના મૂળની ચામડી (ક્યુટિકલ નીપર)



કાઢવાનું સાધન(ક્યુટિકલ ટ્રીમર)



(જી) ચીપિયો



(એચ) ફેશિયલ સ્પંજ



(આઈ) લુફ

(જે) ક્યુટિકલ કટર



(કે) ફેસ પેક બ્રશ

આકૃતિ 1. 18(એ - કે) સામાન્ય રીતે બ્યુટી સલુનમાં વપરાતી સાધન સામગ્રી

વ્યક્તિગત રજૂઆત અને વર્તન

કોઈ વ્યક્તિ પોતાને જે રીતે રજૂ કરે છે તે તેના વ્યાવસાયિક જીવનને અમુક હદ સુધી અસર કરે છે. વ્યક્તિ જે રીતે ગ્રાહકને જુએ છે, તેની સાથે બોલે છે, કામ કરે છે અથવા તેનું અભિવાદન કરે છે - આ બધું દરેક સમયે યોગ્ય રીતે જરૂરી છે.

સૌંદર્ય ચિકિત્સક માટેના સૂચનો

સૌંદર્ય ચિકિત્સક માટે નીચેની બાબતો આવશ્યક છે,

- સલુનનો યુનિફોર્મ પહેરો અને ખાતરી કરો કે તે સ્વચ્છ, સુઘડ અને ઈસ્ટ્રી કરેલો છે.
- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનું ઉચ્ચ સ્તર જાળવવું. કારણ કે વ્યક્તિએ ગ્રાહકો સાથે નજીકથી કાર્ય કરવાનું છે.
- એક વ્યવસ્થિત હેરસ્ટાઈલ રાખવી (લાંબા વાળને પોનીટેલ અથવા અંબોડોમાં સરસ રીતે બાંધી શકાય છે.)
- વધારે પડતો મેક-અપ ન કરવો.
- ખાતરી કરવી કે હવા ફેશ છે અને ખોરાક કે તમાકુની ગંધ નથી આવતી.
- નખ સુવ્યવસ્થિત અને સ્વચ્છ રાખો.
- ઓછાં ઘરેણાં પહેરો.
- આરામદાયક અને ઢંકાય તેવા ફૂટવેર પહેરો કારણ કે તેનાથી આરામથી કામ કરી શકાય છે અને પગને અણીદાર સાધનો દ્વારા થતી ઈજાઓથી સુરક્ષિત રાખી શકાય છે.
- વર્ક ટ્રીટમેન્ટ એરિયામાં (કામ કરવાના સ્થળે) ખાવા પીવાનું ટાળો.
- નમ્રતાથી બોલો અને હંમેશા ગ્રાહકોને સ્મિત સાથે આવકાર આપો.(આકૃતિ 1.19)
- કાળજીપૂર્વક અને ધીરજથી ગ્રાહકોને સાંભળો અને તેઓ શું કહેવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.
- કોઈ ગ્રાહકને સારવાર શરૂ કરવામાં કેટલો સમય લાગશે તે અંગેની જાણ કરો અને વિલંબ થવાનું કારણ પણ આપો.
- પ્રક્રિયા શરૂ કરતા પહેલા દર વખતે હાથ ધોવા.

કચરાનો સલામત રીતે નિકાલ

આકૃતિ 1.19 ગ્રાહક સાથે નમ્ર બનો.

કચરાનો સલામત રીતે નિકાલ કરવો એ એક મહત્વપૂર્ણ પગલું છે, કારણ કે તે દૂષણ અને ચેપને રોકવામાં મદદ કરે છે. સેવા પૂર્ણ થયાં પછી બાકી રહેલો કચરો સલુનમાં કામ કરતા કર્મચારીઓ તેમજ ગ્રાહકો બંનેના સ્વાસ્થ્ય માટેના જોખમો પેદા કરી શકે છે. આ ઉપરાંત, તે સલુન વિશે ખરાબ છાપ ઊભી કરે છે, કચરાનો નિકાલ કરવા માટે નીચેની પ્રથાઓ અપનાવવી જરૂરી છે.





આકૃતિ 1.20 વપરાયેલા વેક્સના પદ્મઓને કવર કરેલા ડબ્બામાં ફેકી દેવા જરૂરી છે.



આકૃતિ 1.21 બીજી સારવાર શરૂ કરતા વસ્તુઓને મુકીને સલુનમાં આસપાસના પહેલા ભોંયતળીયાને સાફ કરવું અને વિસ્તારની સ્વચ્છતા જાળવો જે આગળની નકામા વાળનો નિકાલ કરવો જરૂરી છે.



આકૃતિ 1.22 વપરાયેલા ટુવાલ અને શણના કાપડને લોન્ડ્રી બાસ્કેટમાં રાખો.



આકૃતિ 1.23: ખાતરી કરો કે ટ્રેમાં સાધનો છે.

કોટન, ટિસ્યુસ, વેક્સની પદ્મીઓ વગેરે જેવી નિકાલ કરવા યોગ્ય વસ્તુઓને ઉપયોગ કર્યા પછી તરત જ ઢાંકેલા ડબ્બામાં ફેકી દો. (આકૃતિ 1.20) બીજી સારવાર શરૂ કરતા પહેલા ભોંયતળીયાને સાફ કરવું અને નકામા વાળનો નિકાલ કરવો જરૂરી છે. (આકૃતિ 1.21) ઉપયોગ પછી વસ્તુઓને તરત જ તેમના યોગ્ય સ્થળે મુકીને સ્વચ્છ પર્યાવરણ જાળવો સેવા માટેનો સમય બચાવવા અને કાર્યક્ષેત્રને તૈયાર કરવામાં મદદ કરે છે.

ખાતરી કરો કે બધી બોટલ પર તેમના ઢાંકણા લાગેલા છે.

વિસ્તારને સાફ કરવા માટે સેવા દરમિયાન પ્રતીક્ષા સમયનો ઉપયોગ કરો, ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે હાથ અને નખની સાજ-સંભાળ દરમિયાન નેઈલ પેઇન્ટને સુકવવામાં આવે છે, ત્યારે ગંદા પાણી અને ટિસ્યુસનો યોગ્ય રીતે નિકાલ કરો.

કોઈ પણ સેવા પછી સાધનોને સાફ કરો અને તેની જીવાણુનાશક પ્રક્રિયા કરો. સફાઈની બધી જ પ્રવૃત્તિ ગ્રાહકને અસુવિધા પહોંચાડ્યા વિના શાંતિથી કરવી જોઈએ.

તેના ઉપયોગ અને સફાઈ માટેના ઉપકરણના પેકેટ પર સુચવેલા સૂચનોને અનુસરો. આ સાધનનું ટકાઉપણું વધારે છે.

દરેક પ્રક્રિયા પછી કાર્ય-સ્થળની સ્વચ્છતાની ખાતરી કરો. કાર્યક્ષેત્રને જંતુમુક્ત કરો.

દરેક સારવાર પછી કાર્યક્ષેત્રમાં શીટ્સ અને ટુવાલ બદલો. વપરાયેલ ટુવાલ અને શણના બનાવેલા કાપડને ધોવા માટે લોન્ડ્રી બાસ્કેટમાં રાખો. (આકૃતિ 1.22)

ઓજારો અને સાધનોનો સંગ્રહ

ઉપયોગ કર્યા પછી અને તેમના યોગ્ય સ્થળોએ મૂકતા પહેલા સાધનો અને ઉપકરણોને સાફ કરો, જંતુમુક્ત કરો અને તેને જીવાણુરહિત કરો. (આકૃતિ 1.23)

ઈજાઓને થતી ટાળવા માટે અણીદાર સાધનોનો સલામત જગ્યાએ સંગ્રહ કરો.

એક જ સરખા ખાનામાં અણીદાર સાધનો ન મુકશો.

વિદ્યુત ઉપકરણો સાથે સાવચેત રહો. વાયર અથવા અન્ય ભાગોને ભોંયતળિયે જમીન પર ન રાખશો.

વપરાશમાં ન હોય ત્યારે ઇલેક્ટ્રિકલ ઉપકરણોને બંધ કરો.

નિયમો અને ધોરણોનું પાલન

બ્યુટી સલુન સ્થાપવા માટેના નિયમો અને ધોરણો ભારતના વિવિધ રાજ્યો અને કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશોમાં અલગ-અલગ હોય છે. આ દુકાનોને સ્થાપના અધિનિયમ હેઠળ નોંધણી કરાવવાની હોય છે. આ કાયદા અંતર્ગત, દરેક દુકાન અથવા સ્થાપના માટે પોતાને કામ શરૂ થયાના 30 દિવસની અંદર નોંધણી કરાવવી ફરજિયાત છે. આ કાયદામાં કર્મચારીઓના કામ-કાજનો સમય, દુકાનો અને મથકો ખોલવા અને બંધ કરવા માટેની માર્ગદર્શિકા, કર્મચારીઓ માટે રજાઓ, રોજગાર અને સેવાઓ સમાપ્ત કરવાના નિયમો અને નોંધણીઓ, લાયસન્સ અને પ્રમાણપત્રોના પ્રદર્શન સહિત રજિસ્ટર અને રેકોર્ડની જાળવણી અંગેના નિયમો આપવામાં આવ્યા છે.

તેમાં કેટલાક સામાન્ય ધોરણો છે જેનું બ્યુટી સલુને પાલન કરવું જ જોઈએ.

- સલુનની નોંધણી કરાવવી જરૂરી છે અને તેનું સંચાલન કરવા માટેનું લાયસન્સ હોવું જરૂરી છે.
- તેણે તેના વ્યવસાયની પરવાનગી અને તેના કર્મચારીઓની (કોસ્મેટિક અને સૌંદર્ય તાલીમ) ના પ્રમાણપત્રો રજૂ કરવા જરૂરી છે.
- તેણે પીવાના પાણીની સુવિધા અને સ્વચ્છ વોશરૂમની જાળવણી કરવી જરૂરી છે.
- તેમાં વિવિધ પ્રકારનો કચરો ભેગો કરવા માટે શણાના કપડાની સાથે સાથે અલગ ડબ્બા હોવા જરૂરી છે.
- સલુનમાં યોગ્ય જંતુનાશકો અને સેનીટાઇઝર્સ હોવા જરૂરી છે અને આને તેમના યોગ્ય કન્ટેનરમાં સુરક્ષિત રીતે સંગ્રહિત કરવા જરૂરી છે.
- એક સારવાર પછી નિકાલ કરવા યોગ્ય વસ્તુઓનો નિકાલ કરી દેવો જરૂરી છે.
- ફરીથી વાપરી શકાય તેવા સાધનોને જતુંરહિત અને જતુંમુક્ત કરવા પડશે.
- ફ્લોરને સ્વચ્છ રાખવો જોઈએ અને સલુનમાં પેદા થતાં કચરાનો યોગ્ય અને તાત્કાલિક નિકાલ કરવો જોઈએ છે.
- બધાં જ સૌંદર્ય ઉત્પાદનોને લેબલ મારેલા હોવા જ જોઈએ.
- સલુનમા કામ કરતા કર્મચારીઓએ કર્મચારી રક્ષણાત્મક ઉપકરણો (પી.પી.ઇ.) પહેરવા જ જોઈએ.
- કર્મચારીઓની સંપૂર્ણ યાદી જાળવવી ફરજિયાત છે અને તેઓને નોકરીમાં લેવામાં આવે તે પહેલા તેમની પોલીસ દ્વારા ચકાસણી કરવી જરૂરી છે.
- ગ્રાહકોના રેકોર્ડ્સને અદ્યતન રીતે રાખવાની જરૂર છે.
- ફર્સ્ટ એડ(પ્રથમ સહાય)ની કિટ હંમેશા સુલભ(સરળતાથી મળે તેવી)જગ્યાએ રાખવી જરૂરી છે.

સૌંદર્ય ચિકિત્સકની જવાબદારી

- ગ્રાહકોની આવશ્યકતાઓને પહોંચી વળવા માટે યોગ્ય સેવા યોજના સૂચવો.
- ત્વચાને અને મેક-અપ ઉત્પાદનોના કોઈ પણ વિરોધાભાસી સંકેતો હોય તો તેને ઓળખી તે સંબંધિત પ્રશ્નો ગ્રાહકોને પૂછવા.
- જો જરૂરી હોય તો ગ્રાહકોને તાત્કાલિક કાર્યવાહીની જાણ કરો.
- પ્રક્રિયા પૂર્ણ કરવા માટે આશરે કેટલો સમય લાગશે તે ખાતરી કરો અને ગ્રાહકને તેના વિશે જાણ કરો.
- રાહ જોઈ રહેલાં ગ્રાહકને તેમની સારવાર શરૂ થવામાં કેટલો સમય બાકી છે તેની જાણ કરો.
- ઉપચાર માટે ગ્રાહકને તૈયાર કરો અને વ્યક્તિને યોગ્ય રક્ષણાત્મક એપરલ (ખાસ પોશાસી) પૂરા પાડો.
- કોઈ સેવા અથવા સારવારથી સંબંધિત ઉત્પાદનો, ઉપકરણો અને સાધનો ગોઠવી અને હાથવગા રાખો, સેવા શરૂ કરતા પહેલા હાથની સફાઈ કરો.
- સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન ગોપનીયતા અને આરામની ખાતરી કરવા માટે પોતાને અને ગ્રાહકને સ્થાન આપો.
- ગ્રાહકની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ ઉત્પાદનો પસંદ કરો અને લગાવો અને ઇચ્છિત પરિણામ મેળવો.
- કોઈ વિરોધાભાસી અસર દેખાય તેવા કિસ્સામાં તાત્કાલિક તે સારવારને બંધ કરો અને ગ્રાહકને સલાહ અને ભલામણો કરો.
- પ્રક્રિયા પછી ત્વચાને સાફ કરી તે(વસ્તુ) ગંદકીથી મુક્ત છે અને ગુણવત્તાવાળું અને ભીનાશવાળું છે તે ખાતરી કરો.
- ગ્રાહકને ચોક્કસ પ્રક્રિયા પછીની, ઘરે લેવાની સંભાળની સલાહ અને ઉત્પાદનના ઉપયોગ માટેની ભલામણો અને વધુ સેવાઓ પ્રદાન કરો.
- ગ્રાહક પરિણામથી સંતુષ્ટ છે કે કેમ તે તપાસવા પ્રશ્નો પૂછો.
- સંબંધિત કર્મચારીઓને આરોગ્ય અને સલામતીના જોખોમો અથવા આકસ્મિક જોખમોની જાણ કરો.
- કામના મુદ્દાઓ અને ગ્રાહકોના બેકાબુ વર્તનના કિસ્સામાં સુપરવાઈઝરને રીપોર્ટ કરો.
- માંગેલા ફોર્મોટમાં રૂટીન દસ્તાવેજીકરણ પૂર્ણ કરો.

- ઉત્પાદનોનો પોષણક્ષમ ઉપયોગ કરીને અને તેમના ક્વર પર જણાવેલ સ્ટોરેજ અને વપરાશના સૂચનોને અનુસરીને ઉત્પાદનોનો બગાડ ઘટાડો.
- નકામી સામગ્રીના સલામત નિકાલની ખાતરી કરો.
- મોડી સેવા પ્રતિક્રિયા માટે ગ્રાહકનો આભાર મનો. જો કોઈ ગ્રાહક સેવાથી સંતુષ્ટ નથી તો ગ્રાહકના સંતોષ માટે આ મુદ્દાનું નિરાકરણ લાવવા કાર્યવાહી કરો અથવા તેના માટે માફી માંગશો. અને સુપરવાઈઝર પાસે મોકલી આપો.

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ-1

બ્યુટી સલુનમાં ઉપયોગમાં આવતા સાધનોની યાદી તૈયાર કરો

જરૂરી સમગ્રી

ચાર્ટ પેપર, ઝલુ સ્ટીક, બ્યુટી સલુનમાં ઉપયોગમાં આવતા સાધનોના ચિત્રો, પેન્સિલ રબર અને સ્કેચ પેન

પ્રક્રિયા

- ચાર્ટ પેપર લો અને બ્યુટી સલુનમાં ઉપયોગમાં આવતા કોઈ પાચ ઓજારો અને સાધનો દોરો અથવા ચોટાડો.
- તમે પસંદ કરેલા ઓજારો અને સાધનોના ઉપયોગ વિશે લખો.
- વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરો.

પ્રવૃત્તિ 2

બ્યુટી થેરાપિસ્ટ (સૌંદર્ય ચિકિત્સક)ની જવાબદારીઓની યાદી બનાવો

જરૂરી સમગ્રી

નોટબુક, પેન, પેસિલ, અને રબર

પ્રક્રિયા

- બ્યુટી સલુનની મુલાકાત લો અને બ્યુટી થેરાપીસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓનું અવલોકન કરો.
- નીચેનાં સંદર્ભ સાથે કોઈ એક પ્રવૃત્તિ દર્શાવો.
- સેનીટાઇઝેશન
- જંતુંમુક્તિકરણ
- ગ્રાહક સાથે વ્યવહાર
- રેકોર્ડ કાર્ડની જાળવણી
- કાર્યક્ષેત્રની તૈયારી
- ગ્રાહકનો પ્રતિસાદ મેળવવો
- વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

(એ) બહુ વૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. સૂક્ષ્મ જીવાણુઓને વરાળની મદદથી મારવાની પદ્ધતિ_____ છે.
એ. જંતુનાશક ક્રિયા
બી. લૂછવું
સી. બાફવું
ડી. વરાળ વડે બાફવું
2. _____ એ બ્યુટી થેરાપિસ્ટની લાક્ષણિકતા નથી.
એ. ઉત્પાદન અંગેનું ધ્યાન
બી. હકારાત્મક શારીરિક હાવભાવ
સી. સુઘડ સ્વ-દેખાવ
ડી. ઉતાવળમાં હોવું
3. સલુન રજીસ્ટર્ડ હોવું જરૂરી છે અને _____ તેને ચલાવવા માટે હોવું જ જોઈએ.
એ. પીવાનું સલામત પાણી
બી. લાઇસન્સ
સી. હકારાત્મક શારીરિક હાવભાવ
ડી. ઉપરમાંથી કોઈ નહીં
4. સલુનમાં પ્રાથમિક સેનિટેશન પ્રક્રિયા _____ સાથે સંકળાયેલ છે.
એ. કચરાપેટી રાખવી
બી. જંતુમુક્ત સાધનો
સી. ચોખ્ખાં ટુવાલ અને ગાઉનનો ઉપયોગ
ડી. ઉપરના તમામ

(બી) ખાલી જગ્યા પૂરો

1. કચરાનો સલામત નિકાલ એ મહત્વનું પગલું છે, તે ચેપથી બચવામાં મદદ અને _____ કરે છે.
2. _____ એ સૌંદર્ય અને સુખાકારી ક્ષેત્રમાં સૌથી મહત્વનું છે.
3. _____ ની પ્રક્રિયા જંતુઓનો સંપૂર્ણ નાશ કરે છે.
4. _____ કીટ હંમેશા હાથવગી જગ્યાએ રાખવી જોઈએ.
5. નકામી સામગ્રીનો નિકાલ વ્યવસ્થિત ધોરણે મુજબ _____ માં અને આરોગ્યપ્રદ રીતે કરવો જોઈએ.

(સી) હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

1. બ્યુટી થેરાપીસ્ટની કોઈપણ પાંચ જવાબદારીઓ દર્શાવો.
2. રેકોર્ડ જાળવણી દ્વારા તમે શું કરવા માંગો છો?
3. જંતુમુક્ત કરવાની જરૂરિયાત વાળા કોઈપણ છ ઓજારોના નામ આપો.

આં સેશન પૂરું થયાં પછી, તમે આ કરવા માટે સક્ષમ હશો:

- કાર્યક્ષેત્ર તૈયાર કરવા અને જાળવવા
- ગ્રાહકને સારવાર માટે તૈયાર કરવા
- સૌંદર્ય સેવામાં ઉપયોગમાં લેવાતા વિવિધ ઓજારો અને સાધનોને ઓળખવા
- સાધનો અને ઓજારો જંતુમુક્ત અને ચેપરહિત કરવા
- નકામા કચરાને અલગ કરવો અને યોગ્ય રીતે નિકાલ કરવો

સેશન 4: કામના સ્થળે આરોગ્ય અને સલામતી

સલુનમાં લોકોની એટલે કે સ્ટાફ અને ગ્રાહકોની તંદુરસ્તી અને સલામતી. સૌંદર્ય ચિકિત્સકે વિવિધ સાધનો અને ઉપકરણો સાથે કામ કરવું પડે છે, જેનો ઉપયોગ અમુક પ્રક્રિયા હાથ ધરવા માટે કરવામાં આવે છે. એવી પરિસ્થિતિઓ બની શકે છે જ્યારે કોઈ સાધન અથવા ઉત્પાદન અકસ્માતનું કારણ બની શકે. તેથી, જોખમોને રોકવા માટે નીચેનાં વિશે જાણવું જરૂરી છે. કારણ કે તેઓ ગ્રાહકો અને સલુન કર્મચારીઓના સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી માટે જોખમ ઊભું કરી શકે છે. સલુનમાં નીચેની કાળજી લેવાની જરૂર છે.

- કાર્યસ્થળ પર જોખમોનું મૂલ્યાંકન કરવું અને તેમને ઓળખવા
- આરોગ્ય અને સુરક્ષાના કાયદા
- કાર્યસ્થળની નીતિઓ
- કાર્યસ્થળમાં આરોગ્ય જાળવવું

આખરે કોઈપણ પ્રકારનો સામનો કરવા માટે તૈયાર રહેવા માટે, જોખમ અને ભયની ઓળખ કરવી જરૂરી છે. સલુનમાં અપનાવવા જોઈએ તેવા કેટલાક પગલા નીચે મુજબ છે.

અગ્નિ સુરક્ષા

સલુનમાં વિવિધ વસ્તુઓ હોય છે જે આગ તરફ દોરી જઈ શકે છે. આવી દુર્ઘટના ટાળવા માટે, દરેક વ્યક્તિ સલુનમાં ઉપયોગમાં લેવાતી જ્વલનશીલ વસ્તુઓથી વાકેફ હોવો જોઈએ. કેટલીક વસ્તુઓ જે આગ તરફ દોરી શકે છે તે છે:

- જ્વલનશીલ તેલ
- જ્વલનશીલ પ્રવાહી અને વાયુઓ
- બળતણ વાળા સાધનો
- રેફ્રીજરેશન સાધનો.



આગના પ્રકારો

બધી જ આગ સમાન હોતી નથી. એ, બી, સી, ડી અને કે તરીકેના આગનું વર્ગીકરણ બળતણ જે કોઈ પ્રકારની આગને વેગ આપે છે તેના પર આધારિત છે.

વર્ગ એ	તેને લાકડાં, કાગળ, કાપડ, કચરાપેટી અને પ્લાસ્ટિક જેવાં સામાન્ય જ્વલનશીલ પદાર્થો દ્વારા વેગ આપવામાં આવે છે આ પ્રકારની આગને પાણી દ્વારા સરળતાથી હોલવી શકાય છે.
વર્ગ બી	તે જ્વલનશીલ પ્રવાહી જેમકે તેલ, ગેસોલીન, પેટ્રોલીયમ પેઇન્ટ, પેઇન્ટ, પેરાફિન અને ગેસ જેવાં પ્રોપેન અને બ્યુટેનને કારણે થાય છે. તે ઓક્સિજન સપ્લાય ઘટાડે તેવી પદ્ધતિઓ દ્વારા બુઝાવી શકાય છે.
વર્ગ સી	આ આગમાં ઊર્જાકૃત વીજ ઉપકરણો જેવાં કે મોટર્સ, ટ્રાન્સફોર્મર વગેરે સામેલ છે, તે વીજ પૂરવઠો કાપીને અને આગને કાબુમાં રાખવા માટે કાર્બન ડાયોક્સાઇડ જેવાં બિન-વાહક એજન્ટનો ઉપયોગ કરીને બુઝાવી શકાય છે.
વર્ગ ડી	તેમાં જ્વલનશીલ ધાતુની આગ સામેલ છે. પોટેશિયમ, સોડીયમ, એલ્યુમિનિયમ, મેગ્નેશિયમ અને ટાઇટેનિયમને કારણે આ પ્રકારની આગ લાગે છે. તેને હોલવવા પાણીનો ઉપયોગ થતો જ નથી. સૂકા પાવડર જે ગરમીને શોષી લે છે અને તેને સારી રીતે દબાવી દે છે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
વર્ગ કે	આ સામાન્ય રીતે રસોડાની આગ સાથે સંબંધિત છે જે તેલ, ગ્રીસ, પાણી, અને શાકભાજીની ચરબી વગેરે દ્વારા સળગે છે. (આગ લાગે છે). આને પર્પલ 'કે' નો ઉપયોગ કરીને બંધ કરી શકાય છે, જે રસોડાના અગ્નિશામકોમાં જોવા મળે છે. ભીના રાસાયણિક અગ્નિશામકોનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે.

અગ્નિશામકના પ્રકાર

વિવિધ પ્રકારનાં બળતણ એ વિવિધ પ્રકારની આગનું કારણ બને છે તેથી વિવિધ પ્રકારનાં અગ્નિશામકની જરૂર પડે છે. આમ, તેમની સ્થાપના અને જાળવણી કરવી જરૂરી છે. તેમાં, ત્રણ અગત્યના તત્વો છે, ગરમી, ઓક્સિજન અને બળતણ. જે આગના કારણો બની શકે છે. અગ્નિશામકો આ તત્વોમાંથી એક અથવા બે તત્વને દૂર કરવાનું કાર્ય કરે છે. અગ્નિશામક ઉપકરણોના મુખ્ય પ્રકારો નીચે મુજબ છે.

(એ)



પ્રવાહી કેમિકલ વાળા અગ્નિશામકો

રસોડામાં રસોઈ દરમિયાન લાગતી આગ અને સામાન્ય જ્વલનશીલ આગને બુઝાવવા માટે, નીચે દર્શાવેલ કારણોમાં આગ બુઝાવવા માટે વપરાય છે.

- ખાવાનું તેલ
- કાગળ
- કપડાં
- પાણી કે વનસ્પતિની ચરબી યુક્ત
- લાકડું

(બી)



ફીણવાળા અગ્નિશામકો

નીચે દર્શાવેલ કારણોમાં થતા જ્વલનશીલ પ્રવાહીની આગને બુઝાવવા માટે

- તેલ આધારિત રંગ (પેઇન્ટ)
- ગ્રીસ
- હાઇડ્રોકાર્બન લીક્વિડ્સ

(સી)



પાણીવાળા અગ્નિશામક

સામાન્ય દહન દ્વારા થતી આગને બુઝાવવા માટે જેવાં કે

- કાગળ
- લાકડું
- કપડાં

(ડી)



હેલોન અગ્નિશામક

મોટાભાગના પ્રકારની આગને બુઝાવવા માટે, સિવાય કે જ્વલનશીલ ધાતુઓના કારણે લાગેલી હોય.



પાવડર પ્રકારનાં અગ્નિશામક

મોટાભાગનાં પ્રકારની આગને બુઝાવવા માટે(ઈલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો દ્વારા લાગતી આગની સામે લડવા માટે તેને ઉપયોગમાં લેવા માટે પસંદગી ના કરાય.

(ઈ)



કાર્બન ડાયોક્સાઈડવાળા અગ્નિશામક

મોટાભાગનાં પ્રકારની આગને બુઝાવવા સિવાય કે જ્વલનશીલ ધાતુઓના કારણે લાગેલી હોય.

- ઈલેક્ટ્રોનિક દ્વારા લાગતી આગના કિસ્સામાં અસરકારક
- વિક્ષેપના કારણે ખુલ્લી હવામાં ઓછાં અસરકારક

(એફ)

આકૃતિ 1.24 (એ-એફ)અગ્નિશામકના પ્રકારો

પાણી અને ફીણ

પાણી ગરમ તત્વોને દૂર કરવાનું કામ કરે છે. માત્ર વર્ગ 'એ' ની આગ માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવો વધુ સારો છે, કારણ કે તે અન્ય આગની સ્થિતિમાં જોખમો પેદા કરી શકે છે. જો તેનો ઉપયોગ વર્ગ 'બી' પ્રકારની આગ માટે કરવામાં આવે તો, તે જ્વલનશીલ પ્રવાહીને ફેલાવી શકે છે અને જો તેનો ઉપયોગ વર્ગ 'સી' પ્રકારની આગ માટે કરવામાં આવે તો, તેના કારણે આંચકો (શોક) પણ લાગી શકે છે. ફીણનો ઉપયોગ વર્ગ 'એ' અને વર્ગ 'બી' પ્રકારની આગ માટે કરી શકાય પણ વર્ગ 'સી' પ્રકારની આગ માટે ન કરી શકાય.

કાર્બન ડાયોક્સાઈડ

તે ઠંડા સ્ત્રાવ દ્વારા ગરમી અને ઓક્સિજન સપ્લાયને કાપીને, બે ઘટકોને દૂર કરવાનું કામ કરે છે, તેનો વર્ગ 'બી' અને વર્ગ 'સી' પ્રકારનાં આગના અગ્નિશામકમાં ઉપયોગ થાય છે અને વર્ગ 'એ' પ્રકારનાં આગના કિસ્સામાં તે અસરકારક નથી.

સૂકા રસાયણો(ડ્રાય કેમિકલ)

તે વર્ગ એ, બી, અને સી એમ ત્રણેય પ્રકારની આગના કિસ્સામાં અસરકારક છે, તેથી તેને "બહુહેતુક ડ્રાય કેમિકલ અગ્નિશામક યંત્ર" એવું બીજું નામ આપવામાં આવ્યું છે. તે ઓક્સિજન અને બળતણ વચ્ચે અવરોધ પેદા કરે છે. અને તેથી તે આગને હોલવી નાખે છે. જો સામાન્ય ડ્રાય કેમિકલ અગ્નિશામક યંત્ર પર્યાપ્ત હોય તો, ફક્ત વર્ગ 'બી' અને વર્ગ 'સી' પ્રકારની આગ માટે જ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પ્રવાહી રસાયણ

તેઓ વર્ગ 'કે' પ્રકારની આગના કિસ્સામાં કામ કરે છે (તે રસોઈ માટેનું તેલ, ચરબી વગેરેના કારણે થાય છે). તેઓ ગરમીને દૂર કરીને અને ઓક્સિજન અને બળતણ વચ્ચે અવરોધ ઉભો કરીને કામ કરે છે. આમાંથી કેટલાક વર્ગ 'એ' પ્રકારની આગના કિસ્સામાં પણ વાપરી શકાય છે.

ક્લીન એજન્ટ

તે દહન પ્રક્રિયામાં વિક્ષેપ કરવા માટે હેલોન અને હેલોન કાર્બન એજન્ટોનો ઉપયોગ કરે છે. તેનો ઉપયોગ વર્ગ બી અને સી પ્રકારની આગ માટે થાય છે. અને આ પ્રકારનાં કેટલાક મોટા અગ્નિશામકોનો ઉપયોગ વર્ગ એ, બી અનેક પ્રકારની આગ માટે પણ થઈ શકે છે.

સૂકા પાઉડર તે ઓક્સિજન અને બળતણ વચ્ચે અવરોધ ઉભો કરે છે, ત્યાંથી આગને કાબુમાં કરે છે તે ફક્ત વર્ગ ડી પ્રકારની આગ માટે જ અસરકારક છે અને અન્ય કોઈપણ પ્રકારની આગ પર કામ કરશે નહીં.

પાણીની ઝાકળ

આવા અગ્નિશામકો ગરમ તત્વને કાપી નાખે છે અને સ્વચ્છ એજન્ટના વિકલ્પ તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે તેનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે વર્ગ એ પ્રકારની આગ માટે થાય છે પરંતુ વર્ગ સી પ્રકારની આગની સ્થિતિમાં પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

કારતુસ (કાર્ટીજ) ડ્રાય કેમિકલનું સંચાલન કરે છે.

આવા અગ્નિશામક યંત્રનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે વર્ગ એ પ્રકારની આગ માટે થાય છે. તે બળતણના ઓક્સિજન સપ્લાયને કાપી નાખે છે અને આગને કાબુમાં કરે છે.

પ્રથમ ક્રિયા

દરેક દુર્ઘટનાની કાર્યદક્ષ અને અસરકારક રીતે કાર્યવાહી કરી શકાય છે, જો કોઈ વ્યક્તિ તાકિદે કાર્યવાહી કરે અને બ્રેક આઉટ (અણધાર્યા)ના કિસ્સામાં શું કરવું તે જાણતો હોય. તેથી કાર્યસ્થળ પર આગ લાગવાના કિસ્સામાં શું કરવું જોઈએ?

1. શાંત રહો અને ગભરાશો નહીં
2. આસપાસના લોકોને ચેતવણી આપો

આકૃતિ 1.25 એસેમ્બલી પોઈન્ટ માટે નિશાની વાળું પાટિયું.

3. તરત જ ફાયર સર્વિસ હેલ્પલાઈન નંબર 101 (ભારતમાં) ડાયલ કરો.
4. તમારા મગજનો ઉપયોગ કરો અને (કોઈ મોટી આગની ઘટનામાં) બહાર નીકળવું અને જો તે નજીવી આગ હોય તો તેને બુઝાવવાનો પ્રયત્ન કરો.
5. જો કોઈ આગને હોલવવાનું પસંદ કરે તો આગના પ્રકારનાં આધારે કાળજીપૂર્વક અગ્નિશામક ઉપકરણની પસંદગી કરો.





આકૃતિ 1.26: બિલ્ડીંગ માંથી બહાર નીકળવા હંમેશા સીડી(દાદર)નો ઉપયોગ કરો.



6. જો કોઈ જવાળાઓને કાબુમાં કરી શકાતી નથી, તો તે મકાનમાંથી બહાર નીકળવું વધુ સારું છે.

7. કટોકટીની સ્થિતિમાં નજીકના સ્થળે અથવા નિયુક્ત વિસ્તાર તરફ જાઓ. (આકૃતિ 1.25)

8. જો કોઈ ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર સિવાયના અન્ય કોઈ ફ્લોર પર હોય, તો વ્યક્તિએ મકાનમાંથી બહાર નીકળવા માટે સીડીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને લિફ્ટનો ઉપયોગ ક્યારેય કરવો નહીં. (આકૃતિ 1.26)

9. જો કોઈ અંદર ફસાયેલ છે, તો ફાયરમેનને જાણ કરો અને કોઈ પણ સંજોગોમાં બિલ્ડીંગમાં ફરીથી પ્રવેશ ના કરો.

પ્રાથમિક સારવાર

જો કોઈ આગમાં સપડાયેલું છે તો કોઈએ તેને અટકાવવું, પાણી છાંટવું, ઢાંકીને અને વીંટવું જોઈએ. આ પહેલી બાબત છે જે કપડાં પરની જવાળાઓને કાબુમાં લેવા માટે કરવી જોઈએ. દાઝવાના કિસ્સામાં આ પગલાને અનુસરો.

1. ઓછામાં ઓછી 20 મિનિટ સુધી ચાલુ ઠંડા પાણીથી અસર થયેલા ભાગને ધુઓ. (આકૃતિ 1.27) 2. જો આવતું ચાલુ પાણી ના હોય તો, અસર થયેલા ભાગમાં ભીનું કપડું મૂકો.

3. દઝાયેલા ભાગ પર બરફ, બટર, ક્રીમ વગેરેનો ઉપયોગ કરો.

4. ચામડીને વધુ ગરમીથી બચાવવા માટે અસર થયેલા ભાગમાં કપડાં અને દાગીના તાત્કાલિક દૂર કરો અને લોહીના પ્રવાહને અટકાવો.

5. ફોલ્લાને ફોડો નહીં કારણ કે તેનાથી ચેપ અને દુઃખાવો વધી શકે છે.

6. અન્ય ઈજાઓને તપાસો, જેમ કે રક્ત સ્રાવ, હાડકું ભાંગવું, માથામાં ઈજાઓ વગેરે.

7. ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિની આસપાસ ના ફરો, તેને શ્વાસ લેવા માટે પૂરતી જગ્યા પૂરી પાડો.

8. તરત જ તબીબી સહાય માટે પહોંચો.

બચાવની ટેકનિક

આગની કટોકટીના કિસ્સામાં, કાર્યવાહીનો પ્રથમ માર્ગ જે અનુસરવો જોઈએ તે છે બહારની તરફના માર્ગ તરફ નીકળી જવું. કોઈને બચાવવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે તમારે બહાર નીકળવાનો રસ્તો બનાવતી વખતે આસપાસની સાવચેતી પણ રાખવી. સલામત રીતે બચાવ કરવા અને બહાર નીકળવા માટે આ પગલાને અનુસરો.

1. નજીકનો એક્ઝિટ પોઈન્ટ શોધો: દરવાજો અથવા બારી

2. જો કોઈ અંદર ફસાયેલ હોય તો બહાર નીકળતી વખતે બુમો પાડો.

3. જો કોઈ જાનહાનિ થાય છે, તો ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને ધાબળાનો ઉપયોગ કરીને કાટમાળ પડવાથી બચાવો.
4. બહાર નીકળવાનો સલામત માર્ગ બનાવવા માટે કાટમાળને દૂર કરતી વખતે સાવચેત રહો કારણ કે તેનાથી વધારે નુકશાન થઈ શકે છે.
5. તમારા હાથના પાછળના ભાગથી દરવાજાને સ્પર્શ કરો કારણ કે હથેળી ખૂબ સંવેદનશીલ હોય છે અને સરળતાથી બળી શકે છે.
6. ધુમાડો ઝેરી છે, તેથી જમીનની નજીક જ રહો, જો શક્ય હોય તો ભીના કપડાથી મોંને ઢાંકી દો.
7. બિલ્ડીંગમાંથી ઝડપથી અને સુરક્ષિત રીતે જતા રહો અને નજીકના સીડીના માર્ગ પર જાઓ પણ લિફ્ટનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

વિદ્યુત સલામતી

વિજળી, એક જરૂરિયાત, કોઈક વાર જીવલેણ પણ બની શકે છે. ખામીવાળા અથવા ખામીયુક્ત ઉપકરણોના શોક લાગતા ગંભીર ઈજાઓ થઈ શકે છે અને કાયમી અપંગ પણ થઈ જવાય છે. મશીનો અથવા ખુલ્લા વાયરોની આસપાસ કામ કરતી વખતે દરેકે સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. સલામતી એ બાબત પર નિર્ભર છે કે તમે પરિસ્થિતિ અને કોઈની જાગૃતતા (એલર્ટનેસ)ના આધારે કઈ રીતે નિર્ણય લો છો કારણ કે ઉપયોગમાં લેવાતી સામગ્રી દ્વારા સીધી કે આડકતરી રીતે તેના જીવંત ભાગોના સંપર્કમાં આવતા નુકશાન પહોંચાડી શકે છે.

જોખમો

અહીં કોઈ વ્યક્તિનું મૃત્યુ અથવા ગંભીર ઈજાઓ એ મુખ્ય જોખમ છે. કેટલીક ખામીઓ આગ અથવા વિસ્ફોટ તરફ દોરી જાય છે અને આજુબાજુના લોકોનું જીવન જોખમમાં નાખે છે. જવલનશીલ પ્રવાહી ધરાવતા સ્થળોમાં શોર્ટસર્કિટ થવાની ઘટનાથી પણ આગ લાગી શકે છે.

લોકોને જોખમ

- મેઇન્ટેનન્સ સ્ટાફ, જે મશીનો અને તેમની કામગીરીનું ધ્યાન રાખે છે.
- એવા કામદારો, જે કોઈ સાધનની નજીક કામ કરે છે અને કોઈ પણ તાલીમ કે સાવચેતી વગર કામ કરે છે.
- એવા લોકો, જે કોઈ સાધનનો દુરુપયોગ કરે છે અથવા ખામીયુક્ત ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સામાન્ય જોખમોના કારણો
- ખુલ્લા વિદ્યુત ભાગો જેવાં કે વાયર, તૂટેલા પ્લગ અને સોકેટ, ખામીવાળા ઉપકરણો વગેરે. (આકૃતિ 1.28)



આકૃતિ 1.28 (ખુલ્લા વાયરથી વચેત રહો)



1.29 ઓવરલોડ થયેલું એક્સ્ટેન્શનકોડ(વાયર)

ઇન્સ્યુલેટેડ ગ્રાઉન્ડીંગ સિસ્ટમ અથવા અર્થિંગનું અયોગ્ય ઇન્સ્ટોલેશન

અપૂરતું વાયરિંગ અથવા ક્ષતિગ્રસ્ત વાયરિંગ જેમ કે વાયરમાં તિરાડો જે ઇન્સ્યુલેશનને નુકશાન પહોંચાડે છે. ઓવરલોડ સર્કિટ્સ, જે કેટલાક કિસ્સાઓમાં શોર્ટ સર્કિટ તરફ દોરી શકે છે.

ખામીયુક્ત ઉપકરણો અને સાધનો, બાહ્ય વાયર ઇન્સ્યુલેશન પ્લગમાં સુરક્ષિત નથી, ખુલ્લા ભાગો તરફ દોરી જાય છે. ભીના વિસ્તારો, કારણ કે પાણી એ વીજળીનું સુવાહક છે.

ઇલેક્ટ્રોક્યુશન

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વોલ્ટેજ સાથે સંપર્કમાં આવે છે, જો પ્રવાહ ચાલુ હોય અને ઊંચો હોય છે ત્યારે વ્યક્તિ આંચકો અનુભવે છે, જે ગંભીર ઈજા અથવા મૃત્યુનું કારણ બને છે તેને ઇલેક્ટ્રોક્યુશન કહેવામાં આવે છે. માનવ શરીર દ્વારા અનુભવેલ ન્યુનતમ કરંટ એ 1 મીલી એમ્પીયર (mA) છે, અને જો વ્યક્તિ 100 (mA) અથવા તેનાથી વધુનો પ્રવાહ અનુભવે છે, તો તે જીવલેણ બની શકે છે. તદુપરાંત, ઇલેક્ટ્રિક આંચકા અન્ય વિવિધ મુશ્કેલીઓ તરફ દોરી જાય છે જે ગંભીર અને નુકશાનકારક હોઈ શકે છે

ઇલેક્ટ્રોક્યુશનની અસરો

દાઝવું

ઇલેક્ટ્રિક આંચકાથી દાઝી શકાય છે. જે કરંટ અથવા અનુભવેલા વોલ્ટેજના આધારે નાના અથવા મોટા હોઈ શકે છે. 500 વોલ્ટથી વધુના આંચકા ચામડીને તોડી અને આંતરિક અવયવોને ઈજા પહોંચાડી શકે છે. આવા આંચકાથી દાઝવું એ હૃદયને પણ અસર કરી શકે છે. મોટા ભાગનાં કિસ્સાઓમાં, વ્યક્તિનું અંગ નકામું થઈ જાય છે અને પછી વ્યક્તિનું મૃત્યુ થાય છે.

ન્યુરોલોજીકલ (મજ્જા તંતુઓ)ને અસર

ઇલેક્ટ્રિક આંચકા બાહ્ય અને મધ્ય મજ્જા પ્રણાલીમાં મુશ્કેલી ઊભી કરે છે અને તે જીવનમાં પહેલા અથવા પછીના સમયમાં દેખાઈ શકે છે. હૃદય અને ફેફસાના મજ્જાતંતુના નિયંત્રણને પણ અસર થઈ શકે છે.

ફાઈબ્રિલેશન (તંતુ વિકાસ)

50 અથવા 60 હર્ટઝનો ઓલ્ટરનેટીંગ પ્રવાહ વેન્ડ્રીક્યુલર (શરીરની અંદરના પોલાણના તંતુ) ફાઈબ્રિલેશન તરફ દોરી જઈ શકે છે જે વેન્ડ્રીક્લ્સના કાર્ડિયાક સ્નાયુઓનું ઝડપી, અનિયમિત અને અનસિન્ક્રોનાઇઝડ (સુમેળ વગરનું) સંકોચન છે. તે ધબકારાને પણ રોકી શકે છે.

હાડકાનું નુકશાન

ઇલેક્ટ્રિક આંચકા, સ્નાયુઓના તીવ્ર સંકોચન તરફ દોરી જાય છે, અસ્થિભંગ (હાડકું ભાંગવું), સાંધામાંથી ખસી જવું (વિસ્થાપન) વગેરેનું કારણ બની શકે છે.

શ્વસનતંત્રને નુકશાન

ઇલેક્ટ્રિક આંચકા શ્વસનતંત્રને લકવાગ્રસ્ત પણ કરી શકે છે, હૃદયના ધબકારાને અસર કરે છે અથવા તેને સંપૂર્ણપણે બંધ કરે છે.

ઇલેક્ટ્રિક આંચકા અટકાવવા

જ્યારે માનવશરીર વિજળીના સ્ત્રોત સાથે સંપર્કમાં આવે છે, ત્યારે આંચકો આવે છે. વીજળી માનવશરીર દ્વારા જમીન તરફનો માર્ગ શોધે છે. તેથી જ્યાં વિદ્યુત ઉપકરણોનો વ્યાપકપણે ઉપયોગ થાય છે તે સ્થળે કામ કરતી વખતે સાવચેત રહેવું ખૂબ જ જરૂરી છે. કેટલીક બાબતોની કાળજી લેવી જરૂરી છે જે નીચે મુજબ છે.

1. વપરાશમાં ન હોય ત્યારે અને પાવર-કાપ સમયે બધાં ઇલેક્ટ્રીકલ ઉપકરણોને અનપ્લગ રાખો.
2. ખાતરી કરો કે કોઈ એક્સટેન્શન વાયર ઓવરલોડ થયેલ નથી અને જો તેને નુકશાન જેવું થાય ત્યારે તેને બદલી નાખો. સ્વિચ બંધ કર્યા પછી જ પ્લગ ખેંચો.
3. ઇલેક્ટ્રિક ઉપકરણોને હંમેશા પાણીથી દૂર રાખવા જોઈએ. વોશ-બેસિનની નજીક કોઈ ઉપકરણ રાખશો નહીં કે તેનો ઉપયોગ કરશો નહિ અને તેના પર ક્યારેય પાણીનો છંટકાવ ન કરો.
4. ભીના હાથથી ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનને અડશો નહીં.
5. ખાતરી કરો કે ઇન્સ્યુલેટેડ ગ્રાઉન્ડિંગ સિસ્ટમ અથવા અર્થિંગ કાર્યરત છે.
6. તમારી જાતે કોઈ ઉપકરણને રીપેર કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં. ઇલેક્ટ્રીશિયનને સમારકામનું કામ સંભાળવા દો.
7. ઇલેક્ટ્રિક ઉપકરણોને બાળકોની પહોંચથી દૂર રાખો.

