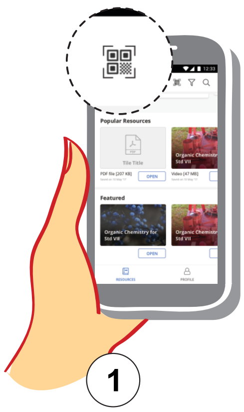
DIKSHA APP કેવી રીતે ડાઉનલોડ કરશો?

OPTION 1: આપના મોબાઈલના બ્રાઉઝર પર diksha.gov.in/app ટાઈપ કરો.
OPTION 2: ગૂગલ પ્લે-સ્ટોર પર DIKSHA NCTE શોધો અને ડાઉનલોડ બટન દબાવો.

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

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

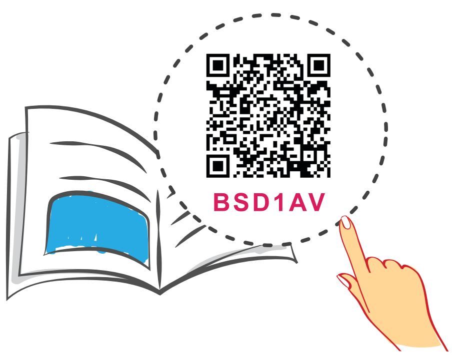


1 પુસ્તકમાં QR કોડને સ્કેન કરવા માટે QR કોડ આઈકનને દબાવો

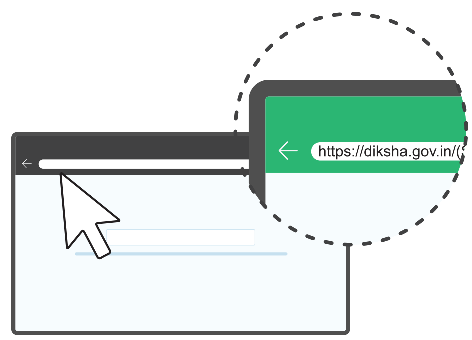
2 મોબાઈલ કેમેરાને QR કોડ પર કેન્દ્રિત કરો

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

ડેસ્કટૉપ 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 ટાઈપ કરો

3 સર્ચબારમાં 6 અંકોનો QR કોડ લખો

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

અનુક્રમણિકા

J6A5X7

વિગત	પાન
એકમ 1 ત્વચાની મૂળ સંભાળની સેવાઓ	2-25
સેશન 1 ત્વચાની રચના અને વિજ્ઞાન	5
સેશન 2 ત્વચાની સંભાળ	11
સેશન 3 ત્વચાની સંભાળ	19
એકમ 2 મૂળ ડેપીલેશન સેવાઓ	26-52
સેશન 1 વેક્સિંગની પ્રક્રિયા	28
સેશન 2 થ્રેડીંગની પ્રક્રિયા	42
સેશન 3 બ્લીચીંગની પ્રક્રિયા	47
એકમ 3 મેકઅપની સેવાઓ	53-71
સેશન 1 મેકઅપ માટે ઉપચાર યોજના	55
સેશન 2 મેકઅપની તૈયારી	57
સેશન 3 મેકઅપ લગાવવો	62
એકમ 4 કાર્યસ્થળ પર સકારાત્મક પ્રભાવ પેદા કરવો	72-90
સેશન 1 કાર્યસ્થળ પર સકારાત્મક પ્રભાવ પેદા કરવો	73
સેશન 2 વ્યક્તિગત સૌન્દર્ય	84

A9L6J8

ક્ષેત્ર: સૌન્દર્ય અને સુખાકારી

કામગીરી: સહાયક બ્યુટી થેરાપીસ્ટ

એકમ 1 : ત્વચાની મૂળ સંભાળ (સ્કીન કેર)ની સેવાઓ

એકમ 1 : ત્વચાની મૂળ સંભાળ(સ્કીન કેર)ની સેવાઓ

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ એકમ પૂરું કરતાં, વિદ્યાર્થીઓ આ કરવા માટે સક્ષમ હશે:

- બાહ્ય ત્વચા, ત્વચા અને આંતરિક ત્વચાની સંરચના અને કાર્ય સમજાવો;
- ત્વચાના કર્યો (functions) કહો;
- ત્વચાના વિશ્લેષણ(analysis)નું મહત્વ સમજાવો;
- ત્વચાના વિશ્લેષણની રીત સમજાવો;
- સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતી ત્વચાની સંભાળની રીતોનું વર્ણન કરો;
- ત્વચાના પ્રકારો ઓળખો અને તેમની વિશેષતાઓ કહો;
- માંસપેશીઓના સ્વૈચ્છિક (voluntary) હલનચલન(movement)ની અસરો વિશે કહો;
- ચહેરા, કપાળ, નાક, મોઢું, કાન અને ગરદનની ગતિમાં સમાવિષ્ટ માંસપેશીઓ વિશે કહો;
- 'ફ્લેક્સીન', 'એડડકશન' અને 'એબડકશન' જેવા વિવિધ શારીરિક હાવભાવ સમજાવો;
- ત્વચાનું વિશ્લેષણ કરવું; તથા
- ત્વચાની સંભાળની વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરો;

પરિચય

જો કે ભરતમાં સૌન્દર્ય અને કલ્યાણ ઉદ્યોગ નવો છે, સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી (wellbeing) વિશે જાગૃતિ વધી રહી છે. દેશમાં સૌન્દર્ય અને સારી રીતે તૈયાર થવાના ઉદ્યોગ ફાલીફૂલી રહ્યા છે, આના માટે પુરુષ અને સ્ત્રી બંનેની સ્ટાઈલીશ દેખાવાની અને સારી અનુભૂતિ કરવાની ઈચ્છા ધન્યવાદને પાત્ર છે.

કેપીએમજી દ્વારા આ વર્ષે એપ્રિલમાં પ્રકાશિત સુખાકારી ક્ષેત્ર(wellness sector)ના અહેવાલમાં અનુમાન લગાવવામાં આવ્યો હતો કે બ્યૂટી એન્ડ વેલનેસ માર્કેટનો આકાર 2012-13માં 41,224 કરોડથી 2017-18 સુધી લગભગ બે ગણું થઈને 80,370 કરોડ રૂપિયા થઇ જશે.

આ સહભાગી પુસ્તિકા સહાયક બ્યૂટી થેરાપીસ્ટ બનવા માટે સૈદ્ધાંતિક અને વ્યાવહારિક તાલીમને સક્ષમ કરવા માટે ડીઝાઇન કરવામાં આવી છે.

સહાયક સ્પા ચિકિત્સક માટે યોગ્યતા પેકમાં નિમ્નલિખિત વ્યાવસાયિક ધોરણો શામેલ છે જે બધા આ તાલીમાર્થી મેન્યુઅલમાં શામેલ કરવામાં આવ્યા છે:

1. મૂળ ત્વચા સંભાળની સેવાઓ પ્રદાન કરવી

2. મૂળ ડેપીલેશન સેવાઓને પૂરી કરવી
3. સરળ મેકઅપ સેવાઓ કરવી
4. કાર્યસ્થળ પાર સકારાત્મક ભાવ પેદા કરવો

એક બ્યૂરી થેરાપીસ્ટ એક વ્યાવસાયિક તાલીમબદ્ધ વ્યક્તિ છે જે ચહેરા અને શરીર બંનેની સૌન્દર્ય સેવાઓમાં નિપુણ છે. એક બ્યૂરી થેરાપીસ્ટ વિભીન્ન કર્તવ્યોનું પાલન કરે છે જેવા કે ત્વચાની સંભાળ કરવી, મેકઅપ કરવો, અનઇચ્છિત વાળને દૂર કરવા, હાથની સંભાળ અને પગની સંભાળની સેવાઓ. બ્યૂટી થેરાપીસ્ટને સ્વાસ્થ્ય, સુરક્ષા અને સ્વચ્છતા, સૌન્દર્ય માટેના ઉત્પાદનો અને સૌન્દર્ય સેવાઓની એક શ્રેણી વિશે જાણકારી હોવી જોઈએ.

આ એકમમાં આપણે તે ઉલ્લેખિત વિષયનું અધ્યયન કરીશું જે એક બ્યૂટી થેરાપીસ્ટને પોતાના કર્તવ્યો અસરકારક રીતે પૂરા કરવામાં મદદ કરશે.

- ત્વચાની શારીરિક રચના અને શરીર વિજ્ઞાન
- ત્વચાની સંભાળની રીતો, જેવી કે:
  - સફાઈ
  - ટોનર અને સ્કીન ફ્રેશનર્સનો ઉપયોગ
  - મોઈશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ
  - ત્વચાના પ્રકારની ઓળખ
- ચહેરા, ગરદન અને ખભાની માંસપેશીઓની સ્વૈચ્છિક ગતિવિધિઓની અસર
- બ્લીચીંગ પ્રક્રિયા

એક બ્યૂરી થેરાપીસ્ટને ત્વચાની પ્રભાવી સંભાળ પ્રદાન કરવા માટે, ત્વચાની મૂળ શારીરિક રચના અને શરીર વિજ્ઞાન જાણવાની જરૂર હોય છે. એમને ચહેરા, ગરદન અને ખભાની માંસપેશીઓના હાવ ભાવના પ્રકારો સમજવા પણ જરૂરી છે.

ત્વચાના પ્રકારના આધારે એકઅપનું સૂચન આપવું જોઈએ. એક બ્યૂટી થેરાપીસ્ટ ત્વચાની સંભાળની સેવાઓ પ્રદાન કરવામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા સર્વોત્તમ મેકઅપ અને ઉત્પાદનોની શ્રીણીનું સૂચન આપવા ત્વચાના પ્રકારની સાચી ઓળખ કરવાની સ્થિતિમાં હોવો જોઈએ.

આ એકમમાં ત્વચાની મૂળ સંભાળની સેવાઓ જેવી કે સફાઈ, ટોનર્સનો ઉપયોગ અને ત્વચાના ફ્રેશનર અને મોઈશ્ચરાઈઝરના ઉપયોગનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

સેશન 1: ત્વચાની શરીરરચના અને શરીરવિજ્ઞાન

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ એકમ પૂરું કરતાં, વિદ્યાર્થીઓ આ કરવામાં સક્ષમ હશે:

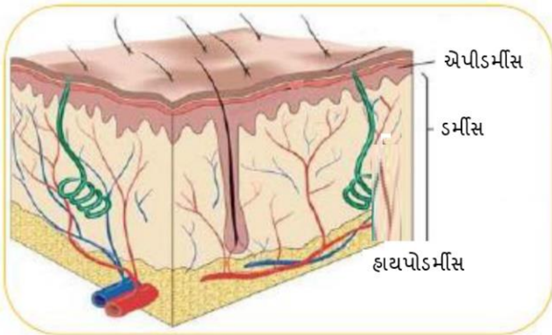
- બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ), બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ) અને આંતરિક ત્વચા(સબક્યૂટીસ)ની રચના અને કાર્ય સમજાવવામાં; તથા
- ત્વચાના કાર્ય વિશે કહેવામાં

ત્વચાની શરીરરચના અને શરીરવિજ્ઞાન

ત્વચા:

બ્યૂટી થેરાપીસ્ટને ત્વચાની સંભાળ(સ્કીનકેર)ની અસરકારક સેવાઓ પ્રદાન કરવા માટે ત્વચાની મૂળ શારીરિક રચના (એનાટોમી) અને શરીરવિજ્ઞાન (ફીઝીઓલોજી) વિશે ખબર હોવી જોઈએ. ત્વચા શરીર માટે સુરક્ષા કવચનું કામ કરે છે.

એનાટોમી:

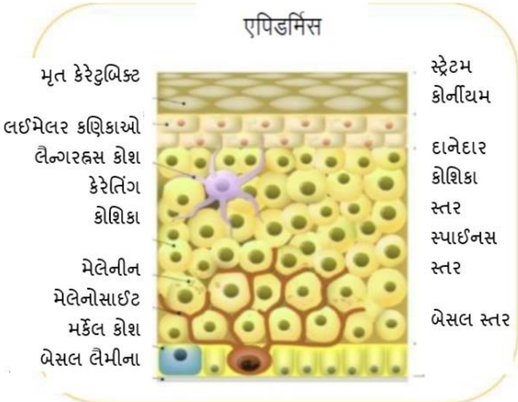


એનાટોમીમાં માનવ શરીરની સંરચના અને એક બીજા સાથે શરીરના અંગોના સંબંધનું વર્ણન કરવામાં આવે છે.

ફીઝીઓલોજી : ફીઝીઓલોજી શરીરના અંગો અને આખા શરીરના કાર્યોનું અધ્યયન કરે છે.

ત્વચાના સ્તર (layers of skin)

નીચે થી ઉપર સુધી ત્વચામાં ત્રણ સ્તર હોય છે.



- બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)
- બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ)
- આંતરિક ત્વચા (હાઈપો ડર્મીસ અથવા સબક્યૂટીસ)

<u>મૃત કેરેટુબિકટ લેમેલાર કણીકાઓ લેંગરહંસ સેલ કેરેટીન કોષો મેલેનીન મેલેનોસાઈટ મર્કેલ સેલ બેસલ લેમિના સ્ટ્રેટમ કોર્નીયમ દાણાદાર કોશિકા સ્તર સ્પાઈનસ સ્તર બેસલ સ્તર</u>

ક. બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)

બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ) ત્વચાનું સૌથી ઉપલું અથવા ઉપરનું સ્તર છે. આ એક શારીરિક અવરોધ

સ્વરૂપે કાર્ય કરે છે અને શરીરમાંથી પાણીને નીકળવાથી અટકાવે પણ છે. બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ) શરીરમાં બહારની વસ્તુઓના પ્રવેશને પણ રોકે છે. બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)માં સીધો રક્તનો પુરવઠો નથી હોતો અને બધા પોષક તત્વો આને બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ)ના સ્તર સુધી પહોંચે છે.

બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)માં મુખ્ય ત્રણ પ્રકારના કોષો હોય છે. તે છે:

- કેરેટીનોસાઈટ્સ (ત્વચાના કોષો) બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)નો આડો છેદ
- મેલેનોસાઈટ્સ (રંગદ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરનારા કોષો)
- લેંગરહેંસ (રોગપ્રતિકારક કોષો)

ત્વચાના સ્તરો

સ્તર (layer)	કોશનો પ્રકાર (cell type)
સ્ટ્રેટેમ કોર્નીયમ (કઠોર સ્તર)	• કોર્નીયોસાઈટ્સ અથવા સ્ક્વેમસ કહેવાય છે. • કોષકેન્દ્ર વગર મૃત, સુકાવા વાળા કઠોર કોષો.
સ્ટ્રેટેમ ગ્રેન્યુલોઝમ (દાણાદાર સ્તર) Stratum granulosum (granular layer)	• કોષોમાં બેસોફીલીક દાણાઓ હોય છે. • વેક્સ સામગ્રીને અંતરકોષીય સ્થાનોમાં સ્ત્રવિત(secret) કરવામાં આવે છે.
સ્ટ્રેટેમ સ્પીનુલોઝમ (સ્પીનસ, સ્પાઈની અથવા પ્રીકેલ સેલ સ્તર)	• અંતરકોષીય બ્રિજને ડેસ્મોસોમ કહેવામાં આવે છે જે કોષોને એક સાથે જોડે છે. • કોષો જલદીથી ચપટી થઇ જાય છે કારણ કે તે ઉપરની તરફ વધે છે.
સ્ટ્રેટેમ બેસલ (મૂળભૂત સ્તર)	• સ્તંભાકાર (લાંબા) પુનર્જીવિત કોષો. • મૂળભૂત કોષ વિભાજીત થતાં, નવો બનેલો કોષ તેની ભરપાઈ કરવા માટે ઉપરની તરફ આગળ વધે છે.

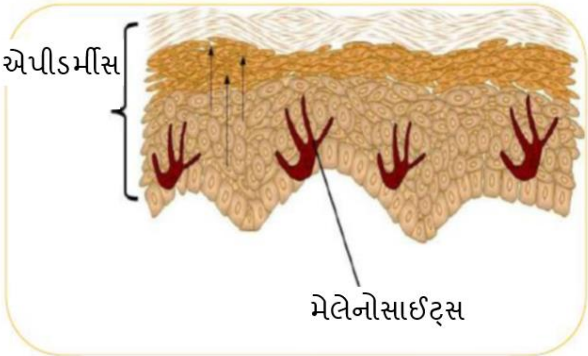
કેરેટીનોસાઈટ્સ (keratinocytes)(ત્વચાના કોષો)

કેરેટીનોસાઈટ્સ (ત્વચાના કોષો) જયારે બહારની તરફ વધે છે ત્યારે તે વધારે પરિપક્વ કે વિભિન્ન બની જાય છે અને તેમાં કેરેટીન જામી જાય છે. તે અંતે પડી જાય છે અથવા ઘસાય છે. બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ) અને બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ) વચ્ચે એક વિશેષ સંરચના સમાયેલી હોય છે. આમાં વિભિન્ન પ્રોટીન સંરચના સમાવિષ્ટ હોય છે, જે કેરેટીન કોષોના મૂળભૂત સ્તરને બેસ્મેન્ટ પટલ (હેમીડેસ્મોસોમ્સ) સાથે જોડે છે અને બેસમેન્ટ

પટલને આંતરિક ત્વચા (એન્કરીંગ ફાઈબ્રીલ્સ) સાથે જોડે છે. બેસ્મેન્ટ પટલ એ ખાતરી કરે છે કે બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ) આંતરિક ત્વચા સાથે મજબૂતીથી ચોંટી જાય છે.

મેલેનોસાઈટ્સ (રંગદ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરનારા કોષો)

મેલેનોસાઈટ્સ (રંગદ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરનારા કોષો) બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)ના બેસ્મેન્ટ પટલ પાર જોવા મળે છે. આ કોષો એક કળા રંગ્દ્રવ્યનું નિર્માણ કરે છે, જેને 'મેલેનીન' કહેવાય છે, જે ત્વચાના વિભિન્ન રંગો માટે કારણરૂપ હોય છે. મેલેનીન (અથવા મેલેનોસોમ્સ) નામના નાના પાર્સલમાં ભરેલા હોય છે, જેને પછીથી કેરેટીનોસાઈટ્સ(ત્વચાના કોષો)માં સ્થાનાંતરિત કરી દેવામાં આવે છે. મેલેનીન ત્વચાને પારજાંબલી (યુવી) કિરણોથી બચાવે છે.



મેલેનોસાઈટ્સ

લેંગરહેંસ કોષો (રોગપ્રતિકારક કોષો)

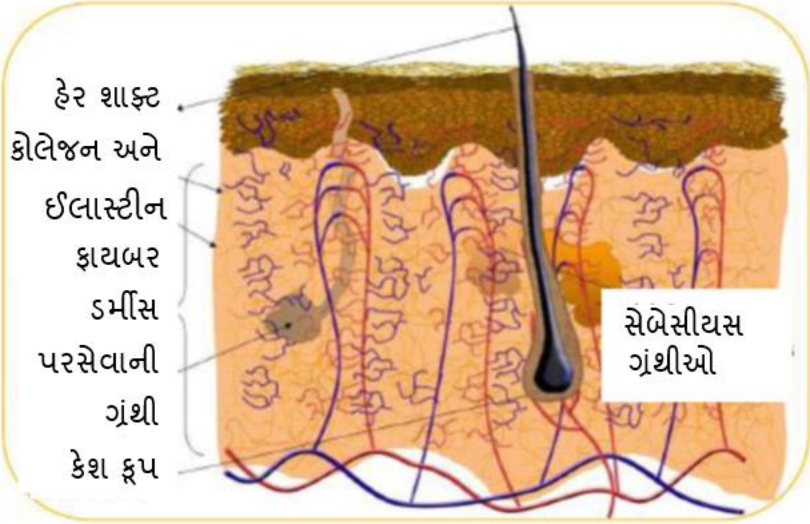
લેંગરહેંસ કોષો (રોગપ્રતિકારક કોષો) બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)માં મળી આવતા રોગપ્રતિકારક કોષો છે. આ શરીર માટે 'એલર્જેન્સ' (શરીર માટે બાહ્ય પદાર્થો)ની ઓળખ કરવા માટે જવાબદાર છે.

મર્કેલ કોષો

મર્કેલ કોષો બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)ના મૂળભૂત સ્તર પાર જોવા મળે છે. મર્કેલ કોષોને જોવા માટે ખાસ રોગપ્રતિકારક-હિસ્ટોકેમિકલ સ્ટેન કરવા જરૂરી છે.

ખ. બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ)

બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ) ત્વચાના રેસાયુક્ત સંયોજક પેશી કે સહાયક (fibrous connective tissue or supportive) સ્તર છે.

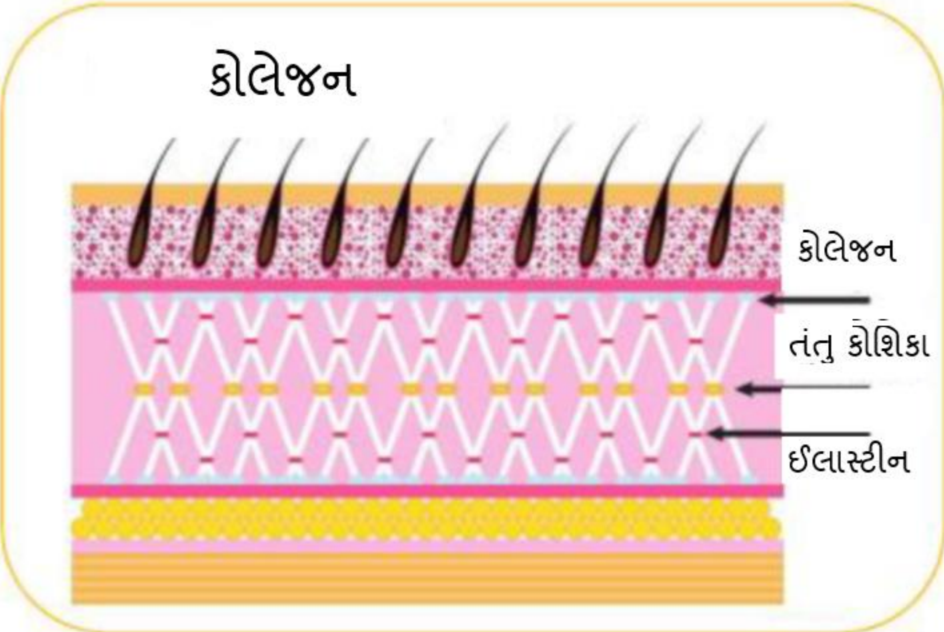


બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ)નો આડો છેદ

પ્રમુખ રેસા આ રીતે....

કોલેજન રેસા (collagen fiber) : આ પ્રાકારના રેસા બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ)માં મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. કોલેજન રેસા(collagen fiber)માં ખુબ જ તન્યતા બળ હોય છે અને આ ત્વચાને મજબૂતી અને જાડાઈ પ્રદાન કરે છે. કોલેજન બંડલ ઉપરના કે પેપીલરી ડર્મીસમાં નાના હોય છે અને ઊંડા કે રેટીક્યુલર ડર્મીસમાં જાડા બંડલ બનાવે છે.

ઈલાસ્ટીન (લોચ) (elastin) : આ પ્રકાના રેસા (ફાઈબર) ત્વચાને લોચ અને અનુકૂળતાના ગુણ પ્રદાન કર છે.



કોલેજનનો આડો છેદ

કોલેજન અને ઈલાસ્ટીન રેસા વાસ્તવિક પદાર્થ, મ્યૂકો પોલીસેકેરાઈડ જેલ દ્વારા એક સાથે બંધાયેલા હોય છે, જેમાં પોષક તત્વ અને કચરો અન્ય પેશી ઘટકોમાં ફેલાઈ શકે છે અને આને બનાંવી શકે છે. ત્વચામાં નસો, રક્ત વાહિકાઓ, ઈપીડર્મલ એડનેક્સલ સંરચનાઓ (જેવું ઉપર કહેવામાં આવ્યું છે) અને કોષો પણ હોય છે.

ગ. આંતરિક ત્વચા(સબક્યૂટીસ)

આંતરિક ત્વચા(સબક્યૂટીસ) એક ચરબીવાળું સ્તર છે જે બાહ્ય ત્વચાની નીચેનું સ્તર (ડર્મીસ) અને બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)ની નીચે આવેલું છે આને 'ત્વચાની નીચેની પેશીઓ', 'હાઈપોડર્મીસ' કે 'પેનીક્યુલસ' પણ કહેવામાં આવે છે.

આંતરિક ત્વચા(સબક્યૂટીસ)માં મુખ્યત્વે ચરબી કોષો (એડીપોસાઈટ્સ), ચેતાઓ અને રક્ત વાહિનીઓ હોય છે. ચરબી કોષોને મુખ્યત્વે લોબ્યૂલમાં વ્યવસ્થિત કરવામાં આવે છે, જ્યાં 'સેપ્ટા' નામની સંરચનાઓ દ્વારા અલગ કરવામાં આવે છે. સેપ્ટા નસો, રક્ત વાહિનીઓ, રેસાયુક્ત પેશી અને ફાઈબ્રોપ્લાસ્ટ હોય છે. રેસાયુક્ત સેપ્ટાઈ ત્વચા(કહેવાતી સેલ્યુલાઈટ)માં ડીમ્પલ નિર્માણ કરી શકે છે.

ત્વચાના કર્યો (functions of the skin)

ત્વચા શરીરનું સૌથી મોટું અંગ છે. ત્વચા મહત્વપૂર્ણ કાર્ય કરે છે, જેના પરિણામસ્વરપે કેટલીય રાસાયણિક અને ભૌતિક પ્રક્રિયાઓ થાય છે.

ત્વચાના મૂળ કાર્યો આ પ્રકારે છે:

1. સુરક્ષા (protection)

ત્વચાનું સૌથી મહત્વપૂર્ણ કાર્ય ઈજા, ગરમી, વિકિરણ, રસાયણ, સૂક્ષ્મજીવોથી શરીરની રક્ષા કરે છે. 'સ્ટ્રેટમ કોર્નીયમ'ના સતત બહાર નીકળવાના કારણે આ એક યાંત્રિક અવરોધ તારીકે કાર્ય કરે છે અને જીવોને ત્વચામાં રહેવા કે તેમાં પ્રવેશ નથી કરવા દેતું._ બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)ની મૂળભૂતમાં હાજર મેલેનોસાઈટ્સ દ્વારા નિર્મિત 'મેલેનીન' શરીરને પરાજાંબલી કિરણોથી બચાવે છે. બાહ્ય ત્વચા(એપીડર્મીસ)માં ફેગોસાઈટ્સ એજન્ટોમાં હાજર લેંગરહેંસ કોષો જે ત્વચા પર આક્રમણ (invade) કરે છે.

2. તાપમાનનું વિનીયમન

ત્વચા તાપમાન નિયામકના રૂપમાં પણ કામ કરે છે જેનાથી શરીરના ભેજના નુકશાનને નિયંતત્રિત કરીને વિવિધ વ્યાપક તાપમાન અને વાયુમંડલિય સ્થિતિઓને અનુકૂળ થઇ જાય છે. આ પરસેવાની ગ્રંથીઓ દ્વારા પરસેવાના સ્ત્રાવને નિયંત્રિત કરીને કરવામાં આવે છે.

3. હોર્મોનનું સંશ્લેષણ

સૂર્યના પ્રકાશની હાજરીમાં ત્વચામાં વિટામીન ડી નું એક સક્રિય રૂપ સંશ્લેષિત થાય છે.

4. અપશિષ્ટ પદાર્થોનો ત્યાગ

પરસેવો અને સીબમના સ્ત્રાવના માધ્યમથી ત્વચા ઉત્સર્જનનું કામ કરે છે. આંતરડા અને યકૃતની પાચન પ્રક્રિયાઓના પરિણામ સ્વરૂપે કેટલાક હાનીકારક પદાર્થોને સમાપ્ત કરે છે.

5. પ્રતિરક્ષાત્મક ભૂમિકા

ત્વચા પ્રતિરક્ષાત્મક ભૂમિકા પણ નિભાવે છે. કેમકે લેંગરહેંસ કોશિકાઓ ત્વચા પાસેથી એન્ટીજન્ટ લે છે અને તેને લીમ્ફ નોડ (લસીકા ગાંઠો) સુધી લઇ જાય છે.

6. સંવેદી કાર્ય

ત્વચામાં એપીડર્મલ કોશિકાઓ અને ડર્મીસમાં વિશેષ તંત્રિકા અંત અને ત્વચિય ઉપાંગની વચ્ચે ઠીક તંત્રિકા ટર્મિનલનું એક જટિલ જાળું હોય છે. આ તત્રિકા દ્વારા સ્પર્શ, દર્દ, તાપમાન, ભીનાશ અને ખંજવાળનો અનુભવ થાય છે.

7. દેખાવ

ત્વચાનો રંગ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને જડાઈ મનુષ્યના સામાન્ય રૂપ માટે જવાબદાર હોય છે અને ત્વચાને માનવ શરીર માટે એક સજાવટી માધ્યમ માની શકાય છે.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો:

1. ત્વચાના ત્રણ સ્તરના નામ આપો.

2. ત્વચાના કાર્યોની યાદી બનાવો.

૩. ખાલી જગ્યા પૂરો:

ક. .... ત્વચાનું સૌથી ઉપરનું સ્તર છે.

ખ. મ્યુકસ મેમ્બ્રેન .... અને .... છે.

ગ. .... અને .... એપીડર્મીસના આધારભૂત સ્તરમાં જોવા મળે છે.

ઘ. .... ખંડોમાં નાભિક હોય છે.

4. યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો:

ક. એપીડર્મીસમાં નીચે આપેલી કોશિકાઓ હોય છે:

i. કેરેટીન કોશિકાઓ

ii. મેલેનોસાઈટ

iii. લેંગરહેંસ

iv. ઉપરના બધા

ખ. નીચેનામાંથી કયા કામ ત્વચાનું છે?

i. સરંક્ષણ

ii. ઉત્સર્જન

iii. આમાંથી એક પણ નહિ

iv. (i) અને (ii) બંને

F2S2L7

સેશન 2 : ચહેરા, ગરદન અને ખભાના સ્નાયુઓના કામ

અપેક્ષિત પરિણામ

- સ્નાયુઓના સ્વૈચ્છિક હાવભાવના પ્રભાવની વ્યાખ્યા કરો;
- ચહેરો, ભ્રમર, નાક, મોઢું, કાન અને ગરદનની ગતિમ સામેલ સ્નાયુઓનું વર્ણન કરો અને
- ‘ફ્લેક્સીન’, ‘એડકશન’ અને ‘એબ્ડકટશન; જેવા વિવિધ શારીરિક હાવભાવની વ્યાખ્યા કરો.

સ્નાયુઓના સ્વૈચ્છિક હાવભાવનો પ્રભાવ

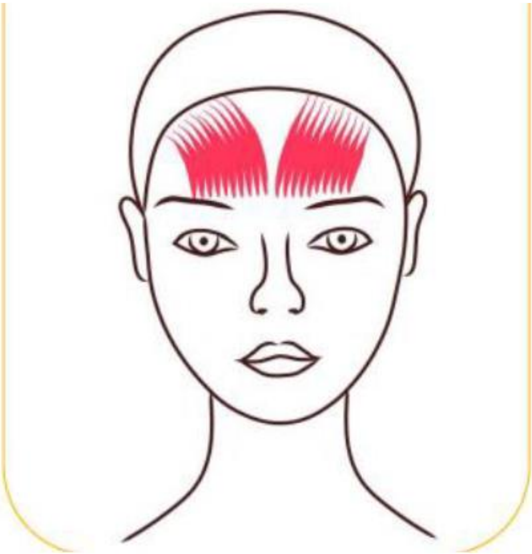
એક સૌન્દર્ય થેરાપીસ્ટ કે એક કોસ્મેટોલોજીસ્ટને ચહેરા, ગરદન, હાથ અને ભુજાઓના વિવિધ સ્નાયુઓના સ્થાન અને કાર્યો વિશે ખબર હોવી જોઈએ.

