ਲੈਕਮੇ ਵਿਚ :- ਲੈਕਮੇ ਫਰੂਟ ਫੇਸ ਵਾਸ਼, ਸਕਰਬ ਕ੍ਰੀਮ, ਗੋਰਾਪਨ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ, ਸਨਸਕਰੀਨ, ਮਾਸਕ, ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਲਕੀ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਲਸ਼ਰ ਅਤੇ ਲਿਪਸਿਟਕ ਆਦਿ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

2) **ਲੋਟਸ :-** ਆਯੂਰਵੈਦ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਖਾਸ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਵੇਦਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ 250 ਚੀਜ਼ਾਂ, ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮੇਕਅਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਸ਼੍ਰੀ ਕਮਲ ਪਾਸੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ 16 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸੱਤ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ, ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਟਸ ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਫੇਸਵਾਸ਼, ਟੋਨਰ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗੀ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਐਕਸਫੋਏਲੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਗੋਰੇਪਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

3) **ਹਿਮਾਲਿਆ ਹਰਬਲ :-** ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਸ਼੍ਰੀ ਐਮ ਮਨਲ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਸ਼ੋਧਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪਦਾਰਥ ਇਸਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣੇ। ਹਿਮਾਲਿਆ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਏ। ਇਸਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ 82 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਸਵਾਸ਼, ਸਕਰਬ, ਕ੍ਰੀਮ, ਮਾਸਕ, ਗੋਰਾਪਨ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ, ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ।

4) **ਪੋਂਡਸ (PONDS) :-** ਬਹੁਦੇਸ਼ੀ ਕੰਪਨੀ ਯੂਨੀਲਿਵਰ ਦੁਆਰਾ ਪੋਂਡਸ ਮਾਰਕੇ ਦੇ ਬਿਊਟੀ ਪਦਾਰਥ ਸੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ । ਇਸਦੀ ਖੋਜ ਥੀਰੋਨ ਟੀ. ਪੋਂਡ (1800-1852) ਨਿਊਯਾਰਨ ਵਿਚ ਯੂਟਿਕਾ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਉਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੋਂਡਸ ਕ੍ਰੀਮ ਬਣਾਈ । ਇਸ ਵਿਚ ਹੁਣ ਫੇਸਵਾਸ਼, ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਗੋਰੇਪਨ ਦੀਆ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਵੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ।

5) **ਔਲੇ (Olay)** ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਬਹੁ ਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਕੰਪਨੀ ਪ੍ਰੌਕਟਰ ਐਂਡ ਗੈਮਬਲ (ਅਮਰੀਕਾ) ਨੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ¢ (**Olay**) ਮਾਰਕਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਾਰਕਾ ਹੈ ਇਸਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਟੋਟਲ ਇਫੈਕਟ ਕ੍ਰੀਮ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ, (ਉਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ), ਗੋਰੇਪਨ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ (ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ), ਔਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ) ਬਣਾਉਣੀਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ । ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ, ਬਰਤਾਨੀਆ ਅਤੇ ਚਾਈਨਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਹਰੀ ਮਾਰਕਾ ਹੈ । 1999 ਵਿਚ ਔਲੇ ਦੇ ਟੋਟਲ ਇਫੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਜਵਾਨ ਦਿਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਾਖ ਬਣਾਈ । ਔਲੇ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜੋ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਸਸਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੁਲਾਬੀ (ਆਇਲ ਆਫ ਔਲੇ) ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੌਕਟਰ ਅਤੇ ਗੈਮਬਲ ਦੀ ਔਲੇ ਤੇ ਮਲਕੀਅਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਿਕਦੀ ਸੀ ।

6) **ਨਿਊਟਰਾਜੀਨਾ :-** ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਮਰੀਕੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਸਮਾਨ 70 ਦੇਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਈਮਿਊਲ ਸਟੋਲਾਰੋਫ ਨੇ 1930 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਾਂ ਨਾਟੋਨ ਸੀ । ਹੁਣ ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਜਾਨਸਨ ਅਤੇ ਜਾਨਸਨ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ, ਮੂੰਹ,ਸਰੀਰ, ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਏਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ, ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

7) **VLCC ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ :-** ਇਸ 100 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ । 10,000 ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆ ਵਿਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹਨ ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕਈ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਊਟੀ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਯੁਕਤ । ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ । ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ, ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸੱਤ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁੰਗਧਿਤ ਤੇਲ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ । VLCC ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ, ਸਤੂੰਲਨ ਵਿਚ ਨਮੀ, ਪੋਸ਼ਣ, ਸੁਰਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੋਰ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਸਕਰਬ, ਸਨਸਕਰੀਨ, ਟੋਨਰ, ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆ ਹਨ ।

8) **ਮੇਕ-ਅਪ ਆਰਟ ਪਦਾਰਥ :-** M.A.C. ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿਖੇ ਹੋਈ, ਫਰੈਂਕ ਟੋਸਕਨ ਅਤੇ ਫਰੈਂਕ ਐਂਜਲੋ ਨੇ 1984 ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ 1991 ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ । ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਕਅਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਸ਼ਲ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇਹ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਚ ਬਲਸਰ, ਆਈ ਸ਼ੇਡੋ, ਆਈਲਾਈਨਰ, ਲਿਪ ਗਲੋਸ, ਲਿਪਸਟਿਕ, ਮਸਕਾਰਾ, ਮਿਨਰਲ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਹਨ । ਕੁਝ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸ਼ੀਤਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ- ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਤੇਲ ।

9) **ਮੈਕਸ ਫੈਕਟਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ :-** ਮਾਸਕੀਮਿਲਿਅਨ ਫੈਕਟੋਵਿਕਜ਼ ਨੇ (1909) ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮੈਕਸ ਫੈਕਟਰ ਜਿਹੜਾ ਪੋਲੈਂਡ ਦਾ ਜਿਊਸ਼ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਦੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੈਕਸ ਫੈਕਟਰ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ US $ 500 ਮਿਲਿਅਨ ਸੀ। ਪ੍ਰੋਕਟਰ ਅਤੇ ਗੈਮਬਲ ਨੇ 1991 ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਹੁਣ ਇਹ ਇਸਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਵਿਤਰਣ 1927 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਜਦੋਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿਤਰਣ ਕੰਪਨੀ ਬਣਾਈ ਜਿਸਨੇ ਸਮਾਨ ਵੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ, ਵਿਤਰਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲਿਆ।

10) **ਲੋਰੀਅਲ :-** ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਬਿਊਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਪੈਰਿਸ ਵਿਚ ਹੈ। ਹੋਸਟਸਡੀ- ਸੈਂਨੇ, ਫਰਾਂਸ ਵਿਚ ਇਸਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਨਸਕਰੀਨ ਮੇਕ-ਅਪ, ਇਤਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਨ ਲਈ, ਨੈਨੋ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੇ ਬਿਊਟੀ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਕੰਪਨੀ ਹੈ।

11) ਰੈਵਲੋਨ :- ਇਸ ਅਮਰੀਕੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਇਤਰ ਵਿਚ 1932 ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸਨੇ ਮੇਕਅਪ ਲਈ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਫਾਊਡੇਂਸ਼ਨ, ਮੇਕ-ਅਪ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ , ਲਿਪਸਟਿਕ, ਆਈਲਾਈਨਰ ਆਦਿ ਬਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

12) ਮੇਬੇਲਿਨ :- ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕਾ ਲੋਰੀਅਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਇਕ ਕੈਮਿਸਟ ਟੀ. ਐਲ ਵਿਲੀਅਮ ਨੇ 1915 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ 1930 ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਉਤੇ ਤੇਲਾ ਕਾਲਾਪਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵੈਸਲੀਨ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਦੀ ਰਾਖ ਲਗਾਉਂਦੇ ਵੇਖਿਆ ਜਿਸਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਉਸਨੇ 1917 ਵਿਚ ਮੇਬੇਲੀਨ ਦਾ ਮਸਕਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਕਅਪ ਹੈ।

13) ਚੈਮਬਰ :- ਚੈਮਬਰ ਇਕ ਮੋਹਰੀ ਬਿਊਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਜਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥ ਜੈਨੇਵਾ, ਸਵਿਟਜਰਲੈਂਡ ਜਿਹੀ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਣ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਰੰਗ ਮੁੱਖ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਚੈਂਮਬਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਏ। 1993 ਤੋਂ, ਚੈਂਮਬਰ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1) ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਮੇਕ-ਅਪ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

2) ਸਕਰੈਪ ਕਾਪੀ ਉੱਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਮੇਕ-ਅਪ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਚਿਪਕਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

(ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋਂ :-

1) _______________ ਭਾਰਤ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ।

2) ਹਰਬਲ ਭਾਰਤੀ ਕੰਪਨੀ _______________ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ।

3) ਪੌਂਡਸ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਖੋਜ ਸੰਨ _______________ ਵਿਚ ਇਕ ਦਵਾਈ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵਲੋਂ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ _______________ - ਵਜੋਂ ਹੋਈ ।

4) ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ _______________ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।

5) MAC ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮੁਖ ਦਫ਼ਤਰ _______________ਵਿਖੇ ਹਨ ।

6) _______________ਕੰਪਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਿਊਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ।

(ਅ) SHORT ANSWER QUESTIONS

1) ਲੈਕਮੇ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

2) ਔਲੇ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਭਾਗ-(ੳ)

MAC ਅਤੇ OLAY ਵਿਚ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ-(ਅ)

1) ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

2) ਮੇਕ-ਅਪ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

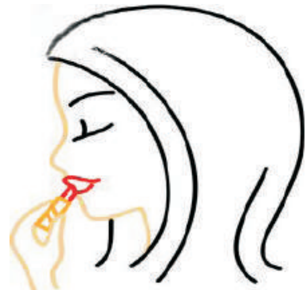
ਭਾਗ-(ੲ)

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ :-

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ		

ਸੈਸ਼ਨ 4: ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਢੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ



ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਸਗੋਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਅਲੱਗ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਈ, ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ।

HISTORY OF MAKEUP

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਮਿਸਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂਬੇ ਅਤੇ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਕੱਚੀ ਧਾਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਵਾਸਤੇ ਬੈਰੀਜ, ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਸਨ, ਲੜਕੇ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਧੱਬੇ ਫਿੱਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆ ਤੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦ ਗੋਰੇ ਦਿਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜਹਿਰੀਲੀਆਂ ਧਾਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਸੈਨਿਕ, ਸਿੱਕਾ, ਪਾਰਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਮੱਧਮ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਦਯੋਗੀਕਰਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲੋਕ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਗੋਰੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੋਰੇ ਬਣਨਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਆਰਸੈਨਿਕ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ।

Importance of Make-up

ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ : ਇਹ ਜੱਗ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਕਮੀਆਂ ਛੁਪਾ ਕੇ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਾਲਿਜ਼ਮ : ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਪਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਯੁਕਤ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।"ਹਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸੁੰਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ" ।

List of Tools, Equipment & Materials

ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ, ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਲੋੜੀਂਦੇਂ ਔਜ਼ਾਰ, ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ, ਫਰਨੀਚਰ ਜਿਹੜੇ ਮੁੱਢਲੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਹੈ:

ਔਜ਼ਾਰ: ਮੁੱਢਲੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਾਸਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਰੁਸ਼, ਰੂੰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

1. **ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਰੁਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :-** ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਵਾਲੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਰੁਸ਼ਾਂ ਫਾਈਬਰ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਰੁਸ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਕਾ ਜਾਂ ਮਿਲੇ ਜੁਲੇ ਮਾਰਕੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਊਡੇਂਸ਼ਨ, ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਅਤੇ ਲਿੱਪ ਬਰੁਸ਼ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਬਲੱਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਬਰੁਸ਼ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ੳ. ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਬਰੁਸ਼

ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਫਿਨਿਸ਼ ਦੇਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਰਿਸਲਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕੀਲੀ ਸ਼ੇਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਰਲ ਸਮੱਗਰੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਬੋਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਮੀਯੁਕਤ ਨੈਚੁਰਲ ਜਾਂ ਵੈੱਜ ਸਪੰਜ ਦਾ ਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅ. ਕਨਸੀਲਰ/ਕੈਮੋਫਲੇਜ ਬਰੁਸ਼

ਇਹ ਮੁਲਾਇਮ ਬਰਿਸਲਜ਼, ਚੌੜੇ, ਅਧਾਰ ਅਤੇ ਤਿੱਖੀ ਨੋਕ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਦਾਗ ਧੱਬਿਆਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੈਪਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਨੂੰ ਕਨਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ. ਬਲੱਸ਼ਰ ਬਰੁਸ਼

ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਬੜੇ ਵਧੀਆ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਾ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲਾ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੰਗ ਹਟਾਇਆ ਅਤੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਕੋਮਲ ਨੋਕ ਵਾਲਾ ਆਈਲਾਈਨਰ ਬਰੁਸ਼

ਇਸ ਦੀ ਕੋਮਲ ਨੋਕ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਅਤੇ ਆਈਲਾਈਨਰ ਜੈੱਲ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਿੰਦੀਆਂ ਲਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

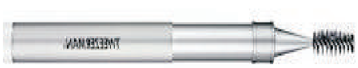
ਹ. ਫਲੈਟ ਆਈਲਾਈਨਰ ਬਰੁਸ਼

ਇਸ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਲੇਸ਼ ਲਾਈਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਆਈਲਾਈਨਰ ਲਾ ਕੇ ਅੱਖ ਦੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਆਈਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਫੈਲਾ ਕੇ ਸਮੋਕੀ ਆਈ ਦੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕ. ਸਮੱਜ਼ਰ ਬਰੁਸ਼

ਇਸ ਦੀ ਫੋਮ ਦੀ ਨੋਕ ਨਾਲ ਪੈਨਸਲ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾਂ ਕਰਕੇ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿੱਖ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਵਾਲੇ ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ. ਸਪਾਇਰਲ ਆਈਬਰੋ ਬਰੁਸ਼



ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਬਿਖਰੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਸਖਤ ਵਾਲ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਸੇਪ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਵਾਹ ਕੇ ਫਾਲਤੂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।

ਗ. ਲਿੱਪ ਬਰੁਸ਼

ਇਸ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨੋਕ ਨਾਲ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲਾਈਨ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਬੜੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. ਲੇਟੈਸ ਸਪੰਜ਼

ਇਹ ਸਪੰਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੇਲਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਧਾਰ ਸੋਕਣਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਆਈਲੈੱਸ਼ ਕਰਲਰ

ਮਸਕਾਰਾ (Mascara) ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਲਕਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਈਲੈਸ਼ ਕਰਲਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਜ਼ੀਕਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਸੋਧ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਜ਼ੋਸਮਾਨ :

ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਾਜੋਸਮਾਨ ਵਿਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਕੁਰਸੀ, ਸੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਮਗਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਰਾਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਲੀਨਸਰ, ਟੋਨਰ, ਕਨਸੀਲਰ, ਕੰਪੈਕਟ ਪਾਊਡਰ, ਬਲਸ਼ਰ, ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਆਈਲਾਈਨਰ, ਕਾਜਲ, ਮਸਕਾਰਾ, ਆਈਬਰੋਅ ਪੈਂਸਿਲ, ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ, ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ, ਲਿੱਪ ਗਲੌਸ ਅਤੇ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

