ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ: ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਾ :-

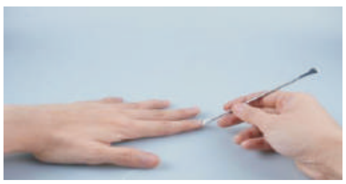
ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਨੂੰ ਰੂੰਅ ਦੇ ਫੰਬੇ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਪਾਲਸ਼ ਲਾਹ ਦਿਓ । ਜਿਸ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿੱਚ ਐਸੀਟੋਨ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਐਸੀਕੋਨ ਵਾਲਾ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਸੌਖਿਆ ਹੀ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰੂੰਅ ਦੇ ਫੰਬੇ ਤੇ ਥੋੜਾ ਕੁ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਰਗੜੋ ।

ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ: ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਰੇਤਣਾ :-

ਨੇਲ ਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਨਾ ਕਰੋ।ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੱਟਣ ਪਿੱਛੋ ਨਹੁੰ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੁਝ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ । ਨਹੁੰ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕੋਨਦਾਰ ਕੋਨੇ ਗੋਲ ਕਰ ਲਓ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਘੁੰਮਾਓ, ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਯੂਨਿਟ 2 ਦੇ ਸ਼ੈਸ਼ਨ 5 ਦਾ ਲੈਵਲ 1 ਵੀ ਵੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ । ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਇੰਜ ਘੁੰਮਾਓ ਕਿ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਚਾਪ ਬਣ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਤਿੱਖੇ ਕੋਨੇ ਬਣਨ।ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਨਾ ਰੇਤੋ : ਤੁਸੀ ਸਿਰਫ ਕਟਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੇ ਬਚੇ ਕੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੋਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ: ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬੋ:-

ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਘੋਲ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਡੋਬ ਲਓ । ਲਗਭਗ ਦਸ ਮਿੰਟ ਨਹੁੰ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਸਾਬਣ ਮਿਲਿਆ ਪਾਣੀ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਮੈਲ ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਇਹ ਰੇਤਣ ਅਤੇ ਬੈਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਨਹੁੰ ਦੁਆਲੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਮੈਲ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਹ ਨਰਮ ਕਿਉਟੀਕਲ (ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ) ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਹੁੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਾ ਡੋਬੋ, ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਹੀ ਡੋਬੋ । ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਾਫ ਕਰੋ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿੱਟਾ ਜਿਹਾ ਪਾਊਡਰ ਉਤਰ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਤਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ ।



ਪੜਾਅ ਚੌਥਾ: ਕਿਊਟੀਕਲ (ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੀ ਅਤੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ :-

1. ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਧੁਆ ਕੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦਿਓ।ਦੋ ਮਿੰਟ ਇਸ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਹੀ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
2. ਫਿਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਕਟੋਰੀ ਚ ਡੁਬੋਵੋ ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਇਵੇਂ ਹੀ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਰਮ ਹੋਣ/ ਕਰਨ ਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
3. ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਵੋ।
4. ਹੁਣ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁੱਸ਼ਰ ਦੇ ਗੋਲ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ ਵਧੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ/ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਪੁਸ਼ਰ ਨੂੰ 35 ਤੋਂ 45^{O} ਤੱਕ ਟੇਢਾ ਰੱਖੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਰਮ ਹੋਏ ਕਿਊਟੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿਓ।
5. ਹੁਣ ਪੁੱਸ਼ਰ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਟਰੀਮਰ/ਕਲਿੱਪਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੁਆਲੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦਿਓ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨੇਲ ਬੈਡ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਪੂਰੀ ਤ੍ਰਾਂ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਪੜਾਅ ਪੰਜਵਾਂ: ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨਾ :-

ਕਿਊਟੀਕਲ ਲਾਹੁਣ ਪਿੱਛੋ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਲਓ।

1. ਬਫਰ ਦੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹਿੱਸੇ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਫਰ ਦਾ ਪਿੰਕ ਰੰਗ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।ਬਫਰ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

2. ਹੁਣ ਦਾ ਬਫਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਖੁਰਦਰਾ ਹਿੱਸਾ (ਬਫਰ ਦਾ ਪਰਪਲ (ਬੈਂਗਣੀ) ਹਿੱਸਾ) ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਘਸਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੁੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

3. ਹੁਣ ਬਫਰ ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਮੁਲਾਇਮ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋ, ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ (ਮੁਲਾਇਮ) ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਬਫਰ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਪੜਾਅ ਛੇਵਾਂ: ਰਗੜਾਈ :-

ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ (ਝਾਵੇਂ) ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ, ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਬਾਹ ਤੇ (ਕੂਹਣੀ ਤੱਕ) ਰਗੜੋ।ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਲਹਿ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ।

ਪੜਾਅ ਸੱਤਵਾਂ: ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ:-

ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਜੇ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਲੋਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਓ। ਫਿਰ 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹੋ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ। ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਹੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੜਾਅ ਅੱਠਵਾਂ: ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ :-

1. ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਓ । ਇਸ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖ ਕੇ 10 ਸੈਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੋਲ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਸੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸ਼ੇਕ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕੇਗੀ ਨਹੀਂ ।

2. ਪਹਿਲਾਂ ਨੰਹੁ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰੇ ਇਹ ਫਿੱਕੀ ਫਿੱਕੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਫਿੱਕੀ ਹੀ ਦਿਸੇਗੀ । ਆਪਣੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਡੋਬ ਲਓ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੁੰ ਤੇ ਫਿਰ ਪੇਂਟ ਕਰ ਲਓ । ਆਖਰੀ ਕੋਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਓ । ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 10-20 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

3. ਜੇ ਲੋੜ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਰਗਾ ਰੰਗ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਕੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਹਲਕੀ ਸ਼ੇਡ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਕੋਟ ਨਾ ਕਰੋ।ਪਹਿਲੇ ਕੋਟ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ । ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਖਰੀ ਕੋਟ (ਟੌਪ ਕੋਟ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਵੇਖੋਗੇ, ਇਹ ਆਖਰੀ ਕੋਟ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੱਗਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ।

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ :

1. ਹੇਠਾਂ ਅੰਕਿਤ ਪੱਜ਼ਲ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭੋ:

Air Brush, Alum, Art, Base, Buff, Clear, Coat, Corn, Cuticle, Dippect, Emery Board, Fill in, French, Glue, Nippers, Orange wood, Stick, Oval, Overlay, Polish, Pointed, Pumice, Round, Scrub, Sculptured Nails, Shape, Sick, Soften, Screw, Wrap.

S	Q	U	A	R	E	N	P	C	U	T	I	C	L	E	R	S	E
C	N	D	R	E	P	U	U	O	Z	N	D	D	F	T	O	R	M
U	B	C	T	A	I	K	M	A	A	L	F	O	S	F	U	M	E
L	M	A	D	I	S	C	I	T	I	U	Q	T	T	L	N	O	R
P	D	B	F	H	O	O	C	O	R	N	F	E	L	E	D	A	Y
T	I	Z	Z	R	I	P	E	L	B	U	N	D	K	I	U	Y	B
U	P	P	O	I	N	T	E	D	R	L	N	C	L	E	A	R	O
R	P	A	R	W	D	N	C	C	U	A	A	L	U	M	E	Z	A
E	E	M	E	T	I	C	U	L	S	E	B	E	A	T	I	T	R
D	D	P	L	S	H	A	P	E	H	N	Y	E	W	G	O	N	D
N	I	P	P	E	R	S	U	M	E	N	S	X	X	O	V	A	L
A	L	L	I	J	H	P	I	L	L	B	U	F	F	I	P	L	B
I	N	D	I	G	S	O	U	J	K	L	A	I	R	E	W	M	A
L	T	I	N	E	I	D	B	V	W	E	E	R	E	Z	U	P	S
S	C	R	U	B	L	Y	T	O	O	P	G	E	N	L	L	O	E
P	R	O	W	E	O	H	R	E	V	I	L	M	C	S	I	L	K
E	J	U	S	T	P	M	S	G	L	U	E	B	H	O	N	I	T
K	C	I	T	S	D	O	O	W	E	G	N	A	R	O	P	L	S
F	I	L	L	I	N	I	Y	X	C	O	V	E	R	L	A	Y	B

a) ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਕਦੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਛੋ ? ਕਿਉਂ ?

b) ਔਰੇਂਜ਼ਵੁਡ ਸਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

____

____

____

____

____

____

c) ਬੇਸਕੋਟ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਚ ਦੱਸੋ ? ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

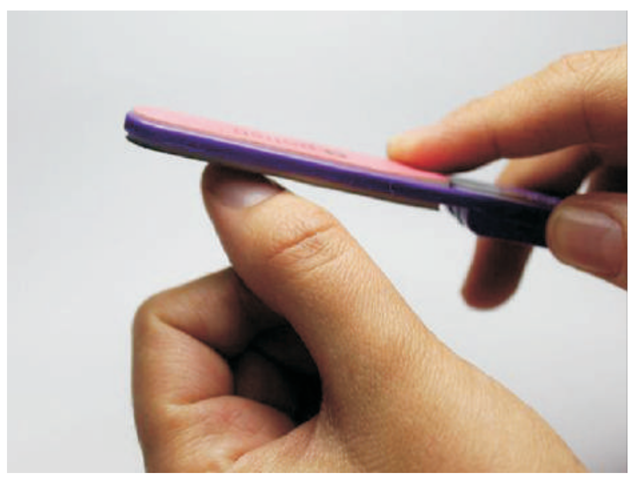
____

____

____

____

2. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ?



____

____

____

____

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵੀ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ ਨੂੰ .... ਜਾਂ .... ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. .... ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨਹੁੰ ਇਲਾਜ (ਟਰੀਟਮੈਂਟ) ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ .... ਨਾਲ .... ਨਾਲ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ .... ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ...., ... ਅਤੇ .... ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥਾਂ .... ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ .... ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ।
5. ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ .... ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ (ਝਾਵੇਂ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ .... ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

B. ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਚ ਦੱਸੋ ?

2. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਚ ਦੱਸੋ ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ- A

1. ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ।

2. ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਤੇ ਹੈਂਡ ਸਕਰੱਬ ਕਰੀਮ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ।

ਭਾਗ- B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ।

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
2. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਯੰਤਰ
3. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ, ਯੰਤਰਾਂ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ।		
2. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ।		
3. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 2 : ਵੱਖ- ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ :

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਕਰੱਬ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਰਾਂਡ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ- ਦੇਸੀ ਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ।

ਭਾਰਤੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

ਲੋਟਸ, ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ, ਆਯੁਰ, ਜੋਵੀਜ਼, ਲੈਕਮੇ, ਡੈਜ਼ਲਰ ਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ।

ਲੋਟਸ : ਲੋਟਸ ਹਰਬਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਵੇਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਗਿਆਨ ਨੂੰ 21 ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ 250 ਦੇ ਕਰੀਬ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਸਕਰੱਬ, ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ, ਕਲੈਂਜ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼।

ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ : ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਲਾਈਨ ਦੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੇ 10,000 ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ 150 ਵਿਤਰਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਹਰੇਕ ਚਮੜੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਨਸਪਤੀਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ, ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੇ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਫਾਰਮੂਲੇ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਸਕਰੱਬ, ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਤੇ ਕਲੈਂਜ਼ਰਜ਼ ਆਦਿ ਹਨ ਜੋ ਕਿੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਆਯੁਰ : ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ 1984 ਤੋਂ ਡਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸਾਂ, ਹੈਂਡ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਜ਼, ਹੈਂਡ ਸਕਰੱਬ, ਮਾਸਕ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਜੈਲ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੋਵੀਜ਼ : ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ, ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਮਾਲਸ਼ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਵੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਕਿੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਲੈਕਮੇ : ਇਹ ਭਾਰਤੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸੀ. ਈ. ਓ ਅਨਿਲ ਚੋਪੜਾ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੈਕਮੇ ਚ ਟਾਟਾ ਆਇਲ ਮਿਲਜ਼ ਦੀ 100 ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟਾਟਾ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਉਪੇਰੇ ਲੈਕਮੇ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਲਕਸ਼ਮੀ (ਧਨ ਦੀ ਦੇਵੀ) ਹੈ। ਲਕਸ਼ਮੀ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੈਕਮੇ ਬਰਾਂਡ 1952 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਤਤਕਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਪੰਡਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਚਿੰਤਤ ਸਨ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦਾਂ ਖਰੀਦਣ ਤੇ ਚੋਖੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਰੰਸੀ ਖਰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖ਼ੁਦ ਜੇ. ਆਰ.ਡੀ. ਟਾਟਾ ਨੂੰ ਕਹਿ ਕੇ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉੱਦੋ ਸੀਮੋਨ ਟਾਟਾ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵਜੋਂ ਆਏ। ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਣ ਗਏ। ਲੈਕਮੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਵਪਾਰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੈਕਮੇ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ 110 ਸੈਲੂਨ ਹਨ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਬਰਾਂਡ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਟਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਕਮੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਰਾਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ 47 ਵਾਂ ਨੰਬਰ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਿਮਾਲਿਆ : ਹਿਮਾਲਿਆ ਹਰਬਲ ਸ਼੍ਰੀ ਐਮ. ਗਨਾਲ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਗਰੇਡ ਦੇ ਆਯੂਰਵੇਦ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਇਸ ਸਮੇਂ 82 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਚ ਹੱਥ ਸੰਭਾਲ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਤੇ ਸਕਰੱਬਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਡੈਜ਼ਲਰ : ਅਰਵਿੰਦ ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਆਫ ਕੰਪਨੀਜ਼ 1938 ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੋਢੀ ਸ਼੍ਰੀ ਵਾਸੂਦੇਵਨ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਜਲ ਇਸ ਬਰਾਂਡ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੱਜਲ ਤੇ ਕੁਮਕੁਮ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ । ਇਹ ਬਰਾਂਡ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋ ਗਿਆ । ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ 1985 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੱਲਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ, ਕੰਬੀਨੇਸ਼ਨ ਪੈਕ ਆਦਿ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ (ਕੌਮਾਂਤਰੀ) ਉਤਪਾਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ

ਮੇਅਬੇਲਿਨ, ਕਲਰ ਬਾਰ, ਚੈਮਬੋਰ ਅਤੇ ਰੈਵਲੋਨ

ਮੇਅਬੇਲਿਨ : ਇਹ ਐਲ. ਓਰੀਅਲ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀ ਅਮਰੀਕੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ।ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਲਰੋਮਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਮੇਅਬੇਲਿਨ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ।

ਫੇਸਿਜ਼ : ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰਜਮਈ ਸਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਚ ਫੇਸਿਜ਼ ਇੱਕ ਸਫਲ ਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਾਂ ਹੈ। ਇਹ 1974 ਤੋਂ ਬਿਊਟੀ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ 7 ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ 60 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ 150 ਸ਼ੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਕਈ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਰੋਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਲਰਬਾਰ : ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ (ਮੇਕਅੱਪ) ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਰੇਂਜ਼, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਰੇਂਜ਼ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੈਂਮਬੋਰ : ਚੈਂਮਬੋਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਿਊਟੀ ਹਾਊਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕਲਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਤੇ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਜੈਨੇਵਾ, ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। 1993 ਤੋਂ ਚੈਂਮਬੋਰ-ਜੈਨੇਵਾ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਰ ਪਸਾਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਸੰਭਾਲ ਕਿੱਟ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰੈਵਲੋਨ : ਰੈਵਲੋਨ ਪਹਿਲਾ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡ ਹੈ ਜੋ 1995 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਉਦੋਂ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਮੋਦੀ ਰੈਵਲੋਨ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ਼ ਤੇ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1) ਹੱਥ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ (ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ) ਕੁੱਝ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ?

2) ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਨੇੜਲੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ । ਉਥੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ 15 ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਲੜੀ ਨੰ:	ਬਰਾਂਡ ਦਾ ਨਾਂ	ਉਤਪਾਦ	ਮੰਤਵ
1.	XYZ	ਹੱਥ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ	ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

(ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ __________, __________ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
2. ਲੋਟਸ ਹਰਬਲ __________ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਕੋਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ।
3. __________ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ 1984 ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
4. ਰੈਵਲੋਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ __________ ਵਿੱਚ ______________ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ।

B. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤੀ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ :

ਭਾਗ- A

1. ਮੇਅਬੇਲਿਨ ਅਤੇ ਲੈਕਮੇ ਬਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ?

2. ਲ਼ੋਟਸ ਅਤੇ ਆਯੁਰ ਬਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ?

ਭਾਗ- B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ :

1. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਰਾਂਡ

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ:

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਲਈ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 3: ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਕੋਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਮਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਹਿਨਾ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੂਟਾ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਫਰੀਕਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸੰਤਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮੈਹਰੂਨ ਰੰਗ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਿੱਕਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।

ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ

1. ਫਲੋਰਾਫੇਨ/ ਸੈਲੋਫੇਨ/ ਸਾਈਲਰ/ਬਾਸਕਟ ਰੈਪ

2. ਕੈਂਚੀ

3. ਟੇਪ (ਸਕਾਚ ਬਰੈਂਡ, ਰੈਡ ਲੇਬਲ)

4. ਰੋਟਰੀ ਕਟਰ ਅਤੇ ਸੈਟ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ।

5. ਛੋਟੇ ਰਬੜ ਬੈਂਡ

6. ਚੋਪ ਸਟਿਕ, ਸਲੀਉਰ

ਫਲੋਰਾਫੇਨ / ਸੈਲੋਫੇਨ / ਮਾਈਲਰ / ਬਾਸਕਟ ਰੈਪ

ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੈਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਨ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਲਰ ਇਸ ਦੇ ਸਖਤ ਖਿਚਾਓ ਕਾਰਨ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਚੀ

ਇਹ ਧਾਤ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਟੇਪ

ਸਕਾਚ ਟੇਪ ਬਰਾਂਡ ਨਾਂ ਹੈ ਇਹ 3M ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋ ਤਿਆਰ ਸਕਾਚ ਬਰਾਂਡ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ।

ਕਟਰ

ਇਹ ਬਲੇਡ ਲੱਗਿਆ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਹੈ ।

ਰਬੜ ਬੈਂਡ

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨਣ ਵਾਲਾ ਲਚਕ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਲਚਕ (Elasticity) ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਬੰਨਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਪੜਾਅ ਪਹਿਲਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਕੁ ਗਿੱਲੇ ਕਰ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਸ਼ਕ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਈਲਰ ਲਿਪਟਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪੜਾਅ ਦੂਜਾ

ਮਾਈਲਰ, ਫਲੋਰਾਫੇਨ ਜਾਂ ਸੈਲੋ ਰੈਪ ਨੂੰ 6×7 ਇੰਚ ਦੇ ਆਇਤ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਓ।

ਪੜਾਅ ਤੀਜਾ

ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਸੱਜਾ ਕੋਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਗੋਲ ਲਪੇਟੋ। ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਕੋਨ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਲਪੇਟਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਨ ਨਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ।

ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ

ਕੋਨ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਲਪੇਟਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤੋ ਕਿ ਬਰੀਕ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।

ਪੰਜਵਾਂ ਪੜਾਅ

ਕੋਨ ਦੇ ਪਤਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ 1½" ਛੱਡ ਕੇ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਮੋਰੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਟੇਪ ਦਾ ਛੋਟਾ ਕੁ ਟੁਕੜਾ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਕੋਨ ਦੀ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਰੱਖੇਗੀ ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਉਧੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ।

ਛੇਵਾ ਪੜਾਅ

ਦੋ ਟੇਪ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਨ ਦੇ ਚੌੜੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਉਧੜੇ ਨਾ। ਚੋਪਸਟਿਕ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਨੋਕ ਵਾਲੀ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੋਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਕੈਂਚੀ ਜਾ ਸਕੇ ਉੱਥੇ ਵੀ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਪਹਿਲੀ ਟੇਪ ਤੋਂ ਕੁਝ ਉਪਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਨ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਇਹ ਉਧੜੇ ਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਨ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਸੱਤਵਾਂ ਪੜਾਅ

ਜਦੋਂ ਕੋਨ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਜਾਂ ਪੌਣੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਪੇਸਟ ਪਾ ਲਓ। ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੇਸਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਨ ਦੀ ਮੋਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਣੀ ਬਣਾਈ ਕੋਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀ ਹੱਥੀ ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨਾਈਲੋਨ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਛਾਣ ਲਵੋ।

ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ

ਛਾਣੀ ਹੋਈ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਹਪੱਤੀ ਵਾਲਾ ਤੇ ਇਮਲੀ ਰਲਿਆ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਇਮਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ। ਚਾਹਪੱਤੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਰਲਾਓ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨਾ ਬਣਨ। ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਪਤਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

ਇਸ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦੀ ਤੇਲ, ਓਕਰਾ ਜੂਸ, ਯੂਕਲਿਪਟਸ ਤੇਲ ਤੇ ਚੀਨੀ ਆਦਿ ਵੀ ਮਿਲਾਓ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਸਟ ਕੋਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਨਾ ਬਣਾਓ ।

2. ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਮਾਈਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਉਚ __________, __________ __________ਅਤੇ __________ ਕਾਰਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਨੂੰ __________ , __________ ਜਾਂ __________ ਵੀ ਕਹਿੰਦ ਹਨ।
3. ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀ __________ ਲਵੋ ਅਤੇ __________ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਣ ਲਵੋ।
4. ਛਾਣਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਇੱਕ ਖੁੱਲੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ __________, __________ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਰਲਿਆ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ, ਇਮਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ __________ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

B. ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਹਿੰਦੀ ਵਾਲੀ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੱਸੋ ?

2. ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ :

ਭਾਗ- A

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

ਭਾਗ- B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ।

1. ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਕੋਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ।		
2. ਮਹਿੰਦੀ ਕੋਨ ਬਣਾਈ ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 4: ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀ ਕੀ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ (ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਆਮ 'ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਲੁਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਵਾਲ ਵੰਸ਼ਗਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਾਲ ਸ਼ੇਵ ਕਰਕੇ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਣ ਤੇ ਇਹ ਵਾਲ ਸੰਗਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ (ਹੇਅਰ ਫੌਲੀਕਲ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ) ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਫੌਲੀਕਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਵਾਲ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

- ਸ਼ਾਰਟ ਵੇਵ ਤਰੀਕਾ (ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਲਾਹੁਣਾ)
- ਬਿਜਲਈ ਮੋਚਨੇ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ
- ਬਿਜਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ

2. ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।(ਇਸ ਤਰੀਕੇ 'ਚ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਫੌਲੀਕਲ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ)

- ਮੋਚਨੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ
- ਥਰੈਡਿੰਗ
- ਸ਼ੇਵ ਕਰਨਾ
- ਝਾਵੇਂ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ
- ਵੈਕਸਿੰਗ
- ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ

ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਵੈਕਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵੈਕਸ ਸਿੱਧੀ ਹੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਬੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਉੱਪਰਲਾ ਬੁੱਲ, ਬਿਕਨੀ, ਪਿੱਠ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਵੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੂਰਾ ਮਾਹਿਰ ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਲ਼ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਵੈਕਸ ਨਾਲ ਲਾਹੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਲ ਨਹੀ ਉਗਦੇ । ਜਦੋਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵਾਲ ਸਫਾ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਣ, ਉਦੋਂ ਵਾਲ ਉਪਰੋਂ ਤਾਂ ਲੱਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਲ ਫਿਰ ਉੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਵਾਲ ਬੇਢਬੇ ਤੇ ਮੋਟੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਜਿੱਥੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਗਏ ਹੋਣ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਲ ਬੇਢਬੇ ਨਹੀ ਉਗਦੇ ਸਗੋਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਨੁਕਸਾਨ

ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲੀ ਸਟਰਿਪ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦਰਦ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਕਾਫੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਾਫੀ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਸੋਜ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵੀ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਲ ਕਾਫੀ ਸੰਘਣੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਗਾਹਕ ਪਹਿਲੀ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਔਜ਼ਾਰ, ਯੰਤਰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ

ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

- ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ

ਯੰਤਰ/ ਔਜ਼ਾਰ

- ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ
- ਵੈਕਸ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਅਤੇ ਹੀਟਰ
- ਕੂੜੇਦਾਨ

ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ

- ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ
- ਵੈਕਸ
- ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਕੱਪਣਾ
- ਦੋ ਤੌਲੀਏ
- ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਸਪੈਟੁਲਾ
- ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ
- ਤੇਲ
- ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ

ਲਿਬਾਸ

ਜਦੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੈਲੂਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੋਣ। ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਐਪਰਨ ਵੀ ਪਾ ਲਵੇ।

ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ- ਬਰੇਸਲੈਟ ਅਤੇ ਨੈਕਲੇਸ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਵਾਲ ਲੰਬੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੇ।

ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੱਖਿਆ

ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਮਾਈਕਰੋ ਆਰਗੇਨਿਜ਼ਮ ਨਾਲ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕਿਰਮਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਵੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵੈਕਸ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ, ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਨਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਹੁਣ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ।

ਤਿਆਰੀ :

1. ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬਿਠਾਓ । ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬੈਠੇ ਹੋਇਆ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ । ਉਹ ਹਿਲ- ਜੁਲ ਵੀ ਸਕੇ ।

2. ਉਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ ।

3. ਜਦੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਆਈ-ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਜਿੰਨੇ ਕੁ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

4. ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ।

ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ :

ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ : ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਘਰ ਜਾਵੇ ।

ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ : ਵੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੇਬੀ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ । ਬੇਬੀ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕੌਰਨ ਸਟਾਰਚ ਗਾਹਕ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚੋਂ ਤੇਲ ਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਕ ਲਵੇਗਾ । ਇਸ ਨਾਲ ਵੈਕਸ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇਗੀ (ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੀ) । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦਰਦ ਵੀ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਤੀਸਰਾ ਪੜਾਅ : ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਸਪੈਟੁਲਾ(ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਚਮਚੇ ਵਰਗਾ ਔਜ਼ਾਰ) ਨਾਲ ਗਰਮ ਵੈਕਸ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਓ । ਇਹ ਵੇਖ ਲਓ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਲਾਹੁਣੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਲ 1/8 ਇੰਚ ਅਤੇ 1/4 ਇੰਚ (3 ਐਮ.ਐਮ ਤੇ 6 ਐਮ.ਐਮ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਜੇ ਇਹ ਵਾਲ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਵੈਕਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਨਹੀ ਨਿਕਲ ਸਕਣਗੇ । ਜੇ ਵਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ : ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਈ ਵੈਕਸ ਉੱਪਰ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਦਿਓ । ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਜਿੱਧਰ ਵਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ । ਹੁਣ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਹੋਣ ਦਿਓ ।

ਪੰਜਵਾਂ ਪੜਾਅ : ਜਦੋਂ ਵੈਕਸ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਕੁ ਸਖਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ । ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰ ਦਿਓ । ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤਣੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ । ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ । ਪਰ ਇਸਨੂੰ 90° ਦੇ ਕੋਣ ਵਾਂਗ ਨਾ ਉਤਾਰੋ । ਉਤਾਰਨ ਵੇਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਕੋਣ 90° ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਛੇਵਾਂ ਪੜਾਅ : ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਿਆ ਵੈਕਸ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ।

ਗੁਰ

1. ਤੁਹਾਡੇ (ਗਾਹਕ ਦੇ) ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1/8 ਇੰਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚੋਂ ਠੰਡੀ ਵੈਕਸ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।

2. ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਅਤਿ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੇਅਰ ਸਾਫਟ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਉਤਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਲ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਉਗਦੇ ਹਨ।

3. ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਊਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਛਿੜਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੈਕਸ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇਗੀ।

4. ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਲ ਬਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੋਚਨੇ ਨਾਲ ਪੁੱਟ ਦਿਓ।

5. ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜੇ ਵੈਕਸ ਚੰਬੜੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਡੀ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲਾਹ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਪਿੱਛੋਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵੈਕਸ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

6. ਵੱਖ- ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਫਤ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਰੁਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸਿੰਗ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਛਾਂ, ਠੋਡੀ, ਭਰਵੱਟੇ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਿਕਨੀ ਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

8. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਿਰ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਹੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਵਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਜੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ :

ਕੇਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ : ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਹਾਉਣ ਲਈ ਸੈਲੂਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਉਸਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਔਰਤ ਫਿਰ ਸੈਲੂਨ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਸੈਲੂਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਸੋਜ ਆ ਗਈ ਹੈ।ਸੈਲੂਨ ਮਾਲਕ ਸ਼ਮਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਗੌਣ (ਮਾੜਾ) ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਪਿੱਛੋਂ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਸੋਜ ਕਿਉਂ ਉਤਰ ਆਈ ਸੀ ?

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਗਲਤੀ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਹੋਈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ ______________________ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
2. ______________ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
3. ਸੂਖਮ ਰੋਗਾਣੂ (ਮਾਈਕਰੋ ਆਰਗੇਨਿਜ਼ਮ) ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ __________, ________ ਅਤੇ ___________ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
4. ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ________________ ਵਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਭਰਦੇ ਹਨ।

B. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

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

2. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ- A

1. ਵੈਕਸ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਛੋ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ?

2. ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀਟਰ ਤੇ ਸਪੈਟੁਲਾ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ?

ਭਾਗ- B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ ।

1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੀ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?
2. ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰ
3. ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਲੋੜੀਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ।		
2. ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਸਮੂਚੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਈ ।		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ

- ਮੈਨੀਕਿਓਰ, ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਨੇਲ ਟੈਕਨੀਕਸ– ਬਾਏ ਏਲੇਨ ਐਲਮੰਡ
- ਫਾਰ ਐਵਰ ਬਿਊਟੀਫੁੱਲ– ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਆਫ ਬਿਊਟੀ ਕੇਅਰ– ਬਾਏ ਪ੍ਰੀਆ ਟੰਡਨ ਸਚਦੇਵ
- ਮਿਲਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਸਮੇਟੋਲੋਜੀ 2012 ਐਡੀਸ਼ਨ
- ਨੈਚੁਰਲ ਬਿਊਟੀ ਸੀਕਰਟਸ ਫਰਾਂਸ ਇੰਡੀਆ ਬਾਏ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਆਲ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥਿਰੈਪੀ ਬਾਏ ਲੋਰੇਨ ਨੌਰਦਮਨ ਐਂਡਰੀਆ ਡੇਅ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

1. **Artistry-** ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ
2. **Brittle -** ਸਖਤ ਪਰ ਸੌਖਿਆਂ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲਾ
3. **Chapped –** ਤਿੜਕਣ
4. **Chores -** ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਕੰਮ
5. **Clientele -** ਸਮੂਹ ਗਾਹਕ
6. **Cotton Swab -** ਰੂੰ ਦਾ ਫੰਬਾ
7. **Exfoliation -** ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਲਹਿ ਜਾਣਾ
8. **Lumps -** ਗੰਢਾਂ ਬਣਨੀਆਂ
9. **Microderma brasion -** ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪਰਤ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਨਾਲ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨਾ
10. **Pliable -** ਲਚਕਦਾਰ
11. **Soothe -** ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ
12. **Superfluous -** ਬੇਲੋੜਾ,ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ
13. **Toxic -** ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 203 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 1

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. 203 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 1

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 ਟਰੇਨਿੰਗ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਟੀਸ, 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 ਲਿਮਿਟਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਪੇਡਾਗੋਗੀ 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	**166**
ਭੂਮਿਕਾ	**168**
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	169
ਜਾਣਕਾਰੀ	171
ਸ਼ੈਸਨ 1 . ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਤਕਨੀਕ	172
ਸ਼ੈਸਨ 2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ	187
ਸ਼ੈਸਨ 3. ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ	195
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	205
ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	206

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 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 ਖੂਬਸੂਰਤੀ 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 ਜ਼ਿਨਾਂ ਤਹਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ 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 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। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀ 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 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 ਸਿਖ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੀਟੈਂਸੀ **BW203-NQ2013 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ -1** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ 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 ਬਹੁਤ 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 ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। 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, ਜ਼ਰੂਰੀ 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

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ -1

ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਦੇ ਫਿਰਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਲ ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਲੱਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪੇਡੀਕਿਊਰ (ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁਆਂ ਦੀਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਹੈ। ਪੈਡੀਕਿਉਂਰ ਨਾਲ ਪੈਰ ਤਰੋਤਾਜ਼ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਟਣ, ਭੌਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾ ਆਦਿ ਵੀ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਔਜਾਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ ਵਾਈਨ ਪੇਡੀਕਿਉਰ -ਇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਈਨ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ (ਸ਼ੇਵ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਕੇ) ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਾਣੇਦਾਰ ਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ

ਢੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਜਰੀਏ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਜਰੀਏ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ। ਉਂਜ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਂ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ

ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ (ਸੇਵ ਜਾਂ ਵੈਕਸ਼ਿਗ ਕਰਕੇ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾਣੇਦਾਰ ਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਹਟਾਉਣਾ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਆਦਿ ਵੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਕਹਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂਨਿਟ 2 ਵਿਚ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਵੀ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਬੇਬੀਲੋਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਤੇ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦੇ ਔਜਾਰ ਵਰਤਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਈਸਾ ੋ 3000 ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ। ਮਿੰਗ ਰਾਜ ਘਰਾਣੇ ਦੇ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਦਸਤਾਵੇਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ਾਹੀ ਘਰਾਣੇ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਕਾਲਾ ਦੇ ਲਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਸਰ ਵਿਚ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਈਸਾ ੋ 2300 ਵਰ੍ਹੇ ਪੂਰਵ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਤੇ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੇ ਵੇਰਵੇ ਫਰਾਓਰ ਦੇ ਮਕਬਰੇ ਤੇ ਉਕਰੀਆਂ ਇਬਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪੁਰਾਤਵ ਮਿਸਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਆਪਣੇ ਉਚ ਸਮਾਜਕ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਰਤਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਿਓ ਪੈਟਰਾ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਗੂੜਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ; ਜਦਕਿ ਮਹਾਰਾਣੀ ਨੇਫਰਟੀਟੀ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਭੜਕੀਲਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਸਰ 'ਤੇ ਰੋਮ ਵਿਚ ਫੌਜੀ ਜਰਨੈਲ ਲੜਾਈ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਰੰਗ ਲਗਾਈਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ।

Tools and Equipment for pedicure

ਅਸੀ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ । ਆਓ ਹੁਣ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ । ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮੱਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ? ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਸਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ-

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ ਹੇਠ ਲ਼ਿਖੇ ਹਨ :-

1. ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਚੇਅਰ, ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਮਾਹਿਰ ਦਾ ਸਟੂਲ, ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ, ਕਟੋਰੀ, ਰੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ, ਰੂੰਅ ਦੇ ਫੰਬੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ, ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਾਰ, ਪੰਪ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ, ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਸੋਲੂਸ਼ਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ, ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ, ਕੂੜੇਦਾਨ, ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨਾ ਗਰਮ ਤੌਲੀਆ, ਰੂ ਦੇ ਫੰਬੇ, ਇੱਕ ਵਡਾ ਹੱਥ ਤੌਲੀਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟਾ ਤੌਲੀਆ ।

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕੁਰਸੀ :-

ਸਾਰੇ ਸੈਲੂਨਾ ਤੇ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕੁਰਸੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੀਆ ਪੈਦਾ ਹੈ ।

ਪੇਡਕਿਉਰਿਸਟ ਸਟੂਲ

ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਦਾ ਸਟੂਲ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕੁਰਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ/ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਟੋਰੀ

ਇਸ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆ ਰਲਿਆ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂਣ ਲਈ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕੁਰਸੀ ਉਪਲਬੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ : ਨੇਲ ਕੱਟਰ, ਨੇਲ ਫਾਈਲਰ, ਸਕਰੱਬਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੋਫਟਨਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੱਸ਼ਰ, ਝਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਰੇਤੀ, ਹੱਥਾ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ, ਨੇਲ ਬਫਰ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਔਜਾਰ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼।

ਨੇਲ ਕਟਰ

ਨੇਲ ਕਟਰ (ਕਲਿਪਰ) (ਇਸਨੂੰ ਨੇਲ ਟਰਿਮਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਇਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਜਾਰ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਫਾਈਲਰ (ਨਹੁੰ ਰੇਤੀ)

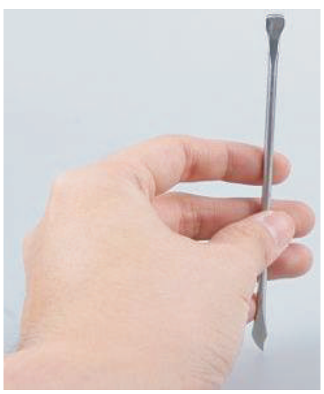
ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਗੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਤੀ ਰੇਗਮਾਰ, ਸਿਰੈਮਿਕ, ਸੀਸਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਵੀ। ਕਈ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨੀਲਮ ਭਾਂਤ ਦੇ ਖਣਿਜ ਦਾ ਲੇਪ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਨਹੁੰ ਰੇਤੀਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰੇਗਮਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ (Cuticle softener)

ਕਿਉਟੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਟੀਕਲ ਸੌਫਟਨਰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਇਸ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਰਮ ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਟੁਟਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਟੀਕਲ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ (Cuticle Cutter)

ਕਿਉਟੀਕਲ ਕਟਰ ਜਾਂ ਨਿੱਪਰ ਨਹੁੰ ਦੀਆ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਪੇਡੀਕਉਰ ਪਿਛੋਂ ਕਿਉਟੀਕਲ ਬਾਹਰ ਧੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਕੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਨਿੱਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ ਵਾਧੂ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਝਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰ ਰੇਤੀ ਜਾਂ ਪੈਰ ਸਕਰੈਪਰ