બચાવ ટેકનિક અને ઘટના બનતા પહેલાંના પગલા

1. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ઇલેક્ટ્રોક્યુશનનો ભોગ બને છે ત્યારે કોઈ ઈજા પામનાર (ભોગ બનેલ) વ્યક્તિને ખુલ્લા હાથથી સ્પર્શ કરશો નહીં. જોકે, ચાલુ પ્રવાહના સ્ત્રોતથી વ્યક્તિને અલગ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
2. જ્યારે વીજળી કાપવામાં આવી હોય અને બચાવકર્તા કેટલીક ઇન્સ્યુલેટિંગ મટીરિયલ્સ પર ઉભો હોય ત્યારે બચાવ સલામત છે. વિદ્યુત વિરોધી સ્ત્રોતને ઓળખો અને પછી પીડિત(ભોગ બનનાર)ને બચાવવા પ્રયાસ કરો.
3. તાત્કાલિક ઇમરજન્સી હેલ્પલાઇન નંબર પર કોલ કરો.

4. વ્યક્તિને બચાવતી વખતે કાળજીપૂર્વકનો નિર્ણય અને આયોજન ખૂબ જ અગત્યનું છે. જો તમે તે બાબતે ચોક્કસ ન હોવ તો આગળ વધશો નહીં.
5. ઈજાઓને તપાસો. રક્તસ્રાવ, દાઝવું અથવા હાડકું ભાંગવું વગેરે જેવી આંતરિક અથવા બાહ્ય ઈજાઓ હોઈ શકે છે.
6. વ્યક્તિના શરીરના તાપમાનનું નિયમન કરવા માટે ભોગ બનનારને ધાબળો ઓઢાડી દો. પરંતું મોટા ધા અથવા બળેલી સ્થિતિમાં ઓઢાડવું નહીં.
7. શાંત રહો અને પીડિત વ્યક્તિની સ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરો.

રસાયણોની સલામતી

બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ ઉદ્યોગમાં, વિવિધ ઉત્પાદનો વપરાય છે જેમાં રસાયણો સામેલ હોય છે. આ ઉત્પાદનો સાથે વારંવાર સંપર્ક કરવાથી કેટલીક પ્રતિક્રિયા અસરો આરોગ્ય પર થઈ શકે છે પરંતું આ ઉત્પાદનો ટાળી શકાતા નથી, તેથી તે જરૂરી બને છે કે તેનો ઉપયોગ કરતી વખતે ખૂબ જ કાળજી અને સાવચેતી રાખવી.

હાનિકારક રસાયણો

કેટલાક એવા રસાયણો છે જે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે પરંતું સલામત વિકલ્પોના અભાવના કારણે આને ટાળવું મુશ્કેલ છે.

નીચેનું કોષ્ટક કેટલાક હાનિકારક રસાયણો અને તેમાં સમાવિષ્ટ ઉત્પાદનો અને કઈ સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે તેની માહિતી આપે છે.

રસાયણનું નામ	ઉત્પાદનમાં જોવા મળે છે	સંપર્કની લાક્ષણિકતાઓ	સંભવિત લાંબા ગાળાની અસરો
ડીબ્યુટીલ પેથાલેટ	નેઈલપોલિશ	ઉબકા, ચક્કર, આંખ અને ત્વચાની બળતરા	પ્રજનનમાં વિષકારકતા, જન્મથી ખામી
ફોર્માલ્ડીહાઈડ અથવા મેથિલિન ઝાયાકોલ	નેઈલ હાર્ડનર, નેઈલ પોલિશ, વળેલા વાળ સીધા કરવા	શ્વાસ લેવામાં તકલીફ શ્વાસ લેતાં છાતીમાં અવાજ ખાંસી, ત્વચા પર ફોલ્લીઓ, આંખ નાક અને ગળામાં બળતરા	કેન્સર, ત્વચા રોગ
ટોલુએન	નેઈલપોલિશ, નેઈલ ઝલુ, હેર ડાઈ, હેર ઝલુ અથવા વાળ બાંધવાનો ઝલુ(હેરપીસબોન્ડિંગ ઝલુ)	ચક્કર, માથાનો દુઃખાવો ચામડી પર ફોલ્લીઓ આંખ, નાક અને ગળામાં બળતરા	લિવર અને કીડનીને નુકશાન, જન્મની ખામી, ગર્ભાવસ્થામાં નુકશાન
મિથાઈલ મિથાકલીરેટ (એમ એચ એ)	નકલી નખ	શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, છાતીમાં દુઃખાવો આંખ, નાક અને ગળામાં બળતરા, માથું દુઃખવું અને ઉબકા આવવા.	કોઈ જાતની ગંધ ના આવવી, પ્રજનનમાં વિષકારકતા, દમ

સાચકલોપેંટાસિલોક્સન અથવા સાચકલોમિથીકોન	ફ્લેટ આયર્ન સ્પ્રે, થર્મલ પ્રોટેક્શન સ્પ્રે.	ફ્લેટ આયર્નની વધુ ગરમી હેઠળ સાચકલોપેંટાસિલોક્સન ફોર્માલ્ડિહાઈડ બનાવે છે.	ત્વચામાં બળતરા
ફોર્માલ્ડિહાઈડ	નેઈલપોલિશ, બોડીવોશ, શેમ્પુ, કંડિશનર, ક્લીન્સર્સ, આઈ-શેડો વગેરે	શ્વાસની તકલીફ, અવાજ સાથે શ્વાસ લેવો, ખાંસી, ત્વચા પર ફોલ્લીઓ, આંખ, નાક અને ગળામાં બળતરા તરફ દોરી જાય છે.	કેન્સર, ત્વચાનો સોજો
સ્ટાઈરીન	હેર એક્સટેન્શન ઝલુ, લેસ વિગ ઝલુ	દ્રષ્ટિની સમસ્યા, એકાગ્રતામાં મુશ્કેલી, થાક	કેન્સર
ટ્રાઈકલોરેથીલીન	હેર એક્સટેન્શન ઝલુ, લેસ વિગ ઝલુ	ચક્કર, માથાનો દુઃખાવો, ઉબકા, આંખ અને ત્વચાની બળતરા	લીવર અને કીડનીને નુકશાન, ત્વચાનો સોજો, બેવડી દ્રષ્ટિ
1,4 ડાયોક્સિન	હેર એક્સટેન્શન ઝલુ, લેસ વિગ ઝલુ	આંખ અને નાકમાં બળતરા	કેન્સર, લીવર અને કિડનીને નુકશાન
2-બ્યુટોઝાયોનોલ અથવા ઇથીલીન ગ્લાયકોલ મોનોબ્યુટીલ ઇથર	જીવાણુનાશક, સફાઈ કરનારા	માથું દુખવું, આંખ અને નાકની બળતરા	પ્રજનનમાં વિષકારકતા
ક્વાર્ટરનરી એમોનિયમ સંયોજનો અથવા ડાયમેથિલ બેન્ઝિલ એમોનિયમ ક્લોરાઈડ	જીવાણુનાશક, સફાઈ કરનારા	ચામડી, આંખ અને નાકની બળતરા	દમ(અસ્થમા)
પી-ફેનિલેનેડીઆમાઈન	હેર-ડાઈ, મહેંટી, ટેટુ	ત્વચાની બળતરા	ત્વચાનો સોજો
વ્લિસરેલ થિયોગ્લાયકોલેટ	કાયમીતરંગસોલ્યુશન, વાળને લહેરાતા બનાવવાનું એસિડ	ત્વચાની બળતરા	ત્વચાનો સોજો
એમોનિયમ પર્સલ્ફેટ	હેર-બ્લીચ	આંખ, ત્વચા અને નાકમાં બળતરા, ઉધરસ, શ્વાસની તકલીફ	દમ, ત્વચાનો સોજો
ઇથીલ મેથકાયલેટ	નકલી નખ	આંખ અને ચામડીની બળતરા, પોપચા પર અને ચહેરા અને ગળામાં ચકામાં, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, ઉધરસ અને શ્વાસની તકલીફ	દમ
એસિટોન	નેઈલપોલિશ, રિમુવર, હેર-સ્પ્રે	આંખ, ચામડી અને ગળાની બળતરા, ચક્કર	આંખ, ચામડી અને ગળાની બળતરા, ચક્કર

એસિટોનાઈટ્રાઈલ	નેઈલ ઝલુ રિમુવર	આંખ, ચામડી અને ગળાની બળતરા, ચહેરો લાલ થવો, છાતીમાં દુઃખાવો, ઉબકા	નબળાઈ, થાક
બ્યુટાઇલ એસિટેટ, ઈથાઇલ એસિટેટ અથવા ઇસોપ્રોપિલ એસિટેટ	નેઈલપોલિશ, નેઈલપોલિશ રિમુવર, વિગ ઝલુ, અથવા હેર-પીસ બોન્ડીંગ ઝલુ	આંખ, ચામડી અને ગળાની બળતરા, માથાનો દુઃખાવો, ચક્કર	આંખ, ચામડી અને ગળાની બળતરા, ત્વચાનો સોજો
મેથાક્રીલિક એસિડ	નેઈલ પ્રાઈમર, આઈલેશ ઝલુ	ત્વચા બળવી, આંખ, નાક અને ગળામાં બળતરા	ક્રિડનીને નુકશાન, ત્વચાનો સોજો, પ્રજનનમાં વિષકારકતા



રાસાયણિક નિયંત્રણ

ગ્રાહકોને સૌન્દર્ય સારવાર આપતી વખતે કોઈ પણ સમયે રસાયણો ઢોળાઈ શકે છે. જો તેમને કાળજીપૂર્વક નિયંત્રિત કરવામાં આવે તો તેમને તેમના દ્વારા થતાં નુકશાનને ઘટાડી શકો છે. રસાયણો સાથે કામ કરતી વખતે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં લેવી જરૂરી છે.

વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધન

આકૃતિ 1.30 રસાયણો સાથે કામ કરવાનું શરૂ કરતા પહેલાં મોજાં પહેરો. સલુનમાં કામ કરતા બધાં જ કર્મચારીઓએ કોઈ દુર્ઘટના કે ઈજાથી બચવા માટે વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક ઉપકરણો(પીપીઈ)પહેરવા જ જોઈએ. પીપીઈ માં એપ્રોન, માસ્ક, ઝલોવ્સ, અને હેડ-કવર સામેલ છે.

કાર્યસ્થળ

ટેબલટોપનો સ્ટોરેજ એરિયા તરીકે ક્યારેય ઉપયોગ ના કરો. જો કે, તાત્કાલિક ઉપયોગ માટે રસાયણોને કાર્યસ્થળના ટેબલ ટોપ પર મૂકી શકાય છે.

બોટલ બંધ કરો.

બાટલીઓ અથવા બરણીઓના ઢાંકણા, જેમાં રાસાયણિક ઉત્પાદનો સંગ્રહિત થાય છે, ઉપયોગ પછી તે સખ્તાઈથી બંધ થવા જોઈએ અને ધારથી દૂર રાખવા જોઈએ જેથી તે પડી ન જાય અને જમીન પર ઢોળાઈ ના જાય.

લેબલ્સ

બધી બોટલને અંદર સંગ્રહિત રસાયણો અથવા ઉત્પાદનોના નામ, જોખમો અને ઉત્પાદન વિશેનાં વર્ણન સાથે લેબલ હોવું જરૂરી છે. ખાતરી કરો કે લેબલ્સ ખરાબ થઈ ગયા નથી અથવા તેમને નુકશાન થયું નથી ને.

પરિવહન

રસાયણોને અને ઉત્પાદનોને ઢીલા અથવા હાથમાં ના રાખશો. ઉત્પાદનોના વહન કરવા અને દુર્ઘટનાને ટાળવા માટે ટ્રે અથવા કાર્ટનો ઉપયોગ કરો

નિયમિત આંતરે તપાસો.

નિયમિત અંતરાલ પર ઇન્વેન્ટરીની તપાસ કરો જેથી નાશ પામેલા

રસાયણોને કાઢી શકાય અને તેની જગ્યાએ નવા બદલી શકાય.

રસાયણોને ભોંયતળિયા પરથી સાફ કરો.

જો કોઈક વાર, રસાયણ ભોંયતળિયા પર ઢોળાય છે તો પછી તરત જ તેને સાફ કરો.(આકૃતિ 1.31)

રસાયણ સંગ્રહ

રસાયણોનો સુરક્ષિત રીતે સંગ્રહ કરવો ખૂબ જ જરૂરી છે, કારણ કે થોડીક પણ બેદરકારી જોખમ અને મોટા અકસ્માતનું કારણ બને છે. પાવડરની સરખામણીમાં પ્રવાહી રસાયણો વધુ જોખમી છે, કારણકે તે મોટા વિસ્તારોમાં ફેલાઈ શકે છે અને જોખમ વધારે છે. તેથી, અકસ્માતોને કાબુમાં લેવા સ્ટોરેજ એરિયા અને કન્ટેન્ટમેન્ટ સુવિધા હોવી જરૂરી છે. સલુનમાં કામ કરતા કર્મચારીઓને રસાયણો સંગ્રહિત કરવા અને તેનો ઉપયોગ કરવાની તાલીમ લેવી આવશ્યક છે. તેઓએ કટોકટીની સ્થિતિમાં શું કરવાની જરૂર છે તે અંગે પણ જાગૃત હોવું જોઈએ. અકસ્માત રોકવામાં મદદરૂપ થઈ શકે તેવા પગલા નીચે મુજબ છે.

1. જોખમોથી બચવા માટે રસાયણોના અલગ સ્ટોરેજ વિસ્તાર રાખવા એ વધુ સારું છે.
2. તેમણે તેમની સુસંગતતા અનુસાર શેલ્ફ(અભરાઈ)માં ગોઠવવાની જરૂર છે કારણ કે અસંગત રસાયણો આગ ફેલાવી શકે છે અથવા તીવ્ર બનાવી શકે છે.
3. તેઓને જમીનના સ્તરથી 1.5 મીટર થી વધુ ઊંચી છાજલીઓ પર મુકવા જોઈએ નહીં.
4. ભારે અને મોટી બોટલોને નીચી છાજલીઓમાં રાખવાની જરૂર છે અને જ્વલનશીલ રસાયણોને સલામત કેબિનેટમાં મુકવા જરૂરી છે.
5. દરેક રસાયણના સ્ટોરેજ(સંગ્રહ) માટે નિયુક્ત જગ્યા હોવી જરૂરી છે અને તેનો ઉપયોગ કર્યા પછી તેને યોગ્ય જગ્યાએ પાછા મુકવા જરૂરી છે.
6. ખાતરી કરો કે રસાયણો ગરમી અથવા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં નથી.
7. દરેક રસાયણ પર લેબલ થયેલું હોવું જોઈએ.



આકૃતિ 1.31 જો કોઈ કેમિકલ ફેલાય તો તરત જ ભોંયતળિયું સાફ કરો.

પ્રાથમિક સારવાર

કેમિકલ એક્સપોઝર ગંભીર કેસોમાં જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે અને તે ફક્ત પ્રશિક્ષિત કર્મચારીઓ દ્વારા જ સંભાળવું જરૂરી છે. કટોકટી પ્રત્યેનો દરેક પ્રતિભાવ ગણાય છે અને તેથી પીડિતને પ્રથમ સહાય પૂરી પાડતી વ્યક્તિની ભૂમિકા અગત્યની છે. પ્રાથમિક સહાય પૂરી પાડતી વ્યક્તિ માટે આ બાબતો જરૂરી છે:

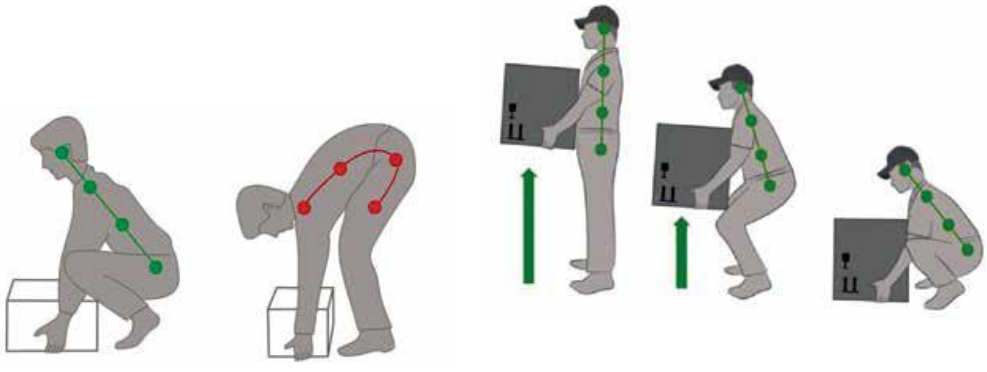
1. સત્તાવાળાઓ અને ઈમરજન્સી કોન્ટેક્ટસને ઝડપથી જાણ કરો.
2. અન્ય રસાયણોથી થયેલી ઈજાને તટસ્થ કરવા પ્રયાસ કરશો નહીં કારણ કે તેનથી ઈજાની સ્થિતિ ખરાબ થઈ શકે છે.
3. દઝાયેલા ભાગનો સ્પર્શ કરશો નહીં, અસર થયેલા ભાગ પર મલમ લગાવો અથવા ફોલ્લો ફોડવાના બદલે વ્યક્તિએ ડોક્ટરની રાહ જોવી જ જોઈએ.
4. તબીબી સહાય આવે ત્યાં સુધી પીડિતને તપાસવાનું ચાલુ રાખો.
5. જેનાથી ઈજા થઈ હોય તેવા રસાયણોના નામ નોંધી લો.

મુદ્રા, ઉંચકવું અને વહન કરવું

ગ્રાહકને સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે સ્ટાઈલીસ્ટે કલાકો સુધી ઊભા રહેવું પડે છે. મુદ્રા વ્યક્તિના એકંદર સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. ખોટી મુદ્રામાં હાડકા અને સ્નાયુઓને લગતી વિકૃતિઓ થઈ શકે છે. ઊંચે ચડાવેલ હાથ સ્નાયુઓની રચનાના વિકાર તરફ દોરી જઈ શકે છે. ગાળા અને ખભાને અસર કરે છે, જ્યારે વળવું અને લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવું એ કરોડરજ્જુ અને શરીરના અન્ય ભાગને અસર કરી શકે છે. ત્યાર બાદ તમે કોઈ એક સ્ટોકને કેવી રીતે ઉપાડો છો અને તેને લઈ જાઓ છો. અચાનક અને ભારે વસ્તુઓ ઉંચકવી એ સ્નાયુઓના ખેંચાણ અને હાડકાના બંધારણને તોડવા તરફ દોરી જઈ શકે છે. તેથી, દરેક સમયે કામ કરતી વખતે વ્યક્તિએ મુદ્રામાં સાવચેત રહેવું જોઈએ.

મુદ્રાને લગતી સમસ્યાઓથી બચવા માટેની રીતો

- લાંબા ગાળા માટે શરીરના કોઈ ચોક્કસ અંગની તાણ ન આપો.
- સેવાઓ વચ્ચે અથવા દર અડધા કલાક પછી શરીરના ભાગોનું હલનચલન કરો અને તેમને ખેંચો.
- વિવિધ સેવાઓ અથવા પ્રવૃત્તિઓ કરીને પછી તમારા શરીરની મુદ્રામાં ફેરફાર કરો.
- કોઈ સેવા પ્રસ્તુત કરતી વખતે, બેઠક કરતી વખતે ખુરશી યોગ્ય ઊંચાઈ પર રાખવી જરૂરી છે.
- શરીરને સ્વસ્થ અને ફ્લેક્સિબલ રાખવા માટે કસરત કરો.



આકૃતિ 1.32 વજન ઊંચકતી વખતે સાચી અને ખોટી મુદ્રાઓ

આકૃતિ 1.33 (અ-સી):વજન ઊંચકતી વખતે આ પગલાને અનુસરો.

ભાર ઉઠાવતી વખતે અને વહન કરતી વખતે અપનાવવાના પગલા

- ભારે અને મોટા ભારનું વહન કરતી વખતે સહાય મેળવો.
- ઊંચકતી વખતે બેસવા માટે ઘૂંટણની બાજુ વળાંક રાખો, ભારને પકડવા માટે બંને હાથનો ઉપયોગ કરો, પગને ભાર ઉપાડવા માટે વાપરો, તેને ઘૂંટણ અને છાતીની વચ્ચે પકડો (આકૃતિ 1.33) અને કમરથી વળ્યા વિના સીધા ઊભા રહો.
- વાંકા વળતી વખતે, પગને ખસેડો, કમરથી વળવાનું ટાળો.
- ભાર ઊંચકતી વખતે, હંમેશા પગ અને નિતંબના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરો કારણ કે તે મજબૂત છે. પીઠના નીચલા સ્નાયુઓ નબળા છે, તેથી તેને તાણવાનું ટાળો.
- ભારનું વહન કરતા ઈજાનું જોખમ ઓછું કરવા માટે હેન્ડ ટ્રક અથવા ફોર્કલિફ્ટ જેવાં ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરો.



કાર્યસ્થળ પર જોખમ

આકૃતિ 1.34 કાર્યસ્થળ પર જોખમો

આપણે કાર્યસ્થળે આવી શકે તેવા જોખમો વિશે પહેલાથી જ અભ્યાસ કરી લીધો છે. આ જોખમો સાથે સંકળાયેલા જોખમો છે:

- છૂટા પડેલા વાયર પર ટ્રિપિંગ
- રસ્તામાં મુકેલી સાધન સામગ્રી અને વસ્તુઓ સામે આવતા પડી જવું અથવા ઘાયલ થવું.
- છૂટા અથવા ભરાયેલા વાયરના કારણે ઇલેક્ટ્રિક આંચકા અથવા આગ લાગવી.
- ફ્લોર પર ઢોળાયેલા પાણી અથવા કોઈ અન્ય પ્રવાહી પરથી લપસવું.
- જીવાણુમુક્ત ન હોય એવા ઓજારોથી એલર્જી.
- ગરમ સળિયા અને ગરમ પાણીથી દાઝવું.

પાર્લરની સફાઈ

સલુનમાં સ્વચ્છતા જાળવવામાં સૌંદર્ય ચિકિત્સકની ભૂમિકા ખૂબ જ મહત્વની છે કારણ કે તે સલુનની છબી બનાવી શકે છે અથવા તેને બગાડી શકે છે. સલુનમાં સ્વચ્છતા અને જાળવણી વિશે વ્યક્તિએ સાવચેત રહેવું જોઈએ. નીચે આપેલ કેટલાક મહત્વના ક્ષેત્રોની કાળજી લેવી જરૂર છે.



આકૃતિ 1.35 (સારવાર પહેલા અને પછી હાથ ધોવા અથવા એન્ટી-બેક્ટેરીયલ સાબુથી હાથ ધોવા)

હાથ ધુઓ

કોઈ ઉપચાર કરતા પહેલા તમારા હાથને હેન્ડ-વોશ અથવા એન્ટી-બેક્ટેરીયલ સાબુથી ધોઈ લો. (આકૃતિ 1.35) હાથ ઘણા લોકો અને વસ્તુઓના સંપર્કમાં આવે છે, જેમ કે ગ્રાહકો સાથે હાથ મિલાવવા, ગ્રાહકોને સેવા પૂરી પાડવી, સારવાર કરવા માટે વિવિધ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરવો, વપરાયેલ ટુવાલ અને ઓજારોનો સ્પર્શ કરવો વગેરે. તે મહત્વનું છે કે કોઈ વ્યક્તિ સારવાર પહેલા અને પછી હાથ ધોઈ નાખે છે. હાથ સાફ કરવા માટે કોઈ પણ સેનિટાઈઝરનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

કામ કરવાની સપાટી

કામની સપાટીમાં સારવાર ક્ષેત્ર, ડેસ્ક, ચશ્મા, અરીસો વગેરે સામેલ છે. ચેપ અટકાવવા માટે ઉપયોગ કરતા પહેલા ખાતરી કરો કે તેઓ સ્વચ્છ અને જંતુમુક્ત છે. (આકૃતિ 1.36) કાર્યની સપાટીને ઢાંકવા માટે સ્વચ્છ



ચાદરનો ઉપયોગ કરો.

આકૃતિ 1.36 (કામ કરવાની સપાટીને સ્વચ્છ અને જંતુમુક્ત રાખો.)

ખુરશીઓ અને પલંગો

દરરોજ ખુરશીઓ અને પલંગની સફાઈ કરવી જ જોઈએ (આકૃતિ 1.37) પલંગો અને ખુરશીઓ, સામાન્ય રીતે, પોલિવિનાઈલ ક્લોરાઈડ (પીવીસી) જેવી સામગ્રીથી બનેલી હોય છે જેને પોલિવિનાઈલ



અથવા વિનાઈલ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે સાફ કરવા માટે સરળ છે પરંતુ જીવાણુનાશક પદાર્થોવાળા ઇથેનોલથી જીવાણુનો નાશ થઈ શકતો નથી કારણ કે તેઓ સામગ્રી સાથે પ્રતિક્રિયા આપે છે, તેને બરડ બનાવે છે. બરડપણું હોવાને કારણે દેખાતી તિરાડો સુક્ષ્મ થવાની સંભાવના છે.

આકૃતિ (1.37) (ખુરશીઓ અને પલંગ સાફ રાખો)

ઓજારો અને સાધનો

ઉપયોગ કરતા પહેલા બધાં ઓજારો અને સાધનો પરથી જંતુનાશન થવું જોઈએ. કોઈ સાધન સાફ કરતા પહેલા ઉત્પાદકોની સૂચનાઓ વાંચો.

ભોંયતળિયું

ભોંયતળિયાને નિયમિતપણે જીવાણુનાશક પદાર્થથી સાફ કરવું જરૂરી છે. ખાતરી કરો કે જમીન પર કઈ ઢોળાયું નથી ને. અથવા ટપકતું નથી ને. જો જમીન પર કઈ ઢોળાયું હોય, તો તરત જ તેને સાફ કરો.

વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનો (પીપીઇ)

સલુનના સ્ટાફની સલામતી માટે પીપીઇ ખૂબ જ અગત્યની છે કારણ કે તે તેમના કપડાને ડાઘ અને ગંદકીથી બચાવે છે. તે તેમને વિવિધ રસાયણોથી પણ સુરક્ષિત રાખે છે. જે નુકશાનકારક હોઈ શકે છે અને ઈજાઓ અને ચેપનું કારણ બને છે જે નીચેનાંનો સમાવેશ કરે છે.

એપ્રોન

તે કપડાને ડાઘથી બચાવે છે અને ઈજાના જોખમને ઘટાડે છે.

મોજાં

તે હાથને દૂષિત થવા અને ચેપ લાગવાથી બચાવે છે.

હેડ કવર

તે વાળને કોઈ કેમિકલ (રસાયણ)ના સંપર્કમાં આવતા અને કોઈ સારવાર દરમિયાન અવરોધ પેદા કરતા અટકાવે છે.

શુઝ

તે કામદારના પગને ઢોળાયેલી અથવા તૂટેલી વસ્તુઓથી સુરક્ષિત કરે છે.

માસ્ક

તે ચેપ વિરોધી અને રાસાયણિક ધુમાડો અને વાયુઓના ઇન્હેલેશનને અટકાવે છે.

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ 1

પ્રાથમિક સારવારનું બોક્સ તૈયાર કરો.

જરૂરી સામગ્રી

કાર્ડ બોર્ડ બોક્સ અને વિવિધ ફર્સ્ટ એઇડ મટિરિયલ (પ્રાથમિક સારવાર સામગ્રી) (કોટન, એન્ટિસેપ્ટિક લિક્વિડ, ઘા સાફ કરવા માટે કોટન, સાફ કરવાનું પોતું, જંતુરહિત ઝીણું પારદર્શક કપડું, ચીપિયો, કાતર, સેફ્ટીપિન, બેન્ડેડ, પટ્ટીઓ વગેરે), સફેદ ચાર્ટ પેપર, સ્કેચપેન, પેન, પેન્સિલ અને રબર.

પ્રક્રિયા

- કાર્ડ બોર્ડ લો અને તેને ચાર્ટ-પેપરથી ઢાંકી દો.
- હવે, લાલ સ્કેચપેનથી તેના પર પ્રાથમિક સારવારનું પ્રતિક બનાવો.

- જુદીજુદી પ્રાથમિક સારવાર સામગ્રી બોક્સમાં મૂકો.
- વર્ગમાં પ્રદર્શન કરો.

પ્રવૃત્તિ 2

અગ્નિશામક ઉપકરણોના ઉપયોગ પર ચાર્ટ તૈયાર કરો.

જરૂરી સામગ્રી

ચાર્ટ પેપર, સ્કેચપેન, પેન, પેન્સિલ અને રબર.

પ્રક્રિયા

ચાર્ટ પેપર પર નીચે આપેલ પ્રમાણે એક ટેબલ (કોઠો) તૈયાર કરો અને આપવામાં આવેલી ખાલી જગ્યામાં ખરાં અથવા ખોટાંની નિશાની કરો.

અગ્નિશામક સાધનનો ઉપયોગ	રંગ	એ	બી	સી	ડી	ઇ	એફ
પ્રકાર		લાકડાં, કાગળ વગેરેના લીધે લાગેલી આગ	જ્વલનશીલ પ્રવાહીના લીધે લાગેલી આગ	જ્વલનશીલ વાયુનાલીધે લાગેલી આગ	મેગ્નેશિયમઅને એલ્યુમિનિયમ જેવીસળગતી ધાતુના લીધે	ઇલેક્ટ્રિક સાધનોના કારણે	રાંધવાના તેલના લીધે લાગેલી આગ
પાણી							
ફીણ							
સૂકો પાવડર							
એમ 28/ એલ 2							
CO ₂ (કાર્બન ડાયોક્સાઇડ)							
પ્રવાહી રસાયણો							

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

(એ) બહુવૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. વર્ગ -----માં આગ લાગવાની શરૂઆત લાકડાં, કાગળ, કાપડ, કચરાપેટી અને પ્લાસ્ટિક દ્વારા થાય છે.

(એ) એ (બી) બી (સી) સી (ડી) ડી

2. પાણી અને ફીણ પ્રકારનાં અગ્નિશામક એ ----- વર્ગની આગ માટે અનુકૂળ છે.

(એ) ડી (બી) બી (સી) સી (ડી) એ

3. સૂકા પાવડર પ્રકારનાં અગ્નિશામક એ ----- વર્ગ માટે વપરાય છે.

(એ) બી (બી) ડી (સી) સી (ડી) એ

4. વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનોમાં -----નો સમાવેશ થાય છે.

(એ) કાતર (બી) ચીપિયો (સી) એપ્રોન (ડી) સમાણી

(બી) ખાલીજગ્યા પૂરો.

1. અગ્નિશામક યંત્રમાં ----- ગરમ તત્વને દૂર કરીને કામ કરે છે.
2. પ્રવાહી રસાયણો ગરમીને દૂર કરીને----- અને બળતણ વચ્ચે અવરોધ ઉભો કરીને કામ કરે છે.
3. કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ----- ઇલેક્ટ્રિક આગને બુઝાવવામાં અસરકારક છે.
4. ----- એ ચેપ વિરોધી અને રાસાયણિક ધુમ્રપાનનો ઇન્હેલેશન સૂચવે છે.

(સી) હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

1. ઇલેક્ટ્રોક્યુશન એટલે શું? ઇલેક્ટ્રોક્યુશનની અસરો લખો.
2. અગ્નિશામક ઉપકરણના પ્રકાર પર ટૂંક નોંધ લખો.

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂરું થયાં પછી તમે આ કરવા માટે સક્ષમ છો:

- કટોકટી માટે તૈયાર.
- જોખમોને ઓળખવા અને કાર્યસ્થળ પર તેમની સાથે સંકળાયેલા જોખમોનું મૂલ્યાંકન કરવા.
- ઓજારો અને સાધનોને જીવાણુનાશક અને ચેપરહિત કરવા.
- કચરાને અલગ-અલગ કરી તે મુજબ કચરાનો નિકાલ.

યુનિટ 2

ત્વચાની સંભાળની સેવાઓ (સ્કીનકેર સર્વિસ)



પરિચય

સૌંદર્ય ચિકિત્સક (બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) એ વ્યાવસાયિક રીતે પ્રશિક્ષિત વ્યક્તિ છે, જે સૌંદર્ય અને સુખાકારી(બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ)ની સેવાઓમાં નિષ્ણાત છે અને વ્યક્તિના એકંદર દેખાવને સુધારવા માટે, માથાથી પગ સુધીની સેવાઓ પૂરી પાડે છે. ચિકિત્સક (થેરાપિસ્ટ) સ્કીન કેર, મેક-અપ, ડીપીલેશન, મેનીક્યોર અને પેડીક્યોર જેવી સેવાઓ આપે છે.

સલુનમાં, સૌન્દર્યના ઉત્પાદનો અને બ્યુટી સેવાઓ કે જે બજારમાં ઉપલબ્ધ છે, તેનું પાલન કરવા માટે વ્યક્તિ પાસે સૌન્દર્ય અને સુખાકારી (બ્યુટી એન્ડ વેલનેસ), સલામતી અને સ્વચ્છતા અંગેનું જ્ઞાન હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

શું તમે જાણો છો ?

ત્વચા એ માનવશરીરનું સૌથી મોટું અંગ છે. સરેરાશ પ્રમાણે, પુખ્તવયના લોકો લગભગ 8 પાઉન્ડ (3.6 કિ.ગ્રા) અને 22 ચોરસ ફૂટની ત્વચા ધરાવે છે.

આ એકમ ત્વચા અને સ્કીન કેર સેવાઓ જે બ્યુટી થેરાપિસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવે છે, શરીરરચના અને શરીર વિજ્ઞાનની સમજ આપે છે, જેમ કે કલેન્જીંગ, ટોનર્સ અને સ્કીન ફેશનેશ મોઈશ્વરાઈઝરનો ઉપયોગ અને બ્લીચિંગ.

અસરકારક સ્કીનકેર સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે વ્યક્તિને ત્વચાની મૂળ રચના અને શરીર વિજ્ઞાન અંગેની જાણકારી હોવી જરૂરી છે. વિદ્યાર્થીઓ ત્વચાના પ્રકારને ઓળખવાનું પણ શીખી શકશે. ગ્રાહકની ત્વચાના પ્રકારને આધારે મેક-અપ સુચવવો જરૂરી છે. ચહેરા, ગરદન અને ખભાના સ્નાયુઓની સ્વૈચ્છિક હિલચાલની અસરોને પણ વિદ્યાર્થીઓએ સમજવી જરૂરી છે.

સેશન 1: ત્વચાની રચના અને તેનું વિજ્ઞાન

અસરકારક સ્કીન કેર સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે સૌંદર્ય ચિકિત્સકે ત્વચાની મૂળ રચના અને શરીર વિજ્ઞાન વિશે જાગૃત થવું જરૂરી છે. ત્વચા એ શરીરનું રક્ષણાત્મક અથવા બાહ્ય આવરણ છે. તે વોટરપ્રૂફ અને ઇન્સ્યુલેટિંગ કવચ છે, શરીરને તાપમાન, સુર્યપ્રકાશ અને હાનિકારક રસાયણો સામે રક્ષણ આપે છે.

ત્વચા: ત્વચા શરીર માટે રક્ષણાત્મક ઢાલ તરીકે કામ કરે છે. ગ્રાહકને અસરકારક સ્કીન કેર સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે સૌંદર્ય ચિકિત્સકને ત્વચાની મૂળ રચના અને શરીર વિજ્ઞાન વિશે જાગૃત રહેવાની જરૂર છે.

શરીર વિજ્ઞાન (રચના)

તે માનવ શરીરની રચના અને એકબીજા સાથે શરીરના જુદાજુદા ભાગોના સંબંધને સૂચવે છે

શરીર વિજ્ઞાન

તે શરીરના જુદાજુદા ભાગો અને સમગ્ર શરીરના કાર્યનો અભ્યાસ છે.

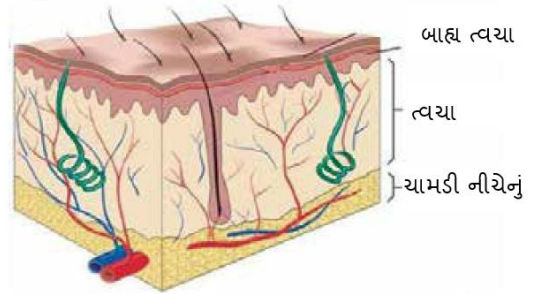


Z5D6X6

ત્વચાના સ્તરો

ત્વચામાં ત્રણ સ્તરો હોય છે.

- બાહ્ય ત્વચા (એપીડર્મીસ)
- ત્વચા (ડર્મીસ)
- હાઈપોડર્મીસ અથવા સબક્યુટીસ (ત્વચાનો અંદરનો ભાગ)



આકૃતિ 2.1 ત્વચાના સ્તરો

બાહ્ય ત્વચા

બાહ્ય ત્વચા એ ચામડીના બાહ્ય અથવા ઉપરના કોષો છે. તે એક વોટરપ્રૂફ રક્ષણાત્મક સ્તર છે જે શરીરને આવરે છે અને એપના અવરોધ તરીકે કામ કરે છે. તે શરીરને પાણીના નુકસાનથી બચાવે છે. બાહ્ય ત્વચા શરીરમાં બાહ્ય પદાર્થોના પ્રવેશને પણ અટકાવે છે. તેમાં સીધો રક્ત પૂરવઠો હોતો નથી કારણ કે રક્ત વાહિનીઓ

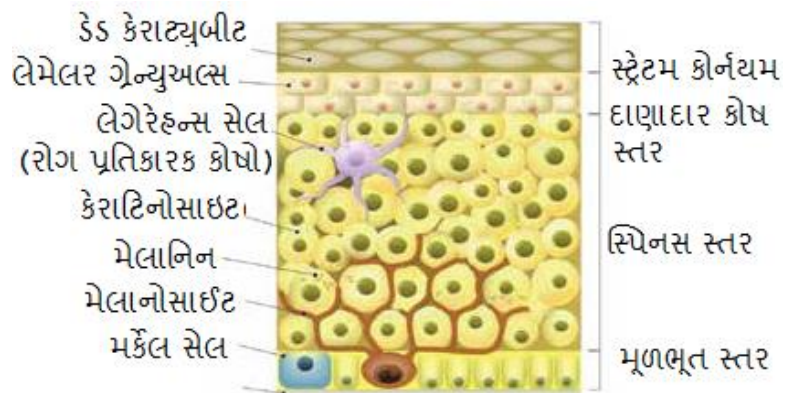
સામેલ નથી, અને તમામ પોષકતત્વો ત્વચામાંથી તેને સ્થાનાંતરિત કરવામાં આવે છે. બાહ્ય

ત્વચામાં ત્રણ મુખ્ય પ્રકારનાં કોષો છે

તે છે.

- કેરાટીનોસાઈટ્સ(શ્વેત પટલ)
- મેલાનોસાઈટ્સ (રંગદ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરતાં કોષો)
- લેંગરહન્સ(રોગ પ્રતિકારક કોષો)

(આકૃતિ 2.2 ચામડીનો



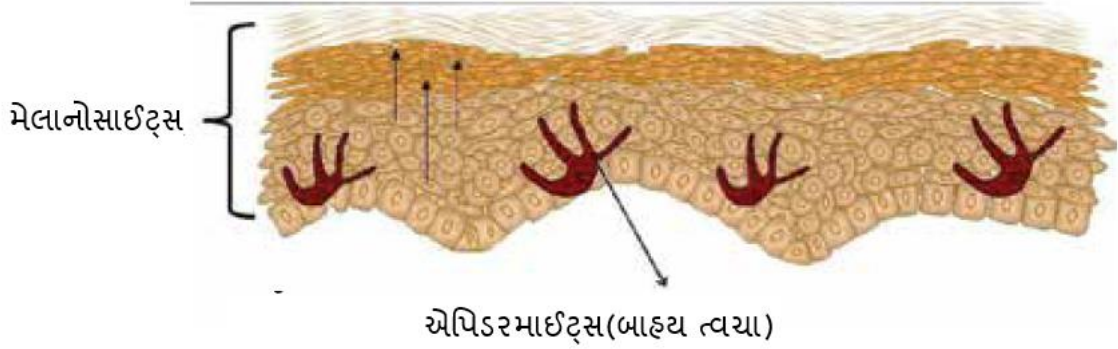
ઉપરનો ભાગ: બાહ્ય ત્વચા)

કેરાટિનોસાઈટ્સ (શ્વેત પટલ)

કેરાટિનોસાઈટ્સ (શ્વેત પટલ) વધુ પરિપક્વ કે જુદા થઈ જાય છે અને તેઓ બહાર તરફ જાય તેમ તેઓ કેરેટિન એકઠા કરે છે. તેઓ આખરે પડી જાય છે અથવા બંધ થાય છે. એક વિશિષ્ટ માળખું બાહ્ય ત્વચા અને ત્વચાની વચ્ચે રહે છે તેમાં વિવિધ પ્રોટિન સ્ટ્રક્ચર્સ સામેલ છે, કેરાટિનોસાઈટ્સ (શ્વેત પટલ)ના બેસર લેયર (મૂળભૂત સ્તર)ને બેસમેન્ટ મેમ્બ્રેન્સ (આંતરિક પટલ)(હેમિડેમોસોન્સ) અને બેસમેન્ટ મેમ્બ્રેનને(આંતરિક પટલ)ને અંતર્ગત ત્વચા(એન્કરિંગ ફાઈબ્રીલ્સ) સાથે જોડે છે. બેસમેન્ટ મેમ્બ્રેન (આંતરિક પટલ) સુનિશ્ચિત કરે છે કે બાહ્ય ત્વચા અંતર્ગત ત્વચાની સાથે મજબૂત રીતે વળગી રહે.

મેલાનોસાઈટ્સ

આ બાહ્ય ત્વચાનો મૂળભૂત સ્તર જોવા મળે છે. આ કોષો મેલાનિન નામના કાળા રંગના રંગદ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરે છે જે ત્વચા રંગદ્રવ્ય માટે જવાબદાર છે. મેલાનિન નાના પાર્સલમાં ભરેલું છે જેને 'મેલાનોસોમ્સ' કહેવામાં આવે છે, જે પછી કેરાટિનોસાઈટ્સ(શ્વેત પટલ)માં રૂપાંતરિત થાય છે. મેલાનિન ત્વચાને અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો સામે રક્ષણ આપે છે.



આકૃતિ 2.3 બાહ્ય ત્વચામાં મેલાનોસાઈટ્સ

લેંગરહેન્સ

તે બાહ્ય ત્વચામાં જોવા મળે છે, તે રોગપ્રતિકારક કોષો છે. તે શરીરને એલર્જન (શરીરમાંના બાહ્ય પદાર્થો) ઓળખવામાં મદદ કરવા માટે જવાબદાર છે.

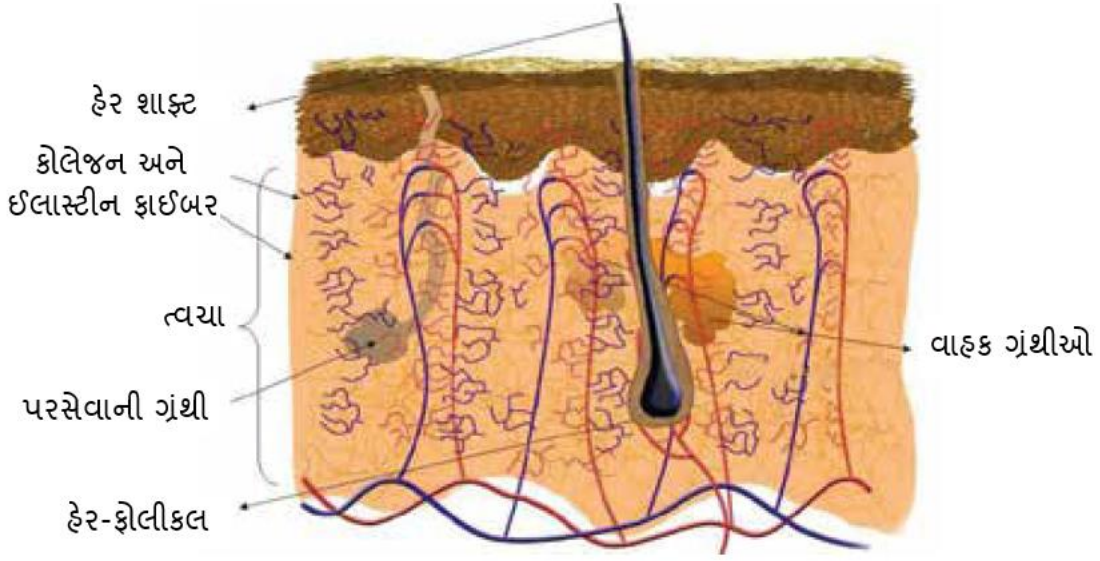
એપીડર્મીસ (બાહ્ય ત્વચા)માં અલગ પ્રકારનાં કોષોને શોધો.

મર્કેલ કોષો

તે બાહ્ય ત્વચાના મૂળભૂત સ્તરમાં જોવા મળે છે. મર્કેલ કોષોને વિજ્યુઅલાઈઝ કરવા માટે ખાસ રોગ પ્રતિકારક હિસ્ટો-રાસાયણિક સ્ટેન જરૂરી છે જેને મર્કેલ રેવિઅર સેલ અથવા સ્પર્શોન્દ્રિય શક્તિના ઉપકલા કોષો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. તે અંડાકાર મિકેનોરેસેપ્ટર્સ છે જે હળવા સ્પર્શની સંવેદના માટે જરૂરી છે અને વર્ટેબ્રેટ્સ (કરોડ અસ્થિ વાળા)ની ત્વચામાં જોવા મળે છે, જોકે, તેમની ચોક્કસ ભૂમિકા અને કાર્યને સમજી શકાયું નથી.