STEP BY STEP PROCEDURE TO APPLY MAKEUP

ਮੁੱਢਲੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਲੜੀਵਾਰ ਵਿਧੀ

ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਾਰ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਿਰਫ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਹੜੀ ਮਿਲਾਉਣੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦੇ।

ਜਿਆਦਾ ਕੋਮਲ ਸਮਗਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਹੋਂਦ ਭਾਰੂ ਸਮੱਗਰੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਦੇਣਗੇ। ਗਾਹਕ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਚਾਉ ਕੱਪੜਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਅਰਬੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਵੀ ਬੰਨ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਲੀਨਸਰ : ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਲੀਨਸਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ, ਆਈਲਾਈਨਰ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੋਨਿੰਗ : ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਕਲੀਨ ਜਿੰਗ ਕਰੀਮ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਰੂੰ ਨਾਲ ਅਸਟਰਿੰਜੈਂਟਸ(Astringets)ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਲਈ ਟੋਨਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੋਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ : ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਮੋਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੋਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ ਦੋ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ : ਢੁੱਕਵੀਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਅਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਢੁੱਕਵੀਂ ਫਾਊਡੇਂਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਕਰੀਮ ਵਾਲੀ ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਲਈ ਸਾਟਿਕਸ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਰਮਲ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਤਰਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਪਰਫਿਊਮ ਰਹਿਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਲਾਈ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਗ ਜਾਂ ਜਬ੍ਹਾੜੇ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਗੋਰਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਫਿੱਕੀ ਸ਼ੇਡ ਗੂੜੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪੇਸਟੀ ਦਿੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਕੂਲ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਤਾ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਉਹ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰੰਗ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਇਕ ਸ਼ੇਡ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ੇਡ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. **ਨਾਂ ਮਾਤਰ ਤੋਂ ਮਾਧਿਅਮ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ- ਮੋਇਸਚੁਰਾਇਜ਼ਿੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਤੇਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ)**

   - ਇਹ ਦੂਸਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਆਧਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
   - ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਲੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. **ਮਾਧਿਅਮ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ-ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਿਚ ਤੇਲ)**

   - ਇਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
   - ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਦਿੱਖ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
   - ਇਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਨਾਲ ਪਸੰਦ ਦਾ ਰੰਗ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

3. ਮਾਧਿਅਮ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ- ਪਾਊਡਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

- ਇਸ ਨੂੰ 2 ਇਨ 1 ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤਰਲ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਪੂਰੇ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ-ਕਰੀਮ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

- ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਨਾ ਮਿਲਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾਉਂਦਾ।

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਿਧੀ

1. ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲਉ।
2. ਜੇ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਮੱਥੇ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਨੱਕ, ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਜਬ੍ਹਾੜੇ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਫੈਲਾਅ ਦਿਉ।
3. ਸਪੌਂਜ ਜਾਂ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਲੇਟੈਕਸ ਸਪੌਂਜ ਜਾਂ ਬਰੁਸ਼ ਉੱਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਰੰਗ ਦੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਨੱਕ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਠੋਡੀ ਵੱਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਜਾਉ। ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਪੌਂਜ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਕਰੋ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ।
4. ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਫੈਲਾਉ। ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਿਖਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
5. ਜੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਪਿੰਪਲ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਜਾਂ ਕਨਸੀਲਰ ਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ।
6. ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਆਈਲਿੱਡਜ਼, ਨੱਕ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਵਰ ਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕਨਸੀਲਰ ਲਗਾਉ। ਇਸਦਾ ਇਕਸਾਰ ਮੇਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਲੂਸ ਪਾਊਡਰ

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਿਧੀ

1. ਪਾਊਡਰ ਪੱਫ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਊਡਰ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਉ । ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਾਉਡਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
2. ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਫਾਲਤੂ ਪਾਊਡਰ ਹਟਾ ਦਿਉ । ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਾਟਨ ਵਰਗੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਲੂਸ ਟਰਾਸਲੂਮੈਂਟ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਲਾਭ :

- ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ, ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੈੱਟ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ।
- ਇਹ ਤੇਲ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦਾ ।

ਕਨਸੀਲਰ/ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ

1. ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪਿੰਪਲਜ਼, ਬਲੈਮਿਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਛੁਪਾਉਣ ਯੋਗ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ।
2. ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੰਪਲਜ਼ ਜਾਂ ਲਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
3. ਪੀਲੇ ਦਾਗ ਜਾਂ ਪਿੱਗ ਮੈਂਨਟੇਸ਼ਨ ਮਾਰਕਸ ਨੂੰ ਪਰਪਲ ਰੰਗ ਦੀ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
4. ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਗੋਲੇ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਦਾਗ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਕਨਸੀਲਰ ਦੇ ਲਾਭ

- ਇਸ ਨਾਲ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਟਿਕਾਊ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਤਾਜ਼ਗੀ ਝਲਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਆਈਲਿੱਡ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਕਰੀਮ ਯੁਕਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ।

ਬਲੱਸ਼/ਬਲੱਸ਼ਰ/ਰੌਜ਼

ਰੌਜ਼ ਨੂੰ ਬਲੱਸ਼ ਜਾਂ ਬਲੱਸ਼ਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੌਸਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਿੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਸ਼ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਕਮਪੈਕਟ ਬਲੱਸ਼
2. ਕਰੀਮ ਬਲੱਸ਼

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

1. ਕੌਨਟੂਰ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਬਲੱਸ਼ ਰੰਗ ਲਗਾ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਂਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉ।
2. ਬਲੱਸ਼ਰ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗੇ ਬਲੱਸ਼ ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ।
3. ਜੇ ਅੱਖ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿਚੋਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੀਏ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮਿਲਾਣ ਨੱਕ ਦੀ ਟਿੱਪ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਸਮਾਨ ਅੰਤਰ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਕਰੀਏ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਕੁਆਡਰੈਂਟ ਵਿਚ ਵੰਡੀਏ ਤਾਂ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਬਲੱਸ਼ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਾਭ

- ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉਭਰਵਾਂ ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

EYE SHADOW

ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਦੀਆ ਕਿਸਮਾਂ :

- ਕੰਪੈਕਟ-ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ
- ਲੂਸ ਪਾਊਡਰ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ
- ਕਰੀਮ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ
- ਸਟਿਕ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ

ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਦਾ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵਰਗੀਕਰਨ

- ਹਾਈਲਾਈਟਰਜ਼-ਕਰੀਮ, ਸਫ਼ੈਦ, ਬਿਸਕੁਟੀ(ਬਹੁਤ ਫਿੱਕੇ ਅਤੇ ਨਿਊਟਰਲ)।
- ਮਾਧਿਅਮ ਰੰਗ-ਨੀਲਾ, ਹਰਾ, ਭੂਰਾ, ਸਲੇਟੀ, ਗੁਲਾਬੀ ਆਦਿ।
- ਆਈਲਾਈਨਰ ਰੰਗ-ਕਾਲਾ, ਗੂਹੜਾ ਬਰਾਉਨ, ਗਰੇਅ।
- ਮੈਂਟੀ ਰੰਗ-ਇਹ ਵਧੀਆ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਗਲਿਟਰ/ਸ਼ਾਈਨੀ ਰੰਗ-ਭਰਮ ਨੂੰ ਗਾਇਬ ਕਰਦੇ।

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

1. ਅੱਖ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਦੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਹਾਈਲਾਈਟਿੰਗ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਰੰਗ ਚੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਈਲਿੱਡ ਉਪਰ ਅਤੇ ਆਈਬਰੋਅ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਉ ।
3. ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਮਾਧਿਅਮ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੰਗ ਅੱਖ ਦੇ ਫੋਲਡ ਵਿਚ ਲਗਾਉ ।
4. ਆਈਲਾਈਨਰ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਆਈਲਾਈਨਰ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੰਗ ਅੱਖਾਂ ਉਪਰ ਲਗਾਉ । ਆਈਲਾਈਨਰ ਪੈਨਸਲ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

EYE LINER & EYE BROW PENCIL

ਆਈਲਾਈਨਰ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਈ ਬਰੋਅ ਪੈਨਸਲ :-

1. ਆਈਬਰੋਅ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਓਪਰਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬਰੁਸ਼ ਕਰੋ ।
2. ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਲ ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉ ।
3. ਆਈਲਾਈਨਰ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਬਰੁਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਰੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ।
4. ਹੱਥ ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਰੰਗ ਬਰੁਸ਼ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਉ ।

5. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਕਲਰ ਨੂੰ ਆਈਬਰੋਅ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰਾ ਭਰ ਜਾਵੇ ।

6. ਜਿਸ ਰੰਗ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਆਈਬਰੋਅ ਨਜ਼ਰ ਨਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਉਥੇ ਵਧੀਆ ਮਿਆਰ ਦੀ ਪੈਨਸਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

MASCARA

ਮਸਕਾਰਾ

ਸੰਖੇਪ ਵਿਧੀ :

1. ਮਸਕਾਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਸ਼ ਥਿਕਨਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਲੈਸ਼ ਥਿਕਨਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ੈਦ ਸਿਲੀਕੋਨ ਏਕਸਚਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੜਾ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

2. ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੇ ਮਸਕਾਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

3. ਮਸਕਾਰਾ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਈ ਲਿੱਡ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਸਕਾਰਾ ਉੱਘੜ-ਦੁੱਘੜੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

4. ਮਸਕਾਰਾ ਦੀ ਇਕ ਪਰਤ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੋ ਵੀ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

5. ਆਈਬਰੋ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਈਲੈਸ਼ਿਜ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸਾਰੇ ਵਾਲ਼ ਅਲੱਗ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ।

6. ਸ਼ਮੱਜਡ ਮਸਕਾਰਾ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਰੂੰ ਦਾ ਬੱਡ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

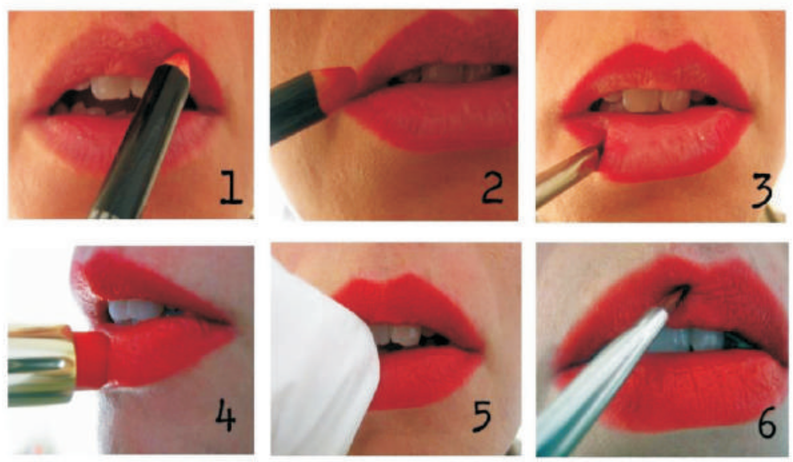
LIP LINER, LIP STICK AND LIP GLOSS

ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ, ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ ਅਤੇ ਲਿਪ ਗਲੌਸ :

ਸੰਖੇਪ ਵਿਧੀ :

1. ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ ਪੈਨਸਿਲ ਬੜੀ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿੱਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
2. ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਲਿੱਪਸ ਪਤਲੇ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹਨ ।
3. ਪਤਲੇ ਲਿੱਪਸ ਵਾਸਤੇ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਕੁਦਰਤੀ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਗਾਉ ।

4. ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕੁਦਰਤੀ ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਲਗਾ ਦਿਓ ।
5. ਮੋਟੇ ਲਿੱਪਸ ਵਾਸਤੇ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਕੁਦਰਤੀ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਾਉ ।
6. ਗੂਹੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੱਮ, ਲਾਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇਹ ਰੰਗ ਲਿੱਪਸ ਨੂੰ ਪਤਲੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣਗੇ ।
7. ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਲਿੱਪ ਗਲੋਸ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚੋ ਲਿੱਪ ਗਲੋਸ ਲਗਾਉ।



ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਲਿੱਪਸ ਦੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਲਿੱਪਸ ਤੇ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਪਾਊਂਡਰ ਲਗਾਉ । ਇਹ ਟਿਕਾਊ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ।
2. ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਦੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ ਪੈਨਸਿਲ ਲੈ ਕੇ ਲਿੱਪ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਲਗਾਉ ।
3. ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਲਗਾਉ ।
4. ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਉ ।
5. 2 ਅਤੇ 3 ਨੰਬਰ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਾਰਾਉ ।

STEPS FOR DAILY MAKEUP

ਰੋਜ਼ ਦੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ।
2. ਚਮੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉ।
3. ਇੱਕਸਾਰ ਅਤੇ ਮੈਟੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਉ। ਪਾਉਡਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਡ ਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਫਾਲਤੂ ਪਾਊਡਰ ਝੜ ਜਾਵੇ।
4. ਬਲੱਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
5. ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਲੱਕ ਕਰੋ, ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਲਗਾਉ, ਆਈਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਉ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਲਿੱਪ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਲਿੱਪ ਕਲਰ ਭਰੋ।
7. ਲਿੱਪ ਨੂੰ ਗਲੌਸੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿੱਪ ਗਲੌਸ ਲਗਾਉ।

ਅਭਿਆਸ

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (1) ਪੰਜ ਕੌਂਸਮੈਟਿਕਸ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ(2) ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਕੌਂਸਮੈਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ(3) ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਅਤੇ ਆਈਲਾਈਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ।

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ
(ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤ ਲਉ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ :

1. ______________________ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਈ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੇਲ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
2. ______________________ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਈਲੈਸ਼ਿਜ ਨੂੰ ਕਰਲ ਕਰੋ ।
3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਿੰਪਲਜ਼ ਜਾਂ ਲਾਲ ਸਥਾਨ ਨੇ ਤਾਂ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ______________________ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।
4. ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ______________________ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।

ਅ) ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸ਼ੇਡ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

2. ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ ?

ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਆਈਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਮਸਕਾਰਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

2. ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਲੱਸ਼ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ?