આ સેશનમ આપણે ગરદન, હાથ અને ભુજાઓના કેટલીક સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓ વિશે અભ્યાસ કરીશું. તેનાથી યોગ્ય માલીશ માટે મદદ થશે.

આપણે નીચે મુજબના સ્નાયુઓના સ્વૈચ્છિક હલનચલનના પ્રભાવ વિશે અધ્યયન કરીશું:

- ચહેરાના સ્નાયુઓ
- ભ્રમરના સ્નાયુઓ
- નાકના સ્નાયુઓ
- મોઢાના સ્નાયુઓ
- કાનના સ્નાયુઓ
- ચાવવાના સ્નાયુઓ
- ગરદનના સ્નાયુઓ

ફ્રન્ટલ સ્નાયુઓ



1. ચહેરાના સ્નાયુઓ

ખોપડીની ઉપરના ભાગ ‘એપીક્રેનીયસ’ અથવા ‘ઓક્સિપીટોફ્રંટેલીસ’ સ્નાયુ દ્વારા ઢંકાયેલ હોય છે. આ સ્નાયુના બે ભાગ છે. જેના નામ છે:

- ઓક્સિપીટલ
- ફ્રંટેલીસ

ફ્રંટેલીસની સ્વૈચ્છિક ગતિ ભ્રમર અને ખોપડીની ગતિને મદદ કરે છે. ઓક્સિપીટલ્સ અને ફ્રંટેલીસ ટેન્ડન (રજ્જુ) સાથે જોડાયેલ હોય છે.

ફ્રન્ટલ સ્નાયુઓનું સ્થાન

2. ભ્રમરના સ્નાયુ

ઓર્બીક્યુલીસ ઓક્યુલી: ઓર્બીક્યુલીસ ઓક્યુલી પૂર્ણ રીતે આંખના સોકેટના માર્જીનને ઘેરે છે. તે મટકું મારવામાં મદદ કરે છે.

ઓર્બીક્યુલીસ ઓક્યુલી સ્નાયુ

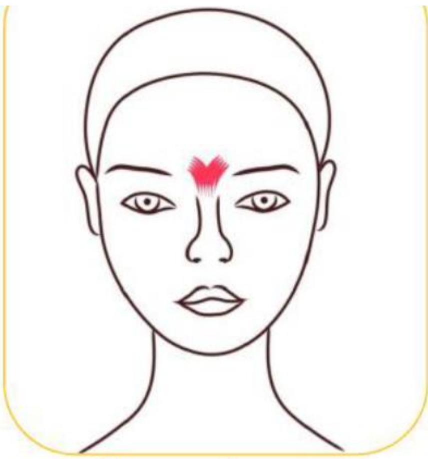
ઓર્બીક્યુલીસ ઓક્યુલી સ્નાયુનું સ્થાન

૩. નાકના સ્નાયુઓ

પ્રોસેરસ: આ સ્નાયુ ભ્રમરની વચ્ચે નાકના પૂલની ઉપર સુધી ફેલાયેલ હોય છે. ભ્રમરને દબાવીને નાકના પુલની ઉપર કરચલીઓ બને છે.

નેસેલીસ: નાકના નેસેલીસ સ્નાયુ નાકને સંકુચિત કરે છે જેનાથી કરચલી પડે છે.

પ્રોસેરસ સ્નાયુ



પ્રોસેરસ સ્નાયુનું સ્થાન

4. મોઢાના સ્નાયુઓ

કવાડ્રેટસ લેબી સુપીરીયોરીસ: આ સ્નાયુ હોઠની ઉપરના ભાગને આવરે છે અને ઉપરના હોઠને ઉપર કરીને મોઢું ખોલવામાં મદદ કરે છે. આ સ્નાયુઓના કારણે વ્યક્તિના ચહેરાના હાવ ભાવ પેદા થાય છે.

કવાડ્રેટસ લેબી ઇન્ફીરીયર્સ: આ સ્નાયુઓ હોઠની નીચેના ભાગને આવરે છે અને પરિણામે વ્યંગની અભિવ્યક્તિ થાય છે.

બક્સીનેટર: આ ઉપર અને નીચેના જડબાની વચ્ચે એક પાતળો સપાટ સ્નાયુ હોય છે. આ સ્નાયુ ગાલનાઆ આકારને બનાવવા માટે જવાબદાર છે. ફૂંક મારતી વખતે તે ગાલને ફૂલાવે છે અને ચાવતી વખતે ભોજનને મોઢામાં રાખે છે.

કેનીનસ: તે કવાડ્રેટસ લેબી સુપીરીયોરીસની નીચે આવેલ હોય છે. તે ખૂણામાં મોઢાના ખૂણાને વધારે છે.

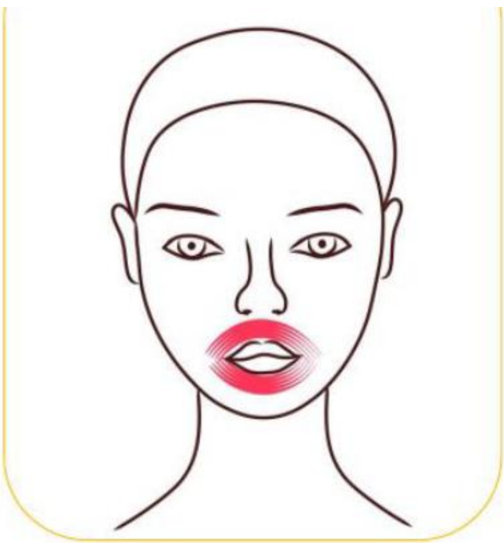
મેન્ટલીસ: આ સ્નાયુ દાઢીની ઉપર આવેલ હોય છે. આ સ્નાયુ દ્વારા નીચેના હોઠની ગતિને નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે.

ઓર્બીક્યુલીસ ઓરીસ: આ સ્નાયુઓની હાજરીના કારણે નીચેના અને ઉપરના હોઠની ચારે બાજુ ફ્લેટ બેન્ડ બને છે.

ઝાયગોમેટીકસ: આ સ્નાયુ ઝાયગોમેટીક હાડકાંમાંથી નીકળે છે અને ઓર્બીક્યુલર ઓરીસમ મોઢાના ખૂણા સુધી ચાલુ રહે છે. આ હસતી વખતે હોઠને ઉપર કરે છે.

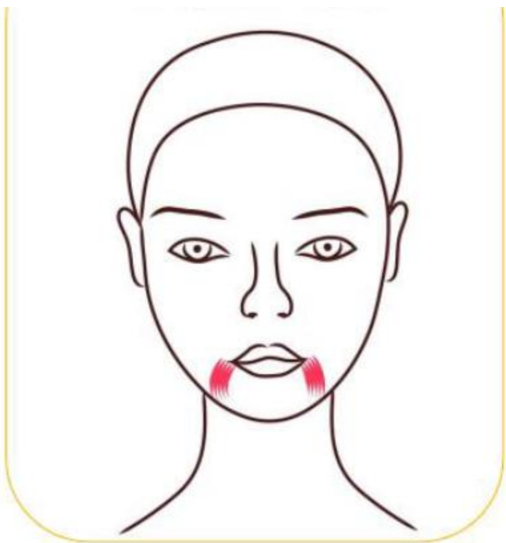
ત્રિકોણીય: આ સ્નાયુ દાઢીના કિનારા સુધી ફેલાયેલ હોય છે. આ સ્નાયુ દ્વારા દાઢીના ખૂણાને નીચે ખેંચવામાં આવે છે.

ઓર્બીક્યુલીસ ઓરીસ



ઓર્બીક્યુલીસ ઓરીસ નું સ્થાન

ત્રિકોણીય સ્નાયુ



ત્રિકોણીય સ્નાયુનું સ્થાન

5. કાનના સ્નાયુઓ

ઓક્યુલરીસ સુપીરીયર: આ પેશી કાનની ઉપરના ભાગમાં આવેલી હોય છે.

ઓક્યુલરીસ પોસ્ટીરીયર: આ પેશી કાનની પાછળ ભાગમાં આવેલી હોય છે.

ઓક્યુલરીસ એન્ટીરીયર: આ પેશી કાનની સામે આવેલી હોય છે.

6. ચાવાવના સ્નાયુઓ

ટેમ્પોરલીસ અને મેસ્ટીકેશન: આ સ્નાયુઓ મોઢું ખોલવા અને બંધ કરવા વચ્ચે સમન્વય કરે છે. તેને ચાવાવના સ્નાયુઓ કહે છે.

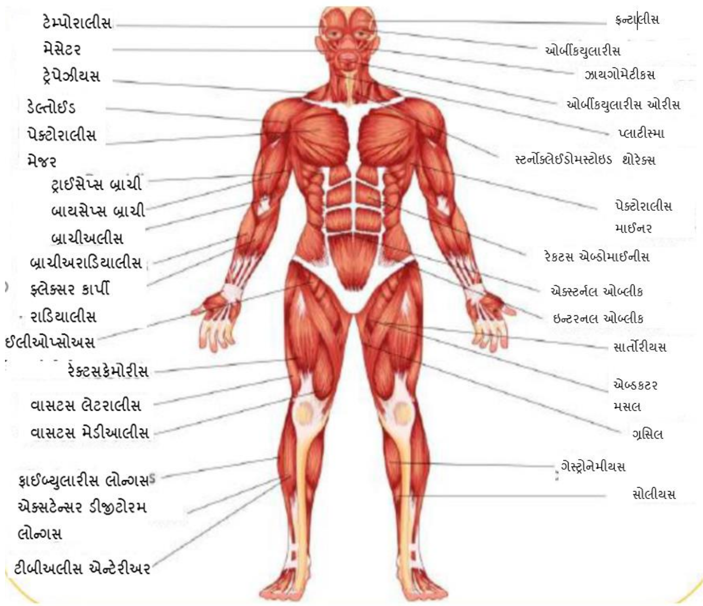
7. ગરદનના સ્નાયુઓ:

પ્લેટેસમા : આ ગળાની સામે આવેલા હોય છે. આ મોઢાની નીચેના જડબાં અને ખૂણાને ખેંચાણ પેદા કરે છે. ઉદાસીની અભિવ્યક્તિ આ સ્નાયુના લીધે થાય છે.

સ્ટર્નો-ક્લીડો-મેસ્ટોયડ : આ ગરદનનો સૌથી મોટો સ્નાયુ છે અને ગરદનની બંને બાજુ ફેલાયેલ છે. માથાનું હલનચલન આ સ્નાયુના કારણે થાય છે.

લેટીસિમસ ડોરસી: આ સ્નાયુ ગરદનની પાછળ અને પાછળથી ઉપરની બાજુ મધ્ય ક્ષેત્રને આવરે છે. આ ખભાની બ્લેડને ફેરવવા માટે મદદ કરે છે અને હાથનું ઝૂલતું હલનચલનને નિયંત્રિત કરે છે.

પેક્ટોરેલીસ મેજર અને પેક્ટોરેલીસ માઈનર : આ સ્નાયુઓ છાતીની સામેની બાજુને આવરે છે. તે હાથના હલનચલનમ મદદ કરે છે.



વિવિધ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ

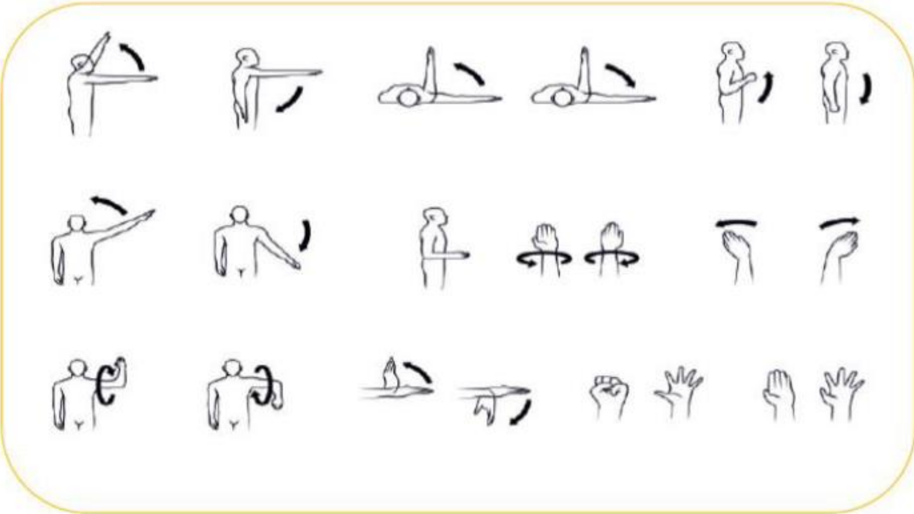
શરીરના સામાન્ય હાવભાવ આ પ્રકારના છે.

વણાંક (ફ્લેક્સન)

➢ ફ્લેક્સન એ ભાગોની વચ્ચેના ખૂણાને ઓછો કરવા માટેની મૂવમેન્ટ છે.

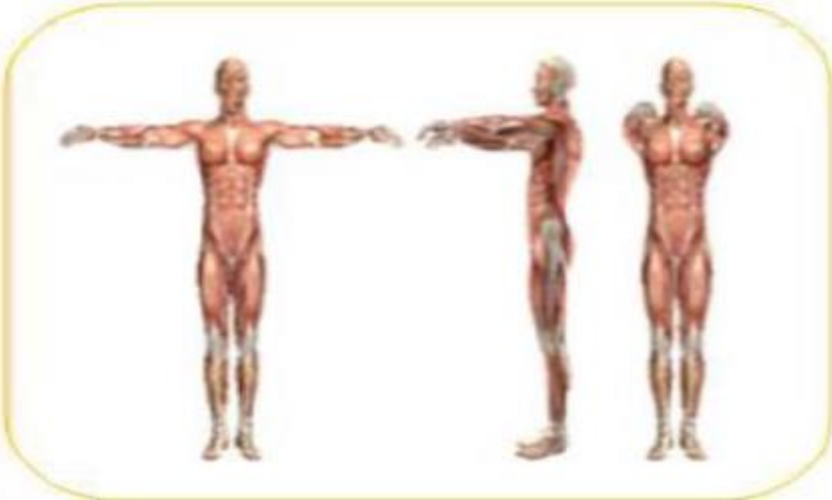
➢ કોઈપણ માંસપેશીને લચીલી કરવાના પરિણામ સ્વરૂપ સામાન્ય રીતે શરીરના અંગોને એક સાથે લાવવામાં આવે છે.

➢ ઉદાહરણ તરીકે ફોરવર્ડ ફ્લેક્સનથી ખભાના ગર્ડલ અને કમરના ગર્ડલ નજીક આવે છે.



ફ્લેક્સનની હલનચલન

એડક્શન : એડક્શન એક મૂવમેન્ટ છે જેમાં એક અંગ – હાથ અથવા પગ – શરીરના સેજીટલ સ્તરની નજીક જાય છે.



એડક્શન હાવભાવ

એબડક્શન : એબડક્શન વાસ્તવમાં એડક્શન કરતાં વિપરીત હોય છે. અર્થાત સેજીટલ સ્તરથી એક અંગને દૂર લઇ જવું.

પ્રોન પોઝીશન (પેટ પર સુઈ જવું) : આ સામેની બાજુ સૂઈ જવું અથવા નીચેની બાજુ ચહેરાનો સંદર્ભ છે.

ચતા સુવું (સુપાઈન) : આ સામેની બાજુ સૂઈ જવા અથવા ઉપરની બાજુ ચહેરાનો સંદર્ભ છે.

ડોર્સી ફ્લેક્સન : આ પગ કે પગના અંગૂઠાને ઉપરની બાજુ વાળવામાં મદદ કરે છે.

પ્લાનટર ફ્લેક્સન : આ પગને નીચેની બાજુ વળવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

પ્લાનટર ફ્લેક્સનની હલનચલન

તમારી પ્રગતિ તપાસો

1. સ્વૈચ્છિક અને અન અનૈચ્છિક હાવભાવ વચ્ચેનો તફાવત બતાવો.

2. એપીક્રેનીયસના બે ભાગના નામ આપો.

૩. ખાલી જગ્યા પૂરી:

ક. .... નાકની કરચલી પેદા કરવા માટે જવાબદાર છે.

ખ. .... માંસપેશી હોઠની ઉપરના ભાગને આવરે છે.

ગ. .... કાનની ઉપર આવેલ હોય છે.

4. ખરું કે ખોટું તે કહો:

ક. ફ્લેક્સિંગને ભાગોની વચ્ચે ખૂણાને ઓછો કરવા માટે કે હાવભાવના રૂપમાં પરિભાષિત કરવામાં આવે છે. (ખરું કે ખોટું)

ખ. સુપાઈન સામેની બાજુ સૂવું અથવા ઉપરની બાજુ ચેરની સ્થિતિના રૂપમાં પરિભાષિત કરવામાં આવે છે. (ખરું કે ખોટું)

ગ. પગ કે પગની આંગળીઓને ઉપરની બાજુ ટર્નીંગને ડોર્સી ફ્લેક્સન કહેવામાં આવે છે. (ખરું કે ખોટું)

સેશન 3 ત્વચાની સંભાળ (સ્કીન કેર)

અપેક્ષિત પરિણામ

આ એકમનો અભ્યાસ પૂર્ણ કાર્ય પછી વિદ્યાર્થી આ કરવા માટે સક્ષમ હશે:

I1X9S6

- ત્વચાનો પ્રકાર ઓળખી શકે અને તેની વિશેષતા બતાવી શકે
- ત્વચાના વિશ્લેષણનું મહત્ત્વ બતાવી શકે
- ત્વચાના વિશ્લેષણની પ્રક્રિયા સમજાવી શકે
- ત્વચાની સંભાળની સામાન્યતઃ વપરાતી પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરી શકે.

ત્વચાના પ્રકાર

ગ્રાહકને ઉપચારની યોગ્ય સલાહ આપતા પહેલા એક બ્યુટી થેરાપીસ્ટને મૂળ ત્વચાના પ્રકારો વિશે જાણકારી હોવી જોઈએ

ત્વચાના સામાન્ય પ્રકારો નીચે મુજબ છે:

- સામાન્ય ત્વચા
- સૂકી ત્વચા
- એલર્જી અને સંવેદનશીલ ત્વચા
- પરિપક્વ ત્વચા
- તૈલીય ત્વચા
- મિશ્રિત ત્વચા

સામાન્ય ત્વચા	સૂકી ત્વચા
➢ સામાન્ય રીતે ત્વચાનું પીએચ 5.5 થી 5.8 સુધી હોય છે. ➢ શોધવા માટે બહુ ઓછી મહેનત પડે છે. ➢ સૂકી અને તૈલીય ત્વચા વચ્ચેનું સંતુલન છે ➢ સામાન્ય ત્વચા કોમળ અને નાજૂક હોય છે અને તેમાં સ્વસ્થ ચમક હોય છે. ➢ ત્વચામાં પારભસી ચમક હોય છે. ➢ ચહેરા પર તેલ અને પાણીનું શ્રેષ્ઠ સંતુલન હોય છે.	➢ સૂકી ત્વચા વસામય ગ્રંથીઓથી ચીકણાટની ઉણપથી થાય છે. ➢ સૂકી ત્વચાને આંખો અને મુખની આસપાસની મહીન રેખાઓ દ્વારા ઓળખી શકાય છે. ➢ ઉમર સાથે ત્વચા ધીમે ધીમે સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવી ડે છે. ➢ આખા ચહેરા પર પીળાશ અને સમસ્યા દેખાય છે.

એલર્જી અને સંવેદનશીલ ત્વચા	તૈલીય ત્વચા
➢ ત્વચા ઠંડી, ગરમી અને હવા માટે બહુ જ સંવેદનશીલ હોય છે. ➢ ત્વચાની તૂટેલી કેશીકાઓના કારણે તેમાં એલર્જી થાય છે. અને તે સંવેદનશીલ થઇ જાય છે. ઝડપથી પરસેવો નીકળવાના કારણે ચકામાં અને બળતરા પેદા થાય છે.	➢ આ ત્વચા અન્ય ત્વચાના સાપેક્ષે જાડી અને ઉથલી હોય છે. ➢ તેમાં ખુલા છિદ્ર, ફૂન્સી, બ્લેકહેડ્સ, ખીલ, પુસ્ત્યુલ વિકસીત થતા હોય છે. ➢ નાક અને ઠોડીની આસપાસ તેઈલીય ત્વચા જોવા મળે છે. ➢ તૈલીય ત્વચાના કારણે વસમય ગ્રંથીઓ દબાવાવથી પરિણામરૂપે લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું થાય છે. ➢ આખો ચહેરો ચમકદાર અને બેદાગ

પરિપક્વ ત્વચા	મિશ્રિત ત્વચા
➢ દેખાવમાં સૂકી ત્વચા જેવી હોય છે. ➢ સૂકી, લટકેલી અને નીર્જલિત દેખાય છે. ➢ આ ત્વચામાં ઊંડી રેખાઓ દેખાય છે અને ઢીલી હોય છે.	➢ આ પ્રકારની ત્વચા બહુ સામાન્ય હોય છે. ➢ તેને તૈલીય કેન્દ્ર પેનલ અથવા જી-ટોન દ્વારા છ્દ્રો અને મામૂલી તેલથી ઓળખવામાં આવે છે. ➢ જી-ટોન પર ખીલ

ત્વચાનું વિશ્લેષણ

ત્વચાની સ્થિતિ સમજવા માટે અને ગ્રાહકને યોગ્ય ઉપચારની સલાહ આપવા માટે ત્વચાનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે. ગ્રાહકની ઉમર અને સામાન્ય સ્વાસ્થ્યને ધીમાં રાખીને વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે.

21

ત્વચાનું વિશ્લેષણ કેવી રીતે કરશો?
પગલું 1 : બતાવવામાં આવેલ પદ્ધતિથી ત્વચાને સાફ કરો. પગલું 2 : આંખના પેડનો ઉપયોગ કરીને ગ્રાહકની આંખને મેગ્નીફાઈન્ગ લેમ્પથી બચાવો. પગલું 3 : ત્વચાના વિશ્લેષણ માટે કરવામાં લેવાતા પગલાં વિશે ગ્રાહકને સૂચિત કરો. પગલું 4 : મેગ્નીફાઈન્ગ લેમ્પનો ઉપયોગ કરીને ચહેરા અને ગરદનની ત્વચાનું અધ્યયન કરો. પગલું 5 : મધ્યમાં અને તર્જની આંગળીનો ઉપયોગ કરીને ત્વચાના નાના ભાગને થોડું ફેલાવો. પગલું 6 : ત્વચાની બનાવટ અને છિદ્રોના આકાર અને મેગ્નીફાયિંગ કાચના ઉપયોગથી અન્ય સમસ્યાઓનું નિરીક્ષણ કરો.

સ્કીનકેર પદ્ધતિઓ

સ્કીનકેરની ત્રણ મહત્ત્વપૂર્ણ પદ્ધતિઓ છે:

1. ક્લીન્ઝીંગ
2. ટોનર્સ અને સ્કીન ફ્રેશનર્સનો અનુપ્રયોગ
3. મોઈશ્ચરાઈઝરાઈઝીંગ

ત્વચાની સંભાળના પગલાં

1. ક્લીન્ઝીંગ

છિદ્રોમાં જમા થયેલ અશુદ્ધિઓ દૂર કરવા માટે ક્લીન્ઝીંગ કરવામાં આવે છે. ક્લીન્ઝીંગ લોશન/મિલ્કનો ઉપયોગ ઊંડી સફાઈ માટે કરવામાં આવે છે.

ક્લીન્ઝીંગ અને મેકઅપ દૂર કરવા માટે ક્લીન્ઝીંગ ક્રીમ વાપરવામાં આવે છે. ત્વચાના સંપર્કમાં આવતા જ ક્રીમ ઓગળી જાય છે. આ રીતે ઊંડી સફાઈ માટે છિદ્રોમ પ્રવેશ કરવા માટે સુવિધા આપે છે. આ ક્રીમ બ્લેકહેડ્સ આવતા પણ રોકે છે.

ક્લીનીંગની પ્રક્રિયા

22

2. ટોનર અને ત્વચા ફ્રેશનરનો અનુપ્રયોગ

ત્વચાને તાજી અને ઠંડી રાખવા માટે ટોનર લગાવામાં આવે છે. ટોનરની મદદથી ત્વચા પર ઉપસ્થિત ગ્રીસના નિશાન દૂર કરવામાં આવે છે. ફ્રેશનર ત્વચાને સુખદાયક પ્રભાવ પ્રદાન કરે છે. ટોનર અને ફ્રેશનરને સફાઈ માટે પરીષ્કરણ એજન્ટના રૂપમાં પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

૩. મોઈશ્ચરાઈઝરાઈઝીંગ	
ત્વચાને મુલાયમ અને કોમળ રાખવા માટે મોઈશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે એનએફએફ સામાન્યીકૃત મોઈશ્ચરાઈઝરાઈઝીંગ એજન્ટ) ઘટકોથી બનેલા હોય છે. મોઈશ્ચરાઈઝર કરચલી પડતી અટકાવે છે.	મોઈશ્ચરાઈઝરાઈઝીંગ

પ્રવૃત્તિ 1

આવશ્યક સામગ્રી

પેચના પરીક્ષણ માટે નીચે લખેલ સંસાધન આવશ્યક છે:

પગલાંવાર પ્રક્રિયા:

પગલું 1 : બતાવવામાં આવેલ પદ્ધતિથી ત્વચાને સાફ કરો.

પગલું 2 : આંખના પેડનો ઉપયોગ કરીને ગ્રાહકની આંખને મેગ્નીફાઈન્ગ લેમ્પથી બચાવો.

પગલું 3 : ત્વચાના વિશ્લેષણ માટે કરવામાં લેવાતા પગલાં વિશે ગ્રાહકને સૂચિત કરો.

પગલું 4 : મેગ્નીફાઈન્ગ લેમ્પનો ઉપયોગ કરીને ચહેરા અને ગરદનની ત્વચાનું અધ્યયન કરો.

પગલું 5 : મધ્યમાં અને તર્જની આંગળીનો ઉપયોગ કરીને ત્વચાના નાના ભાગને થોડું ફેલાવો.

પગલું 6 : ત્વચાની બનાવટ અને છિદ્રોના આકાર અને મેગ્નીફાયિંગ કાચના ઉપયોગથી અન્ય સમસ્યાઓનું નિરીક્ષણ કરો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

1. નીચેની સ્કીનકેર પદ્ધતિઓ વિશે સમજાવો:

ક. ક્લીન્ઝીંગ

ખ. ટોનર્સ અને સ્કીન ફ્રેશનર્સનો અનુપ્રયોગ

ગ. મોઈશ્ચરાઈઝરાઈઝીંગ

2. ત્વચાના સામાન્ય પ્રકારના નામ આપો.

3. સૌથી યોગ્ય જવાબ પસંદ કરો:

ક. સામાન્ય ત્વચાની પીએચ .... હોય છે.

1. 7.5 થી 8.5
2. 5.5. થી 5.8
3. 6.5 થી 5.5
4. 3.5 થી 4.5

ખ. આ સૂકી ત્વચાનું પરિણામ છે.

1. વધારે લુબ્રીકેશન
2. લુબ્રીકેશનની ઉણપ
3. 1 અને 2 બંને
4. ઉપરનામાંથી એક પણ નહિ

ગ. ક્યાં પ્રકારની ત્વચા જાડી અને ખુરદુરી હોય છે?

1. સામાન્ય ત્વચા
2. સૂકી ત્વચા
3. તૈલીય ત્વચા
4. એલર્જીક ત્વચા

ઘ. છિદ્રોમાં જમા થયેલ બધી અશુધ્ધિઓને દૂર કરવા માટે કરેલ પ્રક્રિયાને ...... કહેવામાં આવે છે.

1. ડેપીલેશન
2. ક્લીન્ઝીંગ
3. મોઈશ્ચરાઈઝર
4. ઉપરનામાંથી કોઈ નહિ.

ङ. ત્વચાને તરોતાજા અને ઠંડી રાખવા માટે .... લગાવવામાં આવે છે.

1. ટોનર
2. ક્લીન્ઝર
3. મોઈશ્ચરાઈઝર
4. ઉપરનામાંથી કોઈ નહિ.

એબડક્તશન	એબડક્તશન વાસ્તવમાં એડકશનથી ઉલટું હોય છે. અર્થાત સેજીટલ સ્તરથી એક અંગને દૂર લઈ જવું.
એડકશન	એડકશન એક મૂવમેન્ટ છે જે એક અંગ- હાથ કે પગ -ને શરીરના સેજીટલ સ્તરથી નજીક લાવે છે.
એલર્જી અને સંવેદનશીલ ત્વચા	તૂટેલી કેશીકાઓને કારણે ત્વચામ એલર્જી થાય છે અને તે સંવેદનશીલ થઇ જાય છે. ઝડપથી પરસેવો થવાના કારણે ચકામાં અથવા બળતરા થાય છે.
એનેટોમી	એનેટોમીમાં માનવશરીરની સંરચના અને અંગોના એકબીજા સાથેના સંબંધનું વર્ણન કરવામાં આવે છે.
ક્લીન્ઝીંગ	છિદ્રોમાં જમા થયેલ અશુધ્ધિઓને દૂર કરવા માટે ક્લીન્ઝીંગ કરવામાં આવે છે.
ડર્મીસ	ડર્મીસ ત્વચાનું રેસાવાળું સંયોજી સ્નાયુપેશી અથવા સહાયક સ્તર છે.
સૂકી ત્વચા	આંખો અને મોઢાની આસપાસની મહીન રેખાઓ દ્વારા સૂકી ત્વચાને ઓળખી શકાય છે.
એપીડર્મીસ	એપીડર્મીસ એ ત્વચાનું ઉપરનું સ્તર કે ઉપકલા સ્તર છે.
ફ્લેક્શન	ફ્લેક્શીંગને ભાગોની વચ્ચેના ખૂણાને ઓછા કરવા માટેની ક્રિયાના રૂપમાં પરિભાષિત કરવામાં આવે છે.
પરિપક્વ ત્વચા	ત્વચા ઊંડાણથી ધારીદાર અને ઢીલી હોય છે.
મોઈશ્ચરાઈઝર	ત્વચાને મુલાયમ અને કોમળ રાખવા માટે મોઈશ્ચરાઈઝરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
સામાન્ય ત્વચા	સામાન્ય ત્વચાનો રંગ સામાન્ય હોય છે અને મુલાયમ હોય છે.
તૈલીય ત્વચા	તૈલીય ત્વચા વસામય ગ્રંથીઓના દબાવાના કારણે હોય છે જે લોહીના ધીમા પરિભ્રમણનું કારણ બને છે.
ફીઝીઓલોજી	ફીઝીઓલોજી એ શરીરના અંગો અને આખા શરીરના કામનો અભ્યાસ છે.
ત્વચા	ત્વચા શરીર માટે સુરક્ષા કવચનું કામ કરે છે.
ત્વચાનું વિશ્લેષણ	ત્વચાની સ્થિતિ સમજવા માટે અને ગ્રાહકને યોગ્ય ઉપચારની સલાહ આપવા માટે ત્વચાનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે.
ટોનર	ત્વચાને તાજી કરવા અને ઠંડી કરવા માટે ટોનર લગાડવામાં આવે છે.

