National Skills Qualification Framework

Beauty & Wellness

Job Role : Beauty Therapist

11th

NSQF LEVEL-III

Sushil Bisla

Beauty and Wellness
&
Employability skill

Class - 11th

NSQF Level :- III

SUSHIL BISLA

SHIVAM PUBLICATIONS
NARWANA, JIND

Preface

यह पुस्तक छात्रों की सुविधा व गहन अध्ययन हेतु NSQF व Psscive Bhopal के नवीनतम पाठ्यक्रम पर आधारित कक्षा11th या NSQF Level :-III के लिए लिखी गई है। छात्रों को असुविधा न हो, इसके लिए इसे Bilingual में लिखा गया है।

पुस्तक की भाषा को बहुत सरल रखा गया हैं ताकि छात्रों को परेशानी न हो। पुस्तक में कोई त्रुटी न हो इसके लिए काफी प्रयास किए गए हैं। फिर भी यदि कोई त्रुटि रह जाती है तो उन्हें आने वाले संस्करण में ठीक कर दिया जाऐगा। पुस्तक लेखन में स्किल विशेषज्ञों के सुझावों को भी शामिल किया गया है।

लेखक एवं प्रकाशक

Sushil Bisla

Shivam Publications

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

Edition: 2025

Copyright : All right reserved

ISBN No. : 978-93-343-3646-7

Mrp. Rs. 250/-

Editing & Written by : SUSHIL BISLA

Publisher : Shivam Publications,
Narwana, Jind, Haryana

Email : Shivam.education06@gmail.com

Mob.No. : 9468417776

BEAUTY & WELLNESS

Job Role: Beauty Therapist
NSQF Level-3 (11th) Part-A

Unit-1	Beauty and Wellness Industry, and Beauty Therapy	1-46
Unit-2	Skincare Services	48-83
Unit-3	Manicure and Pedicure Services	85-113
Unit-4	Depilation Services	115-141

Employability Skills

CONTENTS

Unit-1	Communication Skills	1-14
Unit-2	Self Management Skills	15-28
Unit-3	Entrepreneurship Skills	29-37
Unit-4	Green Skills	38-42
Unit-5	Information & Communication Technology Skills	43-55
	Model Test Paper & Previous Year Paper	56-58

Beauty and Wellness

Job Role: Beauty Therapist

NSQF Level-3 (11th) Part-A

Month	TOPIC	SUB-TOPIC	Page No
Unit 1: Beauty and Wellness Industry, and Beauty Therapy			
April/ May	Session 1: Career Opportunities in the Beauty and Wellness Sector	Beauty and Wellness Industry in India, Major sub-segments in the beauty and wellness sector, Career path for an Assistant Beauty Therapist	**1-11**
July	Session 2: Beauty Therapy Services	beauty therapies and services, Manicure, pedicure, Threading, waxing, Bleach, Face clean-up, Make-up, hairdo, Mehendi etc.	**13-21**
	Session 3: Preparing and Maintaining the Work Area	Salon or work area, Maintenance of record cards, Essentials, Sterilisation and disinfection methods, Equipment and material used in a beauty salon, Tips for Assistant Beauty Therapist, Safe disposal of waste, Storage of tools and equipment, Compliance of rules and norms, Responsibilities of an Assistant Beauty Therapist	**22-30**
	Session 4: Health and Safety in the Work Area	Fire safety, Types of fires, Types of fire extinguishers, First action, First aid, Rescue techniques, Electrical safety, Electrocution, Chemical safety, Posture, lifting and carrying, Risks at workplace, Parlour hygiene	**31-46**
Unit 2: Skincare Services			
August	Session 1: Anatomy and Physiology of the Skin	Skin ,layer of skin, Layers of the epidermis, functions of skin	**48-55**
	Session 2: Types of Skin and Skincare	Skin,type of skin,skin analysis,skin care techniques,	**56-70**
September Half yearly Exam	Session 3: Actions of the Facial, Neck and Shoulder Muscles	Muscular system, Voluntary muscles and their movements, common body movement lke. Flexion, Abduction, Adduction, Supine, Prone etc.	**71-77**
October	Session 4: Bleaching	Bleaching, benefits,drawbacks,type of bleach,patch test, materials, bleaching procedure	**78-83**

Unit 3: Manicure and Pedicure Services			
November	Session 1: Anatomy of the Nail, Hand and Feet	Skeletal system, Muscular system, Structure of the nail,	**85-92**
November	Session 2: Manicure	Preparing the work area, Hygiene, Equipment and materials used in manicure and pedicure, Contra-indications, Identification of nail conditions, Manicure procedure, Nail shapes	**93-106**
	Session 3: Pedicure	Purpose of pedicure, Contra-indications for pedicure, Pedicure procedure, Pedicure massage, After care advice	**107-113**
Unit 4: Depilation Services			
December	Session 1: Waxing	type of hair,structure of hair, growth cycle of hair, waxing, types of waxing, benefits, drawbacks, Precautions to be taken before waxing, Material required, Preparing the work area, Maintaining client records, Conducting skin sensitivity test, Preparing the client, Waxing procedure,Aftercare advice, Guidelines for waste disposal	**115-132**
January	Session 2: Threading	Threading,benefits,drawbacks,materials required,techquies, Shaping thick eyebrows ,Eyebrow threading, Eyebrow plucking, Upper lip threading	**133-141**

Employability Skills

Contents 11th Part-B

MONTH	TOPIC	SUB-TOPIC	Pages
May July	Unit:-1 Communication Skills	Communication,Advantages,barriers in communication,principal,verbal communication,advantahes and disadvantages,types,publicspeaking,3p,non-verbal communication and types,visual communication.element of communication,communication style,refusalskill,greeting,types,question and types.	**1-14**
August	Unit:-2 Self Management Skills	Self management Skills,characteristics,strength andweekness,personal hygiene,grooming,networking skills,motivation and types,goals setting, time management,team work,	**15-28**
Septmberr	Unit:-3 Entrepreneurship Skills	Entrepreneur,enterprise,role of entrepreneurship,quality of Entrepreneur,benefits, wage employment,types of business activities, business idea,business planning etc.	**29-37**
October	Unit:-4 Green Skills	Sector of green economy,policy for green economy,stake holder in green economy,	**38-42**
November December & Revision January February	Unit:-5 Information and communication Technology skills	Word processor use and benefits, basic interface libre office writer,saving,closing,opening, printing documents, formatting text in word documents,cheaking spelling and grammer,header footer and page number,tracking change in libre office writer	**43-55**
March	Final Examination		

.

BOARD OF SCHOOL EDUCATION HARYANA

Syllabus and Chapter wise division of Marks

Beauty & Wellness Class 11^{th}

General Instructions:

1. There will be an Annual Examination based on the entire syllabus.

2. The Annual Examination will be of 60/2=30 marks, Practical Examination will be of 50 marks and 20 marks weightage shall be for Internal Assessment.

3. For Practical Examination:

   i) Practical File of 25 marks.

   ii) One activity of 10 marks.

   iii) Viva-voce of 15 marks.

4. For Internal Assessment:

   There will be Periodic Assessment that would include:

   i) For 6 marks- Three SAT exams will be conducted and will have a weightage of 06 marks towards the final Internal Assessment.
   ii) For 2 marks- One half yearly exam will be conducted and will have a weightage of 02 marks towards the final Internal Assessment.
   iii) For 2 marks- Subject teacher will assess and give maximum 02 marks for CRP (Class room participation).
   iv) For 5 marks- A project work to be done by students and will have a weightage of 05 marks towards the final Internal Assessment.
   v) For 5 marks- Attendance of student will be awarded 05 marks as:

75% to 80%	- 01 Marks
Above 80% to 85%	- 02 Marks
Above 85% to 90%	- 03 Marks
Above 90% to 95%	- 04 Marks
Above 95% to -	- 05 Marks

Course Structure

Beauty & Wellness Class 11th

Unit. No.	Vocation Skill Unit Name	Unit Marks
1.	Beauty & Wellness Industry And Beauty Threapy	15
2.	Skin Care Services	15
3.	Manicure And Pedicure Services	12
4.	Depilation Services	8
Unit. No.	**Employability Skill Units**	**Unit Marks**
1.	Communication Skills	2
2.	Self-Management Skills	2
3.	Information and Communication Technology Skills	2
4.	Entrepreneurship Skills	2
5.	Green Skills	2
	Total	60/2=30
	Practical Examination	50
	Internal Assessment	20
	Grand Total	**100**

Unit 1

Beauty and Wellness Industry, and Beauty Therapy

Session 01 Career Opportunities in the Beauty and Wellness Sector

Session 02 Beauty Therapy Services

Session 03 Preparing and Maintaining the Work Area

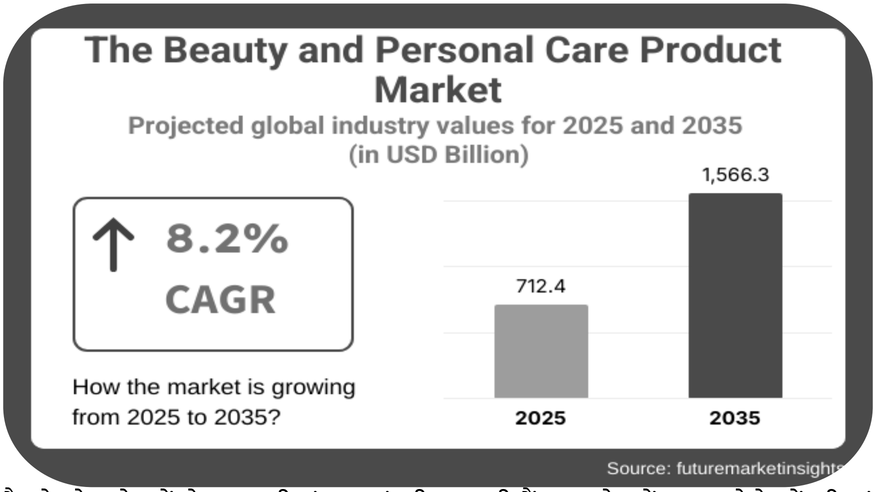
Session 04 Health and Safety in the Work Area

Session 1 Career Opportunities in the Beauty and Wellness Sector

Beauty and Wellness Industry in India

भारत में सौंदर्य और वेलनेस उद्योग तेजी से विकसित हो रहा है, जिससे रोजगार के नए अवसर उत्पन्न हो रहे हैं। वर्तमान में, यह उद्योग लगभग 80,000 करोड़ रुपये का है और प्रति वर्ष 10% की दर से बढ़ रहा है। सौंदर्य और व्यक्तिगत देखभाल उत्पादों की मांग में वृद्धि के साथ, विशेषकर छोटे शहरों और ग्रामीण क्षेत्रों में, यह क्षेत्र और भी विस्तार कर रहा है। 2023 में, भारतीय कॉस्मेटिक उत्पादों के बाजार का आकार 1.35 अरब डॉलर होने का अनुमान है, जो 2028 तक 2.27 अरब डॉलर तक पहुंच सकता है।