ત્વચા

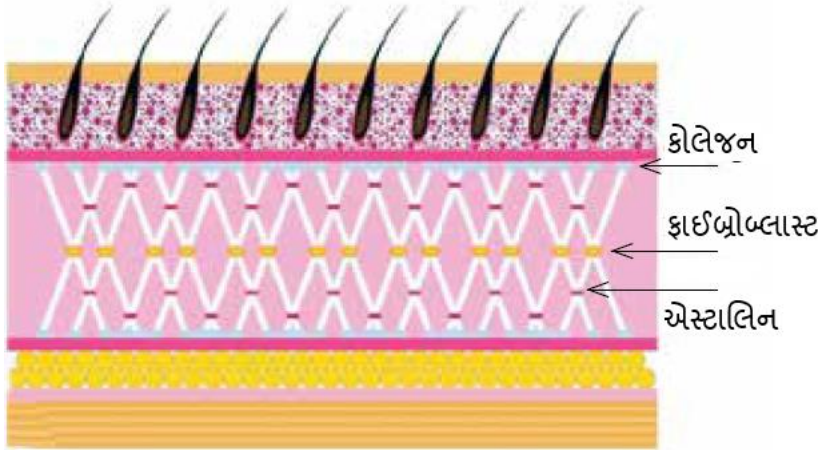
તે ત્વચાની જોડાયેલી તંતુમય પેશી અથવા સહાયક સ્તર છે તે બાહ્ય ત્વચાની નીચે આવેલું છે. તેમાં રક્ત રુધિરકેશિકાઓ, ચેતા અંત, પરસેવો ગ્રંથી, વાળની કોશિકાઓ અને અન્ય રચનાઓ સામેલ છે. ત્વચામાં કોલેજન અને ઈલાસ્ટીન ફાઇબર હોય છે.



આકૃતિ 2.4 ત્વચાની રચના

કોલેજન ફાઇબર

આ પ્રકારના ફાઇબર ત્વચાનો પ્રભાવ ધરાવે છે. કોલેજન ફાઇબરમાં પ્રચંડ તાણ શક્તિ છે અને ત્વચાને તાકાત અને જાડાઈ પૂરી પાડે છે. ઉપલી અથવા પેપિલરી ત્વચામાં કોલેજન બંડલ્સ નાના હોય છે અને ઊંડી અથવા રેટિક્યુલર ત્વચામાં જાડા બંડલ્સમાં હોય છે.



આકૃતિ 2.5 ત્વચાના કોલેજન ફાઇબર

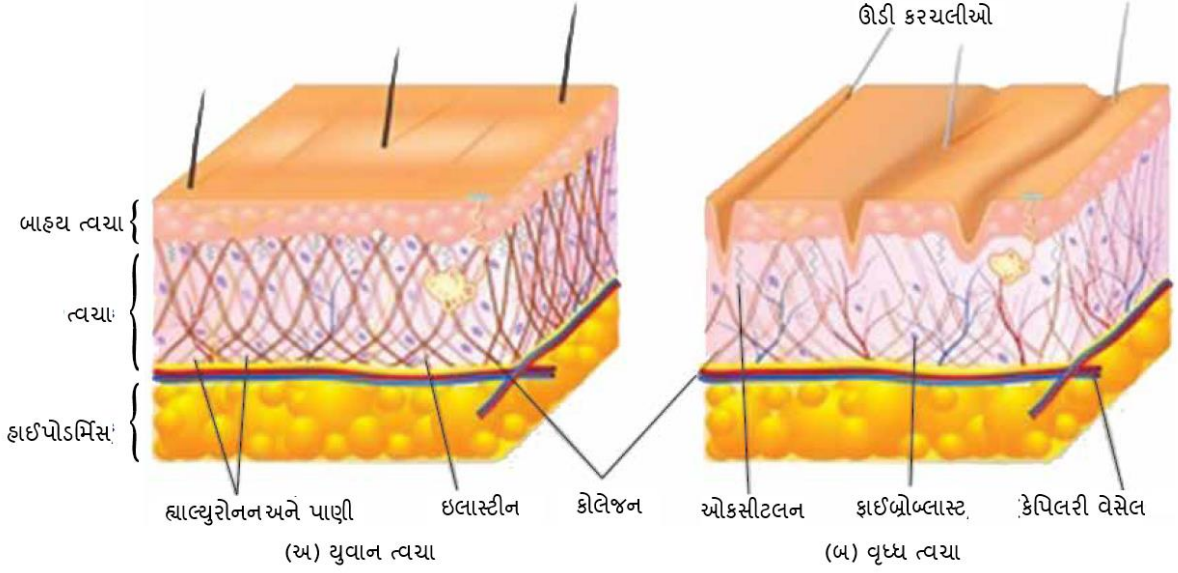
ઈલાસ્ટીન ફાઇબર

તે ત્વચાને સ્થિતિસ્થાપકતા (લવચીકતા) અને નરમાશ પૂરી પાડે છે.

કોલેજન અને ઈલાસ્ટીન ફાઇબર મ્યુકોપોલિસેકાઈડ જેલ દ્વારા બંધાયેલા છે, જેમાં પોષક તત્વો અને કચરો ફેલાય છે અને અન્ય પેશીઓના ઘટકો બનાવે છે. ત્વચા કોષમાં ચેતા, રક્તવાહિનીઓ, બાહ્ય ત્વચાની રચનામાં, પેશીઓ અને કોશિકાઓ પણ હોય છે.

હાઈપોડર્મિસ અથવા સબક્યુટિસ (ચામડીની નીચેનું)

તે એક સ્તર છે જે ત્વચાની નીચે આવેલું છે. તેને 'સબક્યુટેનિયસ પેશીઓ', 'હાઈપોડર્મિસ' અથવા 'પેનિક્યુલસ' સબક્યુટિસ પણ કહેવામાં આવે છે. જેમાં મુખ્યત્વે ચરબીના કોષો (એડીપોસાઈટ્સ), ચેતાઓ અને રક્તવાહિનીઓ હોય છે. ચરબીવાળા કોષોને લોબ્યુલસમાં ગોઠવવામાં આવે છે, જે 'સેપ્ટાય' કહેવાતી રચનાઓ દ્વારા અલગ પડે છે, જેમાં ચેતા, મોટી રક્તવાહિનીઓ, તંતુમય પેશીઓ અને ફાઈબ્રોબ્લાસ્ટ હોય છે. તંતુમય સેપ્ટાય ત્વચા (સેલ્યુલાઈટ)ના ડીમ્પલ્સ (ગાલમાં પડતો ખાડો)થી હોઈ શકે છે.



આકૃતિ 2.6 યુવાન અને વૃદ્ધ ત્વચામાં કોલેજન ફાઈબર

ત્વચાના કાર્યો

ત્વચા એ શરીરનું સૌથી મોટું અંગ છે. તે મુખ્ય કાર્યો કરે છે, તેના અંતર્ગત બહુવિધ રાસાયણિક અને શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે. ત્વચાના મૂળભૂત કાર્યો નીચે પ્રમાણે છે.

રક્ષણ

ત્વચા શરીરને ઈજા, ગરમી, રેડિયેશન, રસાયણો અને સુક્ષ્મ સજીવોથી સુરક્ષિત કરે છે. સ્ટ્રેટમ કોર્નેયમના સતત શેડીંગને કારણે, તે યાંત્રિક અવરોધ તરીકે કાર્ય કરે છે અને સજીવોને ત્વચામાં પ્રવેશવા કે રહેવાની મંજૂરી આપતું નથી.

બાહ્ય ત્વચાના મૂળભૂત સ્તરમાં હાજર મેલାନોસાઈટ્સ દ્વારા ઉત્પાદિત મેલેનિન અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોત્સર્ગથી શરીરનું રક્ષણ કરે છે.

થર્મોનિયમન

ત્વચા તાપમાન નિયમનકાર તરીકે પણ કામ કરે છે. શરીરને ભેજના ઘટાડાના નિયમન દ્વારા વિવિધ તાપમાન અને વાતાવરણીય પરિસ્થિતિઓમાં અનુકૂળ બનાવે છે. આ પરસેવા ગ્રંથીઓ દ્વારા પરસેવાના સ્રાવને નિયંત્રિત કરીને કરવામાં આવે છે, ત્યારબાદ ત્વચાની સપાટીમાંથી પરસેવાનું બાષ્પીભવન થાય છે.

હોર્મોન સંશ્લેષણ

વિટામિન ડીનું સક્રિય સ્વરૂપ સૂર્યપ્રકાશની હાજરીમાં ત્વચામાં સંશ્લેષિત કરવામાં આવે છે.

વિસર્જન

પરસેવો અને ચરબી વાળા તેલના સ્રાવ દ્વારા, ત્વચા ઉત્સર્જનનું કાર્ય કરે છે, આંતરડા અને યકૃતની ચયાપચયની ક્રિયાઓથી પરિણમેલા ઘણા હાનિકારક પદાર્થોને દૂર કરે છે.

રોગપ્રતિકારક ભૂમિકા

ચામડી રોગપ્રતિકારક ભૂમિકા પણ ભજવે છે કેમ કે લેંગરહેન્સના કોષો ત્વચામાંથી એન્ટીજન્સ પસંદ કરે છે અને લસીકા ગાંઠોમાં લઈ જાય છે.

સંવેદાત્મક કાર્ય

ત્વચામાં બાહ્ય ત્વચાના કોષો અને ત્વચાનો વિશિષ્ટ ક્યુટાનિયસ તંતુનો અંત અને ચામડીની આસપાસના ભાગો વચ્ચે ફાઈન નર્વ ટર્મિનલ્સનું જટિલ નેટવર્ક છે. આ ચેતા અંત સ્પર્શ, પીડા, તાપમાન, ભીનાશ અને ખંજવાળની સંવેદનાનું વહન કરે છે.

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ 1

સૌંદર્ય ચિકિત્સક ત્વચાની શરીર રચના સાથે સંબંધિત પાયાના જ્ઞાન અંગેની ગ્રુપમાં ચર્ચા કરો.

જરૂરી સામગ્રી

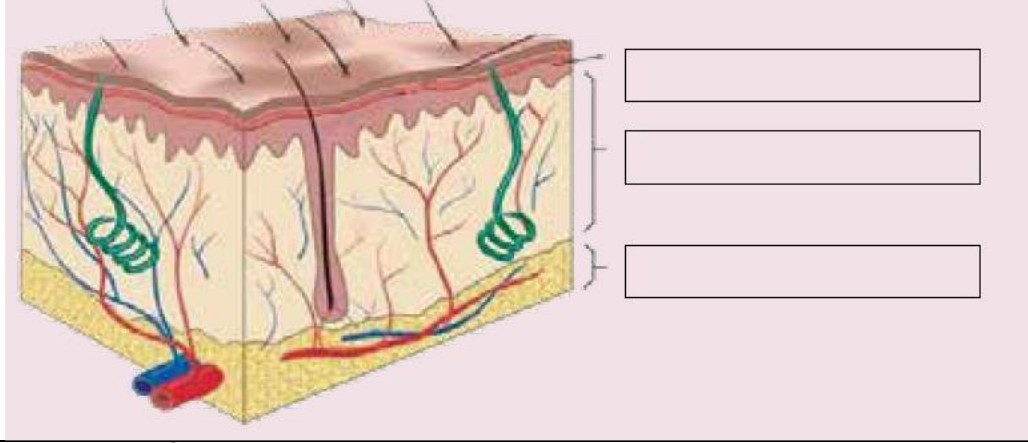
નોટબુક અને પેન

પ્રક્રિયા

- વર્ગને ગ્રુપમાં વહેંચો, જેમાં પ્રત્યેકમાં 3-4 સભ્યો હોય.
- એક વિદ્યાર્થી દરેક ગ્રુપનું નેતૃત્વ કરશે અને ત્વચાના શરીર રચનાના સંબંધમાં સૌંદર્ય ચિકિત્સક માટે જરૂરી મૂળભૂત જ્ઞાન વિશે ચર્ચા કરવા માટે સંબંધિત ગ્રુપને કહેશે.
- વર્ગ સમક્ષ ગ્રુપના લીડર્સ તેમના સંબંધિત ગ્રુપના ચર્ચાના મુદ્દા રજૂ કરશે.
- અન્ય વિદ્યાર્થીઓ તેમની નોટબુકમાં મહત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓ નોંધશે.

પ્રવૃત્તિ 2

ત્વચાની શરીરરચનાત્મક માળખું નીચે આપેલ છે. ત્વચાના ભાગોને લેબલ લગાવો.



તમારી પ્રગતિ ચકાસો

(અ). બહુવૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. એપિડર્મીસ _____ કોષો છે.
અ. કેરાટીનોસાઈટ્સ બ. મેલાનોસાઈટ્સ
ક. લેંગરહન્સ ડ. ઉપરના તમામ
2. ત્વચાના કાર્યો નીચેનામાંથી કયા છે?
અ. બચાવ બ. વિસર્જન
ક. બંને અ. અને બ. ડ. ઉપરનામાંથી કોઈ નહીં.
3. બાહ્ય ત્વચા એ ત્વચાનો _____ સ્તર છે.
અ. સૌથી નીચો બ. સૌથી બાહ્ય
ક. મધ્ય ડ. ઉપરમાંથી કોઈ નહીં.

4. _____ અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોથી ત્વચાને બચાવે છે.

અ. બાહ્ય ત્વચા

બ. સબક્યુટિશ

ક. મેલેનિન

ડ. લેંગરહેન્સ

(બ) ખાલીજગ્યાઓ પૂરો.

1. ત્વચાનો સૌથી ઉપરનો ભાગ ----- છે.

2. ત્વચામાં ----- ઈલાસ્ટિન ફાઇબરના બનેલા હોય છે.

3. મેલાનોસાઈટ્સ કાળા રંગના રંગદ્રવ્ય બનાવે છે જેને ----- કહેવામાં આવે છે.

4. લેંગરહેન્સ એ બાહ્ય ત્વચામાં જોવા મળે છે તે ----- કોષો છે.

5. ત્વચા કોષ ત્વચાની ----- અસરકારક પેશીઓ અથવા સહાયક સ્તર છે.

(ક) હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

1. ત્વચાના ત્રણ સ્તરોના નામ આપો.

2. ત્વચાના પાંચ કાર્યોની યાદી બનાવો.

તમે શું શીખ્યા ?

આ સેશન પૂરું થયાં પછી, તમે સક્ષમ છો.

- બાહ્ય ત્વચા, ત્વચા કોષ અને સબક્યુટિસની રચના અને કાર્યો સમજાવો.
- ત્વચાના કાર્યો જણાવો.
- ત્વચામાં જોવા મળતાં કોષોના નામ જણાવો.



સેશન 2: ત્વચા અને ત્વચાની સંભાળના પ્રકારો.

ત્વચાના પ્રકાર અને સ્થિતિને સમજવા માટે અને ગ્રાહકોને યોગ્ય સારવાર સૂચવવા માટે ત્વચાનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે. વિશ્લેષણ ગ્રાહકની ઉંમર અને સામાન્ય સ્વાસ્થ્યને ધ્યાનમાં રાખીને હાથ ધરવું જરૂરી છે.

મૂળભૂત ત્વચાના પ્રકારો

સૌંદર્ય ચિકિત્સકને, ગ્રાહકને સારવાર સૂચવતા પહેલા ત્વચાના મૂળભૂત પ્રકારો વિશે જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. ત્વચાના મુખ્યત્વે ચાર પ્રકાર છે. સામાન્ય, શુષ્ક, તૈલયુક્ત અને સંયોજન ત્વચા. ઘણાં આંતરિક અને બાહ્ય પરિબળો ત્વચાની સ્થિતિ નક્કી કરે છે જેવા કે હવામાન, પ્રદૂષણ, દવા, તાણ અને વારસાગત પરિબળો.

સામાન્ય ત્વચા

સામાન્ય ત્વચા સંતુલિત છે. તે ન તો ખૂબ સૂકી અને ન તો તૈલીય છે. આવી ત્વચામાં એકંદર સીબુમ(ચરબીયુક્ત તેલ) અને ભેજનું પ્રમાણ સંતુલિત છે, પરંતુ “ટી-ઓન” (કપાળ, હડપચી અને નાક)થોડું તેલયુક્ત હોઈ શકે છે. તે દુર્લભ ત્વચા પ્રકાર છે. તેથી, પોતાની ત્વચાની સંભાળ રાખવી અને હંમેશા પોતાને હાઈડ્રેટેડ (ભીનાશ વાળું) રાખવું જરૂરી છે.

કેવી રીતે ઓળખવું

- સામાન્ય ત્વચા તંદુરસ્ત, નરમ હોય છે અને અર્ધપારદર્શક ઝલો ધરાવે છે.
- તેમાં કોઈ નિશાન કે ખામી નથી.
- તેમાં નાના છિદ્રો છે.
- આવી ત્વચામાં લોહીનું પૂરતું પરિભ્રમણ હોય છે.
- આવી ત્વચા સંવેદનશીલતા માટેનું વલણ ધરાવતી નથી.
- આવી ત્વચાનો પીએચ 5.5 – 5.8 હોય છે.

શુષ્ક ત્વચા

શુષ્ક ત્વચા સામાન્ય ત્વચા કરતા ઓછા સીબુમ(ચરબીયુક્ત તેલ)ઉત્પન્ન કરે છે. પરિણામે, ત્વચામાં ભેજ જાળવવા માટે જરૂરી લિપિડ્સનો અભાવ છે અને બાહ્ય પ્રભાવ સામે રક્ષણાત્મક ઢાલ બનાવે છે. સૂકી ત્વચા સેબેસિયસ ગ્રંથીઓમાંથી ઊજ્જ્વળ અભાવના કારણે છે.

કેવી રીતે ઓળખવું

- શુષ્ક ત્વચા કડક અને રફ લાગે છે અને નિસ્તેજ લાગે છે.
- આવી ત્વચાની આંખો અને મોંની નજીક નાની રેખાઓ હોય છે. શુષ્ક ત્વચા ધરાવતી વૃદ્ધ મહિલાઓમાં કરચલીઓ અને ચહેરાની રેખાઓ હોય છે.
- તે ધીમે-ધીમે વય (ઉંમર)ની સાથે સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવે છે.
- તે બળતરા, ફોલ્લીઓ અને ચેપ પ્રત્યે સંવેદનશીલ છે.
- જો નિયમિત રૂપે મોઈશ્ચરાઈઝ કરવામાં ન આવે તો તેમાં ખંજવાળ આવે છે.
- શુષ્ક ત્વચા ધરાવતાં લોકોના પગના તળિયામાં તિરાડો(ચીરા)નું સર્જન કરે છે.

તૈલીય ત્વચા

તેલયુક્ત ત્વચા એ સેબેસિયસ ગ્રંથિઓનો ભરાવો અને રક્ત પરિભ્રમણ સુસ્ત થવાનું પરિણામ છે.

આવી ત્વચા સામાન્ય ત્વચાની સરખામણીમાં સીબુમનું (ચરબી યુક્ત તેલ) ઉત્પાદન વધારે છે. ઘણા પરિબળો સીબુમના વધુ ઉત્પાદન તરફ દોરી જાય છે, અને તેથી ત્વચા ઓઈલી હોય છે. તેમાં છે- આનુવંશિકતા, આંતરસ્રાવીય પરિવર્તન, દવા, તાણ અને ચોક્કસ મેક-અપ પ્રોડક્ટ્સનો ઉપયોગ.

કેવી રીતે ઓળખવું

- અન્ય ત્વચાના પ્રકારોની સરખામણીમાં તૈલીય ત્વચા વધુ જાડી અને ખરબચડી હોય છે.
- તે ચમક દ્વારા વર્ગીકૃત થાય છે.
- તેમાં છિદ્રો દેખાય છે.
- તૈલીય ત્વચા, સામાન્ય રીતે ખીલ, બ્લેકહેડ્સ અને વ્હાઈટહેડ્સ ધરાવે છે.
- ત્વચામાં પણ ખીલ થવાની સંભાવના છે.
- આવી ત્વચા સામાન્ય રીતે નાક અને હડપચીની આસપાસ જોવા મળે છે.

સંયોજન ત્વચા

આ પ્રકારની ત્વચા સામાન્ય છે. ત્વચાના પ્રકાર- ટી ઝોન અને ગાલમાં બદલાય છે. એક તેલયુક્ત- ટી-ઝોન અને શુષ્ક ગાલ સંયોજન ત્વચાને સૂચવે છે.

કેવી રીતે ઓળખવું

- તે તેલયુક્ત ટી-ઝોન દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે.
- ટી-ઝોનમાં ત્વચામાં મોટા છિદ્રો હોય છે.

ત્વચાના અન્ય પ્રકારો

એલર્જિક અને સંવેદનશીલ ત્વચા

ઘણી ત્વચા ઠંડી, ગરમી, પવન અને વરસાદ માટે સંવેદનશીલ હોય છે. તે તૂટેલી રૂઘિરકેશીકાઓના કારણે એલર્જિક અને સંવેદનશીલ બને છે, અને પરિણામે ખૂબ જ પરસેવા દ્વારા ચકામા અથવા બળતરા થાય છે.

પરિપક્વ ત્વચા

તે દેખાવમાં શુષ્ક ત્વચા જેવી જ છે. તે શુષ્ક, સેગી (ઝુકેલી) અને સુકાયેલી દેખાય છે. ત્વચામાં તીવ્ર રેખાઓ હોય છે.

ત્વચા વિશ્લેષણ કેવી રીતે કરવું

ત્વચા વિશ્લેષણ કરવા માટે નીચેનાં પગલાઓનું પાલન કરવું આવશ્યક છે.

પગલું 1: ત્વચા વિશ્લેષણના ભાગરૂપે લેવાતા પગલાઓ વિશે ગ્રાહકને જાણ કરો.

પગલું 2: ગ્રાહકની આંખને ઠંડા અને ભીના સુતરાઉ પેડથી ઢાંકી દો.

પગલું 3: હવે, ત્વચાના પ્રકાર, ત્વચાની સ્થિતિ અને ઉપચારનો માર્ગ નક્કી કરવા માટે બૃહદદર્શક કાચ(મેગ્નીફાઇંગ ગ્લાસ)નો ઉપયોગ કરીને, ગ્રાહકની ચહેરા અને ગરદન પરની ત્વચાને જુઓ.

પગલું 4: મધ્યમ અને અનામિકા આંગળીનો ઉપયોગ કરીને ત્વચાના નાના ભાગને થોડો ખેંચો.

પગલું 5: ભલામણ કરેલી પ્રક્રિયાને અનુસરીને ત્વચાને શુદ્ધ કરો.

ત્વચાની સંભાળ ટેકનિક (તકનીક)

ત્રણ મહત્વપૂર્ણ સ્કીનકેર (ત્વચાની સંભાળ) ટેકનિકો છે - સફાઈ, ટોનર્સ અને ત્વચા ફેશનર્સનો ઉપયોગ અને મોઈશ્ચરાઈઝિંગ.

સફાઈ (ક્લીનીંગ)

સફાઈ એ સામાન્ય સૌંદર્ય સારવાર છે જે મોટાભાગનાં બ્યુટી સલુન દ્વારા આપવામાં આવે છે તે ત્વચાના છિદ્રોમાં રહેલી અશુદ્ધિઓને દૂર કરવા માટે કરવામાં આવે છે. ઊંડાણપૂર્વકની સફાઈ માટે ક્લીન્સિંગ લોશન, જેલ અથવા દૂધનો ઉપયોગ થાય છે. ક્લીન્સિંગ ક્રીમનો ઉપયોગ સફાઈ અને મેક-અપ દૂર કરવા માટે વપરાય છે. ત્વચાના સંપર્કમાં આવતાની સાથે જ ક્રિમ ઓગળી જાય છે. આમ, તેને ઊંડી સફાઈ માટે છિદ્રોમાં પ્રવેશવાની મંજૂરી આપે છે. ક્રિમ બ્લેકહેડ્સને થતાં પણ અટકાવે છે.

ટોનર્સ અને સ્કીન (ત્વચા) ફેશનર્સ લગાવવું

ટોનર્સ ત્વચાને તાજગી આપવા અને ઠંડી કરવા માટે લગાવવામાં આવે છે. અને ત્વચા પરના ચરબીવાળા તૈલી પદાર્થના નિશાનને પણ દૂર કરે છે. ફેશનર્સ ત્વચાને શાંત અસર પૂરી પાડે છે. ટોનર્સ અને ફેશનર્સનો ઉપયોગ સફાઈ માટેના ફીનીશીંગ એજન્ટ તરીકે થાય છે. આ ત્વચાને નરમ અને સ્વસ્થ પણ બનાવે છે.

મોઈશ્ચરાઈઝર

ત્વચાને નરમ અને કોમળ રાખવા માટે મોઈશ્ચરાઈઝીંગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ બધાં સામાન્ય રીતે મોઈશ્ચરાઈઝીંગ ફેક્ટર (એનએમએફ) ઘટકોથી બનેલા હોય છે. મોઈશ્ચરાઈઝર કરચલીઓની રચનામાં વિલંબ કરે છે.

ત્વચાનું વૃદ્ધત્વ, ચહેરાના સ્નાયુઓ અને સ્નાયુઓનું વલણ

વૃદ્ધત્વ એ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે. જેમાં શરીરના મુખ્ય ભાગો અને પ્રણાલીઓ સમય જતા પ્રભાવિત થાય છે. વૃદ્ધત્વ બે પ્રકારનાં હોય છે - આંતરિક અને બાહ્ય. આંતરિક વૃદ્ધત્વ એક વંશ પરંપરાગત કારણો દ્વારા થાય છે, ઉદાહરણ તરીકે કુદરતી રીતે ત્વચાનું વૃદ્ધત્વ. બાહ્ય વૃદ્ધત્વ પર્યાવરણીય પરિબળોના કારણે થાય છે, જેવાં કે પ્રદૂષણ, ધૂમ્રપાન, આલ્કોહોલનું સેવન, સૂર્યનો પ્રકાશ વગેરે. દાખલા તરીકે વાસ્તવિક રીતે અકાળે ત્વચાનું વૃદ્ધત્વ. વૃદ્ધાવસ્થાના પ્રારંભિક સંકેતો 28 - 30 વર્ષની આસપાસ દેખાવાના શરૂ થાય છે, પરંતુ તે દરેક વ્યક્તિ વ્યક્તિમાં બદલાય છે. ચાલો આપણે કુદરતી વૃદ્ધત્વની પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ કરીએ.



આકૃતિ 2.7 (અ-ક) ત્વચાની વૃદ્ધત્વ પ્રક્રિયા, ચહેરાના સ્નાયુઓ, સ્નાયુઓનું વલણ

ત્વચા કોષ

ત્વચાના કોષની રચના બાહ્ય ત્વચાના તળિયે થાય છે. ધીરે ધીરે, કોષો સપાટી પર જાય છે, જ્યાં તેઓ મરે છે. આ રીતે, મૃત કોષો ત્વચાથી સતત દૂર રહે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં આ પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે અને મૃત કોષો ખરવાના બદલે એક સ્તર બનાવવાનું શરૂ કરે છે. આમ, તેના કારણે, ત્વચાના પુનર્જીવનની પ્રક્રિયા ધીમી થાય છે, શુષ્કતા વધે છે, જે સુક્ષ્મ રેખાઓ, કરચલીઓ અને ત્વચાના ઝુકાવ તરફ દોરી જાય છે.



2.8: ત્વચા પર ઉંમરના કારણે થતાં ડાઘ

ઉંમરના કારણે થતાં ડાઘ (spot)

આ સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં લાંબા સમય સુધી હોવાના કારણે થાય છે અને તે ભૂરા, કાળા અથવા કથ્થાઈ રંગના હોઈ શકે છે. વૃદ્ધત્વ મેલેનિનમાં વધારો કરે છે, જે ત્વચાના રંગદ્રવ્યનું કારણ બની ઉંમરના કારણે થતાં ડાઘ તરફ દોરી જાય છે.

ત્વચાના ઉઝરડા

ત્વચા ત્રણ સ્તરોની બનેલી હોય છે.- બાહ્ય ત્વચા, ત્વચા, અને ત્વચાની નીચેનું અથવા ચામડી નીચે દાખલ કરેલું, જે ઉંમરની સાથે પાતળું થાય છે. રક્ત નલિકાઓ, ત્વચા દ્વારા પૂરા પડાયેલા ઇન્સ્યુલેશન અને રક્ષણ ગુમાવે છે તેથી ઈજા થવાની સંભાવના છે.

કરચલીઓની રચના

વૃદ્ધત્વ ત્વચા પ્રોટીન, કોલેજન અને ઇલાસ્ટીન જે યુવાન અને સ્વસ્થ ત્વચા માટે જરૂરી છે તેના ઉત્પાદનના ઘટાડા તરફ દોરી જાય છે. કોલેજન દ્રઢતા અને શક્તિ પૂરી પાડે છે, જ્યારે ઇલાસ્ટીન ત્વચાને નરમાશ અને સ્થિતિસ્થાપકતા પૂરી પાડે છે. પ્રોટીનનું ઓછું ઉત્પાદન ત્વચાને ઝુકાવ અને કરચલીઓની રચના તરફ દોરી જાય છે. જો કે સૌંદર્ય ચિકિત્સક (બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) રેડ લાઈટ થેરાપી, એલઇડી, હાઈ ફ્રિક્વન્સી વગેરે દ્વારા કોલેજન અને ઇલાસ્ટીન ઉત્પાદનને સક્રિય કરવામાં મદદ કરે છે.

શુષ્ક ત્વચા

ઉંમરની સાથે ત્વચા શુષ્ક થાય છે. જેમ જેમ તેલ ઉત્પન્ન કરતી ગંધિઓની સંખ્યામાં ઘટાડો થાય છે, ત્યાં ચરબી અને ભેજમાં ઘટાડો થાય છે પરિણામે ત્વચા પાતળી થઈ જાય છે. તે પ્રકારે ત્વચાના પ્રકાર બદલાય છે. તૈલીયમાંથી સામાન્ય અને સામાન્યમાંથી શુષ્ક. આ ઉપરાંત, સાબુ, ગરમ અથવા ઠંડા તાપમાન અને કેટલાક સૌંદર્ય ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ ત્વચાને વધુ શુષ્ક બનાવી શકે છે.

સ્નાયુઓનું સંકોચન

સ્નાયુઓની પણ ઉંમર હોય છે અને સમયની સાથે તેમનું બળ ગુમાવે છે. ચહેરાની ત્વચા અને ગરદનની ત્વચા સ્નાયુઓ સાથે જોડાયેલ છે. માંસપેશીઓનું સંકોચન વૃદ્ધત્વના સંકેતોને વધુ સ્પષ્ટ બનાવે છે અને આખો ચહેરો ઉંમરની સાથે વજન કે દબાણથી નીચે ઝૂકવાનું શરૂ કરે છે.

હાડકાને નુકસાન

આપણા ચહેરાને વિવિધ હાડકાઓ દ્વારા આધાર (ટેકો) આપવામાં આવે છે. જેમ કે કપાળનું હાડકું, નાક, જડબું અને હડપચી. ઉંમરની સાથે આંખોની નીચેની ત્વચા, નાક, મોં અને ગાલની આજુબાજુ ઝુકાવ અને હાડકાના નુકસાનના કારણે જડબું ઓછું સુસ્પષ્ટ બને છે. યુવાન દેખાતો ચહેરો અને ત્વચા મેળવવા માટે ઘણાં લોકો ફિલર અને બોટોક્સ ટ્રીટમેન્ટ લેવા માટે જાય છે પરંતુ આ ઉપચારો ખૂબ જ ખર્ચાળ છે અને ફક્ત નિષ્ણાંત દ્વારા જ કરવામાં આવે છે.

ચહેરાનો માસ્ક અને ત્વચા પર તેની અસર ફેસ માસ્ક ત્વચાની અશુદ્ધિઓ, ત્વચાના ભીંગડા કે પડ કે છાલ દૂર કરવી, પાણી સાથે ભળી જવું, નરમ પાડવું અને ત્વચાની રંગ છટાને દૂર કરવામાં ફાયદાકારક છે. દરેક પ્રકારની ત્વચા માટે યોગ્ય માસ્ક હોય છે.

ફેસ માસ્ક માટેની જરૂરિયાત

ફેસ માસ્ક ત્વચામાં ઊંડો પ્રવેશ કરે છે, જ્યાં મોઈશ્વરાઈઝર પહોંચવામાં નિષ્ફળ જાય છે. માસ્ક ત્વચાને મોઈશ્વરાઈઝર, ડીટોકસીફાઈંગ



2.9: ચહેરા પર ફેસ માસ્ક લગાવવું

(કચરા વગરની) અને ફરીથી ભરી ભરીને યુવાન બનાવે છે. ગ્રાહકની ત્વચાના પ્રકારનાં આધારે જ હંમેશા ફેસ માસ્ક પસંદ કરવો જોઈએ જેવાં કે હાઈડ્રેટિંગ માસ્ક શુષ્ક ત્વચા માટે, નરમ અને સ્વસ્થ માસ્ક સંવેદનશીલ ત્વચા માટે, શુદ્ધ માસ્ક તૈલીય ત્વચા માટે, પ્રાકૃતિક (કુદરતી) માસ્ક નીરસ ત્વચાને પોષણ આપવા વગેરે.

ફેસ માસ્કના પ્રકાર

એક ચોક્કસ માસ્ક બધાં પ્રકારની ત્વચા માટે યોગ્ય નથી. દરેકની ત્વચાનો એક વિશિષ્ટ પ્રકાર હોય છે અને દરેક માસ્કને તેના પોતાના ગુણધર્મોનો સમૂહ હોય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે, સૌંદર્ય ચિકિત્સકે (બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) ગ્રાહકની ત્વચાના પ્રકારને ધ્યાનમાં રાખીને માસ્ક પસંદ કરવો જરૂરી છે. ફેસ માસ્કના મુખ્ય પ્રકારો નીચે મુજબ છે.

ક્લે માસ્ક (માટીનું માસ્ક)

આવા માસ્કનો મુખ્ય ઘટક કુદરતી માટી છે, જે ત્વચા પર સફાઈની ઊંડી અસર ધરાવે છે અને જ્યારે સુકાય છે ત્યારે માસ્ક અશુદ્ધિઓને ત્વચાની સપાટી પર ખેંચી લાવે છે. તે છિદ્રોને ખુલ્લા કરે છે અને ત્વચાને ખેંચીને તંગ કરે છે. તે સામાન્યથી તૈલી ત્વચા વાળા લોકો માટે શ્રેષ્ઠ છે. ત્વચાના કુદરતી તેલને સાફ કર્યા સિવાય તે વધારાના તેલને શોષી લે છે.



છાલ ઉખેડી શકાય તેવા માસ્ક(પિલ-ઓફ માસ્ક) 2.10 માટીનું માસ્ક

તે સામાન્ય રીતે, જેલ, પ્લાસ્ટિક અથવા પેરેફિન(પેટ્રોલમાંથી બનાવેલું કૃત્રિમ ફીણ)પેટા પ્રકારોમાં આવે છે. આવા માસ્ક માટીના માસ્ક જેટલું તેલ અને મેલ શોષી શકતા નથી. પિલ ઓફ માસ્ક મુખત્વે ત્વચાને સજ્જડ બનાવવા અને રક્ત પરિભ્રમણને પ્રોત્સાહન આપવા માટે વપરાય છે. તે પરિપક્વ અને શુષ્ક ત્વચા માટે શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે. તે ત્વચાને ભેજવાળી(હાઈડ્રેટ)કરીને પોષણ આપે છે. આકૃતિ 2.11:



છાલ વાળું માસ્ક(પિલ-ઓફ માસ્ક)

ક્રીમ માસ્ક

તે સામાન્યથી શુષ્ક ત્વચાના લોકો માટે આદર્શ છે. તે ત્વચાને મોઈશ્વરાઈઝ કરીને યુવાન બનાવે છે. ક્રીમ માસ્કમાં સુંવાળું બનાવનાર અથવા કોમળ બનાવવાના ગુણધર્મો હોય છે, જે ત્વચાને નરમ બનાવે છે.



(આકૃતિ 2.12 ક્રીમ માસ્ક)

થર્મલ માસ્ક

આવા માસ્ક જ્યારે ચહેરા પર લગાડવામાં આવે છે, ત્યારે ધીમે-ધીમે સપાટીની પેશીઓ ગરમ થાય છે અને છિદ્રો ખૂલે છે. જેનાથી ત્વચા જીવંત રહે છે. જે લોકોની ત્વચાના છિદ્રો મોટા અને ખીચોખીચ (ગીચ) હોય છે તેમના માટે શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરે છે, તે અંદર ઊંડાણથી છિદ્રોની સફાઈ કરે છે.

(આકૃતિ 2.13 થર્મલ માસ્ક)



ગરમ તેલનું માસ્ક

તેમાં ફાયટાકારક તેલ, જેવાં કે બદામતેલ, ઓલીવ, વિટામિન તેલ વગેરે સરખા ભાગમાં સામેલ છે, તેથી, શુષ્ક અથવા પરિપક્વ ત્વચા ધરાવતા લોકો માટે તે શ્રેષ્ઠ છે. તે ત્વચાને કોમળ અને લવચીક બનાવે છે, અને રક્ત પરિભ્રમણને પ્રોત્સાહન આપી તેને તંદુરસ્ત ગ્લો (ચમક) આપે છે.



(આકૃતિ 2.14 ગરમ તેલ માસ્ક)

કુદરતી માસ્ક

તે છોડ, કાષ્ઠોષધિ (જડી બુટ્ટીઓ), ફળોની પુનઃશક્તિ સંચાર કરવાના ગુણધર્મ પર આધારિત છે. જેવાં કે કાકડી, પપૈયા અને ઓટમીલ (ભરડેલુ અનાજ) અને તે દરેક પ્રકારની ત્વચા માટે સાફ છે, કુદરતી માસ્ક સામાન્યથી શુષ્ક ત્વચાને મોઈશ્વરાઈઝકરે છે અને કુદરતી ઘટકોમાંથી મળેલ પોષણ ત્વચાને પૂરું પાડે છે.



ફેસ માસ્ક (ચહેરાનું માસ્ક): યાદ રાખવાના મુદ્દાઓ:

(આકૃતિ 2.15 કુદરતી માસ્ક)

- ફેસ માસ્ક અઠવાડિયામાં ત્રણથી વધુ વખત ન લગાડો. તેને આંતરે-દિવસે (એકાંતરે) લગાડો.
- ફેસ માસ્ક લગાવતા પહેલા હંમેશા ત્વચાને સાફ કરો તે મહત્વનું છે કે, જો તેને સાફ કરવામાં ન આવે તો અશુદ્ધિઓ ત્વચામાં ઉતરી શકે છે.

- માસ્ક 20 મિનિટથી વધુ સમય માટે ચહેરા પર ન છોડવવું જોઈએ.
- સાફ આંગળીઓ અથવા માસ્ક બ્રશથી સમાન રીતે માસ્ક લગાવો.
- જો ત્વચા પર સોજો આવે છે અથવા અચાનક ઉપસી આવે છે, તો માસ્ક નીચેથી બાહ્ય ગતિમાં લગાવવાથી તરત જ લાલાશ ઓછી થાય છે. નીરસ અને શુષ્ક ત્વચા માટે, રક્ત પરિભ્રમણ વધારવા માટે માસ્ક ઉપરની ગતિમાં લગાવો.
- ઉત્પાદનોના પેકેજ પર ઉત્પાદકની સૂચનાઓ અનુસાર માસ્કનો સમય નક્કી કરો.
- જો માસ્કમાં ભીંગડા/છાલ દૂર કરવાના ગુણધર્મો ન હોય તો, માસ્ક લગાવતા પહેલા ત્વચાને નરમાશથી ઘસીને સાફ કરો. આનાથી માસ્ક ત્વચામાં પ્રવેશ કરી શકે છે. જો ચહેરા પર ત્વચાના મૃત કોષો હોય તો, માસ્ક લગવવો મુશ્કેલ છે. તેથી, તે મહત્વનું છે કે સફાઈ કર્યા પછી તેમને ત્વચા પરથી દૂર કરવામાં આવે.
- કેટલાક માસ્ક પાણીથી ઘોઈને કાઢી નાખવામાં આવે છે, જ્યારે અન્યને ભીના ગરમ સુતરાઉ કાપડના પેડથી નરમાશથી સાફ કરીને દૂર કરવામાં આવે છે.
- માસ્ક દૂર થયાં પછી, ત્વચાને મોઈશ્વરાઈઝ કરો જ્યારે તે હાઈડ્રેશનમાં (પાણી સાથે ભેળવી) લોક કરવા માટે ભીના હોય.

ફેસ માસ્ક લગાવવાની પ્રક્રિયા

ફેસ માસ્ક લગાવતી વખતે જે સામાન્ય માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન કરવું જોઈએ તે નીચે મુજબ છે.

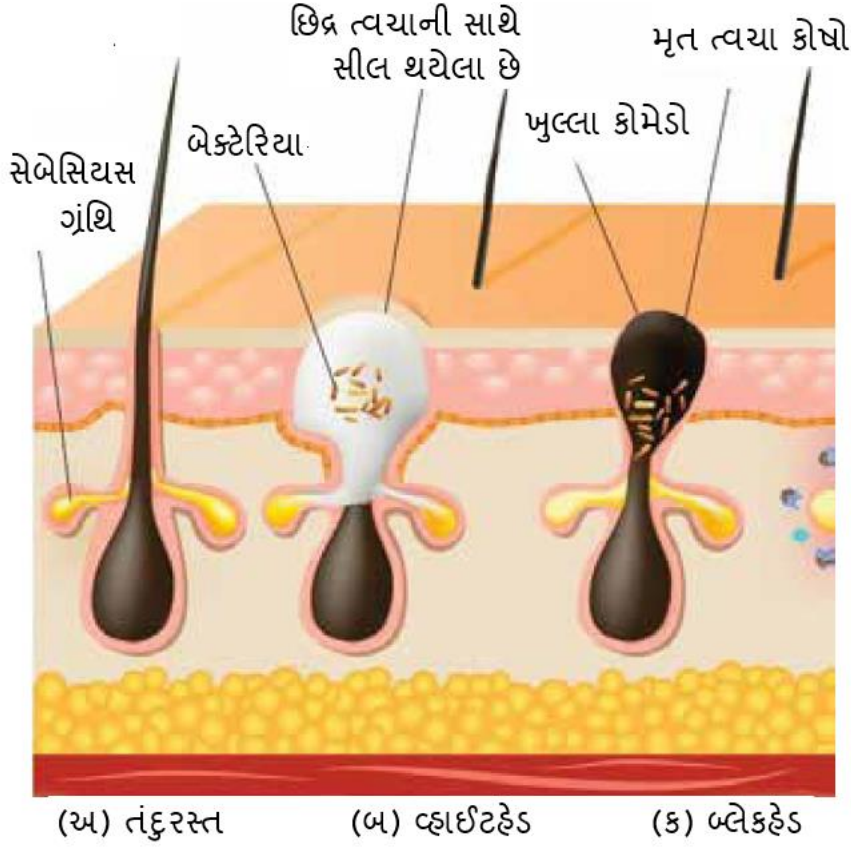
- વાળને વચ્ચે આવતા અટકાવવા માટે ગ્રાહકને હેડ બેન્ડ પહેરાવો. વાળને ગંદા થતા અટકાવવા માટે નીચેની ધારથી વાળીને ચહેરાની તરફ ઉપર ખોસો.

- તેના પેકેજ પરનાં નિર્દેશો અનુસાર ઉત્પાદકની સૂચના મુજબ માસ્ક તૈયાર કરો.
- બધી અશુદ્ધિઓ, વધારે તેલ અને મેક-અપ દૂર કરવા ત્વચાને સાફ કરો.
- બ્રશથી પદ્ધતિસર રીતે માસ્ક લગાવો, ચહેરા અને ગરદનને સમાન રૂપે ઢાંકી દો. ખાતરી કરો કે માસ્ક વાળના ભાગથી છેક ગરદન સુધી લગાડેલું છે. આંખો અને મોં ની આસપાસનો વિસ્તાર ટાળો.

(આકૃતિ 2.16 ફેસ માસ્ક દૂર દૂર કરવું)

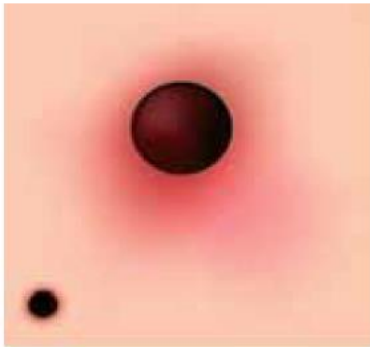


- આંખો ઉપર ભીના અને ઠંડા આઈ-પેડ લગાવો.
- આ તબક્કે માસ્કને થોડો સમય આપો અને તેને 10 થી 20 મિનિટ સુધી રહેવા દો.
- સમય પૂરો થયાં પછી, આંખના પેડને કાઢી નાંખો. અને સૂકાઈ ગયેલા માસ્કને નરમ કરવા માટે સ્વચ્છ અને ભીના સ્પંજનો ઉપયોગ કરો.
- આંગળીનાં ટેરવાની મદદથી આમતેમ હાથ ફેરવી માસ્કને સાફ કરો.
- તેને દૂર કર્યા પછી, ત્વચાનું વલણ યોગ્ય અને કોરી કરો અને મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવો.



આકૃતિ 2.17(અ-ક)બ્લેકહેડ્સ અને વ્હાઈટહેડ્સ પેદા કરતી ત્વચાની અશુદ્ધિઓ

બ્લેકહેડ્સ દૂર કરવા



બ્લેકહેડ્સ એ હળવા ખીલનો એક પ્રકાર છે, જે ગંદકી, તેલ અને સીબુમ (ચરબીયુક્ત તેલ)થી ભરાયેલા છે. મેલાનિન આ અશુદ્ધિઓ સાથે વધુ ઓક્સિડાઈઝ કરે છે, જેનાથી સપાટી ઘાટી અથવા કાળી દેખાય છે. તેઓ ચહેરા, ગરદન, ખભા અથવા પીઠ પર દેખાઈ શકે છે. બ્લેકહેડ્સના મુખ્ય કારણોમાં મૃત ત્વચાના કોષો કુદરતી રીતે ન ખરવા તે, હોર્મોનના સ્તરમાં પરિવર્તન, દવાના ઉપચાર, ખીલ થવા, બેક્ટેરિયા, ત્વચામાં તેલનું વધુ ઉત્પાદન વગેરે છે.