D9J1V5

ક્ષેત્ર: સૌન્દર્ય અને સુખાકારી

કામગીરી: સહાયક બ્યુટી થેરાપીસ્ટ

એકમ 2 : મૂળ ડેપીલેશન સેવાઓ

E3J7R7

એકમ 2: પાયાની ડેપીલેશન સેવાઓ

અધ્યયનના પરિણામ

આ એકમને પૂરું કરતા, વિધાર્થી આ કરવામાં સક્ષમ રહેશે:

- વાળના પ્રકારને ઓળખવા માટે;
- વાળની સંરચનાની વ્યાખ્યા કરવા માટે;
- “વાળનું વિકાસચક્ર” બતાવવા માટે;
- વેક્સિંગ માટે જરૂરી સાધનો અને ઉત્પાદન સૂચી બનાવવા માટે;
- વેક્સિંગ માટે કાર્ય ક્ષેત્ર તૈયાર કરવા માટે;
- ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરીક્ષણ કરવાં માટે;
- વેક્સિંગ ઉપચાર (ટ્રીટમેંટ) કરવા માટે;
- થ્રેડીંગના મહત્વને સમજાવવા માટે;
- મોં અને ઉપરનાં હોઠનું થ્રેડીંગ કરવા માટે; અને
- બ્લીચીંગ ઉપચાર (ટ્રીટમેન્ટ) કરવા માટે

પરિચય

આપણે જાણીએ છીએ કે વાળ આપણા શરીર પર વધે છે અને તરુણાવસ્થા દરમિયાન અને પછી દેખાય છે. પુરુષોના શરીરનાં વાળ મોટા અને કાળા હોય છે. પુરુષો અને મહિલાઓ બંનેના માથા, મોં, પાપણ, બગલ, પ્યુબીક ક્ષેત્ર, હાથ અને પગ ઉપર વાળ હોય છે. પુરુષો અને મહિલાઓને શરીરનાં અનિચ્છનીય વાળથી છુટકારો મેળવવા માટે અને સુંદર દેખાવવા માટેનાં ઉપાયની શોધ છે. વાળ હટાવવાને ‘એપીલેશન’ અથવા ‘ડેપીલેશન’ પણ કહેવામાં આવે છે.

શરીરનાં અનિચ્છનીય વાળથી છુટકારો મેળવવા માટે ઉપલબ્ધ વિકલ્પ શું છે?

કેટલાંય વર્ષોથી વાળને હટાવવા માટેનાં ઘણા ઉપાય ચલણમાં છે. વાળને હટાવવા માટેનાં અમુક તરીકાઓ છે:

- કાઉન્ટર પર મળતી ડેપીલેશન ક્રીમનો ઉપયોગ.
- શેવીંગ
- ટ્વીજીંગ
- લેઝર ઉપચાર
- ઇલેકટ્રોલાઇસિસ
- બ્લીચીંગ વગેરે

ડેપીલેશન ક્રીમ: આ કામચલાઉ વાળને હટાવવા માટેની સૌથી સસ્તી રીત છે. જે વાળ હટાવવાના છે તેમની માટે ડેપીલેશન ક્રીમ લાગવાવમાં આવે છે.
શેવીંગ: બ્લેડનો ઉપયોગ આને ટ્રીમ કરવા માટે અથવા કાપવા માટે કરવામાં આવે છે. શેવીંગ એ વાળના વિકાસને અસર કરતું નથી.
ટવીજીંગ: મૂળીયાના સ્તરથી વાળને બહાર નીકાળવા માટે નાના ચીપીયાની એક જોડીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
વેક્સીંગ: આને વાળને હટાવવા માટેનાં સુથી જૂના ઉપાયોમાંથી એક માનવામાં આવે છે. વેક્સીંગથી મોટા ભાગનાં નીકળી જાય છે, માટે ત્વચા લાલ કે ગુલાબી થઇ શકે છે.
લેઝર ઉપચાર: આ ઉપચારથી વાળની કાયમી ખામીમાં ૮૦ % સુધારો આવે છે.
ઇલેકટ્રોલાઇસિસ: વાળને હટાવવા માટેની આ એકમાત્ર કાયમી રીત છે કારણ કે તે વાળના મૂળને નષ્ટ કરે છે.
બ્લીચીંગ: આ વાસ્તવમાં વાળને હટાવવા માટેની રીત નથી. વાળને ઓછા દેખાડવા માટે રસાયણિક એજન્ટોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
વાળને હટાવવા માટેની રીતો

વાળને હટાવવા માટેની રીતો

સેશન 1: વેક્સીંગની પ્રક્રિયા
અધ્યયનના પરિણામ
આ એકમને પૂરું કરતા, વિધાર્થી આ કરવામાં સક્ષમ રહેશે:

- અનિચ્છનીય વાળને હટાવવા માટે સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતાં બે ઉપાયોના નામ કહો;
- વાળની શારીરિક રચના સમજાવો;
- ‘ત્વચાનું બહારનું સ્તર (ક્યુટીકલ)’, ‘કોર્તેક્સ’ અને ‘મેડુલા’ ના કાર્યને સમજાવો;
- વાળના વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓનું સ્પષ્ટીકરણ કરો;

- વેક્સીંગ ઉપચાર માટે રાખવામાં આવતી સાવધાનીઓ વિશે જણાવો;
- વેક્સીંગ માટે આવશ્યક સાધનો અને ઉત્પાદનોની યાદી બનાવો;
- વેક્સીંગ માટે કાર્ય ક્ષેત્ર તૈયાર કરો;
- ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરીક્ષણ કરો;
- સામાન્ય ચેપની ઓળખ કરો – સંકેત;
- ગ્રાહક રેકોર્ડ બનાવી રાખવો; તથા
- વેક્સીંગની સારવાર કરવી.

વાળના પ્રકાર (types of hair)

એક બ્યૂટી થેરાપીસ્ટ, જે વેક્સીંગ અને થ્રેડીંગ જેવી સારવાર આપે છે, તેણે વાળની પાયાની શારીરિક રચના અને શરીર વિજ્ઞાનને સમજવું જોઈએ.

વાળના પ્રકાર

1. સ્કાલ્પના વાળ (Scalp hair)
2. પાંપણ (Eyelashes)
3. શરીરનાં વાળ (Body hair)
4. અંડરઆર્મ્સ અને (પ્યુબીક) વાળ (Underarm and pubic hair)

સ્કાલ્પના વાળ : તે ગરમી પ્રતિરોધકનું કામ કરે છે અને માથાની સુરક્ષા કરે છે.

પાંપણ : આ પાંપણ પર હાજર વાળ છે. આ ધૂળનાં કણોને આંખમાં પ્રવેશ કરતાં રોકે છે.

શરીરનાં વાળ : તે ગરમી પ્રતિરોધક (heat insulator)નું કામ કરે છે.

અંડરઆર્મ્સ અને પેઢુના (પ્યુબીક) વાળ : આ હલન ચલનને કારણે પેદા થતાં ઘર્ષણની સામે કુશન આપે છે.

વાળની સંરચના

એક એકલા વાળને 'વાળના શાફ્ટ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વાળના શાફ્ટમાં સમાવિષ્ટ છે:

- ત્વચાનું બહારનું સ્તર (cuticle)
- કોર્ટેક્સ (cortex)
- મેડુલા (medulla) (અસ્થીમજ્જા)

ત્વચાનું બહારનું સ્તર

- આ વાળનું સૌથી બહારનું સ્તર છે.

- ક્યુટીકલ નીચેની બધી બાબતોનું રક્ષણ કરે છે.
- ક્યુટીકલ એ ઓવરલેપિંગ સ્કેલ્સના ઘણાં સ્તરથી બનેલું હોય છે.

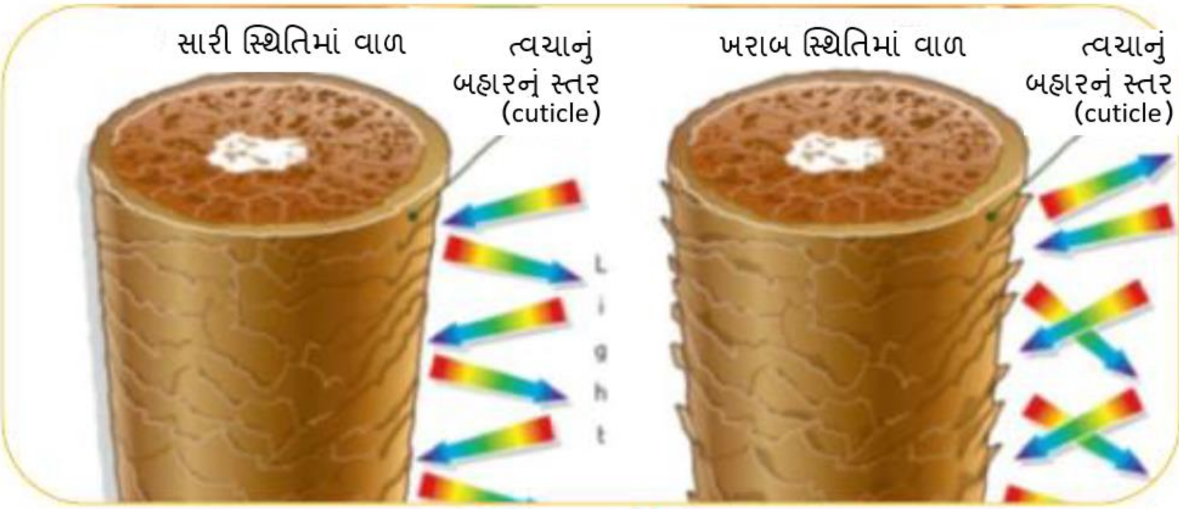
કોર્ટેક્સ

- કોર્ટેક્સ એ ક્યુટીકલની નીચે સ્થિત છે.
- કોર્ટેક્સ ઘણા બધા વળેલા દોરા જેવી બનાવટથી બનેલું હોય છે.

મેડુલા

- વાળના શાફ્ટના કેન્દ્ર ભાગને મેડુલા કહેવામાં આવે છે.
- વાળનો વાસ્તવિક રંગ મજ્જામાં સ્થિત રંગ્દ્રવ્યો દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે.

વાળમાં પ્રતિબિંબની માત્રાના આધારે વાળની સ્થિતિ નક્કી કરવામાં આવે છે. સ્વસ્થ વાળ ચમકદાર દેખાય છે અને ખરાબ વાળ સુસ્ત દેખાય છે.



સારા વાળ વિરુદ્ધ ખરાબ વાળ

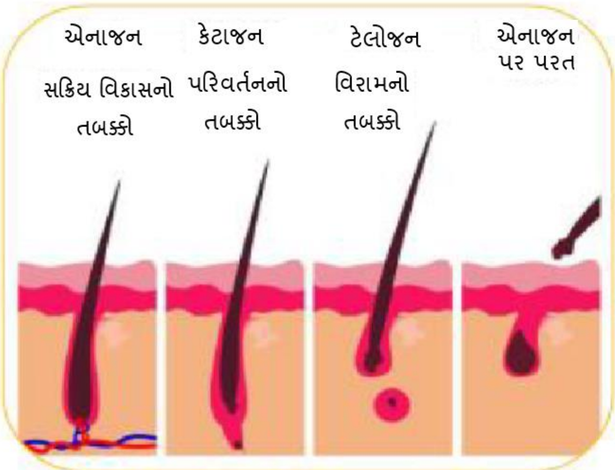
વાળનું વૃદ્ધિ ચક્ર

વાળ પ્રતિ મહીને સરેરાશ 1.25 સેમી (અડધો ઇંચ) વધે છે. એવું અનુમાન લગાવવામાં આવે છે કે પ્રતિ દિવસ આપણા સરેરાશ 80-100 વાળ ખરી જાય છે. વાળનો એક જ દોરો જીવનભર સતત નથી વધતો. વાળના જીવનચક્રના તબક્કા નીચે મુજબ છે:

- એનાજન
- કેટાજન
- ટેલોજન
- એક્સોજન

એનાજન

એનાજન તબક્કા દરમિયાન વાળના કૂપ (follicles) સક્રિય હોય છે. .... એનાજન તબક્કામાં જૂના વાળનાં સાપેક્ષે નવા વાળ ઝડપથી વધે છે.



વાળની વૃદ્ધિનું ચક્ર

કેટાજન

વાળની વૃદ્ધિના આગલા તબક્કાને 'કેટાજન' કહેવામાં આવે છે. આ તબક્કા દરમિયાન, વાળ ફૂપના પરિવર્તનના એક તબક્કામાંથી પસાર થાય છે અને વાળ વધતા નથી. આ તબક્કો 2 અઠવાડિયા સુધી ચાલે છે. નવા કોષો બને છે. કોઈ પણ સમયે લગભગ 1 ટકા ફોલિકલ કેટાજન અવસ્થામાં હોય છે.

એક્સોજન

આ વાળના ફોલિકલ માટે આરામનો સમયગાળો છે. આ તબક્કો લગભગ 3-4 મહિનાઓ સુધી રહે છે. એક સમયે લગભગ 13 ટકા ફોલિકલ એક્સોજન અવસ્થામાં હોય છે.

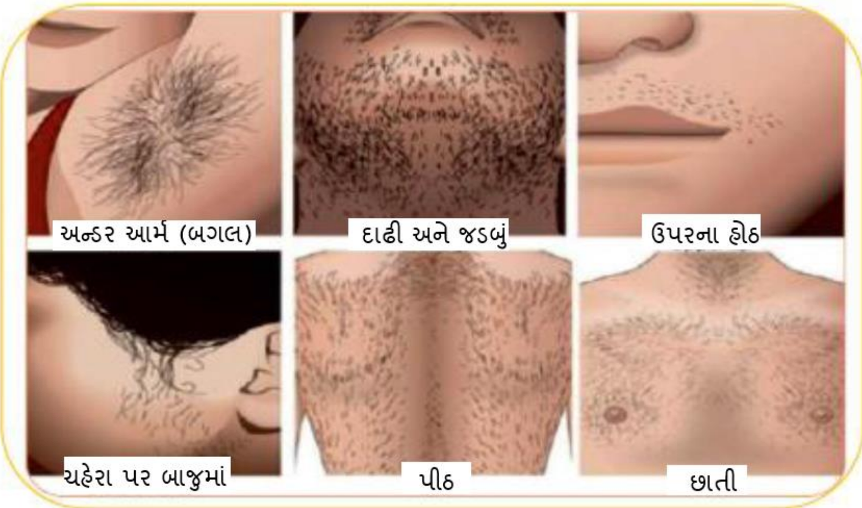
વેક્સીંગ

પરિભાષા
વેક્સીંગ એ કામચલાઉ વાળને દૂર કરવાની એક રીત છે, જેમાં ઈચ્છિત ક્ષેત્રમાંથી વાળ દૂર કરવાં માટે ગરમ કે ઠંડા વેક્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વેક્સ સીધું ત્વચા પર લગાવવામાં આવે છે અને વેક્સ ઠંડા થવા પર અને વાળ સાથે ચોંટવા પર દૂર કરવામાં આવે છે. વેક્સીંગ થવા વળી જગ્યા અને તમારી સંવેદનશીલતાના આધારે વેક્સીંગ પ્રતિકૂળ (uncomfortable) હોઈ શકે છે. વેક્સીંગ માટે સૌથી વધુ જરૂરી માનવામાં આવેલા ભાગો ભ્રમર, અપર લીપ, પ્યુબીક ક્ષેત્ર, પીઠ, હાથ, પગ અને અંડર આર્મ્સ છે પણ સામાન્ય રીતે શરીરનાં કોઈ પણ ક્ષેત્ર પર કરી શકાય છે. વેક્સીંગ સામાન્ય રીતે એક સારી રીતે પ્રશિક્ષિત એસ્થેશિયન કે કોસ્મેટોલોજીસ્ટદ્વારા કરવામાં આવે છે.

વેક્સીન્ગનું મહત્વ
વેક્સીંગ બનામ વાળ હટાવવાની અન્ય રીતોના ઘણા લાભ છે. એક વારમાં મોટા પ્રમાણમાં વાળ દૂર કરવાં માટે આ એક અસરકારક રીત છે. વેક્સ કરવામાં આવેલા ભાગોમાં વાળનો વિકાસ બે થી આઠ અઠવાડિયા સુધી થતો નથી. જ્યારે વાળને ડેપીલેટરી ક્રીમનો ઉપયોગ કરીને શેવ કરવામાં કે દૂર કરવામાં આવે છે, તો વાળને મૂળનાં બદલે સપાટી પરથી દૂર કરવામાં આવે છે. થોડાક દિવસોમાં વાળ સપાટી પર દેખાય છે. આ રીતોથી વાળ જાડા સ્વરૂપમાં ફરીથી વધવા લાગે છે. એવા ભાગો, જ્યાં લાંબા સમય સુધી વારે-વારે વેક્સ કરવામાં આવે છે, એમાં ઘણી વાર જો ફરીથી દેખાય છે તો તેના વાળ નરમ હોય છે.

ખામી (Drawback)

વેક્સિંગની ઘણી ખામીઓ પણ છે. જયારે ત્વચા પરથી સ્ટ્રીપ્સ હટાવવામાં આવે છે ત્યારે વેક્સિંગ પીડાદાયક થઇ શકે છે. પરંતુ આ પીડા સ્થાયી નથી હોતી. ખાસ કરીને સંવેદનશીલ ભાગોમાં આ પીડા વધુ હોઈ શકે છે. આમાં એક વધારે ખામી હાજર છે, એ છે ખર્ચો. લાઇસન્સ મેળવેલ એક એસ્થેટીશિયન અથવા બ્યૂટીશિયન દ્વારા કરવામાં આવતા વેક્સિંગની કિમત ઊંચી હોઈ શકે છે, જે વેક્સ કરવાનાં ભાગ સને સિટિંગની સંખ્યા પર આધારિત હોય છે. એક ખામી એ પણ છે કે કેટલાંક લોકોને ઇન્ગ્રોન વાળ, લાલ ગાંઠ તેમજ નહિવત લોહી નીકળ્યાંનો અનુભવ થઇ શકે છે. જયારે જાડા અને સખત વાળ વાળા ભાગ પર વેક્સ થાય ત્યારે આમ થવાની સંભવાના રહે છે, ખાસ કરીને જયારે શરૂઆતમાં ફોલીક્લ્સ સૌથી મજબૂત હોય છે ત્યારે. જોકે, સામાન્ય રીતે, સમાપ્ત કરવું અસંભવ છે, ઇન્ગ્રોન વાળને નિયમિત રૂપથી એક્સફોલિએટીંગ અને એસ્ટ્રિંજેંટ અથવા તેલનું એક સોલ્યુશન લગાવીને ઓછા કરવામાં આવે છે.



એક બ્યૂટી થેરાપિસ્ટે વેક્સિંગ સારવાર કરતાં પેહલાં નીચે લખેલ સાવધાનીઓ બાબતે કલાઈન્ટને જાણ કરવી.

સારવારના 24 થી 48 કલાક પેહલાં

નીચે લખેલ સાવધાનીઓ પરથી કલાઈન્ટનું મૂલ્યાંકન કરો. ઓછામાં ઓછા ૨ દિવસ પેહલાં આ સાવધાનીઓની કલાઈન્ટને જાણ કરવી પડશે.

- વેક્સિંગ કરવાનાં ભાગ પર બોડી લોશનનો ઉપયોગ ન કરે.
- બબલ બાથ ક્યારેય ન લે.
- બેબી ઓઈલ અથવા બોડી ઓઈલનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.
- સારવાર કરતાં પેહલાં ઓછા માં ઓછા 3 દિવસ સુધી વાળને શેવ ન કરવું જોઈએ.

કામ કરવાનાં ક્ષેત્રની તૈયારી (Working area preparation)

કાર્યક્ષેત્રની તૈયારી કોઈ પણ સારવાર માટે એક મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. એક સૌંદર્ય ચિકિત્સકે સંસ્થાકીય ધોરણો અનુસાર સારવાર ક્ષેત્ર તૈયાર કરવું આવશ્યક છે.

33

વેક્સિંગથી ઉત્પન્ન થતો કોઈ પણ કચરો દૂષિત ગણાવવો જોઈએ. કચરાંના નિકાલ માટે કેટલાંક દિશાનિર્દેશોનું પાલન થવું જોઈએ.

કચરાના નિકાલ માટે દિશાનિર્દેશ:

નીચે લખેલ દિશાનિર્દેશો કચરાના નિકાલ માટે મદદરૂપ થઇ શકે છે.

- વપરાયેલ સ્ટ્રીપ્સને નાની લાઈન વાળા ડબ્બામાં નાખવી જોઈએ.
- બધાં નાના ડબ્બા ક્લિનિકલ કચરાંના મોટી લાઈન વાળા ડબ્બામાં નાખો.
- ડાયગ્નોસ્ટિક કચરાનાં નિકાલમાટે ઔદ્યોગિક મોજાંનો ઉપયોગ કરો.

કાર્ય ક્ષેત્રની તૈયારી માટે દિશાનિર્દેશ

કાર્ય ક્ષેત્રની તૈયારી કરતાં સમયે આ દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરવું જોઈએ.

- સોફા પર ફેલાવવાથી બચવાં માટે સોફાને પેપરથી ઢાંકી દો.
- પેપર કાઉચ રોલને ઉપર રાખો.
- સામાન્ય તેમજ વેક્સિંગના કચરાનાં નિકાલ માટે, ઇનર લાઈનિંગની સાથે બે અલગ ડબ્બાનો ઉપયોગ કરો.
- ડબ્બાને પાછળ અથવા સોફાની નીચે રાખો.
- પસંદ કરેલ વેક્સના પ્રકાર અનુસાર યોગ્ય હિટીંગ યુનિટની પસંદગી કરો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે એન્ટીસેપ્ટિક ઉપલબ્દ્ધ છે.
- નિર્માતાના સૂચન મુજબ કાપડ અથવા પેપર સ્ટ્રીપ્સની પસંદગી કરો.
- સંક્રમણથી બચવાં માટે ડિસ્પોઝેબલ મોજાં પેહરો. માત્ર ભલામણ અનુસાર તરીકે એપ્લીકેટર અથવા ડિસ્પોઝેબલ

લાકડીના સ્પેચુલાનો ઉપયોગ કરો.

- કલાઈન્ટ માટે રૂ, ટીશ્યુ અને જ્વેલરી બાઉલ રાખો.
- સ્ટરલાઈઝ કરેલ કાતર અને પ્લકરનો ઉપયોગ પ્રક્રિયામાં કરવાનો છે.
- કલાઈન્ટને પછીની સારસંભાળ માટે લીફલેટની સુવિધા સુનિશ્ચિત કરો અને તેમને પ્રદાન કરો.

પરામર્શ, યોજના અને ગ્રાહક સાથે વેક્સિંગ માટે તૈયારી કરો.

પરામર્શ પ્રદાન કરવાં માટે નીચે બતાવેલ પ્રક્રિયાનું પાલન કરો:

- સંપૂર્ણ રીતે પરામર્શ પ્રદાન કરો. પ્રક્રિયા વિશે જાણ કરતાં સમયે, પછીથી લેવામાં આવતી સાવધાનીઓ અને સારવાર પ્રદાન કરવા માટે જરૂરી સમય આપો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે, પરામર્શ અને સેવા એક ખાનગી ઓરડામાં આપવામાં આવે છે.

- કલાઈન્ટને આરામદાયક અનુભવ કરાવો.
- કોઈ પણ ખચકાટ વગર પ્રશ્નો પૂછવાં માટે કલાઈન્ટને પ્રોત્સાહિત કરો.

34

ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરીક્ષણ

જેમ પાછળના વિભાગોમાં ચર્ચા કરવામાં આવી, રસાયણો સાથે કોઈ પણ સારવારમાં આગળ વધતાં પેહલાં ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરીક્ષણ કરવું અનિવાર્ય છે. સારવાર માટે આગળ વધતાં પેહલાં કલાઈન્ટની લિખિત અનુમતિ પ્રાપ્ત કરવી.

ત્વચાની સંવેદનશીલતાનાં પરીક્ષણ માટે દિશાનિર્દેશ

- સારવારનાં 24 કલાક પેહલાં ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરીક્ષણ કરવું.
- સંવેદનશીલતા પરીક્ષણને હાથનાં કાંડા પર કરવું જોઈએ કારણકે તે વાળથી મુક્ત, સ્વચ્છ અને સુકું(ડ્રાય) હોય છે.

ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરીક્ષણ કેવી રીતે કરશો?

પગલું 1 : સારવાર માટે એક યોગ્ય વેક્સની પસંદગી કરો.

પગલું 2 : ઓપરેટીંગ તાપમાનની તપાસ કરો. એને હાથનાં કાંડા પર લગાવી જુઓ.

પગલું 3 : ઓછી માત્રામાં વેક્સને કલાઈન્ટ પર લગાવીને જુઓ.

પગલું 4 : થોડો સમય રાહ જુઓ અને વેક્સને દૂર કરો.

પગલું 5 : વેક્સ દૂર કર્યા બાદ ત્વચા પર કોઈ પણ પ્રતિક્રિયા માટે નિરીક્ષણ કરો.

પગલું 6 : આગળનાં 24-48 કલાકો માટે કોઈ પણ લાલાશ, સોજો અથવા બળતરા માટે કલાઈન્ટને સૂચિત કરો.

પગલું 7 : કલાઈન્ટ રેકોર્ડ કાર્ડ પર રેકોર્ડનું અવલોકન કરો.

પગલું 8 : જો કોઈ પ્રતિક્રિયા દેખાઈ રહી છે તો વિનમ્રતા સાથે સૂચિત કરો કે આ પ્રક્રિયા તેમની ત્વચા માટે યોગ્ય નથી.

વેક્સની તૈયારી

સામાન્ય વિપરીત સંકેત (contra-indications)

કેટલાંક વિપરીત સંકેત આ પ્રકારે હોય છે.

- તાજો ઘા
- હાઇપર સેંસિટિવ ત્વચા
- ચીરો પડવો અથવા ઘસરકો પડવો. (એબ્રેશન)
- વેક્સ કરેલો ભાગ અથવા એની આજુ-બાજુનો ભાગ.
- કોઈ પણ ઉત્પાદન માટે એલર્જીનો ઉપયોગ થઇ શકે છે. (જેમકે પ્લાસ્ટરર્સ અને વેક્સ ચોટાડવામાં વપરાતું રેસિન.)
- લોહીથી જોડાયેલાં રોગો (HIV, હિપેટાઈટીસ)

- ત્વચાને પાતળી કરવા માટેની દવાઓ જેમ કે રેટીના એ અને એક્યુટેનનો ઉપયોગ
- ડાયાબિટીસ
- ખરાબ બ્લડ સરક્યુલેશન
- દાઝેલી (inflamed) અથવા ઉગ્ર (aggravated) ત્વચા
- કેટલીક સ્થિતિઓ જેવી કે તલ, વધતાં વાળ અને ત્વચાનો ચેપ, આનો અર્થ થશે કે સારવારની આદત પાડવાની થઇ શકે છે અને તમે આ ભાગ પર કામ કરવાથી બચી જશો.

કલાઈન્ટના રેકોર્ડ

તમારે કલાઈન્ટના પ્રત્યેક વર્ણનને માનક પ્રારૂપ અનુસાર નોંધવું જોઈએ. રેકોર્ડ કાર્ડ પર વેચવામાં આવતા ઉત્પાદનો અને હોમકેર ઉત્પાદનોના હેતું, કોઈ પણ વિપરીત-ક્રિયા, પ્રતિક્રિયા, કલાઈન્ટની પ્રાથમિકતાઓ નોંધી લેવી.

કલાઈન્ટના રેકોર્ડમાં કલાઈન્ટની તમામ જાણકારી હોવી જોઈએ અને તે સુપાઠ્ય હોવી જોઈએ.

કલાઈન્ટના પ્રતિ નમ્રતા જાળવી રાખવી. (Maintaining client modesty)

- સારવારની પ્રક્રિયા દરમિયાન કલાઈન્ટને આરામદાયક ફીલ કરાવો.
- કલાઈન્ટના ખોડામાં એક નાનો ટુવાલ રાખો, કલાઈન્ટને કેટલીક વ્યક્તિગત જગ્યા આપો જેથી તે અનડ્રેસ્ડ થઇ શકે.
- સારવાર રૂમ એક એવી જગ્યાએ સ્તિથ હોવો જોઈએ જે સામાન્ય લોકો દ્વારા એક્સેસ કરવામાં આવતો નથી અને_કલાઈન્ટની ગોપનીયતાનું ધ્યાન રાખવામાં આવવું જોઈએ.

વેક્સિંગ

વેક્સિંગ માટે જરૂરી ઉત્પાદનો:

વેક્સીંગ માટે નીચે મુજબનાં સાધનો અને ઉત્પાદનોની આવશ્યકતા હોય છે.

- હિટીંગ મશીન તેમજ યોગ્ય માત્રામાં ખાંડ
- સોફા અને આસપાસના વિસ્તારની સુરક્ષા માટે પ્લાસ્ટિક અને પેપર શીટ
- કલાઈન્ટના કપડાંની સુરક્ષા માટે પેપર
- એન્ટીસેપ્ટિક લોશન – ત્વચા પરથી તેલને સાફ કરવા અને દૂર કરવા માટે.
- શુદ્ધ, સુગંધ વગરનો પાવડર – ત્વચા અને વાળને સુકાવવા માટે
- કોટન વૂલ – ઉત્પાદનો લગાવવા માટે
- કાતર – લાંબા વાળ અથવા સ્ટ્રીપ્સ કાપવાં માટે
- પ્લકર – વિખરાયેલાં વાળ દૂર કરવાં માટે
- સ્પેચ્યુલા

- ટીશ્યુ
- આરામદાયક લોશન soothing lotion
- બેરિયર ક્રીમ
- કલીન્ઝર
- ઓરેન્જ સ્ટીક
- બે ડબ્બા અને બિન લાઈનર
- ડિસ્પોઝેબલ મોજાં અને સુરક્ષિત એપ્રોન
- પીલો
- સર્ઝિંગ લોશન પછી
- કલીન્ઝર
- ટુવાલ
- સ્ટ્રીપ્સ – મલમલ અને ફાઈબર
- જવેલરી બાઉલ

વેક્સિંગ માટેના ઉત્પાદનો અને સાધન સામગ્રી.

પગલું 1 : કલાઈન્ટને સહજ અનુભવ કરાવો.

પગલું ૨ : સૌથી યોગ્ય પ્રી-વેક્સ એપ્લિકેશન ઉત્પાદન પસંદ કરો.

પગલું 3 : જે ભાગ પર વેક્સ કરવાનું છે તે ભાગને ઓળખો.

પગલું 4 : એક હિટીંગ મશીનમાં વેક્સ પીગળી ન જાય ત્યાં સુધી તેને ગરમ કરો.

પગલું 5 : વેક્સ લગાવતાં પેહલાં ભાગને પાવડરથી ડસ્ટ કરો. બેબી પાવડર અથવા કોર્ન સ્ટાર્ચ શરીર પરનાં તેલ અને ભેજને શોષી લે છે, જેથી વેક્સ વાળમાં ચોંટી જશે (ત્વચા નહિ), અને પ્રક્રિયા ઓછી પીડાદાયક બનશે.

પગલું 6 : તમારી કલાઈ પર વેક્સ લગાવીને તેના તાપમાનનું પરીક્ષણ કરો.

પગલું 7 : લાકડાની એક નાની સ્પેચ્યુલા સાથે ત્વચા પર ગરમ વેક્સ લગાવો. જે વાળને દૂર કરવાનાં છે તેમની લંબાઈ ચકાસો. વાળની લંબાઈ 1/8 થી ¼ ઇંચ (3 થી 6 મિ.મી.) હોવી જોઈએ.

પગલું 8 : કાપડને વેક્સમાં દબાવો. કાપડની એક પટ્ટી લો, એને વેક્સ પર મુકો અને વાળની વિકાસની દિશામાં એને ચીકણું કરો. વેક્સની ઉપર કપડાની પટ્ટી રાખો અને વેક્સને ઠંડુ થવાદો.

પગલું 9 : એક વાર જયારે વેક્સ ઠંડુ થઇ જાય અને થોડું સખત થઇ જાય ત્યારે વાળની વૃદ્ધિની વિરુધ્ધ દિશામાં વેક્સની પટ્ટીને ખેંચો. પટ્ટી ખેંચતી વખતે ત્વચાને સજ્જડ રીતે પકડો અથવા ફેલાવો. આ જલ્દી કરો. આને ૯૦ ડીગ્રીના ખૂણે નહિ પણ થોડાં નીચેનાં ખૂણેથી ખેચવું.

પગલું 10 : એક વાર જયારે પટ્ટી (સ્ટ્રીપ) હટાવી દઈએ ત્યારે અસુવિધાને ઓછી કરવાં માટે એ ભાગ પર હાથ વડે દબાવ આપી શકાય છે જે ભાગ પર વેક્સિંગ કરવામાં આવ્યું હોય.

