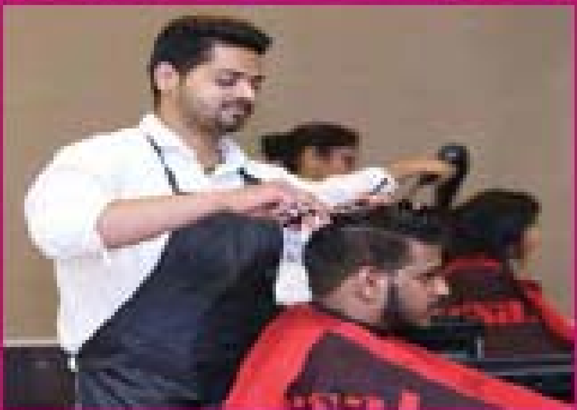

ब्यूटी थेरेपिस्ट

(जॉब रोल)

योग्यता पैक : संदर्भ आईडी. बीडब्ल्यूएस /क्यू0102

क्षेत्र : सौंदर्य और वेलनेस

कक्षा 11 के लिए पाठ्यपुस्तक

ब्यूटी थेरेपिस्ट

(जॉब रोल)

योग्यता पैक : संदर्भ आईडी. बीडब्ल्यूएस /क्य0102

क्षेत्र : सौंदर्य और वेलनेस

कक्षा 11 के लिए पाठ्यपुस्तक

विद्ययाऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

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

प्रथम संस्करण
जून, 2019 आषाढ़ 1941

पीडी 5टी एसयू

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2019

150.00 रुपए

एनसीईआरटी वॉटरमार्क के साथ 80 जीएसएम पेपर पर प्रिंट

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, श्री अरबिंदो मार्ग, नई दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग में प्रकाशित और रास टेक्नोप्रिंट, ए–93, सेक्टर –65, नोएडा–201 301 (उ.प्र.) में मुद्रित।

आईएसबीएन 978–93–5292–150–8

सर्वाधिकार सुरक्षित

- इस प्रकाशन का कोई भी हिस्सा प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना, किसी भी रूप में या किसी भी तरह से, इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या अन्यथा किसी पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत या प्रेषित किया जा सकता है।
- इस पुस्तक को इस शर्त के अधीन प्रदान किया जाता है कि इसे व्यापार, किराए, पुनः बिक्री में या अन्यथा प्रकाशक की सहमति के बिना नहीं उपयोग किया जाएगा, यदि यह उस बाइंडिंग या आवरण के रूप में है जिसमें इसे प्रकाशित किया गया है।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पेज पर मुद्रित मूल्य है। रबर की मुहर या स्टिकर द्वारा या अन्य किसी तरीके से कोई मूल्य संशोधित करना गलत है और इसे स्वीकार नहीं किया जाए।

प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी का कार्यालय

एनसीईआरटी परिसर
श्री अरबिंदो मार्ग
नई दिल्ली 110016 **फोन : 011–26562708**

108, 100 फीट रोड
होसदाकेरे हल्ली एक्सटेंशन
बनाशंकरी 3 स्टेज
बेंगलुरु 560 085 **फोन : 080–26725740**

नवजीवन ट्रस्ट बिल्डिंग
पी. ओ. नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 **फोन : 079–27541446**

सीडब्ल्यूसी परिसर
धानकल बस स्टॉप के सामने
पनीहाटी
कोलकाता 700114 **फोन : 033–25530454**

सीडब्ल्यूसी कॉम्प्लेक्स
मालेगांव
गुवाहाटी 781021 **फोन : 0361–2674869**

प्रकाशन दल

प्रमुख, प्रकाशन प्रभाग : श्री सिराज अनवर
मुख्य संपादक : श्वेता उप्पल
मुख्य उत्पादन अधिकारी : अरुण चितकारा
मुख्य व्यापार प्रबंधक : बिबश कुमार दास
उत्पादन अधिकारी : अब्दुल नईम