આકૃતિ 2.18 (અ): બ્લેકહેડ

વ્હાઈટહેડ્સ દૂર કરવા

જ્યારે મૃત ત્વચાના કોષો, સીબુમ (ચરબીયુક્ત તેલ) અને ગંદકી ત્વચાના છિદ્રોમાં ચોંટી જાય છે, ત્યારે વ્હાઈટહેડ્સ વિકાસ પામે છે. બ્લેકહેડ્સથી વિરુદ્ધ, તેને બહાર કાઢી શકાય છે, ત્વચાના પાતળા સ્તરની હાજરીના કારણે વ્હાઈટહેડ્સ છિદ્રોમાં બંધ થઈ જાય છે. તે બ્લેકહેડ્સ કરતાં વ્હાઈટહેડ્સની સારવારને થોડી મુશ્કેલ બનાવે છે. વ્હાઈટહેડ્સને બંધ છેડા હોય છે, તેથી તેને દૂર કરવા મુશ્કેલ છે.



આકૃતિ 2.18(બી) વ્હાઈટહેડ્સ

બ્લેકહેડ્સ અને વ્હાઈટહેડ્સને દૂર કરવાની સામગ્રી

ગોળાકાર ગાળિયાં જેવું કરી ખેંચીને બહાર કાઢનારું સાધન (રાઉન્ડ લુપ એક્સટ્રેક્ટર)

તે એક ધાતુની લુપ (ગાળિયો) છે, જે છિદ્રોમાં સરકે છે અને છિદ્રોને નુકસાન પહોંચાડ્યા કે બળતરા કર્યા વિના મેલ (ડર્ટ)ને બહાર કાઢે છે. તે એક સસ્તું અને અસરકારક સાધન છે. સંવેદનશીલ ત્વચાના કિસ્સામાં સ્ટીમિંગ (શેક) જેવી અન્ય ચહેરાની સફાઈ પદ્ધતિઓ સાથે સંયોજનમાં તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. આ સાધનનો ઉપયોગ કર્યા પછી અવરોધિત છિદ્રોને બંધ કરવા માટે એક ટોનરનો ઉપયોગ કરો.



(આકૃતિ 2.19: રાઉન્ડ લુપ એક્સટ્રેક્ટર)

બ્લેકહેડ્સ ખેંચીને બહાર કાઢનાર (બ્લેકહેડ્સ સક્શન રીમુવર)

તે એક નાનું વેક્યુમ છે જે હવાના દબાણનો ઉપયોગ કરીને છિદ્રોમાંથી અશુદ્ધિઓને ખેંચે છે. તે બ્લેકહેડ્સ અને વ્હાઈટહેડ્સ દૂર કરવાની ઝડપી અને પીડારહિત પદ્ધતિ છે.

જોરથી ઘસવું (સ્કબ)

વ્હાઈટહેડ્સના કિસ્સામાં ઓટમીલ (ભરડેલુ અનાજ) સ્કબ ફાયદાકારક છે. ભરાઈ ગયેલા છિદ્રોને હળવી ગોળ ફરતી ગતિથી સાફ કરવામાં મદદ કરે છે.

ફેસ સ્ટીમર

સૂચવ્યા મુજબ ગ્રાહકનો ચહેરો સ્ટીમરની નજીક રાખો. પાણીને થોડીક માત્રામાં સ્ટીમરમાં નાખવામાં આવે છે, જે વરાળમાં ફેરવાશે. વરાળ છિદ્રોને ખુલ્લા કરવામાં મદદ કરે છે, તેથી બ્લેકહેડ્સ અને વ્હાઈટહેડ્સને નિકાલ કરવામાં મદદ કરે છે. આ મશીન સાથે કામ કરતી વખતે સાવચેત રહો. સ્ટીમિંગ પૂરું થયાં પછી સ્વચ્છ છિદ્રો પાસે ટોનર લગાવો.



આકૃતિ

2.20: સ્ટીમરનો ઉપયોગ કરી ત્વચા ગરમ કરવી



ગરમ કરવી ફાયદાઓ

- સ્ટીમિંગ કર્યા પછી ચામડી ત્વચાના ઉપચાર (સ્કીન ટ્રીટમેન્ટ) માટે વધુ ગ્રહણશીલ બને છે, જેમ કે માસ્ક, સીરમ લગાવવું વગેરે.



- સ્ટીમિંગથી ચહેરામાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે.
- તે પરસેવા દ્વારા ત્વચામાંથી ઝેરી પદાર્થને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
- તે છિદ્રોની અંદર ભરાયેલા મેલને સરળતાથી દૂર કરવા માટે નરમ પાડે છે.
- સ્ટીમિંગ ત્વચાને મેલ અને અશુદ્ધિઓથી મુક્ત કરી આરામ કરવામાં મદદ કરે છે.

(આકૃતિ 2.22: ભીના ટુવાલનો ઉપયોગ

કરીને ત્વચાને ગરમ કરવી) યાદ રાખવા માટેના મુદ્દાઓ

- માસ્ક લગાવતા પહેલા ગ્રાહકની ત્વચાને સ્ટીમ (વરાળ) આપો, જે છિદ્રોને ખોલવામાં મદદ કરે છે અને ઊંડાણથી થતી સફાઈને શક્ય બનાવે છે.
- સ્ટીમિંગ દ્વારા સફાઈ અને ભીંગડા (મેલ) દૂર કરવા વગેરેનું પાલન કરવું જરૂરી છે.
- ત્વચાને ગરમ કરવાની બે સામાન્ય અને સરળ રીત છે. ગરમ ટુવાલ અને સ્ટીમર.
- પ્રથમ પદ્ધતિમાં સ્વચ્છ ટુવાલને ગરમ પાણીમાં બોળવો અને હળવેથી નીચોવી અને ઠંડું કર્યા પછી તેને ગ્રાહકના ચહેરા પર મુકવો. અને બીજો વિકલ્પ એ છે કે ઉકળતું પાણી લાવવું અને તે પછી, ગરમીને બંધ કરવી. હવે સ્વચ્છ ટુવાલ માથા ઉપર ઢાંકો, ચહેરાને ગરમ પાણી ધરાવતાં વાસણ ઉપર વરાળને શોષવા માટે રાખો.
- બંને પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ એક અથવા બે મિનિટ માટે થઈ શકે છે. વધારે પડતું સ્ટીમિંગ લાલાશનું કારણ બની શકે છે.
- સ્ટીમ આપતા પહેલા ગ્રાહકની ત્વચાના પ્રકારને ધ્યાનમાં રાખો.
- બીજી પદ્ધતિ સલુનમાં ઉપલબ્ધ ફેસ સ્ટીમરનો ઉપયોગ કરવો તે છે.

ત્વચાની સંભાળ કરનાર ચિકિત્સકની ફરજો

એક ત્વચાની સંભાળ કરનાર ચિકિત્સક વ્યક્તિના એકંદર દેખાવને વધારવા માટે ચહેરા અને શરીરને શુદ્ધ કરે છે અને સુંદર બનાવે છે. ચિકિત્સક દ્વારા બજાવાતી/અમલ કરાતી કેટલીક ફરજો નીચે મુજબ છે.

- ગ્રાહકની ત્વચાના આરોગ્ય અને દેખાવમાં સુધારો કરવા માટે ચહેરાને સાફ રાખો અને સંપૂર્ણ શરીરની મસાજ કરો.
- કાર્યક્ષેત્રને સાફ કરો અને ત્વચાની સારવાર શરૂ કરતાં પહેલા સાધનોને જંતુમુક્ત કરો.
- ગ્રાહકની ત્વચાના પ્રકાર અને સ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરો.
- ગ્રાહક સાથે ઉપલબ્ધ ઉપચારની ચર્ચા કરો અને તેવા ઉત્પાદન નક્કી કરો કે જે વ્યક્તિની ત્વચાની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવામાં મદદ કરશે.
- ચહેરા પરનાં બધાં બિનજરૂરી વાળ વેક્સિંગ અથવા થ્રેડિંગ દ્વારા દૂર કરો.
- મેક-અપ લગાવતા પહેલા ત્વચાને સાફ કરો.
- ગ્રાહકને ત્વચાની સંભાળના ઉત્પાદનો જેવાં કે ક્લીન્સર્સ, લોશન, ક્રીમ, ફેસ માસ્ક વગેરેની ભલામણ કરો.
- મેક-અપ લગાવતા પહેલા અને ત્વચાની સંભાળ લેવા માટે ગ્રાહકને શીખવાડો.
- જો ત્વચાની કોઈ ગંભીર સમસ્યા હોય તો ગ્રાહકને ત્વચા રોગ વૈજ્ઞાનિક પાસે મોકલી આપો.

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ 1

ત્વચાના પ્રકારને ઓળખો.

જરૂરી સામગ્રી

નોટબુક અને પેન

પ્રક્રિયા

- વર્ગને દરેક ગ્રુપમાં 3- 4 વિદ્યાર્થીઓ હોય તેવા ગ્રુપમાં વહેંચો.
- દરેક ગ્રુપમાં એક વિદ્યાર્થી નેતૃત્વ કરશે.
- દરેક જૂથમાં વિદ્યાર્થી ત્વચાના પ્રકારોને ઓળખવા માટે એક-બીજાને પૂછશે. સામાન્ય, શુષ્ક, તૈલીય વગેરે. તેઓ ત્વચાની એલર્જીને પણ જોશે, જો કોઈ હોય તો.
- દરેક ગ્રુપના લીડર્સ વર્ગ સમક્ષ પોતપોતાના ગ્રુપ દ્વારા કરવામાં આવેલ નિરીક્ષણને રજૂ કરશે.
- અન્ય વિદ્યાર્થીઓ તેમની નોટબુકમાં અગત્યના મુદ્દાઓ નોંધશે.

પ્રવૃત્તિ 2

સફાઈ, મોઈશ્ચરાઈઝિંગ અને ફેસ માસ્ક એપ્લિકેશન પર પ્રાયોગિક સેશન.

જરૂરી સામગ્રી

ક્લીન્સિંગ મિલ્ક અથવા લોશન, ફેસ માસ્ક, બ્રશ, બાઉલ, મોઈશ્વરાઈઝર, હેડ બેન્ડ, એપ્રોન, ટુવાલ, પાણી, આઈપેડ્સ, કોટન અને સ્પંજ, પેડ્સ.

પ્રક્રિયા

- વર્ગને દરેક ગ્રુપમાં 3- 4 વિદ્યાર્થીઓ હોય તેવા ગ્રુપમાં વહેંચો.
- દરેક ગ્રુપના વિદ્યાર્થીઓ આ સેશનમાં આપેલી પ્રક્રિયા પ્રમાણે ક્લીન્સિંગ, મોઈશ્વરાઈઝિંગ અને ફેસ માસ્ક એપ્લિકેશન(લગાવવાનો)અભ્યાસ કરશે.
- શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓની કામગીરીનું મુલ્યાંકન કરશે અને તેમને પ્રતિસાદ આપશે.

તમારી પ્રગતિ તપાસો.

(અ) ખાલી જગ્યાઓ પૂરો.

1. ચામડીના છિદ્રોમાં રહેલાં ----- ને દૂર કરવા માટે સફાઈ કરવામાં આવે છે.
2. ----- ની ઘટનાને અટકાવવા માટે પણ ક્રીમનો ઉપયોગ થાય છે.
3. મોઈશ્વરાઈઝર ----- ની રચનામાં વિલંબ કરે છે.
4. ----- સ્કીન (ત્વચા)નો પીએચ 5.5 થી 5.8 સુધીનો હોય છે.
5. ત્વચા ----- ગંધિમાંથી ઊંજણની ઉણપ હોવાના કારણે શુષ્ક છે.
6. તૈલીય ત્વચા ખુલ્લા છિદ્રો, ----- અને બ્લેકહેડ્સ વિકસાવવાનું વલણ ધરાવે છે.
7. ----- માસ્કનો ઉપયોગ ત્વચાને કડક બનાવવા અને રક્ત પરિભ્રમણને પ્રોત્સાહન આપવા માટે થાય છે.

(બ) હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

1. ત્વચા વિશ્લેષણ કરવા માટેની પ્રક્રિયા તબક્કાવાર સમજાવો.
2. નીચેની ત્વચાની સંભાળની ટેકનિકો સમજાવો.

(અ) ક્લીન્સિંગ

(બ) મોઈશ્વરાઈઝિંગ

3. વૃધ્ધાવસ્થા શું છે ?
4. શેના કારણે કરચલીઓ પડે છે ?
5. કોઈ પણ બે પ્રકારની ત્વચાના માસ્કનું નામ આપો અને તેનું વર્ણન કરો.
6. બ્લેકહેડ્સ શું છે ?

તમે શું શીખ્યા ?

આ સેશન પૂરું કર્યા પછી, તમે આ કરવા માટે સક્ષમ છો.

- ત્વચા વિશ્લેષણનું મહત્વ જણાવવા.
- ત્વચા વિશ્લેષણ સંચાલન માટેના પગલા સમજાવવા.
- સામાન્ય ત્વચાની સંભાળની ટેકનિકો દર્શાવવા.
- ત્વચાના જુદા જુદા પ્રકારોને ઓળખવા.



સેશન ૩: ફેશિયલની ક્રિયાઓ, ગરદન અને ખભાના સ્નાયુઓ

‘સ્નાયુ’ એ એક પેશી છે. તે શરીરના કોઈ ચોક્કસ ભાગનું સંકોચન અને શીથીલન કરે છે. તેથી, સ્નાયુઓનું મુખ્ય કાર્ય શરીરના વિવિધ અવયવોની ગતિમાં મદદ કરવાનું અને મુદ્રા જાળવવાનું છે. સુવિકસિત સ્નાયુઓનું હલનચલન લોહીને શરીરની પેશીઓમાં અને ખોરાકને પાચનતંત્રમાં પસાર થવામાં મદદ કરે છે. માનવશરીરમાં ત્રણ પ્રકારનાં: ‘કાર્ડિયાક’, ‘કંકાલ’ અને ‘સરળ’ સ્નાયુઓ જોવા મળે છે. ‘કાર્ડિયાક સ્નાયુઓ’ હૃદયના અનૈચ્છિક સુવિકસિત સ્નાયુઓનું હલનચલન કરે છે. તે આખા શરીરમાં લોહીનું પંપિંગ કરવા માટે મદદ કરે છે. ‘કંકાલ સ્નાયુઓ’ હાડકા અને ત્વચા સાથે જોડાયેલા છે, હાડકાના અનૈચ્છિક સ્નાયુઓનું હલનચલન કરે છે, શરીરની શારીરિક હલન-ચલનને સહાય કરે છે, જેમ કે ચાલવું, દોડવું અને લખવું. ‘સરળ’ સ્નાયુઓ આંતરિક અવયવોના અનૈચ્છિક સ્નાયુઓનું હલન ચલન કરે છે. જેમ કે પાચન, પેશાબ અને શ્વાસ જેવાં સહાયક કાર્યો.

સૌંદર્ય ચિકિત્સક (બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) ચહેરા, ગરદન, હાથ અને પગના વિવિધ સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓના સ્થાન અને કાર્યોથી વાકેફ હોવા જોઈએ. આ સેશનમાં આપણે ચહેરા, ગરદન, હાથ અને હાથના કેટલાક સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓ વિશે અભ્યાસ કરીશું. જેથી વિદ્યાર્થીઓ યોગ્ય રીતે મસાજની વ્યવસ્થા કરવામાં સક્ષમ બને. આપણે નીચેનાં અનૈચ્છિક હિલચાલની અસર વિશે પણ અભ્યાસ કરીશું

- ચહેરાના સ્નાયુઓ
- ભ્રમરના સ્નાયુઓ
- નાકના સ્નાયુઓ
- મોંના સ્નાયુઓ
- કાનના સ્નાયુઓ
- ચાવવાના/જડબાના સ્નાયુઓ
- ગરદનના સ્નાયુઓ

ચહેરાના સ્નાયુઓ

ખોપરીની ઉપરની બાજુને 'એપિક્લેમિયર્સ' અથવા 'ઓસિપીટોફ્રન્ટાલિસ' સ્નાયુ દ્વારા આવરી લેવામાં આવે છે. આ સ્નાયુના બે ભાગ - ઓસિપિટલ (પાછળનો ભાગ) અને ફ્રન્ટાલિસ (આગળનો ભાગ) હોય છે. ફ્રન્ટાલિસનું સ્વૈચ્છિક હલન-ચલન ભ્રમર અને ખોપરીની ગતિમાં મદદ કરે છે. ઓસિપીટલ્સ અને ફ્રન્ટાલિસ સ્નાયુબંધ (સ્નાયુને હાડકાં સાથે જોડી રાખનાર મજબૂત રજ્જુ) સાથે જોડાયેલા છે.

ભ્રમરના સ્નાયુઓ

ઓર્બિક્યુલરિસ ઓક્યુલી એ ચહેરાના સ્નાયુઓ છે. જે આંખની ધારની (કિનાર)ની આસપાસ હોય છે. તે ઝબકવામાં (પલકારા)માં મદદ કરે છે.

નાકના સ્નાયુઓ

પ્રોસેરસ

આ સ્નાયુ નાકની ઠાંડીથી ભ્રમરની વચ્ચેની ટોચ સુધી લંબાય છે. ભ્રમરને નીચે દબાવીને નાકની ઠાંડીની બીજી તરફ કરચલીઓ બનાવવામાં આવે છે.

નાસાલિસ (અનુનાસિક સ્નાયુ)

નાકના અનુનાસિક સ્નાયુ નાકને સંકુચિત કરે છે અને કરચલીઓનું કારણ બને છે. તે પાણીની અંદર હોય ત્યારે નાકમાં આવેશ (છીંક) માટે જવાબદાર છે, તેથી પાણીને નાકમાં પ્રવેશતા અટકાવે છે.

મોંના સ્નાયુઓ

ચહેરાના હાવભાવ:

આ સ્નાયુ હોઠના ઉપરનાં ભાગની આસપાસ હોય છે અને ઉપલા હોઠને ઉપાડીને મોં ખોલવામાં મદદ કરે છે. તે વ્યક્તિના ચહેરાના હાવભાવ પાછળનું કારણ છે.

ચહેરાની હડપચીમાં આવેલ ચોરસ આકારના સ્નાયુઓ:

આ સ્નાયુ હોઠના નીચલા ભાગની આસપાસ હોય છે. તે ચહેરાને હાવભાવ આપવા પણ સક્ષમ કરે છે.

જડબાના (ચાવવાના) સ્નાયુઓ:

તે ઉપલા અને નીચલા જડબાઓ વચ્ચેના પાતળા સપાટ સ્નાયુઓ છે. ગાલનો આકાર આ સ્નાયુઓને આભારી છે તે ફૂંક મારતી વખતે ગાલને બહાર કાઢે છે અને ચાવતી વખતે ખોરાકને મોંમાં જ રાખે છે.

કેનિનસ સ્નાયુ:

આ સ્નાયુ ચહેરાના હાવભાવ માટેના સ્નાયુઓની નીચે રહેલાં હોય છે. તે મોંના ખુણાના ઢોળાવની માત્રાને વધારે છે.

મેન્ટાલિસ સ્નાયુ:

આ સ્નાયુ હડપચીની ટોચ પર આવેલા છે. નીચલા હોઠની ગતિ આ સ્નાયુ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે.

ઓર્બિક્યુલરિસ ઓરિસ:

આ સ્નાયુની હાજરીના કારણે નીચલા અને ઉપલા હોઠની આસપાસ સપાટ પટ્ટો રચાય છે.

ઝાયગોમેટિક્યુસ:

આ સ્નાયુ ઝાયગોમેટિક્યુસ હાડકાથી વિસ્તરે છે અને મોંના ઢોળાવ સુધી ઓર્બિક્યુલર ઓરિસમાં ફેલાય છે, તે હસતી વખતે હોઠને ઊંચાં કરે છે.

ત્રિકોણાકાર (ટ્રાઇએન્જ્યુલર):

આ સ્નાયુ હડપચીની બાજુએ લંબાય છે. હડપચીનો ખૂણો આ સ્નાયુ દ્વારા નીચે ખેંચાય છે.

કાનના સ્નાયુઓ

ઓરિક્યુલરિસ સુપીરિયર્સ

આ સ્નાયુ કાનની ઉપર રહેલા છે.

ઓરિક્યુલરિસ પોસ્ટરિયર્સ

આ સ્નાયુ કાનની પાછળ રહેલા છે.

ઓરિક્યુલરિસ એન્ટેરીયર

આ સ્નાયુ કાનની સામે હોય છે.

ચાવવાના/જડબાના સ્નાયુઓ

ચાવવાના અને જડબાના સ્નાયુ

આ સ્નાયુ મોંના ખુલવા અને બંધ થવાને સંકલિત કરે છે તેને 'ચાવવાના સ્નાયુ' પણ કહેવામાં આવે છે.

ગરદનના સ્નાયુઓ

પ્લેટીસ્મા

તે ગરદનની સામે સ્થિત છે તે મોંના ખૂણા અને નીચલા જડબાને નીચે ખેંચે છે. ઉદાસીનતાની અભિવ્યક્તિ (હાવભાવ) આ સ્નાયુના કારણે છે.

સ્ટિરનો - ક્લેઈડો - મસ્ટોઇડ (સૌથી મોટા અને સૌથી ઉપરની સપાટીના ગરદનના સ્નાયુ):

તે ગરદનના સૌથી મોટા સ્નાયુ છે અને તે ગરદનની બંને બાજુએ લંબાય છે. માથાનું હલન-ચલન આ સ્નાયુના કારણે છે.

લેટિસિમસ ડોરસી:

આ સ્નાયુ ગરદનના પાછળના ભાગ અને પીઠના ઉપલા અને મધ્ય ભાગને આવરે છે. તે ખભાના ચપટા હાડકાને ફેરવવા અને હાથની ઝૂલતી ગતિને નિયંત્રિત કરવામાં સહાય કરે છે.

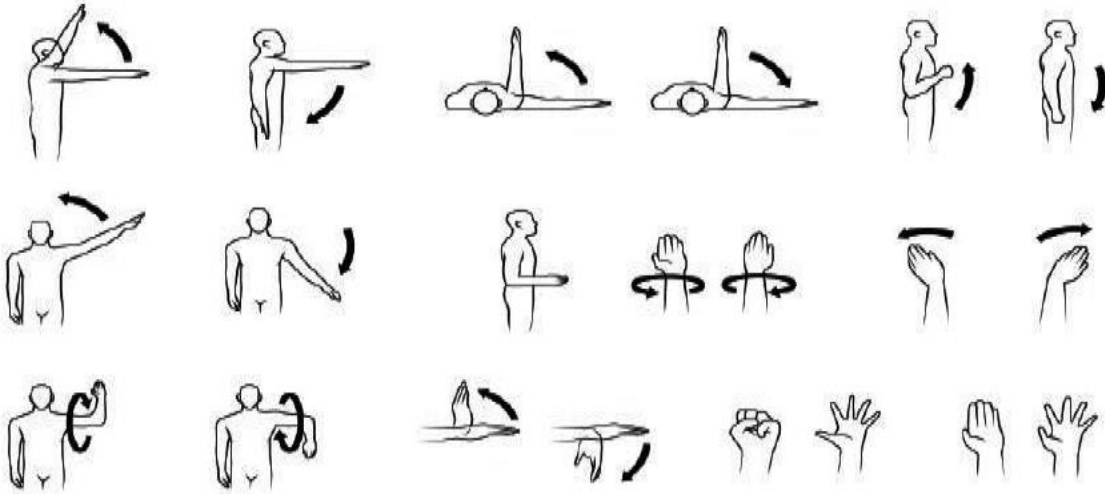
પેક્ટોરેલિસ મેજર એન્ડ માઈનોર (છાતીના મોટા અને નાના સ્નાયુ):

આ સ્નાયુઓ છાતીના આગળના ભાગને આવરે છે. તે હાથના હલન-ચલનમાં મદદ કરે છે.

શરીરનું સામાન્ય હલન-ચલન

ફ્લેક્સન (વળવું કે નમવું):

- વળવું કે નમવું એ શરીરના ભાગો વચ્ચેના ખૂણાને ઘટાડવાની હિલચાલ (મુવમેન્ટ) છે.
- કોઈ વ્યક્તિની માંસપેશીઓમાં હલન-ચલન થવું એ સામાન્ય રીતે, શરીરના ભાગોને એક સાથે લાવવાનું કામ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આગળ નમવું/વળવું એ ખભાને કમરને અને નિતંબને એકસાથે લાવે છે.



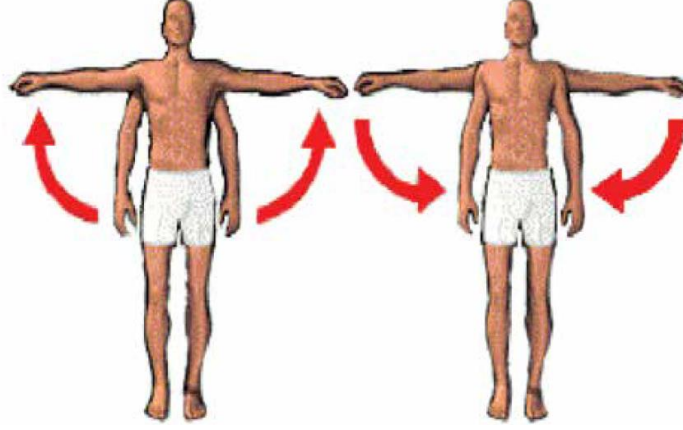
આકૃતિ 2.23: શરીરનું સામાન્ય હલન-ચલન

એડકશન(અભિકર્ષણ)

અભિકર્ષણ એ એક હલન-ચલન છે જે શરીરના સેજીટલ પ્લેન (જે શરીરના ડાબા અને જમણા એમ બે ભાગમાં વહે છે) એક અવયવ (અંગ) - હાથ અથવા પગને નજીક લાવે છે.

એબડકશન (શરીરના કોઈ અવયવનું હલન-ચલન અથવા શરીરની મધ્ય-લાઈનથી દૂર બીજો ભાગ)

એબડકશન એ એડકશનથી વિપરીત છે. દાખલા તરીકે શરીરના અંગને સેજીટલ પ્લેનથી દૂર લઈ જવું.



આકૃતિ 2.24(અ): એબડકશન

આકૃતિ 2.24(બ): એડકશન

પ્રોન (ઝુકેલું) પોઝિશન

તે આગળની તરફ અથવા ચહેરો નીચેની તરફ મુકીને સુવાનો ઉલ્લેખ કરે છે.

સ્યુપાઈન (ચતું પડેલું)

તે આગળની તરફ અથવા ચહેરો ઉપરની તરફ મુકીને સુવાનો ઉલ્લેખ કરે છે.

ડોરસી ફ્લેક્સન (કમર વાળવી):

તે પગ અથવા પગના અંગુઠાને ઉપર તરફ વાળવામાં મદદ કરે છે.

પ્લાન્ટર ફ્લેક્સન (પગના તળિયાને લગતું હલન-ચલન):

આ પગને નીચેની તરફ ફેરવવામાં સક્ષમ કરે છે.



આકૃતિ 2.25: પગના તળિયાને લગતું હલન-ચલન

પ્રાયોગિક અભ્યાસ

પ્રવૃત્તિ 1

સ્નાયુઓ અને તેમના સ્થાનની ઓળખ

જરૂરી સામગ્રી

નોટબુક અને પેન

પ્રક્રિયા

સ્નાયુઓને તેમના સ્થાન સાથે મેચ કરો

1	નાસાલીસ(અનુનાસિક સ્નાયુ)	(અ)	કાન
2	કેનિનસ	(બ)	હડપચી
3	ત્રિકોણાકાર(ટ્રાઇએનગ્લર)	(ક)	મોં
4	પ્લેટિસ્મા(ઉપરનીસપાટી પરનું)	(ડ)	નાક
5	ઓરિક્યુલરિસ સુપિરિયર (શ્રાવ્ય કે કર્ણિકા અંગેનું)	(ઇ)	ગરદન

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

(અ) ખાલી જગ્યા પૂરો.

- એપિકેનિયસ સ્નાયુના બે ભાગ છે, જેના નામ ----- અને ફ્રન્ટાલિસ છે.
- નું અનૈચ્છિક હલન-ચલન ભ્રમર અને ખોપરીની ગતિમાં મદદ કરે છે.
- નીચલા હોઠની ગતિને ----- સ્નાયુ દ્વારા નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે.

(બ) જોડકાં જોડો.

અ	બ
1. ચાવવાના/જડબાના સ્નાયુઓ	(અ) હડપચીની ટોચ પરની સ્થિતિ છે.
2. મેન્ટાલિસ (અધર ઉન્નમનિકા સ્નાયુ)	(બ) નાકના સ્નાયુ
3. પ્રોસિરસ	(ક) ચહેરા સાથે ઉપર તરફ મૂકે છે.
4. મોંના સ્નાયુ	(ડ) ગાલને આકાર આપવો.
5. ચત્તું	(ઇ) કવાડ્રીટસ લેબી ઇન્ફીરીયર્સ

(ક) બહુવૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. નીચેનામાંથી કયા ગરદનના સ્નાયુઓ છે ?

(અ) લેટિશિમશ ડોરસી

(બ) ટેમ્પરલિસ

(ક) કેનિનસ

(ડ) સ્યુપિન(ચત્તું પડેલું)

2. નીચેનામાંથી કયા સ્નાયુ કાનની પાછળ હોય છે ?

- (અ) ઓરિક્યુલરિસ સુપિરિયર
- (બ) ઓરિક્યુલરિસ પોસ્ટારિયર્સ
- (ક) ઓરિક્યુલરિસ એન્ટીરીયર
- (ડ) ઉપરના માંથી કોઈ નહીં.

તમે શું શીખ્યા ?

આ સેશન પૂરું થયાં પછી તમે સક્ષમ છો.

- વિવિધ સ્નાયુઓ દ્વારા નિયંત્રિત શરીરના હલન-ચલન વચ્ચેનો તફાવત



સેશન 4 બ્લીચિંગ

આપણા આખા શરીરમાં વધુ પડતા વાળ છે, જેમ કે પેટ, પીઠ વગેરે. અનિચ્છનીય વાળ, વાળ દૂર કરવાની યોગ્ય પદ્ધતિ દ્વારા દૂર કરવા જરૂરી છે. વાળ દૂર કરવાની સામાન્ય પ્રક્રિયાઓ - બ્લીચિંગ, થ્રેડિંગ અને વેક્સિંગ છે. જો કે બ્લીચિંગ એ થ્રેડિંગ અને વેક્સિંગની જેમ વાળ દૂર કરતું નથી, તે ફક્ત રંગીન રંગદ્રવ્ય 'મેલાનિન'નો નાશ કરે છે.



આકૃતિ 2.26 બ્લીચિંગ એજન્ટ

જ્યારે પ્રકાશના કિરણો તેમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે વાળ ઝાંખા સોનેરી દેખાય છે. હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડ H_2O_2 અને એમોનિયા જેવાં ઘણા રસાયણોનો ઉપયોગ બ્લીચિંગ એજન્ટ તરીકે થાય છે.

પેચ ટેસ્ટ(ચોક્કસ ક્ષેત્ર પરિક્ષણ)

બ્લીચિંગમાં રસાયણોનો ઉપયોગ થાય છે. ચોક્કસ ક્ષેત્ર પરિક્ષણ કર્યા પછી જ સારવાર કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ પરિક્ષણ નીચેનાં પગલા અનુસરીને હાથ ધરવામાં આવે છે.

પગલું 1: ગ્રાહકની જરૂરિયાત અને વ્યક્તિના ત્વચાના પ્રકારને આધારે યોગ્ય બ્લીચ પસંદ કરો.

પગલું 2: બ્લીચિંગ ક્રીમની એક ચમચી લો.

પગલું 3: બ્લીચિંગ ક્રીમમાં એમોનિયાના બે થી ત્રણ ટાણા ઉમેરો અને સારી રીતે ભેળવી દો.

પગલું 4: કાનની પાછળની ત્વચાના નાના ભાગ પર બ્લીચ લગાવો.

પગલું 5: 10 – 15 મિનિટ રાહ જુઓ અને ત્વચા પર એલર્જી અથવા લાલાશ થાય છે કે નહીં તેનું અવલોકન કરો.

પગલું 6: જો એલર્જી થાય, તો પછી બ્લીચનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો. આ કિસ્સામાં કુદરતી

બ્લીચનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

પગલું 7: જો કોઈ એલર્જીનું અવલોકન કરવામાં નથી આવતું તો પછી એ પ્રક્રિયા સાથે આગળ

વધી શકાય છે.

બ્લીચિંગ

જરૂરી સમગ્રી

- હેડ બેન્ડ
- મધ્યમ અને નાની સાઈઝના ટુવાલ
- ક્લીન્કીંગ મિલ્ક
- આઈ-પેડ (ટી બેઝ, કાકડીના ટુકડા)
- કોટનના ટુકડા(2 x2")
- પ્લાસ્ટિક, ગ્લાસ અથવા સિરામિક બાઉલ અથવા પ્લેટ.
- સ્પેચ્યુલા (રંગ એકત્ર કરવાનું કે પાથરવાનું સાધન)
- બ્લીચિંગ ક્રીમ
- એમોનિયા
- મોઈશ્વરાઈઝર
- લેક્ટો-કેલામાઈન
- બરફના ટુકડા
- ઠંડું પાણી

પ્રક્રિયા

પગલું 1: જરૂરી માહિતી એકત્ર કરો, જેમ કે ગ્રાહકની ઉંમર, વ્યક્તિની છેલ્લી વખતની બ્લીચિંગ પ્રક્રિયા વગેરે.

પગલું 2: ગ્રાહકને આરામથી બેસાડો.

પગલું 3: ગ્રાહકની ત્વચાના પ્રકાર અને સ્થિતિને ઓળખો.

પગલું 4: ચેપ અથવા એલર્જીની તપાસ કરવા માટે ચોક્કસ ક્ષેત્ર પરિક્ષણનું સંચાલન કરો.

પગલું 5: ગ્રાહકના કપાળની ઉપરનાં ભાગમાં હેડ-બેન્ડ લપેટીને કપડાનો મોટો ટુવાલ, એપ્રોન અથવા ડિસ્પોઝેબલ શીટથી ઢાંકી દો.

પગલું 6: ગ્રાહકના ચહેરા અને ગરદન પર ક્લીન્કીંગ મિલ્ક લગાડો અને ફેલાવો.

પગલું 7: ભેજ વાળા કોટન-પેડથી ગરદન અને ચહેરાને ઉપરની અને બહારની દિશામાં માલિશ કરો.

પગલું 8: બ્લીચિંગ માટે જરૂરી પેસ્ટ તૈયાર કરો. 2 – 3 સ્પેચ્યુલા બ્લીચિંગ ક્રીમ અને 2 – 3 દાણા એમોનિયાના લો અને બરાબર ભેળવો.

પગલું 9: હોઠની ઊપર પહેલા પેસ્ટ લગાડો અને પછી બાકીના ચહેરા પર લગાડી તેને રહેવા દો.

પગલું 10: આંખોમાંથી પાણી પડતું અટકાવવા આઈ-પેડ મૂકો.

પગલું 11: હવે, બ્લીચની પ્રક્રિયા માટે 5- 7 મિનિટ રાહ જુઓ.

પગલું 12: અમુક જગ્યાએથી થોડું બ્લીચ દૂર કરી અવલોકન કરો અથવા વાળનો રંગ જુઓ.

પગલું 13: જો વાળ ઇચ્છિત રીતે બ્લીચ ન થયાં હોય તો વધુ પાંચ મિનિટ રાહ જુઓ.

પગલું 14: ફરીથી બ્લીચની અસરકારકતા ચકાસો.

પગલું 15: સંપૂર્ણ ચહેરા અને ગરદન પરથી સ્પેચ્યુલા વડે બ્લીચ દૂર કરો.

પગલું 16: આરામ માટે સંપૂર્ણ ચહેરા અને ગરદન પર બરફ ઘસો.

પગલું 17: ચહેરા પર મોઈશ્વરાઈઝર સનસ્ક્રીન લોશન અને તેલ લગાડો.

પગલું 18: ત્વચાને સુંવાળી અસર આપવા માટે લેક્ટો-કેલામાઈનનું પાતળું પડ લગાવો.

ફાયદાઓ

- તે તરત જ પરિણામ આપે છે. (10 મિનિટની અંદર)
- તે ત્વચાને ચમક આપે છે.
- તે સન ટેન (તડકાના કારણે થયેલી કાળાશ) ને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

ગેરફાયદાઓ

- લાંબા સમય સુધી રસાયણોના ઉપયોગથી ત્વચા અને વાળ પર હાનિકારક અસરો થઈ શકે છે.
- ગ્રાહકને બ્લીચ પછની સંભાળની જરૂર પડે છે.

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ 1

ચોક્કસ ક્ષેત્ર પરિક્ષણ કરવા માટેની ભૂમિકા ભજવવી.

જરૂરી સામગ્રી

બ્લીચિંગ ક્રીમ, એમોનિયા ગ્રેન્યુઅલ્સ, મિક્સિંગ બાઉલ અને બ્રશ.

પ્રક્રિયા

પગલું 1: વ્યક્તિની ત્વચાના પ્રકાર અને આવશ્યતાના આધારે બ્લીચ પસંદ કરો.

પગલું 2: કાનની પાછળની ત્વચાના નાના ભાગ પર બ્લીચ લગાવો.

પગલું 3: 10 – 15 મિનિટ રાહ જુઓ અને ત્વચા પર એલર્જી અથવા લાલાશ માટેનું અવલોકન કરો.

પગલું 4: જો એલર્જી હોય તો, પછી રાસાયણિક બ્લીચનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો. આવા

કિસ્સાઓમાં કુદરતી બ્લીચનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

પગલું 5: જો કોઈ એલર્જી જોવા મળે નહીં તો પછી બ્લીચિંગ પ્રક્રિયા સાથે આગળ વધી શકાય છે.

પ્રવૃત્તિ 2

બ્લીચિંગ પર ભૂમિકા ભજવો.

જરૂરી સામગ્રી

હેડ-બેન્ડ, ટુવાલ, ક્લીન્સિંગ મિલ્ક, આઈ-પેડ્સ,(ટી-બેન્ડ અથવા કાકડીના ટુકડા), કોટનના ટુકડા(2×2”), પ્લાસ્ટિક ગ્લાસ અથવા સિરામિક બાઉલ, સ્પેચ્યુલા, બ્લીચિંગ ક્રીમ, એમોનિયાના દાણા, મોઈશ્વરાઈઝર્સ, લેક્ટો-કેલામાઈન, બરફના ટુકડા અને ઠંડું પાણી.

પ્રક્રિયા

પગલું 1: જરૂરી માહિતી એકત્ર કરો, જેમ કે ગ્રાહકની ઉંમર, વ્યક્તિની છેલ્લી વખતની બ્લીચિંગ પ્રક્રિયા વગેરે.

પગલું 2: ગ્રાહકને આરામથી બેસવા માટે ખુરશી આપો.

પગલું 3: ગ્રાહકની ત્વચાના પ્રકાર અને સ્થિતિને ઓળખો.

પગલું 4: ચેપ અથવા એલર્જીની તપાસ કરવા માટે ચોક્કસ ક્ષેત્ર પરિક્ષણનું સંચાલન કરો.

પગલું 5: ગ્રાહકના કપાળની ઉપરનાં ભાગમાં હેડ-બેન્ડ લપેટીને કપડાનો મોટો ટુવાલ, એપ્રોનથી ઢાંકી દો.

પગલું 6: ગ્રાહકના ચહેરા અને ગરદન પર ક્લીન્સિંગ મિલ્ક લગાડો અને ફેલાવો.

પગલું 7: બ્લીચિંગ માટે જરૂરી પેસ્ટ તૈયાર કરો.નીચેનાં પગલાં અનુસરો.

- 2 – 3 સ્પેચ્યુલા બ્લીચિંગ ક્રીમ લો.
- 2 – 3 દાણા એમોનિયાના લો અને બરાબર ભેળવો.

પગલું 8: હોઠની ઉપર પહેલા પેસ્ટ લગાડો અને પછી તેને ચહેરાના બાકીના ભાગ પર લગાડી રહેવા દો.

પગલું 9: આંખોમાંથી પાણી પડતું અટકાવવા આઈ-પેડ મૂકો.

પગલું 10: હવે, બ્લીચની પ્રક્રિયા માટે 5- 7 મિનિટ રાહ જુઓ.

પગલું 11: અમુક જગ્યાએથી થોડું બ્લીચ દૂર કરો અને અવલોકન કરો અથવા વાળના રંગને જુઓ.

પગલું 12: જો ઇચ્છિત રૂપથી વાળ બ્લીચ ન થયાં હોય તો બીજી પાંચ મિનિટ રાહ જુઓ.

પગલું 13: ફરીથી બ્લીચની અસરકારકતા ચકાસો.

પગલું 14: સંપૂર્ણ ચહેરા અને ગરદન પરથી સ્પેચ્યુલા વડે બ્લીચને દૂર કરો.

પગલું 15: આરામ માટે સંપૂર્ણ ચહેરા અને ગરદન પર બરફ ઘસો.

પગલું 16: ચહેરા પર મોઈશ્વરાઈઝર સનસ્ક્રીન લોશન અને તેલ લગાડો.

પગલું 17: ત્વચાને સુંવાળી અસર આપવા માટે લેક્ટો-કેલામાઈનનું પાતળું પડ લગાવો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો.

(અ) ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. કેમિકલ્સ જેવા કે, H_2O_2 અને એમોનિયાનો ઉપયોગ _____ એજન્ટ તરીકે થાય છે.
2. ખરેખર બ્લીચિંગ પ્રક્રિયા શરૂ થતાં પહેલાં _____ પરીક્ષણ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
3. વ્યક્તિની આંખોને _____ થી બચાવવા માટે આંખના પેડ્સ જરૂરી છે.
4. બ્લીચિંગ પેસ્ટ _____ દાણા સાથે બ્લીચિંગ ક્રીમ મિશ્રણ કરીને તૈયાર કરવામાં આવે છે.

(બ) હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

1. બ્લીચિંગ એજન્ટના બે નામ આપો.
2. ચોક્કસ ક્ષેત્ર પરીક્ષણ કરવા માટેની પ્રક્રિયા લખો.
3. બ્લીચિંગના ફાયદાઓ કયા છે?

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂરું થયાં પછી તમે આ કરવા માટે સક્ષમ છો.

- ચોક્કસ ક્ષેત્ર પરીક્ષણ હાથ ધરવું.
- બ્લીચિંગ પ્રક્રિયા અમલમાં મૂકવી.

મેનિક્યોર અને પેડિક્યોર સર્વિસ (હાથની અને પગની સંભાળની સેવાઓ)



પરિચય

બ્યુટી પાર્લર દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી બે સૌથી સામાન્ય સેવાઓ 'મેનિક્યોર' અને 'પેડિક્યોર' છે. સૌંદર્ય ચિકિત્સક(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ)આ સેવાઓ પૂરી પાડવામાં નિપુણ હોવાની અપેક્ષા છે. મેનિક્યોર (હાથની સાજ સંભાળ) એ એક સારવાર છે જે નખ અને હાથના દેખાવમાં સુધારો કરે છે અને તેમને નરમ પાડે છે, જ્યારે, 'પેડિક્યોર' પગ ઉપર સમાન અસર કરે છે. મેનિક્યોર (હાથની સાજ સંભાળ) અને પેડિક્યોર (પગની સાજ સંભાળ) દરમિયાન હાથ અને પગના સ્નાયુઓ અને ત્વચાને સાપેક્ષ રીતે આરામ આપે છે, તેથી હાથ અને પગની શરીરરચના વિશે કેટલીક મૂળભૂત બાબતો સમજવી અગત્યની છે.

સૌંદર્ય ચિકિત્સકે(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ), ખાસ કરીને, નીચેનાં વિશે જાણવું જરૂરી છે.

- એનાટોમિકલ(શરીરરચનાને લગતું)માળખું, કાર્યો અને નખની લાક્ષણિકતાઓ અને નખની વૃદ્ધિની પ્રક્રિયા. નખની રચનામાં નીચેની બાબતો સામેલ:
 - નેઈલ રૂટ મેટ્રિક્સ
 - નેઈલ મેન્ટલ(નખ-આવરણ)
 - નેઈલ પ્લેટ(નખને ઢોળ ચડાવવો)
 - નેઈલ વોલ(નખની દિવાલ)
 - નેઈલ ગુવ્સ(નખ શૈલી)
 - નેઈલ બેડ(નખ સ્તર)
 - લુનુલા(આંગળીનાં નખનો સફેદ મૂળ વિસ્તાર)
 - ફી એડ્જ
 - હાઈપોનીચિયમ(નેઈલ પ્લેટ અને નેઈલ બેડ વચ્ચેની લંબાઈ)
 - ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)

- ત્વચાની રચના, માળખું અને તેના કાર્યો.

ત્વચાની રચનામાં સામેલ છે.

- બાહ્ય ત્વચાના સ્તર – ત્વચા અને સબ-ક્યુટેનિયસના સ્તર
- હેર ફોલિકલ, હેર શાફ્ટ, સેબેસિયસ ગ્રંથી, એરેક્ટર પિલી સ્નાયુ, પરસેવા ગ્રંથી અને સંવેદનાત્મક ચેતા અંત.
- નામ અને નીચલા પગ અને પગના હાડકાની સ્થિતિ.
- કાંડા, હાથ, આંગળીઓ અને આગળના ભાગમાં હાડકાની સ્થિતિ અને નામો.
- નીચલા પગ, પગની આંગળીઓ, હાથની આંગળીઓ અને હાથમાં નસને મળતી લસિકા વાહિનીઓની રચના અને કાર્યો.
- નીચલા પગ, પગની આંગળીઓ, હાથની આંગળીઓ અને હાથના સ્નાયુઓનું સ્થાન
- નખના રોગો અને વિકારો
- સેવાને મર્યાદિત અથવા અટકાવવા માટે ઉપચારની સ્થિતિ અને વિરોધાભાસી સંકેતને ઓળખવા માટે દ્રષ્ટિવિષયક અથવા મેન્યુઅલ(હાથથી)વડે પરિક્ષણ દ્વારા નખ અને ત્વચાનું વિશ્લેષણ.

સેશન1: નખ, હાથ અને પગની રચના

એનાટોમી એ મનુષ્ય અને પ્રાણીઓના શરીરની રચનાનો અભ્યાસ છે, તે શેનાથી બને છે, એટલે કે હાડકા, સ્નાયુ અને ત્વચા.