સારવાર માટે કલાઈન્ટને તૈયાર કરો. (Preparing the client for the treatment)

- કલાઈન્ટને સારવાર પેહલાં સ્નાન કરવાની સલાહ આપો.
- કલાઈન્ટને સારવાર પેહલાં બીજી કોઈપણ વાળ દૂર કરવાની પદ્ધતિનો ઉપયોગ ન કરે એવી સલાહ આપો કારણકે એમ કરવાથી વેક્સિંગ સારવારમાં અવરોધો આવે છે.
- જો કલાઈન્ટ તેમની પીઠને વેક્સ કરાવવાં ઈચ્છતાં હોય તો તેમને વિનંતી કરો કે સાફ અન્ડરઆર્મસ અને એક કોટન ટી-શર્ટ પેહરે જેથી સારવાર પ્રક્રિયા પેહલાં વધારે પરસેવો ન થાય.
- કોઈ પણ એલર્જી વિશે કલાઈન્ટને પૂછો અથવા પોતાનાં ડોક્ટર સાથે પરામર્શ કરવાં માટે કલાઈન્ટને સૂચિત કરો.

તૈયારી

1. કલાઈન્ટની સ્થિતિને કલાઈન્ટની ગતિશીલતા અને આરામને ધ્યાનમાં રાખીને, ક્ષેત્રમાં વેક્સ કરવાનાં પ્રમાણે જુઓ.
2. ટુવાલ અને ડીસ્પોઝેબલ કાગળની સાથે સાથે કલાઈન્ટના કપડાંને સુરક્ષિત રાખો.
3. આઈબ્રોને વેક્સ કરાવતી વખતે તમે વાળની માત્રાને નિયંત્રિત કરવાં માટે આંખો અને પેટ્રોલિયમ જેલીની સુરક્ષા માટે આઈ પેડ લગાવી શકો છો.
4. વેક્સ કરાવવાનાં ભાગ પરથી તમામ જવેલરી નીકાળી દેવી.

વેક્સિંગની પ્રક્રિયા (Waxing procedure)

વેક્સિંગની પ્રક્રિયા (Waxing procedure)

સારવાર નિમ્નલિખિત પગલાં સાથે નિષ્કર્ષ કાઢી શકાય છે.

- પ્લકર વડે વિખરાયેલાં વાળને દૂર કરો.
- કલાઈન્ટને અરીસાની મદદથી વેક્સ કરેલાં ભાગ ચકાસી લેવાની વિનંતી કરો.
- શરીર પર વેક્સ કર્યા બાદ લોશન લગાવો.
- કલાઈન્ટને સારવાર બાદ દેખભાળ રાખવાનું બતાવો.

ચીપિયા વડે વિખરાયેલાં વાળને કાઢવાં

વેક્સિંગ પછી લોશન લગાવો.

સારવાર પછીની સલાહ

સારવાર પછી ગ્રાહકને નીચે પ્રમાણે સલાહ આપો.

- સારવાર પછી 24 કલાક સુધી ત્વચાને સાફ રાખો.
- હાથ ધોવો અને પછી કોઈ પણ સુખદાયક અથવા એન્ટીસેપ્ટિક ક્રીમ લગાવો તેમજ ગંદા હાથ વડે ભાગને અડવાથી બચો.
- કોઈ પણ સુગંધિત દુર્ગંધ, સ્પ્રે અથવા પાવડરનો ઉપયોગ કરવાથી બચો.
- ગરમ અથવા બબલ શાવર લેવાથી બચો કારણકે તેનાથી બળતરા થઇ શકે છે.
- ગંદા કપડાં પહેરવાથી બચો. બળતરાથી બચવા સુતરાઉ કપડાં પેહરો.

પ્રાયોગિક અભ્યાસ

પ્રવૃત્તિ 1 : ત્વચાનું વિશ્લેષણ કરો.

જરૂરી સાધનસામગ્રીઓ:

- હિટીંગ મશીન તેમજ યોગ્ય માત્રામાં ખાંડ
- સોફા અને આસપાસના વિસ્તારની સુરક્ષા માટે પ્લાસ્ટિક અને પેપર શીટ
- કલાઈન્ટના કપડાંની સુરક્ષા માટે પેપર
- એન્ટીસેપ્ટિક લોશન – ત્વચા પરથી તેલને સાફ કરવા અને દૂર કરવા માટે
- શુદ્ધ, સુગંધ વગરનો પાવડર – ત્વચા અને વાળને સુકવવાં માટે
- કોટન વૂલ – ઉત્પાદન લગાવવા માટે
- કાતર – લાંબા વાળ અથવા સ્ટ્રીપ્સ કાપવાં માટે
- પ્લકર – વિખરાયેલાં વાળ દૂર કરવાં માટે
- સ્પેચ્યુલા
- ટીસ્યુ
- આરામદાયક લોશન (soothing lotion)

- બેરિયર ક્રીમ
- કલીન્ઝર
- ઓરેન્જ સ્ટીક
- બે ડબ્બા અને બિન લાઈનર
- ડિસ્પોઝેબલ મોજાં અને સુરક્ષિત એપ્રોન
- પીલો
- સર્જીંગ લોશન પછી
- કલીન્ઝર
- ટુવાલ
- સ્ટ્રીપ્સ – મલમલ અને ફાઈબર
- જવેલરી બાઉલ

પગલું 1 : કલાઈન્ટને સહજ અનુભવ કરાવો.

પગલું ૨ : સૌથી યોગ્ય પ્રી-વેક્સ એપ્લિકેશન ઉત્પાદન પસંદ કરો.

પગલું 3 : જે ભાગ પર વેક્સ કરવાનું છે તે ભાગને ઓળખો.

પગલું 4 : એક હિટીંગ મશીનમાં વેક્સ પીગળી ન જાય ત્યાં સુધી તેને ગરમ કરો.

પગલું 5 : વેક્સ લગાવતાં પેહલાં ભાગને પાવડરથી ડસ્ટ કરો. બેબી પાવડર અથવા કોર્ન સ્ટાર્ચ શરીર પરનાં તેલ અને ભેજને શોષી લે છે, જેથી વેક્સ વાળમાં ચોંટી જશે (ત્વચા નહિ), અને પ્રક્રિયા ઓછી પીડાદાયક બનશે.

પગલું 6 : તમારી કલાઈ પર વેક્સ લગાવીને તેના તાપમાનનું પરીક્ષણ કરો.

પગલું 7 : લાકડાની એક નાની સ્પેચ્યુલા સાથે ત્વચા પર ગરમ વેક્સ લગાવો. જે વાળને દૂર કરવાનાં છે તેમની લંબાઈ ચકાસો. વાળની લંબાઈ 1/8 થી ¼ ઇંચ (3 થી 6 મિ.મી.) હોવી જોઈએ.

પગલું 8 : કાપડને વેક્સમાં દબાવો. કાપડની એક પટ્ટી લો, એને વેક્સ પર મુકો અને વાળની વિકાસની દિશામાં એને ચીકણું કરો. વેક્સની ઉપર કપડાની પટ્ટી રાખો અને વેક્સને ઠંડુ થવાદો.

પગલું 9 : એક વાર જયારે વેક્સ ઠંડુ થઇ જાય અને થોડું સખત થઇ જાય ત્યારે વાળની વૃદ્ધિની વિરુધ્ધ દિશામાં વેક્સની પટ્ટીને ખેંચો. પટ્ટી ખેંચતી વખતે ત્વચાને સજ્જડ રીતે પકડો અથવા ફેલાવો. આ જલ્દી કરો. આને ૯૦ ડીગ્રીના ખૂણે નહિ પણ થોડાં નીચેનાં ખૂણેથી ખેચવું.

પગલું 10 : એક વાર જયારે પટ્ટી (સ્ટ્રીપ) હટાવી દઈએ ત્યારે અસુવિધાને ઓછી કરવાં માટે એ ભાગ પર હાથ વડે દબાવ આપી શકાય છે જે ભાગ પર વેક્સિંગ કરવામાં આવ્યું હોય.

તમારી પ્રગતિ તપાસો.

1. અનિચ્છિત વાળને દૂર કરવા માટેના સૌથી વધારે ઉપયોગમાં લેવાતી બે પદ્ધતિઓની યાદી બનાવો.

2. વિભિન્ન પ્રકારના વાળની યાદી બનાવો.

3. વાળનાં વિકાસ ચક્રના પગથીયાંનાં નામોની યાદી બનાવો.

4. વેક્સિંગ સારવાર માટે જરૂરી સાધનોની યાદી બનાવો.

5. તમે ત્વચાની સંવેદનશીલનું પરીક્ષણ કેવી રીતે કરશો?

6. ત્વચાની સંવેદનશીલતા પરીક્ષણનાં કેટલાંક વિપરીત સંકેતોની યાદી બનાવો.

7. વેક્સિંગના ક્રમને ફરીથી ગોઠવો.

ક. કલાઈન્ટને સહજ અનુભવ કરાવો.

ખ. નાનાં વર્ગોમાં વાળ પર લાગુ કરો અને નીકાળો.

ગ. ખાતરી કરો કે તમે ત્વચા પરથી વાળને પૂરી રીતે ઉઠાવી લીધા છે અને તે બધાં વેક્સમાં ફસાઈ ગયાં છે.

ઘ. તમારી કલાઈ પર વેક્સ લગાવીને તેના તાપમાનનું પરીક્ષણ કરો.

ડ. સૌથી યોગ્ય પ્રી-વેક્સ એપ્લિકેશન ઉત્પાદન પસંદ કરો.

ચ. જે ભાગ પર વેક્સ કરવાનું છે તે ભાગને જાણી લેવો.

છ. એક નાના ભાગ પર વેક્સનું જાડું કોટ લાગુ કરો.

8. તમે કલાઈન્ટને વેક્સિંગ પછી શું સારસંભાળ રાખવાની સલાહ આપશો?

9. સાચું અને ખોટું જણાવો:

ક. ટેલોજન વાળ વિકાસ ચક્રનું પેહલું ચરણ છે. (સાચું/ ખોટું)

ખ. હાયર ફ્રૂપ કૈટાગન ચરણમાં પરિવર્તનના સમયમાંથી પસાર થાય છે. (સાચું/ખોટું)

ગ. વાળના ફોલિકલ્સ માટે બચેલાં સમયગાળાને ટેલોજન કહેવામાં આવે છે. (સાચું/ખોટું)

ઘ. થ્રેડીંગ એ શરીર પરનાં અનિચ્છિત વાળને દૂર કરવાં માટેની ટેકનીક છે. (સાચું/ખોટું)

10. ‘અ’ ની સાથે ‘બ’ કોલમ મેળવો.

કોલમ ‘અ’	કોલમ ‘બ”
1. કાળા વાળ	ક. હીટ ઇન્સુલેટર તરીકે કામ કરે છે.
2. પાંપણ	ખ. પાંપણ પર હાજર એવાં કોઈ પણ રજકણને આંખમાં પ્રવેશવાથી રોકે છે.
3. લાંબા વાળ	ગ. હાવભાવના કારણે થતાં ઘર્ષણની સામે કુશન પ્રદાન કરે છે.
4. અડંરઆર્મ અને પ્યુબીક વાળ	ઘ. હીટ ઇન્સુલેટર તરીકે અને માથાની રક્ષા કરે છે.

સેશન ૨ : થ્રેડીંગની પ્રક્રિયા

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ એકમ પૂરું કર્યા બાદ વિદ્યાર્થી આ કરવામાં સક્ષમ થશે :

- થ્રેડીંગની જરૂરિયાત સમજાવો.
- થ્રેડીંગના ફાયદાઓની યાદી બનાવો; તેમજ
- આઇબ્રો અને અપર લિપની થ્રેડીંગ કરો.

થ્રેડીંગ

થ્રેડીંગ મોઢાં પરનાં વાળ દૂર કરવાનો સૌથી સામાન્ય રસ્તો છે. નુકશાન એ છે કે એની અસર અસ્થાયી છે તેમજ પ્રક્રિયાનું સમયે-સમયે પુનરાવર્તન કરવાનું હોય છે. આ અપર લિપ્સ અને આઇબ્રો જેવાં ભાગો માટે ઉપયોગી છે. હકીકતમાં અઈબ્રો(ભ્રમર)ને આકાર આપવા માટે થ્રેડીંગ કરવામાં આવે છે. વારંવાર થ્રેડીંગના કારણે ત્વચા પર બળતરા થઇ શકે છે. સંવેદનશીલ ત્વચા પર લાલાશ અથવા દાણા થઇ શકે છે. પિમ્પલ અથવા કુલ્લી જેવાં ભાગ પર ફેલાવવાથી બચો. ત્વચાને શાંત કરવાં માટે ઝીંકવાળું મલમ અથવા બરફ લગાવી શકાય છે.

આઈબ્રોનું થ્રેડીંગ

થ્રેડીંગના ફાયદા (benefits of threading)

થ્રેડીંગના ફાયદા નીચે મુજબ છે.

- ઓછું પીડાદાયક
- ઓછો સમય લે છે.
- થ્રેડીંગ ઝડપી હોય છે કારણકે દરેક વખતમાં વધારે વાળ નીકાળી શકાય છે.
- મોટાભાગની ત્વચાના પ્રકારો માટે યોગ્ય.
- કોઈ નુકશાનકારક રસાયણોની જરૂરિયાત હોતી નથી.
- એક સુંવાળી, સંપૂર્ણ રીતે વાળ મુક્ત ત્વચા માટે સટીક અને સંપૂર્ણ.

થ્રેડીંગ પ્રવિધિ

થ્રેડીંગ સારવાર માટે એક સુતરાઉ દોરાની જરૂરિયાત હોય છે. દોરાની લંબાઈ 24 થી 30 ઇંચની વચ્ચે હોવી જોઈએ. એક શરૂઆતના અભ્યાસના હેતુથી ઓછી લંબાઈના દોરાનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. એક નિષ્ણાંત વધારે લંબાઈના દોરાનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

થ્રેડીંગ મોટેભાગે આઇબ્રો(ભ્રમર), એના ઉપરનાં ભાગ, હોઠના ઉપરનાં ભાગ, મોઢાંના કિનારીઓ પર, ઠોડી અને જડબાની નીચેની તરફ કરવામાં આવે છે. આ ભાગોનું થ્રેડીંગ કરવાં માટે એક સુતરાઉ દોરાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દોરાની લંબાઈ 24 થી 30 ઇંચ (60 થી 70 સેન્ટીમીટર) સુધી હોવી જોઈએ. એક શરૂઆત તરીકે તમારે ઓછી લંબાઈના દોરા વડે અભ્યાસ શરુ કરવાનો રેહશે, જેમ તમે કૌશલ્ય અને આત્મવિશ્વાસ મેળવશો, તમે દોરના લાંબા લૂપને મેનેજ પ્રબંધન કરવામાં સક્ષમ થશો.

આઇબ્રો કરવાં માટે જરૂરી સાધનો

આઇબ્રો(ભ્રમર) કરવાં માટે નિમ્નલિખિત સાધનો જરૂરી છે:

- મજબૂત અને સારી ગુણવત્તા વાળો પાતળો દોરો. (લગભગ 24 ઇંચ લાંબો).
- જાડાં દોરાં વાળને અસરકારક રીતે દૂર કરતાં નથી. પાતળાં દોરા તેને જડથી વધું સારી રીતે પકડશે.
- આઇબ્રો બ્રશ, પેહલાં અને પછી પોતાની આઈબ્રોના વાળને એક જ દિશામાં બ્રશ કરો.
- કાતર (પોતાની આઇબ્રો-ભ્રમરને ટ્રીમ કરવાં માટે)

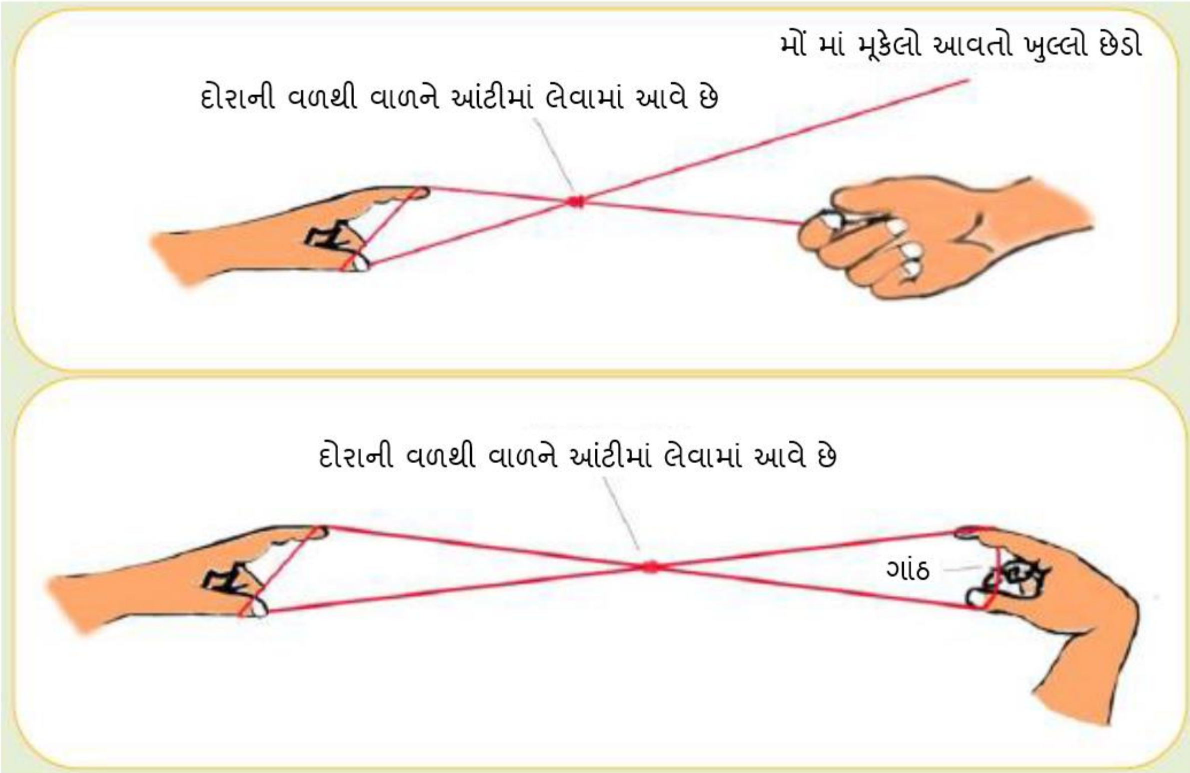
કલાઈન્ટની તૈયારી preparation of the client

કલાઈન્ટના વાળને તેનાં કપાળના વાળથી બચાવવાં માટે તેને લપેટીને સુરક્ષિત કરો. વાળને લપેટ્યા પછી પોતાનાં હાથ સારી રીતે ધોવો અને મોજાં પેહરો. કોઈ પણ મેકઅપ લગાવેલાં ભાગની સારવાર કરવાં માટે તેને સાફ કરો. તેને હલકાં પ્રવાહી એન્ટીસેપ્ટિક વડે લૂછો અને એને સૂકાવાં દો. ક્રીમથી બચો કારણ કે તે વાળ પર રહી જશે અને થ્રેડીંગની ગ્રીપની અસર ઓછી કરશે.

ક્લાયન્ટને થ્રેડીંગ માટે તૈયાર કરવા

આઈબ્રોનાં થ્રેડીંગની પ્રક્રિયા (Process of Eyebrows Threading)

પગલું 1 : એક લૂપ બનાવવાની સાથે દોરાના છેડાને એકસાથે રાખો.
પગલું ૨ : એક 'કૈટ્સ ક્રેડલ' માં લૂપના બંને છેડા પર તર્જની, વચલી આંગળી અને અંગુઠો મુકો.
પગલું 3 : લૂપને એક છેડા પર લગભગ એક ડઝન વાર વાળો.
પગલું ૪: લૂપના કેન્દ્રમાં વળાંકને પકડો, ખાતરી કરો કે ગાંઠ આંગળી પાસે એક છેડાં પર છે જેથી તે ફેરવતી વખતે અવરોધ ઊભો ન કરે.



દોરાના છેડાં

પગલું ૫ : થ્રેડીંગ શરુ કરવાં માટે અનિચ્છિત વાળની નીચે વાળેલાં દોરાનો ઉપરનો ભાગ રાખો, જેથી તે એની ઉપર લટકે. ઉપરની દિશામાં વળાંકને હેરફેર કરવાં માટે નીચેની આંગળીને ફેલાવો. આ રીતે અનિચ્છિત વાળને ફસાવવાં અને કાઢવાં તેમજ બહાર નીકાળવા જોઈએ.

પગલું ૬ : ઉપરની આંગળીઓને ફેલાવીને નીચેની આંગળીઓ તરફ ફેરવો અને કેટલાક જટિલ વાળને દૂર કરો. બીજા ભાગ પર અનિચ્છિત વાળના ભાગ પર પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. દર ¼ સેકંડમાં એક વાર હલવાના પ્રમાણથી, એક સહાયક બ્યૂટી થેરાપિસ્ટની આંગળીઓએ ઝડપથી

આઈબ્રોની થ્રેડીંગ

ચાલવું જોઈએ.
જેમ-જેમ વાળોની સાથે ટ્વીસ્ટ ઉઠે છે તેમ-તેમ ટ્વીસ્ટ થવાની તીવ્ર ગતિ વિક્ષેપિત બને છે. તેથી લૂપના એક નવા ભાગને વાળો અથવા નવા દોરાનો ઉપયોગ કરો.
પગલું ૭ : એક વાર કામ પત્યાં પછી ત્વચા પર સુખદાયક ક્રીમ / સોલ્યુશન લગાવો.

અપર લિપનું થ્રેડીંગ
પગલું ૧ :સુતરાઉ દોરાનો ઉપયોગ કરો, જે લગભગ ૨ ફૂટ લાંબો હોય.
પગલું ૨ : ખાતરી કરો કે દોરો પુરતો મજબુત છે અને સરળતાથી સ્નૈપ કરતો નથી.
પગલું ૩ : દોરાના એક છેડાને મોઢામાં રાખો અને બીજાને બીજા હાથમાં.
પગલું ૪ : દોરાને વચ્ચેથી લગભગ દસ વખત વીંટો.
પગલું ૫ : તેલને દૂર કરવાં માટે, અપર લિપની ઉપર ટૈલકમ પાવડર લગાવો.
પગલું ૬ : કલાઈન્ટના અપરલિપ ઉપર દોરો મુકો.

અપર લીપ થ્રેડીંગ

પગલું ૭ : હોઠ પર ત્વચાને ખેંચીને રાખવા માટે કલાઈન્ટને ઉપરના હોઠની નીચે જીભ રાખવાનું કહો. હાથ ચલાવવાની સાથે, ફરેલો ભાગ ઉપરનાં ભાગને બીજી તરફ લઇ જવાનું કહો, તે વાળ નીકળતાની સાથે આગળ વધતું રહે તેની ખાતરી કરતા જાઓ. જેમ જેમ આ આગળ અને પાછળ ચાલે છે તેની સાથે જ વાળને મૂળથી ઉખાડીને બહાર નીકાળી દેવામાં આવે છે.
પગલું ૮ : અપર લિપની ઉપર થ્રેડીંગ કર્યા બાદ, લોશનથી આ ભાગની માલિશ કરો અથવા એસિટ્રજેંટ લગાવો.

પ્રાયોગિક અભ્યાસ
પ્રવૃત્તિ 1 : અપર લિપ થ્રેડીંગ કરો.
જરૂરી સામગ્રીઓ:
- કોટનનો દોરો
- ટૈલકમ પાવડર
- લોશન અથવા એસિટ્રજેંટ

પગલાં મુજબ પ્રક્રિયા કરો :

પગલું ૧ :સુતરાઉ દોરાનો ઉપયોગ કરો, જે લગભગ ૨ ફૂટ લાંબો હોય.

પગલું ૨ : ખાતરી કરો કે દોરો પુરતો મજબુત છે અને સરળતાથી સ્નૈપ કરતો નથી.

પગલું ૩ : દોરાના એક છેડાને મોઢામાં રાખો અને બીજાને હાથમાં.

પગલું ૪ : દોરાને વચ્ચેથી લગભગ દસ વખત વીંટો.

પગલું ૫ : તેલને દૂર કરવાં માટે, અપર લિપની ઉપર ટૈલકમ પાવડર લગાવો.

અપર લીપ થ્રેડીંગ

પગલું ૬ : કલાઈન્ટના અપરલિપ ઉપર દોરો મુકો.

પગલું ૭ : હોઠ પર ત્વચાને ખેંચીને રાખવા માટે કલાઈન્ટને ઉપરના હોઠની નીચે જીભ રાખવાનું કહો. હાથ ચલાવવાની સાથે, ફરેલો ભાગ ઉપરનાં ભાગને બીજી તરફ લઇ જવાનું કહો, તે વાળ નીકળતાની સાથે આગળ વધતું રહે તેની ખાતરી કરતા જાઓ. જેમ જેમ આ આગળ અને પાછળ ચાલે છે તેની સાથે જ વાળને મૂળથી ઉખાડીને બહાર નીકાળી દેવામાં આવે છે.

પગલું ૮ : અપર લિપની ઉપર થ્રેડીંગ કર્યા બાદ, લોશનથી આ ભાગની માલિશ કરો અથવા એસિટ્રજેંટ લગાવો.

તમારી પ્રગતિ તપાસો.

1) થ્રેડીંગના ફાયદાઓની સૂચી બનાવો.

2) થ્રેડીંગની પ્રક્રિયા વિષે જણાવો.

3) અપર લિપના થ્રેડીંગ ક્રમને ફરીથી ગોઠવો.

ક. કલાઈન્ટના અપરલિપ ઉપર દોરો મુકો.

ખ. સુતરાઉ દોરાનો ઉપયોગ કરો, જે લગભગ ૨ ફૂટ લાંબો હોય.

ગ. ખાતરી કરો કે દોરો પુરતો મજબુત છે અને સરળતાથી સ્નૈપ કરતો નથી.

ઘ. અપર લિપની ઉપર થ્રેડીંગ કર્યા બાદ, લોશનથી આ ભાગની માલિશ કરો અથવા એસિટ્રજેંટ લગાવો.

ડ. હાથ ચલાવવાની સાથે, ફરેલો ભાગ ઉપરનાં ભાગને બીજી તરફ લઇ જવાનું કહો, તે વાળ નીકળતાની સાથે આગળ વધતું રહે તેની ખાતરી કરતા જાઓ. જેમ જેમ આ આગળ અને પાચળ ચાલે છે તેની સાથે જ વાળને જડથી ઉખાડીને બહાર નીકળી દેવામાં આવે છે.

ચ. દોરાના એક છેડાને મોઢામાં રાખો અને બીજાને હાથમાં.

છ. દોરાને વચ્ચેથી લગભગ દસ વખત વીંટો.

ઝ. તેલને દુર કરવાં માટે, અપર લિપની ઉપર ટૈલકમ પાવડર લગાવો.

જ. હોઠ પર ત્વચાને ખેંચીને રાખવા માટે કલાઈન્ટને ઉપરના હોઠની નીચે જીભ રાખવાનું કહો.

સેશન 3 : બ્લીચિંગની પ્રક્રિયા

W9F3U9

અધ્યયનનાં પરિણામો

આ એકમને પૂરો કર્યા પછી વિદ્યાર્થી આટલું કરવામાં સક્ષમ થશે:

- અનિચ્છનીય વાળને દૂર કરવાની વિભિન્ન ઉપાયો;
- પૈચ પરીક્ષણનું મહત્વ જણાવો.
- પૈચ ટેસ્ટ પૂરો કરો અને પરિણામોનું વિશ્લેષણ તેમજ,
- બ્લીચિંગ સારવાર કરો.

પરિચય

આપણે આ વાતથી પરિચિત છીએ કે આપણા શરીરનાં આખા શરીર પર ઠીક વાળ હોય છે જેમકે પેટ, પીઠ વગેરે. યોગ્ય વાળને દૂર કરવાનાં ઉપચાર વડે અનિચ્છનીય વાળને દૂર કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

વાળને દૂર કરવાની સામાન્ય પ્રક્રિયાઓ છે:

- બ્લીચિંગ
- થ્રેડીંગ
- વેક્સિંગ

અહીં ધ્યાન આપવા યોગ્ય છે કે થ્રેડીંગ કે વેક્સિંગની જેમ બ્લીચિંગ વડે વાળને દૂર કરવામાં આવતાં નથી. તે માત્ર રંગ વર્ણક 'મેલેનિન' નો નાશ કરે છે. જયારે એક પ્રકાશનું કિરણ એમના વચ્ચેથી પસાર થાય છે ત્યારે વાળ આછાં સોનેરી દેખાય છે.

બ્લીચની પસંદગી **(Selection of Bleach)**

એક બ્યૂટી થેરાપિસ્ટ સુચન/ आवेदन/એપ્લીકેશન અને ત્વચાના પ્રકારનાં આધારે યોગ્ય રીતે બ્લીચની પસંદગી કરવાની સ્થિતિમાં હોવો જોઈએ. બજારમાં વિભિન્ન પ્રકારના બ્લીચિંગ એજન્ટ ઉપલબ્ધ છે.

બ્લીચના પ્રકાર (Types of Bleach)

પાવડર બ્લીચ (Powdered bleach)	મિલ્ક બ્લીચ (Milk bleach)
• આ પ્રકારના બ્લીચનો ઉપયોગ માત્ર બ્લીચિંગ ડાર્ક સ્પોટ અને રંગદ્રવ્યો/ झाई માટે કરી શકાય છે. • પાવડર બ્લીચની અસર ઘણી વધારે છે. • બ્લીચિંગ પાવડરને પ્રવાહી હાઇડ્રોજન પૅરોકસાઈડ અને અમોનિયામાં ભેળવવામાં આવે છે.	• સંવેદનશીલ ત્વચા માટે આ પ્રકારનું બ્લીચ સૌથી યોગ્ય છે. • આ મિલ્ક પાવડરથી બનેલું છે અને તેનો ઉપયોગ અમોનિયા સાથે કરવામાં આવે છે.
ઑકસી-બ્લીચ (Oxy-bleach)	સૉપ ફ્લેક્સ બ્લીચ (Soap flakes bleach)
આને સૌથી સુરક્ષિત બ્લીચમાંથી એક માનવામાં આવે છે. • ઑકસી-બ્લીચ ત્વચાની એક સુરક્ષિત ઢાલ બનાવે છે.	આ તૈલીય ત્વચા માટે સૌથી યોગ્ય છે. • સૉપ ફ્લેક્સ બ્લીચ સાબુના તરીકે એન્ટીબેકટેરિયલ ગુણો સાથે આવે છે.

હાઇડ્રોજન પૅરોકસાઈડ (H_2O_2) અને અમોનિયા જેવા રસાયણોનો ઉપયોગ બ્લીચિંગ પ્રક્રિયાના રૂપમાં કરવામાં આવે છે.

અમોનિયાની સાથે મિશ્રિત બ્લીચિંગ

આપણે અગાઉનાં સેશનમાં ચર્ચા કરી છે કે જયારે રસાયણનો સમાવેશ હોય ત્યારે એક પૈચ પરીક્ષણ અથવા ત્વચાની સંવેદનશીલતા પરીક્ષણનું આયોજન કરવું જોઈએ.

પૈચ ટેસ્ટ **(Patch Test)**
પગલું 1 : કલાઈન્ટની જરૂરિયાત અને વ્યક્તિની ત્વચાના પ્રકાર પર આધારિત એક યોગ્ય બ્લીચની પસંદગી કરો.

પગલું ૨: બ્લીચને કાનની પાછળની ત્વચાના એક નાના પૈચ પર લગાવો.

પગલું ૩: ૧૦-૧૫ મિનિટ હજુ ત્વચા પર એલર્જી અથવા લાલાશનું નિરીક્ષણ કરો.

પગલું ૪: જો કોઈ એલર્જી હોય તો બ્લીચનો ઉપયોગ કરવાથી બચો. આ પરિસ્થિતિમાં પ્રાકૃતિક બ્લીચનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

પગલું ૫: જો કોઈ એલર્જી દેખાતી ન હોય તો પ્રકિયા જોડે આગળ વધી શકાય છે.

બ્લીચિંગ માટે જરૂરી સંસાધન

બ્લીચિંગ સારવાર માટે નીચે દર્શાવેલ સાધનો જરૂરી છે.