1. ਹਾਰ -ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ

2. ਰੋਜ਼ ਦੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਲੋੜੀਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਭਾਗ (ੲ)

ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੀਮਤਾ ਨਹੀਂ

ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂਹ
1. ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਮੁਤਾਬਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੇਡ ਅਤੇ ਫੇਸ ਪਾਉਡਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ		
2. ਆਈਲਾਈਨਰ, ਮਸਕਾਰਾ, ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ, ਫੇਸ ਪਾਊਡਰ, ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ, ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ		
3. ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕੋਸਮੈਟਿਕਸ ਦੀ ਪਛਾਣ		

ਸੈਸ਼ਨ 5: ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ

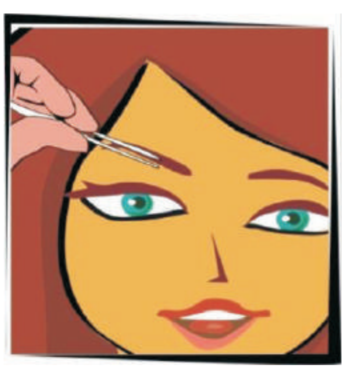
ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਵਾਲ਼ ਉਸਦੀ ਦਿੱਖ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਜਾਂ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੇੜੇ, ਲਿੱਪਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਤੇ ਹੋਣ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਵਾਲਾ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਈ,ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- **ਪਲੱਕਿੰਗ**
- **ਥਰੈਡਿੰਗ**
- **ਸੇਵਿੰਗ**
- **ਵੈਕਸਿੰਗ**
- **ਡੈਪੀਲੇਟੀਰੀਜ਼**
- **ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ**
- **ਸਲੀਚਿੰਗ**
- **ਅਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ**
- **ਲੇਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ**

Temporary Hair Removal Methods

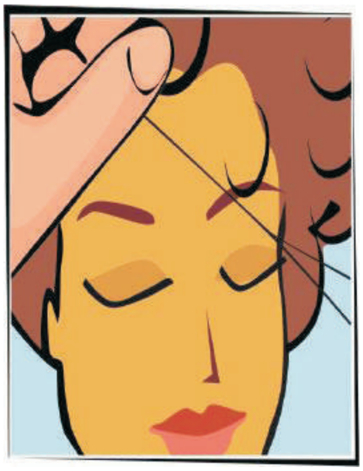


ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਸਥਾਈ ਵਿਧੀਆਂ

ਪਲੱਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟਵੀਜਿੰਗ

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਟਵੀਜਰਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੋਲੀਕਲ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਦੋਬਾਰਾ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਲੱਕਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਉੱਤੇ ਵਿਰਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਉੱਪਰ ਵਾਲ਼ੇ ਲਿੱਪ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਐਟੀਸੈਪਟਿਕ ਯੁਕਤ ਰੂੰ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੋਲ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਪਲੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

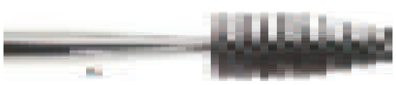
ਥਰੈਡਿੰਗ



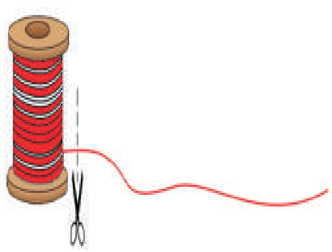
ਥਰੈਡਿੰਗ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ

ਅਸਥਾਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਲਿੱਪ ਅਤੇ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਨੁੱਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਥਰੈਡਿੰਗ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਥਰੈਡਿੰਗ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਮਲ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੈਸ਼ਿਜ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਪਲਜ਼ ਜਾਂ ਐਕਨੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਥਰੈਡਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜ਼ਿੰਕ ਯੁਕਤ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਬਰਫ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੀ ਥਰੈਡਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ



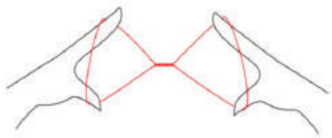
1. ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ (ਤਕਰੀਬਨ 24 ਇੰਚ ਲੰਬਾ)
2. ਮੋਟਾ ਧਾਗਾ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ। ਬਰੀਕ ਧਾਗਾਂ ਵਾਲ਼ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਖਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਆਈਬਰੋਅ ਬਰੁਸ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਥਰੈਡਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਫੇਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਕੈਂਚੀ (ਆਈਬਰੋਅ ਦੇ ਫਾਲਤੂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਰਿਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ)



ਆਪਣੇ ਆਪ ਥਰੈਡਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਧੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੈ :

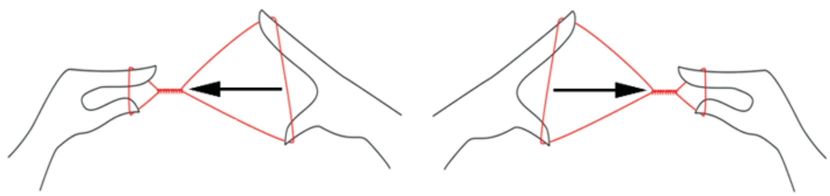
1. ਤਕਰੀਬਨ 45 ਸੈ:ਮੀ. ਜਾਂ 18 ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਧਾਗਾ ਕੱਟੋ।

2. ਦੋਨਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਢ ਕੇ ਲੂਪ ਬਣਾਉ।

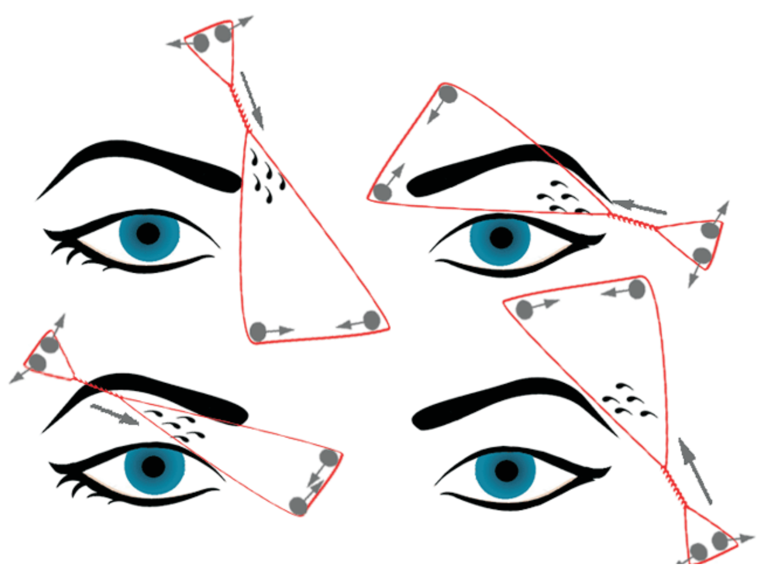


3. ਅੱਧ ਵਿਚ 10 ਵਲ ਦੇ ਕੇ ਇੱਕ ਸ਼ਟਲ ਬਣਾਉ।

4. ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ਟਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।

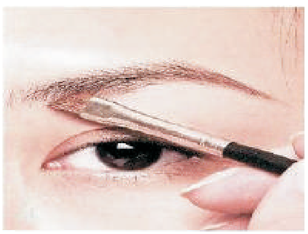


ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਟਲ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਧਾਗੇ ਦੀ ਤਿਕੋਣ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



4. ਥਰੈਡਿੰਗ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੱਥਾ, ਠੋਡੀ, ਉਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

5. ਥਰੈਡਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਰਿਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਉਘੜ ਦੁਗੜੇ ਵਾਲ਼ ਦਿੱਖ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



6. ਆਈਬਰੋਅ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵਾਹੋ ।

ਹਦਾਇਤਾਂ

– ਥਰੈਡਿੰਗ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਵਾਸਤੇ ਰੁਕੋ ।

– ਇੱਕ ਸਾਰਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣਾ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

– ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਟਲ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹਾਸਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੇਵਿੰਗ

ਜਦੋਂ ਵਾਲ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਰਹਿਤ ਚਮੜੀ ਸਿਰਫ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਉਭਾਰ ਅਤੇ ਰੇਜ਼ਰ ਬਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਿਉਂਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।

ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਵਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵਿਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸੇਵਿੰਗ ਕਈ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਰੇਜ਼ਰਜ, ਮਲਟੀ ਬਲੇਡ ਰੇਜ਼ਰਜ, ਡਬਲ ਐੱਜ਼ਡ ਬਲੇਡ ਰੇਜ਼ਰਜ, ਇਲੈੱਕਟਰਿੱਕ ਸ਼ੇਵਰ, ਸਟਰੇਟ ਰੇਜ਼ਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਸ਼ੇਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

1. ਚਿਹਰਾ ਜਾਂ ਸ਼ੇਪ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਧੋਵੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਤੇਲ ਹੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸ਼ੇਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬੈੱਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੇਵ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

2. ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਕੋਈ ਲੁਬਰੀ ਕੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।ਕਿਸੇ ਲੁਬਰੀ ਕੈਂਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਰੇਜ਼ਰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੇਜ਼ਰ ਵਾਲ਼ਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਲ਼ਾ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਬਣ ਵੀ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਬਾਰ ਬਾਰ ਫੇਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

3. ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਨੂੰ 1-2 ਮਿੰਟ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਕ ਆਮ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੇਵਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਮਲਟੀਪਲ ਬਲੇਡ ਵਾਲ਼ਾ ਰੇਜ਼ਰ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ ਡੈਕਸ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹੈਂਡ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਟਿਕ ਸਕੇ। ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੈਂਡਲ ਦਾ ਕੋਣ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਡਿਗਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

   ਥੋੜਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਪਰਿੰਗ ਬਲੇਡਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸੈੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

   ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧ ਡਰੈਗ ਕਰੋ। ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜਨ ਨਾਲ ਕੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੇਜ਼ਰ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਸ਼ੇਵ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰੋਇਨ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰੋਇਨ ਦੇ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ (ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਉਲਟ) ਵਿਚ ਸ਼ੇਵ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੱਟ ਅਤੇ ਜਲਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

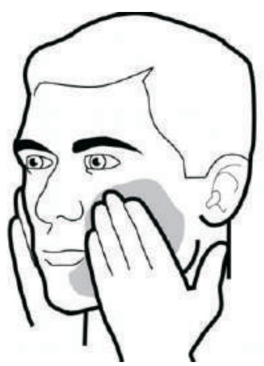
3. ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਰੇਜ਼ਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਲੇਡਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਵਾਲ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣ।

ਬਲੇਡ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਅਨਕਲੱਟਰਡ (ਇੱਕਸਾਰ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬਲੇਡਾਂ ਵਿਚ ਗੰਦਗੀ ਫਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਜਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

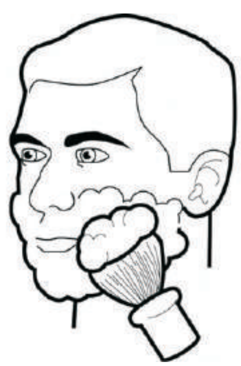
4. ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਥੇ ਚਮੜੀ ਢਿੱਲੀ ਹੋਵੇਗੀ ਉਥੇ ਸ਼ੇਵ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।

5. ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੇਜ਼ਰ ਬਦਲਣਾ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

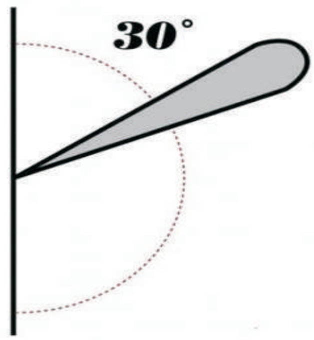
ਸ਼ਟਰੇਟ ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸ਼ੇਪ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ



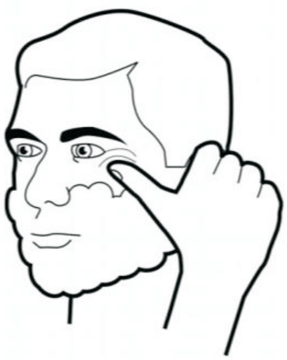
1. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿੱਜੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੀਸ਼ੇਵ ਤੇਲ ਲਗਾਉ।



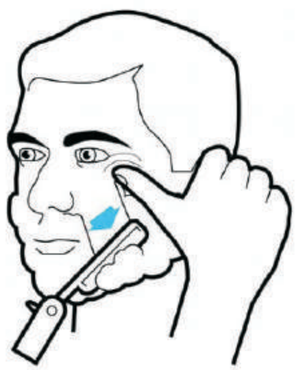
2. ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਬਰੁਸ਼ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੇ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉ। ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਝੱਗ ਬਣਾਉ।



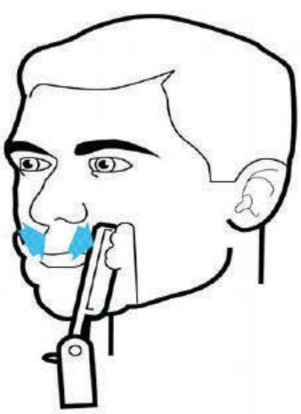
3. ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ 30^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ ਫੜੋ । ਜੇ ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਫੜੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦੇਵੇਗਾ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ । ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਜਲਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।



4. ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ ।

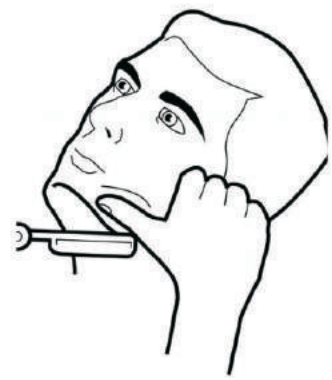


5. ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ । ਇਸਦੀ ਚਾਲ ਸਾਈਥੀ(Seythe)ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



6. ਲਿੱਪ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਚਾਲ ਨੱਕ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਨੱਕ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

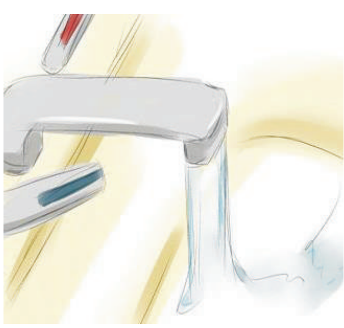
7. ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਲਿੱਪ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



8. ਗਰਦਨ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੋਡੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜ਼ੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੇਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਕੇ ਮਾਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਿੰਗ

ਪੋਸਟ-ਸ਼ੇਵ ਸੰਭਾਲ

1. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿਹਰਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਸਕਰੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੇਵ ਰਾਹੀਂ ਉੱਤਰੀ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।



2. ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਕੱਟ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

3. ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰੋ। ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਸ਼ੇਵ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਾਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉ ਜਿਹੜਾ ਪਰਫਿਊਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ।

4. ਸ਼ੇਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੇਡ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਲਉ। ਰੇਜ਼ਰ ਤੋਂ ਵਾਲ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਬਲੇਡ ਉਤੇ ਨਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੰਗ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੇਜ਼ਰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਾੜ੍ਹੀਆ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਟਾਈਲ

ਹੌਲੀਵਡੀਅਨ

ਮਟਨ ਚੌਪਸ

ਆਲਾ ਸੌਵਾਰਵ

ਫਰੈਂਚ ਫੋਰਕ

ਹੈਂਡਲਬਾਰ ਅਤੇ ਚਿਨ ਪੱਫ

ਵੈਂੱਨ ਡਾਈਕ

ਫਰੈਂਡਲੀ ਮਟਨ

ਬਾਲਬੋ

ਸ਼ੋਰਟ ਬੌਕਸਡ

ਗੌਇਨੀ

ਚਿੱਨ ਕਰਟਨ

ਹੁਲੀਹੀ

ਪੈਟਿਟ ਗੋਇਟੀ

ਫਰੈਂਜ਼ ਜੋਸਫ

ਐਂਕਰ

ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਇੰਪਰੀਅਲ

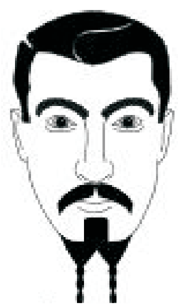
ਡਕਟੇਲ

ਫੂਮਾਨਚੂ

ਓਲਡ ਡੱਚ

ਡਾਲੀ

ਰੈੱਪ ਇੰਡਸਟਰੀ ਸੈਂਟਡਰਡ

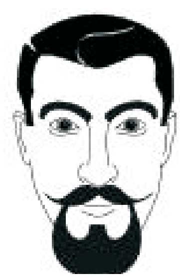

ਸਪੈਰੋ

ਕਲਿੱਨਗੌਨ

ਫੈੱਡਰੇਸ਼ਨ

ਦਾ ਜਾਪਾ

ਸੋਲ ਪੈੱਚ


ਹੈਂਡਲਬਾਰ ਐਂਡ ਗੋਇਟੀ

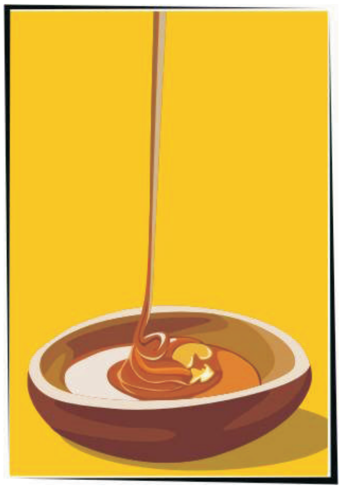
ਦਾ ਵਿਕੱਫੀਲਡ

ਕੌਂਪਸਟੈੱਸ ਸੈਂਟਡਰਡ

ਪੈਨਸਿਲ

ਸੁਪਰ ਮਾਰੀਓ

ਹੈਂਡਲਬਾਰ



ਵਾਲ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਡੀਪਾਇਲਾਟੋਰੀਜ਼

ਡੀਪਾਇਲਾਟੋਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਫਟਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲਿਓ ਘੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕੋਮਲ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀ ਹਟਦੇ ਅਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਕਰੀਮਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਕਰੀਮਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਿਸੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਇਹ ਕਰੀਮਾਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਕਸਿੰਗ

ਕਈ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ "ਕਟੋਰੀ" ਵੈੱਕਸਿੰਗ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਠੰਡੀ ਵੈਕਸ ਚਿਹਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਕਸਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟਰਿਪਸ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਵੈੱਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੋਡੀ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਸਾਈਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਤੇ ਵੈੱਕਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਬਲੀਚਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਥਰੈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਡਾਂ ਤੇ ਵੈੱਕਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਪੀਲੇਟਰ

ਐਪੀਲੇਟਰ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਯੰਤਰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯੰਤਰ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਬਲੀਚਿੰਗ

ਇਹ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਵਾਲ ਸੰਘਣੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ।

ਬਲੀਚਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ : ਰੂੰ, ਪਾਣੀ, ਤੌਲੀਆ, ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ, ਪਾਊਡਰ, ਬਲੀਚ ਐਕਟੀਵੇਟਰ, ਸਪੈਟੁਲਾਂ, ਪਲਾਸਟਿੱਕ ਦਾ ਬਰਤਨ, ਟੋਨਰ।

ਬਲੀਚਿੰਗ ਕਰੀਮ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਐਕਵਾਂ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰ ਐਕਸਾਈਡ, ਸੀਟੋਸਟੀਸਟੀਲ, ਅਲਕੋਹਲ, ਪਰੋਪੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ, ਪੌਲੀਔਕਸੀਇਥਾਈਲੀਨ 20, ਪੈੱਗ 100 ਸਟੀਰੇਟ, ਗਲਾਈਸੀਰਾਈਲ ਮੋਨੋਸਟੀਰੇਟ, ਸਟੀਰਿਕ ਏਸਿਡ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਮਸਟੈਨੇਟ ਟਰਾਈਹਾਈਡਰੇਟ, ਔਰਥੋ ਫੋਸਟੋਰਿਕ ਏਸਿਡ, ਡਾਈਸੋਡੀਅਮ ਐਡਟਾ।

ਪਾਊਡਰ ਐਕਟੀਵੇਟਰ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਰਸਾਇਣ : ਅਮੋਨੀਅਮ ਬਾਈਕਾਰਬੋਨੇਟ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਬਲੀਚ ਉੱਪਲਬਧ ਹਨ : ਫੈੱਮ, ਜੋਲਿਨ, ਵੀ ਐਲ,ਸੀ.ਸੀ, ਲੋਟਸ।

ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ

- ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੈੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਥੋੜਾ ਬਲੀਚ ਲਗਾਉ ਅਤੇ 48 ਘੰਟੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਜੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਲਣ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਰੀਮ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਉੱਪਲਬਧ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜੋ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕੋਮਲ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲ਼ੇ ਬਲ਼ੀਚ ਨਾਂ ਕਰੋ।
- ਬਲੀਚ ਦਾ ਕੰਮ ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਜਿਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਥੇ ਹੀ ਬਲੀਚ ਕਰੋ।
- ਕਈ ਲੋਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਬਲੀਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਘੱਟ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਸ.ਪੀ.ਐਫ. 30 ਵਾਲ਼ਾ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਬਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਫੇਸ ਵਾਸ਼ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ 1 :

ਇਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਬਲੀਚ ਪਾਊਡਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਤਰਲ ਮਿਲਾਉ ਕਿ ਕਰੀਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਫੈਦ ਤੋਂ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਵੇਗਾ।

ਵਿਧੀ 2 :

ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੁੱਛਾਂ ਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਲ ਸੰਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਢੱਕ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਧੀ 3 :

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉ। ਬਲੀਚ ਵਿਚਲੀ ਡਾਈ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਈ ਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਥੇ ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰਨਾ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਿਧੀ 4 :

ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਪੈਕ ਉਤੇ ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 15-20 ਮਿੰਟ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਕੇ ਗਲਤ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ 7 ਮਿੰਟ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਤਾ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕਰੀਮ ਹਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

ਵਿਧੀ 5 :

ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਦੋਂ ਬਲੌਂਡ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਕਰੀਮ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿੱਥੇ ਕਰੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਈ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ। ਕਰੀਮ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ 6 :

ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀ.ਐਚ.ਬਲੀਚਿੰਗ ਸਾਬਣ, ਜਾਨਸਨ ਐਡ ਜਾਨਸਨ ਮਾਰਕੇ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਵ ਮਾਰਕੇ ਦਾ ਬਿਊਟੀ ਬਾਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਧੀ 7 :

ਟੋਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿੱਖ ਦੇਵੇਗੀ।

ਟੋਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਰਸਾਇਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਲ਼ੀਚ

1. ਟਮਾਟਰ ਇਕ ਵਧੀਆ ਬਲੀਚਿੰਗ ਏਜ਼ੈਂਟ ਹੈ । ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸ ਲੈ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਰਗੜੋ । ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਲਵੋ ।
2. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉ । 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਲਉ । ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਲੀਚ ਦੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ।
3. ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਪਲਪ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਓ । ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਰਗੜੋ । 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਧੋ ਲਉ ।
4. ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਪੀਲ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਊਡਰ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਮਿਲਾਉ । ਇਹ ਘੋਲ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਹਟਾ ਕੇ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਲਿਸਿਸ

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਲ਼ ਦੋਬਾਰਾ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਵਿੱਚ ਡਾਇਆਥਰਮੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੰਟ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਹੁਣ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਟਰਾਂਸਡਰਮਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਰਾਂਹੀ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਾਲ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਪਹਿਲੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਫੋਲੀਕਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਵਾਲ਼ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਜਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਧਦੇ ।

ਲੇਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ

ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਲੇਜ਼ਰ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਬੀਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਫੋਲੀਕਲ ਵਲੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਲੇਜ਼ਰ ਫੋਲੀਕਲ ਦੀ ਵਾਲ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਇਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ ਵਿਧੀ ਉੱਪਰ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਥੋੜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀ ਇਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੋਬਾਰਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੋਲ਼ੀ ਹੋਲ਼ੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲਗੀ, ਸੋਜ਼ਿਸ ਅਤੇ ਜਲਣ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜਲਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਧੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ੇਵਿੰਗ, ਵੈਕਸਿੰਗ, ਇਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ ਅਤੇ ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀਆਂ ਮਰਦ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਮਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।
(ਜੇ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤ ਲਓ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ________________________ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਟਵੀਜ਼ਰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਾਲ਼ ਫੌਲੀਕਲਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ________________________ ਤਰੀਕਾ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ________________________ ਜਾਂ ________________________ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ________________________ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਕੱਟੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ________________________ ਨਾਲ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਸ਼ੇਵ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬਲੀਚਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

2. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਇਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ ਅਤੇ ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਚ ਅੰਤਰ
2. ਥਰੈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਵੈੱਕਸਿੰਗ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ?

1. ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੀ ਥਰੈਡਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ
2. ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ
3. ਬਲੀਚਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ
4. ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਭਾਗ (ੲ)

ਕਾਰਜਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਜਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸੀਮਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ :

ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂਹ
1. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ।		
2. ਦਾਹੜੀ ਦੀ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ		
3. ਵੈਕੱਸਿੰਗ ਅਤੇ ਬਲੀਚਿੰਗ ਵਿਚ ਅੰਤਰ		
4. ਥਰੈਡਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰਣੀ		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ

- ਫੌਰ ਐਵਰ ਬਿਊਟੀਫੁਲ: ਹੈਂਡਬੁਕ ਆਫ ਬਿਊਟੀ ਕੇਅਰ ਬਾਏ ਪ੍ਰਿਆਟੰਡਮਸਚਦੇਵ
- ਮਾਈਲੇਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕੌਸਮੀਟੋਲੋਜ਼ੀ 2012 ਐਡੀਸ਼ਨ
- ਨੈਚੁਰਲ ਬਿਊਟੀ ਸੀਕਰੈਟਸ ਫਰੌਮ ਇੰਡੀਆਂ ਬਾਏ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਆਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥੈਰਪੀ ਬਾਏ ਲੌਰੇਨ ਨੌਰਡਮੈਨ, ਐਂਡਰੀਆ ਡੇ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ

1. **ਅਸੈਂਟੂਏਟਸ (Accoutuates)**- ਮੇਕ ਮੋਰ ਨੋਟਿਸੇਬਲ ਔਰ ਪਰੋਮੀਨੈਂਟ
2. **ਐਕੁਈਸੀਜ਼ਨ (Acquisition)**- ਐਨ ਅਸੈਟ ਔਰ ਆਬਜੈਕਟ ਬੌਟ ਔਰ ਅਬਟੇਨਡ, ਟਿਪੀਕਲੀ ਬਾਏ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਮਿਊਜੀਅਮ
3. **ਬਲੇਮਿਸ਼ਿਸ (Blemishes)**- ਅਸਮਾਲ ਮਾਰਕ ਔਰ ਫਲਾਅ ਦੈਟ ਸਪੋਇਲਸ ਦਾ ਅਪੀਅਰੈਂਸ ਆਫ ਸਮਥਿੰਗ।
4. **ਬਲੌਟਸ (Blots)**- ਅਡਾਰਕ ਮਾਰਕ ਔਰ ਸਟੇਨ, ਟਿਪੀਕਲੀ ਵਨ ਮੇਡ ਬਾਏ ਆਇਲ, ਇੰਕ,ਪੇਂਟ ਔਰ ਡਰਟ।
5. **ਕਲੌਂਗਡ ਪੋਰਸ (Clogged pores)**- ਕਲੌਂਗਡ ਪੋਰ ਇਜ਼ ਸਿੰਪਲੀ ਅਪੋਰ ਆਫ ਦ ਸਕਿਨ ਦੈਟ ਹੈਸ ਬਿਕੰਮ ਅਬਸਰੱਕ ਟਿਡ ਬਾਏ ਡੈੱਡ ਸਕਿਨ ਐਂਡ ਆਇਲ।
6. **ਕੌਲਾਜੈਨ ਸ਼ੀਟ (Collagen sheet)**- ਕੌਲਾਜੈਨ ਇਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਆਫ ਨੈਚੁਰਲੀ ਅਕਰਿੰਗ ਪਰੋਟੀਨਜ਼ ਫਾਉਂਡ ਇਕ ਐਨੀਮਲਜ਼, ਅਸਪੈਸ਼ਿਲੀ ਇਨ ਦਾ ਫਲੈੱਸ਼ ਐਂਡ ਕੁਨੈਕਟਿਵ ਟਿਸੂਜ ਆਫ ਵਰਟੀਬਿਰੇਟਸ਼।
7. **ਕਨਜੈੱਸਟਿੱਡ (Congested)**- ਬਲੌਕਡ ਅਪ ਵਿਚ ਔਰ ਟੂ ਫੁੱਲ ਆਫ ਸੱਮਥਿੰਗ, ਇਨ ਪਰਟੀਕੂਲਰ
8. **ਕੌਂਗਲੋਮੀਰੇਟ (Conglomerate)**- ਨੰਬਰ ਆਫ ਡਿਫਰੈਂਟ ਥਿੰਗਸ ਔਰ ਪਾਰਟਸ ਦੈਟ ਆਰ ਪੁੱਟ ਔਰ ਗਰੁਪਡ ਟੂਗੈਧਰ ਫਾਰਮ ਹੋਲ ਬਟ ਰਿਮੇਨ ਡਿਸਟਿੰਕਟ ਐਨਟਿਟੀਜ
9. **ਡੈੱਬ (Dab)**- ਪਰੈੱਸ ਅੰਗੇਸਟ(ਸਮਥਿੰਗ) ਲਾਈਟਲੀ ਵਿਚ ਅ ਪੀਸ ਆਫ ਅਬਸੋਰਬੈਂਟ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਇਨ ਆਡਰ ਟੂ ਕਲੀਨ ਔਰ ਡਰਾਈ ਇੱਟ
10. **ਡੈਂਪਨਡ (Dampned)**- ਮੇਕ ਸਲਾਇਟਲੀ ਵੈੱਟ
11. **ਡਰੇੱਪ (Drape)**- ਅਰੇਂਜ(ਕਲੋਥ ਔਕਲੋਥਿੰਗ) ਲੂਜ਼ਲੀ ਔਰ ਕੈਜ਼ੁਅਲੀ ਔਨ ਔਰ ਅਕਾਉਂਡ ਸਮਥਿੰਗ
12. **ਡਰਿੱਪ (Drip)**- ਅ ਸਮਾਲ ਡਰਾਪ ਆਫ ਲਿਕੁਐੱਡ
13. **ਇਮੌਲੀਐਂਟਸ (Emollients)**- ਅ ਪਰੈਪਰੇਸ਼ਨ ਦੈਟ ਸਾਫ਼ਟਨਜ਼ ਸਕਿੱਨ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਉ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 205 ਐੱਨ.ਕਿਉ. 2013 - ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 205 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...
NO.25/1-4, 19th “A” Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Pvt. Ltd, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ________________________________

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ.________________________________

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ________________________________

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਟੀਜ, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ PSSCIVE ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬੁਕ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਲਿਮਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਸ੍ਰੀ. ਕੇ.ਵੀ.ਆਰ. ਰਾਓ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚ ਵੀ ਕਾਨਵੈਂਟ ਟੀਮ ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	304
ਭੂਮਿਕਾ	306
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	307
ਜਾਣਕਾਰੀ	309
ਸੈਸ਼ਨ 1. ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ	310
ਸੈਸ਼ਨ 2. ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼/ਹੇਅਰ ਸਪਾ	329
ਸੈਸ਼ਨ 3. ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾਰਕੇ (ਬ੍ਰਾਂਡ)	344
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	351
ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	352

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਵੈਪਲਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਜੋਂ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕੁਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੇਟੈਂਸੀ **BW205-NQ2013 ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ 1** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਢੁੱਕਵਾਂ** ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (**ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ**) ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ **ਸਮਝ** ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ **ਮਿਲੇਗੀ**। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ **ਲਈ** ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਕਸ਼ਨ 1: ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ **ਸ਼ਾਮਲ** ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਵਿਸ਼ੇ** ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3: ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, **ਜਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਦਾ** ਗਿਆਨ **ਵੀ** ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ** ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਸੇ ਵੇਲ਼ੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਸ਼ਨ 4.: ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।
ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ 1