માનવ શરીરમાં વિવિધ અંગ વ્યવસ્થાનો સમાવેશ થાય છે, જેવાં કે રૂધિરાભિસરણ, પાચન, શ્વસન, વિસર્જન, સ્નાયુઓ(મજ્જાતંતુઓ)અને અંતસ્ત્રાવ. વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે આ સિસ્ટમ(વ્યવસ્થાઓ)એકમેક થવાના કારણે થતાં વિશેષ કાર્યો અગત્યના છે. સૌંદર્ય ઉપચાર(બ્યુટી થેરાપી)મસાજ અને નિસર્ગોપચાર પ્રક્રિયાઓ અથવા અન્ય વૈકલ્પિક ઉપચાર દ્વારા તનાવને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે, જે સ્નાયુઓને આરામ આપે છે, તેથી હાથ, પગ, હથેળી અને પગની આંગળીઓની શરીરરચના વિશે જાણવું ખૂબ જરૂરી છે. માનવ શરીરની મુખ્ય સિસ્ટમ(વ્યવસ્થા)છે શ્વસન, નસોમાં રહેલું, ધમનીને લગતું, સ્નાયુઓને લગતું, પાચન, હાડપિંજર, નર્વસ(મજ્જા તંતુઓ), લસિકા, અંતસ્ત્રાવ, યુરોજેનિટલ અને ઇન્ટેગ્યુમેન્ટરી(ત્વચાને લગતું) વગેરે(આકૃતિ 3.1). શરીર રચનાનું જ્ઞાન રોગો, ચેપ અને વિરોધાભાસી સંકેતોની ઓળખમાં પણ મદદ કરે છે.



આકૃતિ 3.1. શરીર રચના

હાડપિંજર રચના

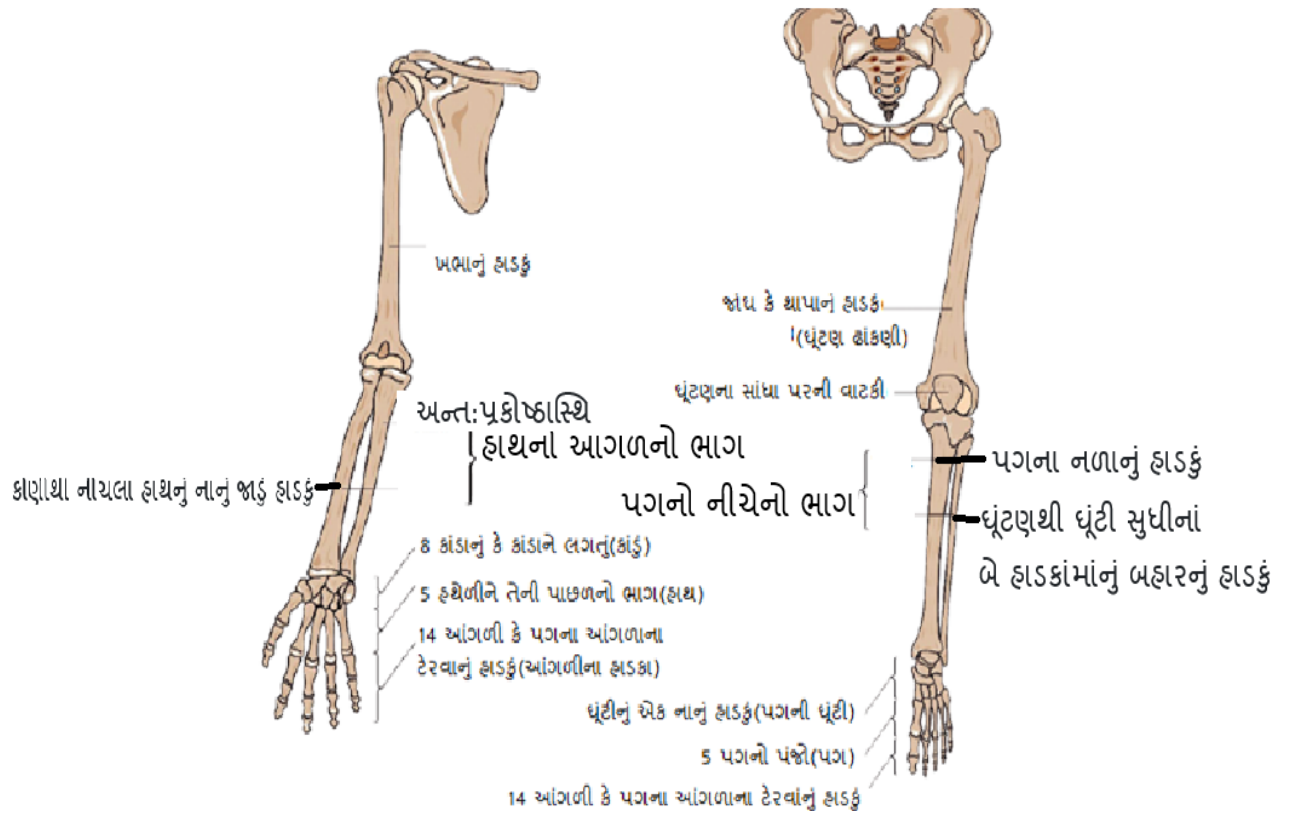
તેનું મુખ્ય કાર્ય આંતરિક અવયવોનું રક્ષણ કરવાનું છે ઉદાહરણ તરીકે પાંસળી, હૃદય અને ફેફસાનું રક્ષણ કરે છે. ખોપરી મગજને સુરક્ષિત કરે છે, કરોડના મણકા કરોડરજ્જુને સુરક્ષિત કરે છે વગેરે. હાડપિંજર સ્નાયુબદ્ધ રચના સાથે કામ કરે છે, જે શરીરનું હલન-ચલન અને નિયંત્રણ કરે છે. સ્નાયુઓ હાડકાં સાથે જોડાયેલા છે અને તે મુદ્રા અને હલન-ચલન માટે સામુહિક રીતે જવાબદાર છે. હાડપિંજર રચના નીચેનાથી બનેલી છે.

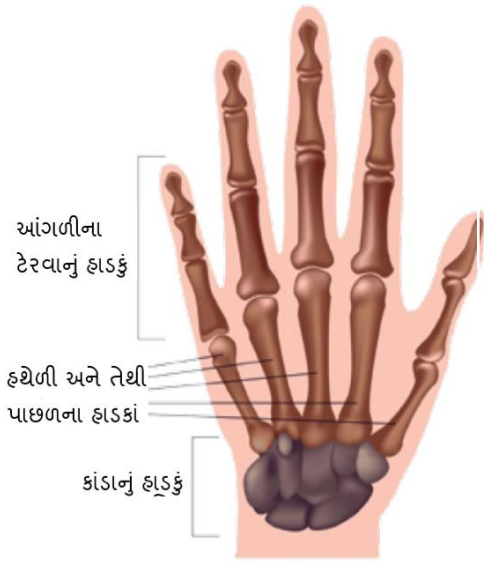
1. હાડકા: આ માનવ હાડપિંજરનું માળખું(ચોકઠું)તૈયાર કરે છે.
2. મજ્જા: આ હાડકામાં રહેલી લવચીક પેશીઓ છે જ્યાં રક્તકણો ઉત્પન્ન થાય છે.
3. સાંધા: જે બિંદુ પર બે અથવા વધુ હાડકા મળે છે તેને સાંધો કહેવામાં આવે છે. સાંધા ફક્ત હાડકાને જોડતા નથી, પણ આપણું વજન પણ સહન કરે છે. અને વળવા અને આગળ વધવા માટે સક્ષમ કરે છે.
4. કુમળું હાડકું: આ સાંધામાં જોવા મળતી જોડાયેલી પેશીઓ છે, જે અન્ય પેશીઓને ટેકો આપે છે જે કાયા કલ્પ કરી શકતા નથી, કોમળ હાડકામાં રક્ત વાહિનીઓ સામેલ નથી.
5. સ્નાયુબદ્ધ: તે પેશીઓ છે જ્યાં સ્નાયુ હાડકાને જોડે છે.
6. અસ્થિબંધ: તે પેશીઓ છે જે બે હાડકાને જોડે છે.

મસાજ આ રીતે હાડપિંજર રચનાને મદદ કરે છે.

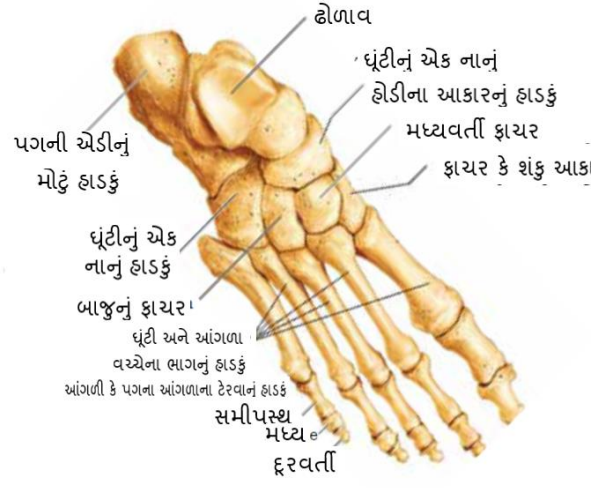
- મુદ્રામાં વધારો કરે છે.
- સ્નાયુઓના બળને વધારે છે.
- સાંધાની જડતા અને પીડાને ઘટાડે છે.
- સ્નાયુઓની લવચીકતા વધારે છે.
- ગતિ શ્રેણી વધારે છે.
- બળતરા ઘટાડે છે.
- પીડા અને થાક(નબળાઈ)માં સુધારો કરે છે.
- સ્નાયુઓના ખેચાણની સંખ્યા અને તીવ્રતાને ઘટાડે છે.
- શરીરની ગોઠવણી સરળ બનાવે છે.
- ખનિજ બંધનમાં સરળતા.
- યુસ્ત સ્નાયુઓ અને સ્નાયુબંધને આરામ આપે છે.

ચાલો, હવે હાડકાઓની વધુ સારી સમજ માટે નીચેની આકૃતિઓ [આકૃતિ 3.2 (એ), 3.2 (બી) અને 3.3] પર એક નજર નાખીએ.





આકૃતિ 3.3 આંગળીઓ અને કાંડામાંના હાડકાં



આકૃતિ 3.4 પગમાં હાડકા

સ્નાયુબદ્ધ રચના

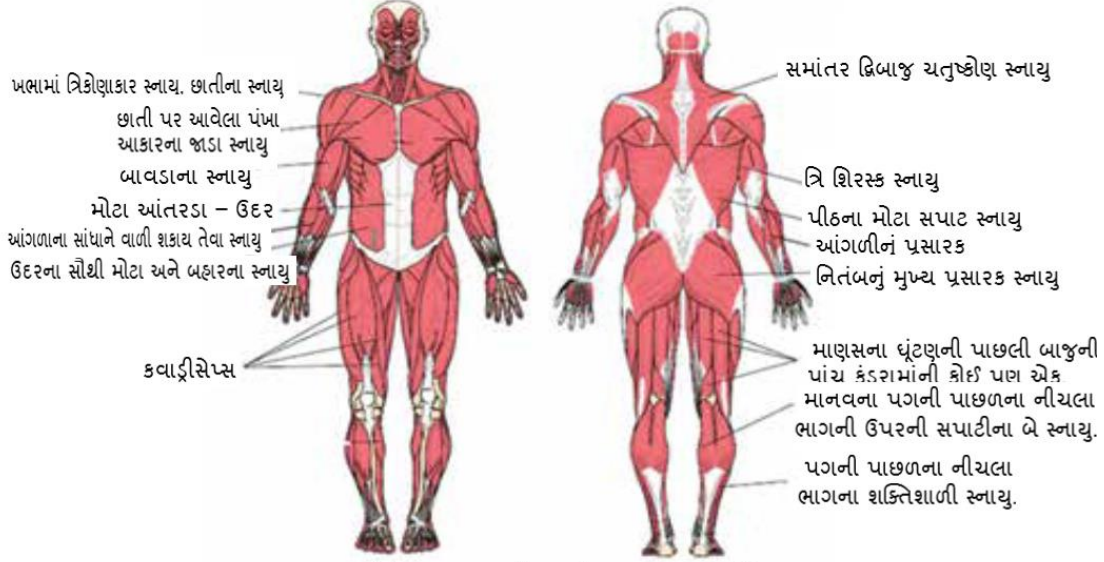
શરીરમાં 650 થી વધુ સ્નાયુઓ છે, જે શક્તિ, ગતિ, સંતુલન, સંકોચન, મુદ્રા, સ્થિરતા અને સ્નાયુઓને બળ આપવા માટે જવાબદાર છે(આકૃતિ 3.5). સ્નાયુઓ મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારનાં હોય છે. હાડપિંજર(સ્કેલેટન)કાર્ડીયાક(હૃદયને લગતું)અને સ્મૂથ(સુંવાળું). તેઓ ધૂંટણ અને ખભા જેવાં સાંધાને સ્થિરતા પૂરી પાડે છે, સંકોચન કરવા અને મુદ્રામાં અને ગરમીનું ઉત્પાદન પૂરું પાડવા માટે સાથે કામ કરે છે.

મસાજ નીચેની રીતે સ્નાયુબદ્ધ પ્રણાલીને મદદ કરે છે.

- જોડનારી પેશીની જાડાઈ ઘટાડે છે.
- સ્નાયુઓને બળ આપવામાં મદદ કરે છે.
- સ્નાયુઓથી પેશીની ઈજા અથવા સ્થિરતા માંથી તંતુમય સંલગ્નતામાં ઘટાડો થાય છે.
- કોષ પ્રવૃત્તિમાં વધારો કરે છે.
- મુદ્રામાં અને સંતુલનને વધારે છે.
- ગતી શ્રેણી વધારે છે.
- હલન-ચલનને સરળ બનાવે છે
- લસિકા પ્રણાલીમાં કચરો દૂર કરવાની સુવિધામાં રાહત વધે છે.
- પીડા ઘટાડે છે.
- શસ્ત્રક્રિયા પછી સાજા થવાના સમયગાળા પછીના ગતિમાન પુનર્વસનમાં મદદ કરે છે.

સારવાર પછીની પ્રાપ્તિ(રિકવરી)

- રાહત પૂરી પાડે છે
- ચહેરાના સંકોચનને મુક્ત કરે છે
- રુધિરાભિસરણ તંત્રને ઉત્તેજિત કરે છે
- મજ્જાતંતુ રચના સંવેદિત ચેતાકોષોને ઉત્તેજિત કરે છે
- કસરત દરમ્યાન સ્નાયુઓને ગરમ કરે છે અથવા ઠંડું કરે છે.



આકૃતિ 3.5 શરીરમાંના સ્નાયુઓ

નખની રચના

ગ્રાહકોને મેનિક્યોર અને પેડિક્યોર સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે, નખની રચના અને કાર્યો વિશે શીખવાની જરૂર છે, જ્યારે ગ્રાહકો પર કામ કરવાનું સલામત છે અને જ્યારે તેઓને ત્વચા રોગ વિજ્ઞાનીને બતાવવાની જરૂરિયાત હોય ત્યારે સૌંદર્ય ચિકિત્સક(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ)પોતાનો અભિપ્રાય આપવામાં સક્ષમ હોવા જોઈએ. વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય વિશે નખની બાબતમાં ઘણું બધું કહેવામાં આવ્યું છે. સ્વસ્થ નખ સુવાળા, ચમકતા અને અપારદર્શક ગુલાબી હોય છે. અવ્યવસ્થિત/અસ્તવ્યસ્ત નખ અથવા નખની નબળી વૃદ્ધિ તરીકે વ્યક્તિમાં પ્રણાલીગત સમસ્યાઓ નખમાં દેખાઈ શકે છે.

નખ 'કેરેટીન' નામના પ્રોટીનથી બનેલા હોય છે. નખનો ઉદ્દેશ્ય એ આંગળીઓ અને અંગુઠાના અંતને સુરક્ષિત રાખવાનો છે, અને આંગળીઓ નાના પદાર્થને મજબુતાઈથી પકડવામાં મદદ કરે છે. પુખ્ત આંગળીના નખ દર મહિને 1/8 ઈંચના દરે વધે છે. જ્યારે, પગના નખ ધીમી વૃદ્ધિની રીત ધરાવે છે. સામાન્ય રીતે, સંપૂર્ણ નખ વધવા માટે 4-6 મહિના લાગે છે. શિયાળાની સરખામણીમાં ઉનાળા દરમ્યાન નખની વૃદ્ધિ ઝડપી થાય છે. નખની વૃદ્ધિ મધ્ય આંગળી પર સૌથી ઝડપી અને અંગુઠાની સૌથી ધીમી હોય છે.

નખને છ ભાગોમાં વહેંચવામાં આવે છે. રૂટ, નેઈલ બેડ, નેઈલ પ્લેટ, એપોનીચિયમ(ક્યુટીકલ) પેરીઓનીચિયમ(નખની આસપાસની પેશીઓ) અને હાઈપોનીચિયમ(નેઈલ પ્લેટ અને નેઈલ બેડ વચ્ચેની લંબાઈ)(આકૃતિ 3.6 (એ અને બી)). દરેક રચનામાં એક વિશિષ્ટ કાર્ય હોય છે, અને જો તેમાં વિક્ષેપ થાય તો, તે અસામાન્ય દેખાતી આંગળીના નખમાં પરિણમી શકે છે.

નખની વૃદ્ધિ અને રચના

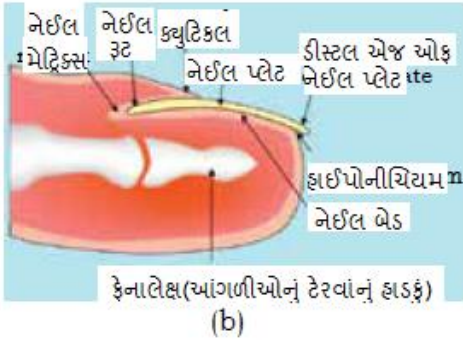
નખની વૃદ્ધિ

નખ જીવનભર ઊગે છે, પરંતુ તેમની વૃદ્ધિ ઉંમર અને નબળા રક્તપરિભ્રમણ સાથે ધીમી થાય છે. દર મહિને 3 મીમી ના દરે પગના અંગુઠા-આંગળીઓ કરતાં આંગળીઓના નખ ઝડપથી વધે છે. નખના મૂળથી મુક્ત ધાર સુધી વધવામાં 4 – 6 મહિના લાગે છે. પગના નખ દર મહિને લગભગ 1 મીમી જેટલા વધે છે. સંપૂર્ણ બદલાતા 12 – 18 મહિના લાગે છે.



નખના મૂળ:

આંગળીનાં નખના મૂળને જર્મિનલ મેટ્રિક્સ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તે આંગળીઓના નખની પાછળની ચામડીની નીચે આવેલું છે અને આંગળીમાં અનેક મીલીમિટર લંબાય છે. મૂળ નખ અને નેઈલ બેડનો મોટાભાગનો જથ્થો ઉત્પન્ન કરે છે. નખના આ ભાગમાં મેલેનોસાઈટ્સ અથવા મેલેનિન ઉત્પન્ન કરનારા કોષો સામેલ નથી. જર્મિનલ મેટ્રિક્સની ધાર સફેદ, અર્ધ-ચંદ્રાકાર આકારની રચના છે, જેને 'લુનુલા'(આંગળીનાં નખનો સફેદ મૂળ વિસ્તાર) કહેવામાં આવે છે.



નેઈલ બેડ

નેઈલ બેડ એ નેઈલ મેટ્રિક્સનો એક ભાગ છે જેને 'સ્ટ્રાઈલ મેટ્રિક્સ' કહેવામાં આવે છે. તે જર્મિનલ મેટ્રિક્સ અથવા 'લુનુલા(આંગળીનાં નખનો સફેદ મૂળ વિસ્તાર)'ની ધારથી હાયપોનીચિયમ સુધી વિસ્તરે છે. નેઈલ બેડમાં રક્ત વાહિનીઓ, ચેતા અને મેલેનોસાઈટ્સ અથવા મેલેનિન ઉત્પન્ન કરતા કોષો હોય છે. જેમ નખ મૂળ દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે, તે નેઈલ બેડની સાથે નીચે વહે છે, જે નખની નીચેની સપાટી પર 'કેરાટ' ઉમેરે છે, તેને જાડા બનાવે છે.(આકૃતિ 3.6 અ ને બી).

આકૃતિ 3.6(એ અને બી): નખની રચના

નેઈલ પ્લેટ

નેઈલ પ્લેટ એ આંગળીનાં વાસ્તવિક નખ છે અને અર્ધપારદર્શક કેરાટિનથી બનેલા છે. નખનો ગુલાબી દેખાવ રક્તવાહિનીઓમાંથી આવે છે જે નેઈલ પ્લેટની નીચેની બાજુએ હોય છે. નખની નીચેની સપાટીમા નખની લંબાઈ સાથે ખાંચો હોય છે જે નેઈલ બેડને સ્થિર



કરવામાં મદદ કરે છે.આકૃતિ 3.6 (અ અને બી).

આંગળાના નખના મૂળમાંની ચામડી

આંગળીનાં નખના ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)ને એપોનીચિયમ પણ કહેવામાં આવે છે. તે આંગળીની ચામડી અને નેઈલ પ્લેટની વચ્ચે સ્થિત છે. આ રચનાઓને એકસાથે ગલન કરે છે અને વોટરપ્રૂફ અવરોધ પૂરો પાડે છે.(આકૃતિ 3.7)

આકૃતિ 3.7: નાખના ભાગો

નખની આસપાસની પેશીઓ(પેરિઓનીચિયમ)

પેરિઓનીચિયમ એ ત્વચા છે જે તેની બાજુઓ પર નેઈલ પ્લેટની ઉપર પડેલી હોય છે. તે 'પેરોનિકલ ધાર એડ્જ' તરીકે પણ ઓળખાય છે. પેરિઓનીચિયમ એ લટકી ગયેલ નખ, ઉગી ગયેલા નખ અને પેરોનિએના નામની ત્વચાના ચેપ માટેનું સ્થળ છે.

હાઈપોનીચિયમ(નેઈલ પ્લેટ અને નેઈલ બેડ વચ્ચેની લંબાઈ) .

હાઈપોનીચિયમ(નેઈલ પ્લેટ અને નેઈલ બેડ વચ્ચેની લંબાઈ) એ નેઈલ પ્લેટ અને આંગળીનાં ટેરવાં વચ્ચેનો વિસ્તાર છે, તે આંગળીના નખની ચામડીની મુક્ત ધારની વચ્ચેનો સાંધો છે, જે વોટર પુફ અવરોધ પૂરો પાડે છે.

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ 1

આકૃતિ 1 માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથના હાડકાંના નામ લખો.

સામગ્રીની જરૂરિયાત પેન, પેન્સિલ અને રબર

પ્રક્રિયા

- હાથના હાડકાને ઓળખો અને નામ લખો.
- વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરો.

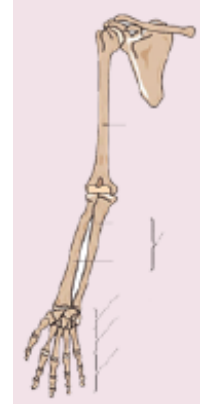
પ્રવૃત્તિ2

આકૃતિ 2 માં બતાવ્યા પ્રમાણે માનવશરીરમાં જોવા મળતાં સ્નાયુઓના નામ લખો.

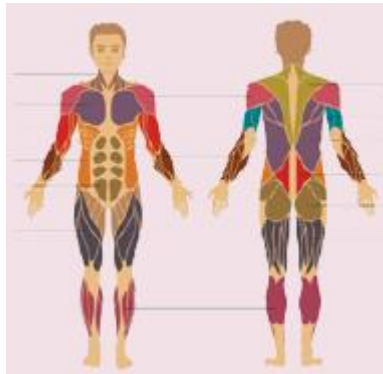
સામગ્રીની જરૂરિયાત પેન, પેન્સિલ અને રબર

પ્રક્રિયા

- માનવશરીરમાં જોવા મળતાં હાડકાને ઓળખો અને નામ લખો.
- વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરો.



(આકૃતિ. 1)



આકૃતિ -2

તમારી પ્રગતિ ચકાસો.

અ. બહુવૈકલ્પિક પ્રશ્નો.

1. નખ_____ભાગમાં વહેંચાયેલા છે.
(એ) ચાર (બી) પાંચ (સી) છ (ડી) સાત
2. હાથની આંગળીઓની વૃદ્ધિ પગના અંગુઠા કરતાં -----.
(એ) ઝડપી (બી) ધીમી (સી) વધારે (ડી) ઓછી
3. હાઈપોનીચિયમ(નેઈલ પ્લેટ અને નેઈલ બેડ વચ્ચેની લંબાઈ) એ_____પ્લેટ અને આંગળીઓના ટેરવાં વચ્ચેના વિસ્તાર છે.
(એ) પગનો અંગુઠો (બી) નખ(નેઈલ) (સી) ત્વચા (ડી) હાથ
4. એવું બિંદુ કે જ્યાં બે અથવા વધારે હાડકા મળે છે તે_____કહેવાય છે.
(એ) કોમળ હાડકું (બી) અસ્થિબંધ
(સી) સાંધો (ડી) સ્નાયુબદ્ધ

(બી) ખાલી જગ્યા પૂરો.

1. હાડકામાં_____રક્ત કોષો ઉત્પન્ન થાય છે.
2. સ્નાયુઓ અસ્થિ સાથે જોડાયેલા છે તે પેશી_____કહેવામાં આવે છે.
3. પેશી કે જે હાડકાને જોડે છે તેને_____કહે છે.
4. મસાજ એ _____પરિભ્રમણ અને_____યુસ્ત સ્નાયુ અને રજ્જુઓને સુધારવામાં મદદ કરે છે.

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશનપૂરું થયા પછી તમે સક્ષમ છો.

- હાથ, પગ, હાથના આંગળા, પગના આંગળા, હાડકા અને સ્નાયુઓની રચના અને કાર્યોનું વર્ણન
- નખના જુદાં-જુદાં ભાગોને ઓળખો.

સેશન2: મેનિક્યોર

હાથની આંગળીઓ અને હાથના દેખાવમાં સુધારણા માટેના ઉપચારને મેનિક્યોર(હાથ અને નખ સાજ-સંભાળ)તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જ્યારે પગના નખ અને પગના દેખાવમાં સુધારવા માટેના સમાન ઉપચારને પેડિક્યોર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ સત્રમાં, તમે 'મેનિક્યોર'વિશે



શીખશો.

સલુન્સમાં(મેનિક્યોર)હાથ તથા નખની સાજ-સંભાળ એ એક લોકપ્રિય સેવા છે, કારણકે સુંવાળી ત્વચા, સારો આકાર અને વાર્નિશ નખ એ સારા દેખાવ માટે અગત્યના છે.(આકૃતિ 3.8)નિયમિત સૌંદર્ય સારવારથી નખને થતા નુકશાનને ઓછું કરવામાં મદદ મળે છે. નખ અને તેની આજુબાજુની ત્વચા પર વ્યાવસાયિક ધ્યાન નખની વૃદ્ધિને પ્રોત્સાહિત કરે છે, ક્યુટિકલ્સને પાછળ ધકેલી દે છે અને ત્વચાની નબળી સ્થિતિઓને અટકાવે છે.



આકૃતિ 3.8 : મેનિક્યોર પ્રક્રિયા

કાર્યક્ષેત્ર તૈયાર કરવું

સારવારને ધ્યાનમાં લીધા વિના કરવામાં આવતી તૈયારી એ સૌંદર્ય ચિકિત્સક(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) બનવાની ચાવી છે. ઘણા સલુન્સમાં મેનિક્યોર અને પેડિક્યોર માટે નિયુક્ત(નક્કી કરેલું)કાર્યક્ષેત્ર હોય છે. જ્યારે પણ કોઈ સારવાર કરવામાં આવે ત્યારે ખાતરી કરો કે બધી સામગ્રી, ઉપકરણો અને ઉત્પાદનો હાથવગા છે.

હાઇજીન(સફાઈનું વિજ્ઞાન)

- ટ્રોલીઓ, કામ કરવાની સપાટીઓ અને છાજલીઓ સર્જિકલ સ્પિરીટથી સાફ કરવા જોઈએ.
- ઉપયોગ કરતાં પહેલા કાર્યક્ષેત્રની સપાટીને સાફ અને જંતુમુક્ત કરો.
- દરેક ગ્રાહક માટે સ્વચ્છ ગરમ ટુવાલ અને બેડરોલનો ઉપયોગ કરો.
- ડિસ્પોઝેબલ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો.
- કન્ટેનરમાંથી ઉત્પાદનોને બહાર કાઢવા માટે સ્પેચ્યુલાનો ઉપયોગ કરો.
- ઢાંકણ મૂકતા પહેલા નેઈલ એનામલ બોટલના કાંઠાને સાફ કરો.
- સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત કાર્યક્ષેત્રને જાળવો.
- ચિકિત્સકે દરેક સારવાર પહેલા અને પછી સાબુ અથવા હેન્ડ-વોશથી હાથ ધોવા જોઈએ.
- ઉપયોગ કરતાં પહેલા અને પછી બધાં સાધનોને સ્ટરિલાઈઝ કરો અથવા તેના પ્રકાર પર આધાર રાખીને નિકાલ કરો.

મેનિક્યોર અને પેડિક્યોરમાં ઉપયોગમાં આવતા સાધનો અને સામગ્રી એમરી બોર્ડ: તેની બે બાજુઓ છે.- નખને ફાઈલિંગ(નખ ઘસવા) કરવા માટે એક બરછટ બાજુ અને નખને આકાર આપવા અને બેવલીંગ(નખના ખૂણા સરખા કરવા)માટે એક સરસ બાજુ. એમરી બોર્ડસને સાફ કરવું મુશ્કેલ છે. જો કે કેટલાક ઉત્પાદકોએ આ હેતુ માટે ખાસ શુદ્ધિકરણો વિકસાવ્યા છે.



ઓરેન્જ સ્ટીક: ઓરેન્જ સ્ટીકના બે છેડાના હેતુઓ જુદાજુદા હોય છે.

અણીદાર બાજુનો ઉપયોગ ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળમાંની ચામડી)અથવા ચામડીને ક્રીમ લગાડવા માટે થાય છે. જ્યારે બીજી બાજુ સુતરાઉ કોટનથી ટીપ આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેનો ઉપયોગ મુક્ત ધારની નીચે સાફ કરવા, વધુ એનેમલ દૂર કરવા અને ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળમાંની ચામડી)ને સરળ બનાવવા માટે થઈ શકે છે.



ક્યુટિકલ છરી: તેનો ઉપયોગ ક્યુટિકલને પાછું દબાણ કરવા અને મૃત કોષોને નખ વિસ્તારમાંથી દૂર કરવા માટે થાય છે.



ક્યુટિકલ નીપર(સાણસી): તેનો ઉપયોગ ક્યુટિકલ્સની આજુબાજુ લટકેલા અને મૃત ત્વચાના કોષોને દૂર કરવા માટે થાય છે.



નેઈલ સીઝર(કાતર): આનો ઉપયોગ નખ કાપવા માટે થાય છે.



ટો-નેઈલ ક્લીપર્સ: (પગની આંગળીઓ અંગુઠાના નખ કાપવાનો સંચો/નેઈલકટર)

આનો ઉપયોગ ફાઈલિંગ(નખ ઘસવા) કરતાં પહેલા પગના નખ કાપવા અને ટૂંકા કરવા માટે થાય છે.

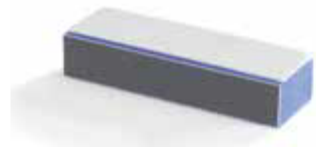


નેઈલ બ્રશ: તે એક પેડ છે, જે ચામોઈસ ચામડાથી ઢંકાયેલ છે અને તેમાં હેન્ડલ છે. તેનો ઉપયોગ બર્ફિંગ(પોલિશ કરવું) પેસ્ટ સાથે મળીને કરવામાં આવે છે. બર્ફિંગ(પોલિશ કરવું) નખમાં ચમક ઉમેરે છે.



મેટ્રિક્સમાં રક્ત પરિભ્રમણ અને વૃદ્ધિને ઉત્તેજિત કરે છે. તેનો ઉપયોગ પેડિક્યોર અને મેનિક્યોરમાં થાય છે અથવા જ્યારે નેઈલ વાર્નિશ કરવામાં આવતો નથી. નેઈલ બ્રશને સાફ કરવા માટે, તેને યોગ્ય સફાઈ સોલ્યુશન વડે સાફ કરો.

3-વે બ્રશ: તેનો ઉપયોગ નખને સરળ બનાવવા અને તેના પર જો કોઈ રેખાંશ અને આડી રેખાઓ હોય તો તે દૂર કરવા માટે કરવામાં આવે છે. યોગ્ય સફાઈ સોલ્યુશન સાથે ઉપયોગ વચ્ચે 3-વે બ્રશ સાફ કરો.



નેઈલ બ્રશ: ગ્રાહકોના અને સૌંદર્ય ચિકિત્સક(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ)ના નખ સાફ કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જ્યારે એક નખ થી બીજાં નખમાં ઉપયોગ કરો ત્યારે, ઉપયોગ કરતાં પહેલા અને પછી રાસાયણિક દ્રાવણ અથવા ગરમ સાબુવાળા પાણીમાં બ્રશને ધોવા. સારવાર પૂરી થતાં તેને સ્ટરિલાઈઝથી સાફ કરો. બ્રશને ઠંડા સ્ટરિલાઈઝ સોલ્યુશન વડે સાફ કરો.



હુફ સ્ટીક: તે સામાન્ય રીતે પ્લાસ્ટીકની બનેલી હોય છે, લાકડાની પણ હોઈ શકે છે. ક્યુટિકલને પાછા ધકેલવા માટે રબ્બરનો છેડો હોય છે. તે એક છેડે અણીદાર અને સુત રાઉ કોટનથી ટીપ આપીને મુક્ત છેડા નીચે સાફ કરવા માટે હોય છે. એક નખ થી બીજાં નખ સુધી તેનો ઉપયોગ કરતી વખતે, તેને સ્ટરિલાઈઝથી સાફ કરો. સારવાર પૂર્ણ થવા પર ઠંડા સ્ટરિલાઈઝ દ્રાવણમાં હુફ સ્ટીકને સ્ટરિલાઈઝ કરો.



સખત ત્વચા માટે જાડી દાંતાવાળી કાનસ અથવા છીણી: પગને નવશેકા પાણીમાં પલાબ્યા પછી તેનો ઉપયોગ પેડિક્યોરમાં થાય છે. સખત ત્વચા રિમુવર સાથે જોડીને તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. સખત ત્વચાવાળા વિસ્તારોમાં હળવા દબાણ સાથે તેનો ઉપયોગ કરો. ઉપયોગ કર્યા પછી ત્વચાની સખત કાનસને ગરમ સાબુવાળા પાણીમાં ધોઈ નાખો અને કચરાનો નિકાલ કરો. હવે, તેને ઠંડા રાસાયણિક દ્રાવણમાં સ્ટરિલાઈઝ કરો.



ધસવા માટે હલકો છિદ્રાળુ લાવાનો પથ્થર: તે પગના તળિયાની ત્વચાના મૃત કોષોને દૂર કરવા માટે પેડિક્યોરમાં ઉપયોગમાં લેવાતો એક બરછટ પથ્થર છે.



વિરોધી સંકેતો

વિરોધાભાસી સંકેત એ એક કારણ, લક્ષણ અથવા પરિસ્થિતિ છે જે સારવારના સંપૂર્ણ ભાગને અથવા ભાગને સુરક્ષિત રીતે હાથ ધરવામાં રોકે છે.

વિરોધી સંકેતોનું વર્ગીકરણ

- વિરોધી સંકેતો કે જે સારવારને અટકાવે છે.(સારવાર કરી શકતા નથી.)
- વિરોધાભાસી સંકેતો જે સારવારને પ્રતિબંધિત કરે છે.(આસપાસ કામ).

વિરોધી સંકેતો જે સારવારને અટકાવે છે.

હિમોફિલિયા (લોહી જલ્દી ન થીજવતા દોષના લીધે જરાક સરખી ઈજા થતાં ખુબજ રક્તસ્રાવ થવાની(આનુવંશિક પ્રકૃતિ).

તે એક દુર્લભ રક્તસ્રાવ અવ્યવસ્થા છે જેમાં લોહી સામાન્ય રીતે ગંઠાઈ જતું નથી.

સંધિવા

એ શરીરમાં એક અથવા વધુ સાંધાનો સોજો છે.

ઉઝરડાવાળો નખ

તે નેઈલ બેડની ઈજા છે, તે રંગરહિત નખનું કારણ બને છે.

નખનું સોરાયસિસ(લાલ ચાઠાંવાળો એક ચર્મરોગ)

આને ખંડિત ચેપી ગેરવ્યવસ્થા તરીકે વર્ણવી શકાય છે, જે નેઈલ બેડને ઊંડા ખાડામાં લાવે છે.

ઓનિકોલીસીસ

નખની મુક્ત ધારથી ઈજારહિત નેઈલ બેડમાંથી અલગ કરવા માટેનું કારણ બને છે.

નખનો ચેપ(ટીનેએન્જીયમ)

તે એક રિંગ વોર્મ(ફંગલ ઇન્ફેક્શન)છે જે નખ પર પીળા અથવા સફેદ રંગના ચાંઠા પેદા કરે છે.

નેઈલ પ્લેટની છાલ તરફ દોરી જાય છે.

વિરોધાભાસી સંકેતો જે સારવારને પ્રતિબંધિત કરી શકે છે

ત્યાં કેટલાક વિરોધાભાસી સંકેતો છે કે જેને જોખમોના લીધે સેવામાં ફેરફાર અથવા ફેરફારની જરૂર પડી શકે છે, પરંતુ કોઈ ઉપચાર બંધ કરાવવાનું કારણ નથી. આમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે.

ઓનીકોરહેક્સીસ(નખનું બરડપણું):

તે નખની શુષ્કતા અને બરડપણું છે જેના કારણે ઉર્ધ્વ/સીધું વિભાજન થાય છે.

લ્યુકોનીચિયા:(નખ પર સફેદ ડાઘા)

તે નખની ઈજા તરીકે વર્ણવી શકાય છે જે નેઈલ પ્લેટ પર સફેદ ડાઘાનું કારણ બને છે.

ફ્યુરોક્સ(કરચલી)

આ આડઅસર ઉંમર, ઈજા અથવા ખરાબ સ્વાસ્થ્યને કારણે નખમાં થાય છે.

બ્યુ લાઈન(નખમાં ઊંડા ખાડા)

આ ખરાબ આરોગ્ય અથવા નબળી ગુણવત્તા વાળા મેનિક્યોરના કારણે નખ પરની આડઅસર છે.

ઓનીચોફેગી(નખ ખાનાર)

તે નખની આસપાસ અને તેની આસપાસની ત્વચાને કરડવાથી થતી નખની આસપાસની ખૂબ જ ઓછી મુક્ત ધાર અને ત્વચા છે.

નખ અલગ થવા

- આ એક સ્થિતિ છે, જેમાં નખનો એક ભાગ આવે છે અથવા નેઈલ બેડથી અલગ થાય છે(સામાન્ય રીતે, ફક્ત એક ભાગ આવે છે અને આખા નખ નહીં).ગંભીર કિસ્સાઓમાં, તે નખનો રંગ બદલીને નેઈલ પ્લેટને ઘાટો લીલો અથવા કાળો કરે છે(આકૃતિ 3.9)



આકૃતિ 3.9 : નખ અલગ થવા

પગમાં, આ ચુસ્ત જૂતા પહેરવા, નબળા રક્ત પરિભ્રમણ અને પગની સંભાળના અભાવને કારણે થાય છે.

- નખની સારવાર ત્યાં સુધી કરી શકાય છે જ્યાં સુધી કોઈ ફંગલ(ફૂગ) અથવા બેક્ટેરીયલ ચેપ ના હોય. ગંભીર કિસ્સામાં, કોઈ ઉપચાર હાથ ધરવા જોઈએ નહીં.

અંદરની તરફ વધતા નખ

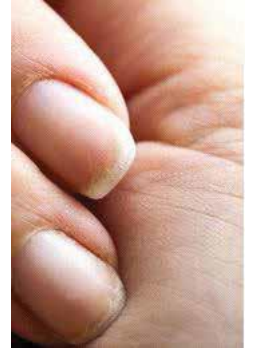
આ કાં તો આંગળીનાં નખ અથવા પગના નખને અસર કરે છે. આ સ્થિતિમાં નખ બાજુઓની ચામડી(flesh)માં ઊગે છે અને ચેપ લાવી શકે છે(આકૃતિ 3.10). ખૂણા પર અતિશય ફાઈલિંગ(નખ ઘસવા) અથવા જોશીલું કટિંગ આ સ્થિતિનું કારણ બને છે. જો વિસ્તાર ખુલ્લો અથવા ચેપવાળો છે તો નખની સેવા પૂરી પાડવી જોઈએ નહીં.



આકૃતિ 3.10 અંદરની તરફ વધતા નખ

વિભાજિત અને બરડ નખ

- ચીરા અને બરડ નખ(આકૃતિ 3.11)સામાન્ય રીતે ડ્રાઈિંગ એજન્ટો જેવાં કે કઠોર ડિટરજન્ટ, ક્લીનર્સ, પેઇન્ટ સ્ટ્રિપ્સ વગેરેના ઉપયોગના પરિણામે છે. કેટલીક આંગળીમાં ઈજા થવી અથવા સંધિવા જેવાં રોગો પણ વિભાજિત નખનું કારણ બની શકે છે.
- મેનિક્યોર અને પેડિક્યોર નખ સહીત હાથ અને પગમાં રક્ત પરિભ્રમણ વધારે છે. આ અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં વધુ પોષકતત્વો અને ઓક્સિજન પૂરા પાડવામાં મદદ કરે છે. જે કોષોના પુનર્જીવનમાં અને પેશીઓની કમશ નરમાઈમાં મદદ કરે છે.
- સેવાનાં ભાગરૂપે, કોઈ નેઈલ પ્લેટ અને તેની આસપાસની ત્વચાને હાઈડ્રેટ કરવા માટે હાઈડ્રેટિંગ ગરમ તેલ અથવા પેરાફિન મીણનો ઉપયોગ કરી શકે છે.



આકૃતિ 3.11 બરડ નખ

પીડાદાયક, લાલ અને સોજો નખની ગડી વળવું(પેરોનાઇચિયા)આ નેઈલ ફો લ્ડમાં ચેપના કારણે થાય છે. જે ત્વચા અને નરમ પેશીઓ છે જે નખની આસપાસ છે.



આકૃતિ 3.12: પીડાદાયક, લાલ અને સોજાવાળા નખ

નખની સ્થિતિની ઓળખ

નબળા નખ નબળા નખ નરમ(સુવાળા)હોય છે. તેઓ વિભાજીત થાય છે અને સરળતાથી છાલ ઉખડે છે. જ્યારે તેઓ તૂટે છે ત્યારે તે ફાટી જાય છે અને આડી અવળી ધાર છોડી દે છે. આ સામાન્ય રીતે, ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ થાળીઓ સાફ કરે છે અથવા લાંબા સમય સુધી હાથ પાણીમાં રહે છે. નખ પાણીને શોષી લે છે, ત્યાં નેઈલ(નખના)બેડને વિસ્તૃત કરે છે. જ્યારે પાણી સુકાઈ જાય છે, નખ સંકુચિત થાય છે. સતત વિસ્તૃત થવું, સંકોચન પામવું આખરે નખને નબળા પાડે છે.



બરડ નખ બરડ નખ કડાક દઈને ભાગી જાય છે અને વાળવા મુશ્કેલ છે. તેઓ સહેલાઈથી તૂટી જવાનું વલણ ધરાવે છે. આવી સ્થિતિનું સામાન્ય કારણ નખમાં ભેજનો અભાવ છે અને એ નબળા નખની વિરુદ્ધ છે જેમાં ભેજનું પ્રમાણ વધારે છે.

આકૃતિ 3.13 આડી અને ઊભી પટ્ટીઓ આડઅસર વાળા નખમાં

આડઅસર નખ

આડઅસર લક્ષણો વાળા નખમાં ઊભી અને આડી પટ્ટીઓ આંગળીઓના નખમાં દેખાય છે જે મુખ્યત્વે પોષણની ઉણપના કારણે હોય છે(આકૃતિ 3.13). નખ પર ઊભી રેખાઓ સામાન્ય છે આ ઘણીવાર ઉંમર સાથે તીવ્ર બને છે, કારણકે નખ વૃદ્ધત્વની સાથે વધુ ભેજ જાળવી રાખે છે. આડા પટ્ટાઓ સમસ્યાને સંકેત આપવાની સંભાવના વધારે છે. બેઉસ લાઈન એ એક એવી સ્થિતિ છે જે નેઈલ બેડની આજુ-બાજુમાં ખાડા દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે અને માંદગીને લીધે ભાંગેલા નખ વૃદ્ધિના સંકેત છે.

આંગળાના નખના મૂળમાંથી ચામડી હદ બહાર વધવી:

ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)(આંગળાના નખના મુળમાની ચામડી)એક ઝડપી ગતિ એ વિકસે છે અને નખમાં મોટા ભાગને આવરી લે છે, તે બેક્ટેરીયલ ચેપથી વધુ લટકેલા નખ, તૂટેલા કટિકલ્સ અને બીજી સમસ્યાઓથી બને છે.

મેનિક્યોર પ્રક્રિયા

હાથ તથા નખની સાજ સંભાળમાં વિવિધ પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે, જેમ કે નખ ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરવા, મુક્ત ધારને આકાર આપવો, હાથ માલિશ કરવો અને નેઈલ પોલિશ લગાવવી. મેનિક્યોર અને પેડિક્યોર માટેની મૂળ પ્રક્રિયા સરખી છે. સારવાર શરૂ કરતા પહેલા, દરેક વ્યક્તિ માટે આ આવશ્યક છે.

- ખાતરી કરો કે ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો સ્ટરિલાઈઝ છે, અને પ્રક્રિયામાં જરૂરી બધી સામગ્રી અને ઉત્પાદનો સુલભ જગ્યાએ ગોઠવાયેલા છે.