इस उद्योग में महिलाओं के साथ-साथ पुरुषों की भागीदारी भी बढ़ रही है। पुरुषों के सौंदर्य उत्पादों की मांग में वृद्धि के कारण, 2020 के अंत तक इस क्षेत्र में 17% की वार्षिक वृद्धि दर (CAGR) होने की उम्मीद थी।



सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में रोजगार की संभावनाएं भी बढ़ रही हैं। इस क्षेत्र में कुशल पेशेवरों की मांग में वृद्धि हो रही है, जिससे युवाओं के लिए नए करियर विकल्प उपलब्ध हो रहे हैं। कुल मिलाकर, भारत में सौंदर्य और वेलनेस उद्योग का भविष्य उज्ज्वल है, जो आर्थिक विकास के साथ-साथ रोजगार सृजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

ब्यूटी इंडस्ट्री का एक क्षेत्र जो खासतौर पर अच्छा प्रदर्शन कर रहा है, वह है स्पेशलाइज्ड हेयर केयर। एक और क्षेत्र जो तेजी से बढ़ रहा है, वह है ब्राइडल मेकअप। पहले आमतौर पर सिर्फ दुल्हन ही अपनी शादी से पहले सैलून जाती थी, लेकिन आजकल दूल्हा, उनके दोस्त और रिश्तेदार भी ऐसी ही सेवाएँ लेते हैं।

सैलून में इस तरह के ग्राहकों के लिए अक्सर स्पेशल पैकेज भी उपलब्ध होते

ब्यूटी और वेलनेस क्षेत्र के विकास के कारण

1) लोग अधिक ब्यूटी प्रोडक्ट्स खरीद रहे हैं:-आजकल लोग अपनी त्वचा और बालों की देखभाल के लिए ज्यादा जागरूक हो गए हैं। वे न सिर्फ किफायती उत्पादों का चयन कर रहे हैं, बल्कि महंगे और ब्रांडेड ब्यूटी प्रोडक्ट्स पर भी खर्च कर रहे हैं। इस बढ़ती मांग ने ब्यूटी इंडस्ट्री को तेजी से बढ़ने में मदद की है।

2) शहरों में स्थानांतरण और अधिक खर्च:-गांवों और छोटे शहरों से लोग बड़े शहरों में जा रहे हैं, जहां उनकी जीवनशैली बदल रही है। शहरी जीवनशैली के प्रभाव में, लोग अधिक सुंदर और आकर्षक दिखने के लिए सैलून और ब्यूटी सेवाओं पर खर्च कर रहे हैं।

3) मीडिया और विज्ञापनों का प्रभाव:-आज की युवा पीढ़ी मीडिया और सोशल मीडिया के माध्यम से ब्यूटी प्रोडक्ट्स और सेवाओं के विज्ञापनों को देखती है। इन विज्ञापनों के प्रभाव से वे हमेशा सुंदर और आत्मविश्वास से भरपूर दिखने की इच्छा रखते हैं।

4) जवान दिखने की चाह:-आजकल लोग जवान और ताजगी भरी त्वचा पाने के लिए बहुत प्रयास कर रहे हैं। इस कारण से, एंटी-एजिंग प्रोडक्ट्स और कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट्स की मांग बहुत बढ़ गई है।

5) प्रोडक्ट इनोवेशन और मार्केटिंग:-ब्यूटी ब्रांड्स नए-नए उत्पादों का आविष्कार कर रहे हैं, जो ग्राहकों की जरूरतों को पूरा करें। इनमें प्राकृतिक सामग्री से बने उत्पाद, त्वचा के लिए खास तैयार की गई क्रीम, और बालों की देखभाल के लिए विशेष शैंपू शामिल हैं। इन प्रोडक्ट्स की अनोखी मार्केटिंग से लोग इन्हें खरीदने के लिए आकर्षित हो रहे हैं।

Major sub-segments in the beauty and wellness sector

1. Beauty centres or salons /ब्यूटी सेंटर्स या सैलून

ब्यूटी सेंटर्स या सैलून ऐसे स्थान होते हैं जहाँ लोग अपनी सुंदरता को निखारने और पर्सनल केयर सेवाओं का आनंद लेने के लिए जाते हैं। इन सेंटर्स में त्वचा की देखभाल (स्किन केयर), बालों की देखभाल (हेयर केयर), मेकअप, मसाज, और नेल आर्ट जैसी कई सेवाएँ प्रदान की जाती हैं। सैलून में अनुभवी प्रोफेशनल्स होते हैं जो ग्राहकों की जरूरतों के अनुसार उन्हें सलाह देते हैं और उनकी सेवाएँ पूरी करते हैं। यहाँ बाल कटाने, हेयर कलर, हेयर ट्रीटमेंट, फेशियल, वैक्सिंग, पेडिक्योर और मेनिक्योर जैसी सेवाएँ प्रमुख रूप से दी जाती हैं।

(Beauty Saloon)

आजकल ब्यूटी सेंटर्स में ग्राहकों की सुविधा और उनकी खास जरूरतों को ध्यान में रखते हुए स्पेशल पैकेज और डिस्काउंट भी दिए जाते हैं। ब्राइडल मेकअप, पार्टी मेकअप और स्पेशल हेयर स्टाइल जैसी सेवाएँ बहुत लोकप्रिय हैं। इसके अलावा, कुछ सैलून वेलनेस और रिलैक्सेशन के लिए मसाज और स्पा सेवाएँ भी प्रदान करते हैं।ब्यूटी सेंटर्स न केवल सुंदरता बढ़ाने में मदद करते हैं, बल्कि आत्मविश्वास और मानसिक संतुलन को भी सुधारने में योगदान देते हैं।

2. **Hair salons /हेयर सैलून**

हेयर सैलून (Hair Salon) एक ऐसा स्थान होता है जहाँ लोग अपने बालों की देखभाल और स्टाइलिंग करवाने जाते हैं। यहाँ प्रशिक्षित हेयर स्टाइलिस्ट और ब्यूटीशियन विभिन्न प्रकार की सेवाएँ प्रदान करते हैं, जैसे बाल कटवाना, शैंपू करना, बालों का रंग बदलना (हेयर कलरिंग), बालों को स्ट्रेट या कर्ल करना, और हेयर ट्रीटमेंट। इसके अलावा, हेयर सैलून में स्कैल्प मसाज और हेयर स्पा जैसी सेवाएँ भी दी जाती हैं, जो बालों को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में मदद करती हैं।

हेयर सैलून का माहौल साफ-सुथरा और आरामदायक होता है, जहाँ ग्राहक आराम से बैठकर अपनी पसंद के हेयर स्टाइल या ट्रीटमेंट का आनंद ले सकते हैं। सैलून में आधुनिक उपकरण और उत्पादों का उपयोग किया जाता है, ताकि ग्राहकों को बेहतरीन अनुभव मिले। आजकल, हेयर सैलून सिर्फ महिलाओं के लिए ही नहीं, बल्कि पुरुषों और बच्चों के लिए भी खास सेवाएँ उपलब्ध कराते हैं

3. Product and counter sales /प्रोडक्ट और काउंटर बिक्री

काउंटर बिक्री में ब्यूटी प्रोडक्ट्स जैसे कॉस्मेटिक्स और टॉयलेटरीज का उपयोग होता है। यह प्रोडक्ट्स खासकर ग्राहकों की उम्र से जुड़ी स्वास्थ्य और सुंदरता की समस्याओं को हल करने में मदद करते हैं। सैलून में, इन प्रोडक्ट्स को काउंटर पर प्रदर्शित किया जाता है ताकि ग्राहक इन्हें आसानी से देख और खरीद सकें।यह बिक्री प्रक्रिया न केवल ग्राहकों की ज़रूरतों को पूरा करती है, बल्कि सैलून की आय को भी बढ़ाती है। इनमें त्वचा की देखभाल के उत्पाद, बालों की देखभाल के उत्पाद और मेकअप प्रोडक्ट्स शामिल होते हैं। ग्राहक को सही उत्पाद चुनने में मदद करने के लिए सैलून स्टाफ द्वारा सलाह भी दी जाती है। इस प्रक्रिया में, ग्राहक की त्वचा और बालों की समस्याओं को ध्यान में रखते हुए सही प्रोडक्ट की सिफारिश की जाती है, जिससे ग्राहक का अनुभव बेहतर होता है।

(**Counter sale)**

इसके अलावा, काउंटर बिक्री सैलून को अपनी सेवाओं के साथ-साथ उत्पादों को प्रमोट करने का भी मौका देती है। इससे ग्राहक सैलून से लंबे समय तक जुड़े रहते हैं और उनकी ज़रूरतें पूरी होती हैं।

4. Fitness and slimming /फिटनेस और स्लिमिंग

फिटनेस और स्लिमिंग सेवाओं में उन सेवाओं और गतिविधियों को शामिल किया जाता है जो शारीरिक स्वास्थ्य, वजन घटाने और मानसिक संतुलन को बढ़ावा देती हैं। इन सेवाओं में मुख्य रूप से शारीरिक व्यायाम, योग, एरोबिक्स, और अन्य मन व शरीर को स्वस्थ रखने वाली विधियां शामिल हैं।

1. **शारीरिक व्यायाम:**-नियमित रूप से व्यायाम करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर की ऊर्जा बढ़ती है और कैलोरी जलाने में मदद मिलती है। व्यायाम में जिम जाना, दौड़ना, तैराकी, और खेल खेलना शामिल हो सकता है।

2. **योग:**-योग न केवल शरीर को लचीला बनाता है बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है। यह तनाव कम करने, बेहतर सांस लेने और मानसिक स्वास्थ्य सुधारने में मदद करता है।

3. **एरोबिक्स:**-यह एक प्रकार का कार्डियो व्यायाम है जो दिल की सेहत सुधारता है और वजन घटाने में मदद करता है। एरोबिक्स क्लासेस में संगीत के साथ अलग-अलग स्टेप्स और मूवमेंट्स किए जाते हैं।

4. **मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य अभ्यास:**-ध्यान (मेडिटेशन) और ब्रिदिंग तकनीक्स (सांस लेने की तकनीक) जैसे अभ्यास मानसिक तनाव को कम करते हैं और शरीर को आराम देते हैं।

5. **वजन घटाने और स्लिमिंग:**-वजन घटाने के लिए संतुलित डाइट, नियमित व्यायाम और जीवनशैली में बदलाव बहुत महत्वपूर्ण हैं। कई स्लिमिंग सेंटर और एक्सपर्ट विशेष कार्यक्रमों के जरिए व्यक्ति की जरूरत के अनुसार सेवाएं देते हैं।

5. Rejuvenation centres

स्पा उद्योग की मुख्य सेवाओं में निम्नलिखित शामिल हैं: स्पा संचालन, स्पा शिक्षा, स्पा उत्पाद और कार्यक्रम। यह क्षेत्र मुख्य रूप से ऐसी सेवाएँ प्रदान करता है जो शरीर और मन को आराम देने पर केंद्रित होती हैं।