ਇਹ ਪੈਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ **ਵਰਤੋਂ ਪੈਰ** ਦੇ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਪੈਰ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਸ਼ਨ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾ ਨੂੰ ਰੂੰ ਜਾਂ ਬਰੀਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਸ਼ਨ, ਵਿਸੇਸ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਲੋਸਨ ਦੁਆਈਆਂ ਦੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਿਸਟਮ ਤਹਿਤ ਤਿਆਰ ਨਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਗੋਂ ਇਹ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੇਲ ਬੱਫਰ

ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬੱਫਰ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਚਮਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ

ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲਵੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਸੁੰਗਧੀ ਤੇ ਰੰਗ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਪਸੀਲ਼ ਐਸੀਟੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫੀ ਤੇਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਤੇ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟਣ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਉਤਾਰਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਕਰੀਲਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਐਸੀਟੋਨੀਟਰਾਈਲ ਵੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ (ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼)

ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਇਕ ਰੋਗਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਤੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਹਨਾਂ ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੋਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਕੇ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕੇ । ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਵੈਂਟ ਤੇ ਨਾਈਟਰੋਸੈਲੂਲੋਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗ ਵੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ : ਫਿਲਮ ਫਾਰਮਿੰਗ ਏਜੰਟ (ਸਿਲਵਰ ਹੈਲਾਈਡ) ਸੁਰੇਸ ਤੇ ਪਲਾਸਟੀਸਾਈਜਰ, ਸਾਲਵੈਂਟ ਅਤੇ ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਚਿਪਕਣ ਵਾਲਾ ਤੱਤ (ਸੁਰੇਸ ਆਦਿ) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਤਹਿ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ । ਪਲਾਸਟੀਸਾਈਜਰ (ਕੈਂਫਰ) ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਲਿਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।

ਸਕਰੱਬਰ

ਸਕਰੱਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ(ਝਾਵੇਂ)ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਂਜ ਝਾਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਮਾਈਕਰੋਡਰਮਾਬਰੇਸਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Pedicure Process

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ : ਅਸੀਂ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਜਾਣ ਲਿਆਂ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੇ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ । ਆਓ ਹੁਣ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ ।

ਤਿਆਰੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀ ਟਾਈਜ ਕਰੋ । ਗਾਹਕ ਦੇ ਪੈਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ (ਸਾਫ) ਕਰੋ । ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਤੇ ਡੈਟੋਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ,ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਾਫ ਤੌਲੀਆ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਪੜਾਅ ਦਰ ਪੜਾਅ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :-

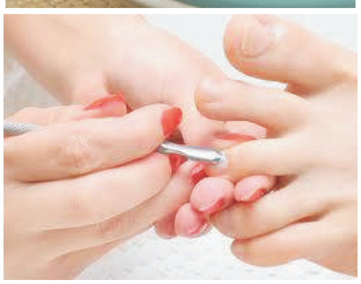
ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ : ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ ਰਿਮੂਵਰ ਨਾਲ ਜੇ ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗੀ ਹੋਵੇ । ਪਾਲਿਸ ਰਿਮੂਵਰ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ 'ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਲਗਾਓ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪਾਲਿਸ ਉਤਾਰ ਦਿਓ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਵਾਲੇ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਏਸੀਟੋਨ ਵਾਲਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ ਕਰੋ ।

ਪੜਾਅ ਦੂਸਰਾ : ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਤੇ ਰੇਤਣਾ : ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਰੇਤੀ ਫੇਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕੋਣ ਗੋਲ ਕਰ ਲਓ । ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਕੱਟੋ। ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਘੁਮਾਓ; ਪਰ ਜਿਆਦਾ ਧੱਕੋ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਟੁਟ ਜਾਣਗੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ(ਲੈਵਲ 1 ਯੂਨਿਟ ਸੈਸ਼ਨ 5 ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਰੇਤਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ)ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਰੇਤੀ ਇੰਜ ਫੇਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਚਾਪ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਕੋਣ ਨਾ ਨਜਰ ਨਾ ਆਵੇ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰੇਤੀ ਏਨੀ ਵੀ ਨਾ ਘਮਾਓ ਕਿ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਣ ।

ਪੜਾਅ ਤੀਜਾ : ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਂਪੂ ਮਿਲਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਵਿੱਚ 5-10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਡੁਬੋਵੋ । ਸਕਰੱਬਰ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ ਕਰਕੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ । ਸਾਬਣ ਮਿਲਿਆ ਪਾਣੀ ਮੈਲ, ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁਕੀ ਚਮੜੀ(ਡੈੱਡ ਸਕਿਨ)ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ, ਜੋ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੇਤਣ ਤੇ ਬੱਫਿੰਗ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਪੈਰ ਤੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲਜ ਨੂੰ ਵੀ ਨਰਮ ਕਰੇਗਾ । ਜੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁੱਸਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਹੁੰ ਕਮਜੋਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁਬੋਵੋ । ਫਿਰ ਨਹੁੰ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਲਵੋ । ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਮੈਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਕਰੈਪਰ ਵਰਤੋ । (ਸਕਰੈਪਰ ਬਹੁਤਾ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਫੇਦ ਜਿਹਾ ਪਾਊਡਰ ਉਤਰਣ ਲੱਗੇਗਾ ਜੋ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਉਤਰਣ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਚੋਥਾ ਪੜਾਅ : ਝਾਵੇਂ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਸਾਫ ਕਰੋ ।ਝਾਵਾਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਘਸਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ । ਲੋੜੀਂਦਾ ਦਬਾਓ ਹੀ ਪਾਓ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਉਤਰ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਝਾਵੇਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਖਤ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲਾ ਸਕਰੈਪਰ ਵਰਤੋ।



ਪੜਾਅ ਪੰਜਵਾਂ : ਕਿਊਟੀਕਲ ਉਤਾਰਨਾ

1. ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ ਫਿਰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਟਨਰ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦਿਓ ਤੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।
2. ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਦਿਓ ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੋਬੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਹੋਰ ਵੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
3. ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ।
4. ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁਸ਼ਰ ਦਾ ਗੋਲ ਸਿਰਾ ਵਰਤ ਕੇ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਪੁਸ਼ਰ ਦਾ ਕੋਨ 35 ਤੋਂ 45 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿਓ।
5. ਪੁਸ਼ਰ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਪੁੱਸ਼ਰ ਦੇ ਇਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਸਫਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਸਾਰੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
6. ਆਪਣੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਟਰਿਮਰ/ਕਲਿਪਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੁਆਲਿਓ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਕੱਟ ਦਿਓ। ਨਹੁੰ ਦੁਆਲੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਟ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਪੜਾਅ ਪੰਜਵਾਂ : ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨਾ : ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਕਿਊਟੀਕਲ ਉਤਾਰਣ ਪਿਛੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ । ਇਸ ਲਈ ਉਹੀ ਪੜਾਅ ਅਪਨਾਓ ਜੋ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਏ ਹਨ ।

1. ਬੱਫਰ ਦੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਫਰ ਦਾ ਪਿੰਕ ਹਿੱਸਾ) ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਰਗੜੋ: ਨਹੁੰ ਤੇ ਬੱਫਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘਮਾਓ ।
2. ਬੱਫਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘਸਾਓ । ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਸਾਫ ਤੇ ਲਿਸ਼ਕਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ ।
3. ਹੁਣ ਬੱਫਰ ਦਾ ਮੁਲਾਈਮ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋ : ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਘਸਾਓ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਸਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੁੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਚਮਕਣ ਨਾ ਲਗ ਪਵੇ ।

ਪੜਾਅ ਛੇਵਾਂ: ਸਕਰੱਬ ਕਰਨਾ :-

ਪੈਰ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆ ਤੱਕ ਸਕੱਬਰ ਰਗੜੋ । ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਲਗਪਗ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ (ਡੈੱਡ ਸਕਿਨ) ਲਹਿ ਜਾਵੇਗੀ । ਫਿਰ ਪੈਰ ਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਵੋ

ਪੜਾਅ ਸੱਤਵਾਂ : ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ -

ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਲਗਾਓ । ਜੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਜ਼ਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਪੜਾਅ ਅੱਠਵਾਂ : ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ

1. ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਸੀਸ਼ੀ ਨੂੰ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਸ਼ੇਕ (ਝਟਕੋ) ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੁਲਬਲੇ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੁੰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਚਿਪਕੇਗੀ ਨਹੀਂ। ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਟੋਅ ਸੈਪਰੇਟਰ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦਾ ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੇਂਟ ਕਰੋ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਤੇ ਸੱਜੇ।ਜੇ ਇਹ ਪੇਂਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਲਗੇ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਫਿੱਕਾ ਹੀ ਲਗੇਗਾ। ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੋ ਲਵੋ। ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 10-20 ਮਿੰਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਜੇ ਲੋੜ ਸਮਝੋ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦੀ ਸ਼ੇਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਟ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀ ਸ਼ੀਸੀ ਵਿਚਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਵਰਗਾ ਰੰਗ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਕੋਟ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀ ਕੁੱਝ ਹਲਕੀ ਸ਼ੇਡ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਕੋਟ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਦੂਸਰਾ ਕੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋ ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਕਰੋ।

4. ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਟੌਪ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 1) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲੇ ਔਜ਼ਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:

A) ____________________

B) ____________________

C) ____________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 2) ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

____

____

____

____

____

____

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ (ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. __________ ਉਹ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਮਿਸਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ __________ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨ।
3. ਨੇਲ ਕਲਿਪਰ ਨੂੰ __________ ਜਾਂ __________ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. __________ ਇਕ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਹੜ ਕੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਿੱਪਰ __________ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ __________ ਅਤੇ __________ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਵਿਚ ਕਿਊਟੀਕਲ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

2. ਰੰਗ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੀਆ ਅੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਰਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਰੀਮ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ
2. ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਮੁਆਇਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ

1. ਸੁਰਖਿਆ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
2. ਪੈਡੀਕਿਓਰ 'ਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ
3. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਯੰਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ		
2. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਮੁਅਚਾਇਸਰਾਈਜ਼ਰ, ਸਕਰੱਬ ਤੇ ਕਲੈਂਜਰਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਤੇ ਦੇਸੀ ਬਰਾਂਡਾ ਵਿਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਭਾਰਤੀ ਬਰਾਂਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

ਲੋਟਸ, ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ. ਸੀ., ਆਯੁਰ, ਜੋਵੀਜ਼, ਲੈਕਮੇ, ਰੈਜ਼ਲਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ।

ਲੋਟਸ : ਲੋਟਸ ਹਰਬਲਜ਼ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁਖ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਲੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਲੋਂ ਵੇਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਹਿਲੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ 21 ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵਲੋਂ 250 ਦੇ ਕਰੀਬ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਲੋਟਸ ਦੇ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਸਕਰੱਬ, ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਲੋਸ਼ਨ ਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ. - ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਲਾਈਨ ਵਲੋਂ 100 ਦੇ ਕਰੀਬ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ 10,000 ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਤਰਕ ਜੋ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜੈਵਿਕ ਰਸਾਂ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਪੈਰ ਲਈ ਸਕੱਰਬ, ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਕਲੈਂਜ਼ਰਜ਼ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

ਆਯੁਰ

ਆਯੁਰ ਕੰਪਨੀ 1984 ਤੋਂ ਹਰਬਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵੈਕਸ ਉਤਪਾਦ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ, ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਸਕੱਰਬ, ਮਾਧਨ, ਕਿਉਟੀਕਲ ਜੈਲ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਲੋਸ਼ਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੋਵੀਜ਼

ਜੋਵੀਜ਼ ਵਲੋਂ ਚਮੜੀ, ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਨਵਿਆਉਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਲੈਕਮੇ

ਇਹ ਭਾਰਤੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ ਅਨਿਲ ਚੋਪੜਾ ਹਨ। ਇਹ ਟਾਟਾ ਆਇਲ ਮਿਲਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਟਾਟ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮ ਕੰਪਨੀ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਓਪੇਰਾ "ਲੈਕਮੇ" ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਰਾਂਸ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਲਕਸ਼ਮੀ- ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦੀ ਦੇਵੀ ਹੈ। ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਾਰਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਦੇਵੀ ਵੀ ਆਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਰਾਂਡ 1952 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਤਤਕਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਪੰਡਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਸਨ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਤੇ ਚੋਖੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਖਰਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੇ.ਆਰ.ਡੀ. ਟਾਟਾ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਦੋਂ ਸੀਪੋਨ ਟਾਟਾ ਇਸ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਬਣੇ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਣ ਗਏ। ਲੈਕਮੇ ਨੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ 'ਚ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ ਲੈਕਮੇ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੇ।