- પરામર્શ ફોર્મ ભરો, વિરોધાભાસી અસર માટે ગ્રાહકને તપાસો અને એવી સેવા સાથે ચર્ચા કરો કે જે વ્યક્તિની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરે.
- ઘડિયાળો, બંગડીઓ અને આંગળીની વીંટીઓ સહિત ગ્રાહકના બધાં ઝવેરાતને દૂર કરો, આ વસ્તુઓ સારવાર પ્રક્રિયામાં અવરોધ ઉભો કરે છે. અને સેવા આપતા ગ્રાહક અથવા ચિકિત્સકને પણ ઈજા પહોંચાડવાનું કારણ બને છે ગ્રાહકને આ સલામત સ્થળે રાખવા માટે કહો.

મેનિક્યોર કાર્યરીતિ

પગલું 1: પરામર્શ દરમિયાન, ગ્રાહકની જરૂરિયાતો વિશે ચર્ચા કરો અને વ્યક્તિની પરિસ્થિતિઓ અને અપેક્ષાઓને અનુરૂપ અનુકૂળ સેવા પસંદ કરો. પસંદ કરેલ નખની લંબાઈ અને આકાર અને નેઈલ પોલિશના પ્રકાર પર સંમત થાઓ. જો ગ્રાહકને કોઈ વિરોધાભાસી સંકેત ન હોય તો સારવાર શરૂ કરો. (એ)



પગલું 2: ગ્રાહકને વિનંતી કરો કે કયા પ્રકારનાં હાથ તથા નખની સાજ સંભાળ (મેનિક્યોર)ની પસંદગીની આવશ્યકતા છે, ઘેરા, સાદા, હિમાચ્છાદિત અથવા ફેંચ યોગ્ય નેઈલ ફિનીશીંગની ભલામણ કરો, જે ગ્રાહકની પસંદગી સાથે મેળ ખાય છે. ઘાટા રંગો નખને ટૂંકા દેખાડે છે. તેથી તે ટૂંકા અથવા મોઢેથી તોડી નાખેલા નખ માટે યોગ્ય નથી. (બી)



પગલું 3: પહેલા જુનું નેઈલ પેઇન્ટ દૂર કરો. પદ્મઓ અને અન્ય સમસ્યા ઓ માટે નખ તપાસો. નેઈલ પોલિશને દૂર કર્યા પછી નેઈલ પ્લેટને તેની કુદરતી સ્થિતિમાં પરિક્ષણ કરો. વિરોધી ચેપને રોકવા માટે હાથને સેનિટાઇઝ કરો અને હાથ વડે વિરોધાભાસી સુચક તપાસો. (સી)



પગલું 4 જો જરૂરી હોય તો, ગ્રાહકની પસંદગી મુજબ તેમને આકાર આપવા માટે નખ કાપો. આ ફક્ત સ્ટરિલાઇઝડ કાતર વડે થવું જોઈએ. કાપેલા નખને ટીશ્યુ પેપરમાં એકત્રિત કરવાની અને યોગ્ય નિકાલ કરવાની જરૂર છે. (ડી)



પગલું 5 હવે, એમરી બોર્ડનો ઉપયોગ કરીને નખને ફાઇલ(નખ ઘસવા) કરો.

પગલું 6 નખના ખૂણા સરખા કરવાની ક્રિયા તે પછી થવી જ જોઈએ. આ નખના મુક્ત ધારના સ્તરને બંધ કરે છે. અને પાણીના બગાડ અને નુકશાનને રોકવામાં મદદ કરે છે. (ઇ)



પગલું 7 સજાવટ માટે ઓરેન્જ સ્ટીકનો ઉપયોગ કરો, અને તે પછી ક્યુટિકલ્સની આજુ-બાજુ ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) કીમ લગાવો. (એફ)



પગલું 8 આંગળીના ટેરવાંનો ઉપયોગ કરીને ક્યુટિકલ્સમાં ધીમે-ધીમે કીમ મસાજ કરો. આ ત્વચાને નરમ બનાવવામાં મદદ કરશે, ક્યુટિકલ્સને દૂર કરવાનું સરળ બનાવશે. (જી)



(h)



પગલું 9 ગ્રાહકના આરામ માટે બાઉલમાં ગરમ પાણીના તાપમાનનું પરિક્ષણ કરો. હવે, ગ્રાહકના હાથને પાણીમાં પલાળો. આનાથી ત્વચા નરમ થવાના પરિણામે, ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) કીમના શોષણમાં મદદ કરશે.

(એચ)

(i)



પગલું 10: પાણીમાંથી એક હાથ કાઢો. સાફ અને ન વપરાયેલ ટુવાલનો ઉપયોગ (આઈ) કરીને તેને સંપૂર્ણ થાબડી(હળવી થાપડ/ટપલી)ને સુકવો.

(j)



પગલું 11: હવે, ક્યુટિકલ્સને દૂર કરવા માટે એક ક્યુટિકલ રિમુવર અને કોટન બડનો ઉપયોગ કરો. ક્યુટિકલ રિમુવર તીક્ષ્ણ છે, તેથી તેનો ઉપયોગ કરતી વખતે આપણે સાવચેત રહેવું જોઈએ. તેનો ભાગ્યેજ ઉપયોગ કરો અને તેને આસપાસની (જે) ત્વચા પર ના લગાવો.

(k)



પગલું 12 નેઈલ પ્લેટમાંથી અતિરિક્ત(વધારાનો)કટિકલ કાઢો. આ કરવા માટે એક ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) છરીની જરૂર પડી શકે છે. નેઈલ પ્લેટને સપાટ અને ભીના રાખવાની જરૂર છે, જેથી ત્વચા પર કોઈ ઉઝરડા ન પડે. ક્યુટિકલ્સના કટિંગને ટાળવા માટે છરીને પણ સપાટ રાખવી જરૂરી છે. વધારાના ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)ને સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે ક્યુટિકલ (કે) (આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) ચીમટી(સાણસી)નો ઉપયોગ થઈ શકે છે. કચરાનો નિકાલ કરવા માટે ટીશ્યુ પેપરનો ઉપયોગ કરો. ખૂણા ફરી સરખા કરો. આ નખની મુક્ત સુંવાળી પૂર્ણતા આપશે.

(l)



પગલું 13 મસાજ માટે યોગ્ય માધ્યમ પસંદ કરો. શરૂ કરવા માટે, હળવા હલનચલનથી હાથને માલિશ કરો. હાથને સપોર્ટ કરો અને કોણી સુધી મસાજ (એલ) કરો.

(m)



પગલું 14 દરેકે અંગુઠાના ઘર્ષણ લાગુ કરવા જરૂરી છે. તે આગળના ભાગમાં સાંધાને વાળી શકાય તેવા સ્નાયુ અને પ્રસારકના તનાવમાંથી છુટકારો (એમ)મેળવવામાં મદદ કરે છે.

(n)



પગલું 15 હાથની પાછળના ભાગ પર ગોળ ફરતું ઘર્ષણની ટેકનિક લાગુ કરો. (એન)

(o)



પગલું 16 હાથને ટેકો આપો, અને દરેક આંગળી અને અંગુઠા પર નરમ(હળવું)ગોળ ફરતું મેનિપ્યુલેશન આપો. તે હાથના આંગળાના સાંધામાં તનાવ ઘટાડશે. આંગળીને ખેંચશો નહીં અથવા વર્તુળને ખૂબ મોટા બનાવશો નહીં તે માત્ર બિન અસરકારક નથી પરંતુ કેટલાક ગ્રાહકોને ચિંતા પણ કરાવી (પી) આકૃતિ 3.14 (એ થી પી)

(p)



મેનિક્યોરના પગલાં

નેઈલ પોલિશ લગાવો

નેઈલ પોલિશ લગાવવા માટે નીચેની કાર્યવાહી(પ્રક્રિયા)અપનાવવામાં આવી છે.(આકૃતિ 3.15 અને 3.16)

પગલું 1: હળવો થર લગાવવો:

ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)થી શરૂ કરીને હળવો થર લગાવો, બ્રશને નખ પર રાખી અણી(ટોચ)તરફ બ્રશ કરો. હંમેશા નખની જમણી દિશાથી ડાબી તરફ કામ કરો.

પગલું 2 કલર પસંદ કરો:

નેઈલ પોલિશનો રંગ ગ્રાહકની પસંદગીને ધ્યાનમાં રાખીને પસંદ કરવો જરૂરી છે, જો કે, સૌંદર્ય ચિકિત્સક(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ)નખને રંગવાના કલર લગાવવા અંગેના સૂચનો આપી શકે છે.



પગલું 3 બ્રશ તૈયાર કરવું:

નેઈલ પોલિશની બોટલમાં બ્રશને ડુબાડો. બ્રશ પરથી વધારાના કલરને દૂર કરવા માટે તેને બોટલની કિનાર પર લૂછીને બહાર ખેંચો.

આકૃતિ 3.15:ગ્રાહકની પસંદગીને ધ્યાનમાં રાખી નેઈલપોલિશના રંગની પસંદગી કરો

બ્રશને ફરીથી ડુબાડ્યા વિના હવે તેની બીજી બાજુની ધારની વિરુદ્ધ બાજુ સાફ કરો, વધુ કલરને બોટલમાં પાછો જવા દો. થોડું વજન આપી બ્રશને થોડું ફેલાવો જેથી નખ પર કલર સારી રીતે વિતરિત થાય, જ્યારે નખની ધાર પર કલરનો થર કરો, બ્રશને બોટલમાંથી ખેંચવાનું ચાલુ રાખો. તેનો ઉદ્દેશ્ય એ જ છે કે જેમ બ્રશ ખેંચાય છે કલરના થરને બ્રશની એકબાજુના છેડા પર ધકેલી દેવામાં આવે છે, પરિણામે અર્ધચંદ્રાકાર આકાર મળે છે.



પગલું 4 પહેલો થર:

ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)થી શરૂ કરીને, નખ પર બ્રશની મદદથી નેઈલ પોલિશ લગાવો. નીચેની તરફ દબાવો. આ બ્રશનો ફેલાવો (પહોળું)કરશે. હવે, નીચેની તરફ દબાણ કરતી વખતે નખના છેડા પર બ્રશને ખેંચો. એકસમાન થર મેળવવા માટે ફરીથી ડાબેથી જમણે ખસેડવું.

આકૃતિ 3.16 : નેઈલપોલિશ સ્ટેપ બાય સ્ટેપ લગાવવી

પગલું 5 (નખના)છેડાને બંધ કરવા

એકવાર પહેલો થર લાગી જાય પછી, નખના છેડાની ડાબી બાજુએ પાછા જાઓ અને બ્રશની ધારને ખેંચી ધીમેથી નીચેની તરફ દબાવો. આ નખના છેડા પરનાં કલરને સીલ કરે છે અને હાથ તથા નખની સાજ-સંભાળ(મેનિક્યોર)ની અસર લાંબા સમય સુધી રહેશે.

પગલું 6 ઉપરનો થર:

હળવો થર લગાવતી વખતે જે કરવામાં આવ્યું હતું તે જ બરાબર ફરીથી કરો.

નખના આકાર:

દરેક વ્યક્તિના નખની લાક્ષણિકતા કઈક અલગ જ હોય છે, નખના આકાર અને કદ જુદાજુદા હોય છે. કેટલાક લાંબી આંગળીઓ અને પહોળા નેઈલ-બેડ વાળા અથવા ટૂંકી આંગળીઓ અને ટૂંકા નેઈલ બેડ અને અન્ય સંયોજનો વાળા લોકો મળશે. તેમાં પાંચ આકાર સામાન્ય છે અને ગ્રાહકો દ્વારા પસંદ કરવામાં આવે છે તે છે – ચોરસ, ગોળ, અંડાકાર, ચોરસ સાથે ગોળાકાર અને ધાર વાળા છે.

અંડાકાર:

અંડાકાર એ નખનો એક આકર્ષક આકાર છે અને ઘણી સ્ત્રીઓ દ્વારા પસંદ કરવામાં આવે છે.

અંડાકાર આકારના નખ લાંબા નેઈલ બેડને સંપૂર્ણ બનાવવા માટે લાંબા હોઈ શકે છે અથવા ટૂંકા નેઈલ બેડને

અનુરૂપ હોઈ શકે છે. આ આકાર ગોળાકાર આકારના નરમ વળાંકને જાળવી રાખે છે, જ્યારે એજ સમયે નખમાં લંબાઈનો ઉમેરો કરશે.



કેવી રીતે ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરશો ?

- અંડાકાર આકાર મેળવવા માટે, પહેલા પાછળના મૂળને સીધા કરો અને ખાતરી કરો કે તેઓ સમાન છે, ફાઈલિંગ(નખ ઘસવા) દ્વારા આ કરી શકાય છે.
- નેઈલ ફાઈલ(નખ ઘસવા)નો ઉપયોગ કરીને, નખની બાજુથી આગળ જતા, નખની બાજુથી શરૂ કરીને સરળ, કમાન જેવી ગતિમાં ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરો.
- આકાર મેળવવા માટે બંને બાજુથી અને મુક્ત ધારની આસપાસના ખૂણા પર કામ કરો.

ચોરસ

ચોરસ નખ એ ક્લાસિક એકેલિક આકાર છે - સીધી બાજુની દિવાલો, તીક્ષ્ણ ધાર અને સુઘડ વળાંસી. પરંતુ ચોરસ નખની હંમેશા ચોક્કસ નેઈલ બેડ માટે શ્રેષ્ઠ પસંદગી હોતી નથી. તે તીક્ષ્ણ ચોરસ આકાર નખને ટૂંકા અને જાડા બનાવી શકે છે પરંતુ લાંબા નેઈલ બેડ માટે, ચોરસ આકારના નખને પૂરક બનાવી શકે છે અને આંગળીમાં લંબાઈ ઉમેરી શકે છે.

કેવી રીતે ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરશો ?

- ક્લાસિક ચોરસ આકારને ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરવા માટે, એક મધ્યમ ગ્રેડ ફાઈલ(નખ ઘસવા)(150 ગ્રીટ)નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ મુક્ત ધાર અને પાર્શ્વમૂળને આકાર આપવામાં મદદ કરે છે.

- મુક્ત ધારને સીધી કરવા માટે હાથને ફેરવો, એવું કંઈ નથી કે જ્યારે તેને જોઈએ ત્યારે આકાર પ્રાપ્ત કરવા માટે ફાઈલ(નખ ઘસવા) નખના કાટખૂણે હોવા જરૂરી છે.
- પાર્શ્વમૂળને સીધા ઉપર ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરો, અને તે પછી, અમુક ગુણવાળા બનાવવા માટે ખુણાને બદલો.
- બીજી બાજુ પણ તેનું પુનરાવર્તન કરો.
- એકવાર બંને બાજુ થઈ જાય, નખને ઢાળ આપી અને ખૂણાને અણીદાર કરો.

ચોરસ ગોળ

ચોરસ ગોળ, જે નામ સૂચવે છે કે, તે ચોરસ અને અંડાકારનું સંયોજન છે. ક્યારેક તેને રૂઢિચુસ્ત ચોરસ કહેવામાં આવે છે. તેની નખની લંબાઈ ચોરસ છે, પરંતુ અંડાકારની નરમ ધાર છે. ચોરસ ગોળ આકાર બધાં નખના પ્રકારોને અનુકૂળ છે.

કેવી રીતે ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરશો ?

- ચોરસ ગોળ નખને ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરવા માટે, તેને ચોરસ બનાવવાની શરૂઆત કરો, જેવી બધાં આકારો માટેની પ્રચલિત રીત છે.
- ખાતરી કરો કે પાર્શ્વમૂળ સીધા છે.
- એકવાર પાર્શ્વમૂળ સીધા થઈ જાય, પછી ખુણાની નીચેની તરફ ફાઈલ(નખ ઘસવા)ને એકબાજુએ નમાવો. હવે, નીચેથી ઉપરની દિશા તરફ આગળ અને પાછળ ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરો. આનાથી ધીમે ધીમે ખુણાઓ ઘસાવાનું બંધ કરશે.

ગોળ

સુંવાળા, ઓછી નોંધ લેવા વાળા દેખાવ બનાવવા માટે ગોળાકાર આકારનો વારંવાર ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આવા કિસ્સામાં, ગ્રાહક પાસે પહોળા નેઈલ બેડ્સ અને વિશાળ હાથ છે, તો પછી ગોળાકાર નખ હાથને પાતળો દેખાવ આપી શકે છે.

કેવી રીતે ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરશો ?

- ગોળાકાર આકાર મેળવવા માટે ચોરસ બનાવવા માટે પાર્શ્વમૂળને સીધા બહાર ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરો.
- હવે મધ્યમ ખૂણાવાળી ધારોને વળાંકવાળા આકારમાં ફેરવો.
- ખૂબ કાળજી રાખો કે દરેક બાજુથી વધારે પડતું ના લો, નહીં તો તે અસંતુલિત દેખાશે.
- નખને હવે સહેજ શંકવાકાર(એક છેડા તરફ ધીમેધીમે સંકડાતું જતું)કરવાની જરૂર છે અને આંગળીનાં ટેરવાની આગળના ભાગને વધારવાની જરૂર છે.

અણીદાર

અણીદાર નખ અન્ય આકારો કરતાં ઓછાં સામાન્ય છે. એક અણીદાર નખ લંબાઈ બનાવી શકે છે અને હાથનો દેખાવ પાતળો બનાવે છે. નાના હાથ સાથે નાના નેઈલ બેડ્સ અણીદાર નખનો ઉપયોગ કરી લંબાઈ બનાવી શકે છે.

જો નખના લાંબા અને પાતળા નેઈલ બેડ હોય, તો અણીદાર નખ વધુ નોંધવા લાયક છે.

કેવી રીતે ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરશો

- અણીદાર નખ પ્રાપ્ત કરવા માટે, એક ગુપ્ત સૂચના યાદ રાખવાની છે કે આ ટેકનિક અક્ષર ‘આઈ’ પર આધારિત છે.
- ઉપરની કમાન, ઉપરથી નીચે સુધી, ‘આઈ’ આકારનું કેન્દ્ર બને છે જે નેઈલ બેડની નીચે ચાલતી લાઈન બનાવે છે.
- ‘આઈ’ ની ટોચનો ભાગ કુદરતી નખ સાથે ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) સમતલને વળાંક આપતો હોય છે, અને ‘સી’ વળાંક સમાન છે તેની ખાતરી કરવા માટે ‘આઈ’ નખના નળાકારની નીચે જોવા મળે છે.

સંભાળ પછીની સલાહ



મેનિક્યોરની અસર લાંબી ચાલે તેની ખાતરી કરવા માટે આ માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરો.

- નિક્યોર પછી નખને સુકાવા માટે પુરતો સમય આપો.
- ઘરના કામો કરતી વખતે, જેમ કે બાગકામ કરવું અથવા ડીશો સાફ કરવા વોટર પુફ મોજાં પહેરવા.
- હાથ ધોયા પછી હંમેશા સુકવો.

આકૃતિ 3.18: હાથને

ભીનારાખવા માટે

મોઈશ્વરાઈઝર લગાવો

- ત્વચાને સુંવાળી અને સુરક્ષિત રાખવા માટે હેન્ડ ક્રીમનો નિયમિત ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ડાઘાથી બચવા માટે હંમેશા નેઈલ પોલિશ હેઠળ હળવો થર લગાવો.

- નેઈલ પેઇન્ટને સુકું થતું અટકાવવા માટે નેઈલ પોલિશ ઉપર ટોપ કોટ લગાવો.
- એસિટોન વિનાના નેઈલ પોલિશ રિમુવરનો ઉપયોગ કરો.
- ક્યારેય પણ ધાતુની ફાઈલ(નખ ઘસવા)નો ઉપયોગ ના કરો તે નખને નુકશાન પહોંચાડે છે.
- નખની વ્યાવહારિક લંબાઈ રાખો. ખૂબ લાંબા નખ સમસ્યાનું કારણ બને છે અને નુકસાન થઈ શકે છે.
- શુષ્ક ક્યુટિકલ્સને મોઈશ્વરાઈઝર કરવા માટે ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) ક્રીમ અથવા હાથમાં નિયમિત રીતે તેલનો ઉપયોગ કરો.
- તંદુરસ્ત ત્વચા અને નખની સ્થિતિ જાળવવા માટે પૂરતું પાણી પીવું અને સારી રીતે ખાવ.
- સરળ હલન ચલન માટે સાંધાને લવચીક રાખવા માટે હાથની સરળ કસરતો કરો.



• હાથ ધોવા માટે કઠણ/કડક સાબુ અને ડિટરજન્ટનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.

• નરમ અને સ્વચ્છ હાથ માટે દર અઠવાડિયામાં 2 થી 4 વખત મેનિક્યોરનો ઉપયોગ કરો.

આકૃતિ 3.19 ખૂબ પાણી પીવું

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ 1

મેનિક્યોરમાં વપરાયેલ વિવિધ ઉપકરણો અને સામગ્રી ઓળખો.

સામગ્રીની જરૂરિયાત ચાર્ટ પેપર, સાધનોના ચિત્ર અને મેનિક્યોરમાં ઉપયોગમાં લીધેલ સામગ્રી, ઝલુ સ્ટીક, પેન, પેન્સિલ અને રબર

પ્રક્રિયા

- મેનિક્યોર પ્રક્રિયામાં ઉપયોગમાં આવેલ સાધનો અને સામગ્રીના ચિત્રો એકત્રિત કરો.
- તેને ચાર્ટ પેપર ઉપર ચોંટાડો.
- ચિત્રોને ઓળખો અને નામ લખો.
- વર્ગ સમક્ષ રજૂ કરો.

પ્રવૃત્તિ 2

મેનિક્યોર પર ભૂમિકા ભજવો

જરૂરી સામગ્રી સંપૂર્ણ મેનિક્યોર સેટ, નોટબુક અને પેન

પ્રક્રિયા

- દરેક ત્રણ વિદ્યાર્થીઓના ગ્રુપ બનાવો અને સૌંદર્ય ચિકિત્સક, સહાયક સૌંદર્ય ચિકિત્સક અને ગ્રાહકનું પાત્ર લો.
- હવે એક દ્રશ્ય ભજવો જ્યાં સૌંદર્ય ચિકિત્સક(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ)ગ્રાહકને મેનિક્યોર માટે તૈયાર કરશે.
- સેવા હાથ ધરવા માટે ઉત્પાદનો અને ઓજારો ઓળખો અને ગ્રાહકને બેસાડો.
- સૌંદર્ય ચિકિત્સક જાતે મેનિક્યોરની સેવામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી વિવિધ ટેકનિકો, જેમકે ફાઈલિંગ(નખ ધસવા), બર્ફિંગ(પોલિશ કરવું), ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) ક્રીમનો ઉપયોગ, ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)ને કાઢી નાખવા, ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) પુશિંગ, અને પોલિશિંગ દર્શાવતો હોય તેવું કાર્ય કરો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો:

(એ) બહુ વૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. _____ એક દુર્લભ રક્ત સ્ત્રાવ ગેરવ્યવસ્થા છે, જેમાં લોહી સામાન્ય રીતે ગંઠાઈ જતું નથી. (એ)

ઓનીચોલાઇસિસ(નખ ખાનાર)

(બી) ટીનેયુઝિયમ

(સી) લ્યુકોનાહિયા

(ડી) હેમોફીયા

2. _____ એ શરીરમાં એક અથવા વધુ સાંધાનો સોજો છે.

(એ) ઓનીચોલાઇસિસ (નખ ખાનાર ભક્ષસી)

(બી) અર્થરાઈટીઝ(સંધિવા)

(સી) લ્યુકોનાહિયા

(ડી) ટીનેયુઝિયમ

3. જખમ, ઉંમર, ઈજા અથવા બિમાર આરોગ્યને કારણે નખમાં _____ આડઅસર થાય છે.

(એ) બ્યુસ લાઈન

(બી) બ્યુર્સડ નેઈલ (ઉઝરડા વાળા નખ)

(સી) સોરાઇસિસ(લાલ ચાઠા વાળો એકચર્મરોગ)

(ડી) ફ્યુરોવસ(કરચલી)

4. ક્યુટિકલ(અંગળાના નખના મૂળની ચામડી) સાણસીનો મુખ્ય હેતુ ----- છે.

(એ) લટકેલા નખ અને મૃત ત્વચાને દૂર કરવા (બી) નખ કાપવા

(સી) નખ ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરવા (ડી) અંગુઠાના નખને દૂર કરવા

5. નેઈલપોલિશ ----- સ્ટ્રોક્સમાં લગાવવી જરૂરી છે.

(એ) એક (બી) બે (સી) ત્રણ (ડી) પાંચ

6. ----- આ નખનો આકાર નથી.

(એ) અંડાકાર (બી) ગોળ (સી) ચોરસ ગોળ (ડી) નળાકાર

7. નખના આકારને ઓળખો.

(એ) બદામ (બી) ચોરસ (સી) અણીદાર (ડી) ચોરસ ગોળ

(બી) ખાલીજગ્યા પૂરો.

1. ----- છરીનો ઉપયોગ કટિકલ્સને પાછળ ધકેલવા અને નખ વિસ્તારમાં મૃત કોષોને દૂર કરવા માટે થાય છે.

2. અંગુઠાના નખ ક્લિપર(નેઈલકટર)નો ઉપયોગ અંગુઠાના નખ કાપવા અને ટુંકા કરવા માટે થાય છે. પહેલા તે -----.

3. પગની ચામડીના મૃત કોષોને દૂર કરવા માટે-----સ્ટોન(પથ્થર)નો ઉપયોગ થાય છે.

4. નેઈલ પેઇન્ટ લગાવતા પહેલા, વ્યક્તિએ-----અને અન્ય વિકારો માટે નખ તપાસવા જોઈએ જ.

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશનપૂરું થયાં પછી તમે સક્ષમ છો.

- મેનિક્યોરમાં ઉપયોગમાં આવતા ઓજારો અને સામગ્રીને ઓળખો.
- મેનિક્યોર સેવા પૂરી પાડો.

સેશન3 પેડિક્યોર

પેડિક્યોર એ એક સેવા છે જેનો હેતુ પગ અને પગના નખનો દેખાવ સુધારવાનો છે. પેડિક્યોરમાં ઘણા આરોગ્યપ્રદ લાભ છે. જેમાં નખના રોગો અને વિકારોને રોકવા કોસ્મેટિક અને રોગ નિવારક લાભ સામેલ છે.

પેડિક્યોરમાં એકમાત્ર પગના અંગુઠા પર કામ કરવા અને મૃત ત્વચાના કોષોને દૂર કરવા માટે એક રફ પથ્થર અને 'ધ્યુમીસ' પથ્થર અને અન્ય સાધનોનો સમાવેશ થાય છે. હાલના દિવસોમાં ધૂંટણની નીચેની પગની સંભાળ પણ પેડિક્યોરમાં સામેલ છે.

પગની સંભાળમાં શેવિંગ,વેક્સિંગ અથવા અન્ય ટેકનિક દ્વારા વાળને દૂર કરવાનો સમાવેશ થાય છે. તે પછી દાણાદાર છાલને દૂર કરી મોઈશ્વરાઈઝિંગ ક્રીમનો ઉપયોગ અને પગના મસાજ સાથે પ્રક્રિયાને સમાપ્ત કરવાનું અનુસરવામાં આવે છે.



દર મહિને કરવામાં આવતા ઉપચાર, પગ અને પગના નખને તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં રાખવામાં મદદ કરે છે, જોકે વધુ પડતી સખત ત્વચાને વારંવાર પેડિક્યોર સત્રની જરૂર પડી શકે છે.

પેડિક્યોરનો હેતુ

- પગ અને પગના નખનો દેખાવ સુધારવા માટે.
- પગના દુખાવા અને થાકેલા પગને આરામ આપે છે.
- પગના તળિયાની ત્વચાની સખતાઈ ઘટાડવા માટે.

પેડિક્યોરમાં સામેલ છે.

- નખને આકાર આપવો
- ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) સારવાર
- સખત ત્વચાને દૂર કરવા
- પગની વિશિષ્ટ સારવાર
- પગમાં મસાજ
- ગ્રાહક દ્વારા જરૂર મુજબ નેઈલ વાર્નિશ લગાવવું.

મેનિક્યોરમાં અનુસરવામાં આવેલા મોટા ભાગનાં પગલાઓ પેડિક્યોરમાં પણ લાગુ પડે છે. બંને વચ્ચેના મુખ્ય તફાવત છે:

- ગ્રાહકની સ્થિતિ
- સખત ત્વચાની સારવાર
- સારવાર ક્ષેત્ર

વિરોધાભાસી સંકેત

વિરોધાભાસી સંકેત એ એક એવી સ્થિતિ છે જે કાં તો સારવારને અટકાવે છે અથવા કોઈ એક ને મર્યાદિત કરી શકે છે. દાખલા તરીકે, ઉઝરડાવાળા નખ. સારવારને પ્રતિબંધિત(અટકાવી)કરી શકે છે, જ્યારે બેક્ટેરીયલ અથવા ફંગલ(ફૂગ)ચેપ વિરોધી ચેપના જોખમને કારણે સારવારને સંપૂર્ણ પણે અટકાવે છે.

વિરોધાભાસી સંકેતો જે સારવારને અટકાવે છે.

- વધારે પડતા મસા
- ફૂગનો ચેપ
- બેક્ટેરીયલ ચેપ

વિરોધાભાસી સંકેતો જે સારવારને પ્રતિબંધિત કરે છે.

- ઉઝરડાવાળા નખ
- હાથ અથવા આંગળીઓ પર કાપા અથવા વિકૃતિ.

પેડિક્યોર પ્રક્રિયા

- હાથ ધુઓ(આકૃતિ 3.21)
- જો કોઈ વિરોધાભાસી સંકેતો હોય તો તે માટે ગ્રાહકને તપાસો.



આકૃતિ 3.21: હાથ ધુઓ



આકૃતિ 3.22 પેડીએન્ટિસેપ્ટિક શોકિંગ દ્રાવણમાં બંને પગ પલાળો.



આકૃતિ 3.23 પગના નખમાંથી જુના એનેમલ કાઢીને ચેપની તપાસ કરો.



આકૃતિ 3.24 નેઈલકટરનો ઉપયોગ કરી નખને કાપો અથવા ટૂંકા કરો



આકૃતિ 3.25: એમરી બોર્ડનો ઉપયોગ કરી નખને ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરો.



આકૃતિ 3.26: પગના ભીંગડા(મેલ) દૂર કરવા અને સ્કબ



આકૃતિ 3.27:વધારાનું ક્યુટિકલ દૂર કરવા ક્યુટિકલ રિમુવરનો ઉપયોગ કરો.

- પેડીએન્ટિસેપ્ટિક શોકિંગ દ્રાવણમાં બંને પગને પલાળો.(આકૃતિ 3.22)

- બંને પગને સુકવો અને તેને સાફ ટુવાલ પર મૂકો.
- પગના નખમાંથી જુના એનેમલ કાઢીને ચેપની તપાસ કરો.(આકૃતિ 3.23)

- નેઈલકટરનો ઉપયોગ કરી નખને કાપો અથવા ટૂંકા કરો.
- જો જરૂર હોય તો, નખ સીધા જ કાપવા જોઈએ. નખને અંદર વધવાથી બચાવવા.(આકૃતિ 3.24)

- એમરી બોર્ડનો ઉપયોગ કરીને દરેક પગના નખ ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરો.(આકૃતિ 3.25)

- ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) કીમ લગાવો અને નખની માલિશ કરો, અને પગને બરાબર પલાળીને પાછા મૂકો, બીજાં પગ પર આ કાર્યરીતિને પુનરાવર્તિત કરો.

- પગના તળિયાની સખત ત્વચા પર કેલ્યુસ ફાઈલ(નખ ઘસવા) અથવા સ્કબ અથવા ભીંગડા(મેલ)દૂર કરવા માટે ઉપયોગ કરો.(આકૃતિ 3.26)

- પગને સુકવો. અંગુઠાની વચ્ચેના ક્ષેત્ર પર ધ્યાન આપો.
- એક ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) રિમુવર લગાવો,

ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)ને આજુબાજુ ફેલાવો અને હળવેથી પાછું દબાણ કરો અને નખના ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી)ને ઉપાડો(આકૃતિ 3.27). બાકીના નેઈલ અને નેઈલ પ્લેટને નુકશાન પહોંચાડવા માટે હળવા દબાણનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. (આકૃતિ 3.28 (એ) અને (બી))



(a)



(b)

આકૃતિ 3.28 (એ) અને (બી): પાછળ દબાણ કરો. ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) અને મુક્ત ધારની આસપાસ સાફ કરો અને ઉપાડો.



આકૃતિ 3.29 નખ ઘસવા



આકૃતિ 3.30 અંગુઠાને ખુલ્લા ભાગથી અલગ કરો અને નેઈલ પેઈન્ટ લગાવો



આકૃતિ 3.31 જો જરૂરી હોય તો હળવો થર, નેઈલ પેઈન્ટ અને ટોપ કોટ(થર)લગાવો

- જો જરૂરી હોય તો, ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) છરી, ડ્યુઅલ ટુલ(બેવડું ઓજાર) અથવા સાણસીનો ઉપયોગ કરો. આ જ પ્રક્રિયાને બીજાં પગ પર પણ સારી રીતે પુનરાવર્તિત કરો.
- નખને ઘસો, તેને સાફ કરો, ચોખ્ખા પાણીથી ધુઓ અને સૂકાવા દો.(આકૃતિ 3.29).
- નખ પરની રફ ધારને ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરો.
- એક પછી એક પગનો મસાજ કરો.
- Squeak અને નેઈલ પ્લેટને સાફ કરો અને ખાતરી કરો કે બધી ચરબી દૂર થઈ જાય.
- અંગુઠાને ખુલ્લા ભાગ અથવા ટીશ્યુ પેપર્સથી અલગ કરો.(આકૃતિ 3.30)
- નેઈલ એનેમલનો રંગ પસંદ કરો અને તેની રચના તપાસો.
- બેઝ કોટ(હળવો થર), નેઈલ એનેમલ અને ટોપ કોટ(થર)લગાવો.(આકૃતિ 3.30 અને 3.31)
- ગ્રાહકને ઘરમાં રાખવામાં આવતી સંભાળની સલાહ આપો અને કોઈ પણ વ્યક્તિ ખરીદી શકે તેવા ઉત્પાદનોનું સુચન કરો.
- સારવારની વિગતોની નોંધ કરો.

પેડિક્યોર મસાજ:

પેડિક્યોર મસાજ માલિશ, ટેપિંગ, અને શોલીંગની હિલચાલને અનુસરે છે(આકૃતિ 3.32 - 3.36) એક હાથ અને એક પગની ઘૂંટીને ટેકો આપો અને(હાથની હથેળી ના હલન-ચલન સાથે વારંવાર વર્તુળાકાર મસાજ કરો). દરેક હાથથી ઘૂંટણ સુધી છ વખત અલગ-અલગ આગળ, બાજુમાં અને નીચલા પગની પાછળ આવરી લેવામાં આવે છે

- આ આંગળીનાં વર્તુળાકાર હલન-ચલન દ્વારા ઘૂંટણની માલિશ કરવી જોઈએ. માલિશ એ મસાજનો જ એક પ્રકાર છે, જે સ્નાયુઓની સારવાર માટે વપરાય છે, અને જડતા(અકડાઈ જવું)અને તેની પીડા ઘટાડે છે.
- પગની પિંડીને હથેળીથી માલિશ કરો.
- હવે, પગની આગળ પગના ઘૂંટણથી પગની ઘૂંટી સુધી ગોળ ગોળ અંગુઠો ફેરવો.



આકૃતિ 3.32 પેડીક્યોર મસાજ



આકૃતિ 3.33 ઘૂંટણના આસપાસના વિસ્તારમાં પગની મસાજ



આકૃતિ 3.34 પગની પિંડીની આસપાસના વિસ્તારમાં પગની મસાજ

- હાથની હથેળીની મદદથી ઘૂંટણ પર વર્તુળાકાર(ગોળ-ગોળ)વારંવાર ત્રણ વખત મસાજ કરો.
- પગની ઘૂંટીની આસપાસ આંગળીઓની મદદથી હલન-ચલન કરી વર્તુળાકાર(ગોળ-ગોળ)મસાજ કરો.
- પગની ઘૂંટીની પાછળની બાજુના નબળા સ્નાયુબંધને છ વખત માલિશ કરો.
- પગના અંગુઠાથી પગની ઘૂંટી અને પગની ઉપર અંગુઠાનું દબાણ આપો.



આકૃતિ (એ)

આકૃતિ 3.35 (એ અને બી) હથેળીનો ઉપયોગ કરી પગની મસાજ કરવાની ટેકનિક



આકૃતિ(બી)



આકૃતિ 3.36 પગને અંગુઠાનું દબાણ આપો

- વિશેષમાં પગડસના ભાગ(ટોચ) અને પ્લાન્ટર(તળિયા)ના ભાગને એકસાથે હથેળીની મદદથી ઊંડા ફટકા આપો.
- એક જ સમયે બંને હાથનો ઉપયોગ કરી અંગુઠાને હથેળીની મદદથી માલિશ કરો.



આકૃતિ 3.37 તેને ભેજ વાળુ રાખવા માટે દરરોજ પગ પર મોઈશ્વરાઈઝિંગ લોશન લગાવો.

વારંવાર વર્તુળાકાર હલન-ચલનથી મસાજ કરો.

- અતિ સંવેદનશીલતા અને ગલીપચી થાય તેવી સંવેદનાને રોકવા માટે પગ પર ભારે દબાણનો ઉપયોગ કરો.

સંભાળ પછીની સલાહ

પેડિક્યોરનો ફાયદો લાંબા સમય સુધી રહે તેની ખાતરી કરવા માટે ગ્રાહકને નીચેની સલાહ આપી શકાય છે.

- સ્નાન કર્યા પછી પગ પર દરરોજ મોઈશ્વરાઈક્રિંગ લોશન લગાવો (આકૃતિ 3.37)
- પગ ધોયા પછી પૂરેપૂરા કોરા કરો. ખાસ કરીને પગના અંગુઠા વચ્ચેને વિસ્તાર.
- અંગુઠાની વચ્ચે નિયમિતપણે ટેલકમ(પાવડર)અથવા ખાસ પગનો પાવડર લગાવો, તે ભેજને શોષી લેવામાં મદદ કરે છે.
- દિવસ દરમ્યાન પગને સ્વચ્છ રાખવા માટે ક્રીમ, સ્પ્રે અને તેલનો ઉપયોગ કરો. તેમાં પીપરમિન્ટ(એવી વનસ્પતિ જેને તેલ અથવા અર્ક માટે ઉગાડવામાં આવે છે)અને નારંગી(ખટાશવાળા ફળ)ખાસ કરીને ઉપયોગી છે.
- નિયમિત રીતે, ક્યુટિકલ્સની માલિશ કરવા માટે ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) ક્રીમ અથવા તેલનો ઉપયોગ કરો.
- નોન એસિટોન વાર્નિશ રિમુવરનો જ ઉપયોગ કરો.
- નખને મોઈશ્વરાઈઝ ક્રીમ નિયમિત રીતે લગાવો. ખાસ કરીને નેઈલ પોલિશ દૂર કર્યા પછી. કેમ કે મોટા ભાગના નેઈલ પોલિશ રિમુવર્સમાં નખને ડીહાઈડ્રીટ(ભેજશોષક)કરનારા રસાયણો હોય છે.

પ્રેક્ટીકલ સ્વાધ્યાય

પ્રવૃત્તિ 1

વિરોધાભાસી સંકેતોને ઓળખો.

સામગ્રીની જરૂરિયાત નોટબુક અને પેન

પ્રક્રિયા

- સ્વયંસેવક(volunteer's)ના પગમાં નખની સ્થિતિ(રચના, રોગો વગેરે)ઓળખો.
- પેડિક્યોર સેવાને અટકાવી શકે તેવા વિરોધાભાસી સંકેતો ઓળખો.
- તમારા અવલોકનોની નોંધ બનાવો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

(એ) બહુવૈકલ્પિક પ્રશ્નો

1. પેડિક્યોરમાં નખનો આકાર અને-----સામેલ છે.

(એ) ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) સારવાર

(બી) વધુ પડતા મસાનો ઉપચાર

(સી) ફંગલ(ફૂગ)ચેપ સારવાર

(ડી) બેક્ટેરીયલ ચેપ સારવાર

2. વિરોધાભાસી સંકેતો જે સારવારને અટકાવે છે તે છે-----

(એ) વધુ પડતા મસા

(બી) ફંગલ(ફૂગ)ચેપ

(સી) બેક્ટેરીયલ ચેપ

(ડી) ઉપરના તમામ

3. -----નખ ફાઈલ(નખ ઘસવા) કરવા માટે વપરાય છે.

(એ) ક્લીપર(નેઈલ કટર)

(બી) એમરી-બોર્ડ

(સી) ક્યુટિકલ(આંગળાના નખના મૂળની ચામડી) રિમુવર

(ડી) ઓરેન્જ સ્ટીક

4. -----એ એક પ્રકારનો મસાજ છે જે સ્નાયુઓની સારવાર માટે અને જડતા અને પીડાને ઘટાડવા માટે વપરાય છે.

(એ) છોલવાની છરી

(બી) માલિશ

(સી) ટેપિંગ

(ડી) સોલિંગ

(બી). હેતુલક્ષી પ્રશ્નો

1. એમરી બોર્ડ શું છે?

2. નખ પર બેઝ કોટ(હળવો થર)ક્યારે લગાવવામાં આવે છે?

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશનપૂરું થયાં પછી તમે સક્ષમ છો.

- પેડિક્યોર સેવાને પ્રતિબંધિત કરી શકે તેવા વિરોધાભાસી સંકેતોનું વર્ણન કરો.
- પેડિક્યોરની પ્રક્રિયા દર્શાવો.



કેશોચ્છેદ સેવાઓ (વાળ દૂર કરવા)

આપણે પહેલા જ વાળ દૂર કરવાની ટેકનિક જેવી કે 'બ્લીચિંગ' વિશેનો અભ્યાસ કર્યો. આ એકમમાં, આપણે અનિચ્છનીય વાળ દૂર કરવાની બે ટેકનિકો વિશે અભ્યાસ કરીશું. બે ટેકનિકો કે જે સામાન્ય રીતે અનિચ્છનીય વાળ દૂર કરવા માટે વપરાય છે તે છે વેક્સિંગ અને થ્રેડિંગ.

વાળના પ્રકારો

એક સૌંદર્ય ચિકિત્સક (બ્યુટી થેરાપિસ્ટ), 'વેક્સિંગ' અને 'થ્રેડિંગ' જેવી સારવાર પૂરી પાડે છે, વાળની મૂળ રચના અને શરીર વિજ્ઞાનને સમજવું જરૂરી છે. વાળના જુદાં-જુદાં પ્રકારો નીચે મુજબ છે.

- સ્કેલ્પ-હેર (ખોપરી પરનાં વાળ)
- આઇલેશ (પાંપણ)
- બોડી હેર (શરીર પરનાં વાળ)
- અંડર આર્મ (ખભાની નીચે બગલના વાળ અને ઉદરની નીચેનાં ભાગનાં વાળ)

સ્કેલ્પ-હેર: તે ગરમીને રોકવાનું કાર્ય કરે છે અને માથાને સુરક્ષિત રાખે છે.

આઇલેશિશ (પાંપણ): આ આઇલેશિશ (પાંપણ) પર રહેલાં વાળ છે તે ધૂળના કણોને આંખમાં પ્રવેશતા અટકાવે છે.

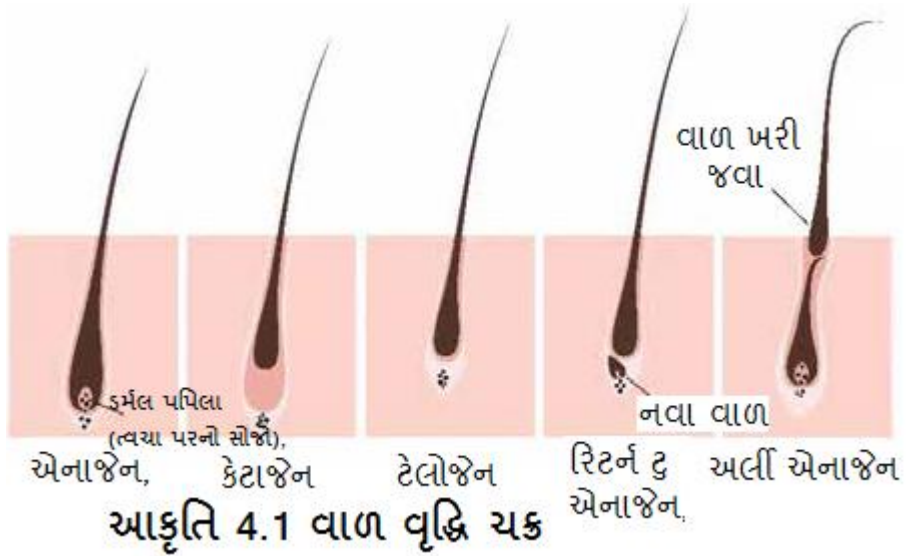
બોડી હેર: આખા શરીર પર રહેલાં છે, તે ગરમી રોકવાનું કાર્ય કરે છે.

અંડર આર્મ અને ઉદરની નીચેનાં ભાગનાં વાળ: તે હલન-ચલન દ્વારા થતાં ઘર્ષણની સામે રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

વાળ વૃદ્ધિ ચક્ર

વાળ દર મહિને સરેરાશ 1.25 સે.મિ (1/2 ઇંચ) વધે છે. એવો અંદાજ છે કે આપણે દિવસમાં સરેરાશ 80-100 વાળ ગુમાવીએ છીએ. વાળની એક પણ લટ આખા જીવન દરમ્યાન સતત વધતી નથી. વાળના જીવન ચક્રના તબક્કા નીચે મુજબ છે.

- એનાજેન
- કેટાજેન
- ટેલોજેન
- એક્ષોજેન



એનાજેન

આ તબક્કા દરમ્યાન, મૂળ પુનર્જીવિત થાય છે અને તે પછી, વાળની લટો ઉત્પન્ન કરે છે. આ તે તબક્કો છે કે જે દરમ્યાન વાળની કોશિકાઓ સક્રિય હોય છે અને વાળ સતત વધતા રહે છે. આ તબક્કો 2-7 વર્ષ સુધી ચાલે છે. એનાજેનના શરૂઆતના તબક્કામાં નવા વાળ જુના વાળ કરતા ઝડપી વધે છે. સરેરાશ વૃદ્ધિ દર મહિને 1.25 સે.મી છે.