- હેડ બૈંડ
- મધ્યમ અને નાના આકારનો ટુવાલ.
- ક્લીન્ઝીંગ મિલ્ક
- આઈ પૈડ (ટી પૈડ, કાકડીની સ્લાઈસ)
- કોટનના ટુકડાં (2*2")
- સ્પૈચુલાની સાથે પ્લાસ્ટિક, કાચ અથવા ચિનાઈ માટીનો કટોરો
- બ્લીચિંગ ક્રીમ અને અમોનિયા.
- મોઈસ્ચરાઈઝર, લેક્ટો કૈલેમાઈન, બરફના ટુકડાં, ઠંડુ પાણી

બ્લીચિંગની પ્રક્રિયા

પગલું 1 – જરૂરી જાણકારી એકઠી કરો, જેમ કે કલાઈન્ટની ઉંમર, સમય અંતરાલ વગેરે.

પગલું ૨ – કલાઈન્ટને સુવિધાજનક ખુરશી પર બેસવાનું કહો.

પગલું ૩ – એક મોટાં ટુવાલ જોડે એક હેડ બૈંડ અને એક કપડાંને લપેટો.

પગલું ૪ – કલાઈન્ટના મોઢાં અને ગળા પર ક્લીંઝીંગ મિલ્ક લગાવો અને ફેલાવો.

પગલું ૫ – ભીનાં રૂ વડે ઉપર અને બહારની દિશામાં ગળા અને મોઢાંની માલિશ કરો.

પગલું ૬ – બ્લીચિંગ માટે જરૂરી પેસ્ટ તૈયાર કરો.

- બે થી ત્રણ સ્પૈચ્યુલા બ્લીચિંગ ક્રીમના લો.
- એમાં એમોનિયાના બે થી ત્રણ દાણા નાખો.
- તેને સારી રીતે ભેળવો.

પગલું ૭ – પેસ્ટને પેહલાં ઉપરના હોઠ પર લગાવો અને પછી મોઢાં પર.

પગલું ૮ – આઈ પૈડને આંખોની જગ્યા પર જ રાખો જેથી એમને સડતાં બચાવી શકાય.

પગલું ૯ – બ્લીચને પ્રોસેસ કરવા માટે ૫-૭ મિનિટ રાહ જોવો.

પગલું ૧૦ - કેટલીક જગ્યાએથી થોડું બ્લીચ નીકળો અને વાળનાં રંગ માટે નિરીક્ષણ કરો.

પગલું ૧૧- જો વાળનું ઈચ્છિત સ્વરૂપે બ્લીચ ન થયું હોય તો પાંચ મિનિટ સુધી રાહ જોવી.

પગલું ૧૨- પગલાં ૧૦ અનુસાર ફરી બ્લીચની અસર તપાસો.

પગલું ૧૩- સ્પૈચ્યુલા વડે બ્લીચને મોઢાં અને ગળા ઉપરથી દૂર કરો.

પગલું ૧૪- રિલેક્ષ માટે મોઢાં અને ગળા પર એક બરફના ટુકડાનો ઉપયોગ કરો.

ચરણ – ૧૫ – મોઈસ્ચરાઈઝર / સનસ્ક્રીન લોશન / તેલ લગાવો.

ચરણ – ૧૬ – લેક્ટો કૈલેમાઈનની એક પાતળી પરત લગાવો.

બ્લીચના ફાયદા

- આ એકદમ/ ત્વરિત પરિણામ ૧૦ મિનિટની અંદર આપે છે.
- આ ત્વચાની ટોનને હલકું કરે છે.
- આ સનટૈનને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

બ્લીચના નુકશાન

- રસાયણોનો લાંબા સમય સુધીનો ઉપયોગ ત્વચા અને વાળ પર હાનિકારક અસર પાડી શકે છે.
- પોસ્ટ-બ્લીચ સારસંભાળની જરૂરિયાત હોય છે.

o રુક્ષતા

o સંરચના

o કરચલી

o દેખાવ

પ્રાયોગિક અભ્યાસ

પ્રવૃત્તિ 1 : પૈચ પરીક્ષણ કરો.

જરૂરી સામગ્રીઓ:

પૈચ પરીક્ષણ માટે નીચે લખેલ સામગ્રીઓની જરૂરી છે.

- બ્લીચિંગ ક્રીમ.
- અમોનિયા

પગલાં મુજબ પ્રક્રિયા:

પગલું ૧: કલાઈન્ટની જરૂરિયાત અને વ્યક્તિની ત્વચાના પ્રકાર અનુસાર એક યોગ્ય બ્લીચની પસંદગી કરો.

પગલું ૨: બ્લીચને કાનની પાછળની ત્વચાના એક નાના પૈચ પર લગાવો.

પગલું 3: ૧૦-૧૫ મિનિટ અને ત્વચા પર એલર્જી અથવા લાલાશનું નિરીક્ષણ કરો.

પગલું ૪: જો કોઈ એલર્જી હોય તો બ્લીચનો ઉપયોગ કરવાથી બચો. આવા વખતે પ્રાકૃતિક બ્લીચનો ઉપયોગ થઇ શકે છે.

પગલું ૫: જો કોઈ એલર્જી દેખાતી ન હોય તો પ્રકિયા જોડે આગળ વધી શકાય છે.

ગતિવિધિ ૨ : બ્લીચિંગ પ્રક્રિયા કરો.

જરૂરી સામગ્રી:

બ્લીચિંગ ઉપચારમાટે નીચે દર્શાવેલ સાધનો જરૂરી છે.

- હેડ બૈંડ
- મધ્યમ અને નાના આકારનો ટુવાલ.
- ક્લીન્ઝીંગ મિલ્ક
- આઈ પૈડ (ટી પૈડ, કાકડીની સ્લાઈસ)
- રૂના ટુકડાં
- સ્પૈચુલાની સાથે પ્લાસ્ટિક, કાચ અથવા ચિનાઈમાટીનો કટોરો અથવા પ્લેટ.
- બ્લીચિંગ ક્રીમ અને અમોનિયા.
- મોઈસ્ચરાઈઝર, લેક્ટો કૈલેમાઈન, બરફના ટુકડાં, ઠંડુ પાણી

પગલાં મુજબ પ્રક્રિયા

પગલું 1 – જરૂરી જાણકારી એકઠી કરો, જેમકે કલાઈન્ટની ઉંમર, સમય અંતરાલ વગેરે.

પગલું ૨ – કલાઈન્ટને સુવિધાજનક ખુરશી પર બેસવાનું કહો.

પગલું ૩ – એક મોટાં ટુવાલ જોડે એક હેડ બૈંડ અને એક કાપડને લપેટો.

પગલું ૪ – કલાઈન્ટના મોઢાં અને ગળા પર ક્લીંઝીંગ મિલ્ક લગાવો.

પગલું ૫ – ભીનાં રૂ વડે ઉપર અને બહારની દિશામાં ગળા અને મોઢાંની માલિશ કરો.

પગલું ૬ – બ્લીચિંગ માટે જરૂરી પેસ્ટ તૈયાર કરો.

- બે થી ત્રણ સ્પૈચ્યુલા બ્લીચિંગ ક્રીમના લો.
- એમાં એમોનિયાના બે થી ત્રણ દાણા નાખો.
- સારી રીતે ભેળવો.

પગલું ૭ – પેસ્ટને પેહલાં ઉપરના હોઠ પર લગાવો અને પછી મોઢાં પર.

પગલું ૮ – આઈ પૈડને આંખોની જગ્યા પર જ રાખો જેથી એમને સડતાં બચાવી શકાય.

પગલું ૯ – બ્લીચની પ્રોસેસ કરવાં માટે ૫-૭ મિનિટ સુધી રાહ જોવી.

પગલું ૧૦ - કેટલીક જગ્યાએથી થોડું બ્લીચ નીકાળો અને વાળનાં રંગ માટે નિરીક્ષણ કરો.

પગલું ૧૧- જો વાળનું ઈચ્છિત સ્વરૂપે બ્લીચ ન થયું હોય તો પાંચ મિનિટ સુધી રાહ જોવી.

પગલું ૧૨- પગલાં ૧૦ અનુસાર ફરી બ્લીચની અસર તપાસો.

પગલું ૧૩- સ્પૈચ્યુલા વડે બ્લીચને મોઢાં અને ગળા ઉપરથી નીકાળો.

પગલું ૧૪- રિલેક્ષ માટે મોઢાં અને ગળા પર એક બરફના ટુકડાનો ઉપયોગ કરો.

પગલું ૧૫ – મોઈસ્ચરાઈઝર / સનસ્ક્રીન લોશન / તેલ લગાવો.
પગલું ૧૬ – લેક્ટો કૈલેમાઈનની એક પાતળી પરત લગાવો.

પોતાની પ્રગતિ તપાસો.

1) બ્લીચના સામાન્ય પ્રકારોની યાદી બનાવો.

2) બ્લીચિંગ મિશ્રણ તૈયાર કરવાં માટે વપરાતાં રસાયણોના નામ કહો.

3) બ્લીચીંગ માટે જરૂરી સંસાધનોની યાદી બનાવો.

4) ખરું અથવા ખોટું જણાવો:

ક) પાવડર બ્લીચનો પ્રભાવ ઘણો વધારે હોય છે. (સાચું/ ખોટું)
ખ) મિલ્ક બ્લીચ તૈલીય ત્વચા માટે સૌથી યોગ્ય છે. (સાચું/ ખોટું)
ગ) એચ2ઓ2 (H_2O_2) નું રસાયણિક નામ હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડ છે. (સાચું/ ખોટું)
ઘ) બ્લીચિંગ પ્રક્રિયા પછી એક પૈચ પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. (સાચું/ ખોટું)
ચ) બ્લીચિંગ સનટેનને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. (સાચું/ ખોટું)

5) ખાલી જગ્યા પૂરો:

ક) ________ રસાયણો માટે એલર્જીની ઓળખ માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે.
ખ) ____ સુરક્ષિત બ્લીચમાંના એક પ્રકાર તરીકે મનાય છે.
ગ) ______ બ્લીચનોં પ્રકાર તૈલીય ત્વચા માટે સૌથી યોગ્ય છે.

શબ્દાવલી

પદ	વર્ણન
એનાજન	એનાજન ચરણ દરમિયાન બાલ કૂપ હોય છે અને વાળ સતત વધે છે.
કેટાજન	આ ચક્ર દરમિયાન કૂપ પરિવર્તનમાંથી પસાર થાય છે અને વિકસિત થતો નથી.
કૉર્ટેક્સ	કૉર્ટેક્સ ક્યુટીકલની નીચે સ્થિત છે.
ક્યુટીકલ	આ વાળની સૌથી બહારની પરત છે.
મેડુલા	વાળનાં સાફટ ના કેન્દ્ર ભાગને મેડુલા કેહવામાં આવે છે.
ટેલોજન	આ વાળના ફોલિકલ માટે આરામનો સમયગાળો છે.

ક્ષેત્ર: સૌન્દર્ય અને સુખાકારી

કામગીરી: સહાયક બ્યુટી થેરાપીસ્ટ

એકમ 3 : મેકઅપની સેવાઓ

એકમ ૧. મેકઅપની સેવાઓ

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ એકમને પૂરું કરતા, વિદ્યાર્થી આ કરવામાં સક્ષમ થશે.

- ગ્રાહક મૂલ્યાંકનની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરવામાં;
- મેકઅપ માટે કાર્યક્ષેત્રને વ્યવસ્થિત કરવામાં;
- જુદી-જુદી મેકઅપ સેવાઓને યોગ્ય ક્રમમાં દર્શાવવામાં;
- એક ખાસ પ્રકારની ત્વચા(ચામડી) માટે ઉત્પાદનોના પ્રકાર અને તેમની યોગ્યતાની યાદી બનાવવામાં;
- ફાઉન્ડેશન લગાવવામાં;
- કંસિલર(ચહેરાની બ્લેકનેસ દૂર કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે)બનાવવા માટે;
- બ્લશર/શેડર અને હાઈલાઈટર લગાવવામાં;
- ફેસ પાઉડર/લુઝ પાઉડર લગાવવામાં તથા;
- આઇશેડો અને આઈલાઈનર લગાવવામાં;

કન્ફેડરેશન ઓફ ઇન્ડિયા ઇન્ડસ્ટ્રીઝ(સીઆઈઆઈ)ના રીપોર્ટ મુજબ, ભારતીય સુંદરતા અને કોસ્મેટિક બજાર કુલ ૯૬૦ મિલિયન અમેરિકી ડોલરનો છે. અને તેમાં દર વર્ષે ૧૫થી ૨૦ ટકાની વચ્ચે વધારો થતો દેખાઈ રહયો છે.

ભારતીય કોસ્મેટિક ઉદ્યોગમાં સામેલ છે:

- ત્વચા(ચામડી)ની સંભાળ
- વાળની સંભાળ
- રંગીન કોસ્મેટિક
- સુગંધ(fragrance) અને
- મોં(દાંત)ની સંભાળ (oral care)

શહેરના લોકો જુદાં-જુદાં પ્રસંગો માટે સૌંદર્ય સેવાનો લાભ લઇ રહયા છે. મેકઅપ ચહેરાની વિશેષતાઓ(લાક્ષણીકતાઓ)ને વધારે છે, આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસંમાનને વધારે છે.

મેકઅપની જરૂરિયાત દરરોજના મેકઅપથી લઇ ખાસ પ્રસંગોમાં મેકઅપ જુદાં હોઈ શકે છે. અસરકારક મેકઅપ પૂરો પાડવાના હેતુથી, ગ્રાહકની જરૂરિયાતને યોગ્ય રીતે સમજવી જોઈએ તથા મેકઅપ સેવાને એક ચોક્કસ ક્રમમાં પૂરી કરવી જોઈએ.

સેશન ૧. મેકઅપ માટેની ઉપચાર યોજના

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ એકમને પૂરું કરતા, વિદ્યાર્થી આ કરવામાં સક્ષમ થશે:

- ગ્રાહકની જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરવા તથા યોગ્ય મેકઅપની સલાહ આપવામાં
- મેકઅપ જરૂરિયાતોને સમજવા માટે ગ્રાહકની સાથે વાતચીત કરવામાં તથા
- મેકઅપના જુદાં-જુદાં પ્રતિકૂળ સંકેતોની ઓળખ કરવામાં

ગ્રાહકનું મૂલ્યાંકન

મૂલ્યાંકન એક ચોખ્ખા, ટોન્ડ(રંગીન છટા) અને સૂકા ચહેરા પર કરી શકાય છે. એ સલાહ આપવામાં આવે છે કે ત્વચા(ચામડી)ને ઉત્તેજિત (over stimulate) ન કરો. મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયાને શરૂ કરવા માટે નીચે લખેલ તબક્કાઓનું પાલન કરો.

- ગ્રાહકને આભૂષણ અને કાનની વાળીને દૂર કરવાનું કહો.
- ચહેરા પરથી વાળને સુરક્ષિત કરો.
- ત્વચા(ચામડી)પર મોઈસ્ચરાઈઝરનો એક હળવો લેપ લગાડો
- એક સીધી બેઠેલી સ્થિતિમાં ગ્રાહકના ચહેરાની લાક્ષણીકતાઓ અને હાડકાની સંરચના(રચના)નું વિશ્લેષણ કરો.
    - ચામડીનો રંગ, પ્રકાર અને ટોન(રંગની છટા)
    - ત્વચા(ચામડી)ના ધબ્બા (skin blemishes)
    - માસપેશીના ટોન(રંગની છટા), રેખાઓ અને કરચલીઓ
    - હાડકાની સંરચના(રચના), ઉતાર-ચઢાવ અને ચહેરાનો આકાર
    - આંખો અને હોઠનો રંગ અને પ્રકાર

એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે મૂલ્યાંકન માત્ર સારા અજવાળામાં જ કરવું જોઈએ. ગરમ સફેદ ફ્લોરોસેંટ લાઈટ દિવસના કુદરતી અજવાળા માટે સૌથી સારો વિકલ્પ છે તથા રંગોની મિલાવટ માટે સૌથી સારો છે.

સૂચના એકઠી(ભેગી) કરવી(gathering information)
ગ્રાહકની જરૂરિયાતોને સમજવા માટે સૌંદર્ય ઉપચારક(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) આ પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરી શકે છે. • રંગની પ્રાથમિકતાઓ શું છે? • શું આ મેકઅપ કોઈ ખાસ પ્રસંગ માટે છે? • શું તમને કોઈ પણ એલર્જીની ખબર છે? • તમે સામાન્ય રીતે કેટલો મેકઅપ કરો છો? આ જાણકારી ભેગી કર્યા બાદ એક સૌંદર્ય ઉપચારક(બ્યુટી થેરાપિસ્ટ) યોગ્ય મેકઅપ યોજનાઓની સલાહ આપી શકે છે તથા ગ્રાહકને તેનો વિચાર પૂછી શકે છે.

વિપરીત-સંકેત(contra-indication)

દ્રશ્ય મૂલ્યાંકન દરમિયાન, એક ચિકિત્સક એ જાણી શકે છે કે એક ગ્રાહકને એક વિપરીત(પ્રતિકૂળ) સંકેત છે. એવી પરિસ્થિતિમાં, સલાહ આપો કે ગ્રાહક સલાહ માટે તેમના ડોક્ટર સાથે વાત કરે. ગ્રાહકને કોઈપણ બિનજરૂરી ચિંતા વગર ત્વચાની સ્થિતિને સંબંધિત સમસ્યાનો સામનો કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતોની ચર્ચા કરો.

કેટલાક-વિપરીત સંકેત આ પ્રકારે છે:

- આંખ, હોઠ અથવા ચહેરાનું બેક્ટેરીયલ, વાયરલ અથવા ફંગલ સંક્રમણ
- ખુલ્લા ઘા અથવા ઘર્ષણ
- તૂટેલા હાડકા
- ગંભીર ખરજવું અથવા સોરાયસિસ(લાલ ચાઠાવાળો એક ચર્મ રોગ)
- ખીલ

વિપરીત સંકેત

અત્તર(perfumes) - ખાસ કરીને બરગામોટ(નારંગી જાતનું વૃક્ષ), લેવેન્ડર અને સેડારવુડ(દેવદારનું લાકડું)

આલ્કોહોલ - કોસ્મેટિક અને ત્વચાની સંભાળના ઉત્પાદનોમાં વપરાતો એક ચીકણો, દ્રાવક અને કડવો(તુરો) પદાર્થ.

કોબાલ્ટ બ્લુ - (ટીપી શકાય તેવી રૂપા જેવી સફેદ ધાતુમાંથી બનાવાતો ઘેરો વાદળી રંગ(દ્રવ્ય):- આંખોના મેકઅપના રંગોનું ઉત્પાદન કરવા માટે વપરાતો પિગમેન્ટેશન(ચામડી/વાળ વગેરેમાં રંગ દ્રવ્યના કારણે અમુક રંગ દેખાય તે)

પીયરલાઈજ્ડ એજન્ટ - એવી સામગ્રી જે ઉત્પાદનોને ચળકાટ(Shimmering)ની અસર આપે છે.

ગમ્સ(ચોંટાડવા માટે વપરાતું) - કોસ્મેટિકમાં ચોંટાડવામાં અને અવરોધક એજન્ટ.

જો ગ્રાહકની ત્વચા સંવેદનશીલ/એલર્જી વાળી છે, તો કોઈ અત્તર, ઓછા પિગમેન્ટ્સ અને બચાવ કરવા વાળા હાઈપો-એલર્જી ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો.

હાઈપો એલર્જિક ઉત્પાદન

તમારી પ્રગતિ તપાસો.

૧. તમે ગ્રાહકના ચહેરાની લાક્ષણિકતાઓનું વિશ્લેષણ કેવી રીતે કરશો?

----

૨. મેક-અપના વિષયમાં ગ્રાહકની જરૂરિયાતને સમજવા માટે તમે કઈ જાણકારી એકઠી કરશો?

----

૩. દ્રશ્ય મૂલ્યાંકન દરમિયાન જોવા મળેલ કેટલાક પ્રતિકૂળ સંકેતોનું નામ આપો.

----

૪. સંવેદનશીલ ત્વચા માટે તમે કયા ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરશો?

સેશન. ૨. મેકઅપની તૈયારી

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ એકમ પૂરું કરતાં, વિદ્યાર્થી આ કરવામા સક્ષમ થશે:

- સલૂન માર્ગદર્શિકા મુજબ કાર્યક્ષેત્ર તૈયાર કરવામાં;
- મેકઅપ માટે ઉપયોગ કરવામાં આવતા જુદાં-જુદાં પ્રકારના બ્રશોની ઓળખ કરવા તથા તેની યોગ્યતા કહેવામાં તથા;
- આદર્શ માર્ગદર્શિકા મુજબ સાધનને સાફ કરવામાં

કાર્યક્ષેત્રનું આયોજન

દ્રશ્ય મૂલ્યાંકન અને ચર્ચા-વિચારણા પછી એક બ્યુટી થેરાપિસ્ટ(સૌંદર્ય ઉપચારક)ને ગ્રાહક દ્વારા સૂચવેલા ઉપચાર મુજબ કાર્યક્ષેત્રને વ્યવસ્થિત કરવા માટેની જરૂરિયાત હોય છે.

કાર્યક્ષેત્ર હોવું જોઈએ:

- સ્વચ્છ
- સાફ

બ્યુટી થેરાપિસ્ટ(સૌંદર્ય ઉપચારક)ની જરૂરિયાત વ્યાવસાયિક માપદંડને સંબંધિત હોય છે:

- હાજરી
- કામનો વિસ્તાર
- સાધન
- સ્વાસ્થ્ય
- સુરક્ષા
- સ્વચ્છતા

સારી રીતેથી વ્યવસ્થિત

સામાન્ય માર્ગદર્શન (general guidelines)
બ્યુટી થેરાપિસ્ટ માટે કેટલીક સામાન્ય માર્ગદર્શન: • કાર્યક્ષેત્રને સાફ(ચોખ્ખા) રાખો. • માત્ર સ્ટરલાઇઝ ટુલ અને સાધનનો ઉપયોગ કરો. • ઉપચાર કરતા પહેલા અને પછી હાથને સારી રીતે ધુઓ. • સંક્રમિત ભાગો પર ક્યારેય પણ મેકઅપ ન લગાવવો. • કચરાનો નિકાલ એક યોગ્ય કન્ટેનરમાં સુરક્ષિત અને સ્વચ્છ રીતે કરવો.

મેકઅપ બ્રશના પ્રકાર

કોઈ પણ મેકઅપ કરવામાં બ્રશનો એક સારો સેટ જરૂરી છે. દરેક મેકઅપ લગાવવા (એપ્લિકેશન) માટે એક અલગ પ્રકારનાં બ્રશની જરૂરિયાત હોય છે.

ઊંચી ગુણવત્તાવાળા ફાઈબર અથવા વાળથી બનેલા સારી ગુણવત્તાવાળા મેકઅપ બ્રશ મોંઘા હોઈ શકે છે. તમે કાં તો તમારી પસંદગીની બ્રાન્ડમાંથી તમારા બધાં બ્રશ ખરીદી શકો છો અથવા તો તમને જે પસંદ છે અથવા સારા મૂલ્ય પર પ્રાપ્ત કરી શકો છો. બેક્ટેરિયાના ફેલાવાને રોકવા માટે દરેક ઉપયોગ પછી ફાઉન્ડેશન, આઈશેડો અને લીપ બ્રશને સાફ કરવા જોઈએ, અને તેનાથી તમારી ત્વચા સાફ રહે છે, અન્ય પ્રકારનાં બ્રશ, જેવાં કે પાઉડર અને બ્લશરને અઠવાડિયામાં એક વાર સાફ કરી શકાય છે.

મેકઅપ બ્રશના પ્રકાર (types of makeup bushes)	
૧. ફેસ પાઉડર બ્રશ	૭. આઈશેડો બ્રશ
૨. બ્લશર બ્રશ	૮. ફલફ બ્રશ
૩. કંટુર બ્રશ	૯. સ્પંજ એપ્લીકેટર
૪. આઈબ્રો બ્રશ	૧૦.લિપ ફિલર બ્રશ
૫. આઈલાઈનર બ્રશ	
૬. એંગલ્ડ આઈશેડો બ્રશ	

ફેસ પાઉડર બ્રશ

તે એક સુંવાળી અને ખામી રહિત ફિનિશ(ઓપ) આપવા માટે ડિઝાઈન કરવામાં આવ્યું છે. બ્રિસ્ટલ્સ(પીછી બનાવવા માટેના વાળ) તરલ પદાર્થના એપ્લિકેશન(લાગુ કરવા)માટે એક પાતળા ટીપ(અણી)ની સાથે સજ્જડ પેક કરવામાં આવ્યા છે.

બ્રશને પહેલા ગરમ પાણીમાં ડુબાડો અને એક ટુવાલ અથવા ટિશ્યુમાં વધારે સારી રીતે નીચોવો, આના દ્વારા વધારે સમાન વિતરણ મેળવવામા મદદ મળશે. જેવું કે તમે ભેજવાળી કુદરતી અથવા ફાચર સ્પંજની સાથે કરો છો, તમે કોઈ પણ બ્રશ સ્ટ્રોકને પણ મિશ્ર કરી શકો છો.

ફેસ પાવડર બ્રશ

બ્લશર બ્રશ

સારી રીતે બનાવેલા મુલાયમ વાળ વાળા બ્લશર બ્રશમા ઉપરનો ભાગ ગોળાકાર હોય છે જે તમારા ગાલના ઉપસેલા ભાગને એક ઓપ આપવા માટે એકદમ યોગ્ય હોય છે. સ્વીપ કરો અને તમારા ગાલના હાડકાની સાથે મિશ્રણને અને બ્રશને તેમના હેઅર લાઈનમાં ખેંચો.

બ્લશર બ્રશ

કંટૂર બ્રશ

ગાલના હાડકાની નીચે કંટૂર પાવડર લગાવવા માટે, ચહેરાને ચમકાવવા અને હાઈલાઈટ કરવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

કંટૂર બ્રશ

આઈબ્રો બ્રશ

આઈબ્રો બ્રશનો મુખ્ય રીતે આઈબ્રોને આકાર આપવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આઈબ્રો બ્રશમાં નાના નાયલોન વાળા પીંછા હોય છે.

આઈબ્રો બ્રશ

આઈ લાઈનર બ્રશ:-

આનાથી આઈલાઈનરને એક રીચર(સમૃધ્ધ) અને વધારે અલગ આંખ માટે લૈશ લાઈનમાં ઊંડાણથી લગાડી શકાય છે. ધીરેથી એક સ્મોકી આંખ માટે લાઈનને નરમ કરવા અને મિશ્રણ કરવાના હેતુથી ઉપરની તરફ બ્રશ કરો.

આઇલાઇનર બ્રશ

આઈશેડો બ્રશ:-

ફોમ ટિપનો ઉપયોગ પેન્સિલની કઠોર રેખાને નરમ કરવા માટે કરવામાં આવે છે જે એક સ્મોલ્ડરીંગ ફિનિશિંગ આપે છે. આઈશેડોને લગાવવા માટે મોટા બ્રશનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

આઈશેડો બ્રશ

લિપ ફિલર બ્રશ:-

એક લિપ બ્રશની નકશીદાર અણી(ટોચ) એક ખામીરહિત રેખાને મેળવવા માટે એકદમ યોગ્ય છે. બ્રિસ્ટલ(પીંછા) નિયંત્રિત રીતે લગાવવા માટે નાના અને મજબૂત હોય છે.

લિપ ફિલર બ્રશ

સાધનની સફાઈ:-

એક બ્યુટી થેરાપિસ્ટને મેક-અપ ઉપચાર કરવા માટે ઘણા સાધનની જરૂરિયાત હોય છે. પ્રદૂષણથી બચવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવતા બધાં સાધન સાફ થવા જોઈએ. ઉપચાર કર્યા પહેલા અને પછી પણ બધાં સાધનો સ્ટરલાઈઝ્ડ થવા જોઈએ.

મેક-અપ આર્ટિસ્ટ દ્વારા ઉપયોગ કરવામાં આવતા કેટલાક સાધન છે:

- બ્રશ અને સ્પંજ
- પેલેટ્સ
- મેક-અપ કન્ટેનર

મેક-અપમા ઉપયોગ થવા વાળા સામાન્ય સાધન

એક બ્રશને કેવી રીતે સાફ કરવું.
પગલું ૧ : ગરમ સાબુના પાણીમાં સાફ કરવા માટે અને ફાઈબરોને સાફ કરો. પગલું ૨ : વહેતા પાણીમાં ધોઈને ચોખ્ખા કરો. ગરમ પગલું ૩ : છેલ્લે એક આલ્કોહોલ દ્રાવણ અથવા યોગ્ય બ્રશ ક્લિનરથી સાફ કરો. પગલું ૪ : ઉત્પાદક દ્વારા ભલામણ કરેલ પ્રક્રિયા મુજબ બ્રશને સૂકવો.   સાબુના પાણીનો ઉપયોગ કરતા સફાઈ

એક સ્પંજને કેવી રીતે સાફ કરવું ?
પગલું ૧ : ઓછામાં ઓછાં એક કલાક માટે એક યોગ્ય જંતુનાશકમાં સ્પંજને પલાળવું. પગલું ૨ : ચોખ્ખા પાણીથી સારી રીતે ધુઓ.

એક પૈલેટને કેવી રીતે સાફ કરવું ?
પગલું ૧ : બધા જ જમા થયેલા વેક્સને દૂર કરવા માટે જીવાણુરોધી/જંતુનાશક અથવા એક હળવા બ્લિચની સાથે બ્રશથી ઘસીને સાફ કરો. પગલું ૨ : નિર્માતા દ્વારા ભલામણ કર્યા મુજબ સારી રીતે સુકવો.

મેક-અપ કન્ટેનર:-

- મેક-અપ કન્ટેનરને હંમેશા સાફ કરવું જોઈએ.
- ઢાંકણને લૂછવું અને ખાતરી કરો કે કોઈ મેક-અપ અવશેષ હાજર ન હોય.
- ટપકવાથી બચવા માટે બધી બોટલોને સીધી રાખવી જોઈએ.

ઉપચાર દરમિયાન ઉત્પાદનોની સફાઈ (Cleaning of products during the Treatment)
જો સારી સ્વચ્છતા પધ્ધતિઓનું પાલન નથી કરવામાં આવતું, તો ઉત્પાદનોને સંક્રમિત થવાનું જોખમ હોય છે. સંક્રમિત થવા વાળા ઉત્પાદનોથી બચવા માટે કેટલીક સરળ માર્ગદર્શિકા છે: • આંખ અને હોઠની પેન્સિલ: ઉપયોગ કરતા પહેલા એક નવી સપાટી મેળવવા માટે તેને અણીદાર કરો. • લિપસ્ટિક: તેને લગાવતા પહેલા એક ઓછાં પ્રમાણમા એક સ્પેચ્યુલા(રંગ લગાડવાનું સાધન)(રંગ લગાડવાનું સાધન) પર સ્થાનાંતરિત કરો. એક ડિસ્પોજેબલ લિપ બ્રશનો ઉપયોગ કરો. • પ્રેસ કરેલ પાવડર(આઈશેડો અને બ્લશર):- પસંદ કરેલા ઉત્પાદનોને કાં તો પૈલેટ પર સ્થાનાંતરિત કરો અથવા તો સાફ બ્રશ પર સારી રીતે લગાડો. • મસ્કરા:- દરેક આંખ માટે એક ડિસ્પોઝેબલ મસ્કરા વેંડ(પાતળી લાકડી)નો ઉપયોગ કરો. • કેટલાક સલૂનમા ઉપચારની કિંમતમા ઉપયોગ કરવા વાળા ઉત્પાદનો સામેલ થશે. આથી, ઉત્પાદન માત્ર ગ્રાહક પર ઉપયોગ કરવામાં આવશે, જેથી તેમને કન્ટેનરમાંથી સીધા ત્વચા પર લગાડી શકાય છે.

પ્રાયોગિક અભ્યાસ:-

પ્રવૃત્તિ ૧ : મેક-અપમા વપરાતા જુદાજુદા પ્રકારનાં બ્રશની ઓળખ કરો.