ਹੁਣ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ 110 ਸੈਲੂਨ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ । ਬਰਾਂਡ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਕਮੇ ਦਾ 47 ਵਾਂ ਨੰਬਰ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਹਿਮਾਲਿਆ

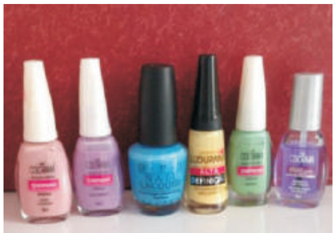
ਹਿਮਾਲਿਆ ਹਰਬਲਜ਼ ਸ੍ਰੀ ਐਮ.ਐਮ. ਮਨਲ ਵਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭਾਰਤੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਲੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫਾਰਮਾਂਸਿਊਟੀਕਲ ਗਰੇਡ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ 82 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਸਕਰੱਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

ਡੈਜ਼ਲਰ

ਅਰਵਿੰਦ ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ 1938 ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਵਪਾਰ 'ਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ । ਉਦੋਂ ਸ੍ਰੀ ਵਾਸੂਦੇਵਨ ਨੇ ਇਸ ਬਰਾਂਡ 'ਚ ਕੱਜਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ । ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਉਹ ਕੱਜਲ ਤੇ ਕੁਮਕੁਮ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ । 1985 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਈਲਾਈਨਰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਕਲਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ 2002 ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ, ਕੰਬੀਨੇਸ਼ਨ ਪੈਕਸ ਆਦਿ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੇ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਰਾਂਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ

ਮੇਅਬੇਲਿਨ, ਕਲਰਬਾਰ, ਚੈਮਬੋਰ ਅਤੇ ਰੈਵਲੋਨ



ਮੇਅਬੀਲਾਈਨ

ਮੇਅਬੀਲਾਈਨ ਐਲ. ਓਰੀਅਲ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀ ਅਮਰੀਕਨ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਲਰੋਮ ਹੈ।

ਫੇਸਜ਼

ਫੇਸਜ਼ ਇਕ ਸਫਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਅਸਥੈਟਿਕ ਸਪਾਅ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ। ਇਹ 1974 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ 7 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ 60 ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਨੇਲ ਏਨੈਮਲ ਦੀਆਂ 150 ਸ਼ੇਡਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਰੋਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਲਰਬਾਰ

ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਰਾਂਡ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰਾਂ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੈਮਬੋਰ

ਇਹ ਪ੍ਰਮੁਖ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਕਲਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਅਤੇ ਚਪੜੀ ਸੰਭਾਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਨੇਵਾ; ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਸਥਿਤ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਫੈਸ਼ਨ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 1993 ਤੋਂ ਚੈਮਬੋਰ ਜਨੇਵਾ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਲਏ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਕਲਾਸਿਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਰਾਂਡ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਫਰੈਂਚ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਆਦਿ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੈਵਲੋਨ

ਰੈਵਲੋਨ ਪਹਿਲਾ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਸਨੇ 1995 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਥੇ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਨਾਂ ਮੋਦੀ ਰੈਵਲੋਨ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਅਤੇ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ :-

2. ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸਾਲਿਆਂ ਚੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਇਕ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵੇਰਵਾ ਹੋਵੇ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ

(ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਬਰਾਂਡਾਂ ਨੂੰ _______ ਅਤੇ _______ ਬਰਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਲੈਕਮੇ _______ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਰਾਂਡ ਹੈ।
3. ਹਿਮਾਲਿਆ ਭਾਰਤੀ ਬਰਾਂਡ ਹੋ ਜਿਸ ਵਲੋਂ ਪੂਰੀ _______ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਮੇਅਬੀਲਾਈਨ ਅਮਰੀਕੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਮਾਲਕ _______ ਹਨ।

ਅ) ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

2. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਰਤੀ ਬਰਾਂਡਾਂ ਬਾਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਹਿਮਾਲਿਆ ਤੇ ਲੈਕਮੇ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ (ਅ)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਰਾਂਡ।

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਕਈ ਬਜ਼ਾਰ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 3 : ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵੈੱਕਸਿੰਗ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਾ ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ ਤਹਿਤ ਮੁਕੰਮਲ ਵਾਲ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਲੁਕਿਆ ਇਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਉਤਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਏਪੀਲੇਸ਼ਨ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਸਿੰਗ, ਥਰੈਡਿੰਗ, ਲੇਜ਼ਰ ਤੇ ਇਲੈਟਰੋਲਾਇਸਸ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਗਰਮ ਲਾਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਿਚ ਗਰਮ ਲਾਖ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੈਕਸਿੰਗ ਜ਼ਰੀਏ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਠੰਡੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੁਝਾਈ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸ (ਲਾਖ) ਸਿਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਠੰਡੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਉਤਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

IMPORTANCE OF WAXING

ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਤਕਲੀਫ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਰਵੱਟੇ, ਉਪਰਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਬਿਕਨੀ, ਪਿੱਠ, ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਕੱਛਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਜ਼ਰੀਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਿੱਖਿਅਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਵਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਉਹੋ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੱਥ ਸੰਭਾਲ-ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਤੇ ਸ਼ੈਸ਼ਨ 4 ਦੇਖੋ।

ਔਜ਼ਾਰ, ਯੰਤਰ, ਸਮਗਰੀ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ

ਕਮਰਾ ਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਖੇਤਰ

- ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨਰਮ ਡਿਫਿਊਜ਼ਡ ਲਾਈਟਿੰਗ ਹੋਵੇ
- ਜ਼ਰੂਰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ

ਸਮਗਰੀ

- ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਤਰਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ
- ਵੈਕਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਤੇ ਹੀਟਰ
- ਕੂੜੇ ਦਾਨ

ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਸਮਗਰੀ

- ਐਂਟੀ ਸੈਪਟਿਕ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
- ਵੈਕਸ
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਟਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜਾ
- ਦੋ ਤੌਲੀਏ
- ਲੱਕੜ ਦਾ ਸਪੈਟੁਲਾ
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਟਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜਾ
- ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ (ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ)
- ਤੇਲ
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ।

DRESS CODE

ਲਿਬਾਸ :

ਜਦੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਐਪਰਨ ਵੀ ਜਰੂਰ ਪਹਿਨ ਲਵੇ। ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਉਤਾਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ

ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਕਿਰਮ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ

ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਅਸੀਂ ਵੈਕਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੀ ਜਾਣ ਗਏ ਹਾਂ, ਆਓ ਹੁਣ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ।

ਤਿਆਰੀ

1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ, ਇਸ ਕੇਸ 'ਚ ਲੱਤ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਗਾਹਕ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੇ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
2. ਗਾਹਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ।
3. ਗਾਹਕ ਦੇ ਜਿਸ ਅੰਗ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਥੋਂ ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੇ ਪੜਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ

ਪੜਾਅ ਪਹਿਲਾ : ਹੀਟਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਪੰਘਰਨ ਤਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਪੜਾਅ ਦੂਜਾ

ਲੱਤ ਦੇ ਜਿਸ ਭਾਗ ਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਰਨੇ ਹਨ ਉਥੇ ਵੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਬੀ ਪਾਊਡਰ ਛਿੜਕੋ। ਸ਼ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਲੱਤ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਚੋਂ ਥਿੰਧਿਆਈ ਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲਵੇਗਾ ਤੇ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ (ਨਾ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨਾਲ) ਚੰਬੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੜਾਅ ਤੀਜਾ

ਕੋਸੀ ਜਿਹੀ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਵੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੱਕੜ ਦਾ ਸਪੈਟੁਲਾ ਵਰਤੋਂ। ਜਿਹੜੇ ਵਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲਾਹੁਣੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਾਂਚੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 1/8 ਇੰਚ ਜਾਂ 1/4 ਇੰਚ (3 ਐਮ.ਐਮ. ਅਤੇ 6 ਐਮ.ਐਮ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਗਾਹਕ ਤੇ ਵਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਵੈਕਸ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਟ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਵਾਲਾਂ ਜਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੜਾਅ ਚੌਥਾ

ਲੱਤ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਵੈਕਸ 'ਤੇ ਇਕ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਦਬਾਓ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵਾਲ ਵਧਾਓ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਵੈਕਸ ਉਪਰ ਕੱਪੜਾ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤੇ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਪੜਾਅ ਪੰਜਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਵੈਕਸ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਕੁ ਸਖਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਵਾਲ ਦੇ ਵਧਾਓ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ। ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰ ਲਵੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲ ਦੇ ਵਧਾਓ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਵਲ ਕਰਕੇ ਉਤਾਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਨਾ ਉਤਾਰੋ ਇਸ ਦਾ ਕੋਨ ਕੁਝ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।

ਪੜਾਅ ਛੇਵਾਂ

ਇਹੋ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸਾਰੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰ ਦਿਤਾ ਤਾਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਦਾ ਦਬਾਓ ਪਾਓ ਇਸ ਤਰਾਂ ਗਾਹਕ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਘਟੇਗੀ। ਫਿਰ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੈਕਸ ਲੱਗੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਉਤਰ ਜਾਵੇ। ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਵੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਲਈ ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ।

ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤੇ

- ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵਾਲ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1/8 ਇੰਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਠੰਡੀ ਵੈਕਸ ਲਿਆਓ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਵੈਕਸਿੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਹੇਅਰ ਸ਼ਾਫਟ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੀ ਉਤਰਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ 2-3 ਹਫਤੇ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਪਾਊਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਛਿੜਕੋ ਇਸ ਨਾਲ ਵੈਕਸ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਬੜੇਗੀ।
- ਜੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵਾਲ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਮੋਚਨੇ ਨਾਲ ਪੁਟ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੈਕਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲਾਹ ਦਿਓ।
- ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੋ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਰਜਰੂਰੀ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦਾ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੱਛਾਂ ਤੋਂ, ਠੋਡੀ ਤੋਂ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੋਂ, ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬਿਕਨੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ।

- ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੋ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਰਜਰੂਰੀ ਵਾਲਾ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹੋ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦਾ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੱਛਾਂ ਤੋਂ, ਠੋਡੀ ਤੋਂ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬਿਕਨੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਲੱਤ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ
(ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵੀ ਵਰਤੋ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਨੂੰ __________ ਜਾਂ __________ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।
2. ਵੈਕਸਿੰਗ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ __________ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੌਰਾਨ __________ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਵੈਕਸਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰ__________ ਜਾਂ __________ ਵਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਛੋਟੇ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

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

2. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਮਗਰੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ (ਅ)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ :

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ
2. ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ
3. ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਭਾਗ (ੲ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਸਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਲੋੜੀਦੀ ਸਾਮਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ		
2. ਲੱਤ ‘ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਾਮਗਰੀ

ਕਿਤਾਬਾਂ

- ਮੈਨੀਕਿਓਰ, ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਨੇਲ ਟੈਕਨੀਕਸ ਬਾਰੇ ਐਲੇਨ ਐਲਪੰਡ
- ਫਾਰਐਵਰ ਬਿਊਟੀਫੁਲ - ਹੈਂਡਬੁਕ ਆਫ ਬਿਉਟੀ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੀਆ ਟੰਡਨ ਸਚਦੇਵ
- ਮਿਲਾਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਸਮੇ ਟੋਲੋਜੀ 2012 ਐਡੀਸਨ
- ਨੈਚੁਰਲ ਬਿਊਟੀ ਸੀ ਕਰਟਸ ਫਰਾਮ ਇੰਡੀਆ ਬਾਰੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਯਾਲ
- ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥੈਰੈਪੀ ਬਾਰੇ ਲੋਰੇਨ ਨੌਰਡਮਨ, ਆਦਰੀਆ ਡੇਅ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

1. Depiction : ਚਿਤਰਨਾ, ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ
2. Diffuser : ਵਿਆਪਤ ਕਰਨਾ
3. Gauge : ਰੇਸ਼ਮ, ਲਿਨਨ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਬਰੀਕ ਕੱਪੜਾ
4. Granular : ਦਾਣੇਦਾਰ
5. Grime : ਮੈਲ ਨਾਲ ਕਾਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ(ਚਮੜੀ ਆਦਿ)

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 204 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ

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. 204 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ

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. ਵਿਨੈ 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 ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, 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	210
ਭੂਮਿਕਾ	212
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	213
ਜਾਣਕਾਰੀ	215
ਸੈਸ਼ਨ 1: ਮੁੱਢਲਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ	216
ਸੈਸ਼ਨ 2: ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਮ ਚਮੜੀ ਰੋਗ	232
ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ	248
ਸੈਸ਼ਨ 4: ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ	259
ਸੈਸ਼ਨ 5: ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ	277
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	299
ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	300