1. **स्पा संचालन (Spa Operations):**-स्पा संचालन में वे सभी गतिविधियाँ और व्यवस्थाएँ शामिल होती हैं जो किसी स्पा को सुचारू रूप से चलाने के लिए आवश्यक होती हैं। इसमें ग्राहकों का स्वागत, सेवाओं की बुकिंग, सफाई और स्वच्छता बनाए रखना, और उच्च गुणवत्ता की सेवाएँ प्रदान करना शामिल है।

2. **स्पा शिक्षा (Spa Education):**-स्पा शिक्षा का उद्देश्य विशेषज्ञों को ट्रेनिंग देना है ताकि वे विभिन्न स्पा तकनीकों और सेवाओं में निपुण हो सकें। यह शिक्षा पेशेवर कौशल विकसित करने और ग्राहकों को बेहतर अनुभव प्रदान करने के लिए दी जाती है।

(Spa)

3. **स्पा उत्पाद (Spa Products):**-स्पा में इस्तेमाल होने वाले उत्पाद जैसे तेल, क्रीम, लोशन, और अन्य सामग्री को विशेष ध्यान से चुना जाता है। ये उत्पाद उच्च गुणवत्ता वाले होते हैं ताकि ग्राहकों को आरामदायक और ताज़गी भरा अनुभव मिल सके।

4. **स्पा कार्यक्रम (Spa Events):**--स्पा कार्यक्रमों का आयोजन ग्राहकों को विशेष अनुभव देने के लिए किया जाता है। इनमें वेलनेस कार्यशालाएँ, योगा सत्र, और विशेष उपचार पैकेज शामिल हो सकते हैं।

सेवाओं का उद्देश्य:-इस क्षेत्र का मुख्य उद्देश्य शरीर और मन को आराम देना और तनाव को दूर करना है। स्पा सेवाएँ प्रोत्साहित करती हैं कि लोग अपने स्वास्थ्य और वेलनेस पर ध्यान दें और जीवन में संतुलन बनाए रखें।

6. Alternate therapy centres /वैकल्पिक चिकित्सा

वैकल्पिक चिकित्सा (Alternative therapy) के अंतर्गत विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक उपचार विधियाँ आती हैं, जो पारंपरिक पश्चिमी चिकित्सा उपचार या एलोपैथिक (pharmaceutical) प्रक्रियाओं से भिन्न होती हैं। इसमें न केवल प्राकृतिक उपचार (naturopathy) शामिल होते हैं, बल्कि क्रिस्टल हीलिंग, कपिंग, और कंपन चिकित्सा (vibration therapy) जैसी विधियाँ भी शामिल हैं।

1. **नैचुरोपैथी (Naturopathy)**: इसमें शरीर को प्राकृतिक तरीके से ठीक करने का प्रयास किया जाता है। इसमें आहार, हाइड्रोथेरेपी (पानी से उपचार), हर्बल चिकित्सा, और शारीरिक गतिविधियाँ शामिल होती हैं, ताकि शरीर की स्वाभाविक उपचार क्षमता को बढ़ाया जा सके।

2. **क्रिस्टल हीलिंग (Crystal healing)**: इसमें विभिन्न प्रकार के क्रिस्टल (रत्न) का उपयोग किया जाता है, जो शरीर के ऊर्जा केंद्रों को संतुलित करने का काम करते हैं। यह माना जाता है कि क्रिस्टल्स से निकलने वाली ऊर्जा शरीर के अंदर के नकारात्मक ऊर्जा को नष्ट कर देती है और सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ाती है।

3. **कपिंग (Cupping)**: यह एक प्राचीन उपचार विधि है जिसमें त्वचा पर कप्स (जग) लगाए जाते हैं, जिनमें हवा निकालकर सूजन, दर्द और मांसपेशियों में तनाव को कम किया जाता है। यह रक्त संचार को बढ़ाने और शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करता है।

4. **वाइब्रेशन थेरेपी (Vibration therapy)**: इस उपचार में शरीर पर हल्की कंपन (vibration) का प्रयोग किया जाता है, जिससे मांसपेशियाँ और जोड़ों में राहत मिलती है। यह उपचार शरीर के दर्द को कम करने, रक्त प्रवाह को बढ़ाने और शरीर को रिलैक्स करने में सहायक होता है।

Emerging unisex service

Unisex beauty salons वे सैलून होते हैं जो पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए ब्यूटी और वेलनेस सेवाएं प्रदान करते हैं। इन सैलून में बाल कटवाने, हेयर स्टाइलिंग, स्किन केयर, मसाज, मेकअप, और अन्य ब्यूटी ट्रीटमेंट्स जैसी सेवाएं दी जाती हैं। पहले यह सेवाएं मुख्य रूप से महिलाओं तक ही सीमित होती थीं, लेकिन अब पुरुषों के लिए भी ब्यूटी और वेलनेस सेवाओं का रुझान बढ़ रहा है।

भारत में ऐसे कई व्यवस्थित और प्रोफेशनल सैलून और वेलनेस सेंटर हैं, जो इन सेवाओं को उच्च गुणवत्ता और आधुनिक तरीके से प्रदान करते हैं। खासतौर पर शहरी क्षेत्रों में लोग अपनी सुंदरता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो रहे हैं, और इस कारण से यूनिसेक्स ब्यूटी सैलून का चलन तेजी से बढ़ रहा है। ये सैलून अब समाज में मान्यता प्राप्त कर रहे हैं, क्योंकि यहाँ पर पुरुष और महिलाएं दोनों आराम से अपनी देखभाल करवा सकते हैं।

इस प्रकार के सैलून का उद्देश्य सभी लोगों को एक समान और उच्च-स्तरीय सेवाएं प्रदान करना है, ताकि वे अपनी खूबसूरती और सेहत का ख्याल रख सकें।

International beauty brands

ब्यूटी और वेलनेस सेक्टर में बढ़ते हुए ग्राहकों की संख्या ने भारत में कई अंतरराष्ट्रीय ब्रांड्स को आकर्षित किया है। कुछ प्रमुख अंतरराष्ट्रीय कॉस्मेटिक ब्रांड्स जो भारत में उपलब्ध हैं, वे हैं Maybelline New York, L'Oréal Paris, MAC, आदि। इसके अलावा, ऑनलाइन रिटेलिंग में वृद्धि के साथ, भारतीय उपभोक्ताओं को ब्यूटी और ग्रूमिंग उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला मिल रही है, जिसमें घरेलू और अंतरराष्ट्रीय दोनों प्रकार के उत्पाद शामिल हैं।

भारत में कुछ प्रमुख घरेलू ब्यूटी ब्रांड्स हैं - Lakmé, Himalaya,
VLCC, Biotique, Shahnaz Husain, Forest Essentials आदि। ये ब्रांड्स भारतीय समाज में धीरे-धीरे अपनी पहचान बना रहे हैं और लोकप्रिय हो रहे हैं। इस क्षेत्र में विकास होने के कारण उपभोक्ताओं के पास अधिक विकल्प हैं और वे विभिन्न प्रकार के उत्पादों का चयन कर सकते हैं, चाहे वे अंतरराष्ट्रीय हों या स्थानीय।

इस तरह, भारत में ब्यूटी और वेलनेस इंडस्ट्री का विस्तार हो रहा है, और यह ग्राहकों के लिए नए अवसर और विकल्प लेकर आ रहा है।

Career path for an Assistant Beauty Therapist

एक असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट का करियर एक पेशेवर और रोमांचक यात्रा हो सकती है। इस पेशे में कई तरह के अवसर होते हैं और यह व्यक्ति को ब्यूटी इंडस्ट्री में अपनी पहचान बनाने का मौका देता है।

1. **प्रारंभिक चरण**: असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट के तौर पर शुरुआत करने के लिए, आपको ब्यूटी और स्किनकेयर की मूल बातें सीखनी होती हैं। इसमें फेसियल, मसाज, हेयर ट्रीटमेंट, मेकअप और वैक्सिंग जैसे बुनियादी स्किल्स शामिल होते हैं। आप एक ब्यूटी पार्लर, स्पा, या सैलून में काम करते हुए इन स्किल्स को सीख सकते हैं।

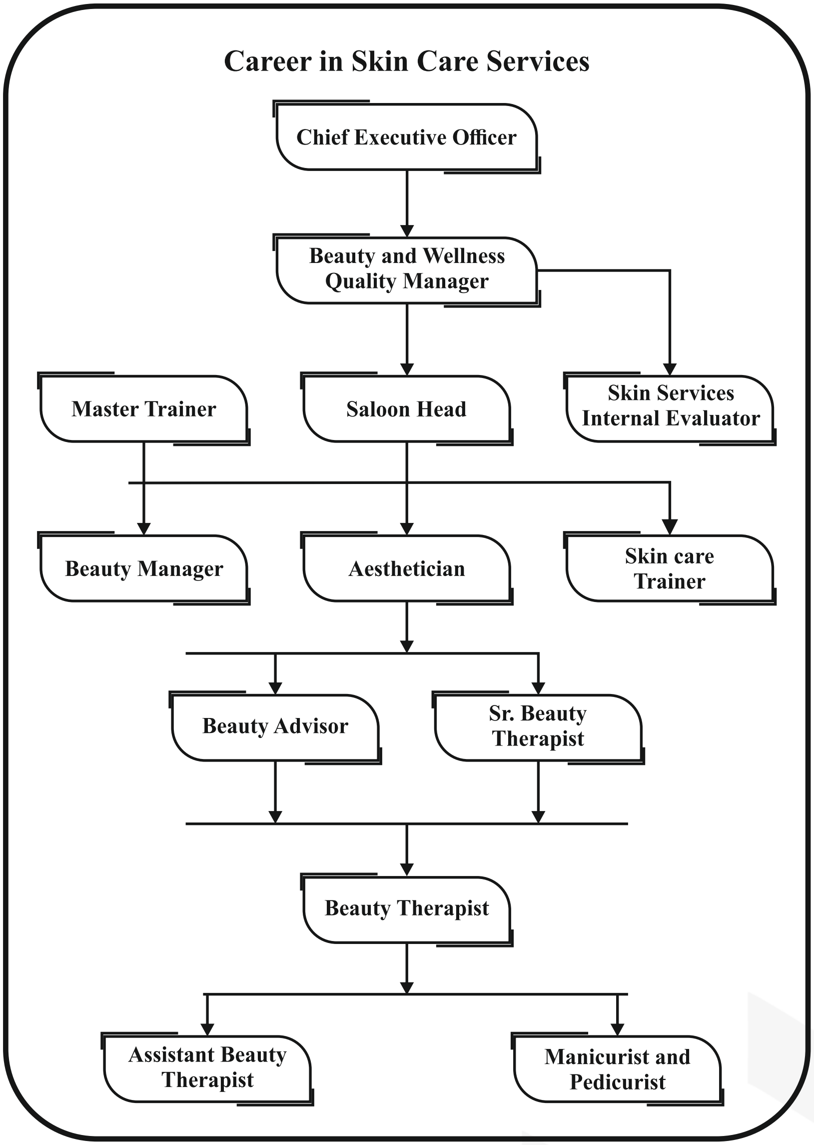
2. **पेशेवर प्रशिक्षण और योग्यता**: एक असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट के रूप में काम करने के बाद, आप उन्नत प्रशिक्षण ले सकते हैं। इसमें उच्च स्तरीय मेकअप, नाखून कला, स्किनकेयर और अन्य विशेष उपचारों का प्रशिक्षण शामिल हो सकता है। इसके लिए आप किसी अच्छे ब्यूटी स्कूल से कोर्स कर सकते हैं, जो आपको इस क्षेत्र में गहरी समझ और अधिक कौशल प्रदान करेगा।