જરૂરી સામગ્રીઓ:-

ફેસ પાવડર બ્રશ

૧. બ્લશર બ્રશ

૨. કંટુર બ્રશ

૩. આઈબ્રો બ્રશ

૪. આઈલાઈનર બ્રશ

૫. એન્ગલ્ડ આઈશેડો બ્રશ

૬. આઈ-શેડો બ્રશ

૭. ફ્લક બ્રશ

૮. સ્પંજ એપ્લિકેટર

૯. લિપ ફિલર બ્રશ

પ્રવૃત્તિ ૨ : બ્રશને માનક(આદર્શ) પ્રક્રિયા મુજબ સાફ કરો.

જરૂરી સામગ્રીઓ:-

- બ્રશ
- સાબુનું પાણી

તબક્કાવાર પ્રક્રિયા

પગલું ૧ : ગરમ સાબુના પાણીમાં સાફ કરવા માટે અને ફાઈબરોને સાફ કરો.

પગલું ૨ : વહેતા પાણીમાં ધોઈને ચોખ્ખા કરો.

પગલું ૩ : છેલ્લા એક આલ્કોહોલ દ્રાવણ અથવા યોગ્ય બ્રશ ક્લિનર વડે સાફ કરો.

પગલું ૪ : નિર્માતા દ્વારા ભલામણ કરેલ પ્રક્રિયા મુજબ બ્રશને સૂકવો.

પ્રવૃત્તિ ૩ : આદર્શ પ્રક્રિયા મુજબ સ્પંજને સાફ કરો.

જરૂરી સામગ્રી:

- સ્પંજ

તબક્કાવાર પ્રક્રિયા:-

પગલું ૧ : ઓછામાં ઓછાં એક કલાક માટે એક યોગ્ય જંતુનાશકમા સ્પંજને પલાળો.

પગલું ૨ : સારી રીતે ચોખ્ખા પાણીથી ધુઓ.

તમારી પ્રગતિ તપાસો.

૧. મેક-અપ માટે સામાન્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવતા કેટલાક બ્રશોની યાદી બનાવો.

૨. મેક-અપ માટે જરૂરી સાધનોની યાદી બનાવો.

૩. બ્રશને સાફ કરવાની પ્રક્રિયાના વિષયમાં જણાવો.

૪. ખરા ખોટાં જણાવો.

ક. જો ગ્રાહકની ત્વચા સંવેદનશીલ/એલર્જી વાળી છે, તો હાઈપો એલર્જી ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરો. (ખરું/ખોટું)

ખ. ફેસ પાવડર બ્રશનો ઉપયોગ લુસ પાવડરને બ્લેન્ડ(ભેળવવા) કરવા માટે કરવામાં આવે છે.(ખરું/ખોટું)

ગ. બ્લશર બ્રશ ફેસ પાવડર બ્રશની સરખામણીમાં થોડું ઓછું હોય છે. (ખરું/ખોટું)

ઘ. આઈબ્રો બ્રશમાં નાના નાયલોન બ્રિસલ્સ(પીંછા) હોય છે. (ખરું/ખોટું)

ડ. આંખ મેક-અપના બ્લેન્ડીંગને સમાપ્ત કરવા માટે ફ્લક બ્રશનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. (ખરું/ખોટું)

ચ. લિપ ફિલર બ્રશનો ઉપયોગ લિપસ્ટિક લગાવવા માટે કરવામાં આવે છે. (ખરું/ખોટું)

છ. બ્રશની સફાઈમાં પહેલા તબક્કામાં ગરમ સાબુના પાણીનો ઉપયોગ કરવાનો છે. (ખરું/ખોટું)

૫. ખાલીજગ્યા પૂરો.

ક. સુંવાળી અને ખામીરહિત ફિનિશિંગ આપવા માટે બ્રશના ---------- પ્રકારનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ખ. ------------ બ્રશનો ઉપયોગ ચીકબોન્સ(ગાલના હાડકા)મુજબ કંટુર પાવડર લગાવવા માટે કરવામાં આવે છે.

ગ. ------------- બ્રશના ટાઈપમાં નાના નાયલોનના વાળ હોય છે.

L3Y7H9

સેશન 3: મેક-અપ એપ્લિકેશન(મેકઅપ લગાવવો)

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ એકમને પૂરું કર્યા પછી વિદ્યાર્થી આ કરવામાં સક્ષમ થશે.

- જુદીજુદી મેક-અપ સેવાઓ માટે એક બ્યુટી થેરાપિસ્ટ માટે સામાન્ય માર્ગદર્શિકાઓનું વર્ણન કરો.

- દર્શાવો.

મેક-અપ લગાવવાનો ક્રમ:-

આ ભલામણ કરવામાં આવે છે કે મેક-અપના એક સાચા ક્રમનું પાલન કરવું જોઈએ જેથી ઉત્પાદનોને એક યોગ્ય એપ્લિકેશન પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્મજ(ડાઘો) સિવાય સારી રીતે સેટ કરી શકાય.

એક બ્યુટી થેરાપિસ્ટ માટે સામાન્ય માર્ગદર્શિકા

- ગ્રાહકની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાને માટે એક યોગ્ય સેવા યોજનાને વ્યાખ્યાયિત કરો.
- ત્વચા અને મેકઅપ ઉત્પાદનો માટે વિપરિત સંકેત(જો કોઈ હોય તો)ની ઓળખ કરવા માટે ગ્રાહકને જરૂરી અને અસરકારક પ્રશ્ન પૂછો.
- પ્રક્રિયાને પૂરી કરવા માટે અંદાજીત સમયનું અનુમાન લગાડો અને સાચી અપેક્ષાઓને નક્કી કરતા, ગ્રાહકને જાણ કરો.
- મેકઅપ માટે ગ્રાહકને તૈયાર કરો અને યોગ્ય સુરક્ષાત્મક કપડા પૂરા પાડો.
- સંબંધિત સેવાથી સંબંધિત ઉત્પાદનો અને સામાનોને એકત્રિત અને વ્યવસ્થિત કરો અને ઉપયોગ માટે તૈયાર રાખો.
- સેવા દરમિયાન ગુપ્તતા, આરામ અને સુવિધા સુનિશ્ચિત(ખાતરી) કરવા માટે પોતાની અને ગ્રાહકની સ્થીયી યોગ્ય રીતે રાખો.
- સેવાની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે ગ્રાહકની સ્થિતિને સુવ્યવસ્થિત કરો જેથી તેમને અગવડ ન પડે.
- પૂરેપૂરા સમય દરમિયાન ગ્રાહકના આરામ અને સુવિધાની તપાસ કરો અને તેની સુનિશ્ચિત(ખાતરી) કરવા માટે પ્રક્રિયાઓને તેના મુજબ નક્કી કરો, ગ્રાહકને જરૂરી જાણકારી અને જરૂરી ખાસિયતો જણાવી આશ્વસ્ત કરો(ખાતરી આપો).
- સલૂનના માપદંડ મુજબ સેવા શરૂ કરતા પહેલા હાથને સાફ કરો.
- સેવા વચમાં બંધ કરો જ્યાં વિપરીત ક્રિયાઓ થાય છે, તેની બાબતમાં સલાહ અને સૂચનો(ભલામણો) આપો.
- (ત્વચા)ચામડીને સાફ, ટોન(રંગીન છટા) અને યોગ્ય રીતથી મોઈસ્ચરાઇઝડ છોડવાની ખાતરી કરવા માટે ત્વચાની પછીની પ્રક્રિયાની સફાઈ કરો.
- ચહેરાની લાક્ષણિકતાઓને વધારો, ગ્રાહકની જરૂરિયાતો મુજબ અને પ્રસંગ માટે ઇચ્છિત અસર પ્રાપ્ત કરવા માટે સંગઠનના માપદંડો મુજબ સાચી ટેકનિકને લાગુ કરવાને માટે યોગ્ય મેકઅપ ઉત્પાદનોની પસંદગી કરો અને લગાડો.
- સંગઠનની નીતિ અને પ્રક્રિયાઓ મુજબ ચિકિત્સાના વર્ણનની નોંધ કરો.
- સલૂનની નીતિઓ પ્રમાણે સુરક્ષિત રીતે જાણકારી ભેગી કરી રાખો.
- ખાસ પ્રક્રિયા, હોમ-કેયર સલાહ અને તેના માટે ભલામણ કરો.
- ગ્રાહકોને ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ જણાવવા અને આગળની સેવાઓ આપવી.
- તૈયાર પરિણામની સાથે ગ્રાહકને તેમના સંતોષ(સંતુષ્ટિ)ની તપાસ કરવાને માટે પ્રશ્ન પૂછો.
- નીચે લખેલા ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ માફકસર રીતે કરીને ઉત્પાદનોના અપવ્યય(બગાડ)ને ઓછો કરો.
- નિર્માતાના માર્ગદર્શન મુજબ યોગ્ય સ્ટોરેજ(સંગ્રહ) પ્રક્રિયા કરો.
- સેવા કરવાની પ્રતિક્ષા કરવાવાળા ગ્રાહકોને સમય-સમય(સમયાંતરે) પર જાણ કરો.
- ગ્રાહકોના સંતોષની ખાતરી કરવા માટે પ્રતીક્ષા સમય નક્કી કરો.

- જો જરૂરી હોય તો આપતકાલીન પ્રક્રિયાઓની ગ્રાહકોને જાણ કરો.
- આદર્શ પ્રક્રિયાઓ અનુસાર દુર્ઘટનાની નોંધને ચોક્કસ રીતે બનાવી રાખો.
- સંબંધિત કર્મચારીઓને સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષા જોખમ/જોખમોની નોંધ કરો.
- કામ સાથે સંબંધિત કોઈ પણ બાબતમાં તરત જ સુપરવાઈઝરને રીપોર્ટ કરો.
- આક્રમક/અનિયંત્રિત વ્યવહારની રીપોર્ટ અને નોંધ કરો અને મદદ લો.
- કાયદેસર રીતે અને યોગ્ય રીતે પૂરા નિયમિત વિગત આપેલા ફોર્મેટમાં દાખલ કરો.
- દિવસ દરમિયાનની નોંધ અને પ્રતિક્રિયાની ફાઈલ બનાવો.
- સુરક્ષિત અને સ્વચ્છ રીતે સંગઠનાત્મક માપદંડ અનુસાર નકામા પદાર્થોનો નિકાલ કરો.
- સેવા પછી પ્રતિક્રિયા માટે ગ્રાહકને ધન્યવાદ આપો, જો ગ્રાહક સેવાથી સંતુષ્ટ નથી તો તે બાબતોના નિરાકરણ કરવાના હેતુથી કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે અથવા તેના માટે માફી માંગવામાં આવે છે અને સુપરવાઈઝરને નિર્ણય માટે મોકલી આપવામાં આવે છે.

ફાઉન્ડેશન:-

ફાઉન્ડેશન સુંવાળાપણું અને સુંદર રંગ મેળવવા માટે લગાવવામાં આવે છે. ફાઉન્ડેશનને આંખોના મેક-અપ, ગાલ અથવા હોઠ પર લગાવવામાં આવી શકે છે. યોગ્ય શેડેડ ફાઉન્ડેશન ચહેરા પરથી દૂર થઇને સારી રીતે ભળી જશે. એક સૌંદર્ય ચિકિત્સકને યોગ્ય પ્રકાર અને ફાઉન્ડેશનની બ્રાન્ડની પસંદગી કરવી જરૂરી છે જેથી આ મેક-અપની સાથે સારી રીતે જઈ શકે છે.

ક્રીમ ફાઉન્ડેશન

ફાઉન્ડેશનના પ્રકાર
૧. તરલ(ક્રીમ) ફાઉન્ડેશન ૨. ટિંટેડ મોઈશ્ચરાઈઝર ૩. ઓઈલ બેઝ્ડ ફાઉન્ડેશન ૪. શીર ફાઉન્ડેશન ૫. મેટ અથવા ઓઈલ ફ્રી ફાઉન્ડેશન ૬. મૂસ અથવા વ્હીપ્ડ ફાઉન્ડેશન ૭. સ્ટિક ફાઉન્ડેશન ૮. પાવડર અથવા કોમ્પેક્ટ ફાઉન્ડેશન ૯. શિમર ફાઉન્ડેશન ૧૦. વોટરપ્રૂફ ફાઉન્ડેશન ૧૧. ફાઉન્ડેશન પ્રાઈમર

યોગ્ય રીતના ફાઉન્ડેશનની પસંદગી ત્વચાને મેક-અપ માટે એક યોગ્ય પૃષ્ઠભૂમિ બનાવી દેશે. સામાન્ય રીતે, શુષ્ક ત્વચા માટે ક્રીમ(તરલ) પ્રકારનાં ફાઉન્ડેશન લેવામાં આવે છે, જે તૈલીય ત્વચા માટે ચોંટી જાય છે, સામાન્ય ત્વચા માટે તરલ ફાઉન્ડેશન અને સંવેદનશીલ ત્વચા માટે અત્તર વગરના ફાઉન્ડેશન લેવામાં આવે છે. ફાઉન્ડેશનનો શેડ કાંડાની અંદર અથવા જડબા પર પ્રયત્ન કરીને પસંદ કરવી જોઈએ. ફાઉન્ડેશન ત્વચાને સમતલ બનાવવા અને નાની ખામીઓને ઢાંકવા માટે છે નહી કે કોઈ વ્યક્તિને ગોરા બનાવવા માટે. બહુ જ હળવી છયા એક પેસ્ટી જેવો દેખાવ આપે છે, ખાસ કરીને ઘેરા રંગની ત્વચા માટે. એવો રંગ લો જે તમને લાગે છે કે તમને અનુકૂળ(સૂટ) થશે અને તેને તમારા જડબા અથવા કાંડાની અંદર લગાવો. તમારી ત્વચામાંથી દૂર થવા વાળા યોગ્ય રંગ છે. ફાઉન્ડેશનનો રંગ બહુ તટસ્થ ત્વચા માટે કુદરતી રંગની સરખામણીમાં એક શેડ ઘાટો હોવો જોઈએ અને શ્યામ લોકો માટે સામાન્ય ત્વચાની સરખામણીમાં એક શેડ હળવો હોવો જોઈએ.

ફાઉન્ડેશન લગાવવું. Application of Foundation
પગલું ૧ : એક પેલેટ પર કન્ટેનરથી ફાઉન્ડેશન કાઢો. પગલું ૨ : નરમ સ્પંજ અથવા આંગળીઓનો ઉપયોગ કરી ગ્રાહકની ત્વચાના ટોન(રંગની છટા)ની સાથે ફાઉન્ડેશનને મેળવો. પગલું ૩ : પાંપણ અને હોઠને ઢાંકો. પગલું ૪ : ફાઉન્ડેશન કરતા પહેલા લીલા રંગના કવર સ્ટિક/કંસિલર લગાવો જો તમને કોઈ ખીલ અથવા લાલ ભાગ છે. પગલું ૫ : તમારા સ્પેચ્યુલા(રંગ લગાડવાનું સાધન) પર થોડુંક ફાઉન્ડેશન નાખો અને તમારા હાથ પર લગાવો. પગલું ૬ : જો તમે ફાઉન્ડેશન લગાવવા માટે તમારા હાથનો ઉપયોગ કરો છો તો માથા, ગાલ, નાક અને હડપચી અને જડબાની લાઈન પર ટપકું લગાવો અને સરખી રીતે ફેલાવો. પગલું ૭ : તમારું ફાઉન્ડેશન બ્રશ લો અને નીચેની તરફ હલાવતા ફાઉન્ડેશન ભેળવો. ખાતરી કરો કે કોઈ મેક-અપ દેખાતો નથી અને બધાને સારી રીતે મિશ્રિત કરી શકાય. પગલું ૮ : એક ભીના કોટન વુલ પેડનો ઉપયોગ કરતી વખતે હેયરલાઈન અને મોંની ચારે બાજુથી વધારાનું ફાઉન્ડેશન કાઢો. પગલું ૯ : જો જરૂરી હોય તો ફાઉન્ડેશન કર્યા પછી એક કલર વોશ કરો. તેનાથી ત્વચા પર ચમક આવશે.

કંસિલર:-

કંસિલરનો ઉપયોગ ત્વચાની ખામીઓને સુધારવા અને સારી કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

કોમ્પેક્ટ કંસિલર

કંસિલર લગાવવું

કંસિલરનો ઉપયોગ ત્વચાની ખામીઓને સુધારવા અને બરાબર કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

પગલું ૧ : એક કોટન બ્રશ અથવા કોટન બડની સાથે સંબંધિત વિસ્તારમાં કંસિલર લગાવો.

પગલું ૨ : એક સૂકા સ્પંજથી ત્વચામાં દબાવો.

પગલું ૩ : રંગીન કંસિલર માત્ર તે વિસ્તારમાં લગાવો જ્યાં તેની જરૂરિયાત છે.

આંખોની નીચે કંસિલર લગાવવું

ફેસ પાઉડર / હળવો પાઉડર

પાવડર એ ફાઉન્ડેશનને છુપાવવા અને સેટ કરવામાં મદદ કરેછે અને અંડર લેઈંગ(એક બીજાં પર) મેકઅપની ચમક અને ધબ્બાને રોકે છે. કેટલાક પાવડરમાં ખાસ તત્વ હોય છે જે બ્લીમેજ(ચામડીના નિશાન)ને કવર કરવામાં મદદ કરે છે જેવા કે ઝિંક ઓક્સાઈડ. તે ભારે અને મજબુત કોમ્પેક્ટ પણ હોય છે.

ફેસ પાવડર/લુઝ પાવડર લગાવવો.

પાવડર એ ફાઉન્ડેશનને છુપાવવા અને સેટ કરવામાં મદદ કરે છે અને અંડર-લેઈંગ મેક-અપની ચમક અને ધબ્બાને રોકે છે. કેટલાક પાવડરમાં ખાસ તત્વ હોય છે જે બ્લીમેજ(ચામડીના નિશાન)ને ઢાંકવામાં મદદ કરે છે, જેવાં કે ઝિંક ઓક્સાઈડ, તે ભારે અને મજબૂત કોમ્પેક્ટ પણ હોય છે.

બ્યુટી થેરાપીસ્ટે હળવો પાવડર લગાવ્યો

પગલું ૧: એક બાઉલમાં હળવા ફેસ પાવડરને થોડા પ્રમાણમાં ટીપ પર લગાવો.

પગલું ૨: જો બ્લોક પાવડરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તો બાઉલમાં પેલેટ નાઈફની સાથે થોડા પ્રમાણમાં સ્ક્રેપ કરો.

પગલું ૩: સૂકા કોટન વુલની સાથે લગાડો, આંખો અને ચહેરાના નીચેની તરફ આ બધાં કામ કરો.

ખાતરી કરો કે કોઈ મેક-અપ દેખાઈ નથી રહયો અને બધાને સારી રીતે ભેળવવામાં આવ્યા છે.

હળવા ટ્રાન્સલુસેટ પાવડરના લાભ:

હળવા પાવડર એક વધુ કુદરતી રૂપ બનાવે છે.

- તે તમારા મેક-અપ – ફાઉન્ડેશન, કવર સ્ટીકનો આધાર નક્કી કરે છે.
- તે એક વધુ ચમકરહિત દેખાવ બનાવે છે.
- તે કોઈ પણ તેલીય પદાર્થને શોષી લે છે.

બ્લશર / શેડર / હાઈલાઈટર:-

રુજ ને બ્લશ અથવા બ્લશર પણ કહેવામાં આવે છે, જે એક કોસ્મેટિક છે જે સામાન્ય રીતે ગાલને લાલ કરવા માટે વપરાય છે જેથી વધુ યુવાન દેખાવ આપી શકાય છે, અને ગાલના હાડકા પર જોર આપી શકાય.

કોમ્પેક્ટ બ્લશર

બ્લશ બે પ્રકારનાં હોય છે.

૧. કોમ્પેક્ટ બ્લશ

૨. ક્રિમ બ્લશ

બ્લશર/શેડર/હાઈલાઇટર લગાડવું.
રુજ ને બ્લશ અથવા બ્લશર પણ કહેવામાં આવે છે, જે એક કોસ્મેટિક છે જે સામાન્ય રીતે ગાલને લાલ કરવા માટે વપરાય છે જેથી વધુ યુવાન દેખાવ આપી શકાય છે, અને ગાલના હાડકા પર જોર આપી શકાય. ૧. કોમ્પેક્ટ બ્લશ ૨. ક્રિમ બ્લશ પગલું ૧ : કન્ટેનરમાંથી બ્લશરને દૂર કરવા માટે એક સ્પેચ્યુલા(રંગ લગાડવાનું સાધન)નો ઉપયોગ કરો. પગલું ૨ : શેડર અથવા ઘેરો બ્લશર લગાવો, હંમેશા ઓછાં પ્રમાણમાં શરૂ કરો અને પછી તેને જોડો. પગલું ૩ : ગાલના હાડકાંની સાથે એક ચોખ્ખા બ્રશનો ઉપયોગ કરી બ્લશર લગાવો, ક્યારેય પણ બ્લશરને નાકની દિશામાં ન લઇ જાઓ. પગલું ૪ : બ્રશને એવા વિસ્તારની વચ્ચે રાખો જેને તમે આગળ અને પાછળ છુપાવવા જઈ રહયા છો.

આઇશેડો

બજારમાં ઘણા પ્રકારનાં આઇશેડો હોય છે. તે જુદાં-જુદાં રૂપમાં હોય છે, જેવાં કે પાવડર, પેન્સિલ ક્રિયોન્સ વગેરે. આઇશેડો રંગ આપવા માટે વેક્સ, તેલ અને પિગમેન્ટથી બનેલા હોય છે.

આઈલાઇનરને ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં આવેલા છે:

હાઈલાઈટર્સ : ક્રિમ, સફેદ, બેઝ રંગ(ખૂબ જ હળવા અને તટસ્થ)

મધ્યમ રંગ : જેવાં કે નીલો, લીલો, ભૂરો, ગ્રે, ગુલાબી વગેરે

આઈલાઈનર રંગ : કાળો, ઘાટો ભૂરો, ગ્રે

મેટ રંગ:- એક સારું ઈલ્યુઝન(ભ્રામક દેખાવ)બનાવે છે.

ગ્લિટર/ચમકદાર રંગ:- ઈલ્યુઝન(ભ્રામક દેખાવ)ને દૂર કરે છે.

આઇશેડો લગાવો
આઈલાઇનરને ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં આવેલા છે: **હાઈલાઈટર્સ** : ક્રિમ, સફેદ, બેઝ રંગ(ખૂબ જ હળવા અને તટસ્થ) **મધ્યમ રંગ** : જેવાં કે નીલો, લીલો, ભૂરો, ગ્રે, ગુલાબી વગેરે **આઈલાઈનર રંગ** : કાળો, ઘાટો ભૂરો, ગ્રે

મેટ રંગ:- એક સારું ઈલ્યુઝન(ભ્રામક દેખાવ)બનાવે છે.
ગ્લિટર/ચમકદાર રંગ:- ઈલ્યુઝન(ભ્રામક દેખાવ)ને દૂર કરે છે.
પગલું ૧ : આંખોના આકારનું વિશ્લેષણ કરો જેથી તમે જાણી શકો કે આઈશેડોને યોગ્ય રીતે કેવી રીતે લગાડવામાં આવે.
પગલું ૨ : પેલેટ પર પાવડરને સ્ક્રેપ કરો.
પગલું ૩ : આઇબ્રો બ્રશનો ઉપયોગ કરતી વખતે, ઉપરની તરફ આઇબ્રો બ્રશ કરો.
પગલું ૪ : પછી બ્રશ અને કોઈ પણ વાળને નીચે ખેંચો, જે તેમના સ્થાનથી બહાર હોઈ શકે છે.
પગલું ૫ : સૌથી પહેલા હળવો પાવડર લગાવો.
પગલું ૬ : સંપૂર્ણ પાપણ અને બ્રો એરિયા પર લગાવો.
પગલું ૭ : ફાઉન્ડેશનમાં પડવાવાળા શેડને રોકવા માટે ટીસ્યુનો ઉપયોગ કરી આંખની નીચેનાં પાવડરને દૂર કરો.
પગલું ૮. કોન્ટ્રાસ્ટિંગ શેડને લગાવો, તે શોકેટ પર લગાડી શકાય છે અને બહાર અને ઉપર ભેળવી શકાય છે.
એક અભ્યાસની રીતે છેલ્લા તબક્કામાં સૌથી ઘાટો રંગ લગાડવામા આવે છે.

આઈશેડો લગાવવો

આઈલાઈનર

આઈલાઈનરનો ઉપયોગ આંખોના વિસ્તારને વ્યાખ્યાયિત કરવા અને આંખ અને પાપણોને ગતિ આપવામાં મદદ કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

આઈલાઇનર લગાવવી
આઈલાઈનરનો ઉપયોગ આંખોના વિસ્તારને વ્યાખ્યાયિત કરવા અને આંખ અને પાપણોને ગતિ આપવામાં મદદ કરવા માટે કરવામાં આવે છે. પગલું ૧ : કેક આઈલાઈનરને એક સારા ભીના બ્રશથી લગાવવી જોઈએ. પગલું ૨ : તરલ આઈલાઈનરનો ઉપયોગ ડિસ્પોઝેબલ બ્રશની સાથે કરવો જોઈએ. પગલું ૩ : ક્યારેય પણ આખી આંખો પર ન લગાવો કારણ કે તેનાથી આંખો ભારે અને નાની દેખાશે.   આઈલાઈનર લગાવવી
લીપ પેન્સિલ લગાડવી.
પગલું ૧ : હળવા સ્ટ્રોકમાં ક્યુપિડ્સ બોઉં પર શરૂ કરો અને ઉપરના હોઠને બહારના કિનારા સુધી લગાવો, પછી નીચેનાં હોઠ પર સેન્ટરમાં લગાવો. પગલું ૨ : જો જરૂરી હોય તો ઘાટો કરો.   લીપ પેન્સિલ
લિપસ્ટિક લગાવવી
પગલું ૧ : લીપ બામને સુંવાળાપણું અને ચીરાને ઓછી કરવા માટે લગાવો. તે લિપસ્ટિકને લગાવવામાં પણ મદદ કરશે

પગલું ૨ : એક યોગ્ય કલર મેચિંગ લીપ્સની પસંદગી કરો.
પગલું ૩ : ડોટ પેન્સિલથી ડોટ્સ લગાવો અને ડોટ્સને જોડો.
પગલું ૪ : રંગ લગાવવા માટે એક લિપસ્ટિકનો ઉપયોગ કરો. હોઠના મધ્યમાંથી લગાવવાનું શરૂ કરી અને એક ખૂણાની તરફ બહારની બાજુ લઇ જાઓ. પછીથી લિપસ્ટિકને મધ્યમાં લગાવો અને બીજાં ખૂણા તરફ ચલાવો.
પગલું ૫ : નીચેનાં હોઠ માટે આ જ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.
પગલું ૬ : લિપસ્ટિકને વધુ વખત લગાડેલી રાખવા માટે હોઠને ઘાટા કરો.

પ્રાયોગિક અભ્યાસ:-

પ્રવૃત્તિ ૧ : ફાઉન્ડેશન લગાવવું.

જરૂરી સામગ્રી :

- જુદાં-જુદાં પ્રકારનાં ફાઉન્ડેશન
- ફાઉન્ડેશન બ્રશ

તબક્કાવાર પ્રક્રિયા:-

પગલું ૧ : એક પેલેટ પર કન્ટેનરથી ફાઉન્ડેશન કાઢો.
પગલું ૨ : નરમ સ્પંજ અથવા આંગળીઓનો ઉપયોગ કરી ગ્રાહકની ત્વચાના ટોન(રંગની છટા)ની સાથે ફાઉન્ડેશનને મેળવો.
પગલું ૩ : પાંપણ અને હોઠને ઢાંકો.
પગલું ૪ : ફાઉન્ડેશન કરતા પહેલા લીલા રંગના કવર સ્ટિક/કંસિલર લગાવો જો તમને કોઈ ખીલ અથવા લાલ ભાગ છે.
પગલું ૫ : તમારા સ્પેચ્યુલા(રંગ લગાડવાનું સાધન) પર થોડુંક ફાઉન્ડેશન નાખો અને તમારા હાથ પર લગાવો.
પગલું ૬ : જો તમે ફાઉન્ડેશન લગાવવા માટે તમારા હાથનો ઉપયોગ કરો છો તો માથા, ગાલ, નાક અને હડપચી અને જડબાની લાઈન પર ટપકું લગાવો અને સરખી રીતે ફેલાવો.
પગલું ૭ : તમારા ફાઉન્ડેશન બ્રશ લો અને નીચેની તરફ હલાવતા ફાઉન્ડેશન ભેળવો. ખાતરી કરો કે કોઈ મેક-અપ દેખાતો નથી અને બધાને સારી રીતે મિશ્રિત કરી શકાય.
પગલું ૮ : એક ભીના કોટન વુલ પેડનો ઉપયોગ કરતી વખતે હેયરલાઈન અને મોંની ચારેય બાજુથી વધારાનું ફાઉન્ડેશન કાઢો.
પગલું ૯ : જો જરૂરી હોય તો ફાઉન્ડેશન કર્યા પછી એક કલર વોશ કરો. તેનાથી ત્વચા પર ચમક આવશે.

પ્રવૃત્તિ ૨. ફાઉન્ડેશન લગાવવું

જરૂરી સામગ્રી

- વિવિધ પ્રકારનાં કંસિલર

- યોગ્ય બ્રશ

તબક્કાવાર પ્રક્રિયા

પગલું ૧ : એક કોટન બ્રશ અથવા કોટન બડની સાથે સંબંધિત વિસ્તારમાં કંસિલર લગાવો.

પગલું ૨ : એક સૂકા સ્પંજથી ત્વચામાં દબાવો.

પગલું ૩ : રંગીન કંસિલર માત્ર તે વિસ્તારમાં લગાવો જ્યાં તેની જરૂરિયાત છે.

પ્રવૃત્તિ ૧. આઇશેડો લગાડવવી

જરૂરી સામગ્રી

- આઇશેડોના જુદાં-જુદાં પ્રકારના પાવડર, પેન્સિલ, ક્રીયોન્સ વગેરે.

તબક્કાવાર પક્રિયા

પગલું ૧ : આંખોના આકારનું વિશ્લેષણ કરો જેથી તમે જાણી શકો કે આઈશેડોને યોગ્ય રીતે કેવી રીતે લગાડવામાં આવે.

પગલું ૨ : પેલેટ પર પાઉડરને સ્ક્રેપ કરો.

પગલું ૩ : આઇબ્રો બ્રશનો ઉપયોગ કરતી વખતે, ઉપરની તરફ આઇબ્રો બ્રશ કરો.

પગલું ૪ : પછી બ્રશ અને કોઈ પણ વાળને નીચે ખેંચો, જે તેમના સ્થાનથી બહાર હોઈ શકે છે.

પગલું ૫ : સૌથી પહેલા હળવો પાવડર લગાવો.

પગલું ૬ : સંપૂર્ણ પાપણ અને બ્રો એરિયા પર લગાવો.

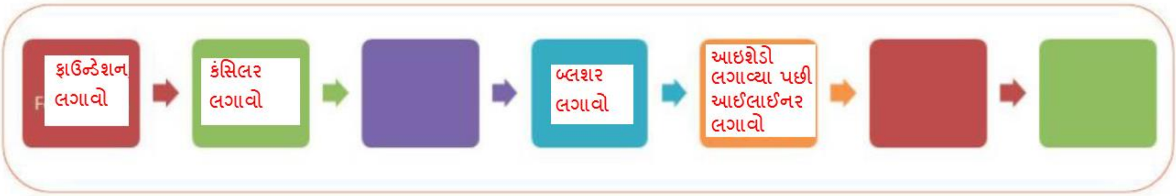
આઇશેડો લગાવવો

પગલું ૭ : ફાઉન્ડેશનમાં પડવાવાળા શેડોને રોકવા માટે ટીસ્યુનો ઉપયોગ કરી આંખની નીચેનાં પાવડરને દૂર કરો.