ਵਾਲ਼, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੂਪ ਰੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਘਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਚੇ ਸਵੈ ਰੂਪ ਤੇ ਸਵੈਮਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਵਿਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਇੱਕ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਲੰਮੇ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਸਨ, ਕੁੰਡਲਦਾਰ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸਨ, ਚਮਕੀਲੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਮ ਦਿੱਖ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਛਵੀ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਸਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ (ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ) ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਨਮੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਾਲ਼ ਚਮਕਦਾਰ, ਨਿੱਖਰੇ ਤੇ ਛੋਹਣ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਮ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਕਰੀ ਮੁਕਤ ਤੇ ਟੁੱਟਣ-ਰੋਧੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਾਲ਼ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਇਮ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲੂਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪੱਧਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਹੈੱਡ ਮਸਾਜ (ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼) ਜੋ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਵੀ ਤਫ਼ਸੀਲ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

SHAMPOO

ਸ਼ੈਂਪੂ ਇੱਕ ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੇਲ, ਧੂੜ, ਚਮੜੀ-ਕਣ, ਸਿੱਕਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਦਗੀ ਜੋ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਇੱਕ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ (ਨਮੀ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ) ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰੇਥ ਸਲਫੇਟ ਨੂੰ ਕੋ-ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ (ਸਹਾਇਕ ਨਮੀ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਕਾਮੀਡੋ-ਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਬੀਟੇਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਲੇਸਦਾਰ ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਨਮਕ(ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੇਸ, ਰੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ :-

- ਅਨੰਦਮਈ ਝੱਗ
- ਭਿਓਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ
- ਚਮੜੀ/ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜਲਣ
- ਗਾੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਮਲਾਈਦਾਰ ਅਹਿਸਾਸ
- ਅਨੰਦਮਈ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ
- ਘੱਟ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਣ
- ਵਧੀਆ ਜੈਵ ਵਿਘਟਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਨਾਂ-ਮਾਤਰ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰਮੰਤ

ਕਈ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਲੀਕੋਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ।

1) **ਐਕੁਆ :-** ਸਾਰੇ ਸ਼ੈਪੂਆਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਲੱਗਭਗ 70-80% ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਣਆਇਨੀਕ੍ਰਿਤ ਪਾਣੀ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਜਮੀਨਦੋਜ਼ ਖੂਹ, ਝੀਲਾਂ ਜਾਂ ਨਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2) **ਅਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ :-** NH_4Cl ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੂਤਰ ਵਾਲਾ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਇਕ ਸਫ਼ੇਦ ਰਵੇਦਾਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਕਾਰਬਨੀ ਯੋਗਿਕ ਹੈ। ਅਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਘੋਲ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਣਿਜ ਕੋਲੇ ਤੋਂ ਵਿਸਰਜਿਤ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਸੰਘਣਨ ਕਾਰਨ ਕੋਲੇ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਛੇਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਈਡਰੋ-ਕਲੋਰਿਕ ਅਮਲ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਆ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ।

3) **ਅਮੋਨੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ :-** ਇਹ ਅਮੋਨੀਅਮ ਡੋ-ਡੇਸ਼ਿਲ ਸਲਫੇਟ $[CH_3(CH_2)_{10}CH_2OSO_3NH_4]$ ਦਾ ਆਮ ਨਾਮ ਹੈ। ਅਮੋਨੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ (ALS) ਅਲਕਾਇਨ ਸਲਫੇਟ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਐਨਆਇਨੀ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਵਾਸ਼ (ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਪਦਾਰਥ) ਵਿੱਚ ਝੱਗ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਫੋਮ (ਝੱਗ) ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ (ਨਮੀ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ) ਹਨ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲੀ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਧਰੁਵੀ ਅਣੂਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਤਲ ਤੇ ਮਿਸ਼ੈੱਲ (ਸੰਘਣੀ ਕੋਲਾਇਡੀ ਰਚਨਾ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

4) **ਸਲਾਈਕਾਲ :-** ਡਾਈਓਲ ਦੋ ਹਾਈਡ੍ਰਾਕਸਿਲ (-OH) ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋ ਬਣਿਆ ਰਸਾਇਣਿਕ ਯੋਗਿਕ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਮ ਡਾਈਓਲ ਹਨ: ਖੰਡ ਤੇ ਉਸਦੇ ਬਹੁਲਕ, ਸੈਲੂਲੋਜ਼।

5) ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰੇਥ ਸਲਫੇਟ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਖਾਰਾਪਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1998 ਤੱਕ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਸਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

6) **ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ :** ਸੋਡੀਅਮ ਡੋਡੇਸਿਲ ਸਲਫੇਟ, ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ $[CH_3(CH_2)_{11}OSO_3Na]$ ਦੇ ਸੂਤਰ ਵਾਲਾ ਅਕਾਰਬਨੀ ਯੋਗਿਕ ਹੈ।ਇਹ ਕਈ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਐਨਅਇਨੀ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਖਜ਼ੂਰ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7) ਸੋਡੀਅਮ ਕੋਕੋ ਸਲਫੇਟ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨੀਮ ਸ਼ੁੱਧ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ।

8) **ਸੋਡੀਅਮ ਲੋਰੋ-** ਐਂਮਫੋਐਸੀਟੇਟ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲੈਂਜ਼ਰ (ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਅਤੇ ਜਲਣ–ਰੋਧੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਹੰਝੂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

9) ਪਾਲੀਸਾਰਬੇਟ 20 (PEG20) ਗਲਾਕੌਲ ਆਧਾਰਤ ਮੱਠਾ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇਲਾਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਤੇਲਾਜ਼ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਭਾਵ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੇ ਠੋਸ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ (ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਤਹਿ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ) ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

10) ਪਾਲੀਸਾਰਬੇਟ 80 (PEG80) ਇੱਕ ਗਲਾਈਕੋਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖਿੰਡਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਤਾਂ ਜੋ ਤੇਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲ ਉੱਪਰ ਇਟਾਲੀਅਨ ਸਲਾਦ ਵਾਂਗ ਤੈਰਦੇ ਨਾ ਰਹਿਣ)

11) PEG -150 ਡਿਸਟੀਅਰੇਟ ਇਕ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

12) **ਸਿੱਟਰਿਕ ਅਮਲ :-** ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖੱਟੇ ਫਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤਪਾਦ ਵਿਚਲੇ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਆਕਸੀਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡੂੰਘੀ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਪਰ ਸੋਡੀਅਮ ਲੌਰੋ ਐਫ਼ੋਐਸੀਟੇਟ ਇਸਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ PH(ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਆਇਨ ਸੰਘਣਤਾ) ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਲੱਗਭੱਗ 5.5 ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਮਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੈਂਪੂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ PH 5.5 ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਲਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ PH ਤੇ ਵਾਲ ਦੇ ਫਾਲੀਕਲ ਦੇ ਸਕੇਲ ਪੱਧਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਰੱਖਿਅਕ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਟਰਿਕ ਅਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਉਲਟ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

13) **ਕੁਆਟਰਨੀਅਮ-**15 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੀਵਾਣੂ ਰੋਧਕ/ਉੱਲੀ ਰੋਧਕ ਰੱਖਿਅਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

14) **ਪਾਲੀਕੁਆਟਰਨੀਅਮ-**10 ਦਾ ਕੁਆਟਰਨੀਅਮ-15 ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

15) **Di- PPG-2 ਮਾਈਰਿਥ-**10 ਐਡੀਪੇਟ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਕੋਮਲਤਾ ਵਰਧਕ ਹੈ ਜੋ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਘੋਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

16) **ਮਿਥਾਈਲ-**ਆਈਸੋ-ਥੀਆ ਜ਼ੋਲੀਨੋਨ ਜਾਂ MIT, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜੈਵਰੋਧੀ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਹੈ। MIT ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਲੋਰੋ ਮਿਥਾਈਲ-ਆਈਸੋ-ਥੀਆ ਜ਼ੋਲੀਨੋਨ ਜਾਂ(MIT) ਟਿਸ਼ੂ ਕਲਚਰ (ਜੀਵਤ ਟਿਸ਼ੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬਨਾਵਟੀ ਢੰਗ) ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਨਾੜੀ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ (MIT) ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਸੈਲਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ੰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

CFTA (ਕਾਸਮੈਟਿਕ,ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਗੈਰ ਭੋਜਨ ਤੇ ਕਾਮਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਯੂਰਪੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕਮੇਟੀ (SCCNFP) ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਥਾਈਲ ਆਈਸੋਥੀਆਜ਼ੋਲੀਨੋਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ (0.01%) ਜੋ ਕਿ ਤਿਆਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

17) ਗਲਾਈਕੋਲ ਡਾਈਸਟੀਅਰੇਟ ਇਕ ਮੋਮ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਕਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨੂੰ ਮੋਤੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ : ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਡੀਸ਼ਨ(ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ) ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ (ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਸਨੇਹਕਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ, ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਦਿਖ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੇਪਨ ਕਰਨਾ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ PH ਅਮੀਨੋ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟਾਨ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਕੇ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਚਾਰਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਰੇਟਿਨ ਦੇ ਛਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਬੰਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੋਰ ਵੀ ਗਠੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬਨੀ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਿਵੇਂ ਸਿਟਰਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀਆਕਸੀਕਾਰਕ, ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੈਰੇਟਿਨ ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ, ਸਲਫਰੀਕ੍ਰਿਤ ਤੇਲ, ਕਾਲੇਸਟ੍ਰਾਲ-ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ,ਲਿਨੋਲਿਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲ਼ੇ ਤੇਜ਼ਾਬ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਮੇਲ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਗ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਪਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਨਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾਏ ਗਏ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :-

1) **ਸਮਾਂਬੱਧ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :-** ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ 1-5 ਮਿੰਟ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਧੋ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ PH ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਤੇ ਨਮੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

2) **ਨਮ (ਮੋਆਸਚਰਾਈਜ਼ਰ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਤੇ ਤੇਲ(ਥਿੰਦਾ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :-** ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਗਲੀਸਰੀਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

3) **ਸੈਟਿੰਗ (ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੇ) ਲੋਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :** ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਰੇਜਿਨ(ਕੁਦਰਤੀ ਗੂੰਦ ਜਾਂ ਬਰੋਜ਼ਾ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਪਰਤ ਬਣਾ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਤੇ ਅਕੜਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਾਂਗ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ।

4) **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਤਾ :-** ਕੀ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਹਿਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੀਕ੍ਰਿਤ (ਪਾਣੀ ਯੁਕਤ) ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕੈਰੇਟਿਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ (ਕਿਊਟੀਕਲ) ਦੇ ਪਾਰ ਜਾ ਕੇ, ਕੇਂਦਰ (ਕਾਰਟੈਕਸ) ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕੈਰੇਟਿਨ ਨੂੰ ਹਟਾਕੇ ਨਵੇਂ ਕੈਰੇਟਿਨ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆ ਾਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਲ਼ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਬਣ ਜਾਣ । ਇਹ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ,ਮੁਸਾਮਦਾਰਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਹ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

5) **ਉਦਾਸੀਨੀਕਾਰਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :-** ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ PH ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਹੋਰ ਵਾਲ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਖਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਖਾਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 1-5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਧਾਈ ਤੇ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਕੁੱਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

6) **ਹੋਰ** : ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਕ ਅੰਡਾ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦਹੀਂ ਰੰਗ ਦੇ ਮੱਧਮ ਪੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਤੇ ਉਛਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੁੱਝ ਬਣਾਵਟੀ ਗੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਲਕ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ ਦਾ ਲੇਪਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਮੋਟਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਸੇਕ (ਤਾਪ) ਦੇ ਕੇ ਸਥਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਡਰਾਇਰ (ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਹੇਠ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 3-4 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸੈਲੋਫੇਨ) ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

1) **ਪੈਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :-** ਭਾਰੇ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹੀ ਪਰਤ (ਸਕੇਲਜ਼) ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲੰਮੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਐਲੀਫੈਟਿਕ ਕੜੀਆਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਵੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਮੋਟੀਆਂ ਪਰਾਂਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

2) **ਲੀਵ :-** ਇੰਨ-(ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਛੱਡਣਯੋਗ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਪਤਲੇ ਤੇ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਦਾਰਥ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਲੜੀਆਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ । ਅਜਿਹੀ ਬਣਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਵੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਯੋਗ, ਹਲਕੇ, ਘੱਟ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਲੀਵ-ਇੰਨ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ।

3) **ਆਮ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :** ਪੈਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਲੀਵ ਇੰਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ । ਇਹ ਅਕਸਰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

4) **ਹੋਲਡ (ਪਕੜ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ)** ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਰਿਣ ਆਇਨਿਕ ਬਹੁ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਬਹੁਲਕ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨਚਾਹੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਪਤਲੇ ਜੈਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ।

ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਾਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

1) **ਮਾਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ :** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀਂ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੈ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀਂ ਵਰਧਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2) **ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਤਾ :** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਪਾਰ ਜਾ ਕੇ ਬਹੁਲਕਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਜੋੜ ਨਾਲ਼ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ।

3) **ਤੇਜ਼ਾਬੀਕਾਰਕ** ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦਾ **ਪੀ ਐੱਚ** (PH) ਲਗਭਗ 3-5 ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ । ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ, ਕੈਰੇਟਿਨ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਵਿਚਲੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਬੰਧਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਕੇਲੀ (ਚਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ) ਸਤਿਹ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੱਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

4) **ਡੀਟੈਂਗਲਰ** (ਗੁੰਝਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬੀਕਾਰਕ ਵਜੋਂ PH ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਜਾਂ ਗਲੌਸਰ (ਚਮਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਕਾਰਕ) ਵਜੋਂ ਬਹੁਲਕਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

5) **ਤਾਪ ਰੋਧਕ** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਪ ਸੋਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਹੁਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੋਅਰ ਨਾਲ ਸੁਖਾਉਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁੰਡਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਰਾਡ ਜਾਂ ਗਰਮ ਰੋਲਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਸਿਹ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

6) **ਗਲੋਸਰ**, ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਪਰਵਰਤਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਈ ਮੈਥੀਕੋਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲੋ ਮੈਥੀਕੋਨ ਵਰਗੇ ਸਿਲੀਕੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਸਿਲੀਕੋਨ-ਸਿਲੀਕਾਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਯੋਗਿਕ)।

7) **ਤੇਲ (EFA -ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਅਮਲ)** ਰੁੱਖੇ ਜਾਂ ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਕੋਮਲ ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੋਪੜੀ ਸੀਬਮ ਨਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਸੀਬਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਵਸਤੂ EFA ਹਨ।

8) **ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ :-** ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ 97% ਦੇ ਕਰੀਬ ਕੈਰੇਟਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਰੇਟਿਨ ਦੀ ਸਤਿਹ ਰਿਣ ਚਾਰਜਿਤ ਅਮੀਨੋ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਅਰ (ਵਾਲ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਧਨ ਚਾਰਜਿਤ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਲ ਸਨੇਹੀ ਧੁਰਵ ਕੈਰੇਟਿਨ ਨਾਲ਼ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਅਣੂਆਂ ਦੇ ਜਲ ਰੋਧੀ ਸਿਰੇ ਵਾਲ਼ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਤਿਹ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

9) **ਸਨੇਹਕ** ਜਿਵੇਂ ਫੈਟੀ (ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ) ਅਲਕੋਹਲ, ਪੈਂਥੇਨਾਲ, ਡਾਈਮੈਥੀਕੋਨ ਆਦਿ।