3. **वृद्धि के अवसर**: एक असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट के रूप में कार्य करने के बाद, आपको सीनियर ब्यूटी थेरेपिस्ट या ब्यूटी काउंसलर बनने का अवसर मिल सकता है। इसके बाद, आप एक सैलून या स्पा का मालिक भी बन सकते हैं, या फिर इंडस्ट्री में अन्य विशिष्ट क्षेत्रों में काम कर सकते हैं जैसे स्किन केयर एक्सपर्ट, मेकअप आर्टिस्ट, या हेयर स्टाइलिस्ट।

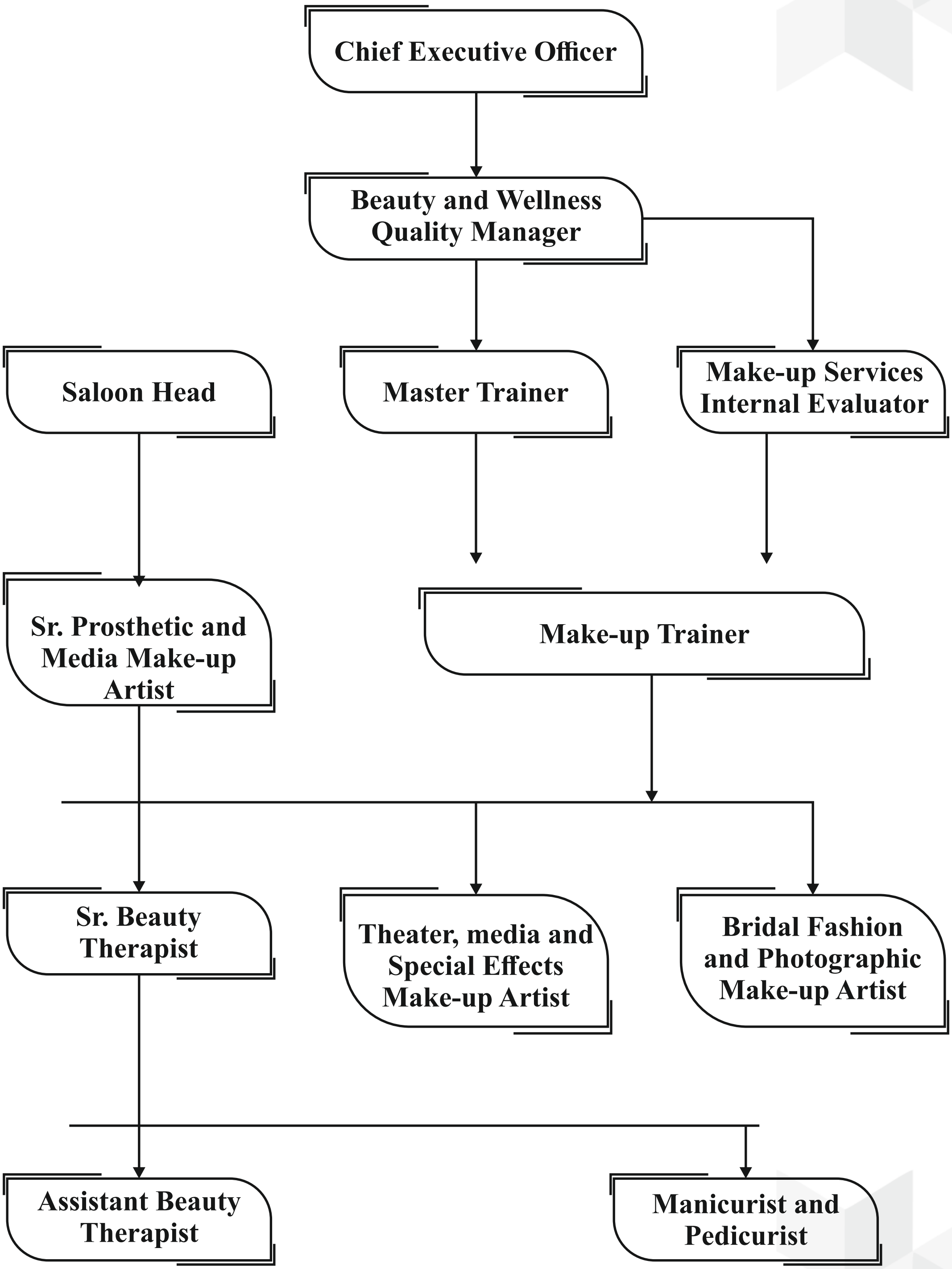
4. **स्वतंत्र कार्य**: ब्यूटी थेरेपिस्ट के रूप में अनुभव प्राप्त करने के बाद, आप खुद का ब्यूटी पार्लर या स्पा खोल सकते हैं। इसके अलावा, आप फ्रीलांसिंग भी कर सकते हैं, जैसे कि विशेष आयोजनों में मेकअप या हेयर स्टाइलिंग सेवाएं देना।

इस तरह, असिस्टेंट ब्यूटी थेरेपिस्ट का करियर केवल नौकरी तक सीमित नहीं रहता, बल्कि इसमें लगातार सीखी जा रही नई स्किल्स और अवसरों के जरिए करियर के और कई रास्ते खुलते हैं।

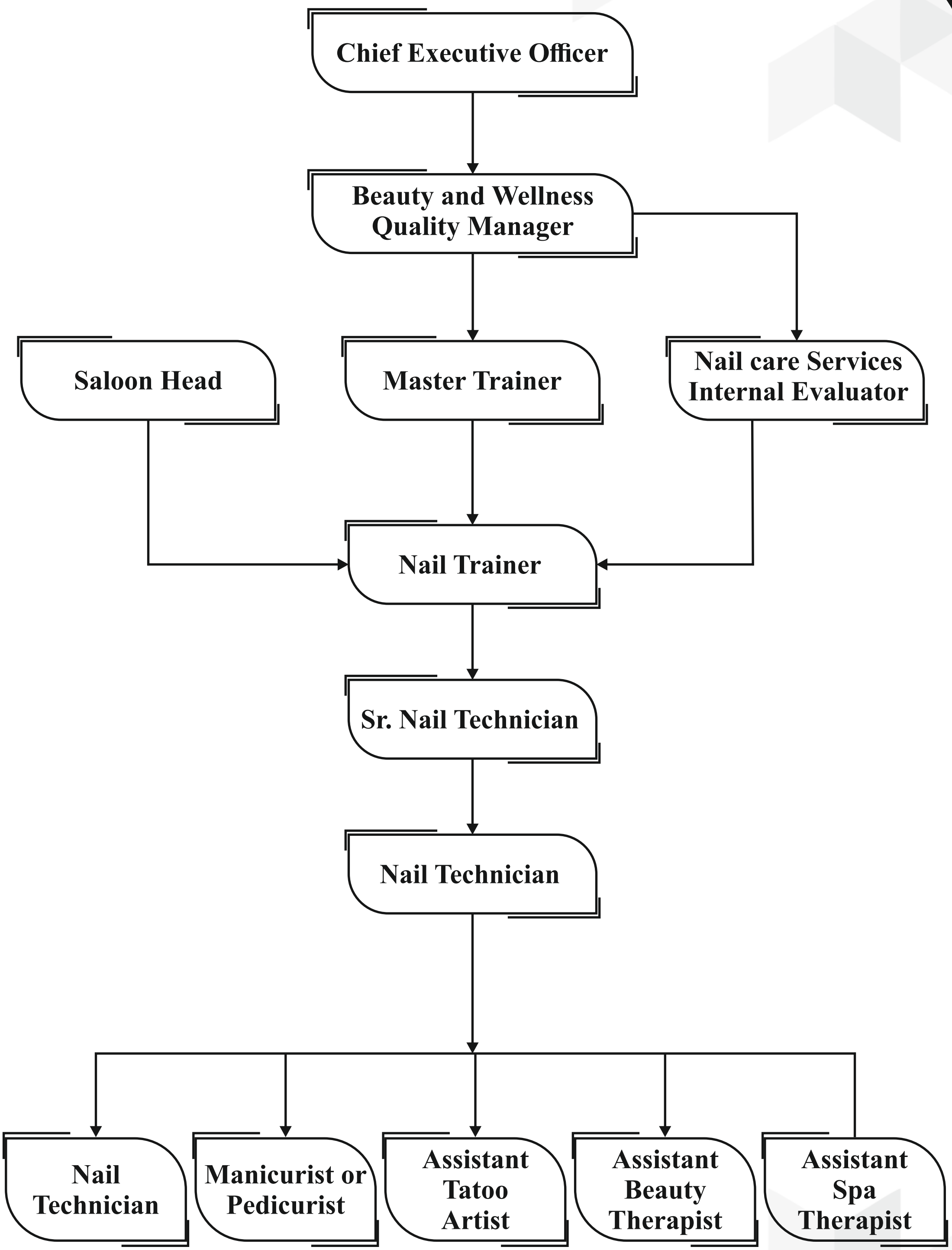
Carrer path



Career in Make-up Services



Career in Nail care Services



Self Assessment (NCERT Based)

A.Multiple Choice Questions

1. ____________ में सौंदर्य उत्पादों, जैसे कि कॉस्मेटिक्स और टॉयलेटरीज की काउंटर बिक्री शामिल होती है, जो ग्राहकों की उम्र से संबंधित स्वास्थ्य और सौंदर्य समस्याओं को संबोधित करते हैं।
   (a) फिटनेस और स्लिमिंग (b) वैकल्पिक थेरेपी केंद्र
   (c) कायाकल्प केंद्र (d) उत्पाद और काउंटर बिक्री
2. ____________ में मुख्य स्पा उद्योग सेवाएँ शामिल होती हैं, जैसे कि स्पा संचालन, स्पा शिक्षा, स्पा उत्पाद और कार्यक्रम।
   (a) फिटनेस और स्लिमिंग (b) वैकल्पिक थेरेपी केंद्र
   (c) कायाकल्प केंद्र (d) उपरोक्त में से कोई नहीं
3. यूनिसेक्स सैलून सौंदर्य और वेलनेस सेवाएँ ___________ को प्रदान करते हैं।
   (a) पुरुषों को (b) महिलाओं को
   (c) (a) और (b) दोनों को (d) उपरोक्त में से कोई नहीं

Ans.key:1.d 2.c 3.c

B. Fill in the blanks.

1. एक ब्यूटी ___________ ग्राहकों को उनकी संपूर्ण सुंदरता में सुधार के लिए त्वचा, बाल, नाखून की देखभाल और अन्य संबंधित उपचार प्रदान करता/करती है।
2. फिटनेस और ___________ केंद्र शारीरिक व्यायाम, योग, एरोबिक्स, अन्य मानसिक और शारीरिक अभ्यासों, तथा फिटनेस और स्लिमिंग के क्षेत्र में सेवाएं प्रदान करते हैं।
3. एक ब्यूटी थैरेपिस्ट की भूमिका में सही ___________ लगाना, त्वचा की देखभाल सेवाएं प्रदान करना और हेयरस्टाइल बनाना शामिल है।
4. ग्राहक आमतौर पर सैलून में ___________ लेने के लिए आते हैं।

Ans:1. Therapist 2. Wellness 3. Makeup 4. Beauty treatments

B.Short answer Questions.