પગલું ૮ : કોન્ટ્રાસ્ટિંગ શેડ લગાવો, તે શોકેટ પર લગાડી શકાય છે અને બહાર અને ઉપર ભેળવી શકાય છે.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

૧ : મેકઅપ પ્રક્રિયામાં ખૂટતા તબક્કાને પૂરા કરો.



૨. ફાઉન્ડેશનના સામાન્ય પ્રકારોની યાદી બનાવો

૩. ફાઉન્ડેશન લગાવવાની રીતો જણાવો.

૪. ખરાં-ખોટાં જણાવો

(ક). ફાઉન્ડેશન એ સુંવાળાપણું અને કુદરતી રંગ મેળવવા માટે લગાવવામાં આવે છે. (ખરું/ખોટું)

ખ. તૈલીય ત્વચા માટે ક્રીમ ફાઉન્ડેશન યોગ્ય છે. (ખરું/ખોટું)

ગ. આઈલાઈનરનો ઉપયોગ આંખોના વિસ્તારને દર્શાવવા માટે કરવામાં આવે છે.(ખરું/ખોટું)

5. ખાલી જગ્યા પૂરો.

ક. ------------ ફાઉન્ડેશન સેટ કરો અને અંડર લેઈંગ મેક-અપની ચમકને રોકો.

ખ. ------------ આનો ઉપયોગ ગાલને લાલ કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

શબ્દાવલી

પદ	વર્ણન
આલ્કોહોલ	કોસ્મેટિક અને ત્વચા સંભાળ ઉત્પાદનોમાં ઉપયોગ થવા વાળા ગ્રીસ સોલ્વેંટ(દ્રાવણ) અને સંકોચક.
એન્ગલડ આઇશેડો બ્રશ	તેનો ઉપયોગ આઇશેડો માટે પાવડર લગાવવા અને ભેગું કરવા માટે કરવામાં આવે છે.
બ્લશર બ્રશ	તેનો ઉપયોગ ગાલના હાડકા પર બ્લશર લગાડવા માટે કરવામાં આવે છે.
બ્લશર/શેડર/ હાઈલાઈટર	તેનો ઉપયોગ ચહેરાની લાક્ષણિકતાઓ જેવાં કે ગાલ અને આંખોને વધારવા માટે કરવામાં આવે છે.
કોબાલ્ટ બ્લુ	એક પિગમેન્ટેશન(ચામડી/વાળમાં રંગ દ્રવ્યના કારણે અમુક રંગ દેખાય)આંખ મેક-અપ રંગના ઉત્પાદન કરવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
કંસિલર	કંસિલરનો ઉપયોગ ત્વચાની ખામીઓને સુધારવા અથવા સારૂ કરવા માટે કરવામાં આવે છે.
કંટુર બ્રશ	તેનો ઉપયોગ ગાલના હાડકાની નીચે કંટુર પાવડર લગાડવા, ચહેરાને ચમકાવવા અને પ્રગટ કરવા માટે કરવામાં આવે છે.
વિપરીત સંકેત	ત્વચાના વિશ્લેષણ દરમિયાન એલર્જી જોવા મળી.
આઈબ્રો બ્રશ	તેનો ઉપયોગ ભ્રમરને આકાર આપવા માટે કરવામાં આવે છે.
આઈલાઈનર	આઈલાઈનરનો ઉપયોગ આંખોના વિસ્તારને વ્યાખ્યાયિત કરવા અને આંખ અને પાંપણોને ગતિ આપવા માટે મદદ કરવા માટે કરવામાં આવે છે.
આઈલાઈનર બ્રશ	તેનો ઉપયોગ આઈલાઈનર લગાડવા માટે કરવામાં આવે છે.
આઈશેડો બ્રશ	તેનો ઉપયોગ સામાન્ય શેડીંગના હેતુથી કરવામાં આવે છે.
ફેસ પાવડર બ્રશ	આ બ્રશનો પ્રાથમિક હેતુ હળવા પાવડરને ભેગાં કરવાનો છે.
ફેસ પાવડર/લુઝ પાવડર	ફાઉન્ડેશનને છુપાવવા અને સેટ કરવામાં મદદ કરે છે અને અંડર-લેઈંગની ચમક અને ધબ્બાને રોકે છે.
ફ્લક બ્રશ	તેનો ઉપયોગ આંખોના મેક-અપના મિશ્રણને પૂરું કરવા માટે કરવામાં આવે છે.
ગમ	કોસ્મેટિકમા ચોંટાડવાનો અને બંધનકારી પદાર્થ
હાઈપો એલર્જી ઉત્પાદન	કોઈ અત્તર, ઓછા પિગમેન્ટ અને બચાવ કરવા વાળા ઉત્પાદન
લિપ ફિલર બ્રશ	તેનો ઉપયોગ લિપસ્ટિક લગાડવા માટે કરવામાં આવે છે.
પીયરલાઈઝ્ડ એજન્ટ	સામગ્રી જે ઉત્પાદનોને એક ચળકતી અસર આપે છે.
અત્તર (Perfumes)	અત્તરમાં બરગામોટ, લવંડર અને સેડારવુડ હોય છે.
સ્પંજ એપ્લિકેટર	સ્પંજ લુઝ અને પાવડર આઇશેડો બંનેને લગાવવા માટે સારા છે.

ક્ષેત્ર: સૌન્દર્ય અને સુખાકારી

કામગીરી: સહાયક બ્યુટી થેરાપીસ્ટ

એકમ 4 : કામના સ્થળે સકારાત્મક ભાવ પેદા કરવો

પરિચય

વ્યવસાયિક સેવા તેના ઑપરેટરના વ્યક્તિત્વ તથા સલૂન ચલાવવાની કુશળતા ઉપર પણ નિર્ભર કરે છે. અસરકારક સલૂન વ્યવસાયમાં ધોરણો જાળવી રાખવામાં આવે છે, કામગીરીની જવાબદારી અલગ અલગ લોકોને સોંપવામાં આવે છે તથા એ સુનિશ્ચિત કરવાથી લાભ થાય છે કે વ્યસ્તતા હોવા છતાં જે નિયમિત કામગીરી છે તે ચૂકી ન જવાય.

સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષાનો હેતુ આવશ્યક હોવાની સાથે સાથે સલૂનની સારી છાપ જાળવી રાખવા ઉત્તમ હાઉસકીપિંગ પણ મહત્ત્વનું હોય છે.

આ વિભાગમાં નીચે જણાવેલા મુદ્દા ઉપર ચર્ચા કરવામાં આવી છેઃ

- રિસેપ્શન વિસ્તાર કેવો રાખવો જોઇએ?
- સારસંભાળનું વાતાવરણ કેવી રીતે સર્જી શકાય?
- ગ્રાહકને કમ્ફર્ટેબલ (સહજ) લાગે એ માટે શું કરવું?
- ગ્રાહકો સાથે વાતચીત કેવી રીતે કરવી?
- ટેલિફોન ઉપર વાતચીત કેવી રીતે કરવી?
- સલૂનના કર્મચારીઓ માટે આચારસંહિતા.
- ટીમના પ્રભાવશાળી સભ્ય કેવી રીતે બની શકાય?

સુંદર સજાવટવાળું વ્યવસ્થિત સલૂન

P3W2T6

સેશન 1 : કાર્યસ્થળે સકારાત્મક પ્રભાવ ઊભો કરવો

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ વિભાગ સમજ્યા પછી વિદ્યાર્થીઓ આટલી બાબતો સમજવા સક્ષમ હશેઃ

1. સલૂનમાં સારી સેવાઓ આપવાનું મહત્ત્વ સમજવામાં;
2. ગ્રાહકો સાથે વ્યવસાયિક (પ્રોફેશનલ) રીતે વાત કરવામાં;
3. ટેલિફોન પર પ્રભાવક રીતે વાત કરવામાં;
4. સલૂનમાં આચારસંહિતાનું વર્ણન કરવામાં; તથા
5. ટીમવર્કના મહત્ત્વ વિશે જણાવવા માટે.

સલૂનમાં આવનાર ગ્રાહકને અપેક્ષા હોય કે સલૂન સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત હોય. સ્વાગત ટેબલ (રિસેપ્શન ડેસ્ક) સૌથી પહેલાં આવે. સ્વાગત સ્થળ વ્યવસ્થિત હોય તો તે જોઇને ગ્રાહકને આનંદની લાગણી થાય છે અને તેને વધુ સારી સેવાનું આશ્વાસન મળે છે.

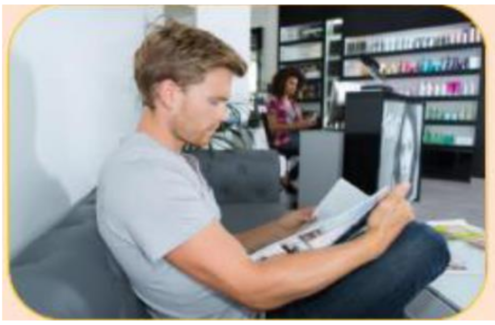
ગ્રાહકને કાળજી અને આરામદાયક વાતાવરણની અપેક્ષા હોય છે. સેવા દરમિયાન ગ્રાહકને આરામદાયક સેવા આપવાથી લઇને ચૂકવણીમાં સરળતા સહિત તમામ પ્રયાસ કરવા જોઇએ.

એક સમય નક્કી કરવો	સ્વાગત ક્ષેત્ર	કામગીરીનો વિભાગ
રિસેપ્શનિસ્ટ સાથે વાતચીત	સેવાની ગુણવત્તા	ચૂકવણીની પ્રક્રિયા

સ્વાગત ક્ષેત્ર (રિસેપ્શન એરિયા)

સકારાત્મક છાપ બનાવવા માટે એ સુનિશ્ચિત કરવું જરૂરી છે કેઃ

- રિસેપ્શન ડેસ્ક હંમેશાં વ્યવસ્થિત હોય.
- ફૂલ કમ સે કમ અઠવાડિયામાં એક વખત બદલવામાં આવે.
- ગ્રાહકો માટે નવા સામયિકો ઉપલબ્ધ હોય.
- ખાલી થયેલા કપ તત્કાળ દૂર કરી દેવામાં આવે.



સ્વાગત કક્ષમ ગ્રાહક રાહ જોઈ રહ્યા છે.

સલૂન સ્ટાફરૂમ

સ્ટાફરૂમનો ઉપયોગ કર્યા પછી, એટલું સુનિશ્ચિત કરો કેઃ

- તમામ પુસ્તક, સામયિકો તથા મેન્યુઅલ તેની મૂળ જગ્યાએ ફરી વ્યવસ્થિત મૂકી દેવામાં આવે.
- તમારી ડિશ હટાવી લઇને તે ધોઈ નાખવામાં આવે.
- તમારા ગ્રાહકોની ડિશો હટાવી લઇને સાફ કરી દેવામાં આવે.

કાળજીનું વાતાવરણ પૂરું પાડવું

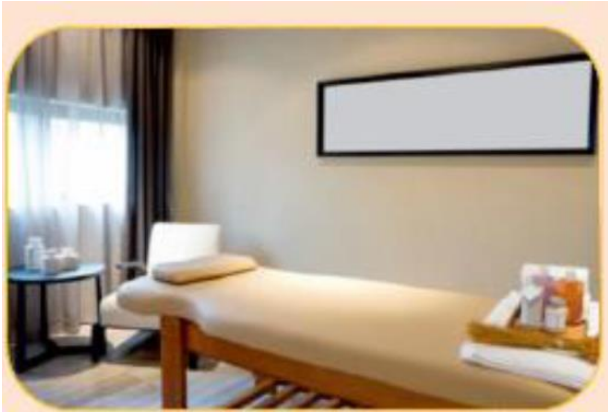
ગ્રાહક સેવા લે ત્યારે તેમને આરામ અને સહજ અનુભવ થવો જોઇએ. તેમને લાગે કે તમે તેમને તથા તેમની જરૂરિયાતોને સમજો છો. તમારા ક્લાયન્ટને તમારી સાથે સાહજિકતા લાગે તે માટે તમારો વ્યવહાર વાસ્તવિક અને પ્રામાણિક હોવો જોઇએ. તમે કેટલી સારી રીતે વાતચીત કરો છો, તથા પોતાના તરફથી સંભાળ અને સારો વ્યવહાર દાખવવાની તમારી ક્ષમતા ગ્રાહકોને નિયમિત આવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

વાતાવરણની સંભાળ

દેખભાળનું વાતાવરણ પૂરું પાડવા માટે તમારે આટલું કરવું જરૂરી છેઃ

- કામગીરી તથા અન્ય લોકો પ્રત્યે હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ દર્શાવવો.
- સાફ અને સ્વચ્છ વાતાવરણ.
- એક-બીજા પ્રત્યે તથા ગ્રાહકો સાથે મૈત્રીપૂર્ણ અને વિનમ્ર વ્યવહાર રાખો. તમે ફોન પર વાત કરતા હોવ અથવા અન્ય વ્યક્તિ સાથે, છતાં ગ્રાહકનું સ્વાગત કરો.

- વ્યવહાર અને આચરણ ઉચ્ચ વ્યક્તિત્વ દર્શાવે છે.
- સમયપાલન, વિશ્વસનીય તથા કુશળ બનો. જો તમારે નોકરી પર પહોંચવામાં મોડું થવાનું હોય તો સલૂન માલિકને તરત ફોનથી જાણ કરો. તો તમારી કામગીરીમાં જરૂર કરતાં વિલંબ થઈ રહ્યો હોય તો તેનું કારણ ગ્રાહકને સમજાવો, મોટેભાગે તેઓ સમજી શકશે.
- કોઇને અગવડ પડી હોય તો માફી માગો અને બીજાને દોષ ન દેવો.
- તમારા ગ્રાહકોને અશ્વસ્ત કરો અને તમારા વ્યવહારથી તેમને રાહત આપો. તેમાં તમારું પૂરું ધ્યાન ગ્રાહકો પ્રત્યે સમર્પિત રાખવું જરૂરી છે. ગ્રાહકને એટેન્ડ કરતી વખતે અન્ય કર્મચારીઓ સાથે વાતચીત કરવી યોગ્ય નથી, સિવાય કે એ વાતો માત્ર કામગીરીને લગતી હોય.



સાફ સેવાક્ષેત્ર

ગ્રાહકને રાહત આપવી

ગ્રાહકની શારીરિક સાનુકૂળતા પણ ગ્રાહકસેવાનું એક મહત્ત્વનું પાસું છે. તમારે વ્યવસાયી રીતે કામ કરવું જોઇએ.

- ગ્રાહકોને વાંચવા માટે સૌંદર્ય, ફેશન, ધર્મ વગેરેના સામયિકો આપો.
- ચા અથવા કૉફી કે ઠંડા પીણાનો વિકલ્પ આપો.
- જો જરૂર હોય તો સુનિશ્ચિત કરો કે દરરોજ સવારે એરકંડિશન અથવા હીટિંગ સિસ્ટમ ચાલુ કરવી.

વાતચીત

પ્રત્યેક જીવિત પ્રાણી એકબીજા સાથે વાત કરે છે, સંવાદ કરે છે. પણ મનુષ્ય એક માત્ર એવું પ્રાણી છે જે ઘણીબધી રીતે સંવાદ કરે છે. વાતચીત, ભાષણ, લેખન, દૃશ્ય, સંકેત અથવા વ્યવહાર વગેરે પદ્ધતિનો ઉપયોગ સંદેશાની આપ-લે માટે થાય છે. સંદેશો મોકલવાની આ પ્રક્રિયા ત્યારે જ પૂર્ણ થાય જ્યારે જે વ્યક્તિને સંદેશો આપવાનો પ્રયાસ થયો હોય એ તેને યોગ્ય રીતે જાણી-સમજી લે. વાતચીતની પ્રક્રિયાના ચાર મુખ્ય ઘટક હોય છેઃ

વાતચીત/પ્રત્યાયનના તત્ત્વો

ટેલિફોનનો જવાબ આપવોઃ

ટેલિફોન ઓપરેટર કેવી રીતે વાતચીત કરે છે તેના આધારે સલૂન વિશે અભિપ્રાય બંધાય છે અને એ દરમિયાન જો ખરાબ રીતે વાતચીત કરવામાં આવે તો ગ્રાહક ગુમાવી દેવાનું જોખમ રહે છે. આથી એ અગત્યનું છે કે શ્રેષ્ઠ ગ્રાહકસેવા આપવા માટે ઉત્તમ ટેલિફોન ટેકનિક અને વાતચીતનો પ્રયોગ કરો.

ટેલિફોન દ્વારા વાતચીત

કોઇની સાથે રૂબરૂમાં વાત કરી તેની સરખામણીમાં ટેલિફોન પર વાત કરવામાં તફાવત છે. ફોન ઉપર તમે (અવાજની વધ-ઘટ, માત્રા વગેરે) સાંભળી શકો છો પણ (ચહેરાના હાવ-ભાવ, સંકેત, શારીરિક હિલચાલ વગેરે) જોઈ શકતા નથી.

કોલનો જવાબ આપવો

ટેલિફોન વાતચીતમાં 25 ટકા શબ્દ તથા 75 ટકા સ્વર હોય છે, અર્થાત જે રીતે શબ્દ કહેવામાં આવ્યા હોય. આથી તમે ફોન ઉપર વાતચીત કરતા હોવ તો ત્યારે તમે જે જોઈ નથી શકતા તેની ક્ષતિપૂર્તિ કરવી પડે.

ટેલિફોનનો ઉપયોગ દ્વારા વાતચીત

અવાજ

ટેલિફોન પર વાત કરતો હોવ ત્યારેઃ

- યોગ્ય રીતે બોલો
- સીધા માઉથપીસમાં બોલો
- બેઠા હોવ તો સૂસ્તી ન રાખો, કેમ કે તમારી શારીરિક સ્થિતિ તમારા અવાજને પ્રભાવિત કરે છે
- મૈત્રીપૂર્ણ સ્મિત દ્વારા સામેની વ્યક્તિને તેનો અનુભવ કરાવો.

શબ્દ

બોલતી વખતે શબ્દોની યોગ્ય પસંદગી કરો કેમ કે સાંભળનાર તમને જોઈ નથી શકતા. નામ, સમય, તારીખ તથા ફોન નંબર બીજી વખત બોલો અને એ બરાબર સમજાયું છે કે નહીં તે ચકાસો.

શારીરિક હાવભાવ (બોડી લેન્ગવેજ)

ફોન પર હેલો બોલવામાં આવે ત્યારે શું તમે કહી શકો કે સામેની વ્યક્તિ ખુશ છે કે પછી હતાશ કે ગુસ્સે છે. તમે જાતે એ સ્પષ્ટ કરો તો સામેની વ્યક્તિને ફોનમાં વાત કરવામાં આનંદ આવી શકે.

ફોનમાં વાત કરતી વખતે સામેની વ્યક્તિ ભલે જોઈ ન શકે છતાં શારીરિક હાવભાવનો ઉપયોગ કરો, અન્યથા તમારો અવાજ સ્થગિત થયેલો લાગશે.

- સ્મિત કરશો તો ભલે એ દેખાશે નહીં, પરંતુ સાંભળીને અનુભવ કરી શકાશે.
- તમારી નજરને કોઈ એવી જગ્યાએ સ્થિર કરો જેનાથી તમને વાતચીત ઉપર ધ્યાન આપવામાં મદદ મળે.
- શારીરિક હાવભાવ ઉદાહરણ માટે રોકાવા અથવા શ્વાસ લેવાની પેટર્નને સાંભળો.

ટેલિફોન પર વાતચીત કરવામાં મુશ્કેલી

ટેલિફોન પર વાતચીતની કેટલીક મુશ્કેલી આ પ્રમાણે છેઃ

- વાત કરનાર સામેની વ્યક્તિ દેખાતી નથી.
- આસપાસ અથવા ફોનની લાઇનમાં ઘોંઘાટ આવવો.
- ધ્યાન ભટકવું – વાતચીત દરમિયાન તમારી નજર ક્યાં જાય છે તેના આધારે તમારું ધ્યાન ભટકી શકે છે.
- ભાષા – ક્યારેક સામેની વ્યક્તિને સમજાવવામાં મુશ્કેલી પડે.

આ મુશ્કેલીઓ ઓછી કરવાના ઉપાય

- રસ લઇને સાંભળો
- ધ્યાન ભટકી શકે એવી કોઈ બાબત તરફ નજર ન કરો.
- તમારી આસપાસ અવાજ સાવ નહીંવત અથવા ન હોય એ ધ્યાન રાખો.
- સંપૂર્ણ રીતે ફોન પરની વાતચીત ઉપર ધ્યાન આપો.

ફોન પર જવાબ – પોતાના વિશે માહિતી આપો

સૌથી સારું અભિવાદન આ પ્રમાણે હોયઃ સુપ્રભાત/નમસ્કાર, આ એક્સવાયઝેડ સલૂન છે, હું ......(તમારું નામ) બોલું છું, હું તમારી શું સેવા કરી શકું?

ફોનનો તરત જ જવાબ આપો

સારો વ્યવહાર એ છે કે શક્ય હોય ત્યાં સુધી વધુમાં વધુ ત્રણ રિંગ વાગે ત્યાં સુધીમાં ફોન ઉપાડી લો. ત્રણ રિંગ વાગે ત્યાં સુધીમાં તમને સમય મળશે કેઃ

- એ સમયે તમે જે કંઈ કરતા હોવ તે અટકાવી દો.
- ફોન ઉપર જવાબ આપવાની તૈયારી કરો.

ફોન ઉપાડીને કુશળતાથી જવાબ આપોઃ

- સ્મિત કરો.
- સુપ્રભાત અથવા નમસ્તે કહો.

- તમારા સલૂનનું નામ સ્પષ્ટ રીતે બોલો.
- નોંધ કરવા માટે પેન અને કાગળ તૈયાર રાખો.
- ફોન કરનારને ધ્યાનથી સાંભળો.
- ફોન કરનારની જરૂરિયાત સ્પષ્ટ કરવા માટે પ્રશ્ન પૂછો.
- તમે બરાબર સમજ્યા છો કે નહીં એ સુનિશ્ચિત કરવા ગ્રાહકે જણાવેલી જરૂરિયાતોનો પુનરોચ્ચાર કરીને સ્પષ્ટતા કરો.
- યાદ રાખો, ફોન કરનાર વ્યક્તિ કોણ છે એ તમે નથી જાણતા અને તેથી પ્રથમ વાતચીતનો ઘણો પ્રભાવ પડે છે.

ગ્રાહકની જરૂરિયાતોનો જવાબ – સ્પષ્ટતા માટે પ્રશ્નો પૂછવા

સારી ટેલિફોન વાતચીતનો પ્રકાર એ છે કે વાત ટૂંકાવવા અને જરૂરી માહિતી મેળવવા પ્રશ્ન પૂછો.

પ્રશ્નનો પ્રકાર	ફોન રિસિવ કરતી વખતે	ઉદાહરણ
પ્રારંભ	ફોનના પ્રકારને ઓળખવો	હું તમારી શું મદદ કરી શકું?
ઔપચારિકતા	સ્થાપિત કરવું અથવા અનુમોદન કરવું	શું તમારે એપોઇન્ટમેન્ટ જોઇએ છે?
પૂછપરછ	જરૂરિયાતની વિશેષ માહિતી મેળવવી	તમારા વાળની ટ્રીટમેન્ટ માટે આજે તમે શું કરાવવા માગો છો?
વૈચારિક	બતાવવા અથવા સમજાવવા માટે પૂછપરછ	તો હું એ વિગત લખી લઉં છું કે તમે ચહેરા અને વાળની ટ્રીટમેન્ટ માટે બપોરે 3.00 વાગ્યે આવશો.
સમાપ્તિ	વાતચીત પૂર્ણ કરવી	શું બીજી કોઈ મદદ કરી શકું? ફોન કરવા બદલ આભાર.

ફોન કરનાર વ્યક્તિ જો:

- ઉતાવળથી વાત કરે અને અપેક્ષા રાખે કે તમે પણ ઝડપી અને કુશળતાથી કામ કરો.
- કોઈ ફરિયાદ હોય, સમજાવવા માગતા હોય અથવા કામગીરી કરવા માગતા હોય.
- દુખી હોય અને તમારી સહાનુભૂતિની તેને જરૂર હોય.

સંદેશો લેવો

ક્યારેક લોકો સલૂનમાં કામ કરતા કોઈ કર્મચારી સાથે વાત કરવા માગતા હોય પણ તે હાજર ન હોય. એવા સમયે તમારે ફોન કરનાર વ્યક્તિ જે સંદેશો આપે તે નોંધી લેવો જોઇએ. આ સ્થિતિમાં જે સંદેશો આપવામાં આવ્યો હોય તે લખી લેવો જોઇએ, પોતાની યાદશક્તિ ઉપર વિશ્વાસ ન રાખવો.

તમામ સંદેશા સ્પષ્ટ રીતે લખી લેવા જોઇએ. સ્પષ્ટ સંદેશો લખવાનું સહેલું પણ છે. તેમાં આટલી બાબતોનો સમાવેશ થવો જોઇએઃ

- સંદેશો આપનાર વ્યક્તિનું નામ

- ફોન કરનાર વ્યક્તિનું નામ
- કોને પરત ફોન કરવાનો છે તે નંબર
- સંદેશાની વિગત
- ફોન આવ્યાનો સમયે
- ફોન આવ્યાનો દિવસ
- ફોન કરનાર વ્યક્તિનું નામ.

સંદેશો લેતા એક રિસેપ્શનિસ્ટ

કર્મચારી માટે ટેલિફોન કૉલ રિસિવ કરવાની નૈતિકતા

- સંદેશો લેવામાં આવશે અને રિસેપ્શન ડેસ્ક ઉપર મૂકી દેવામાં આવશે. તમારા માટે કોઈ સંદેશો છે કે નહીં એ જાણવાની જવાબદારી તમારી છે.
- ઇમર્જન્સી (તાકીદના) કૉલ ઉપાડવામાં આવે, પરંતુ તમારે તમારા પરિવાર તથા મિત્રોને સ્પષ્ટ કહેવું જોઇએ કે ઇમર્જન્સી ન હોય ત્યાં સુધી ફોન ન કરવો.
- ફોન ઉપર તમારી વાતચીત શક્ય એટલી ટૂંકી રાખો જેથી ગ્રાહકે તમારી રાહ જોઇને બેસી રહેવું ન પડે અથવા કોઈ ઇમર્જન્સીમાં ફોન કરી રહ્યું હોય તેને ફોનલાઇન વ્યસ્ત ન મળે.
- લંચ બ્રેક દરમિયાન વ્યક્તિગત કામ હોય તો તમારા મોબાઇલનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કામના સમયે મોબાઇલ ફોન બંધ રાખો અને તેને સ્ટાફરૂમમાં મૂકી રાખો.

આચારસંહિતા

સલૂનમાં તમામ કર્મચારીઓ પાસે યોગ્ય વ્યવહારના માપદંડનું પાલન કરવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે, જેમ કેઃ

- બીજા પ્રત્યે સન્માન દાખવો, નિષ્પક્ષ અને વિનમ્ર રહો.
- અન્ય કર્મચારીઓ અથવા સલૂનની ટીકા ન કરો.
- પ્રામાણિક રહો તથા સ્પષ્ટ રહો.
- વ્યવસાયિક (પ્રોફેશનલ) વ્યવહાર કરો.
- ભેદભાવ અથવા દમન સહન ન કરવા અને તેના વિશે યોગ્ય જગ્યાએ તત્કાળ રિપોર્ટ કરવો.

વિપરિત સંકેતોનો સામનો કેવી રીતે કરવો?

ક્યારેક કોઈ ટ્રીટમેન્ટ દરમિયાન વિપરિત સંજોગો ઊભા થઈ શકે છે અને એવા સમયે સમજદારીપૂર્વક તેનો ઉકેલ લાવી શકાય. ગ્રાહક પોતાની સમસ્યા વિશે કંઈ કહે અથવા કહેવા માગે ત્યારે તે શાંતિથી સાંભળવું અને જવાબ આપતી વખતે મોટેથી ન બોલવું જેથી બીજા લોકોને સંભળાય. મોટેથી બોલવાથી ગ્રાહક માટે શરમ અને સંકોચની સ્થિતિ પેદા થઈ શકે. તમારા આટલું કરવું જોઇએઃ

ક. ગ્રાહકની સમસ્યા બાબતે જોરથી ન બોલવું.

ખ. ગ્રાહકને આશ્વાસન આપવું અને ઉપાયના ઉપલબ્ધ વિકલ્પોની જાણકારી આપવી.

ગ. પ્રોફેશનલ અને કાળજીપૂર્વક વ્યવહાર કરવો. સહનશીલતા દાખવવી, સન્માન જાળવવું.

બ્યુટી થેરપિસ્ટ તરીકે તમારે અનેક અલગ અલગ લોકોના સંપર્કમાં આવવાનું થાય છે અને બધાના મત કે અભિપ્રાય સાથે તમે સંમત થાવ એવું શક્ય નથી હોતું. તેથી તમારે અલગ અલગ માન્યતાઓને સમજીને તેનું સન્માન કરતા શીખવું જોઇએ. કોઇપણ પ્રકારનો ભેદભાવ કે પૂર્વગ્રહ દાખવવામાં ન આવે એ જરૂરી છે.

કાયદા અનુસાર કોઇપણ વ્યક્તિ સાથે તેની જાતિ, જ્ઞાતિ, વંશ, ધર્મ અથવા રાજકીય માન્યતાઓના આધાર ઉપર ભેદભાવ કરવો એ ગેરકાયદે છે.

ગુપ્તતાઃ ક્યારેક એવું બનતું હોય છે કે ગ્રાહક પોતાના અંગત જીવન વિશે તમારી સાથે વાતચીત કરે. આવા સમયે તમારે માત્ર વિનમ્રતાપૂર્વક સાંભળવું જોઇએ. કોઈ ગ્રાહક તમારા ઉપર વિશ્વાસ કરે ત્યારે તમે સમજદારી દાખવો એ અગત્યનું છે. ગ્રાહક સાથેનો તમારો સંબંધ વ્યવસાયિક છે એ હંમેશાં યાદ રાખવું જોઇએ. શક્ય હોય તો તમારા ક્લાયન્ટને તેની અંગત વાતો કહેતા અટકાવવા જોઇએ.

આ રીતે તમારે તમારા ગ્રાહકની અંગત વાતોનો બોજ તમારા ઉપર ન આવવા દેવો જોઇએ. યાદ રાખો કે એ તમારા સલૂનમાં ટ્રીટમેન્ટ માટે આવ્યા છે અને તેથી તેમની એ પ્રમાણે સેવા કરવાની છે.

બચાવના ઉપાય

કેટલીક ટેવો એવી હોય છે જે વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય ઉપર ગંભીર અસર કરી શકે. સ્વસ્થ જીવન માટે આવી આદતોથી બચવું જોઇએ. જેમ કે,

દારૂ-શરાબ

એવી એક સર્વસામાન્ય ધારણા છે કે વ્યક્તિ પોતાની મુશ્કેલીઓ અને દુખ ભુલાવવા દારૂનું સેવન કરે છે. દારૂ પીવાના અનેક ગેરલાભ છેઃ

- હૃદયરોગ, કેન્સર, શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટવી, કિડની ખરાબ થવી વગેરે.
- કામગીરી કરવામાં મુશ્કેલી પડે તથા ધ્યાન કેન્દ્રિત ન રહી શકે.
- સામાજિક તેમજ આર્થિક સ્થિતિ કથળે.
- ચિંતા રહ્યા કરે, શરીરમાં કંપન થાય, માથાનો દુખાવો, કંટાળો જેવાં લક્ષણ વારંવાર જોવા મળે.

તમાકુ

દુનિયામાં મૃત્યુના સૌથી મોટાં કારણોમાં તમાકુ બીજા નંબરે છે. કહેવાય છે કે તમાકુ પ્રત્યેક છ સેકંડે એક વ્યક્તિનો ભોગ લે છે. તેના દુષ્પ્રભાવ આ પ્રમાણે છેઃ

- મોંના કેન્સરનું સૌથી મોટું કારણ બને છે. જીભ, પેઢા, હોઠ વગેરેને નુકસાન કરે છે.
- તમાકુ ચાવનાર વ્યક્તિની સ્વાદ અને સુદંધની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે.