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 ਇਹ 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 ਸੰਸਾਥਨ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ(MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਂਰ 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 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 ਤਹਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਪੈਲਸੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਆਰ(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 ਕਰੀਕੁਲਾ ਜਾਂ ਕਰੀਕੁਲਮ 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 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਲਈ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਨੂੰ ਹੱਥੀ 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 ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ 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। ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੇਟੈਂਸੀ **BW 204 –NQ 2013 - ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ 1** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ 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 ਸੈਕਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ) ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ 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। ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ 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। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ਼ਨ 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।

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 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 ਵੇਲ਼ੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 4. : ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤਹੁਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।

ਅਗਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਗਾਤਾਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ, ਕਿੱਲ, ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਆਦਿ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਰੰਗ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਣਾਂ ਸਦਕਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਔਰਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ, ਢੁਕਵੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਤਹਿ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਡੈਪੀਲੈਸ਼ਨ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਾਗੇ।

ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਪਲੱਬਧ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਮਾਰਕੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀ ਆਈ ਲਾਈਨਰ, ਮਸਕਾਰਾ, ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਫੇਸ ਪਾਊਡਰ, ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ, ਲਿੱਪਸਟਿਕ ਅਤੇ ਲਿੱਪਗਲੌਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕਲਾ ਵੀ ਜਾਣੋਗੇ।

ਸੈਸ਼ਕਨ 1: ਮੁੱਢਲਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਣ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਸਫਾਈ, ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਹੈ। ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਨੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਇੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਐਂਟੀ-ਏਜ਼ਿੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਜੜੀਬੂਟੀ ਜਾਂ ਐ ਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਯੁਕਤ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼, ਮੋਇਸਚੁਰਾਈਜਿੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼, ਪੋਰ-ਰਿਫਾਈਨਿੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼, ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਆਦਿ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਡੈੱਡ ਸੈੱਲ ਹਟਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Benefits of Facial

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਲਾਭ

ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਜਿੱਥੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲ਼ਾਭ ਪਹੁੰਚਾਹੁਦੇ ਉੱਥੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਤਰਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਵਿਚ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਤਰਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਤਨਾਅ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਭਾਰਾਪਨ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਢਿੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਉੱਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

History

ਇਤਿਹਾਸ

ਸਾਰੇ ਯੁੱਗਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਨੌਜਵਾਨ ਦਿੱਖ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣ, ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਬਲਨੈਕੋ-ਡੈਵਿਲਾ, ਐਮ.ਡੀ.(2000). ਮੁਤਾਬਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਤਕਰੀਬਨ 5000 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਮਕ, ਪੁਮਾਈਸ (ਜੰਗਿਆ ਲਾਵੇ ਦਾ ਪੱਥਰ), ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੱਥਰ, ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਸਿੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬ, ਧਾਤੂ, ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਵੀ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਮਿਸਰ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨੀਲ ਦਰਿਆ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਐਲਮ ਫਟਕੜੀ (ਪਲਮੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਮੋਮ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕ ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਦੁੱਧ, ਭੁਜੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਣੀ ਮਲਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ (ਟੈਬਨਡੇਰ ਅਤੇ ਘੋਚੀ ਭਿਕਲੂ, 2004)।

ਔਜਾਰ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜਾਂ

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ : ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਢੁਕਵਾਂ ਮਾਹੌਲ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਸੰਗੀਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ, ਢੁਕਵਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਫੁਹਾਰੇ ਜਾਂ ਭਾਫ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ : ਮਾਲਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼, ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ, ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਰਤਣ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ, ਕੂੜੇ ਦਾਨ, ਤੌਲੀਏ, ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ।

ਸਾਮਾਨ : ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਮਾਲਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ, ਰਗੜ੍ਹ ਕੇ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਅਤੇ ਫੇਸ ਪੈਕ।

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਵਿਧੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ ਲਓ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਲਗਾਓ।

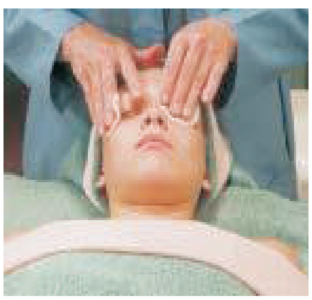
1) ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਹੋ ਸਕੇ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਸਕਾਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ

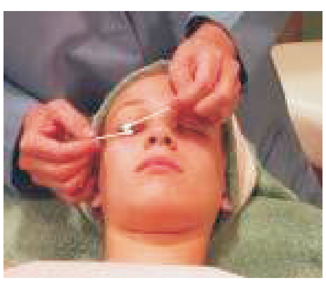
ਜ਼ਰਮ ਰਹਿਤ ਸਪੰਜ ਜਾਂ 4" x 4" ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ, ਡੱਕੇ ਵਾਲੇ ਰੂੰ ਦੇ ਪੋਚੇ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਕਟੋਰਾ, 2 ਸਫਾਈ ਬਰੁਸ਼, ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਨ :

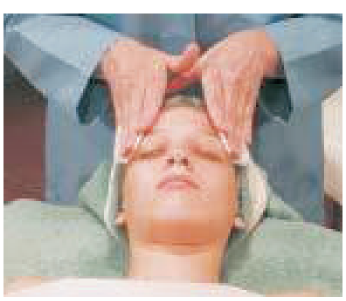
ਕਾਰਜ 1 : ਜਿਹੜੀ ਸਮਗਰੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੱਪਾਂ ਵਿਚ ਘੋਲ ਲਓ ।



ਕਾਰਜ 2 : ਅੱਖਾਂ ਤੋ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਰੂੰ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਤੋ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਟਾ ਦਿਓ ।



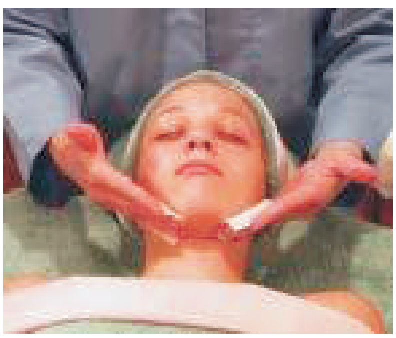
ਕਾਰਜ 3 : ਰੂੰ ਦੇ ਮੁਲਾਇਮ ਫੰਬੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਲਗਾ ਕੇ ਭਾਰੀ ਮਸਕਾਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ । ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਡੱਕੇ ਵਾਲੇ ਪੋਚੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜਿਓ ਪਲਕਾਂ ਤੋਂ ਮਸਕਾਰਾ ਹਟਾ ਦਿਓ । ਪੋਚੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਮਸਕਾਰਾ ਪਲਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਲਕਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਝੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।



ਕਾਰਜ 4 : ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਪੂੰਝ ਦਿਓ ।

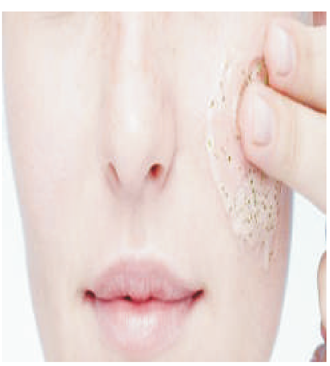
ਕਾਰਜ 5 : ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਲਿਪਸਟਿਕ ਹਟਾਓ।

ਕਾਰਜ 6 : ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੇ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ, ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।



ਕਾਰਜ 7 : ਤਾਜ਼ਗੀ ਤਰਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਤਰਲ ਅਤੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਰੂੰ ਵਰਤੋਂ।

Exfoliation



ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ (ਐਕਸਫੋਲੀਏਸ਼ਨ) :- ਐਕਸਫੋਲੀਏਸ਼ਨ ਰਗੜ ਕੇ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਹਨ :

- ਮਾਧਿਅਮ (14 ਮ.ਮ.) ਤੋਂ ਵੱਡੇ (22 ਮ.ਮ.) ਆਕਾਰ ਦੇ ਐਕਸਫੋਲੀਏਟਸ ਲੈ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਗਿੱਲੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਮਸਾਜ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਐਕਫੋਲੀਏਟ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬੜੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਐਕਫੋਲੀਏਟ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਤੇ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਜਲਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਦਾਣੇਦਾਰ ਸਕਰੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ।
- ਮੱਥੇ, ਨੱਕ, ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਉੱਤੇ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਐਕਸਫੌਲੀਏਸ਼ਨ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਕਿ 90 ਸੈਕਿੰਡ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ (ਭਾਫ ਦੇਣਾ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਸਤੇ ਸਟੀਮਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

STEAMING

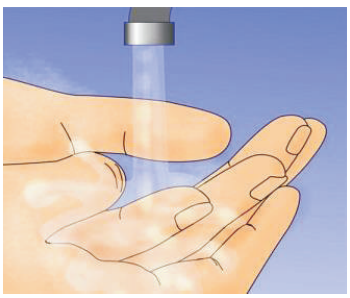
1) ਡਿੱਸਟਿਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੰਜ ਕੱਪ ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲੋ । ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟੇਬਲ ਤੇ ਟਿਕ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ।
2) ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਤੰਬੂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਰੱਖ ਲਓ ਜੋ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ । ਜੇ ਭਾਫ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕਟੋਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲਓ ।
3) ਜੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਭਾਫ ਦਿਓ । ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਆਮ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹਨ । ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਭਾਫ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
4) ਭਾਫ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰਾ 1 ਫੁੱਟ (30 ਸ.ਮ.) ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਭਾਫ ਸਟੀਮਰ ਨਾਲ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਐਕਸਟਰੈਕਸ਼ਨ : ਐਕਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਅਕਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਸਫੈਦ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ।

Extraction

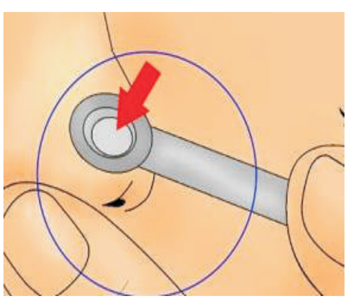
ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲ ਐਂਡਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਤੇਲ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਰੋਮ ਛਿੱਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਕਿੱਲ ਕਿਸੇ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਕਰਕੇ ਨਹੀ ਬਲਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਫ ਦੇਣ ਨਾਲ ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਾਲੇ ਕਿੱਲ ਕਈ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਲ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਛੋਟਾ ਧਾਤੂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਚਿਮਟਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੂੰਹ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਲ ਉਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿੱਲ ਨਿਕਲ ਨਹੀ ਜਾਂਦਾ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਰੂਰੀ ਹਨ :-



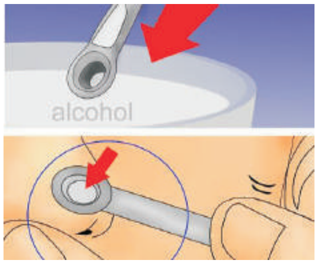
1) ਹੱਥ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਧੋਣਾ। ਲੰਬੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੂੰ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ।

2) ਕਿੱਲ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਜੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਐਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ।



3) ਚਿਮਟੇ ਦੇ ਗੋਲ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿੱਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਦਬਾਓ। ਵੀ-ਨੋਚ (V-Notch) ਤੋ ਕਿੱਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਕਾਗਜ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।

ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹੋਈ ਫੁੰਸੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਛੇੜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਤਰਲ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।



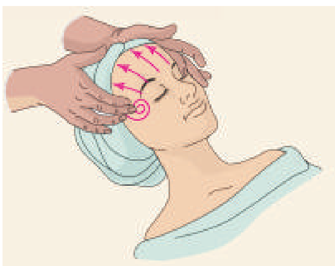
ਹਰ ਵਾਰ ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵਰਤੋ ।

4) ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਕੇ ਸਕਿੰਨ ਟੋਲਰ ਲਗਾਓ ।

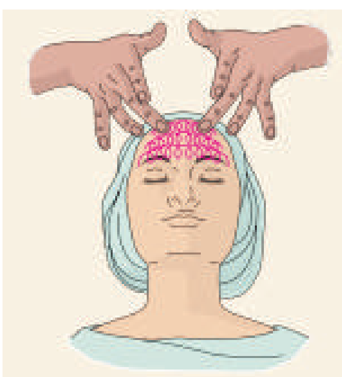
ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਮਾਲਿਸ਼ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :-

Massage

Step 1

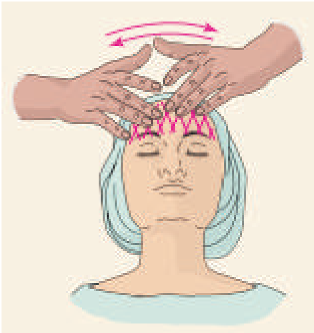


1) ਮੱਥੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਉਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਉਪਰ ਵੱਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਫੇਰ ਉੱਪਰ ਉਂਗਲੀ ਲਿਜਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਉ ਪਾਓ । ਫੇਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਭਰਵੱਟੇ ਵੱਲ ਘਮਾਓ ।