10) **ਸੈਕੁਐਸਟਰੈਂਟ,** ਭਾਰੇ ਪਾਣੀ(ਖਾਰਾ ਪਾਣੀ) ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ।

11) **ਐਂਟੀਸਟੈਟਿਕ ਏਜੰਟ**

12) **ਰੱਖਿਅਕ** (ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ।

13) **ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ :** ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪਤਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਉੱਡਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ BENZOPHENONE (ਬੈਂਜ਼ੋਫਿਨੋ)-4 ਅਤੇ ਇਥਾਈਨ ਹੈਕਜ਼ਾਇਲ ਮਿਥਾਕਮੀ ਸਿਨਾਮੇਟ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਵਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਨਾਮੀਡੋਪਿਲਟ੍ਰੀਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਤੇ ਛੋਹ ਕਾਰਨ ਵਾਲ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥਿੰਦੀ ਖੋਪੜੀ(ਜਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਾਲ਼ੀ), ਰੁੱਖੇ ਵਾਲ਼, ਰੰਗੇ ਵਾਲ਼ ਤੇ ਸਿਕਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਉਪਲਭਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

1) ਸਿੱਕਰੀ ਉਪਚਾਰ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :-

ਸਿੱਕਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਪੜੀ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਸੈੱਲ ਮਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਧੱਬੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਕਰੀ ਰੋਧਕ ਸ਼ੈਂਪੂ(ਐਂਟੀ ਡੈਂਡਰਫ) ਖਰੀਦਣਾ ਹੀ ਸਿੱਕਰੀ ਦਾ ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਮਨਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਕਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀਟੋਕੋਨਾਜ਼ੋਲ ਜ਼ਿੰਕ ਪਾਈਰੀਥੀਔਨ ਅਤੇ ਸਿਲੇਨੀਅਮ ਸਲਫਾਈਡ ਵਰਗੇ ਉੱਲੀ ਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਲਾਸੀਜ਼ੀਆ ਫਰਫਰ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਸਿੱਕਰੀ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਲ ਤਾਰ ਤੇ ਸੈਲੀਸਾਈਲੇਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) **ਕੋਲ ਤਾਰ :** ਕੋਲ ਤਾਰ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਦਰ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਅ) **ਕੀਟੋਕੌਨਾਜ਼ੋਲ :-** ਸਿੱਕਰੀ ਖਮੀਰ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀਟੋ-ਕੌਨਾਜੋਲ ਉਹ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਖਮੀਰ (ਯੀਸਟ) ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੁੱਖਾਪਣ ਅਤੇ ਸਿੱਕਰੀ ਘਟਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ੲ) **ਸੈਲੀਸਿਲਿਕ ਐਸਿਡ:-** ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਵਿਚਲਾ ਸੈਲੀਸਿਲਿਕ ਐਸਿਡ ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈਲਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਜਾਨਿਆਂ(ਸਕੇਲਜ਼) ਵਾਲ਼ੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਿੱਕਰੀ ਵਾਲੀ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ) **ਸਿਲੇਨੀਅਮ ਸਲਫਾਈਡ** – ਸਿਲੇਨੀਅਮ ਸਲਫਾਈਡ ਖਮੀਰ(ਯੀਸਟ) ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਜ਼ ਦੀ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸੈੱਲਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹ) **ਜ਼ਿੰਕ ਪਾਈਰੀਥਿਆਨ :–** ਉੱਲੀਨਾਸ਼ਕ ਜਿੰਕ ਪਾਈਰੀਥਿਆਨ ਡੈਂਡਰਫ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਵਿਚ ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੋਪੜੀ ਵਿਚ ਜੀਵਾਣੂ ਤੇ ਉੱਲੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਕਰੀ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2) ਰੁੱਖੇ ਵਾਲ਼ਾ ਲਈ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ (ਡਰਾਈ ਸ਼ੈਂਪੂ) ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :-

ੳ) **ਬੀਟੇਨ :–** ਬੀਟੇਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰੁੱਖੇਪਣ (ਨਮੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅ) **ਸਿਟਰਿੱਕ ਐਸਿਡ :–** ਸਿਟਰਿੱਕ ਐਸਿਡ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਆਕਸੀਕਾਰਕ (ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ) ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ੲ) **ਪਾਲੀਕੁਆਟਰਨੀਅਮ-10 :-** ਪਾਲੀਕੁਆਟਰਨੀਅਮ 10 ਰਸਾਇਣ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਏਜੰਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3) ਤੇਲੀਯ(ਥੰਧਿਆਈ ਭਰਪੂਰ) ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :-

ੳ) **ਵਿਟਿਸ ਵਿਨੀਫੇਰਾ (ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਸਤ) :** ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਘਟਕ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲੀਫਿਨੋਲ, ਟੈਨਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਾਈਨੀਡੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਰੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ

Other commonly used chemicals in hair products

ਪੈਥੇਨਾਲ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਅਰ ਡਾਈਜ਼(ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ, ਕਲਫ) ਸੂਰਜ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁੰਝਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

4) ਐਂਟੀ ਹੇਅਰਫਾਲ (ਵਾਲ਼ ਝੱੜਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ) ਸ਼ੈਂਪੂਜ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :-

ੳ) ਗੁਆਰ ਹਾਡ੍ਰਾਕਸੀ ਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਟ੍ਰਾਈਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ :- ਇਹ ਇਕ ਕਾਰਬਨੀ ਯੋਗਿਕ ਹੈ ਜੋ ਗੁਆਰ ਦੀ ਗੂੰਦ ਦਾ ਅਮੋਨੀਅਮ ਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੈਂਪੂਜ ਅਤੇ ਆਫਟਰ ਸ਼ੈਂਪੂ (ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ) ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਸੀਟਿਅਰਿਲ ਐਲਕੋਹਲ :- ਦ੍ਰਵਾਂ ਨੂੰ ਘੁਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰੀਮਜ਼ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਮੁੱਖ ਇਮਲਸ਼ਨ(ਜਦੋਂ ਦੋ ਤਰਲ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਗਵਾਏ ਬਿਨਾ ਘੋਲ਼ ਬਣਾਉਣ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਵਿਚ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1) **ਕਾਰਨੀਟਾਈਨ :** ਕਾਰਨੀਟਾਈਨ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ ਖਾਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾ ਦਾ ਝੜਨਾ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

2) **ਸੈਰਾਮਾਈਡ :** ਸੈਰਾਮਾਈਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਹਨ; ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ (ਕਿਊਟੀਕਲ) ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਣ ਤੇ ਜਾਂ ਭਿਓਣ ਤੇ ਸੈਰਾਮਾਈਡ ਵਾਲ਼ਾ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੰਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3) **ਕੋ-ਐਂਨਜਾਈਮ Q 10 (ਯੂਬੀਕੁਈਨੋਨ)-** ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੈਰੇਟਿਨ ਜੋ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ, ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਘਟਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ

ਸਿਲ੍ਹਾ ਕੋ ਐਂਜਾਈਮ Q –10 ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖੱਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਹੁਣ ਵਿਚ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4) **ਕੈਰੇਟਿਨ (ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਕੈਰੇਟਿਨ) :–** ਕੈਰੇਟਿਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ; ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਮੁੱਖ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਕੈਰੋਟਿਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਰੇਟਿਨ ਯੁਕਤ ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ (ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ) ਉਤਪਾਦ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5) **ਕੈਫੀਨ :** ਕੈਫੀਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲ ਝੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਣੇ ਹਨ।

6) **ਕੋਲੈਜ਼ਨ :** ਕੋਲੈਜ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਤੇ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਇਕ ਬਾਰੀਕ ਸੁੱਰਖਿਆ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

7) **ਪੈਂਥੇਨਾਲ :** ਪੈਂਥੇਨਾਲ ਨਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

8) **ਸਿਲੀਕੋਨ :** ਸਿਲੀਕੋਨ ਸੰਸਲਿਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੱਧਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9) **ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ :** ਇਹ ਰੁੱਖੇ ਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

10) **ਐਲੋ ਵੇਰਾ (ਐਲੋ ਬਾਰਬਾਡੈਂਸਿਸ)** ਪੌਦੇ ਦਾ ਸਤ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਦੇ ਕੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

11) **ਖੁਰਮਾਨੀ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਤੇਲ :** (ਪਰੂਨਸ ਅਰਮੇਨਿਐਕਲ) ਇਸ ਤੇਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

12) **ਜਿਨਸਿੰਗ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਸਤ (ਪੈਨੈਕਸ ਜਿਨਸਿੰਗ)** ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੇ ਸਿਰਿਆਂ ਦੇ ਦੋਫਾੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

13) **ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ(ਬਿਊਕਸ ਚਿੰਨੈਂਨਸਿਸ/ਸਿਮੌਂਡਸੀਆ ਚਿਨੈਸਿਸ)** ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ ਇਕ ਪੌਦੇ ਦਾ ਮੋਮ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਉੱਪਰ ਆਮ ਤੇਲਾਂ ਵਰਗੀ ਭਾਰੀ ਤੇ ਮੋਟੀ ਪਰਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਦੋਫਾੜ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਮਾਲ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ।

14) **ਮੈਕੇਡੈਮੀਆ ਤੇਲ(ਮੈਕੇਡੈਮੀਆ ਟਰਨੀਫੋਲੀਆ)** ਇਹ ਕਈ ਕੁਦਰਤੀ ਲਿਪਿਡ(ਤਰਲ ਚਰਬੀ) ਯੁਕਤ ਇਕ ਭਰਪੂਰ ਤੇਲ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲ ਅਤੇ ਬੇਰੰਗ (ਬਿਨ੍ਹਾ ਚਮਕ ਦੇ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

15) **ਮਿੱਠਾ ਬਦਾਮ ਤੇਲ(ਪਰੂਨਸ ਐਮਿਗਡੈਲਸ ਡਲਸਿਸ)** ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕਾ ਤੇਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀ ਪਾਉਂਦਾ।

16) **ਔਲਿਵ ਤੇਲ(ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ)** (ਓਲੀਆ ਯੂਰੋਪੀਆਂ) ਇਹ ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਭਰਪੂਰ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਜਲਣ ਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ।

17) **ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ (ਸੈਸਮਮ ਇੰਡੀਕਮ)** – ਇਸ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਿਨੋ ਲੀਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਣ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੇਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪਤਲੇ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਗ੍ਰਸਤ ਖੋਪੜੀ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਤੇਲ ਹੈ ।

18) **ਸ਼ੀਆ ਮੱਖਣ(ਬਿਊਟਾਈਰੋਸਪਰਮਸ ਪਾਰਕੀ)** ਇਹ ਉੱਚ ਕੁਆਲੀਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਫਰੀਕਨ ਸ਼ੀਆ ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਅਤੇ ਕੈਰੋਟਿਨ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੀਆ ਮੱਖਣ ਅਤਿਅੰਤ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਤੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰੇ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

19) **ਕਣਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ(ਨਮੀਯੁਕਤ ਕਣਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ)** ਕਣਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿਚ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

20) **ਜੰਗਲੀ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਤੇਲ (ਰੋਜ਼ਾ ਕੈਨਿਨਾ) :–** ਇਹ ਤੇਲ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ; ਇਹ ਰੁੱਖੇ ਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

21) **ਔਟੋਲਾਗਸ ਪਦਾਰਥ** (ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਕੈਰੇਟਿਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ । ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਘਟਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਹ ਕੋ ਐਂਜਾਈਮ Q –10 ਨੂੰ ਭਿਓਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਘੀ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

ਕਾਰਜ (ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ) :-

1) ਵਾਲ ਝੜਨ ਰੋਧਕ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਸੱਮਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

2) ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੇਅਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ) ਤੇ ਦਰਸਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਨੋਟ(ਸੂਚੀ) ਬਣਾਓ (ਸੰਕੇਤ :- ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਕਾਲੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ)

ਕਾਰਜ (ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ) :

A ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।
(ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

1) ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਸੈਂਪੂ ਵਿੱਚ _________ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2) ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ, ਗੰਦਗੀ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਣ, ਸਿੱਕਰੀ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਹਟਾਉਣ ਲਈ _________ ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3) _________ ਸ਼ੈਂਪੂ ਫੈਟਰ ਤੇਲ ਤੇ ਖਾਰ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4) _________ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ PH ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

5) ਜੇ ਹਿਨਾ ਵਿੱਚ _________ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ _________ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿਨਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

6) ਜਦੋਂ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ _________ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7) ਜੇਕਰ ਸਿੱਕਰੀ ਖਮੀਰ ਜਾਂ ਉੱਲ੍ਹੀ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ _________ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਅ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

____
____
____
____
____
____
____

2. ਸਿੱਕਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਕੋਲ ਤਾਰ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ (ੳ)

1) ਸਾਬਣ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ (ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ।

2) ਮਾਇਸਚੁਰਾਇਜ਼ਿੰਗ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਲੋਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1) ਉਦਾਸੀਨੀਕਾਰਕ (ਨਿਊਟਰਲਾਇਜ਼ਿਗ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਕੀ ਹਨ ?

2) ਇੱਲ ਤੇਲੀਯ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ੲ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂ
1. ਤੇਲ ਭਰਪੂਰ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ		
2. ਵਾਲ਼ ਝੜਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ		
3. **ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ :-** – ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ – ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ – ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੇ ਛੋਹ		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 2: ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼/ਹੇਅਰ ਸਪਾ

ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਝੜਨ, ਬੇਜਾਨ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲ਼, ਸਿੱਕਰੀ ਅਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੇ ਵਾਲਾਂ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਵਿਚ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਤੇਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਆਰੰਭ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਪਰੰਤ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਲੂਨ ਵਿਚ ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਅਰਸਪਾ ਉਪਚਾਰ ਵਾਲ ਝੜਨ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਚਾਰ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਝੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਚਮਕ ਅਤੇ ਉਛਾਲ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਇਲਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਿੱਕਰੀ, ਖਾਰਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਖੋਪੜੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

TOOLS USED IN HAIR CARE

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮੁੱਖ ਔਜ਼ਾਰ ਕੰਘੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਵਾਂਗ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਇੱਕ ਡੰਡੇ ਵਰਗਾ, ਕੋਮਲ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸਟਾਇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ੇਪਿੰਗ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਘੀ

ਕੰਘੀ ਇਕ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ ਹੈ ਜੋ ਸਟਾਇਲਿੰਗ, ਸਫਾਈ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਘੀ ਵਿਚ ਇਕ ਫੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਅਭਿਲੰਬਾਤਮਕ ਦੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੰਘੀਆਂ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੇ ਲੱਕੜ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

MATERIALS USED IN HAIR CARE

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਹੈ ਤੌਲੀਆ: ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਵਾਲ ਸੁਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੈਰੀ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੱਧਰੀ ਸਤਹਿ ਵਾਲੇ ਨਮੀ ਸੋਖਣਯੋਗ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

EQUIPMENT /FURNITURE USED IN HAIR CARE

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਜੋ ਸਾਮਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

1) **ਸ਼ੈਂਪੂ ਸਟੇਸ਼ਨ :-** ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2) **ਹੈੱਡ ਸਟੀਮਰ :-** (ਸਿਰ ਨੂੰ ਭਾਫ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਭਾਫ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੀ ਮਨਿਆਰੀ (ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ)

ਸ਼ੈਂਪੂ

ਸ਼ੈਂਪੂ ਇਕ ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ, ਤੇਲ, ਚਮੜੀ ਸੈੱਲ, ਸਿੱਕਰੀ, ਮੈਲ, ਹੋਰ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ

ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਤੇ ਦਿੱਖ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਅੱਜ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀ ਟ੍ਰੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਵਾਹਕ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸੀਰਮ

ਹੇਅਰ ਸੀਰਮ (ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ) ਇੱਕ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਘੋਲ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਵਾਲ ਸਟਾਇਲਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਰਮ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਅਸਰ ਅਗਲੀ ਧੁਆਈ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਅਰ ਸੀਰਮ ਵਾਲਾਂ ਉੱਪਰ ਪਤਲੀ ਰੱਖਿਅਕ ਪਰਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਸਟਾਇਲਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਕਾਰਣ ਗੁਆਚੀ ਨਮੀਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੁੱਖੇ ਤੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗਾਈ ਵਰਗਾ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਉਪਚਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ

BENEFITS OF HAIR SPA

ੳ) ਡੀਪ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿਗ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਉਪਚਾਰ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਫਾਲੀਕਲ (ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਮੁਸਾਮ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਜਾਨਦਾਰ ਬਣਾਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪੁਨਰ ਉਤਪਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅ) ਇਹ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਗਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਜੈਵ-ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਗੇੜ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ) ਇਹ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹ) ਸਪਾ ਨਮੀਦਾਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਨਮੀਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚਮਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

CONTRAINDICATION

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਤੋ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :-

ੳ) ਸੋਰਾਇਸਸ

ਅ) ਸਿਵਰਹੋਇਕ ਡਰਮੈਟਿਸ

ੲ) ਲਾਇਕਨ ਪਲੈਨਮ

ਸ) ਐਕਨੇ

ਹ) ਸੋਰ ਸਕੈਲਪ

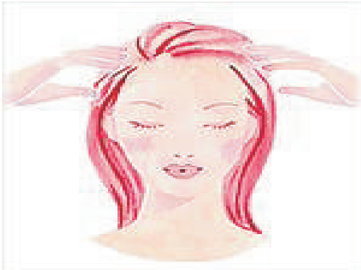
ਕ) ਉੱਲੀ

PRESSURE POINT HEAD MASSAGE

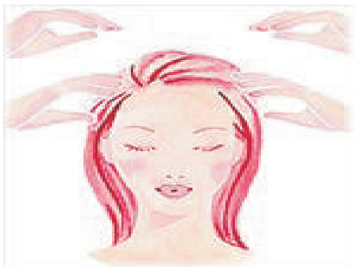
ਵਧੀਆ ਸਿਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂਆਂ, ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਥਪੇੜਿਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲੂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾਜ਼ੁਕ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਆਓ ਅਸੀਂ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਰਣਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

ਚਰਣ 1 :- ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਅਰ ਲਾਇਨ(ਜਿਥੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਥਕਾਵਟ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।



ਚਰਣ 2 :- ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।



ਚਰਣ 3 :- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੂੰਢੀ (ਚੁਟਕੀ) ਭਰੋ। ਰਗੜੇ ਬਿਨਾ ਹਲਕੀ ਤੇ ਤਾਲਮਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

MASSAGE PRESSURE POINTS

ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ :-

1) **ਕਿਓਕੁਸਾ :** ਇਹ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਦੀ 2/6 ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਸ਼ਿੰਟਈ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਖੂੰਝੇ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

2) **ਸ਼ਿੰਟਈ :** ਮੱਥੇ ਦੀ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਸਥਿੱਤ ਹੈ।

3) **ਕਾਕੁਸਾਨ :** ਕੰਨ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਥਿੱਤ ਹੈ।

ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ :

1) **ਤਾਯੁ :-** ਪੁੜਪੜੀ।

2) **ਅਮੋਨ :** ਧੌਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਕਰੀਬ 2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ।

3) **ਹਯਾਕੁ :-** ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਹੈ।

ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ :

1) **ਫੂਸੀ :** ਧੌਣ ਦੀ ਖੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

2) **ਟੇਂਚੂ :** ਧੌਣ ਦੀ ਖੋੜ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਿਖਰਲਾ ਬਿੰਦੂ ਹੈ।

3) **ਕੈਨਟੁਸਕੂ :** ਕੰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਿੱਕਲੇ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਟੇਢੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਖੋੜ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ।

4) **ਕੇਨਸਈ :** ਇਹ ਉਹ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਗਲੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

HAIR SPA FOR NORMAL HAIR

ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਚਰਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1) ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਵੋ।

2) ਕੋਸੇ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦੀ 10 ਮਿੰਟ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਲਓ ਤੇ ਕੋਸੇ(ਹਲਕਾ ਗਰਮ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। ਇਸ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਪੇਟੋ ਕਿ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲਵੇ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਰੀਬ 10 ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਹੇਅਰ-ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ ਮਾਲਿਸ਼ (ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ ਮਸਾਜ) ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਪੁੜਪੜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

3) ਹੈੱਡ ਸਟੀਮਰ (ਸਿਰ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਯੰਤਰ) ਨਾਲ਼ ਸਿਰ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 7 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭਾਫ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀ ਵਾਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਗਰਮ ਤੌਲੀਆ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਫ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਛੱਡ ਦਿਓ।

4) ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਖਾਸ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਤੇ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਵਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) ਸਪਾ ਦੇ ਅਗਲੇ ਚਰਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ ਉਪਯੁਕਤ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਚਰਣ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਪੈਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਓ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਲਗਾਓ। ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਧਿਕਤਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਵਾਲ਼ ਧੋਣ ਤੋ 2-3 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂਹੰਦ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਨਾ ਰਹੇ।

HAIR SPA FOR DRY HAIR

ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ

1) ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ (ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੋ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਖਾ ਲਵੋ।

2) ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਵਾਲ ਲੈ ਕੇ ਖਾਸ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੋ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਓ। ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅਖਿਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ ਮਸਾਜ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਮੱਧ ਤੋਂ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ, ਫਿਰ ਪੁੜਪੜੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

3) ਹੈੱਡ ਸਟੀਮਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨੂੰ 5-7 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭਾਫ ਦਿਓ। ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਗਰਮ ਤੌਲੀਆ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਫ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਛੱਡ ਦਿਓ।

4) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਵਿਕਲਪ (ਆਪਸ਼ਨਲ) : ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਸੀਰਮ ਲਗਾਓ। ਸੀਰਮ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਾਲ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਡਿੱਗਣ (ਲਮਕਦੇ) ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੀਰਮ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ; ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਦੋ ਤੁਪਕੇ ਹੋਰ ਪਾਕੇ, ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਸੀਰਮ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।

ਫਿਰ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਲੋਅਰ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰਤਾ ਕੁ ਸਿੱਧੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਬਲੋਅਰ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਸੁਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ। ਹੁਣ ਨਤੀਜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖੂਬਸੂਰਤ ਕੋਮਲ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਵਾਲ।

ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ (HAIR SPA FOR OILY HAIR)

ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਇਆ 1 ਤੋਂ 5 ਚਰਣ ਪੂਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਸ ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣਿਆ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਸਿੱਕਰੀ ਵਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ (HAIR SPA FOR DANDRUFF)

ਸਿੱਕਰੀ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ 1 ਤੋਂ 5 ਚਰਣ ਪੂਰੇ ਕਰੋ ਪਰ ਐਂਟੀ ਡੈਂਡਰਫ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ (HAIR SPA FOR HAIR FALL)

ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ (ਹੇਅਰ ਫਾਲ) ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ 1 ਤੋਂ 5 ਚਰਣ ਪੂਰੇ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਚਰਣ ਵਿਚ ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਰਬਲ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਹੇਅਰ ਫਾਲ ਲਈ ਬਣੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੀਰਮ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰਨ ਯੋਗ

ੳ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੋਂ ਮਗਰੋ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੱਧਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿਖਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅ) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਨਾ ਸੁਕਾਓ। ਰਗੜਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਖੁਰਦਰੇ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ

ੳ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਰਗੜੋ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਗੜ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਰੁੱਖੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਪੋਨੀਟੇਲ, ਗੁੱਤਾਂ ਕੰਘੀ ਜਾਂ ਹੇਅਰ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਕੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਟਰੈਕਸ਼ਨ ਐਲੋਪੀਸ਼ੀਆ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਗਿੱਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚਮੜੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ

ਕੇਸ ਸਿਨਾਰੀਓ

ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਸਮਾਜਿਕ ਇੱਕਠਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਕਣ ਉਸ ਦੀ ਟੀ ਸ਼ਰਟ ਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ । 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਵਾਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਕਣ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੇ। ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲੱਗਾ।

ਕੇਸ ਸਿਨਾਰੀਓ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ ਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

1) ਕੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਸੰਕ੍ਰਮਣ) ਕਰਕੇ ਸੀ ?

____
____
____
____
____
____

2) ਆਦਮੀ ਕਿਸ ਸਮੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ?

____

3) ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਹੋਈ ?

____
____
____
____
____
____

4) ਇਸ ਸਮੱਸਿਆਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਵਾਧੂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

1) ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ________ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2) ________ ਇੱਕ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇਲ, ਮੈਲ, ਚਮੜੀ ਕਣ, ਸਿੱਕਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਆਦਿ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3) ________ ਸ਼ੈਂਪੂ ਖਾਰ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰ ਤੇਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4) ________ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ PH ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਖਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5) ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਕਾਰਨ ________ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6) ਜੇਕਰ ਸਿੱਕਰੀ ਖ਼ਮੀਰ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ________ ਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉਸਨੂੰ ਜੜੋਂ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

____

____

____

____

____

____

____

____

____

2) ਸਿੱਕਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ

ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ–ੳ

1) ਸਾਬਣ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ।
2) ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਿੰਗ (ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ।

ਭਾਗ-ਅ

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ :

1) ਨਿਊਟ੍ਰਲਾਇਜ਼ਿੰਗ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਕੀ ਹਨ ?
2) ਤੇਲੀਯ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਘਟਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ੲ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂ
1) ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਰਸਾਈ।		
2) ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ।		
3) ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਿਕ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ।		

ਸੈਸ਼ਨ 3 :- ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕੇ (ਬ੍ਰਾਂਡ)

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨਾ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਧੋਖਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਸੀ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਭਾਰਤੀ ਉਤਪਾਦ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ :

1) **ਲੈਕਮੇ :** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀ ਲੈਕਮੇ ਬ੍ਰੈਂਡ ਬਾਰੇ ਹੈਂਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਭਾਰਤੀ ਬ੍ਰੈਂਡ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਲੜੀ (ਰੇਂਜ) ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ, ਅਤੇ ਸੀਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗ ਰੱਖਿਅਕ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੈਕਮੇਂ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨ ਵੀ ਖੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

2) **ਡਵ :** ਇਕ ਪਰਸਨਲ(ਨਿਜੀ) ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਲਕ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਹੈ। ਡਵ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਰਜਨਟੀਨਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, ਕੈਨੇਡਾ, ਜਰਮਨੀ, ਭਾਰਤ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਆਇਰਲੈਂਡ, ਮੈਕਸੀਕੋ, ਨੀਦਰਲੈਂਡ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਫਿਲੀਪੀਨਜ਼, ਥਾਇਲੈਂਡ, ਤੁਰਕੀ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ 35 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਾਂਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਡਵ ਦਾ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ(ਵਪਾਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ) ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਂਡ ਨਾਮ ਤੇ ਵੀ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਹੈ। ਡਵ ਦਾ ਲੋਗੋਂ (ਨਿਸ਼ਾਨ) ਇਸੇ ਨਾਂ ਦੇ ਪੰਛੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸੜ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ।

ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ : ਪਸੀਨਾ ਰੋਧਕ/ਡਿਓਡਰੈਂਟ(ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਲਈ ਇੱਤਰ), ਬਾਡੀ ਵਾਸ਼ (ਇਸ਼ਨਾਨ ਲਈ ਉਤਪਾਦ), ਬਿਊਟੀ ਸਾਬਣ, ਲੋਸ਼ਨ/ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ, ਹੇਅਰ-ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਵ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਸਲਿਸ਼ਟ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ, ਸਾਬਣ(ਪਾਮ ਦੀ ਗਿਰੀ ਵਰਗੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ) ਅਤੇ ਜੰਤੂ ਚਰਬੀ ਦੇ ਲੂਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਡਵ ਦਾ PH ਉਦਾਸੀਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਭਾਵ PH ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 6.5 ਤੇ 7.5 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3) **ਹਿਮਾਲਿਆ :** ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਹਰਬਲ (ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ) ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਹੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਹੇਅਰ-ਕੇਅਰ ਕ੍ਰੀਮ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਗੋਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

4) **ਸ਼ਹਿਨਾਜ਼ ਹੁਸੈਨ, ਸ਼ਹਿਨਾਜ ਹਰਬਲਜ਼** ਇੰਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਹਰਬਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕਿੰਨ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸਿਰ ਕੱਢਵੀਂ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

1) **ਸਨਸਿਲਕ :** ਇਹ ਇਕ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਸਮੂਹ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਦੂਜੀ ਵੱਡੀ ਕੰਪਨੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਨਸਿਲਕ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰੈਂਡ ਹੈ ਅਤੇ "ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਬ੍ਰਾਂਡਸ" ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ 69 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੰਨਸਿਲਕ ਦੇ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵਭਰ ਵਿਚ ਸੰਨਸਿਲਕ ਨੂੰ ਐਲੀਡੌਰ, ਸੇਡਾ ਅਤੇ ਸੇਡਾਲ ਵਰਗੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਾਵਾਂ ਹੇਠ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਾਂਡ ਏਸ਼ੀਆ, ਲਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਭਾਰਤ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, ਅਰਜਨਟੀਨਾ, ਬੋਲੀਵੀਆ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਸ਼੍ਰੀ ਲੰਕਾ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਥਾਇਲੈਂਡ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ।

2) **ਲੋਰੀਆਲ** ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤੇ ਬਿਊਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ, ਸੀਰਮ ਅਤੇ ਹੇਅਰ ਸਪਰੇਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

3) **ਵੈਲਾ** ਇਕ ਜਰਮਨ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਸਪਲਾਇਰ (ਪੂਰਤੀ ਕਰਤਾ) ਹੈ। 1880 ਵਿਚ ਫਰੈਂਜ਼ ਸਟ੍ਰੋਰ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਨੀਂਹ, ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਡਾਰਮਸਟਾਡ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ। ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਦੀ 150 ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ,(ਪੇਸ਼ਾਵਰ), ਕੰਜ਼ਊਮਰ (ਗਾਹਕ / ਖਪਤਕਾਰ) ਅਤੇ ਕੌਸਮੈਟਿਕਸ ਤੇ ਫ੍ਰੇਗਰੈਂਸਿਜ਼(ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ) ਨਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਮਾਲਕੀ ਇਸ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ। 2003 ਵਿਚ ਪ੍ਰੌਕਟਰ ਐਂਡ ਗੈਂਬਲ ਨੇ ਵੈਲਾ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਏ ਸਨ।

4) **ਸਕਵਾਰਜ਼ਕੌਫ** ਅਤੇ ਹੈਂਕਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ 125 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖਪਤਕਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2010 ਵਿੱਚ 3.269 ਅਰਬ ਯੂਰੋ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸਦੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਵਿੱਚ ਕਈ ਉੱਤਮ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰ ਕਲਰੈਂਟ (ਰੰਗ) ਸਟਾਇਲਿੰਗ ਤੇ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਖਾਸ ਸੈਲੂਨ ਬ੍ਰਾਂਡਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਰ ਦੇ ਚਾਰ ਸਥਾਨ ਸਰਵਾਰਜ਼ਕੌਫ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਕਲ ਸਮੂਹ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਡਹੈਸਿਵ (ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਸਰਦਾਰੀ ਹੈ।

5) **ਪੈਂਨਟੀਨ ਪ੍ਰੌਕਟਰ** ਐਂਡ ਗੈਂਬਲ ਦਾ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ। ਇਸ ਉਤਪਾਦ ਲੜੀ ਦਾ ਆਰੰਭ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੇ ਹੌਫਮੈਨ ਲਾਰੋਸ ਨੇ 1947 ਵਿਚ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਸ਼ੈਂਪ ਦੇ ਘਟਕ ਪੈਂਨਥੇਨੌਲ ਦਾ ਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। 1985 ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਬਿਊਟੀ ਉਤਪਾਦ ਬਜ਼ਾਰ" ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੌਕਟਰ ਐਂਡ ਗੈਂਬਲ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਲਿਆ।ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸ਼ੈਂਪੂ ਪੈਂਨਟੀਨ ਪ੍ਰੋ-ਵੀ(ਪੈਂਨਟੀ ਪ੍ਰੋ ਵਿਟਾਮਿਨ), ਇਸ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਉਤਪਾਦ ਬਣ ਗਿਆ।

6) **ਗਾਰਨੀਅਰ** ਲੋਰੀਅਲ ਦਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਲਈ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਜੋ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਤੇ ਸਕਿੰਨ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਪਨੀ 1904 ਵਿੱਚ ਗਾਰਨੀਅਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ 1970 ਵਿੱਚ ਲੋਰੀਆਲ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮੌਜੂਦਾ ਉਤਪਾਦ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਫਰੈੱਕਟਿਸ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ ਹੇਅਰ ਕਲਰ (ਰੰਗ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਗਾਰਨੀਅਰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਤਪਾਦ ਲੜੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। 2011 ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦ ਭਾਂਡਿਆਂ(ਡੱਬੇ ਆਦਿ) ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜੈਵ ਵਿਘਟਨਸ਼ੀਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਟੈਰਾਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

(ੳ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

1) ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ________, ________ ਅਤੇ ________ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
2) ਡਵ ਇੱਕ ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਲਕ ________ ਹੈ।
3) ________ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਹਰਬਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ।
4) ________ ਸ਼ਹਿਨਾਜ਼ ਹਰਬਲਜ਼ ਇੰਕ ਦੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਹੈ।
5) ________ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਅਤੇ "ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਬ੍ਰਾਂਡਸ" ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਮਾਰ ਹੈ।
6) ਐਲੀਡੌਰ, ਸੇਡਾ ਤੇ ਸੇਡਾਲ ________ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਂ ਹਨ।

(ਅ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਲੌਰੀਆਲ ਸਮੂਹ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

____
____
____
____
____
____
____
____
____

2) ਸੰਨਸਿਲਕ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ ੳ

1) ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਡਵ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ।

ਭਾਗ ਅ

ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1) **ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ।**

ਭਾਗ ੲ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂ
ਵੱਖ ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡਜ਼ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਾਲ ਉਪਚਾਰ (ਹੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ) ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ।		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ

ਕਿਤਾਬਾਂ

- "ਫਾਰਐਵਰ ਬਿਊਟੀਫੁੱਲ" ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਆਫ ਬਿਉਟੀ ਕੇਅਰ, ਪ੍ਰੀਆ ਟੰਡਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ।
- ਮਿਲਾਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਮਮੈਟੋਲੌਜੀ 2012 ਅੰਕ
- ਨੈਚੁਰਲ ਬਿਊਟੀ ਸੀਕ੍ਰੇਟਸ ਫ੍ਰਾਮ ਇੰਡੀਆ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿਆਲ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ।
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥਿਰੈਪੀ, ਲੋਰੇਨ ਨੌਰਡਮੈਨ ਅਤੇ ਐਂਡਰੀਆ ਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾ ਦੇ ਅਰਥ

1) **Abundance** - ਬਹੁਤਾਤ

2) **Adhesives** - ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

3) **Antistatic Agent** - ਟ੍ਰਾਈਬੋਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਉੱਪਰ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਥਿਰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਯੋਗਿਕ ਨੂੰ (Antistatic Agent) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

4) **Deionized water** - ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਨੂੰ (Deionized Water) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5) **Humectant** - ਨਮੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ

6) **Quaternary** - ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਚੌਥੇ ਸਥਾਨ ਵਾਲਾ

7) **Retention** - ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਲਕੀ, ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ

8) **Revitalize** - ਨਵੀਂ ਜਾਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਨਾ

9) **Secretions** - ਸੈਲ,ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

10) **Sheen** - ਉਪਰਲੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮਕ

11) **Snag** – ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਛਿੱਜਣਾ

12) **Strands** - ਧਾਗੇ ਜਾਂ ਤਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕਾਈ।

13) **Surfactants** - ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਘੁਲਣ ਸਮੇਂ ਘੋਲਕ ਦਾ ਸਤਿਹੀ ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੋਲਕ ਵਿਚ ਘੁਲ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 206 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 -
ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 206 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 -
ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Pvt. Ltd, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ________________________________

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ. ________________________________

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ________________________________

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਟੀਜ, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ PSSCIVE ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬੁਕ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਲਿਮਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਸ੍ਰੀ. ਕੇ.ਵੀ.ਆਰ. ਰਾਓ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚ ਵੀ ਕਾਨਵੈਂਟ ਟੀਮ ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	**356**
ਭੂਮਿਕਾ	**358**
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	359
ਜਾਣਕਾਰੀ	361
ਸ਼ੈਸਨ 1 . ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਕਟਰ	362
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	373
ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	373

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬਧਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬਧਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬਧਿਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਲੋਂ ਮੌਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਉ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚਣ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲਾਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੇਟੈਂਸੀ **BW206-NQ2013 ਖੂਬਸਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ) ਵੀ ਸਿਖਾਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਹੁਨਰ ਵੀ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟੇਬਲ ਟਾਇਮ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਸ਼ਨ 4.: ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।
ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ 'ਚ (BEAUTY & WELLNESS AS A BUSINESS SECTOR)

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਕਟਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਸੈਕਟਰ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਲੋਕ ਸਵੈ - ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੁਤੰਤਰ ਵਪਾਰ ਹੈ, ਵਿਦੇਸਾਂ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ , ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਅਮਲਾ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ ਤੇ ਬੁਕ - ਕੀਪਰ ਆਦਿ ਵੀ ਰੱਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਮਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈਅਰ – ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਜਾਂ ਟੈਨਿੰਗ । ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆ 'ਚ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਜਿਵੇ ਕਿ ਹੇਅਰ ਰਿਮੂਵਲ (ਡੈਪੀਲੇਸਨ) ਮੇਕ - ਅੱਪ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮਸਾਜ ਆਦਿ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਵੱਖਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ ਕਿ ਅਰੋਮਾ ਥਿਰੈਪੀ (ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ) ਇਲੈਕਟਰਿਕਲ ਟਰੀਟਮੈਟ (ਚਮੜੀ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਆਦਿ ।

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ । ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤੇ ਸਹੀ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ।

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 1: ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਸੈਕਟਰ

ਢੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਦਿਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਇਛੁਕ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾਂ ਤੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਉਦੀ ਹੈ ।

ਆਉ ਹੁਣ ਅਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਜੋ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ' ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ :–

ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਉਤਪਾਦਕ

ਉਤਪਾਦਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਦਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੋ ।

ਉਹ ਕੰਪਨੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਔਜਾਰ, ਯੰਤਰ ਤੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰਚੂਨ ਵਿਕਰੇਤਾ ਅਗਾਂਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸੈਲੂਨ

ਸੈਲੂਨ ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਟਰੀਟਮੈਟ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਪਾਰ ਦੀਆਂ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਅਰ ਸੈਲੂਨ ਤੇ ਸਪਾਅ ਆਦਿ ।

ਸੈਲੂਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਅਮਲਾ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ । ਕੁਝ ਸੈਲੂਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ ਕਿ ਹੇਅਰ ਰਿਮੂਵਲ, ਹੇਅਰ ਕਟਿੰਗ, ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲ ਆਦਿ ।

ਹੈਲਥ ਸਪਾਅ

ਹੈਲਥ ਸਪਾਅ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਮਾਹਿਰਾਨਾ (Specialist) ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਸਾਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟਰੀਟਮੈਂਟ। ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਦਲਣੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਪਾਅ ਵੀ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ । ਉਹ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ, ਰਿਫਲੈਕਸੋ ਲੋਜੀ ਜਾਂ ਅਰੋਮਾ ਥਿਰੈਪੀ(ਸੁੰਗਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ)ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਹੋਟਲ

ਹੋਟਲ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ , ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਪਾਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਸਪਾਅ ਹੋਟਲ ਅਜਿਹੇ ਹੋਟਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖਰੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿਚ ਸਪਾਅ ਉਪਕਰਣਾ ਨਾਲ ਸੁਸੱਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਪਾਅ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ 'ਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ

ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਲਈਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼

ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਲਈਅਰ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਗਹਾਕਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿੱਤੇ

ਆਓ ਹੁਣ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ :-

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਖ ਸੁਧਾਰਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਲ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਥੈਰੈਪਿਸਟ

ਇਹ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਸੈਲੂਨ, ਆਪਣੇ ਘਰ, ਜਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਆਰਟਿਸਟ

ਮੇਕ ਅੱਪ ਆਰਟਿਸਟ ਸੱਜ-ਸੱਜਾਅ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਫਿਲਮ ਅਦਾਕਾਰਾਂ, ਥੀਏਟਰ ਅਦਾਕਾਰਾਂ, ਫੈਸ਼ਨ ਸ਼ੋਆਂ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੱਜ ਸਜਾਵਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਇਲੈਕਟਰੋਲੋਜਿਸਟ

ਇਲੈਕਟਰੋਲੋਜਿਸਟ ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਫੋਲੀਕਲ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਇਆ ਥਰਮੀ ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ

ਨਹੁੰ ਤਕਦੀਸ਼ੀਅਨ ਨਹੁੰ ਦੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਤੇ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਦਾ ਵੀ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਲਗਾਉਣ, ਉਤਾਰਨ, ਤੇ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿਪੁੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਸਾਜ ਥੈਰੈਪਿਸਟ

ਮਸਾਜ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਚਿਹਰੇ, ਸਿਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ੀਆ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਅਰ ਡਰੈਸਰ/ਸਟਾਈਲਿਸਟ

ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲਿਸਟ/ਡਰੈਸਰ ਵਾਲ ਕੱਟਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਟਾਈਲਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮੈਨੀਕਿਓਰਿਸਟ/ਪੇਡੀਕਿਓਰਿਸਟ

ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥਾਂ , ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਰੋਮਾ ਥੈਰੈਪਿਸਟ

ਅਰੋਮਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਕਈ ਸੰਪਰਕ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਫੁੱਲਾਂ, ਦਰਖਤਾਂ, ਫਲਾਂ ਤੇ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜਿਸਟ

ਉਹ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾਓ ਨਾਲ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦਬਾਓ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ

ਸੇਲਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਿਕਰੀ 'ਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਿਤੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਨਅਤਾਂ ਵਿਚ ਤਕਨੀਕੀ ਮਦਦ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰਿਸੈਪਸਨਿਸ਼ਟ ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ

ਰਿਸੈਪਸਕਿਸ਼ਟ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਖੇਤਰ 'ਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ, ਗਾਹਕਾਂ ਤੋ ਵਸੂਲੀਆਂ ਆਦਿ ਲੈਣ, ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ ਖੇਤਰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਮਰ ਭਾਵ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਪੁਛਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸੈਲੂਨ ਮੈਨੇਜਰ

ਸੈਲੂਨ ਮੈਨਜਰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ- ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਪਾਰ ਦੇ ਮਿਥੇ ਟਿਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਅਧਿਆਪਕ/ਸਿਖਲਾਈ ਦਾਤਾ

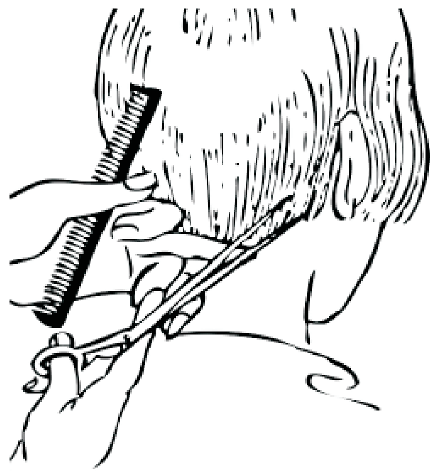
ਅਧਿਆਪਕ/ਸਿਖਲਾਈ ਦਾਤਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਦੀ ਨਿਪੁਨੰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੇ ਸਮੱਰਥਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੋਰਸਾਂ / ਲੈਵਲਾਂ ਲਈ ਉਹ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

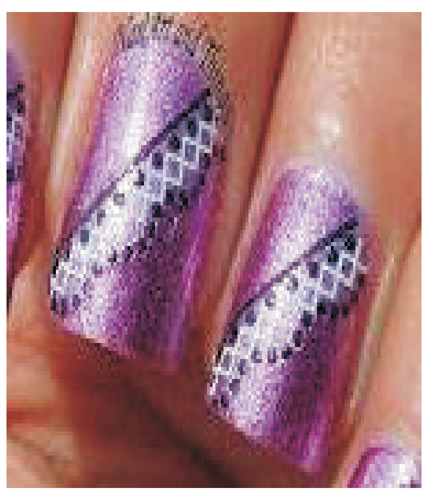
ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਲੂਨਾ, ਸਪਾਅ ਅਤੇ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਜਟਿੰਗ ਕਾਰਡ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਬਰੋਸ਼ਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ, ਜੇ ਪੈਂਫਲੈਟ ਹੋਣ ਉਹ ਵੀ ਲੈ ਲਵੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਕਰੈਪ ਬੁਕ ਵਿਚ ਪੇਸਟ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਹੇਠਲੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਕਿੱਤਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।



a) ____________________



b) ____________________

c) ____________________

d) ____________________

e) ____________________

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ ਵੀ ਵਰਤੋ

A - ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. .... ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਕੰਪਨੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. .... ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. .... ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
4. .... ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਨਹੁੰ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
5. .... ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
6. .... ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨੁਕਤਿਆਂ 'ਤੇ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

B - ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਦੱਸੋ

- ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜਿਸਟ
- ਮਸਾਜ, ਥਿਰੈਪਿਸ਼ਟ

2. ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਦੱਸੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ, ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (A)

1. ਬਿਊਟੀ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਤੇ ਬਿਊਟੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ।
2. ਮੈਨੀਕਿਉਰਿਸ ਤੇ ਤੇਲ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ।

ਭਾਗ (B)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ :-

1. ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੌਕੇ ਹਨ।
2. ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਕਟਰ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ।

ਭਾਗ (C)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾਂ ਦੱਸੋ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ		
2. ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸੈਕਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ		

ਪ੍ਰਸਤਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਾਮਗਰੀ

ਪੁਸਤਕਾਂ

- ਮਿਲਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਸਮੇਂਟੋਲੋਜੀ 2012 ਐਡੀਸ਼ਨ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥਿਰੈਪੀ ਬਾਇਲੋਰੇਨ ਨੌਰਦਸ਼ਨਲ, ਐਂਡ੍ਰੀਆ ਡੇਅ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾ ਦੇ ਅਰਥ

1. **Diathermy** : ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਕਰੰਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਪ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