Q1.सौंदर्य क्षेत्र के उप-खंडों(Sub-Segments of the Beauty Sector) के नाम बताइए।

Ans.सौंदर्य क्षेत्र कई उप-खंडों में विभाजित है, जो अलग-अलग प्रकार की सेवाएं और उत्पाद प्रदान करते हैं। इन उप-खंडों का विवरण निम्नलिखित है:

1. **त्वचा देखभाल (Skin Care):**-यह उप-खंड त्वचा से जुड़े उत्पादों और सेवाओं पर केंद्रित है, जैसे कि क्रीम, लोशन, फेस वॉश, और एंटी-एजिंग प्रोडक्ट्स। इसके अलावा, फेशियल, क्लीनअप, और स्किन ट्रीटमेंट जैसी सेवाएं भी इसमें शामिल हैं।

2. **बालों की देखभाल (Hair Care):**-इस खंड में बालों से जुड़े उत्पाद जैसे शैंपू, कंडीशनर, हेयर ऑयल, और हेयर कलर शामिल हैं। इसके अलावा, हेयर कटिंग, स्टाइलिंग, और हेयर स्पा जैसी सेवाएं भी प्रदान की जाती हैं।

3. **मेकअप (Makeup):**-यह खंड मेकअप प्रोडक्ट्स जैसे लिपस्टिक, फाउंडेशन, आईलाइनर, और काजल आदि पर केंद्रित है। इसमें ब्राइडल मेकअप, पार्टी मेकअप और प्रोफेशनल मेकअप सेवाएं भी शामिल हैं।

4. **नेल केयर (Nail Care):**-इस खंड में नेल पॉलिश, नेल आर्ट, और नेल एक्सटेंशन जैसे उत्पाद और सेवाएं शामिल हैं। नेल स्पा और नेल ट्रीटमेंट भी इसका हिस्सा हैं।

5. **पारफ्यूम और फ्रेगरेंस (Perfumes and Fragrances):**-यह खंड खुशबू वाले उत्पादों, जैसे परफ्यूम, डिओडोरेंट, और बॉडी मिस्ट पर आधारित है, जो व्यक्तित्व को निखारने में मदद करते हैं।

6. **स्पा और वेलनेस (Spa and Wellness):**-इसमें रिलैक्सेशन और वेलनेस से जुड़ी सेवाएं शामिल हैं, जैसे बॉडी मसाज, थेरापी, और एरोमाथेरेपी। यह मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

Q2. सौंदर्य थेरेपी में विभिन्न सेवाओं का वर्णन करें।
Ans. सौंदर्य थेरेपी में विभिन्न सेवाओं का विवरण

सौंदर्य थेरेपी में कई प्रकार की सेवाएँ शामिल होती हैं जो त्वचा, बाल, नाखून, और शरीर की देखभाल के लिए दी जाती हैं। ये सेवाएँ न केवल सुंदरता बढ़ाने के लिए होती हैं, बल्कि मानसिक और शारीरिक आराम भी प्रदान करती हैं। आइए, इन सेवाओं को विस्तार से समझते हैं:

1. **फेशियल (Facials):**-फेशियल त्वचा की गहराई से सफाई, टोनिंग, और मॉइस्चराइजिंग का एक उपचार है। इसमें डेड स्किन सेल्स हटाने, चेहरे को चमकदार बनाने और रक्त संचार बढ़ाने के लिए विभिन्न तकनीकें जैसे मसाज और स्टीमिंग शामिल होती हैं।

2. **हेयर केयर (Hair Care):**-बालों की देखभाल के लिए हेयर कटिंग, स्टाइलिंग, हेयर कलरिंग, और हेयर ट्रीटमेंट जैसी सेवाएँ दी जाती हैं। इसके अलावा, डैंड्रफ ट्रीटमेंट और बालों की मजबूती बढ़ाने के लिए विशेष ट्रीटमेंट्स भी शामिल होते हैं।

3. **मेकअप (Makeup):**-खास मौकों जैसे शादी, पार्टी, और फोटोशूट के लिए मेकअप सेवाएँ दी जाती हैं। इसमें बेस मेकअप, आई मेकअप, लिपस्टिक, और कंसीलिंग का उपयोग करके चेहरे को आकर्षक बनाया जाता है।

4. **पेडीक्योर और मैनीक्योर (Pedicure and Manicure):**-ये सेवाएँ हाथ और पैरों की देखभाल के लिए होती हैं। नाखूनों की सफाई, शेपिंग, और पॉलिशिंग के साथ-साथ हाथ-पैरों की त्वचा को नरम और स्वस्थ बनाने के लिए यह प्रक्रिया की जाती है।

5. **वैक्सिंग और हेयर रिमूवल (Waxing and Hair Removal):**-अनचाहे बालों को हटाने के लिए वैक्सिंग, थ्रेडिंग, और लेजर हेयर रिमूवल जैसी तकनीकें उपयोग की जाती हैं। यह त्वचा को चिकना और आकर्षक बनाता है।

6. **स्पा सेवाएँ (Spa Services):**-स्पा में मसाज, बॉडी स्क्रब, और बॉडी रैप जैसी सेवाएँ शामिल होती हैं। ये सेवाएँ तनाव कम करने, शरीर को रिलैक्स करने, और त्वचा को पुनर्जीवित करने में मदद करती हैं।

Q3. सौंदर्य उद्योग में करियर के रास्तों को बताएं।
Ans..सौंदर्य उद्योग में करियर के रास्ते

सौंदर्य उद्योग एक तेजी से बढ़ता हुआ क्षेत्र है, जहाँ विभिन्न करियर विकल्प उपलब्ध हैं। यह उद्योग रचनात्मकता और कौशल का संगम है, जो लोगों की सुंदरता और आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करता है। आइए, सौंदर्य उद्योग में करियर के प्रमुख रास्तों को विस्तार से समझते हैं:

1. **ब्यूटी थेरेपिस्ट (Beauty Therapist):**-ब्यूटी थेरेपिस्ट त्वचा, बाल, और नाखूनों की देखभाल के लिए सेवाएँ प्रदान करते हैं। इनमें फेशियल, वैक्सिंग, और स्किन ट्रीटमेंट जैसी सेवाएँ शामिल हैं। यह प्रोफेशन महिलाओं और पुरुषों दोनों के बीच लोकप्रिय है।

2. **मेकअप आर्टिस्ट (Makeup Artist):**-मेकअप आर्टिस्ट खास मौकों जैसे शादी, फिल्मों, और फैशन शोज़ के लिए मेकअप करते हैं। यह करियर रचनात्मकता और कला का अद्भुत मेल है। मेकअप आर्टिस्ट के लिए फैशन इंडस्ट्री, थिएटर, और टेलीविजन में अवसर उपलब्ध हैं।

3. **हेयर स्टाइलिस्ट (Hair Stylist):**-हेयर स्टाइलिंग में बालों की कटाई, कलरिंग, और डिजाइनिंग शामिल है। हेयर स्टाइलिस्ट सैलून, फैशन शोज़, और निजी क्लाइंट्स के लिए काम कर सकते हैं। बालों की देखभाल और स्टाइलिंग में विशेषज्ञता एक लाभदायक करियर विकल्प है।

4. **नाखून तकनीशियन (Nail Technician):**-नाखून तकनीशियन मैनीक्योर, पेडीक्योर, और नाखूनों की सजावट में माहिर होते हैं। यह क्षेत्र रचनात्मकता के लिए बड़ा मंच प्रदान करता है, जहाँ क्लाइंट्स को ट्रेंडी और आकर्षक नाखून डिज़ाइन मिलते हैं।

5. **स्पा थेरेपिस्ट (Spa Therapist):**-स्पा थेरेपिस्ट शारीरिक और मानसिक तनाव को दूर करने के लिए मसाज और रिलैक्सेशन तकनीकों का उपयोग करते हैं। यह करियर वेलनेस इंडस्ट्री का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

6. **स्किन केयर स्पेशलिस्ट (Skin Care Specialist):**-स्किन केयर विशेषज्ञ त्वचा की देखभाल और समस्याओं के समाधान के लिए काम करते हैं। यह करियर त्वचा उपचार, एंटी-एजिंग थेरपी, और कस्टमाइज्ड स्किन केयर प्लान्स पर आधारित है।

Q4. नेल केयर सेवाओं में एक ब्यूटी थैरेपिस्ट का करियर पथ (Career Path) वर्णन कीजिए।
उत्तर:-नेल केयर सेवाओं में एक ब्यूटी थैरेपिस्ट का करियर पथ निम्नलिखित प्रकार से हो सकता है:

1. प्रारंभिक स्तर (Entry Level):-ब्यूटी थैरेपिस्ट सबसे पहले एक प्रशिक्षु (Trainee) या जूनियर नेल टेक्नीशियन के रूप में कार्य करना शुरू करता है। यहाँ उसे बेसिक नेल क्लीनिंग, नेल फाइलिंग और पोलिशिंग सिखाई जाती है।

2. मध्य स्तर (Mid-Level):-अनुभव के साथ वह सीनियर नेल टेक्नीशियन बन जाता है। इस स्तर पर वह नेल आर्ट, जेली नेल्स, एक्रिलिक नेल्स और नेल एक्सटेंशन जैसी सेवाएं देने लगता है।

3. उच्च स्तर (Advanced Level):-कुछ वर्षों के अनुभव और अच्छे कौशल के साथ, वह नेल आर्ट स्पेशलिस्ट, नेल सैलून सुपरवाइज़र या फ्रीलांस नेल आर्टिस्ट बन सकता है। आगे चलकर वह अपना स्वयं का नेल सैलून भी शुरू कर सकता है।