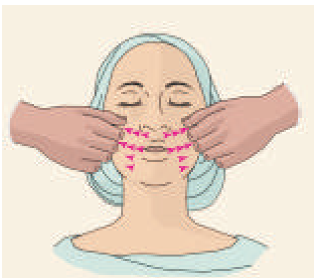


Step 2

2) ਫੇਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਤੇ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਘੁਮਾਓ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵੱਲ ਫੇਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ।

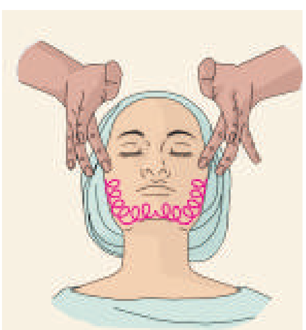


3) ਫੇਰ ਉਂਗਲੀਆ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਓ ।

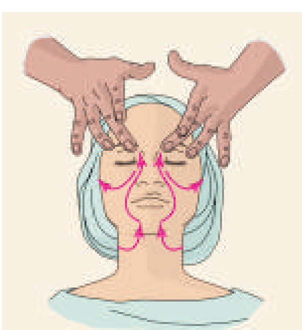


4) ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ, ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਗੂੰਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਵਿਚ ਫੜ ਕੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੰਨਾਂ ਵਲ ਹੱਥ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਕੰਨਾਂ ਤੱਕ ।

5) ਉਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁਮਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੰਨਾਂ ਵਲ ਜਾਓ ।



6) ਗੱਲ ਦੇ ਥਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਸਤੇ, ਉਗਲੀਆ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫੇਰ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਨ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।

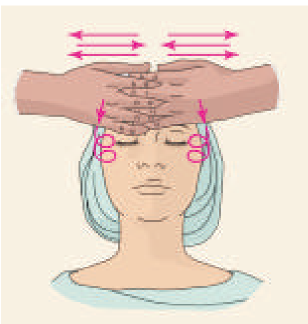


7) **ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ :-** ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਉਂਗਲੀਆਂ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ । ਫੇਰ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।

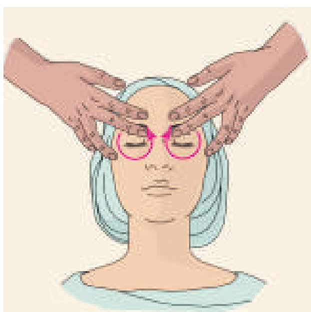
8) **ਠੋਡੀ ਲਈ-** ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਪਾ ਕੇ ਉਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਚੁਕੋ ।

9) ਗਰਦਨ ਵਾਸਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਉਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ ਪਾਏ । ਪਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗਾ ਦਬਾਓ ਪਾਓ ।

10) ਹਲਕਾ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਟੈਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਥੱਲੇ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੰਨ ਵੱਲ ਨੱਕ ਤੋਂ ਕੰਨ ਵਲ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਮੱਥੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।

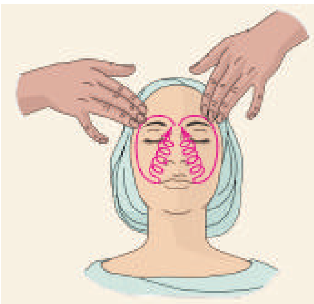


11) ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ।



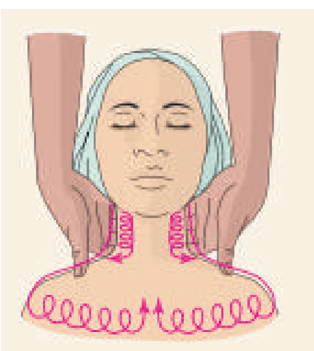
12) **ਭਰਵੱਟੇ (brow) ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ :-** ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ਼ੀ ਭਰਵੱਟੇ (brow) ਉਤੇ ਰੱਖੋ । ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ ।

13) **ਨੱਕ ਅਤੇ ਗੱਲ ਤੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਸਤੇ :-** ਉਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵੱਲ, ਫੇਰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਮੱਥੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਿਸ ਘੁਮਾਓ। ਫੇਰ ਉਗਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਨੱਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਓ।

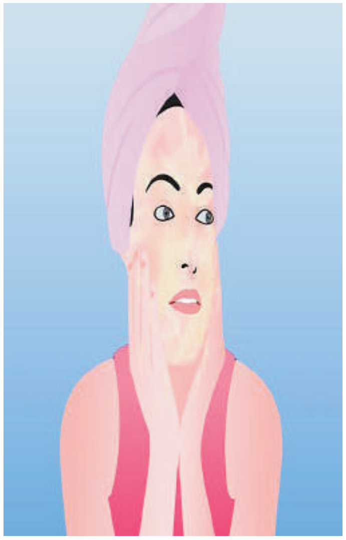


14) **ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਾਸਤੇ :-** ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ ਉਗਲੀਆਂ ਨੱਕ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਿਸ ਕੋਨਿਆ ਵਲ ਲਿਆ ਕੇ ਭਰਵੱਟੇ (brow) ਉਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਦਬਾਓ।

15) **ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਵਾਸਤੇ :-** ਬੁਲਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਥੱਲੜੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉਗਲੀਆਂ ਘੁਮਾਓ।



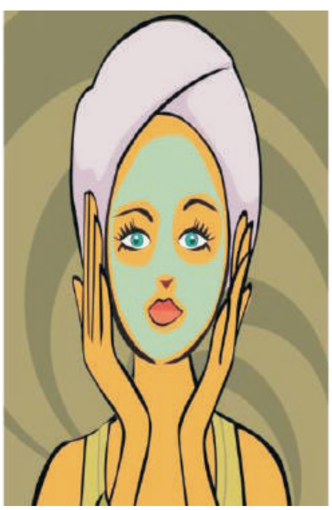
16) ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



Moisturising :– (ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਨਮੀਂ ਲਈ)

ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਲੈ ਕੇ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਉਪਰ ਦਬਾਓ ਪਾਓ। ਫੇਰ ਹਲਕਾ ਟੈਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ, ਮੱਥੇ ਵਲ ਆ ਕੇ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ ਪਾਏ। ਅੱਖਾਂ ਤੋ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਫੇਰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ। ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਲੰਬੇ ਹੱਥ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫੇਰ ਮੱਥੇ ਤੱਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਗਰਦਨ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਉਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੱਥੇ ਤੇ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ ਪਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ(ਸਾਰੇ ਪੜਾਓ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ)

MASK



ਮਾਸਕ (MASK) :– ਮਾਸਕ ਨਮੀ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਰਮ, ਨਮ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਹਟਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਮਾਸਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹ ਮਾਸਕ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇਣ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮਲ ਮਾਸਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕਠੋਰ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸਕ ਦੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :-

ਮਾਸਕ ਵਾਸਤੇ ਬਰੁਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਊਡਰ

1) ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਾਸਕ ਚੁਣੋ ।

2) ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੋਲੇ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਜਦ ਤਕ ਫੁਲ ਨਾ ਜਾਵੇ ।

3) ਸਾਫ਼ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਾਓ ।

4) ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਲਾਓ ।

5) ਮਾਸਕ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇਖੋ ।

6) ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਉ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।

7) ਫੇਰ ਕੋਈ ਕ੍ਰੀਮ ਲੈ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਉ ।

COMPLETION

1. ਚਮੜੀ ਦੇ ਟੋਨਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।

2. ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਉ ।

3. ਚਮੜੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕ੍ਰੀਮ ਲਾਉ ।

4. ਅੰਤ ਵਿਚ ਧੁੱਪ ਤੋ ਬੱਚਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਲਾਉ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ :-

1. ਜਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਮਸਕਾਰਾ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਬੂੰਦ _________ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਗਿਲੇ ਰੂੰ ਤੇ ਪਾਉ ।
2. ਕਦੇ ਵੀ _________ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਐਕਸਫੋਈਲੇਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਥੇ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਰਮ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
3. __________________ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ - A, ਬੀਟਾ -ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਓ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
4. ____________________ਜਿਹੜੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਐਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ (ਉਮਰ ਘੱਟ ਦੱਸਣ ਵਿਚ) ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

5) ________________ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

6 ________________ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

B. SHORT ANSWER QUESTIONS

1) ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਪੜਾਓ ਲਿਖੋ

2) ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆ :-

ਭਾਗ-(ੳ)

1. ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

2. ਐਕਸਫੋਈਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ਦਾ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ-(ਅ)

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਪੜਾਓ

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਭਾਗ-(ੲ)

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ :-

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ		
2. ਮੌਲਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ		
3 .ਮੌਲਿਕ ਮਾਲਿਸ਼		

ਸੈਕਸ਼ਨ 2 : ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਮ ਚਮੜੀ ਰੋਗ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

SKIN TYPE ANALYSIS

ਚਮੜੀ ਦੀ ਅਸਲੀ ਰੰਗਤ ਜਾਨਣ ਲਈ :-

1) ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਾ ਛੂਔ।
2) ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ (‘T-zone’)
3) **ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :-** ਚਮੜ੍ਹੀ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਆਮ ਚਮੜੀ, ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ, ਰੁੱਖੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਚਮੜੀ।

1) **ਆਮ ਚਮੜੀ :-** ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾ ਰੁੱਖਾਪਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੇਲ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2) **ਤੇਲ ਵਾਲੀ :-** ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਮ ਛਿੱਦਰ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦੀ ਹੈ।
3) **ਰੁੱਖੀ ਚਮੜੀ :-** ਰੋਮ ਛਿੱਦਰ ਛੋਟੇ, ਚਮੜੀ ਖਿੱਚੀ-ਖਿੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4) **ਮਿਸ਼ਰਤ ਚਮੜੀ :-** ਮਿਸ਼ਰਤ ਚਮੜੀ ਉਹ ਚਮੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚਮੜੀਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ‘T-zone’ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਚਮੜੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਖਾਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਬਾਓ-ਲਿਫਟ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, AHA (Alpha Hydroxy Acid) ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਪੈਰਾਫ਼ਿਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਐਂਟੀ- ਔਕਟੀਡੇਂਟ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਕਿੱਲ ਖੱਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਕੋਲੋਜਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਅਰੋਮਾ ਵਿੱਧੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਗੈਲਵੈਨੀਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਗੋਲਡ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ।

FACIAL ROUTINE BASE ON SKIN TYPE

ਆਮ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਭਾਫ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਚਮੜੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖਾਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਹ ਆਮ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਾਈਫੋਐਲਰਸਿਕ ਕੰਮ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਸ ਪੈਕਸ ਚਮੜੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਓ-ਲਿਫਟ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਵਿਚ ਆਮ ਅਤੇ ਖਾਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਚ ਬਾਓ-ਮਾਸਕ, ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਝੁਰੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

AHA (Alpha Hydroxy Acid) facials

ਅਲਫਾ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਏਸਿਡ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਾਸਤੇ ਤੱਤ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਉਮਰ ਘੱਟ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਜਲਦੀ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

ਪੈਰਾਫਿਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਹ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਕਸਰ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ, ਝੁਰੜੀਆਂ ਰਹਿਤ, ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਚਮਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-A, ਬੀਟਾ ਕੇਰੋਟੀਨ ਅਤੇ Vitamin- E ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੂੰਹ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਫੇਰ ਮੂੰਹ ਵੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਕਿੱਲ ਅਤੇ ਫੁੰਸੀਆਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਹ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਗਲਾਈਕੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਐਕਸਫੇਈਲੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਭਾਫ ਦੇ ਕੇ ਫੇਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਿੱਲ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਮਾਸਕ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ਼ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲਾਜ਼ਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਪੜਾਓ ਹਨ। ਐਕਫੋਈਲੇਸ਼ਨ, ਗਰਮ ਭਾਫ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਰੋਮ ਛਿਦਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਡਰੇਨੇਜ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਫੇਰ ਪੈਰਾਫਿਨ ਮਾਸਕ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਕੋਲਾਜ਼ਨ ਪਰਤ ਉਤੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਮੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਗੰਦਗੀ, ਝੁਰੜੀਆ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਰੋਮਾ ਵਿੱਧੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸਦੇ ਖਾਸ ਤੇਲ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਲਾਏ ਮਾਸਕ ਵਿਚ ਵੀ ਖਾਸ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲਵੈਨਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਬਿਜਲਈ ਗਲਵੈਨਿਕ ਯੰਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਰ ਕਰੰਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ ਚਮੜੀ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥ ਸਹੀ ਅਸਰ ਦਿਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਰੁੱਖੀ, ਘੱਟ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਗੋਲਡ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਤੇਲ, ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਟੋਕਸਿਨ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਸੈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਨੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਨੇ ਵਾਲਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ, ਸ਼ੀਤਲ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੋਂ ਰੁੱਖੀ ਚਮੜੀ