- ધૂમ્રપાન કરનારને ફેફસાનું કેન્સર થવાની શક્યતા ઘણી વધી જાય છે.

ગુટકા

4000 પ્રકારના રસાયણમાંથી ગુટકાના પ્રત્યેક પાઉચમાં 50 પ્રકારના રસાયણ સામેલ હોય છે. ગુટકામાં મિશ્રિત થતા સોપારી, તમાકુ તથા સ્વાદના અન્ય તત્વોથી કેન્સરનું જોખમ વધે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર ગુટકાની આડઅસરઃ

- જીભ ઉપર ચચરાટથી નુકસાન
- મોંમાં દુર્ગંધ મારવી
- ગરમ-ઠંડી ખાદ્ય ચીજો તથા મરી-મસાલા યુક્ત ખાવામાં મુશ્કેલી.
- મોં ખોલવામાં મુશ્કેલી પડવી.
- સોજો, ગાંઠ અથવા પેઢા કે મોંમાં અન્ય જગ્યાએ ધબ્બા ઉપસી આવવા.
- મોંમાંથી ગમેત્યારે લોહી પડવું.
- ખોરાક-પાણી ગળાની નીચે ઉતારવામાં મુશ્કેલી અને છેવટે કેન્સર.

તમાકુની અસરો

ટીમનો ભાગ બનીને અસરકારક રીતે કામ કરો

કોઇપણ બ્યુટી સલૂનનું લક્ષ્યાંક એવું હોવું જોઇએ કે સલૂનનું વાતાવરણ સ્વસ્થ અને આનંદદાયક હોય જ્યાં ગ્રાહકોની જરૂરિયાતોને યોગ્ય રીતે સમજીને તે પૂર્ણ કરવી. આમ કરવાથી વ્યવસાયની પ્રતિષ્ઠા વધે છે અને નિયમિત ગ્રાહકો મળે છે. સલૂનના ઉદ્દેશ પૂરા કરવા તમારે તથા તમારા સહયોગી કર્મચારીઓએ સાથે મળીને એક કાર્ય-સંસ્કૃતિ (વર્ક કલ્ચર) વિકસાવીને તેના ઉપર અમલ કરવો જોઇએ.

સલૂનની ટીમમાં અલગ અલગ ક્ષમતા અને કુશળતાના લોકો હોય છે. એ સૌએ સાથે મળીને એક ટીમવર્કની જેમ કામ કરવું અત્યંત જરૂરી હોય છે. ટીમ એવા સંજોગોમાં જ પ્રભાવક બની શકે જ્યારે ટીમના સભ્યો એકબીજાને મદદ કરે તથા સંકલનથી કામ કરે. આવું ન થાય તો ટીમની અંદર જ નારાજગી પેદા થાય છે જેની અસર સલૂનની કામગીરી ઉપર પડી શકે અને છેવટે ગ્રાહકોની સેવામાં ઉણપ આવે.

લાંબા ગાળે વ્યવસાય ઉપર અવળી અસર અટકાવવા માટે અઠવાડિયામાં એક વખત નિયમિત બેઠક કરીને સૌએ વાતચીત કરવી જોઇએ અને એ દ્વારા સલૂનના કર્મચારીઓમાં અંદર-અંદર સંવાદિતા જળવાઈ રહે એવા પ્રયાસ કરવા જોઇએ. આવી બેઠક કરવાથી વ્યવસાય અને કર્મચારીઓને કોઈ સમસ્યાઓ નડતી હોય તો તેની ચર્ચા કરીને ઉકેલ લાવી શકાય.

ટીમના અસરકારક સભ્ય કેવી રીતે બની શકાય?

સલૂનમાં નોકરી મેળવીને તમે ટીમના સભ્ય બની જાવ છો અને સલૂન યોગ્ય રીતે ચાલે તે સુનિશ્ચિત કરવાના હેતુથી ટીમના અન્ય સભ્યો, સહકર્મચારીઓ સાથે સંકલનમાં કામ કરવાની તમારી પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવશે.

એક સારી ટીમનાં લક્ષણો આ પ્રમાણે છેઃ

- સ્પષ્ટ ઉદ્દેશ અને દિશાની ભાવના
- યોજના તથા કામગીરીનું સારું સંતુલન

- કર્મચારીઓની પૂરતી સંખ્યા
- સારી રીતે વાતચીત
- સમાધાનવૃત્તિ અને સહનશીલતા
- કામગીરીની સ્પષ્ટ ભૂમિકા
- આનંદદાયક સ્વભાવ
- કુશળતાનું યોગ્ય મિશ્રણ
- સારું સાંભળવાની કુશળતા અને વિચારોનું આદાન-પ્રદાન
- નિષ્પક્ષ અને નિર્ણાયક નેતૃત્વ

ટીમમ કામ કરવું

જો આપણે બેજવાબદારીપૂર્વક કામ કરીએ તો તેનાથી આખી ટીમ ઉપર અવળી અસર પડી શકે. ટીમ ભાવના પણ ખોરવાઈ શકેઃ

- જો ટીમના સભ્યો પોતપોતાની રીતે પોતાની મરજી મુજબ કામ કર્યા કરે જે ટીમને અનુરૂપ ન હોય.
- જો સંદેશાની આપ-લેનો અભાવ હોય.
- ટીમના સભ્યો જો સમજદારી રાખીને બીજાની જવાબદારી કે ભૂલ સ્વીકારવા તૈયાર ન હોય.
- જ્યારે કર્મચારીઓની સંખ્યા ઓછી હોય અને કામગીરી વધારે હોય.
- જ્યારે કામગીરીની ભૂમિકા અસ્પષ્ટ હોય અને કેટલાક લોકો એવી દિશામાં આગળ વધી જાય જે તેમનું કામ ન હોય.
- દરેકની જવાબદારી સ્પષ્ટ રીતે નક્કી ન હોય.
- સલાહ-સૂચન માટે કોની પાસે જવું તે નક્કી ન હોય.

યાદ રાખોઃ

- તમારે જો મદદ કે જાણકારીની જરૂર હોય તો એ માટે વિનમ્રતાથી પૂછવું જોઇએ. તમારે શા માટે મદદની જરૂર છે તે જાણ કરીને સ્ટાફના અન્ય સભ્યોને કહેવું જોઇએ કે એ તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે. હંમેશાં વિનમ્ર અને પ્રોફેશનલ રહેવાથી ટીમભાવનાને પ્રોત્સાહન મળે છે.
- કોઈ સહ-કર્મચારી તમારી મદદ માગે ત્યારે તમારે આનંદપૂર્વક અને વિનમ્રતાથી તેનો જવાબ આપવો જોઇએ.
- બીજાની જરૂરિયાતો પૂરી કરવી તથા તત્કાળ મદદ કરવી.
- સક્ષમ તથા કુશળ હોવાનો અર્થ એ છે કે નોકરીની સાથે તમને યોગ્ય તાલીમ મળી છે. નોકરીના માધ્યમથી તમારા માર્ગને ધૂંધળો કરવાનો પ્રયાસ ન કરશો કેમ કે એવું કરવાથી ગ્રાહક અથવા સહકર્મચારી મુશ્કેલીમાં પડી શકે.

- તમને સોંપવામાં આવેલી કામગીરી દરમિયાન જો કોઈ ભૂલ થાય તો એ માટે જવાબદારી લેવાની તૈયારી રાખવી તથા ભવિષ્યમાં ફરી એવી ભૂલ ન થાય તે માટે સજાગ રહેવું.
- બીજા સાથે એવો જ વ્યવહાર કરવો જેવો તમે ઇચ્છતા હોવ કે તમારી સાથે થાય.
- કદી એવા કામની જવાબદારી લેવાનો પ્રયાસ ન કરવો જેમાં તમારી કુશળતા ન હોય.
- કદી ભૂલ ઢાંકવાનો પ્રયાસ ન કરવો, કેમ કે એવું કરવાથી સ્થિતિ બગડી શકે.
- જો તમને પૂરો વિશ્વાસ ન હોય તો એ પ્રકારનું કામ કદી ન કરવું.
- હંમેશાં એવા સહકર્મચારી પાસે તમારા કામનું મૂલ્યાંકન કરાવો જેની પાસે વધારે અનુભવ અથવા અધિકાર હોય જેથી તમે વધુ સારી રીતે સમજી શકો.
- હંમેશા સુનિશ્ચિત કરો કે તમને જે પૂછવામાં આવે છે તે તમે સમજો છો. ધ્યાનથી સાંભળવાની ક્ષમતા અત્યંત અગત્યનું કૌશલ્ય છે.
- વાતચીત દરમિયાન તમે વાત સમજો છો એ માથું હલાવીને જાણ કરો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. તમે તમારા ગ્રાહકની સંભાળનું વાતાવરણ કેવી રીતે આપી શકો?

2. વાતચીતનો અસરકારક મુદ્દો કયો છે?

3. ટેલિફોન પર વાતચીત દરમિયાન કઈ કઈ મુશ્કેલી આવી શકે અને તમે તે કેવી રીતે ઓછી કરી શકો?

4. ફોન ઉપર કોના માટે જાણકારી લેતી વખતે કઈ નોંધ કરવી જોઇએ?

5. ગ્રાહકને ટ્રીટમેન્ટ માટે ખોટો સંકેત મળે તો શું કરવું જોઇએ?

6. શરાબ, તમાકુ તથા ગુટકાના ખરાબ પરિણામ કયા છે?

7. ખાલી જગ્યા પૂરો

(ક) .... અને ....ના ઉચ્ચ વ્યક્તિગત ધોરણ છે

(ખ) ટેલિફોન વાતચીત....... શબ્દ અને .... ટોન છે.

(ગ) ...., ..., ... વગેરે બોલવું અયોગ્ય છે.

8. સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો.

સકારાત્મક પ્રભાવ ઊભો કરવા માટે તમારે સુનિશ્ચિત કરવું પડે કે,

(ક) રિસેપ્શન ડેસ્ક હંમેશાં સુવ્યવસ્થિત હોય

(ખ) ફૂલ અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા એક વખત બદલવા જોઇએ.

(ગ) ગ્રાહક માટે વર્તમાન સામયિકો ઉપલબ્ધ હોય

(ઘ) ઉપરના તમામ

9. સ્વાસ્થ્ય ઉપર ગુટકાનો પ્રભાવઃ

(ક) જીભ ઉપર ચરચરાટથી નુકસાન

(ખ) તાજો શ્વાસ

(ગ) ઉપરમાંથી કોઈ નહીં

(ઘ) (ક) અને (ખ) બંને

10. એક સારી ટીમ અર્થાતઃ

(ક) સ્પષ્ટ ઉદ્દેશ અને દિશાની ભાવના

(ખ) યોજના અને કાર્યવાહીનું સારું સંતુલન

(ગ) લોકોની પૂરતી સંખ્યા

(ઘ) ઉપરોક્ત તમામ

E1G5D1

સેશન 2 : વ્યક્તિગત સૌંદર્ય

અધ્યયનનાં પરિણામ

આ પ્રકરણ વાંચ્યા પછી વિદ્યાર્થીઓ નીચેની બાબતો કરવા સક્ષમ બનશેઃ

1. વ્યક્તિગત દેખાવના મહત્ત્વને સમજાવવામાં,
2. ત્વચાની સારસંભાળના ઉપાય સમજાવવામાં,
3. હાથ તથા પગની સંભાળના ઉપાયનું વર્ણન કરવામાં,
4. બ્યુટી થેરપિસ્ટ માટે મેકઅપની આવશ્યકતા સમજાવવામાં

5. વાળની સંભાળના ઉપાયનો ઉપયોગ કરવામાં,
6. સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવામાં, તથા
7. વ્યવસાયિક શિષ્ટાચાર વ્યક્ત કરવામાં.

પરિચય

બ્યુટી થેરપિસ્ટ ગ્રાહકો સમક્ષ પોતાની વ્યક્તિગત પ્રતિભા વધારવા માટે સૌંદર્ય ઉપાય આપે છે. ગ્રાહક પણ પોતાને સેવા આપનાર પાસે સારી રીતે તૈયાર થવાની આશા રાખે છે. તેનાથી ક્લાયન્ટ ઉપર સકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે. ખુશનુમા સ્વભાવ વ્યવસાયિક અભિગમ દર્શાવે છે.

ગ્રુમિંગ અથવા તૈયાર થવું અર્થાત શું?

સાદા શબ્દોમાં તૈયાર થવાનો અર્થ આપણા શરીરની દેખભાળ કરવાના ઉપાય રૂપે પારિભાષિત કરવામાં આવે છે તથા આપણે પોતાને કેવી રીતે રજૂ કરીએ છીએ.

વ્યક્તિગત સૌંદર્ય

1. મૂળભૂત સ્વચ્છતા
2. વાળ
3. નખ
4. ચહેરો
5. દાંત
6. કપડાં
7. મેકઅપ

આ પ્રકરણમાં આપણે વ્યક્તિગત તૈયાર થવાના મહત્ત્વનાં પાસાંનો અભ્યાસ કરીશું.

વ્યક્તિગત સૌંદર્ય

આપણે આપણી ત્વચાની સંભાળ કેવી રીતે રાખી શકીએ?

1. સ્કિન કેર ટેકનિક જેમ કે, ક્લિનિંગ, ટોનર તથા મોઇશ્ચરાઇઝરનો ઉપયોગ ત્વચાને તાજી અને ચળકતી રાખે છે.
2. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એક વખત સ્નાન કરવું જોઇએ. દરરોજ સ્નાન કરવાથી શરીરની દુર્ગંધ દૂર કરી શકાય છે.

3. ડિયોડ્રન્ટ અથવા એન્ટિપર્સપિરન્ટનો ઉપયોગ કરો.
4. ટુવાલ તથા સાબુ સામૂહિક વાપરવાનું ટાળો.

હાથ અને પગની દેખભાળ

- જંતુનાશકોનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં અને પછી હાથ અચૂક ધોવા.

સેનીટાઈઝર

- સાબુ લગાવીને તથા હાથ કરવા માટે નીચે જણાવેલી પ્રક્રિયાનું પાલન કરો.

હાથ ધોવાની પ્રક્રિયા

- નેઇલ કટરનો ઉપયોગ કરીને નખ કાપવા

નેઇલ કટરનો ઉપયોગ કરીને નખ કાપવા

- સ્નાન કર્યા પછી પગને સ્પંજ, પ્યમિસ સ્ટોન અથવા ફુટ સ્ક્રબરથી સ્ક્રબ કરો.

ફૂટ સ્ક્રબર

- ઉપચાર કરતી વખતે હાથના મોજા પહેરો.

સ્ટરીલાઈઝ કરેલ હાથના મોજા

મેકઅપ

- યોગ્ય ફાઉન્ડેશનનો ઉપયોગ કરો જે તમારી ત્વચાના ટોનને અનુરૂપ હોય.
- સારી ગુણવત્તાઓને હાઇલાઈટ કરો
- મેકઅપ કુદરતી હોવો જોઇએ.
- માથા ઉપર કાળા ગેરા તથા રેખાઓ ઢાંકવા માટે હળવા રંગોનો ઉપયોગ કરો.
- લિપ્સટિક લગાવતા પહેલાં હોઠ ઉપર આઉટલાઇન કરો.
- હોઠને સુંવાળા રાખવા માટે લિપ બામનો ઉપયોગ કરો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે ભ્રમર મોટા આકારની હોય.

યોગ્ય મેકઅપ

વાળની સંભાળ

- નિયમિત સમયાંતરે વાળ તથા સ્કેલ્પ સારી રીતે ધૂઓ.
- વાળ સારી રીતે ઓળો તથા લાંબા વાળ ન રાખશો.
- હડપચી કરતાં વધુ લાંબા વાળ હોય તો તેને બાંધી દેવા.

- મુલાયમ તથા પહોળા દાંતાવાળા કાંસકાથી વાળમાં દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત બ્રશ કરો.
- અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછું એક વખત સ્કૈલ્પ ઉપર વાળ ધોવાના એક કલાક પહેલાં તેલ લગાવો.
- વાળ વ્યવસ્થિત રાખવા માટે હેર-સ્પ્રે, ક્લિપનો ઉપયોગ કરી શકાય.

વાળ અને ટાળવું ધોવું

દાંતની સંભાળ

- દિવસમાં બે વખત દાંત બ્રશ કરવા.
- પ્રત્યેક ભોજન પછી મોં અને દાંત સાફ કરવા.
- ચિંગમ તથા તમાકુનું સેવન ન કરવું.

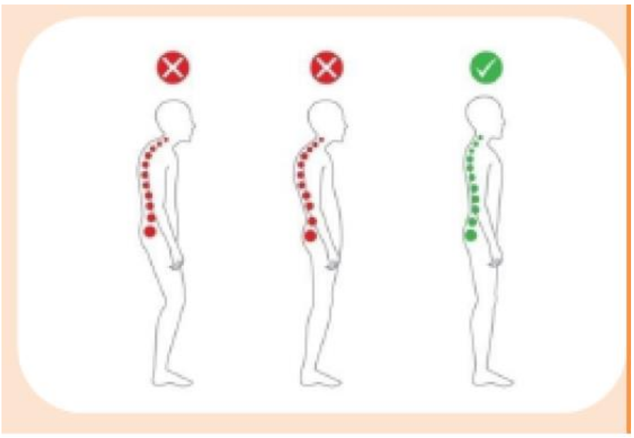
દાંતની સંભાળ

ગણવેશ તથા કામગીરીની સામગ્રી

- હંમેશાં સ્વચ્છ અને ઇસ્ત્રી કરેલો ગણવેશ પહેરો.
- સલૂનનાં ધોરણો અનુસાર ઓળખપત્ર દેખાય એમ રાખો.
- સેવા આપતી વખતે બંગડી, વિંટી, ગળાની ચેન, લાંબા ઝૂમખા વગેરે પહેરવાનું ટાળો.
- સલૂન દ્વારા નિશ્ચિત કરવામાં આવેલા હોય એ વસ્ત્રો પહેરો.
- આરામદાયક તથા પગ ઢંકાય એવા સૂઝ-ચંપલ પહેરો.
- જરૂર હોય તો સાવ હળવા (માઇલ્ડ) અત્તરનો ઉપયોગ કરો.

સારું સ્વાસ્થ્ય તથા ચહેરો રાખો

- પીઠનો દુખાવો ટાળવા માટે ઊંચાઈ પ્રમાણે કાઉચ અથવા સ્ટૂલનો ઉપયોગ કરો.
- હાથ સ્થિતિસ્થાપક રાખવા માટે નિયમિત વ્યાયામ કરો.
- હંમેશાં શરીર-ચહેરાની સ્વસ્થતા રાખો.
- પૌષ્ટિક ભોજન લો.
- સ્વાસ્થ્યની બધી રીતે સંપૂર્ણ કાળજી રાખો



શરીરની યોગ્ય મુદ્રા

ઝૂકવાનું વ્યાયામ

સ્વસ્થ આહાર

વ્યવસાયિક શિષ્ટાચાર

શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવા માટે દરેક કર્મચારીએ નીચે જણાવેલા નિર્દેશોનું પાલન કરવું જોઇએ.

- વિનમ્ર રહો.
- વિનમ્રતાથી વાતચીત કરો.
- તમામ ગ્રાહકો સાથે યોગ્ય વ્યવહાર કરો.
- ગ્રાહકોને તેમની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા સૌથી શ્રેષ્ઠ સેવાનું સૂચન કરો.
- સહકર્મચારીઓ, ઉપરી અધિકારીઓ તથા ગ્રાહકો પ્રત્યે સન્માન વ્યક્ત કરો.
- ગ્રાહકો સાથે સારો તાલમેળ વિકસિત કરો.
- સારો અને નૈતિક વ્યવહાર રાખો.
- ગુપ્ત માહિતી કદી જાહેર ન કરો.
- કાર્યસ્થળને હંમેશા સ્વચ્છ રાખો.

- હંમેશાં સ્વચ્છતા તથા સ્ટરિલાઇઝેશનનો પ્રયોગ કરો.
- સ્વાસ્થ્ય તથા સુરક્ષાનાં ધોરણોનું પાલન કરો.
- કાર્યસ્થળે સંભવિત જોખમોને ઓળખો તથા એ બાબતે યોગ્ય કાર્યવાહી કરો.
- સ્મિત કરતા રહો તથા આત્મવિશ્વાસ રાખો.
- તણાવ અને ગુસ્સાને નિયંત્રણમાં રાખો.

તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. વ્યક્તિગત સૌંદર્યનું મહત્ત્વ જણાવો.

2. ત્વચા સ્વસ્થ રાખવા માટેના ઉપાયોની યાદી બનાવો.

3. સાબુ તથા પાણીથી હાથ ધોવાના સાત (7) પગલાં જણાવો.

4. લિપસ્ટિકની ઉપર લિપ બામ શા માટે લગાવવામાં આવે છે?

5. સારું સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે જાળવી શકાય?

6. વ્યવસાયિક શિષ્ટાચારના મહત્ત્વનાં પાસાંની યાદી આપો.

શબ્દાવલી

અવધિ	સમજૂતિ
શરાબ	આ એક એવી ટેવ છે જેનાથી વ્યક્તિ દુખ કે પીડાથી બચવા દારૂનું સેવન કરે છે
વાતચીત (સંદેશાવ્યવહાર)	સંદેશાવ્યવહારમાં વાતચીત, ભાષણ, લેખન, દૃશ્ય, સંકેત વગેરેનો ઉપયોગ કરીને સંદેશો કે જાણકારી આપવામાં આવે છે.
આચારસંહિતા	સલૂનમાં તમામ કર્મચારીઓ નિશ્ચિત ધોરણો અનુસાર વર્તે તેવી અપેક્ષા હોય છે.

ભાગ ખ : વ્યવસાયિક કૌશલ્ય

ક્રમ	એકમ	સમયગાળો (કલાકો)
1.	ત્વચાની સંભાળની પાયાની સેવાઓ	25
2.	ડેપીલેશનની પાયાની સેવાઓ	35
3.	મેકઅપની સેવાઓ	25
4.	કાર્યસ્થળ પર સકારાત્મક પ્રભાવ બનાવવો	10
	કુલ	95

એકમ 1 ત્વચાની સંભાળની પાયાની સેવા			
અધીગમનું પરિણામ	**સૈદ્ધાંતિક (15 કલાકો)**	**પ્રાયોગિક (10) કલાકો)**	**સમયગાળો (15 કલાકો)**
1. ત્વચાની રચનાનું વિજ્ઞાન અને શારીરિક ક્રિયાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન	1. ત્વચાની સંરચના- એપીડર્મીસ-ડર્મિસ, ત્વચાની નીચેનું સ્તર, વાળનું મૂળ, હેર શાફ્ટ, વસામય ગ્રંથી, અરેક્ટર પીલી, માંસપેશી, પ્રસ્વેદગ્રંથી, અને સંવેદી ચેતાના છેડા 2. ત્વચાના કાર્ય- સંરક્ષણ, થર્મોરેગ્યુલેશન્સ, હોર્મોન સંશ્લેષણ, ઉત્સર્જન, પ્રતિરક્ષા કાર્ય અને સંવેદી કાર્ય	1. ત્વચાની સંરચનાનું વર્ણન કરવા માટે વપરાતા શબ્દો પર અભ્યાસનું સેશન 2.ત્વચાની સંરચનાનું વર્ણન કરવા માટે વપરાતા શબ્દો પર લખવાનું સેશન 3. ત્વચાની સંરચના અને કાર્યોને સમજવા માટે સમૂહની પ્રવૃત્તિઓ	10
2. ચહેરો, ગરદન, અને ખભાની માંસપેશીઓના કાર્યોના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન	2. ચહેરાની માંસપેશીઓના કાર્યો અને ગરદનની માંસપેશીઓના કાર્યો 2. ખભાના હલનચલનના કર્યો	1. માંસપેશીઓના હલનચલન પર વિડીઓ બતાવવો	10
3. ત્વચાની પાયાની સંભાળની સેવાઓનું નિદર્શન	1. ત્વચાના વિવિધ પ્રકાર 2. ત્વચાની સંભાળ અને ઉત્પાદનો લગાવવાની પદ્ધતિ 3. ક્લીનીંગ, ટોનીંગ, મોઈશ્ચરાઈઝરાઈઝીંગ વગેરેનું મહત્ત્વ	1. ક્લીનીંગ, ટોનીંગ, મોઈશ્ચરાઈઝરાઈઝીંગ વગેરે માટે ઉપયોગમાં લેવાના ઉત્પાદનોની ઓળખ પર પ્રદર્શન	5
કુલ			25

એકમ 2 ડેપીલેશનની પાયાની સેવાઓ			
અધીગમનું પરિણામ	**સૈદ્ધાંતિક (20 કલાકો)**	**પ્રાયોગિક (15) કલાકો)**	**સમયગાળો (35 કલાકો)**
1. વેક્સિંગનું પ્રદર્શન	**1. વાળના પ્રકાર** **2. વાળની સંરચના** 3. વાળનું વૃદ્ધિચક્ર 4. વેક્સિંગ પછી સંભાળની સલાહ 5. અપશિષ્ટને નીવેડવા માટે સૂચન 6. કાર્યક્ષેત્રની તૈયારી માટે સૂચનો	1. પ્રતિક્રિયા માટે તપાસ કરવાના હેતુથી ત્વચાનું પરીક્ષણ કરવા માટે નિદર્શન 2. વાળના વૃદ્ધિની પેટર્નના મૂલ્યાંકન પર પ્રદર્શન	20

	7. સલાહયોજના અને ગ્રાહક સાથે વેક્સિંગની તૈયારી 8. ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું પરીક્ષણ કરવું 9. વિપરીત સંકેત (કન્ટ્રાઇન્ડીકેશન) અને અને એવા વિપરીત સંકેતો કે જે જે વેક્સિંગના ઉપચારને પ્રભાવિત અથવા પ્રતિબંધિત કરે. 10. વેક્સિંગ માટે આવશ્યક સાધનો અને ઉત્પાદનો	3. વેક્સિંગ માટે ગ્રાહકની તૈયારી અને અને પછીની તૈયારી માટે પ્રદર્શન 4. વેક્સને ગરમ કરવા માટેની પ્રક્રિયાનું પ્રદર્શન 5. આવશ્યકતા અનુસાર વેક્સિંગ પ્રક્રિયા કરવી	
2. પાયાની ડેપીલેશન સેવાઓનું જ્ઞાન અને કૌશલ્યનું પ્રદર્શન- થ્રેડીંગ	1. થ્રેડીંગના લાભ 2. થ્રેડીંગમાં ઉપયોગમાં લેવાતા સાધનો અને સામગ્રીના પ્રકાર દા.ત. કાતર, ડિસ્પોઝેબલ આઈ બ્રો બ્રશ વગેરે સમગ્રી, થ્રેડ 3. થ્રેડીંગની પ્રક્રિયા 4. થ્રેડીંગની સેવા પછીની સંભાળની પ્રક્રિયા	1. ઉપરના હોઠના વાળ દૂર કરવા માટેના થ્રેડીંગનું પ્રદર્શન 2. થ્રેડીંગ દરમિયાન અને પહેલા અને પછી ઉત્પાદનો લગાવવા	10
3. બ્લીચીંગ પ્રક્રિયાનું પ્રદર્શન	1. બ્લીચના પ્રકાર 2. પેચ પરીક્ષણ અને બ્લીચનું મહત્ત્વ 3. બ્લીચીંગ પ્રક્રિયા 5. બ્લીચીંગના લાભ	1. પેચ પરીક્ષણનું પ્રદર્શન 2. ત્વચાની સંવેદનશીલતાનું વિશ્લેષણ 3. બ્લીચની તૈયારી અને લગાવવાનું પ્રદર્શન 4. ત્વચાનું ટોનીંગ અને મોઈશ્ચરાઈઝરાઈઝીંગનું પ્રદર્શન	5
કુલ			35

એકમ 3 મેકઅપની સેવા			
અધીગમનું પરિણામ	**સૈદ્ધાંતિક (15 કલાકો)**	**પ્રાયોગિક (10) કલાકો)**	**સમયગાળો (25 કલાકો)**
1. મેકઅપની યોજના	1. ગ્રાહકનું મૂલ્યાંકન અને ગ્રાહક પાસેથી જાણકારી એકત્રિત કરવી 2. કન્ટ્રાઇન્ડીકેશન (વિપરીત લક્ષણો)	1. ગ્રાહકની જાણકારીના સંગ્રહ પર પ્રદર્શન 2. કન્ટ્રાઇન્ડીકેશન (વિપરીત લક્ષણો)નો અભ્યાસ	04
2. મેકઅપની તૈયારી કરવી	1. મેકઅપ બ્રશના પ્રકાર 2. ઉપકરણની સફાઈ	1. મેકઅપમાં વપરાતા સાધનો અને સામગ્રીની ઓળખાણ	06
3. મેકઅપ સેવાઓનું પ્રદર્શન	1. મેકઅપ લાગવાનો અનુક્રમ 2. ચહેરાની વિશેષતાઓ અને ગ્રાહકની જરૂરિયાતોના આધારે યોગ્ય મેકઅપ ઉત્પાદનોની પસંદગી અને પ્રયોગ 3. વિવિધ મેકઅપ ઉત્પાદનોના પ્રકાર અને હેતુ, ફાઉન્ડેશન, પાવડર, બ્લશર, મસ્કરા, આઈ	1. ફાઉન્ડેશન લગાવવાનું પ્રદર્શન 2. કન્સીલર લગાવવાનું પ્રદર્શન 3. આઈ શેડો લગાવવાનું પ્રદર્શન	15

	શેડો, આઈ લાઈનર, આઇબ્રો પેન્સિલ, લીપ લાઈનર અને લીપ સ્ટીક/ગ્લોસ વગેરે.		

એકમ 3 કામના સ્થળે સકારાત્મક પ્રભાવ બનાવવો			
અધીગમનું પરિણામ	**સૈદ્ધાંતિક** **(5 કલાકો)**	**પ્રાયોગિક** **(5) કલાકો)**	**સમયગાળો** **(10 કલાકો)**
1. કાર્યસ્થળ પર સકારાત્મક પ્રભાવ પેદાકરવાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન	1. રિસેપ્શન ક્ષેત્ર અને સલૂમના સ્ટાફનું વ્યવસ્થાપન 2. સંભાળ અને આરામદાયક વાતાવરણનું નિર્માણ 3. ઉપચારના હેતુની ઓળખ કરવા માટે પ્રભાવી પરામર્શ પ્રયુક્તિ 4. વિશેષ રીતે ટેલીફોન પર ગ્રાહક સાથે કામ પ્રભાવી પ્રત્યાયન પ્રયુક્તિ 5. આચારસંહિતા અને વ્યાવસાયિક શિષ્ટાચાર 6. ટીમના એક પ્રભાવી સભ્યના રૂપમાં કામ કરવું	1. નેતૃત્વના ગુણો અને પ્રભાવી પ્રત્યાયન કૌશલ્ય વિકસાવવા માટે રમત 2. ટીમના સમયના રૂપમાં કામ કરવાની પ્રવૃતિઓ 3. પ્રભાવી પ્રત્યાયન પ્રવૃત્તિઓ અને તે માટેની રમત	05
2. વ્યવસાયિક શિષ્ટાચાર અને વ્યક્તિગત તૈયારીનું પ્રદર્શન	1. વ્યક્તિગત તૈયારીનું અને સ્વચ્છતા 2. ગણવેશ અને કામનો સામાન – વ્યક્તિગત સુરક્ષા ઉપકરણ 3. સારું સ્વાસ્થ્ય અને મુદ્રા જાળવી રાખવા 4. વ્યાવસાયિક શિષ્ટાચાર	1. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવી રાખવા, વ્યક્તિગત સુરક્ષાના સાધનોનો ઉપયોગ અને વિડીઓ દ્વારા રજૂઆતનો ઉપયોગ કરીને સારા સ્વાસ્થ્ય અને મુદ્રા જાળવી રાખવા માટે પ્રક્રિયાઓ અને અભ્યાસનું પ્રદર્શન	05