Session 2 Beauty Therapy Services

सौंदर्य थेरेपी सेवाएँ उन विभिन्न उपचारों और सेवाओं का समूह होती हैं जो व्यक्ति की त्वचा, बाल, नाखून और शरीर की देखभाल के लिए दी जाती हैं। ये सेवाएँ न केवल सुंदरता को निखारने के लिए होती हैं, बल्कि मानसिक और शारीरिक आराम भी प्रदान करती हैं। सौंदर्य थेरेपी में फेशियल, वैक्सिंग, हेयर केयर, मेकअप, पेडीक्योर, मैनीक्योर, और स्किन ट्रीटमेंट्स जैसी कई सेवाएँ शामिल होती हैं। फेशियल उपचारों के दौरान त्वचा की गहराई से सफाई की जाती है, जिससे चेहरे पर ताजगी और निखार आता है। वैक्सिंग और थ्रेडिंग जैसी सेवाएँ अनचाहे बालों को हटाने के लिए की जाती हैं, जिससे त्वचा चिकनी और मुलायम हो जाती है। हेयर स्टाइलिंग, कलरिंग, और हेयर ट्रीटमेंट्स से बालों को मजबूत और सुंदर बनाया जाता है। पेडीक्योर और मैनीक्योर में हाथ-पैर की देखभाल की जाती है, जिसमें नाखूनों की सफाई और शेपिंग शामिल होती है। इसके अलावा, विभिन्न स्किन ट्रीटमेंट्स जैसे कि एंटी-एजिंग, पिगमेंटेशन और हाइड्रेशन थेरेपी त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनाए रखने में मदद करते हैं। सौंदर्य थेरेपी सेवाएँ एक व्यक्तिगत अनुभव प्रदान करती हैं और व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायक होती हैं।

आइए, हम सौंदर्य उपचार और सेवाओं पर नजर डालते हैं जो सामान्यतः एक सैलून द्वारा प्रदान की जाती हैं।

1. Manicure (मैनीक्योर)

मैनीक्योर एक प्रकार का उपचार है जो हाथों की सुंदरता को सुधारने के लिए किया जाता है। यह उपचार पुरुषों और महिलाओं दोनों में समान रूप से लोकप्रिय है। अधिकांश सैलून में इस सेवा के लिए एक अलग क्षेत्र होता है। मैनीक्योर के दौरान हाथों और नाखूनों को साफ और सुव्यवस्थित रखने के लिए कई प्रक्रियाएँ की जाती हैं। इसमें कटिकल्स को पीछे धकेलना, मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाना और त्वचा को मुलायम बनाना शामिल है। यह प्रक्रिया स्क्रबिंग, मसाज और नेल पेंट लगाने से पूरी होती है।

(**Manicure)**

मैनीक्योर के लाभ इस प्रकार हैं:

1. **हाथों को मुलायम बनाना:**-मैनीक्योर से हाथों की त्वचा को नरम और चिकना बनाने में मदद मिलती है। त्वचा पर जमा मृत कोशिकाएँ हटाने से हाथों की सॉफ्टनेस बढ़ती है।
2. **रक्त संचार में सुधार:**-हाथों की मसाज से रक्त संचार बेहतर होता है, जिससे हाथों में ताजगी और ऊर्जा बनी रहती है। यह तनाव को कम करने और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करता है।
3. **आराम देने में मदद:**-मैनीक्योर एक आरामदायक प्रक्रिया है जो मानसिक शांति और तनाव से राहत देती है। हाथों की मालिश और स्क्रबिंग के दौरान व्यक्ति को शांति और संतुलन महसूस होता है।
4. **हाथों और नाखूनों की सुंदरता बढ़ाना:**-यह उपचार हाथों और नाखूनों की उपस्थिति को सुधारता है। नाखूनों की सफाई, शेपिंग और नेल पेंट लगाने से नाखून अधिक आकर्षक और सुंदर दिखने लगते हैं।

2. पेडीक्योर (Pedicure)

(पेडीक्योर)

पेडीक्योर एक ऐसी सेवा है जो पैरों और पंजों के नाखूनों की सुंदरता को बढ़ाने के लिए की जाती है। इसमें पैरों की त्वचा की सफाई, एक्सफोलिएशन (मृत कोशिकाओं को हटाना), प्यूमिस स्टोन से स्क्रबिंग और मसाज शामिल होती है। अंत में, पंजों के नाखूनों को सजाने के लिए पेंट किया जाता है। पेडीक्योर के कई लाभ होते हैं, जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:

पैरों को नरम बनाता है: -पेडीक्योर से पैरों की त्वचा मुलायम और चिकनी हो जाती है, क्योंकि इसमें स्क्रबिंग और मॉइस्चराइजिंग का काम होता है।

रक्त संचार में सुधार करता है: -पैरों की मसाज से रक्त का संचार बेहतर होता है, जो पैरों को ताजगी और ऊर्जा प्रदान करता है।

पंजों के नाखूनों को आकार देता है: -पेडीक्योर से नाखूनों का आकार सुधरता है, जिससे वे सुंदर और व्यवस्थित नजर आते हैं।

पैरों और पंजों के नाखूनों की सुंदरता बढ़ाता है: - सेवा पैरों के नाखूनों को नया रूप देती है, जिससे वे साफ और आकर्षक दिखते हैं।

पैरों को आराम पहुंचाता है: -पेडीक्योर से थके हुए और दर्दनाक पैरों को आराम मिलता है, क्योंकि मसाज से मांसपेशियों को शांति मिलती है।

कठिन और मृत त्वचा कोशिकाओं को कम करता है:- पेडीक्योर के दौरान मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने से पैरों की त्वचा स्वस्थ और मुलायम बनती है।

पेडीक्योर और मैनीक्योर (हाथों की देखभाल) में प्रमुख अंतर यह है कि पेडीक्योर में पैरों को सही स्थिति में रखना, कठोर त्वचा की देखभाल और पैरों की मसाज पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। जबकि मैनीक्योर में हाथों की देखभाल की जाती है, जो थोड़ा अलग प्रक्रिया है। पेडीक्योर में पैरों की विशेष देखभाल की जाती है, जैसे प्यूमिस स्टोन का उपयोग और गहरी मसाज, ताकि पैर पूरी तरह से आराम महसूस करें।

3. **थ्रेडिंग (Threading)**

(थ्रेडिंग)

थ्रेडिंग एक हेयर रिमूवल तकनीक है, जिसमें सूती धागे का उपयोग करके बालों की जड़ को पूरी तरह से हटाया जाता है (चित्र 1.9)। इस प्रक्रिया में धागा बालों को ट्विस्टिंग मोशन में लपेटता है और बालों को खींचकर निकालता है। यह तकनीक बालों को हटाने का एक प्रभावी और कम दर्दनाक तरीका है।

कम दर्दनाक: थ्रेडिंग अन्य तरीकों जैसे वैक्सिंग के मुकाबले कम दर्दनाक होती है क्योंकि इसमें केवल बालों की जड़ को खींचा जाता है, जबकि वैक्सिंग में त्वचा को भी खींचने की प्रक्रिया होती है।

तेज और सुरक्षित: थ्रेडिंग वैक्सिंग के मुकाबले बहुत तेज और सुरक्षित होती है। इसमें त्वचा को कोई नुकसान नहीं होता और यह कम समय में किया जा सकता है।

सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त: थ्रेडिंग सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त है, चाहे वह सामान्य त्वचा हो या संवेदनशील त्वचा। यह किसी भी प्रकार के रिएक्शन का कारण नहीं बनती।

रसायन का प्रयोग नहीं: थ्रेडिंग में किसी भी तरह के रसायन का उपयोग नहीं किया जाता, जिससे यह एक प्राकृतिक और सुरक्षित तरीका बनती है।

साफ और आकर्षक लुक: थ्रेडिंग से चेहरे और आईब्रोज़ को एक साफ और सुव्यवस्थित लुक मिलता है, जो चेहरे की सुंदरता को बढ़ाता है। यह अधिक सटीकता से बालों को निकालने में मदद करती है, जिससे आयब्रो और चेहरे का आकार सही तरीके से उभरकर आता है।

4. वैक्सिंग (Waxing)

वैक्सिंग एक बाल हटाने की तकनीक है, जिसमें गर्म वैक्स का उपयोग करके बालों को जड़ से खींचा जाता है। यह प्रक्रिया बालों की वृद्धि को धीमा करती है और लगभग तीन से छह हफ्तों तक नई बालों की वृद्धि को रोकती है, हालांकि यह हर व्यक्ति के बालों की वृद्धि के पैटर्न पर निर्भर करता है।

(Waxing)

वैक्सिंग दो प्रकार की होती है — स्ट्रिप वैक्सिंग और **स्ट्रिपलेस वैक्सिंग।**

1. **स्ट्रिप वैक्सिंग (Strip Waxing):**-इस प्रक्रिया में, सबसे पहले त्वचा पर एक पतली परत वैक्स की लगाई जाती है। फिर इसके ऊपर एक कपड़े या डिस्पोजेबल पेपर स्ट्रिप को रखा जाता है। इसके बाद उस स्ट्रिप को बालों की वृद्धि की दिशा के विपरीत खींचा जाता है। इससे unwanted (अनचाहे) बाल साथ में वैक्स के साथ निकल जाते हैं। यह तरीका सामान्यत: ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि यह आसान और जल्दी होता है।

2. **स्ट्रिपलेस वैक्सिंग (Stripless Waxing):**-इस प्रक्रिया में, एक मोटी परत वैक्स की लगाई जाती है और इसमें कपड़े या पेपर स्ट्रिप का उपयोग नहीं किया जाता। वैक्स को ठंडा होने पर वह सख्त हो जाता है, जिससे unwanted बालों को आसानी से निकाला जा सकता है। यह तरीका कम दर्दनाक माना जाता है और इसमें छोटे से छोटे बाल भी अच्छे से निकल जाते हैं।

5. ब्लीच (Bleaching)

ब्लीच एक ब्लीचिंग एजेंट होता है, जिसका उपयोग त्वचा के रंग को हल्का करने के लिए किया जाता है। यह खासतौर पर चेहरे के बालों का रंग हल्का करने के लिए उपयोग में लाया जाता है। ब्लीचिंग की प्रक्रिया को "ब्लीचिंग" कहा जाता है। इस प्रक्रिया से त्वचा की रंगत को निखारा जाता है और कुछ खास जगहों पर यह प्रभावी साबित होती है।

(Bleach)

ब्लीच का उपयोग निम्नलिखित **उद्देश्यों** के लिए किया जाता है:

1. **गहरे धब्बों और झाइयों को हल्का करना (Reducing dark spots and freckles):**-ब्लीच त्वचा पर मौजूद गहरे धब्बों, झाइयों और काले धब्बों को हल्का करने में मदद करता है। यह चेहरे की त्वचा को साफ और चमकदार बना देता है।