કેટાજેન

વાળના વૃદ્ધિ ચક્રના આગળના તબક્કાને 'કેટાજેન' કહેવામાં આવે છે. આ સંક્રમિત તબક્કો છે, જે 2-3 અઠવાડિયા સુધી ચાલે છે. આ ચક્ર દરમ્યાન, વાળની કોશિકા ફેરફારના તબક્કામાંથી પસાર થાય છે અને વાળ વધતા નથી. નવા કોષો રચાય છે. અહીં, કોશિકાઓ પાછી ખેંચાય છે અને તેમનું ઉપરનું સ્થાનંતર પ્રારંભ કરે છે.

ટેલોજન

આ પરિણામી તબક્કો છે, જ્યાં વાળ હવે વધતા નથી પરંતુ કોશિકા સાથે જોડાયેલા છે. આ તબક્કો લગભગ 3-4 મહિના સુધી ચાલે છે. લગભગ ત્રણ મહિના પછી, વાળ ધોવા અથવા ઓળવામાં આવે ત્યારે વાળ ખરતા હોય છે. આ પછી, કોશિકાઓ ફરીથી એનાજેન તબક્કો શરૂ કરી શકે છે. આમ, દરેક વાળની કોશિકા એક નવો વાળ બનાવે છે. અને આપણા સમગ્ર જીવનકાળમાં ઉત્પાદનના 25-29 ચક્રમાંથી પસાર થાય છે. એક સમયે આશરે 13 ટકા કોશિકા ટેલોજન તબક્કામાં હોય છે.

એક્ષોજન

વિશ્રામના સમયગાળા પછી, કોશિકા વધવા લાગે છે. જ્યારે કોશિકા તેની પૂર્ણ લંબાઈ સુધી પહોંચે છે, ત્યારે નવા વાળ વધવા માંડે છે.

સેશન 1: વેક્સિંગ

વેક્સિંગ એ વાળ દૂર કરવાની કામચલાઉ ટેકનિક છે, જેમાં ગરમ અથવા ઠંડા વેક્સનો ઉપયોગ ઇચ્છિત ભાગમાંથી વાળ દૂર કરવા માટે થાય છે. વેક્સ સીધો ત્વચા પર લગાડવામાં આવે છે અને પછી પાછો ખેંચાય છે. વેક્સની સાથે અનિચ્છનીય વાળ બહાર ખેંચાઈ જાય છે. વેક્સિંગ માટે સૌથી જાણીતા ભાગો ભ્રમર, ઉપરના હોઠ (અપરલિપ્સ), ઉદરની નીચેનો ભાગ, પીઠ, હાથ, પગ અને બગલ છે. જો કે શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર વેક્સ કરી શકાય છે.



આકૃતિ 4.2 : હાથનું વેક્સિંગ

ફાયદાઓ

વાળને દૂર કરવાની અન્ય ટેકનિકની સરખામણીમાં વેક્સિંગના ઘણા ફાયદા છે. એક જ સમયે મોટા પ્રમાણમાં અનિચ્છિત વાળ દૂર કરવા તે એક અસરકારક પદ્ધતિ છે. વેક્સવાળા ભાગમાં વાળનો વિકાસ 2-8 અઠવાડિયા સુધી થતો નથી. જ્યારે શેવ કરીને અથવા ક્રીમનો ઉપયોગ કરીને વાળને દૂર કરવામાં આવે છે, ત્યારે વાળ મૂળના બદલે સપાટી પરથી દૂર થાય છે અને થોડા દિવસમાં જ વાળ સપાટી ઉપર દેખાય છે. આ પદ્ધતિઓ સાથે, વાળ બરછટ સ્વરૂપમાં પાછા વૃદ્ધિ પામે છે. લાંબા સમયગાળા સુધી વારંવાર વેક્સ કરવામાં આવતા ભાગ પર ફરીથી ઉગતા વાળ નરમ હોય છે.

ખામીઓ (ગેરફાયદા)

વેક્સિંગમાં, ઘણી ખામીઓ છે. જ્યારે વેક્સ લગાવેલા ભાગ પર સ્ટ્રિપને મુકવામાં આવે છે અને પાછી ખેંચાય છે ત્યારે તે ઘણું પીડાદાયક હોય છે.



આકૃતિ 4.3 માનવ શરીર પર વાળ હોવાના સામાન્ય વિસ્તારો

પીડા કાયમી ન હોવા છતાં, તે તીવ્ર હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને, સંવેદનશીલ ભાગોમાં. બીજી ખામીમાં તેનો ખર્ચ સામેલ છે. વેક્સિંગની કિંમત, લાયસન્સ વાળા એસ્થેટીશિયન અથવા બ્યુટીશિયન દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે, તે વેક્સનો ભાગ અને કેટલી સીટિંગ થાય છે તેના આધારે વધુ હોઈ શકે છે. બીજી ખામી એ છે કે કેટલાક લોકો વેક્સિંગ દરમિયાન અંદરના ભાગમાં વાળ, લાલ ફોલ્લીઓ (સોજો), અને થોડા રક્તસ્રાવનો અનુભવ કરે છે. જ્યારે જાડા અને ગીચ/ગાઢ વાળ વાળા ભાગ પર વેક્સિંગ કરવાનું હોય ત્યારે આ બનવાની સંભાવના છે, ખાસ કરીને પહેલી વખત જ્યારે કોશિકાઓ સૌથી હાર્ડ (સખત) હોય છે. અંદરના ભાગમાં ઉગતા વાળને નિયમિત રીતે દૂર કરવાથી અને કોઈ એસ્ટ્રીજન્ટ અથવા એસ્ટ્રીજન્ટ સોલ્યુશન (દ્રાવણ) અને તેલ લગાડવાથી વધતા ઘટાડી શકાય છે.

કાર્યક્ષેત્રની તૈયારી

કાર્યક્ષેત્રની તૈયારી કોઈપણ સારવારમાં અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. સૌંદર્ય ચિકિત્સકે (બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) સંગઠનાત્મક ધોરણો અનુસાર સારવાર ક્ષેત્રને સેટ કરવાની જરૂર છે. આ અસરકારક સેવા પૂરી પાડવામાં મદદ કરશે. કાર્યક્ષેત્ર તૈયાર કરતી વખતે આ દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરવું જરૂરી છે.

- પલંગ પર છાંટા ન ઊડે તે માટે ડિસ્પોઝલ સીટ અથવા કાગળથી પલંગને ઢાંકી દો.
- સામાન્ય અને વેક્સિંગના કચરાનો નિકાલ કરવા માટે આંતરિક અસ્તર વાળા બે અલગ ડબ્બાનો ઉપયોગ કરો.

- ડબ્બાને પલંગની પાછળ અથવા તેની નીચે મૂકો.
- પસંદ કરેલ વેક્સના પ્રકાર મુજબ યોગ્ય હિટિંગ યુનિટ પસંદ કરો.
- ખાતરી કરો કે એન્ટિસેપ્ટિક ઉપલબ્ધ છે.
- ચેપથી બચવા માટે ડિસ્પોઝલ મોજાં પહેરો.
- ફક્ત ભલામણ કરેલ એપ્લીકેટર અથવા ડિસ્પોઝલ લાકડાના સ્પેચ્યુલાનો ઉપયોગ કરો.
- ગ્રાહક માટે કોટનવુલ, ટીસ્યુ, અને ઝવેરાત બાઉલ મૂકો.
- કાતર, ઝીણી વસ્તુઓને પકડીને મુકવાનો નાનો ચીપિયો અને અન્ય સાધનોને સ્ટરિલાઈઝ કરો કે જે પ્રક્રિયામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.
- સંભાળ પછીની સલાહ માટેના પેમ્પલેટ (છાપેલા કાગળ) ની ઉપલબ્ધતાની ખાતરી કરો કે જે ગ્રાહકને આપવાની જરૂર છે.

ગ્રાહકને તૈયાર કરવો

વેક્સિંગ પ્રક્રિયા માટે ગ્રાહકને તૈયાર કરતી વખતે આ પ્રક્રિયાઓનું પાલન કરો.

- સંપૂર્ણ પરામર્શ, પ્રક્રિયા સમજાવવી, સંભાળ પછીની સાવચેતી રાખવી અને પ્રક્રિયા માટે લેવામાં આવતો જરૂરી સમય.
- ખાતરી કરો કે પરામર્શ અને સેવાઓ પ્રાઇવેટ (ખાનગી) રૂમમાં પૂરી પાડવામાં આવે છે.
- ગ્રાહકને આરામદાયક અનુભવ થવા દો.
- ગ્રાહકને કોઈ પણ જાતના ખચકાટ વિના પ્રશ્નો પૂછવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- પ્રક્રિયા શરૂ કરતા પહેલા, વેક્સ કરવાના ભાગના આધારે ગ્રાહકને આરામની સ્થિતિ આપો, વ્યક્તિની ગતિશીલતા, આરામ અને ગોપનીયતાને ધ્યાનમાં લો.
- ટુવાલ અને ડિસ્પોઝલ સીટ અથવા કપડાની મદદથી ગ્રાહકના કપડાને સુરક્ષિત કરો.
- વેક્સ વાળા ભાગમાંથી તમામ ઝવેરાત (દાગીના) ને દૂર કરો.

વિરોધાભાસી સંકેતો

ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલા, આપણે ખાતરી કરવી જરૂરી છે કે જ્યાં વેક્સિંગ કરવાનું છે તે ભાગ વિરોધી સંકેતોથી મુક્ત છે. કેટલાક વિરોધાભાસી સંકેતો છે.

- તાજા પડેલા ડાઘાની પેશીઓ (જખમની નિશાની/ચાઠાવાળું)
- અતિ સંવેદનશીલ ત્વચા
- કાપા (ઘા) અથવા ઉઝરડા
- વેક્સિંગ વાળા અથવા આસપાસના ભાગમાં પડેલા ઉઝરડા
- ચિકિત્સક (થેરાપિસ્ટ) ઉપયોગમાં લેતાં હોય તેવા કોઈપણ ઉત્પાદનોની એલર્જી (જેવાં કે રોઝિન (ટર્પેન્ટાઇન તેલ બનાવતા ચોટતો કચરો) પ્લાસ્ટર અને વેક્સમાં જોવા મળે છે.)

- લોહીના રોગો (એચઆઈવી, હિપેટાઈટીસ - ચક્રતનો સોજો)
- ત્વચાને પાતળી કરવા માટેની દવાઓનો ઉપયોગ
- ડાયાબિટીસ
- નબળું રક્ત પરિભ્રમણ
- સોજો અથવા ત્વચાની પરિસ્થિતિ વધારે બગડવી

વેક્સિંગ પહેલા લેવાતી સાવચેતી

સૌંદર્ય ચિકિત્સકે (બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) વેક્સ લગાડવાની પ્રક્રિયાના ઓછામાં ઓછાં બે દિવસ પહેલા ગ્રાહકને નીચેની સાવચેતી રાખવા માટે જાણ કરવી જરૂરી છે.

- જ્યાં વેક્સિંગ કરવાનું છે ત્યાં બોડીલોશન, બેબી અથવા બોડી ઓઈલ ન લગાવો.
- બબલ (પરપોટા) સ્નાન ન લો. (બબલ બાથ)
- પ્રક્રિયાના ઓછામાં ઓછાં ત્રણ દિવસ પહેલા જ્યાં વેક્સિંગ કરવાનું હોય ત્યાંના વાળને હજામત ન કરવી
- જ્યારે ભ્રમર પર વેક્સિંગ કરવાનું હોય ત્યારે, આંખોના રક્ષણ માટે આઈ પેડ અને દૂર કરવામાં આવતા વાળના જથ્થાના નિયંત્રણ માટે પેટ્રોલિયમ જેલી લગાવો.

સામગ્રીની જરૂરિયાત

વેક્સિંગ માટે નીચેનાં સાધનો, ઉપકરણો અને સામગ્રીની જરૂર છે.

- હિટિંગ યુનિટ
- વેક્સ
- વેક્સિંગ સ્ટ્રિપ્સ, મુશલિન (એક જાતનું અતિ સુક્ષ્મ સુતરાઉ કાપડ) અને ફાઈબર
- ચિકિત્સક (થેરાપિસ્ટ) માટે એપ્રોન
- ડિસ્પોઝેબલ મોજા
- પ્લાસ્ટિક અને પેપરની સીટ (પલંગ અને આજુ બાજુના ભાગને ઢાંકવા)
- ગ્રાહક માટે ડિસ્પોઝેબલ કપડાં અથવા એપ્રોન
- એન્ટિસેપ્ટિક લોશન (ગ્રાહકની ત્વચામાંથી તેલ દૂર કરી અને ચોખ્ખું કરવા માટે)
- શુદ્ધ, સુગંધ વગરનો પાવડર (ત્વચા અને વાળ સુકવવા માટે)
- કોટનવુલ (પ્રોડક્ટ્સને લગાવવા માટે)
- કાતર (લાંબા વાળ અથવા લઠો કાપવા માટે)
- વાળ વગેરે ખેંચવાની સમાણી (વિખરાયેલા વાળને દૂર કરવા)
- સ્પેચ્યુલા (વેક્સ લગાવવા માટે)
- ટીશ્યુ
- સુથીંગ (રાહત આપનાર) લોશન
- અવરોધક ક્રીમ (બેરિયર ક્રીમ)
- ઓરેન્જ સ્ટીક

- લાઇનર્સ વાળા બે ડબ્બા
- ઓશિકું (પીલો)
- ખાંડના લેપ પછી લગાડવાનું લોશન (લેમન જ્યુસ, ખાંડ અને પાણીને ભેગાં કરી ચામડી પર લેપ લગાવી વાળ દૂર કરવા)
- ક્લીનસર
- ટુવાલ
- જ્વેલરી બાઉલ (ઘરેણાં મુકવાનું સાધન)

ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરિક્ષણ

વેક્સિંગની સાથે આગળ વધતા પહેલા ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરિક્ષણ કરવું ફરજિયાત છે. પ્રક્રિયા શરૂ કરતા પહેલા ક્લાયન્ટની લેખિત પરવાનગી મેળવો. ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરિક્ષણ કરતી વખતે આ દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરો.

- ત્વચાની સંવેદનશીલતા અથવા પેચ ટેસ્ટ (પેચ પરિક્ષણ) (ચોક્કસ ક્ષેત્ર પરિક્ષણ) કરીને ત્વચાની સ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરો. પરિક્ષણ બાવડા પર થવું જોઈએ, કારણ કે સામાન્ય રીતે ત્યાં વાળ નથી હોતા અને શુષ્ક હોય છે.
- વાસ્તવિક પ્રક્રિયાના ઓછામાં ઓછાં 24 કલાક પહેલાં પરિક્ષણ કરો.
- ગ્રાહકના રેકોર્ડ-કાર્ડ પરનાં અવલોકનોને રેકોર્ડ (નોંધ) કરો.
- ગ્રાહકના હાથ પર લગાવવા માટે તૈયાર કરેલા વેક્સના તાપમાનની ચકાસણી કરો.
- વેક્સ દૂર થયાં પછી ગ્રાહકની ત્વચા પરની પ્રતિક્રિયાઓનું નિરીક્ષણ કરો.
- આગામી 24-48 કલાક માટે ગ્રાહકને લાલાશ, સોજો અથવા બળતરા વિશેની માહિતી આપવા કહો.
- જો કોઈ પ્રતિક્રિયા હોય તો તેવું સુચવો કે આ ઉપચાર ગ્રાહક માટે યોગ્ય નથી.

વેક્સિંગ પ્રક્રિયા

પગલું 1: ગ્રાહકને આરામ અનુભવવા દો.

પગલું 2: વેક્સ પહેલાં લગાવવા માટે સૌથી યોગ્ય ઉત્પાદન પસંદ કરો.

પગલું 3: જ્યાં વેક્સ કરવાનું છે તે ભાગને ઓળખો.

પગલું 4: જ્યાં સુધી તે પીગળી ન જાય ત્યાં સુધી હિટિંગ યુનિટમાં વેક્સને ગરમ કરો.

પગલું 5: વેક્સ લગાવતા પહેલાં પાવડર વડે તે ભાગ પરથી ધૂળને સાફ કરો. બેબી પાવડર અથવા કોર્ન સ્ટાર્ચ શરીરના તેલ અને ભેજને શોષી લેશે, જે વેક્સને વાળ પર (ત્વચા પર નહીં) ચોંટી રહેવાની પ્રક્રિયાને ઓછી પીડાદાયક બનાવશે.

પગલું 6: વેક્સનું તાપમાન તપાસવા માટે તેને તમારા કાંડા પર લગાવીને પરિક્ષણ કરો.

પગલું 7: નાના લાકડાના સ્પેચ્યુલા વડે ત્વચા પર ગરમ વેક્સ લગાવો. જે વાળને દૂર કરવાના છે તેની લંબાઈ તપાસો. વાળની લંબાઈ 1/8 થી

1/4 ઇંચ હોવી જરૂરી છે (૩ થી ૬ મિમી). જો વાળ ખૂબ ટૂંકા હોય તો પછી વેક્સ વાળને મૂળમાંથી ખેંચી શકશે નહીં. જો વાળ ખૂબ લાંબા હોય તો નોંધપાત્ર અગવડતા ગ્રાહક દ્વારા અનુભવી શકાય છે.

પગલું ૮: કાપડની પટ્ટી લો, તેને વેક્સ પર રાખો અને વાળની વૃદ્ધિની દિશામાં તેને હળવાશથી દબાવો.

પગલું ૯: એકવાર વેક્સ ઠંડું થાય અને સહેજ કઠણ થઈ જાય ત્યારે વાળના વિકાસની વિરુદ્ધ દિશામાં વેક્સની પટ્ટી ખેંચો. સ્ટ્રિપ ખેંચતી વખતે ત્વચાને ચુસ્ત રીતે પકડી રાખો અથવા ખેંચો. આ ઝડપથી કરો. તેને 90° કોણથી નહીં પરંતુ છીછરા (shallower) ખૂણા પર ખેંચો.

પગલું 10: એકવાર સ્ટ્રિપ દૂર કર્યા (હટાવ્યા) પછી, અસ્વસ્થતા ઘટાડવા માટે જ્યાં વેક્સિંગ કરવામાં આવ્યું છે ત્યાં હાથનું દબાણ આપી શકાય છે.

પગલું 11: ટવીઝર (સમાણી) થી છુટા વિખરાયેલા વાળ દૂર કરો.

પગલું 12: વેક્સ વાળા ભાગને અરીસામાં તપાસવા માટે ગ્રાહકને વિનંતી કરો.

પગલું 13: જ્યાં વેક્સિંગ થઈ ગયું છે તે શરીરના ભાગ પર વેક્સિંગ લોશન લગાડો.

પગલું 14: ગ્રાહકને સંભાળ પછીની સલાહ આપો.

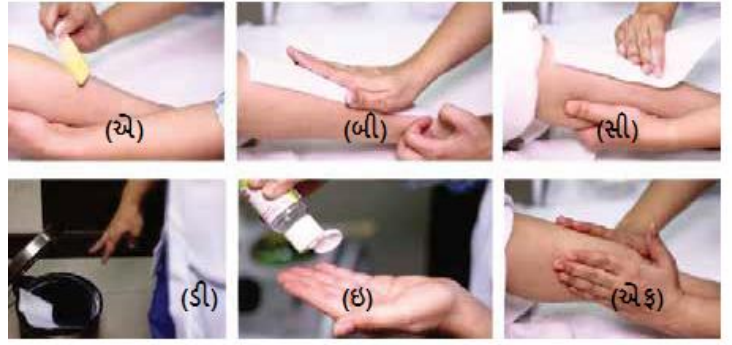
વેક્સિંગના પ્રકારો

બે પ્રકારનાં વેક્સિંગ છે: ગરમ અને ઠંડા.

ગરમ વેક્સિંગ

સલુન્સ દ્વારા અપનાવવામાં આવતી આ સૌથી માન્ય પ્રકારની વેક્સિંગ છે.

તેમાં વેક્સને ગરમ કરવા અને શરીરના તે ભાગ પર લગાવવું જ્યાં અનિચ્છનીય વાળ વેક્સ કરવાના છે. વેક્સને ત્વચા પર રહેવા દો. આ પદ્ધતિમાં કાં તો કાગળ અથવા કાપડની પટ્ટી ધીરેથી વેક્સ પર મૂકી દેવામાં આવે છે



આકૃતિ 4.4 (એ-એફ) વેક્સિંગ પ્રક્રિયા



આકૃતિ 4.5 ગરમ વેક્સ

અને વાળ વૃદ્ધિની વિરુદ્ધ દિશામાં વાળને ખેંચવામાં આવે છે. બીજા કિસ્સાઓમાં, કાગળ અથવા કાપડની એક પટ્ટી વેક્સ પર મુકવામાં નથી આવતી અને તે ઠંડી અને નક્કર થાય છે પછી તે ત્વચા પરથી ખેંચાય છે.

ગરમ વેક્સિંગના પ્રકારો

સોફ્ટ વેક્સિંગ

તેને સ્ટ્રિપ વેક્સિંગ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે અને તેમાં ત્વચા પર ગરમ વેક્સના પાતળા થરને ફેલાવવાનો સમાવેશ થાય છે. કાગળ અથવા કાપડની પટ્ટી વેક્સ પર મૂકી અને વાળની વૃદ્ધિની વિરુદ્ધ દિશામાં ખેંચવામાં આવે છે અને તેની સાથેના વાળ પણ લેવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ મોટે ભાગે હાથ અને પગ જેવા મોટા ભાગ પર થાય છે.

હાર્ડ વેક્સિંગ

તેનો ઉપયોગ નાની અને સંવેદનશીલ ભાગમાં થાય છે. જેમ કે હોઠની ઉપર, બગલ અને ઉદરની નીચેનો ભાગ (પ્યુબિક એરિયા). આ પદ્ધતિમાં ગરમ વેક્સ સીધા ત્વચા પર લગાવાય છે, અને ઠંડું અને ઘટ્ટ થવા માટે થોડો સમય આપવામાં આવે છે. તે પછી વાળની વૃદ્ધિની વિરુદ્ધ દિશામાં ખેંચીને અનિચ્છનીય વાળ ખેંચવામાં આવે છે. તે ત્વચાને નુકશાન કરતું નથી કારણ કે, આ પ્રકારનું વેક્સ ફક્ત વાળ સાથે જોડાયેલું છે ત્વચા સાથે નહીં.



આકૃતિ 4.6 સ્ટ્રિપ અથવા સોફ્ટ વેક્સિંગ



આકૃતિ 4.7 અપરલિપ્સ પર હાર્ડ વેક્સનો ઉપયોગ

ફુટ વેક્સિંગ

તે હાર્ડ વેક્સિંગ જેવું જ છે અને મોટે ભાગે સંવેદનશીલ ત્વચા માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારનું વેક્સ ત્વચા માટે ફાયદાકારક છે, તેમાં એન્ટિઓક્સીડેન્ટ અને વિટામિન ભરપુર માત્રામાં છે કારણ કે તેમાં ફ્લોના તત્વો છે જેવાં કે બેરી, પ્લમ વગેરે (ઠળિયા વિનાનું એક રસવાળું કોઈપણ નાનું ફળ)(કાળી સૂકીદ્રાક્ષ) તે ત્વચા પર સૌમ્ય છે અને તેથી મોંઘા છે.



આકૃતિ 4.8 પગનું ચોકલેટ વેક્સિંગ

ચોકલેટ વેક્સિંગ

તેમાં ચોકલેટની હાજરી હોવાના કારણે એન્ટિઓક્સીડેન્ટ ભરપુર માત્રામાં છે. તેમાં ગ્લિસરીન હોય છે અને બદામ, સોયાબીન વગેરે જેવાં તેલ હોવાના કારણે તે ત્વચાને પણ પોષણ આપે છે. તે સોજો અથવા લાલાશ તરફ દોરી જતું નથી અને ત્વચા પર સૌમ્ય છે. તે મોંઘું છે.



આકૃતિ 4.9 પગનું સુગર વેક્સિંગ

સુગર વેક્સિંગ

તે ખાંડ, લીંબુ અને ગરમ પાણીનું મિશ્રણ છે. તે વાળને અન્ય પ્રકારનાં વેક્સની જેમ ખેંચે છે

પરંતુ તે કુદરતી ઘટકોથી બનેલું છે. તે ફક્ત વાળને ચોંટી રહે છે અને ત્વચાને નહીં, અને તેથી



આકૃતિ 4.10 ઠંડું વેક્સિંગ



આકૃતિ 4.11(અ અને બ): ચહેરાના વાળને દૂર કરવા માટે ઠંડા વેક્સ સ્ટ્રિપનો ઉપયોગ

કોઈ લાલાશ અથવા ઈજા પહોંચાડ્યા વિના અનેક વખત કરી શકાય છે.

કોલ્ડ વેક્સિંગ

કોલ્ડ વેક્સિંગ હોટ વેક્સિંગ જેવું જ છે, સિવાય કે તે તૈયાર વેક્સ સ્ટ્રિપના સ્વરૂપમાં આવે છે. કોલ્ડ વેક્સને હિટિંગની જરૂરિયાત નથી. સ્ટ્રિપ્સ હથેળી વચ્ચે ઘસવામાં આવે છે અને શરીરના તાપમાન દ્વારા વેક્સ ગરમ થાય છે. બંને સ્ટ્રિપ અલગ ખેંચીને ત્વચા પર લગાવવામાં આવે છે પછી, સ્ટ્રિપ ખેંચીને વાળને દૂર કરવામાં આવે છે. તે હોટ વેક્સ જેટલું અવ્યવસ્થિત/ગંદુ નથી.

ફાયદાઓ

- તે ચહેરા પર દેખાતા હોય તેવા વાળ વાળા લોકો માટે ફાયદાકારક છે જેવાં કે બ્લીચિંગ ચહેરાને સોનેરી દેખાવ આપે છે.
- બ્લેડથી હજામત કરવી એ ખુપરા જેવાં વાળના વિકાસ તરફ દોરી જાય છે, જે સખત હોય છે, આ ઉપરાંત હજામત કરવાથી વાળની વૃદ્ધિ ઝડપથી થાય છે. જ્યારે, વેક્સિંગથી વાળ મૂળમાંથી દૂર થાય છે અને નવા વાળ સુંવાળા (સૌમ્ય) થાય છે.

• વ્યક્તિની વાળ વૃદ્ધિની પેટર્ન (ભાત) ના આધારે બે કે તેથી વધુ અઠવાડિયા માટે હેરલેસ ઇફેક્ટ (વાળ વગરની અસર) રહે છે.

- વેક્સિંગ વાળની કોશિકાઓ પર કાર્ય કરે છે અને નિયત સમયે થતાં વાળની વૃદ્ધિના ઘટાડા તરફ દોરી જાય છે.
- તે લેસર સારવાર (ટ્રીટમેન્ટ) કરતા સસ્તું છે.
- તે અનિચ્છનીય વાળની સાથે ત્વચાના મૃત કોષોને દૂર કરી ભીંગડા/છાલા દૂર કરવાની અસર આપે છે.
- તે ત્વચાના તમામ પ્રકારો પર કામ કરે છે, અને સારા અને બરછટ એમ બંને વાળ પર સરખા અસરકારક છે.



આકૃતિ 4.12 વાળ દૂર કરવાની જુદી-જુદી પદ્ધતિઓ

- તેની તત્કાલ અસર લાલાશ તરફ દોરી જાય છે પરંતુ થોડા સમય પછી તેમાં ઘટાડો થાય છે.
- જો તે યોગ્ય રીતે કરવામાં ન આવે તો તે અંદરથી વધતા (અંતઃવૃદ્ધિ) વાળ તરફ દોરી શકે છે.
- જો તે ખોટી રીતે કરવામાં આવે તો તે ચેપ, બળતરા, દાઝવું, અથવા એલર્જિક પ્રતિક્રિયા તરફ દોરી શકે છે.

મર્યાદાઓ

- તે ફક્ત વાળની યોગ્ય લંબાઈ ઉપર કરી શકાય છે. (આશરે 1 સે.મી. લંબાઈવાળા)
- તે મોઈશ્વરાઈઝડ ત્વચા પર કરી શકાતું નથી.
- વેક્સિંગના દિવસે ચહેરા પર કોઈ તેલ અથવા લોશન ન લગાવવું જોઈએ.
- તે વાગવાથી લાગેલા જખમ, ઘા, અથવા ફોલ્લીઓ પર કરવું જોઈએ નહીં.



આકૃતિ 4.13: વેટ શેવિંગ

વાળ દૂર કરવાની વૈકલ્પિક પ્રક્રિયા

વેટ શેવિંગ

શેવિંગ જેલ વડે સાબુ અને પાણીનું ફીણ કર્યા પછી રેઝર બ્લેડનો ઉપયોગ કરી ચહેરાના અનિચ્છનીય વાળને દૂર કરવામાં આવે છે. તે ઝડપી અને સલામત રીતે વાળ દૂર કરવાની ટેકનિક છે અને દરરોજ કરી શકાય છે. તે પીડારહિત, સસ્તું અને ભીંગડા/છાલ (મેલ) દૂર કરવાની અસર આપે છે. તે કડક વાળની વૃદ્ધિ તરફ દોરી શકે છે.

ઇલેક્ટ્રિક અથવા ડ્રાય શેવિંગ

તે ઇલેક્ટ્રિક રેઝરનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવે છે જે ત્વચા ઉપર ઝ્લાઈડ (હળવે રહીને ખબર ન પડે એવી રીતે પસાર થવું) થાય છે. તે અનિચ્છનીય વાળને ફસાવે છે, જે રેઝરની નીચે ફરતા બ્લેડ દ્વારા કાપવામાં આવે છે. તે ઓછી અવ્યવસ્થિત છે અને ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં કરી શકાય છે. ઇલેક્ટ્રિક રેઝર ખર્ચાળ છે અને નિયમિત ચાર્જિંગની જરૂર પડે છે.



આકૃતિ 4.14: ઇલેક્ટ્રિક અથવા ડ્રાય શેવિંગ

વાળ દૂર કરનાર સંયોજન: (અમુક પદાર્થ ભેળવીને બનાવવામાં આવતું મલમ)



આકૃતિ 4.15 વાળ દૂર કરનાર ક્રીમ



આકૃતિ 4.16 વાળ દૂર કરવા માટે એપિલેટરનો ઉપયોગ



આકૃતિ 4.17: વાળના ઘટાડા માટે લેસર પ્રક્રિયા



આકૃતિ 4.18: ચહેરા પરનાં વાળને દૂર કરવા માટે સમાણીનો ઉપયોગ

આ ક્રીમ, લોશન, જેલ, ફીણ (ફોમ) વગેરેના સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ છે. તેમને 3-10 મિનિટ માટે લગાવવા. તેઓ ત્વચાની સપાટી પરના વાળને નરમ પાડે છે. ત્યારબાદ કપડા અથવા પ્લાસ્ટિકના સ્પેચ્યુલાની મદદથી વાળ દૂર કરવામાં આવે છે. પાણીથી ત્વચાને ધોયા પછી વાળ દૂર થાય છે. નવા ઉગતા વાળ ગોળ ધારવાળા અને નરમ છે. તે ત્વચા પર કોઈ ઈજા અથવા ઉઝરડા તરફ દોરી જતું નથી. જો કે, કેટલાક લોશનમાં અપ્રિય ગંધ હોય છે અને તે ત્વચામાં બળતરા અથવા એલર્જીનું કારણ બની શકે છે.

એપિલેટર

તે ઇલેક્ટ્રિક રેઝર જેવું છે પરંતુ વાળ કાપતા નથી તેના બદલે તેની કોશિકાઓને બહાર ખેંચે છે. તેની અસર કાયમી છે અને નવી વૃદ્ધિ પણ વધુ સારી છે. વાળ દૂર કરવાની પ્રક્રિયા એ સમય માંગી લે છે. એપિલેટર એક જ સમયે વધુ પ્રમાણમાં વાળ ખેંચી શકતું નથી તેથી વાળ થોડા લાંબા હોવા જોઈએ જેથી એપિલેટર તેમને ખેંચી શકે. તે બીજી પદ્ધતિ કરતા ખર્ચાળ છે.

લેસર

વાળની કોશિકાઓને લેસર દ્વારા નિશાન બનાવવામાં આવે છે જે ત્વચામાંથી ધબકતું પ્રકાશ બીમ પસાર કરે છે. પ્રાથમિક રીતે, કોશિકાઓના પાયા પરનું રંગદ્રવ્ય એટલે કે 'મેલાનિન' લેસરથી તીવ્ર ગરમી દ્વારા લક્ષિત બને છે અને વાળના વિકાસને અટકાવે છે. જો કે, તે કાયમી ઉપાય નથી. અને તે ફક્ત વાળ ઘટાડવા તરફ

દોરી જાય છે. ઉપરાંત, ત્વચાના રંગમાં બદલાવ અથવા ચાઠા પડવા, ફોલ્લીઓ થવી વગેરે જોખમો છે. જો કે, આ ભાગ્યે જ જોવા મળે છે વ્યાવસાયિક ઉપચાર પીડાદાયક હોઈ શકે છે. પરંતુ નિષ્ણાતો ટોપિકલ એનેસ્થેટિક લગાવી શકે છે.

વાળ વગેરે ખેંચવાની સમાણી

ટવિઝર્સનો ઉપયોગ કરવા માટે કોઈ વ્યાવસાયિક તાલીમ લેવાની જરૂર નથી. તે વાળને મુળમાંથી બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. તેનો ઉપયોગ ફક્ત ઓછાં અથવા અસ્તવ્યસ્ત (અવ્યવસ્થિત) વાળ

વૃદ્ધિના કિસ્સામાં જ થઈ શકે છે. જો કે, ગીચ વૃદ્ધિ વાળા ભાગમાંથી વાળ દૂર કરવાના કિસ્સામાં કાર્યવાહી મુશ્કેલ અને સમય માગી લે તેવી છે.

ઘર્ષણ કરનાર હાથ ના મોજાં:-

એક એબ્રેસિવ મીટ (ઉઝરડો પાડનાર હાથના મોજાં) એક રફ અથવા સુંવાળી સપાટી સાથે આવરણ કરેલ હોય છે તેનો ઉપયોગ વાળ પોલીશ કરવા માટે થાય છે પરંતુ ત્વચા શુષ્ક હોવી જોઈએ. આ પદ્ધતિ ચહેરાના વાળ દૂર કરવા માટે ઘર્ષણનો ઉપયોગ કરે છે. તે એક સસ્તી, બિન ખર્ચાળ, ઝડપી અને પીડારહિત પ્રક્રિયા છે. તેની ત્વચા પર ભીંગડા/છાલ (મેલ) દૂર કરવાની અસર થાય છે.

પરંતુ પ્રક્રિયા દર 2-3 દિવસમાં પુનરાવર્તિત કરવી જરૂરી છે.

જો વધારે દબાણ કરવામાં આવે તો તે બળતરા પેદા કરી શકે છે.



આકૃતિ 4.19 ચહેરાના વાળ દૂર કરવાનું બરછટ/ઘસરકો પાડનાર હાથનું મોજું

ઇન્ટેન્સિવ પલ્સ લાઈટ

તે એક લાઈટ (પ્રકાશ) થેરાપી છે,

જેમાં રંગદ્રવ્યને લક્ષમાં રાખીને ત્વચાની અંદર અનેકવિધ તરંગ લંબાઈનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ વાળને બનાવનાર વધતા જતા કોષોને વિનાશ તરફ દોરી જાય છે. તે લેસરથી થોડી અલગ છે, જે ફક્ત એક વિશિષ્ટ તરંગ લંબાઈનો ઉપયોગ કરે છે. લેસરની સરખામણીમાં ઇન્ટેન્સિવ પલ્સ લાઈટ સસ્તી અને ઓછી અસરકારક છે.



આકૃતિ 4.20: ચહેરાના વાળ દૂર કરવા માટે ઇન્ટેન્સિવ પલ્સ લાઈટ

ઇલેક્ટ્રોલાઈસીસ:-

તે કોશિકાઓનો નાશ કરવા માટે વાળની કોશિકામાં હળવા પ્રવાહને પ્રસારિત કરવા માટે સોયનો ઉપયોગ કરે છે. તે એકમાત્ર પદ્ધતિ છે જેને કાયમી કહી શકાય. તે પીડાદાયક છે અને લાલ ડાઘા અથવા નાના ડાઘા તરફ દોરી શકે છે. જે સામાન્ય રીતે જખમને રૂઝવે છે. સામાન્ય રીતે, મહિના દરમિયાન 4-6 બેઠકો આ પ્રક્રિયા માટે જરૂરી માનવામાં આવે છે, પરંતુ વાળની માત્રાના આધારે તેમાં વધારો થઈ શકે છે. તે સમય માંગી લે તેવી અને ખર્ચાળ પ્રક્રિયા છે અને ફક્ત પ્રમાણિત ઇલેક્ટ્રોલોજીસ્ટ દ્વારા જ થવી જોઈએ.



આકૃતિ 4.21: વાળ દૂર કરવા માટે ઇલેક્ટ્રોલાઈસીસ પ્રક્રિયા

બીકીની વેક્સ:-

તે ગરમ અથવા ઠંડા વેક્સનો ઉપયોગ કરીને ધ્યુબિક હેરના વેક્સિંગનો ઉલ્લેખ કરે છે. તે સંપૂર્ણ અથવા ગ્રાહકની પસંદગી મુજબ હોઈ શકે છે. સરળ બીકીની વેક્સિંગમાં, બાજુઓ અને ટોચ પરથી વાળ વેક્સિંગ કરવામાં આવે છે. બ્રાઝિલિયન વેક્સિંગમાં, ગ્રાહક નાના ક્ષેત્ર (ચોક્કસ ક્ષેત્ર) આકારની પસંદગી કરી શકે છે. પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંને આ સેવા માટે જાય છે.

આ કિસ્સામાં, ગરમ વેક્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વેક્સ પર એક સ્ટ્રિપ મુકવામાં આવે છે. જે ત્વચા પર લગાવવામાં આવે છે અને વાળની વૃદ્ધિની વિરુદ્ધ દિશામાં વાળની સાથે ખેંચાય છે.

યાદ રાખવાના મુદ્દા:-

- સારવાર શરૂ કરતા પહેલાં, ગ્રાહક સાથે પ્રક્રિયા વિશે વાત કરો. કેટલાક ગ્રાહકો પ્રથમ વખતના હોઈ શકે છે, તેથી તેમને વધારાની સંભાળની જરૂર પડી શકે છે.
- ગ્રાહકને ચેતવણી આપો કે માસિક ચક્ર દરમિયાન અથવા તેની આસપાસ વેક્સિંગ કરાવવું જોઈએ નહીં કારણકે તે અઠવાડીયા પહેલા અને તે સમય દરમિયાન ત્વચા ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે.
- ગ્રાહકને જો કોઈ વિરોધાભાસી સંકેતો અથવા એલર્જી હોય તો તેના વિશે પૂછો.
- ગ્રાહક પર વેક્સની અનુકૂળતાની તપાસ કરવા માટે પેચ (ચોક્કસ ક્ષેત્ર) પરિક્ષણ કરો.
- પ્રક્રિયા માટે ગ્રાહકને તૈયાર કરો.
- પ્રક્રિયા હાથ ધરવા માટે ગ્રાહકને ડિસ્પોઝેબલ અથવા સલુનના વસ્ત્રો પૂરા પાડો.
- ગ્રાહકને અન્ડરગાર્મેન્ટ્સ દૂર કરવા માટે કહો.
- ખાતરી કરો કે ગ્રાહક યોગ્ય (સાચી) અને આરામની સ્થિતિમાં છે.
- સંગઠનાત્મક ધોરણો, ગ્રાહકની પસંદગી અને પ્રક્રિયાગત આવશ્યકતાઓ અનુસાર ઓજારો અને સામગ્રીને પસંદ કરો.
- પ્રક્રિયા દરમિયાન ત્વચાને કેવી રીતે અને ક્યારે ખેંચવી/તાણવી તે અંગે ગ્રાહકને સ્પષ્ટ સૂચનાઓ આપો.
- પહેલા, કાતરનો ઉપયોગ કરીને લાંબા વાળને સુવ્યવસ્થિત કરો.
- ગ્રાહકના વાળ વૃદ્ધિની પેટર્ન (ભાત) પ્રમાણે વેક્સ પસંદ કરો અને લગાવો.
- વેક્સનું તાપમાન તપાસો. ઉદરથી નીચેનાં ભાગની ત્વચા સંવેદનશીલ છે વેક્સ ખૂબ ગરમ ના હોવું જોઈએ અને સરળ રીતે લગાવાય તે માટે પૂરતું ગરમ (હુંફાળું) હોવું જોઈએ.
- સેવા આપ્યા બાદ, ગ્રાહકને પ્રતિક્રિયા માટે પૂછો.

પ્રક્રિયા:-

- જો તે પહેલી વખત આવ્યા છે અથવા કોઈ લાંબા સમય પછી વેક્સિંગ કરાવે છે તો પછી કાતરની મદદથી લાંબા વાળને પહેલા સુવ્યવસ્થિત કરો.
- એલર્જી અથવા ઉઝરડાની તપાસ માટે ઉપલી જાંઘ પર પેચ (ચોક્કસ ક્ષેત્ર) પરિક્ષણ કરો.
- વેક્સિંગ પહેલા આ ભાગમાં એન્ટિસેપ્ટિક ક્લિનર અને પાવડર લગાવો.

- વિભાગવાર કામ કરો. અંદર સાથળના ભાગથી શરૂઆત કરો.
- હાર્ડ વેક્સિંગ માટે, એક જાડો થર લગાવો. દરેક લેપ લગભગ એક ઈંચ પહોળા અને ત્રણ ઈંચ સુધી લાંબા હોવા જોઈએ.
- વેક્સ હંમેશા વાળની વૃદ્ધિની દિશામાં લગાવવા જોઈએ.
- થોડું સઘન (કઠણ) થવા માટે વેક્સને લગભગ 30 સેકેન્ડ રહેવા દો.
- વાળની વૃદ્ધિની વિરુદ્ધ દિશામાં ભાગને ખેંચો. પીડાને ઓછી કરવા માટે ખેંચતી વખતે જે તે ભાગની નીચેની ત્વચાને ખેંચો અથવા ગ્રાહકને તેને ખેંચવા માટે કહો.
- આમતેમ વિખરાયેલા વાળને સમાણીથી દૂર કરો.
- જે તે ભાગને નરમ કરવા માટે લોશન લગાવો.
- ગ્રાહકને સંભાળ પછીની સલાહ પૂરી પાડો. ગ્રાહકને કહો કે તે ભાગ હાર્ડ સાબુથી ધોવાનું ટાળે કારણકે તે બળતરા અથવા ખંજવાળ તરફ દોરી શકે છે.

ગ્રાહકનું રેકોર્ડ કાર્ડ:-

સૌંદર્ય ચિકિત્સક (બ્યુટી શેરાપિસ્ટ) ગ્રાહકના રેકોર્ડ કાર્ડમાં પ્રમાણભૂત (નમુના) બંધારણ મુજબ ગ્રાહકની બધી વિગતો નોંધશે. જો ગ્રાહકને કોઈ વિરોધાભાસી સંકેત અથવા કોઈ ઉત્પાદન માટે એલર્જી હોય તો નીચે નોંધો. ઉત્પાદનો માટે ગ્રાહકોની પસંદગી પણ નોંધી લો. ગ્રાહકની સંપૂર્ણ માહિતી ગ્રાહકના રેકોર્ડ કાર્ડમાં હોવી જ જોઈએ.



આકૃતિ 4.22 (એ અને બી) સંભાળ પછીની ટૂંકીંગ અને મોઈશ્વરાઈઝિંગ

સંભાળ પછીની સલાહ:-

પ્રક્રિયા પછી ગ્રાહકને આ સલાહ પૂરી પાડો.

- હાથ ધોવો અને પછી સારવાર થયેલ ત્વચાને નરમ કરવા માટે એન્ટિસેપ્ટિક ક્રીમ અથવા લોશન લગાવો.
- ઉપચારિત ભાગ પર ડિયોડ્રન્ટ (ગંધ નાશક) અત્તર અથવા પાવડરનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.
- ઓછામાં ઓછાં 48 કલાક સુધી ગરમ અથવા બબલ શાવર લેવાનું ટાળો કારણકે તે બળતરા પેદા કરી શકે છે.

- જીમમાં જવાનું અથવા કોઈપણ પ્રકારનું વર્કઆઉટ કરવાનું ટાળો અથવા 48 કલાક માટે આઉટડોર રમત રમવાનું ટાળો તે વેક્સ વાળા ભાગમાં પરસેવો વધારી શકે છે.
- ઉપરાંત વેક્સ પછી ઓછામાં ઓછાં 48 કલાક માટે ભીંગડા દૂર કરવાનું, સ્વિમિંગ કરવાનું (તરવાનું) અથવા સનબાથ લેવાનું ટાળો.
- બળતરા ન થાય તે માટે સુતરાઉ કપડાં પહેરો.
- યુસ્ત ફીટિંગવાળા કપડાં પહેરવાનું ટાળો તેઓ ત્વચાની નજીકમાં બેક્ટેરિયાને ફસાવી શકે છે અને ચેપનું કારણ બની શકે છે.

કચરાનો નિકાલ:-

વેક્સિંગ પ્રક્રિયાના પરિણામે થતાં કચરાને દૂષિત માનવો જ જોઈએ. કચરાનો નિકાલ કરવા માટે કેટલીક માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન કરવું જરૂરી છે.

- વપરાયેલી વેક્સની પટ્ટીઓને ડબ્બામાં જ નાખવી જોઈએ.
- નાના અસ્તર (કવર) વાળા ડબ્બામાં એકત્રિત કરેલા તમામ કચરાને મોટા અસ્તર (કવર) વાળા ક્લિનીકલ વેસ્ટ ડબ્બામાં નાખો.
- ક્લિનીકલ વેસ્ટના નિકાલ માટે ઇન્સ્ટ્રીયલ ઝ્લોસ (મોજાં) નો ઉપયોગ કરો.

પ્રાયોગિક મહાવરો

પ્રવૃત્તિ

હાથનું વેક્સિંગ કરો.

સામગ્રીની જરૂરિયાત:-

હિટિંગ યુનિટ, વેક્સ, ડિસ્પોઝેબલ કપડાં અથવા એપ્રોન, કોટન સ્ટ્રિપ, ટૂવીઝર (સમાણી) સ્પેચ્યુલા, પાવડર, કોટન, એન્ટિસેપ્ટિક લોશન, ડિસ્પોઝેબલ મોજાં, કચરાના ડબ્બા, ટુવાલ અને દાગીના મુકવાનું બાઉલ.