ਆਮ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੋਂ ਰੁੱਖੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਕਲਾਸੀਕਲ ਜਾਂ ਪਲਾਂਟ ਸਟੈਮ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੋਂ ਤੇਲਯੁਕਤ ਚਮੜੀ

ਤੇਲਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਐਕਸਟੋਈਲੇਸ਼ਨ ਟੋਨਿੰਗ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਵਾਧੂ ਤੇਲ, ਰੋਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸ਼ਰਤ ਚਮੜੀ

ਇਸ ਵਿਚ ਰੁੱਖੀ ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਮਾਸਕ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਹੋਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

- ਹਰ 4-6 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਹਰ ਦੂਸਰੀ ਰਾਤ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ।
- ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ, ਐਕਸਫੋਈਲੇਸ਼ਨ, ਕਾਲੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਮਾਸਕ, ਭਾਫ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ACNE

ਕਿੱਲ ਅਤੇ ਫੁੰਸੀਆਂ

ਇਹ ਫੁੰਸੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਲੰਬੀ ਚਮੜੀ ਮੁਸੀਬਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ, ਕਿਸ਼ੋਰਾ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਣ

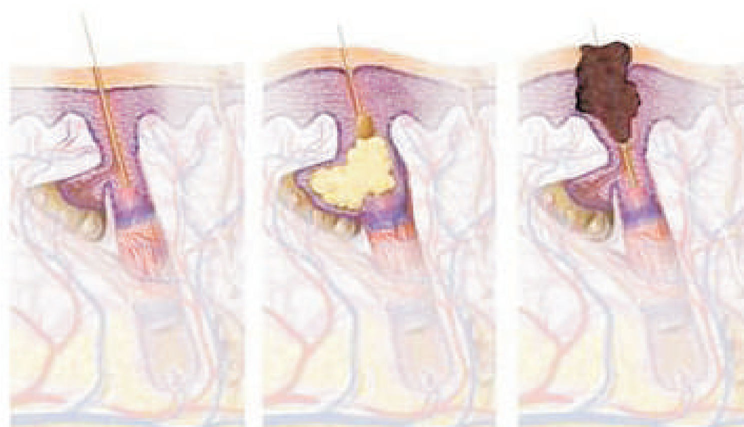
ਜਦੋਂ ਰੋਮ ਛਿੱਦਰ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ, ਮਿੱਟੀ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਜਾ ਐਲਰਜੀ ਕਰਕੇ। ਫੁੰਸੀਆਂ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਸਲੈਂਡ ਵੱਧਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲਨ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ ਚਾਹੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀ ਹੈ।

ਫੁੰਸੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਹ ਚਿਹਰੇ, ਛਾਤੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਛੋਟੀਆ ਫੁੰਸੀਆਂ

ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਲੇ ਕਿੱਲ, ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ ਹਨ । ਚਿੱਟੇ ਕਿਲ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਰੋਮ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਵਿਚ ਰੋਮ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫੁੰਸੀਆਂ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਵਿਗੜਿਆ ਰੂਪ ਹੈ ।



ਸਵਲੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ

ਇਸ ਵਿਚ ਫੁੰਸੀਆ ਵੱਡੀਆ ਅਤੇ ਪਸ ਵਾਲੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ

ਇਸ ਵਿਚ 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸਖਤ, ਦਰਦਭਰੀਆਂ, ਜਖਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਚ ਪੱਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਦਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਾਂਕਿ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਦਾਗ ਨਾ ਪੈਣ ।

COMMON MEDICATIONS AND TREATMENT FOR ACNE

ਫੁੰਸੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ

ਫੁੰਸੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੁੰਸੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹਨ :-

1) ਕਦੇ ਵੀ ਫੁੰਸੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਂ ਕਰੋ ।

2) ਕਦੇ ਵੀ ਰੁੱਖੇ ਸਾਬਣ, ਸਕਰਬ, ਟੋਨਰ ਜਾਂ ਐਸਟਰੀਜੈਂਟ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾ ਵਰਤੋਂ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

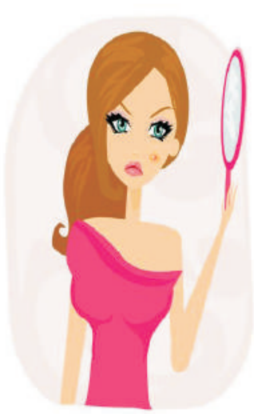
3) ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ । ਦੋ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ ਨਾਲ ਰੁਖਾਪਣ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

4) ਤੋਲੀਏ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ ।

5) ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ ।

- ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ।
- ਫੁੰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂੰਹ ਧੋਕੇ 5 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਤਕ ਲਾਓ ।
- ਤੇਲ-ਮੁਕਤ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਉਹੀ ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੇਲ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ।
- ਮੇਕ-ਅਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਲਗਾਓ ਤਾਕਿ ਦਵਾਈ ਚਮੜੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ।
- ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ 30 SPF ਤੱਕ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਨਸਕਰੀਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ । ਕਿਉਂਕਿ ਫੁੰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਅੱਗੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਝੁਲਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਦਵਾਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੁਛੇ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਲਈ 6-8 ਹਫਤੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ ।

Medical and non-Medical Treatments



ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਵਿੱਧੀਆਂ

ਬੈਨਜੋਲ ਪੀਰੋਆਕਸਾਈਡ :- ਇਹ ਇਕ ਜਰਮ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ । ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਘੱਟ ਕਿੱਲਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਟੈਰਫੀਨੀਇਨ (ਰੈਟਿਨ-A)

ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਕਿਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ।

ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਵਿਟਾਮਿਨ–A ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ ਕਰਕੇ, ਚਿਪਚਿਪਾਪਨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਰੋਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਕੱਢਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਲਗਾਓ ।

ਐਂਟੀਬਾਓਟਿਕ :- ਕੁਝ ਐਂਟੀਬਾਓਟਿਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲ ਜਿਹੜੇ ਇਨਫੈਕਟਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਇਹ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

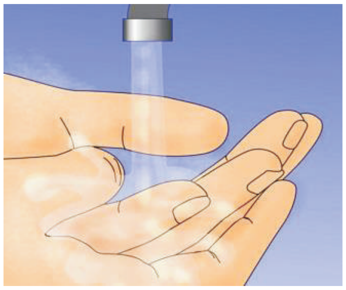
ਆਈਸੋਟੈਰੀਟੀਨੀਨ :– ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਵੱਡੀ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਫੁੰਸੀ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਹਾਸੇ ਖਤਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਐਕਾਸਟਰੇਕਸ਼ਨ (ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ) :- ਕਿਲ ਕਢਣ ਵਾਲੇ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਿੱਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਕ ਇਕ ਛੋਟਾ, ਧਾਤੂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਚਿਮਟਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੂੰਹ ਗੋਲ ਮੋਰੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਕਿਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਮੋਰੀ ਚੋਂ ਕਿਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :-

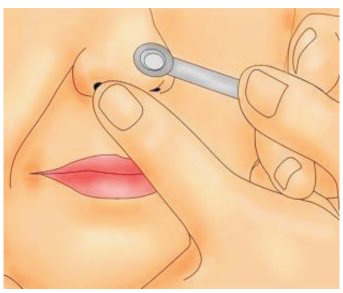
1) **ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ :-** ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਭਾਫ਼ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ।

2) ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਭਾਫ ਲਓ । ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਟੀਮਰ ਤੇ ਉਪਰ 4-8 ਮਿੰਟ ਤਕ ਰੱਖੋ ਇਹ ਰੋਮਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਫੇਰ ਕਿੱਲ ਕੱਢੋ । ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਲਾਲੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿਚ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ।

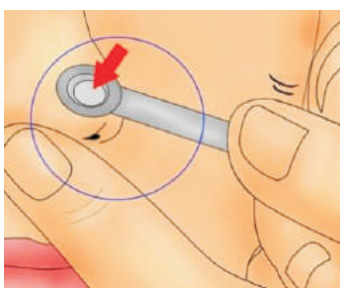


3) ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ । ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰੋ ।

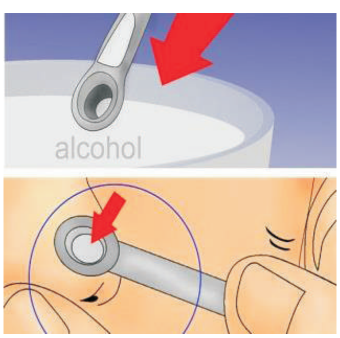
4) ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈਜੋ ਪਰੋਪਾਈਲ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਇਕ ਮਿੰਟ ਰੱਖੋ ।



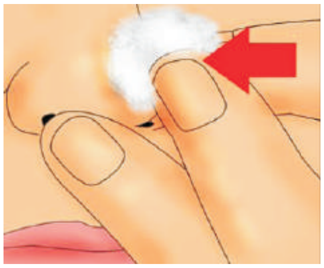
5) ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਮੋਰੀ ਕਿਲ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ।



6) ਇਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ, ਕਿਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



7) ਦੁਬਾਰਾ ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੱਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਕਿੱਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ ।



8) ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਈ ਥਾਂ ਤੇ ਐਸਟੀਨਜੈਂਟ ਲਗਾਓ । ਇਹ ਰੋਮਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਸਟੀਜੇਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਕ-ਅਪ ਲਗਾਉਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਮਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਲਾਓ

1. ਭਾਫ਼ ਦੇਣਾ

2. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ

3. ਆਖਰੀ ਪੜਾਓ

4. ਐਕਸਫੈਈਲੇਸ਼ਨ

5. ਕਿਲ ਕੱਢਣਾ

6. ਮਾਲਿਸ਼

7. ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਪਤਾ ਕਰਨਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2 ਮੁਹਾਸੇ ਜਾਂ ਫੁੰਸੀ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3 ਚਮੜੀ ਦੀਆ ਕਿਸਮਾਂ ਦਸੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

1) ________ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਕ੍ਰਿਆ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

2) ਰਸੋਲੀ ਵਰਗੀ ਫੁੰਸੀ ਬੰਦ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉਤੇ ________ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

3) ਫੁੰਸੀ ________ ਅਤੇ ਹਾਰਮਨ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

4) ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਲਈ ________ਟੋਨਿੰਗ, ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਆ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਪੜਾਓ ਹੈ ।

5) ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਡਰੇਨੇਜ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ________ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ।

6) ਗੈਲਵੈਨਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ________ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

7) ________ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਚ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

8) ________, ________ਅਤੇ ________ਐਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ (ਉਮਰ ਘੱਟ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ) ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਹਨ ।

ਅ) ਲਘੂ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

1) ਐਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਭਾਗ-(ੳ)

1) ਕੋਲਾਜਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਗਲਵੈਨਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦਾ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

2) ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਅਤੇ ਰੁੱਖੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿੱਧੀ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ-(ਅ)

ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

1) ਫੁੰਸੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ

2) ਗੋਲਡ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਗਲਵੈਨਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਕੋਲਾਜ਼ਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਭਾਗ-(ੲ)

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ :-

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਚਮੜੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ		

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਲੱਗ-ਅੱਲਗ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਹੁਣ ਅਸੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਹਮਿਅਤ ਸਮਝ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਅਸੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜਾਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਸੀ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਰਕੇ ਚਲਦੇ ਹਨ :-

1) **ਲੈਕਮੇ (LaKme) :-** ਇਹ ਦੇਸੀ ਮਾਰਕਾ ਯੁਨੀਲੀਵਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਿਲ ਚੋਪੜਾ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ Tomco [Tata Oil mills] ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਿਆਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਫਰੈਂਚ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ 'ਲਕਸ਼ਮੀ' ਸਰਬ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਲੈਕਮੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲਕਸ਼ਮੀ ਧੰਨ ਦੀ ਦੇਵੀ ਪਡਿੰਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਨੇ JRD Tata ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਰਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਧੰਨ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਮਾਨ ਵਿਚ ਖਰਚ ਦਿੰਦੀਆ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬਣਨ ਸਾਈਮੋਨ ਟਾਟਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਲੈਕਮੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੈਕਮੇ ਦੇ ਬਿਊਟੀ ਪਾਰਲਰ ਅਤੇ ਸੈਲੂਨ ਸੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ¢ HUL ਦੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 110 ਸੈਲੂਨ ਹਨ ਜੋ ਬਿਊਟੀ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੀ 47 ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਾਰਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਲੈਕਮੇ ਫੈਸਲ ਹਫਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।