2. **कोहनी और बगल के काले हिस्सों को हल्का करना (Lightening dark areas on the elbow or underarm):**-ब्लीच का उपयोग शरीर के अन्य हिस्सों, जैसे कोहनी और बगल, जिनमें अक्सर काले धब्बे होते हैं, को हल्का करने के लिए किया जाता है। यह इन हिस्सों की त्वचा को निखारता है।

3. **त्वचा को चमकदार बनाना (Brightening the skin):**-ब्लीच त्वचा को हल्का करने के साथ-साथ उसे चमकदार भी बनाता है। यह त्वचा की रंगत को समान रूप से निखारता है और उसे ताजगी प्रदान करता है।

4. **चेहरे के बालों को हल्का करना (Lightening the facial hair):**-चेहरे पर अक्सर हल्के या मोटे बाल होते हैं जो देखने में स्पष्ट हो सकते हैं। ब्लीच इन बालों को हल्का करने में मदद करता है, जिससे वे कम दिखाई देते हैं और त्वचा की रंगत के साथ मेल खाते हैं।

6. फेस क्लीन-अप (Face clean-up)

फेस क्लीन-अप एक ऐसी प्रक्रिया है जो त्वचा के रोमछिद्रों को साफ करने और त्वचा को सांस लेने का मौका देने के लिए की जाती है। यह मृत कोशिकाओं को हटाने और गहरे जमे हुए मैल को साफ करने में मदद करती है। इस प्रक्रिया में त्वचा को अच्छे से साफ किया जाता है, एक्सफोलिएट किया जाता है और फिर मॉइश्चराइज किया जाता है। क्लीन-अप से रोमछिद्रों का जाम हट जाता है और त्वचा की कंजेशन कम हो जाती है, जिससे त्वचा को ताजगी मिलती है और वह सांस ले पाती है।

(Face clean-up)

इस प्रक्रिया के कई फायदे होते हैं:-

1. **स्वस्थ चमक प्रदान करता है:**-फेस क्लीन-अप से चेहरे पर एक प्राकृतिक और स्वस्थ चमक आती है। यह त्वचा को तरोताजा और युवा दिखाने में मदद करता है।

2. **गहरी सफाई:**-क्लीन-अप त्वचा को पूरी तरह से साफ करता है, जिसमें हानिकारक बैक्टीरिया, पसीना और प्रदूषण के कारण जमी हुई गंदगी को हटाना शामिल है। यह त्वचा को पूरी तरह से शुद्ध करता है, जिससे किसी भी प्रकार की त्वचा संबंधी समस्या का खतरा कम होता है।

3. **मुंहासों और पिंपल्स से छुटकारा:**-जब रोमछिद्र साफ हो जाते हैं, तो त्वचा पर मुँहासे और पिंपल्स होने की संभावना कम हो जाती है, क्योंकि जमे हुए मैल और तेल के कारण पिंपल्स होते हैं। क्लीन-अप से ये समस्याएं कम होती हैं।

4. **रक्त संचार में सुधार:**-फेस क्लीन-अप से चेहरे की रक्त संचार में सुधार होता है, जिससे त्वचा को ज्यादा ऑक्सीजन मिलती है और वह अधिक स्वस्थ और निखरी हुई दिखती है।

7. मेक-अप (Make-up)

मेक-अप एक प्रक्रिया है जिसमें सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग किया जाता है ताकि किसी व्यक्ति की रूप-रंग को निखारा जा सके। इसमें लिपस्टिक, आईलाइनर, आई शैडो, मस्कारा, फाउंडेशन, कोहल, लिप ग्लॉस, लिप बाम, कंसीलर, फेस पाउडर आदि का इस्तेमाल किया जाता है। मेक-अप का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के चेहरे को आकर्षक और बेदाग बनाना होता है।मेक-अप की खास आवश्यकता फिल्म, टीवी उद्योग, थिएटर, और अन्य मीडिया में होती है। इन क्षेत्रों में मेक-अप

(Make-up)

आर्टिस्ट्स की नियमित जरूरत होती है, और यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें रोजगार के अवसर अक्सर मिलते हैं।मेक-अप के कुछ महत्वपूर्ण लाभ इस प्रकार हैं:

1. **पहली छाप पर प्रभाव डालना (Helps create a favourable first impression):**--मेक-अप चेहरे की सुंदरता को बढ़ाता है और व्यक्ति पर एक सकारात्मक प्रभाव डालता है, खासकर जब पहली बार किसी से मिलते हैं। यह व्यक्ति को आत्मविश्वास देता है और सामने वाले पर अच्छा असर छोड़ता है।

2. **आत्मविश्वास बढ़ाना (Boosts confidence):**-जब किसी व्यक्ति को अपने चेहरे पर मेक-अप अच्छा लगता है, तो वह अपने आप में अधिक आत्मविश्वास महसूस करता है। यह व्यक्ति को अपनी सुंदरता में सुधार का अहसास दिलाता है।

3. **त्वचा की खामियों को छिपाना (Hides skin flaws and blemishes):**-मेक-अप का एक प्रमुख लाभ यह है कि यह त्वचा की खामियों, दाग-धब्बों, मुंहासों और अन्य त्वचा संबंधी समस्याओं को छिपा सकता है। कंसीलर और फाउंडेशन का उपयोग इन खामियों को छिपाने के लिए किया जाता है, जिससे चेहरा साफ और ताजगी भरा दिखता है।

4. **प्रदूषण से त्वचा की सुरक्षा (Protects the skin from pollution):**-मेक-अप त्वचा को बाहरी प्रदूषण और धूल-मिट्टी से सुरक्षा प्रदान करता है। इससे त्वचा पर नकारात्मक असर कम होता है, क्योंकि मेक-अप एक सुरक्षात्मक परत का काम करता है।

5. **मनचाहा लुक और एक्सप्रेशन देना (Adds to the desired expression and looks):**-मेक-अप से व्यक्ति की चेहरे की अभिव्यक्ति और लुक्स को बदलकर उसे और अधिक आकर्षक और प्रभावशाली बनाया जा सकता है। यह व्यक्ति की भावनाओं और व्यक्तित्व को सामने लाने का एक तरीका भी है, खासकर विशेष अवसरों या कार्यक्रमों के लिए।

8. हेयरडू (Hairdo)

हेयरडू या हेयरस्टाइल, बालों को एक विशेष तरीके से स्टाइल करने का तरीका होता है। यह व्यक्तिगत साज-श्रृंगार और फैशन का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है और यह पुरुषों और महिलाओं दोनों में लोकप्रिय है। एक हेयरस्टाइल को पाने के लिए बालों को एक खास तरीके से सजाया जाता है, जैसे कंघी, ब्लो-ड्रायर और हेयर जेल जैसे कॉस्मेटिक्स का उपयोग करके। हेयरस्टाइलिंग को अक्सर "हेयरड्रेसिंग" भी कहा जाता है

(Hairdo)

विशेष रूप से जब इसे एक पेशेवर रूप में किया जाता है।हेयरडू में बालों को सजाने के लिए विभिन्न एक्सेसरीज़ का भी इस्तेमाल किया जाता है, जैसे हेयरबैंड, क्लिप, पिन, बैरेट, टियारा आदि, जो बालों को स्थिर रखने के लिए और उनके रूप को बढ़ाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।

हेयरडू के निम्नलिखित लाभ होते हैं:

1. **चेहरे और बालों की सुंदरता बढ़ाता है:**-हेयरडू से बालों और चेहरे की आकर्षकता बढ़ती है, जिससे व्यक्ति का आत्मविश्वास भी बढ़ता है। जब बाल अच्छी तरह से स्टाइल किए जाते हैं, तो वे चेहरे को और अधिक आकर्षक बनाते हैं।

2. **सजाए गए बाल अच्छे रख-रखाव का संकेत देते हैं:**-हेयरडू से बालों का दिखावट साफ और व्यवस्थित लगता है, जिससे यह प्रतीत होता है कि व्यक्ति अपने आप को अच्छे से संभालता है और उसकी पर्सनल हाइजीन और ग्रूमिंग पर ध्यान है।

3. **बेतरतीब बालों को संवारने में मदद करता है:**-हेयरडू से बालों को सही दिशा में रखा जा सकता है, जिससे वे बेतरतीब और उलझे हुए नहीं दिखते। यह उन लोगों के लिए खास फायदेमंद है जिनके बाल बहुत ज्यादा घुंघराले या फ्रीज़ी होते हैं।

9. **मेहंदी (हिना) / (Mehendi or Henna)**

मेहंदी हाथों (जिसमें हथेलियाँ भी शामिल हैं) और पैरों (जिसमें पैरों की अंगुलियाँ भी शामिल हैं) को सजाने का एक कला रूप है। इसमें एक प्राकृतिक पौधे का रंग (हिना के पत्तों से बना) इस्तेमाल किया जाता है, जो त्वचा को गुलाबी-लाल रंग देता है और एक ठंडक का अहसास भी कराता है। यह रंग त्वचा पर कुछ दिनों तक बना रहता है। मेहंदी विशेष अवसरों पर जैसे शादी, त्योहार, धार्मिक समारोह आदि पर अधिकतर लगाई जाती है।

(मेहंदी)

मेहंदी हिना के पत्तों से बनाई जाती है। इसका उपयोग बालों को रंगने के लिए भी किया जाता है और इसके कंडीशनिंग गुण होते हैं, जिससे बालों को मजबूत और स्वस्थ बनाने में मदद मिलती है। मेहंदी का रंग त्वचा पर गहरे लाल या नारंगी रंग में आता है और यह प्राकृतिक होने के कारण त्वचा के लिए सुरक्षित होती है।मेहंदी लगाने के दौरान, विभिन्न प्रकार के डिज़ाइन बनाए जाते हैं, जैसे फूलों, पत्तों, जालियों और अन्य पारंपरिक चित्र, जो सुंदरता को बढ़ाते हैं। इसे खासकर महिलाएं अपनी शादी या अन्य खुशियों के मौके पर लगवाती हैं। मेहंदी का ऐतिहासिक महत्व भी है, और यह भारतीय संस्कृति में एक शुभ संकेत मानी जाती है। इसके अलावा, यह मानसिक शांति और सुकून का अहसास भी दिलाती

Self Assessment (NCERT Based)

A.Multiple Choice Questions

1. ___________ पैरों और पैर की उंगलियों के नाखूनों की सुंदरता को सुधारने में मदद करता है।

(a) थ्रेडिंग (b) हेयरस्टाइल

(c) पेडीक्योर (d) ब्लीचिंग

2. मैनीक्योर ___________ की सुंदरता को सुधारने की एक प्रक्रिया है।

(a) हाथों (b) पैरों

(c) पैर के नाखूनों (d) चेहरे

3. फेस क्लीन-अप का उद्देश्य त्वचा के रोमछिद्रों को ___________ और त्वचा को सांस लेने देना होता है।

(a) बंद करना b) खोलना

(c) एक्सफोलिएट करना (d) जाम करना

Ans: 1.c 2.a 3.b

B. Fill in the Blank

1. थ्रेडिंग में, बालों को ___________ गति से खींचा जाता है, जिसमें धागा बाल को फंसा कर बाहर निकालता है।

2. एक __________ एक निश्चित तरीके से बालों को संवार कर प्राप्त किया जाता है, जिसमें कंघी, ब्लो-ड्रायर और हेयर जेल जैसे सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग होता है।

3. बालों को स्टाइल करना __________ भी कहलाता है, विशेष रूप से जब इसे पेशे के रूप में अपनाया जाए।

4. __________ और स्ट्रिप वैक्सिंग, वैक्सिंग के दो प्रकार होते हैं।

Ans: 1. ट्विस्टिंग (Twisting) 2. हेयरस्टाइल 3. हेयरड्रेसिंग 4. हार्ड

C.Answer the Given questions

Q1. मैनिक्योर और पेडिक्योर में क्या अंतर है?