પ્રક્રિયા:-

- ગ્રાહકને આરામ અનુભવવા દો.
- વેક્સ પહેલા લગાવવાના યોગ્ય ઉત્પાદન પસંદ કરો.
- વેક્સ કરવાના ભાગને ઓળખો.
- વેક્સને હિટિંગ યુનિટમાં ઓગળી ન જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરો.
- તમારા કાંડા પર નાના ભાગમાં વેક્સ લગાવીને તેનું તાપમાન તપાસો.
- વેક્સ લગાવતા પહેલા પાવડર વડે વેક્સ કરવાના ભાગમાંથી ધૂળ દૂર કરો. બેબી પાવડર અથવા કોર્ન સ્ટાર્ચ પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. તેઓ શરીરનું તેલ અને મોઈશ્ચર (ભેજ) શોષી લેશે. વેક્સને વાળમાં ચોટવા દો (ત્વચા પર નહીં), પ્રક્રિયાને ઓછી પીડાદાયક બનાવશે.
- જે વાળ દૂર કરવાના છે તેની લંબાઈ તપાસો. વાળ આદર્શ રીતે 1/4 અને 1/8 ઈંચની (3 અને 6 મી.મી) વચ્ચેની લંબાઈના જ હોવા જોઈએ.
- વુડન (લાકડાના) સ્પેચ્યુલાની મદદથી ત્વચા પર ગરમ વેક્સ લગાવો.

- જ્યાં વેક્સ કરવાનું છે તે ભાગ પર સ્ટ્રિપને ધીમેથી દબાવીને લગાવો. વાળની વૃદ્ધિની દિશામાં વેક્સની સ્ટ્રિપને લીસી કરો. વેક્સને ઠંડું થવા દો.
- એક વખત વેક્સ ઠંડું અને થોડું સખત થઈ જાય, વાળ વૃદ્ધિની વિરુદ્ધ દિશામાં વેક્સ સ્ટ્રિપને ખેંચો. ચામડીને મજબૂત રીતે પકડો અને ધારની નીચેથી સ્ટ્રિપને ખેંચો. આ કામ ઝડપથી કરો. તેને 90° કોણ (કાટકોણ) પર નહીં પરંતુ છીછરા ખૂણા પર ખેંચો.
- એક વખત સ્ટ્રિપ દૂર થઈ જાય પછી, અસ્વસ્થતા ઘટાડવા માટે વેક્સ વાળા ભાગ પર હાથનું દબાણ આપવું જરૂરી છે.

તમારી પ્રગતી તપાસો:-

(અ) ખાલી ભાગ પૂરો.

1. એક જ વાળને ----- વાળ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
2. વાળમાં ક્યુટિકલ, ----- અને અસ્થિમજ્જા હોય છે.
3. શરીરના વાળ દૂર કરવા માટેની સૌથી સામાન્ય સારવાર-----છે.
4. હાથ અને પગ જેવાં મોટા ભાગ પર વાળ દૂર કરવા માટે-----વેક્સિંગ કરવામાં આવે છે.
5. વેક્સિંગ પહેલા-----ચામડીની સંવેદનશીલતાનું પરિક્ષણ હાથ ધરવું જરૂરી છે.

(બ) ખરું અથવા ખોટું કરો.

1. ટેલોજન વાળ વૃદ્ધિ ચક્રનો પ્રથમ તબક્કો છે.
2. કેટોજન તબક્કામાં વાળની કોશિકાઓ ફેરફારની અવધિમાંથી પસાર થાય છે.
3. વાળની કોશિકા માટેના આરામના સમયગાળાને ટેલોજન કહેવામાં આવે છે.

(ક) હેતુ લક્ષી પ્રશ્નો.

1. વેક્સિંગ દ્વારા તમે શું સમજ્યા છો? તેના પ્રકારો વર્ણવો.
2. જુદાં-જુદાં પ્રકારનાં વાળની યાદી બનાવો.
3. વાળવૃદ્ધિ ચક્રના તબક્કાના નામ જણાવો.
4. વેક્સિંગ માટે જરૂરી કોઈપણ પાંચ સાધનોની યાદી બનાવો.
5. તમે ત્વચાની સંવેદનશીલતાની તપાસ કેવી રીતે અનુસરશો?
6. વેક્સિંગ કરતા પહેલા ગ્રાહકે સાવચેતીના કયા પગલા લેવા તે જણાવો.
7. વેક્સિંગ પછી ગ્રાહકને કઈ સલાહ આપવી જોઈએ.

(ડ) વેક્સિંગને અનુક્રમમાં ગોઠવો.

અનુક્રમ નંબર		સાચો ક્રમ લખો
1.	ગ્રાહકને આરામ અનુભવવા દો.	
2.	વેક્સ લગાવી નાના ભાગમાંથી વાળને દૂર કરો.	

3.	ખાતરી કરો કે તમે ત્વચા પરથી સંપૂર્ણ રીતે વાળ દૂર કર્યા છે અને તેઓ વેક્સની સ્ટ્રિપ પર અટકી ગયા છે.	
4.	તમારા કાંડા પર વેક્સ લગાવી તેના તાપમાનનું પરિક્ષણ કરો.	
5.	વેક્સ લગાવતા પહેલાં તેનું સૌથી યોગ્ય ઉત્પાદન પસંદ કરો.	
6.	વેક્સ વાળા ભાગને ઓળખો.	
7.	જાડી ધારની મદદથી નાના ભાગ પર વેક્સનો જાડો થર લગાવો.	

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂરું થયાં પછી તમે સક્ષમ છો.

- વેક્સિંગ માટે જરૂરી સાધનો અને ઉત્પાદનો ઓળખો.
- વેક્સિંગ માટેનું કાર્યક્ષેત્ર તૈયાર કરો.
- ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરિક્ષણ સંચાલન કરો.
- વેક્સિંગ કરો. (અમલમાં મૂકો).



સેશન. 2 થ્રેડિંગ.

થ્રેડિંગ એ ચહેરાના વાળ દૂર કરવાની સૌથી સામાન્ય પદ્ધતિ છે. ભ્રમર, કપાળ અને હોઠની ઉપરનું થ્રેડિંગ એ સૌથી સામાન્ય છે પરંતુ તે ચહેરાના અન્ય ભાગો પર પણ થઈ શકે છે. અન્ય કેશોચ્છેદ (વાળ દૂર કરવા) પ્રક્રિયાઓની જેમ, થ્રેડિંગ પણ ક્યારેક લાલાશ અને ફોલ્લીઓનું કારણ બની શકે છે.

ફાયદા:-

- થ્રેડિંગ કપાળ, ભ્રમર, હોઠની ઉપર, હડપચી અને ચહેરા પરનાં અન્ય વિસ્તારો જેવાં નાના ભાગ માટે યોગ્ય છે.
- થ્રેડિંગ સામાન્ય રીતે, ભ્રમરને આકાર આપવા માટે કરવામાં આવે છે.
- તે વેક્સિંગ કરતા ઓછો સમય લે છે.



- વેક્સિંગ પછીની સરખામણીમાં થ્રેડિંગ પછી નવા વાળની વૃદ્ધિ વધુ સારી છે.
- તે લગભગ તમામ પ્રકારની ત્વચા માટે યોગ્ય (અનુકૂળ) છે.
- થ્રેડિંગમાં રસાયણનો ઉપયોગ થતો નથી.
- થ્રેડિંગ પછી વાળની વૃદ્ધિ ધીમી થાય છે.

આકૃતિ 4.23 આઈબ્રોને આકાર આપવા માટે થ્રેડિંગ કરવું

મર્યાદાઓ:-

- થ્રેડિંગની અસર 1-2 અઠવાડિયા સુધી ચાલે છે તેથી પ્રક્રિયા અમુક સમયના અંતરે સતત કરવી જોઈએ.
- સંવેદનશીલ ત્વચા પર, લાલાશ અથવા ફોલ્લીઓ થઈ શકે છે.
- જ્યાં ખીલ અથવા ફોલ્લી ફૂટી હોય તેવા ભાગ પર થ્રેડિંગ કરવાનું ટાળો.

સામગ્રીની જરૂરિયાત:-

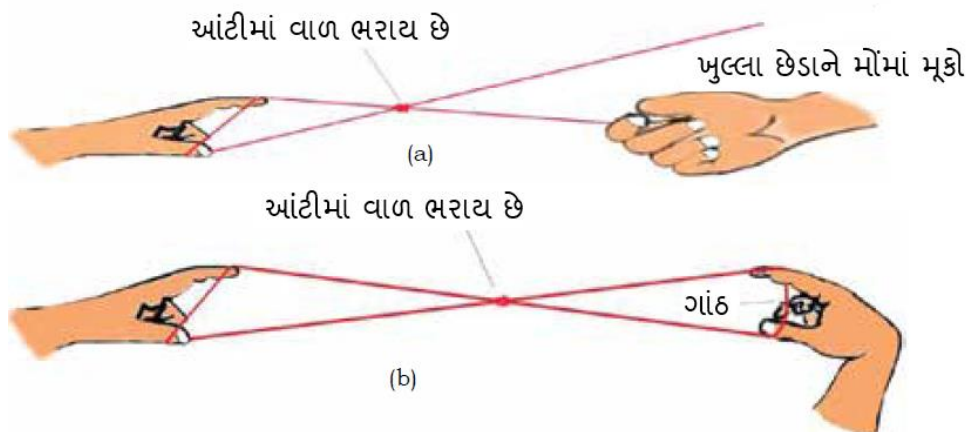
- થ્રેડ(દોરો) (24-30 ઈંચ લાંબો)
- આઈબ્રો બ્રશ (આઈબ્રોના વાળ બ્રશ કરવા માટે)
- કાતર (આઈબ્રોને સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે)
- સમાણી (છૂટાછવાયા વાળને ખેંચવા અને દૂર કરવા)
- કોટન
- પાવડર

ગ્રાહકને તૈયાર કરો:-

- ગ્રાહકને આરામથી બેસાડો.
- તમારા હાથને ધોવો અને ચોખ્ખા ટુવાલથી લૂછી તેને સુકવો.
- થ્રેડિંગ કરવાનું હોય ત્યાં થોડોક પાવડર છાંટો.

થ્રેડિંગ ટેકનિક:-

થ્રેડિંગ માટે 0.3-0.5 મીમી પહોળા કોટન થ્રેડ (દોરા) જરૂરી છે. થ્રેડ (દોરા) ની લંબાઈ 24 અને 30 ઈંચની વચ્ચે હોવી જોઈએ. પ્રેક્ટિસ માટે શરૂઆત કરનારે ટૂંકી લંબાઈના થ્રેડનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. નિષ્ણાત વ્યક્તિ લાંબા થ્રેડનો ઉપયોગ કરી શકે છે. થ્રેડિંગ મોટે ભાગે કપાળ, ભ્રમર, હોઠની ઉપર, ચહેરા અને હડપચીના અન્ય વિસ્તારો પર કરવામાં આવે છે.



આકૃતિ 4.24 (એ અને બી) થ્રેડિંગ કરવા માટે થ્રેડને પકડવાની પદ્ધતિ.

આઈબ્રો થ્રેડિંગની પ્રક્રિયા:-

પગલું. 1:- ગાળો બનાવવા થ્રેડના છેડાને ભેગાં કરી ગાંઠ વાળો.

પગલું. 2:- દરેક ગાળાના છેડામાં તર્જની, મધ્યમ આંગળી અને અંગુઠો મૂકી હેરવું-ફેરવવું (હીલોળવું)

પગલું. 3:- ગાળાને એક છેડે લગભગ 5ઝન વખત વાળો.

પગલું. 4:- ગાળાને કેન્દ્રમાં ધીમે-ધીમે આંટી પાડો. ખાતરી કરો કે ગાંઠ આંગળીની નજીકના છેડે છે જેથી તે આંટી પાડવામાં અંતરાય ના કરે.

પગલું. 5:- થ્રેડિંગ શરૂ કરવા માટે, આંટી પાડેલા દોરાને ઉપરની બાજુએ અનિચ્છનીય વાળની નીચે મૂકો જેથી તે તેના પર અટકી જાય. ઉપરની દિશામાં વાળવા હાથની છેલ્લી આંગળીઓને ફેલાવો, આમ, અનિચ્છનીય વાળને ફસાવી અને તેને ખેંચીને બહાર કાઢો.

પગલું. 6:- ઉપલી આંગળીને ફેલાવીને અને કેટલાંક ખેચાયેલા વાળ છોડીને, વાળેલા થ્રેડને નીચલી આંગળી તરફ ખસેડો.

પગલું. 7:- હવે, બીજાં ભાગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

પગલું. 8:- સૌંદર્ય ચિકિત્સકની (બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) આંગળીઓ દર 1/4 સેકન્ડની ઝડપથી ફરવી જ જોઈએ. આંટી વાળની સાથે ગૂંથાય બને છે. વાળવાની ઝડપ એ હલન ચલનને અવરોધે છે (નિયંત્રિત) કરે છે તેથી, ગાળાના નવા ભાગને વાળો અથવા નવા થ્રેડનો ઉપયોગ કરો.

પગલું. 9:- એકવાર સેવા પૂર્ણ થઈ ગયા પછી, જ્યાં થ્રેડિંગ કરવામાં આવ્યું છે ત્યાં સુથીંગ લોશન અથવા સોલ્યુશન લગાવો. ઝીંક મલમ અથવા બરફ પણ ત્વચાને નરમ કરવા માટે લગાવી શકાય છે.

હોઠની ઉપર થ્રેડિંગ માટેની પ્રક્રિયા:-

પગલું. 1:- કોટનના થ્રેડનો ઉપયોગ કરો. જે લગભગ 2 ફૂટ લાંબો અને 0.3-0.5 મીમી પહોળો હોય. ખાતરી કરો કે થ્રેડ પુરતો મજબૂત હોય અને સહેલાઈથી તૂટે નહીં.



પગલું. 2:- થ્રેડનો એક છેડો મોં માં અને બીજો છેડો હાથમાં પકડો.

પગલું. 3:- થ્રેડને કેન્દ્રમાંથી લગભગ 10 વખત વાળો.

પગલું. 4:- ચીકાશ દૂર કરવા, હોઠની ઉપરનાં ભાગ પર ટેલકમ પાવડર લગાવો.

પગલું. 5:- ગ્રાહકના હોઠની ઉપરના ભાગ પર થ્રેડ મૂકો.

પગલું. 6:- ત્વચાને ખેંચવા માટે ગ્રાહકને હોઠની ઉપરના ભાગ પર જીભ મુકવા માટે કહો. હાથના હલન ચલનની મદદથી આંટી વાળા

ભાગને બીજી બાજુ ખસેડો.

આકૃતિ 4.25 : હોઠની ઉપરના ભાગ પર થ્રેડિંગ

ખાતરી કરો કે જ્યારે આગળ વધો ત્યારે તે વાળને પકડી રાખે છે. વાળ મૂળમાંથી ઊંચાં કરવામાં આવશે અને તેને આગળ પાછળ ખસેડીને ખેંચવામાં આવશે.

પગલું. 7:- હોઠની ઊપર થ્રેડિંગ થઈ ગયા પછી, લોશન વડે અથવા એસ્ટ્રીજન્ટ (નસ, સ્નાયુ સંકોચાવનારો પદાર્થ) લગાવી તે ભાગનો મસાજ કરો.

ચહેરાના આકાર પ્રમાણે આઈબ્રોના પ્રકાર:-

ચહેરાના છ મૂળભૂત આકારો છે. નીચે મુજબનાં ચહેરાના છ આકારોમાંના દરેકને અનુરૂપ કેટલાક ભ્રમરના આકાર નીચે મુજબ છે.



આકૃતિ 4.26: આઈબ્રોના મૂળભૂત પ્રકાર

અંડાકાર ચહેરો (ઓવલ ફેસ):-

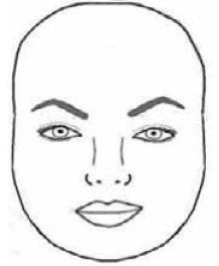
આને ચહેરાનો આદર્શ આકાર માનવામાં આવે છે કારણકે તે પ્રમાણસર હોય તેવું લાગે છે. દરેક આઈબ્રોનો આકાર આ ચહેરાના આકારને અનુરૂપ છે. મોટા ભાગે નરમ કોણીય ભ્રમર આકાર ચહેરાના આકારને અનુરૂપ દેખાવ તરફ વધુ ધ્યાન ખેંચવા માટે બનાવવામાં આવે છે.



આકૃતિ 4.27: અંડાકાર ચહેરો

ગોળ ચહેરો (રાઉન્ડ ફેસ):-

આ ચહેરાના આકારમાં ખુણાઓનો અભાવ છે. તેથી, ભ્રમર આકાર, સામાન્ય રીતે, ચહેરાની પહોળાઈથી લોકોનું ધ્યાન બીજે દોરશે અને તેનો દેખાવ લાંબો બનાવશે. તે માટે ગોળાકાર ભ્રમર સામાન્ય રીતે ટાળવી જોઈએ.



આકૃતિ 4.28 ગોળાકાર ચહેરો

ચોરસ ચહેરો (સ્ક્વેર ફેસ):-

આ ચહેરાના આકારમાં ખુણા છે તેથી, તેનો મજબૂત ભ્રમરથી મૃદુ દેખાવ જરૂરી છે. નીચેનાં જડબાને જાડા ભ્રમર સાથે સંતુલિત કરી શકાય છે, જે ભ્રમરની ટોચ ઉંચે હોય છે તે કોણીય બનાવે છે.

લાંબો ચહેરો (લોન્ગ ફેસ):-

ચહેરાનો ટૂંકો દેખાવ બનાવવાનું લક્ષ્ય છે તેથી આડી સપાટ ભ્રમર આ કાર્યને પૂર્ણ કરી શકે છે અને ચહેરો સંતુલિત બનાવે છે.



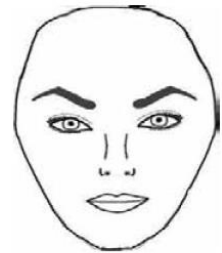
આકૃતિ 4.29 ચોરસ આકારનો ચહેરો



આકૃતિ 4.30 : લાંબો આકારનો ચહેરો



આકૃતિ 4.31 : હૃદય આકારનો ચહેરો



આકૃતિ 4.32 : ડાયમંડ આકારનો ચહેરો

હૃદય આકાર ચહેરો (હાર્ટ ફેસ):-

આ આકાર કપાળ પર પહોળા અને ગળામાં શંકવાકાર (ધીમે-ધીમે સંકડાતું જતું) અણીદાર હડપચી હોય છે. કપાળ અને હડપચીને સંતુલિત કરવા માટે, નરમ શિખરોવાળા ગોળાકાર ભ્રમર શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે અને ચહેરાના આકારને વધારે છે.

ડાયમંડ આકાર ચહેરો:-

આ ચહેરાનો આકાર કોણીય છે જે ગળાના હાડકા પર પહોળો અને કપાળ પર તેમજ જડબાની રેખા પર સાંકડા હોય છે. વક્ર અથવા ગોળાકાર ભ્રમરથી ચહેરો ઓછો કોણીય દેખાય છે. કેન્દ્રથી કમાનવાળા ભ્રમર તેનો દેખાવ ઓછો પહોળા બનાવશે.

પુરુષો માટે ચહેરાના વાળ દૂર કરવાની ટેકનિકો:-



લાંબા સમયથી, વાળ દૂર કરવાની અને સુંદરતા સારવાર એ સ્ત્રીઓ માટે એક વસ્તુ માનવામાં આવે છે, પરંતુ આજકાલ, પુરુષો પણ વિવિધ સૌંદર્ય સારવાર માટેના વિકલ્પો પસંદ કરી રહ્યા છે. તેઓ ચહેરાના વેક્સિંગ માટે જાય છે, ભ્રમરને આકાર આપે છે, યુનિ-બ્રો દેખાવને દૂર કરે છે, તેમના કાનની આસપાસના ભાગને અને ગળાના પાછળના ભાગને સાફ કરે છે વગેરે. તેઓ દાઢીનો આકાર, સુવ્યવસ્થિત (ટ્રીમીંગ), હજામત કરવી, ટેમ્પલ હેરને આકાર આપવા વગેરે માટે પણ જાય છે. સ્ત્રીઓ માટે ચહેરાના વાળ દૂર કરવાની કાર્યવાહી માટેની સુચિ પુરુષો માટે પણ ઉપલબ્ધ છે. પુરુષો ભ્રમરના શ્રેડિંગ માટે પણ જાય છે, જે વેક્સિંગની તુલનામાં પીડાદાયક અને સમય માંગી લે છે, કારણકે પુરુષો બરછટ વાળ ધરાવે છે. આ ઉપરાંત, સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં પુરુષોમાં ભ્રમરના વાળની વૃદ્ધિ વધુ છે, નવું વલણ હાર્ડ વેક્સનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

આકૃતિ 4.33(એ અને બી): દાઢીને આકાર આપવો

દાઢીનો આકાર આપવો:-

આ વધુ પડતા અથવા લાંબા વાળને સુવ્યવસ્થિત કરીને અને દાઢીની ધારને વ્યાખ્યાયિત કરીને કરવામાં આવે છે. ટ્રીમીંગ માટે ઇલેક્ટ્રિક રેઝર, કાતર અથવા એપિલેટર વાપરી શકાય છે. વળેલા અને અસ્તવ્યસ્ત વાળ દૂર કરવા, શ્રેડિંગ અથવા હાર્ડ વેક્સ લગાવી શકાય છે. આ લાંબા વાળને મુક્ત દેખાવ આપે છે. અને સારા વાળની વૃદ્ધિ કરે છે.

નાકના વાળ દૂર કરવા:-

આ એક મુશ્કેલ પ્રક્રિયા છે, તેમાં સામાન્ય રીતે કાતર અથવા રેઝર ઉપયોગમાં લેવાય છે પરંતુ નાકના વાળ દૂર કરવા માટે વેક્સિંગ એ એક અનુકૂળ અને અસરકારક પદ્ધતિ છે.



આકૃતિ 4.34 નાકના વાળ દૂર કરવા



આકૃતિ 4.35 કાનના વાળ દૂર કરવા

લાકડીની મદદથી નસકોરાના પ્રારંભમાં વેક્સને ઓછી માત્રામાં મુકવામાં આવે છે. તેને ઠંડું અને સખત થવા દો. અને પછી, નાકના વાળ સાથે પાછું ખેંચી લો.

કાનના વાળ દૂર કરવા:-

હાર્ડ વેક્સ કાન પર મુકવામાં આવે છે અને તેને ઠંડું અને સખત થવા દો. પછી તેને પાછું ખેંચો. કાનના વાળને રેઝર અથવા ટ્રીમરથી કાઢવા મુશ્કેલ છે કારણકે આ ભાગમાં સુક્ષ્મ છે અને હજામત કરવા માટે કોઈ સપાટ સપાટી નથી. કાનના વાળાંક પર વેક્સ લાગુ કરી શકાય છે અને વાળને દૂર કરવા માટે પાછા ખેંચી શકાય છે. જો વાળ ઓછાં હોય તો થ્રેડિંગ પણ કરી શકાય છે.

પ્રાયોગિક અભ્યાસ

પ્રવૃત્તિ

હોઠની ઉપરના ભાગ પર થ્રેડિંગ કરો:-

સામગ્રીની જરૂરિયાત:-

કોટન થ્રેડ, ટેલકમ પાવડર, લોશન અથવા એસ્ટ્રીજન્ટ (નસ, સ્નાયુને સંકોચાવનારો પદાર્થ), કાતર, સમાણી

પ્રક્રિયા:-

- 0.3-0.5 મીમી પહોળા અને લગભગ 2 ફૂટ લાંબા કોટન થ્રેડનો ઉપયોગ કરો.
- ખાતરી કરો કે થ્રેડ પુરતો મજબૂત છે અને સરળતાથી તૂટે નહીં તેવો છે.
- થ્રેડનો એક છેડો મોં માં અને બીજો છેડો હાથમાં પકડો.
- થ્રેડને કેન્દ્રમાંથી (મધ્યમાંથી) લગભગ 10 વખત વાળો.
- ચીકાશ દૂર કરવા, હોઠની ઉપર ટેલકમ પાવડર લગાવો.
- ગ્રાહકના હોઠની ઉપરનાં ભાગ પર થ્રેડ મૂકો.
- થ્રેડ પરની ત્વચાને સજ્જડ કરવા માટે ગ્રાહકને હોઠને જીભની નીચે મુકવા માટે કહો.

- હાથના હલન ચલનથી, આંટી વાળા ભાગને બીજી બાજુ ખસેડો. ખાતરી કરો કે તે આગળ વધતી વખતે વાળને પકડે છે. વાળ મૂળમાંથી ઊંચાં કરવા પડશે અને આગળ પાછળ ખસેડતા તેને બહાર ખેંચી કાઢવા.
- હોઠની ઉપર થ્રેડિંગ થઇ ગયા પછી, લોશનથી ભાગની માલિશ કરો અથવા ખંજવાળ અથવા બળતરા ટાળવા માટે એસ્ટ્રીજન્ટ લગાડો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો.

(અ) ખાલી ભાગ પૂરો.

1. -----એ થ્રેડિંગ માટે જરૂરી છે.
2. -----આકારના ચહેરા પર ખુણાઓનો અભાવ છે, તેથી ભ્રમરનો આકાર કમાન જેવો હોવો જોઈએ.
3. -----પ્રકારનો આકાર કપાળ પર પહોળો છે અને ગાલમાં ટેપર્સ (એક બાજુ સાંકડું થતું જતું) છે અને અણીદાર હડપચી અનુસરે છે.
4. ઇલેક્ટ્રિક રેઝર અને-----નો દાઢીને સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે.
5. ----- નાકના વેક્સિંગને દૂર કરવા માટે એક અનુકૂળ અને અસરકારક પદ્ધતિ છે.

(બ) સાચું અથવા ખોટું છે તે કહો.

1. થ્રેડિંગ એ ચહેરાના વાળ દૂર કરવાની સૌથી સામાન્ય પદ્ધતિ છે.
2. થ્રેડિંગ માટે ઉપયોગમાં લેવાતો થ્રેડ 24 થી 30 ઈંચની વચ્ચેની લંબાઈનો હોવો જ જોઈએ.
3. થ્રેડિંગ માટે પોલિએસ્ટર થ્રેડનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
4. ગાલ પાસે ડાયમંડ ફેશ ટેપર હોય છે.

(સી) હોઠની ઉપરનાં થ્રેડિંગને ક્રમમાં ગોઠવો.

અનુક્રમ નંબર		સાચો ક્રમ લખો
1.	ગ્રાહકના હોઠના ઉપરનાં ભાગ પર થ્રેડ મૂકો.	
2.	કોટન થ્રેડનો ઉપયોગ કરો, લગભગ 2 ફૂટ લાંબો હોય.	
3.	ખાતરી કરો કે થ્રેડ પુરતો મજબૂત છે અને સરળતાથી તૂટતો નથી.	
4.	હોઠની ઉપર થ્રેડિંગ થઇ ગયા પછી તે ભાગને લોશનથી મસાજ કરો અથવા એસ્ટ્રીજન્ટ લગાવો.	

નોંધ

5.	તમારા હાથના હલન ચલન વડે થ્રેડનો વાળેલો ભાગ બીજી બાજુ તરફ ખસેડો, ખાતરી કરો કે તે આગળ ખસતી વખતે વાળને પકડે છે. વાળ મૂળમાંથી ઊંચાં થશે અને આગળ પાછળ ખસેડીને ખેંચી શકાશે	
6.	થ્રેડનો એક છેડો મોં માં અને બીજો છેડો હાથમાં પકડો.	
7.	થ્રેડને મધ્યમાં લગભગ 10 વખત વાળો.	
8.	ચિકાશ દૂર કરવા, હોઠની ઉપરનાં ભાગ પર ટેલકમ પાવડર અથવા કોર્ન સ્ટાર્ચ લગાડો.	
9.	ત્વચાને સજ્જડ કરવાને માટે ગ્રાહકને ઉપરના હોઠને જીભની નીચે મુકવા કહો.	

(5) હેતુલક્ષી પ્રશ્નો.

1. થ્રેડિંગના ફાયદાઓ દર્શાવો.
2. થ્રેડિંગ કરતી વખતે લેવાતા સાવચેતીના કોઈ પણ ત્રણ પગલા લખો.

તમે શું શીખ્યા?

આ સેશન પૂરું થયા પછી તમે સક્ષમ છો.

- થ્રેડિંગની જરૂરિયાત વિગતવાર સમજાવો.
- થ્રેડિંગના ફાયદાઓની યાદી બનાવો.
- હોઠની ઉપરનાં ભાગ અને આઈબ્રોનું થ્રેડિંગ કરો.

પારિભાષિક શબ્દો

- અબ્સકટર : સ્નાયુઓ કે જે આંગળીઓ અને અંગુઠાને અલગ પાડે છે.
- એસિટોન : નેઈલ વાર્નિશને દૂર કરવા માટે વપરાતું રસાયણ(કેમિકલ).
- એસિડ મેન્ટલ : ત્વચાનો એસિડ અવરોધ કે જે ચેપ અને ભેજને અટકાવે છે.
- એડકટર : સ્નાયુઓ કે જે આંગળીઓ અને અંગુઠાને એક સાથે ખેંચે છે.
- અલ્કેલિનિટિ : તે એસિડને તટસ્થ બનાવવા માટે પાણીની ક્ષમતાનો સંદર્ભ આપે છે.
- એલર્જિક અથવા સેન્સિટિવ સ્કીન : એલર્જિનના સંપર્કમાં આવતા ત્વચા એલર્જિક અથવા સંવેદનશીલ બને છે, જેના પરિણામે ફોલ્લીઓ, બળતરા થાય છે.
- એનાટમિ : વિજ્ઞાનનો ભાગ જે માનવ અને પ્રાણીના શરીરની રચના સાથે સંબંધિત છે, શરીરના વિવિધ ભાગોનો એકબીજા સાથે સંબંધ છે.
- એન્ટિસેપ્ટિક : એક ઉપાય જે ઘાવને સેપ્ટિક(પરૂ)થવાની સામે રક્ષણ આપે છે.
- અપેન્ડિજ : જોડાણ
- બેઉસ લાઈન : આંગળીઓના નખ અને અંગુઠાના નખ પર સમતલ ઊંડી રેખાઓ આવેલી છે.
- બ્લિચ : તે બ્લીચિંગ એજન્ટનો સંદર્ભ આપે છે, જે ત્વચાના રંગને હળવા કરવામાં મદદ કરે છે. તે સામાન્ય રીતે ચહેરાના વાળના રંગને હળવા કરવા માટે વપરાય છે આ પ્રક્રિયાને બ્લીચિંગ કહેવામાં આવે છે.
- કાર્પલ : કાંડાનું હાડકું
- ક્લીન અપ : ક્લીન-અપ ત્વચાના છિદ્રોને બિનઅવરોધક કરવા અને ત્વચાને જીવંત રાખવા માટે કરવામાં આવે છે. તે મૃત કોષોને દૂર કરવામાં અને ત્વચામાંથી જામી ગયેલા મેલ(કાળાશ)ને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. ક્લીન-અપની પ્રક્રિયામાં, ત્વચાને શુદ્ધ, ભીંગડા(જામી ગયેલો મેલ)દૂર કરી, અને ચામડીને મોઈશ્વરાઈઝ(ભીનાશ વાળી)કરે છે.
- કમડનએક્સટ્રેક્ટર : બ્લેકહેડ્સ અને વ્હાઈટહેડ્સને દૂર કરવા માટે ઉપયોગમાં આવતું એક સાધન છે. આમ, ત્વચાને વધુ સ્વચ્છ અને ચમકદાર બનાવે છે.
- કોન્દ્રા ઇન્ડિકેશન : એવી સ્થિતિ જે સારવારને અટકાવે છે.
- કોસગેશન : નખ પર વાંકીચુકી(ઊંચી-નીચી)ધાર થવી.
- ક્યુટિકલ : નખના મૂળની આસપાસ ઓવરલેપિંગ(એકબીજા પર)ત્વચા.
- ડિપ્લેશન : અનિચ્છનીય શરીરના વાળને ઈરાદાપૂર્વક દૂર કરવા.
- એમરી બોર્ડ : તેની બે બાજુઓ છે.- નખને ફાઈલિંગ(નખ ઘસવા) કરવા માટે એક બરછટ બાજુ અને નખને આકાર આપવા અને બેવલીંગ(નખના ખૂણા સરખા કરવા)માટે.
- ઇપોનીચિયમ : આંગળીનાં નખના છિદ્ર.
- ઇફ્લ્યુરેજ : ધીમું, વ્યાપક મસાજ
- એક્સફોલિયન્ટ : મૃત ત્વચાના કોષને દૂર કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતો એક દાણાદાર પદાર્થ.
- એક્સટેન્સર : સ્નાયુઓ કે જે કાંડા અને પગને સીધા કરે છે.
- ફ્લેક્સર : સ્નાયુઓ કે જે કાંડા અને પગને વાળે છે.
- ફરો : નખમાં ખાડો
- જર્મીનલ મેટ્રિક્સ : આંગળીનાં નખનું મૂળ. નખનો આ ભાગ ખરેખર તો આંગળીની પાછળની ત્વચાની નીચેનો છે અને આંગળીમાં અનેક મિલીમિટર લંબાવે છે.

હેર બલ્બ : તેમાં કોષો હોય છે જે વાળ ઉત્પન્ન કરે છે.

હેરડો : હેર સ્ટાઈલમાં કાંસકા, બ્લો ડ્રાયર અને કોસ્મેટિક્સ જેવાં કે હેર જેલના ઉપયોગ દ્વારા વાળને ચોક્કસ રીતે ગોઠવીને હેરસ્ટાઈલ પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે.

હેર ડ્રેસિંગ : વાળને સ્ટાઈલ કરવાને “હેર ડ્રેસિંગ” પણ કહેવામાં આવે છે, ખાસ કરીને જ્યારે નિષ્ણાંત વ્યવસાય દ્વારા કરવામાં આવતું હોય છે. હેરસ્ટાઈલિંગમાં એસેસરીઝ ઉમેરવાનું સામેલ છે, જેવા કે હેરબેન્ડ્સ, ક્રિલિપ્સ, પિન, બેરેટ, સ્ત્રીઓની રત્નજડિત બિંદી વગેરે, વાળને તેના સ્થાને રાખવા અને તેના દેખાવને વધારવા માટે ઉપયોગી છે.

હેર ફોલિકલ સાયકલ : તેમાં ત્રણ તબક્કા છે, એનાજેન, કેટાજેન અને ટેલોજેન છે.

હેર શાફ્ટ : વાળની શાફ્ટ એ ખોપરી ઉપરની ચામડીની ઉપરનો ભાગ દેખાય છે. શાફ્ટ કેરાટિનથી બનેલા છે, જે સરળતાથી ફાટતા નથી. વાળનો શાફ્ટ સ્ટર(થર)થી બનેલો છે અને જો તેઓ સીધી ગરમી અથવા પ્રતિકુળ પરિસ્થિતિઓના સંપર્કમાં આવે તો તેઓ નુકશાન પહોંચાડે છે.

કેરાટિન : એક પ્રોટીન કે જે ત્વચા અને નખનો મુખ્ય ઘટક છે તેને સરળતાથી નુકશાન થતું નથી અથવા ફાટતું નથી.

મેકઅપ : તે કોઈ વ્યક્તિના દેખાવને વધારવા માટે ચહેરા પર કોસ્મેટિક્સ લગાવવાની પ્રક્રિયા છે. લિપસ્ટિક, આઈ-લાઈનર, આઈ શેડો, મસ્કરા, ફાઉન્ડેશન, કોલ, લીપ ગ્લોસ, લીપ બામ, કન્સીલર, ફેસ પાવડર વગેરેનો સામાન્ય રીતે મેકઅપમાં ઉપયોગ થાય છે.

મેટ્રિક્સ : નખનો એ ભાગ જે કોષો ઉત્પન્ન કરે છે તે નખની વૃદ્ધિ કરે છે.

મેનિક્યોર : હાથ અને નખના દેખાવમાં સુધારો કરવા માટેની એક સારવાર જે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ બંનેમાં લોકપ્રિય છે. મોટાભાગનાં સલુંન્સમાં ફક્ત આ સારવાર માટે અલગ વિસ્તારની વ્યવસ્થા હોય છે.

મેટાકાર્પલ્સ : હથેળીના હાડકાં

નેઈલ પ્લેટ : આંગળીનાં વાસ્તવિક નખ જે અર્ધ-પારદર્શક કેરાટિનથી બનેલા છે. નખનો ગુલાબી દેખાવ નીચેની રક્તવાહિનીઓ માંથી આવે છે.

પેડિક્યોર : એક ઉપચાર જે પગ અને પગના નખનો દેખાવ સુધારવામાં મદદ કરે છે, તેમાં છિદ્રાળુ પથ્થર ભીંગડા(જામી ગયેલ મેલ)દૂર કરી અને મસાજ દ્વારા પગની ચામડીના મૃત કોષોને દૂર કરે છે ત્યારબાદ પગના અંગુઠાના પેઈન્ટીંગનો પણ સમાવેશ થાય છે.

પેરિઓનસીહિયમ : ત્વચા કે જે તેની બાજુઓ પર નેઈલ પ્લેટને ઉપર કરે છે, તે પેરોનિકલ એડજ તરીકે પણ ઓળખાય છે.

ફેલેન્જસ : આંગળીઓનાં હાડકાં

ફિઝીયોલોજી : શરીરના વિવિધ ભાગો અને સમગ્ર શરીરના કાર્યોનો અભ્યાસ

પર્સનલ પ્રોટેક્ટીવ ઇક્વિપમેન્ટ : તેમાં મોજાં(ગ્લવ્સ), ગોગલ્સ, કવર કરેલા પગરખા, એપ્રોન, હેડગિયર અથવા હેડ કવર વગેરે સામેલ છે. આ એક વ્યક્તિની સુરક્ષા અને કપડાં કે જે એ વ્યક્તિ પહેરે છે તેનો સંદર્ભ આપે છે.

પ્યુમાઈસ સ્ટોન : ત્વચાને ઘસવા(સ્ક્રિબિંગ)માટે ઉપયોગમાં લેવાતો કોમળ અને છિદ્રાળુ લાવાનો પથ્થર છે. તે સખત અને મૃત ત્વચાના કોષોને દૂર કરે છે.

રેડિયસ : હાથ આગળના નાના હાડકાં

રાસ્પ : ગંઠાયેલી ચામડીને દૂર કરવા અને ત્વચાને નરમ બનાવવા માટે વપરાતી બરછટ ફાઈલ(કાનસ)નો એક પ્રકાર છે.

રેકોર્ડ કાર્ડ : એક મહત્વપૂર્ણ દસ્તાવેજ જે સલુન દ્વારા જાળવવો જરૂરી છે. કારણ કે તેમાં ગ્રાહક દ્વારા ભૂતકાળમાં લેવામાં આવેલી સારવાર, તે વ્યક્તિ માટે કરવામાં આવતી સારવાર, ગ્રાહકનો ઇતિહાસ, ઉપયોગમાં લેવાતા ઉત્પાદનો વિશે, ત્વચાના પ્રકાર અને જો કોઈ એલર્જી હોય તો વગેરે બધી માહિતી હોય છે.

સ્કીન : શરીરનું બાહ્ય આવરણ છે. તે શરીર માટે રક્ષણાત્મક ઢાલ તરીકે કામ કરે છે.

સ્ટરાઇલ મેટ્રિક્સ : નેઈલ બેડ એ નેઈલ મેટ્રિક્સનો જ એક ભાગ છે, જેને સ્ટરાઇલ મેટ્રિક્સ પણ કહેવામાં આવે છે, તે જર્મિનિયલ મેટ્રિક્સ અથવા લ્યુનુલાની ધારથી હાયપોનીચિયમ સુધી વિસ્તરે છે. નેઈલ બેડમાં રક્ત વાહિનીઓ, ચેતા(નર્વસ) અને મેલેનોસાઈટ્સ અથવા મેલેનિન ઉત્પન્ન કરતા કોષો હોય છે.

સ્ટરિલાઇઝેશન : વિશુદ્ધિકરણનું સૌથી મોટું સ્વરૂપ જે તમામ જંતુઓનો નાશ કરે છે.

થ્રેડિંગ : વાળ દૂર કરવાની ટેકનિક જેમાં કોટન દોરાના ઉપયોગથી વાળની ડુંવાટીને દૂર કરે છે. વાળ મરોડ ગતિમાં ખેંચાય છે, જેમાં દોરો વાળને ફસાવે છે અને તેને ખેંચીને બહાર કાઢે છે.

વેક્સિંગ : વેક્સિંગ એ વાળ દૂર કરવાની કામચલાઉ ટેકનિક છે, જેમાં ગરમ અથવા ઠંડા વેક્સનો ઉપયોગ ઇચ્છિત ભાગમાંથી વાળ દૂર કરવા માટે થાય છે. વ્યક્તિના વાળ ઉગવાની પદ્ધતિના આધાર પર, તે નવા વાળ ઉગવામાં 3-6 અઠવાડિયાનો સમય લે છે. સ્ટ્રિપ વાળા અને સ્ટ્રિપ વગરના એમ બે પ્રકારનાં વેક્સિંગ છે.

જવાબો

યુનિટ 1: સૌન્દર્ય અને સુખાકારી ઉદ્યોગ અને સૌન્દર્ય ચિકિત્સા

સેશન 1: સૌન્દર્ય અને સુખાકારીના ક્ષેત્રમાં કારકિર્દીની તકો

અ. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

1. (ડી) 2. (સી) 3. (સી)

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો

(એ) વિશેષજ્ઞ (બી) પાતળાં થવું (સી) મેકઅપ (ડી) ઉપચારશાસ્ત્રો

સેશન 2: સૌન્દર્ય ચિકિત્સા સેવાઓ

અ. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

1. (સી) 2. (એ) 3. (બી)

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો

1. ટ્વિસ્ટીંગ (માંરોડવું) 2. હેરસ્ટાઈલ 3. હેરટ્રેસિંગ 4. સ્ટ્રીપલેસ (પટ્ટી વગરનું)

સેશન 3: કામના વિસ્તારને તૈયાર કરવું અને જાળવવું

અ. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

1. (એ) 2. (ડી) 3. (બી) 4. (ડી)

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો

1. રોગો 2. આરોગ્યશાસ્ત્ર 3. જીવાણુમુક્ત કરવું

4. પ્રાથમિક સારવાર 5. સલામત

સેશન 4: કામનો વિસ્તાર, સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી

અ. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

1. (એ) 2. (ડી) 3. (બી) 4. (સી)

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો

1. પાણી 2. ઓક્સીજન 3. એક્સિટિંગવિઝર (અગ્નિશામક) 4. માર્ક

યુનિટ 2: સ્કીનકેર સર્વિસ

સેશન 1: ચામડીની શરીરરચના એન શરીરવિજ્ઞાન

અ. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

1. (ડી) 2. (સી) 3. (બી) 4. (સી)

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો

1. એપીડર્મિસ (બાહ્ય ત્વચા) 2. કોલેજન 3. મેલેનીન (અદ્રાવ્યરંજક દ્રવ્યો)

4. ઈમ્યુન (ચેપમુક્ત) 5. રેસાવાળું

સેશન 2: ચામડીના પ્રકાર અને ચામડીની સંભાળ (સ્કીનકેર)

અ. ખાલી જગ્યા પૂરો

1. અશુદ્ધિઓ 2. બ્લેકહેડ્સ 3. કરચલીઓ 4. સામાન્ય

5. ચીકણું 6. ખીલ 7. ઉખેડવું (પીલ-ઓફ)

સેશન ૩: ચહેરા, ગળા અને ખભાના સ્નાયુઓની ક્રિયાઓ

અ. ખાલી જગ્યા પૂરો

૧. ઓસીપિટલ (ખોપરીનું પાછળનું અસ્થિ) ૨. ફ્રન્ટાલીસ (કપાળ) ૩. ચહેરાના સ્નાયુઓ

બી. જોડકાં જોડો.

૧. (ડી) ૨. (એ) ૩. (બી)

૪. (e) ૫. (સી)

૮. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

૧. (એ) ૨. (બી)

સેશન ૪: બ્લીચીંગ

અ. ખાલી જગ્યા પૂરો

૧. બ્લીચીંગ ૨. પેચ ૩. વોટરીંગ ૪. એમોનીયા

યુનિટ ૩: મેનીક્યોર અને પેડીક્યોર સેવાઓ

સેશન ૧: નખ, હાથ અને પગના પંજાની રચના

અ. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

૧. (સી) ૨. (એ) ૩. (બી) ૪. (સી)

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો

૧. મેરો (હાડકાની અંદરની ચરબી) ૨. ટેનડન (સ્નાયુબંધ) ૩. લીગામેન્ટ (અસ્થિબંધ) ૪. લોહી, રીલેક્શિંગ

સેશન ૨: મેનીક્યોર

અ. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

૧. (ડી) ૨. (બી) ૩. (ડી) ૪. (એ)

૫. (સી) ૬. (ડી) ૭. (એ)

બી. ખાલી જગ્યા પૂરો

૧. ક્યુટીકલ (નખના મૂળની ચામડી) ૨. ફાઈલિંગ ૩. છિદ્રોવાળો હલકો પથ્થર ૪. ધાર

સેશન ૩: પેડીક્યોર

અ. બહુ વિકલ્પી પ્રશ્નો

૧. (એ) ૨. (ડી) ૩. (બી) ૪. (બી)

યુનિટ ૪: ડેપીલેશન (વાળ દૂર કરવા)ની સેવાઓ

સેશન ૧: વેક્સિંગ

અ. ખાલી જગ્યા પૂરો

૧. શાફ્ટ ૨. કવચ ૩. વેક્સિંગ

૫. નરમ ૫. ૨૪ કલાક

બી. ખરું કે ખોટું કહો.

૧. ખોટું ૨. ખરું ૩. ખોટું

સેશન ૨: થ્રેડીંગ

અ. ખાલી જગ્યા પૂરો

૧. દોરો ૨. ગોળ ૩. હૃદય

૫. કાતર ૫. વાળ

બી. ખરું કે ખોટું કહો.

૧. ખરું ૨. ખરું ૩. ખોટું ૪. ખોટું