मैनिक्योर और पेडिक्योर में अंतर नीचे दी गई तालिका (table) में स्पष्ट किया गया है:

बिंदु	**मैनिक्योर (Manicure)**	**पेडिक्योर (Pedicure)**
अर्थ (Meaning)	हाथों की सुंदरता और देखभाल की प्रक्रिया	पैरों की सुंदरता और देखभाल की प्रक्रिया
उपयोग का क्षेत्र	हाथ, नाखून, उंगलियाँ और हथेलियाँ	पैर, एड़ी, पंजे, नाखून और तलवे
उद्देश्य (Purpose)	हाथों को साफ, मुलायम और सुंदर बनाना	पैरों को साफ, रिलैक्स और सुंदर बनाना
प्रक्रिया में शामिल कार्य	नेल कटिंग, फाइलिंग, क्यूटिकल क्लीनिंग, स्क्रबिंग, मसाज	नेल कटिंग, फाइलिंग, स्क्रबिंग, एड़ी की सफाई, मसाज
फायदे (Benefits)	हाथों की त्वचा में नमी बनाए रखता है, नाखून स्वस्थ रहते हैं	पैरों की थकान दूर होती है, एड़ियों की फटी त्वचा ठीक होती है
मूल्य (Cost)	आमतौर पर कम लागत में	पेडिक्योर थोड़ा महंगा हो सकता है
फ्रीक्वेंसी	हर 2-3 हफ्तों में	हर 3-4 हफ्तों में

Q2. वैक्सिंग का उद्देश्य क्या है?

उत्तर:-वैक्सिंग का मुख्य उद्देश्य शरीर के अनचाहे बालों को जड़ से हटाना है, जिससे त्वचा लंबे समय तक चिकनी और साफ बनी रहती है। यह प्रक्रिया बालों को रूट से निकालती है, जिससे वे दोबारा उगने में ज्यादा समय लेते हैं और मुलायम होकर उगते हैं।

वैक्सिंग के अन्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं:-

1. त्वचा को स्मूद बनाना: वैक्सिंग से डेड स्किन सेल्स भी हटते हैं जिससे त्वचा मुलायम और चमकदार बनती है।

2. लंबे समय तक परिणाम: शेविंग की तुलना में वैक्सिंग का असर अधिक समय तक रहता है (2-4 हफ्ते तक)।

3. बालों की ग्रोथ कम होना: नियमित वैक्सिंग से समय के साथ बाल पतले और कम घने हो सकते हैं।

4. साफ-सुथरी उपस्थिति: यह व्यक्तिगत स्वच्छता और सुंदरता बनाए रखने में मदद करता है।

5. त्वचा की रंगत निखारना: डेड स्किन सेल्स हटने से त्वचा का रंग साफ और निखरा हुआ दिखाई देता है।

Q3. ब्यूटी थेरेपी में उपयोग की जाने वाली विभिन्न सेवाएं कौन-कौन सी हैं ?
Ans.ब्यूटी थेरेपी एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें त्वचा, बाल, नाखून और शरीर की देखभाल के लिए विभिन्न प्रकार की सेवाएं दी जाती हैं। ये सेवाएं न केवल सुंदरता बढ़ाने के लिए होती हैं, बल्कि शरीर और मन को आराम देने में भी मदद करती हैं। नीचे ब्यूटी थेरेपी की मुख्य सेवाओं का विवरण दिया गया है:

1. **फेशियल (Facial):**-यह चेहरे की त्वचा को साफ, मॉइस्चराइज़ और पोषण देने के लिए किया जाता है। इसमें क्लींजिंग, स्क्रबिंग, मसाज, और मास्क का उपयोग किया जाता है, जो त्वचा को निखारने और उसे स्वस्थ रखने में मदद करता है।

2. **हेयर रिमूवल (Hair Removal):**-अनचाहे बालों को हटाने के लिए वैक्सिंग, थ्रेडिंग और रेजर जैसी तकनीकों का उपयोग किया जाता है। यह त्वचा को साफ और चिकना बनाता है।

3. **मसाज थेरेपी (Massage Therapy):**-शरीर को रिलैक्स करने और रक्त संचार बढ़ाने के लिए मसाज दी जाती है। इसमें ऑयल मसाज, डीप टिशू मसाज और अरोमा थेरेपी मसाज शामिल होती हैं।

4. **मेकअप (Makeup):**-विशेष अवसरों के लिए मेकअप सेवाएं दी जाती हैं। यह चेहरे के फीचर्स को उभारने और खूबसूरती बढ़ाने का काम करता है। ब्राइडल मेकअप, पार्टी मेकअप, और डेली मेकअप इसके उदाहरण हैं।

5. **नेल केयर (Nail Care):**-इसमें नाखूनों को साफ, सुंदर और आकर्षक बनाने के लिए मैनिक्योर और पेडिक्योर किया जाता है। साथ ही, नेल आर्ट और नेल पॉलिश लगाने जैसी सेवाएं भी दी जाती हैं।

6. **हेयर केयर (Hair Care):**-बालों को स्वस्थ और सुंदर बनाए रखने के लिए हेयर कटिंग, हेयर स्पा, हेयर कलरिंग और हेयर स्टाइलिंग जैसी सेवाएं प्रदान की जाती हैं।

Q4. विभिन्न ब्यूटी सेवाओं के लाभों का वर्णन करें।
Ans.**-**ब्यूटी सेवाएं न केवल हमारी बाहरी सुंदरता को निखारती हैं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन को भी बनाए रखने में मदद करती हैं। यहां विभिन्न ब्यूटी सेवाओं के प्रमुख लाभ दिए गए हैं:

1. **फेशियल (Facials):**-फेशियल त्वचा को गहराई से साफ करने और उसे पोषण देने का काम करता है। यह डेड स्किन सेल्स को हटाकर त्वचा को ताजा और चमकदार बनाता है। नियमित फेशियल से त्वचा में नमी बनी रहती है और दाग-धब्बे कम हो जाते हैं।

2. **मसाज (Massage):**-मसाज थकान और तनाव को दूर करने में बहुत प्रभावी है। यह रक्त संचार को बढ़ाकर शरीर को आराम देता है और त्वचा को प्राकृतिक चमक प्रदान करता है। नियमित मसाज से मानसिक शांति और सुकून का अनुभव होता है।

3. **हेयर स्पा (Hair Spa):**-हेयर स्पा बालों को मजबूत और चमकदार बनाता है। यह डैमेज्ड बालों की मरम्मत करता है और स्कैल्प को हेल्दी रखता है। रूसी और बाल झड़ने की समस्या से निपटने में भी हेयर स्पा मदद करता है।

4. **मेकअप (Makeup):**-मेकअप हमारी सुंदरता को निखारने और आत्मविश्वास बढ़ाने का काम करता है। यह खास मौकों पर हमारी व्यक्तिगत स्टाइल को दर्शाने में मदद करता है। सही मेकअप से हम अपनी त्वचा के रंग और प्रकार के अनुसार आकर्षक लुक पा सकते हैं।

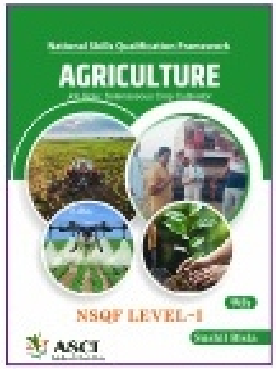
5. **मैनिक्योर और पेडिक्योर (Manicure & Pedicure):**-मैनिक्योर और पेडिक्योर हाथों और पैरों की त्वचा को साफ और नरम बनाते हैं। यह नाखूनों की देखभाल करते हैं और संक्रमण से बचाव में मदद करते हैं। इनसे हाथ-पैरों की सुंदरता में सुधार होता है और थकान दूर होती है।

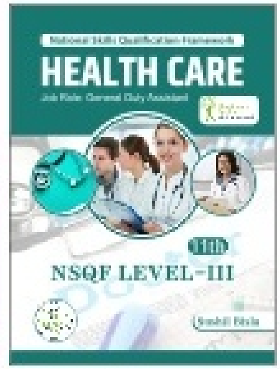
6. **वैक्सिंग (Waxing):**-वैक्सिंग अनचाहे बालों को हटाने का प्रभावी तरीका है। यह त्वचा को चिकना और मुलायम बनाता है और लंबे समय तक बालों के बढ़ने को रोकता है।

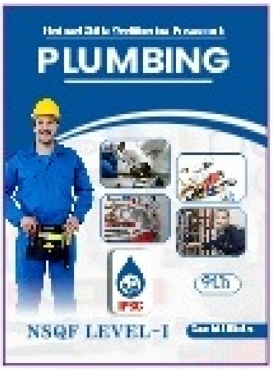
Beauty & Wellness

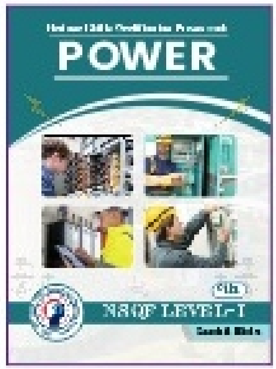
Job Role: Beauty Therapist

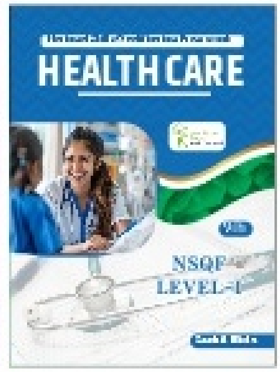
Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत











Book Available in All NSQF Level

नोट: प्रत्येक स्कील की पोर्टफोलियो, प्रोफाईल व प्रैक्टिल भी उपलब्ध है।

FEATURES

- Part A-Subject Specific Skills
- Part B-Employability Skills
- Exercise questions at the end of the chapters
- Multiple Choice Questions from both the Parts
- Previous Years Question Papers

SHIVAM PUBLICATION
NARWANA JIND (M. 9991415776) shivam.education06@gmail.com
Follow us on
ISBN No. 978-93-343-3646-7
MRP: 250/-