कवर और लेआउट
डीटीपी प्रकोष्ठ, प्रकाशन प्रभाग

प्रस्तावना

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा, 2005 (एनसीएफ–2005) में पाठ्यक्रम के प्रक्षेत्र में कार्य और शिक्षा को जोड़ने, इन्हें अधिगम के सभी क्षेत्रों में आपस में मिलाने के साथ संगत चरणों पर अपनी एक पहचान देने की सिफारिश की गई है। इसमें समझाया गया है कि कार्य से ज्ञान अनुभव में परिवर्तित होता है तथा इससे महत्वपूर्ण व्यक्तिगत और सामाजिक मान्यताएं पैदा होती है, जैसे आत्म निर्भरता, रचनात्मकता और सहयोग। कार्य के जरिए व्यक्ति समाज में अपनी जगह बनाना सीखता है। यह एक शैक्षिक गतिविधि है जिसमें समावेश की अंतर्निहित संभाव्यता है। अतः, एक शैक्षिक व्यवस्था में उत्पादक कार्य में शामिल होने के अनुभव से व्यक्ति सामाजिक जीवन के महत्व को समझता है और समाज में किसका महत्व है और किसे महत्व देना है, इसे जानता है। कार्य में सामग्री या अन्य लोगों (अधिकांशतः दोनों) का मेलजोल शामिल है, इस प्रकार प्राकृतिक पदार्थों और सामाजिक संबंधों की गहरी व्याख्या एवं उन्नत प्रायोगिक ज्ञान का सृजन होता है।

कार्य और शिक्षा के माध्यम से स्कूल के ज्ञान को बड़ी आसानी से छात्र के स्कूल से बाहर के जीवन से जोड़ा जा सकता है। इससे किताबी विद्या से हटकर स्कूल, घर, समुदाय और कार्यस्थल के बीच का अंतर मिट जाता है। एनसीएफ–2005 में उन सभी बच्चों के लिए व्यावासायिक शिक्षा और प्रशिक्षण (वीईटी) में भी बल दिया गया है जो या तो अपनी स्कूली पढ़ाई बीच में रोक कर या इसे पूरा करने के बाद व्यावसायिक शिक्षा के माध्यम से अतिरिक्त कौशल हासिल करना चाहते हैं और / या आजीविका कमाना चाहते हैं। वीईटी से एक अंतिम या ''अंतिम आश्रय'' विकल्प के स्थान पर एक ''वरीयता प्राप्त और प्रतिष्ठित'' विकल्प प्रदान करने की उम्मीद की जाती है।

इसके अनुवर्तन के रूप में, एनसीईआरटी ने विषय क्षेत्रों में कार्य को शामिल करने का प्रयास किया है तथा देश के लिए राष्ट्रीय कौशल योग्यता रूपरेखा (एनएसक्यूएफ) के विकास में भी योगदान दिया है, जिसे 27 दिसंबर 2013 को अधिसूचित किया गया था। यह गुणवत्ता आश्वासन रूपरेखा है जिसमें ज्ञान, कौशलों और मनोवृत्ति के स्तरों के अनुसार सभी योग्यताएं हासिल की जाती हैं। ये स्तर, एक से दस तक ग्रेड किए गए हैं, जिन्हें अधिगम के परिणामों के संदर्भ में परिभाषित किया जाता है, जिन्हें छात्र को सीखना अनिवार्य है, चाहे वे इसे औपचारिक, गैर–औपचारिक या अनौपचारिक तरीके से हासिल करते हैं। एनएसक्यूएफ में स्कूलों, व्यावसायिक शिक्षा तथा प्रशिक्षण संस्थानों, तकनीकी शिक्षा संस्थानों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों को शामिल करते हुए राष्ट्रीय तौर पर मान्यता प्राप्त योग्यता प्रणाली के लिए सामान्य सिद्धांत और दिशानिर्देश तैयार किए गए हैं।

इस पृष्ठभूमि के तहत, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एनसीईआरटी) की घटक इकाई, पंडित सुंदरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान (पीएसएससीआईवीई), भोपाल, द्वारा वर्ग 9 से 12 के लिए व्यावसायिक विषयों हेतु मॉड्यूलर पाठ्यचर्या आधारित अधिगम परिणामों का विकास किया है। इसे मानक संसाधन विकास मंत्रालय की माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक शिक्षा के व्यावसायीकरण की केंद्रीय प्रयोजित योजना के तहत विकसित किया गया है।

यह पाठ्यपुस्तक जॉब रोल के लिए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (एनओएस) को ध्यान में रखते हुए और व्यापारसे संबंधित अनुभवात्मक अधिगम को बढ़ावा देने के लिए, सीखने के परिणामों के आधार पर पाठ्यक्रम के अनुसार विकसित की गई है। इससे छात्रों को आवश्यक कौशल, ज्ञान और दृष्टिकोण प्राप्त करने में सक्षमता मिलेगी।

मैं इसके विकास दल, समीक्षकों और सभी संस्थानों एवं संगठनों के योगदान के प्रति आभार व्यक्त करता हूं, जिन्होंने इस पाठ्यपुस्तक के विकास में समर्थन दिया है।

एनसीईआरटी छात्रों, अध्यापकों और अभिभावकों के सुझावों का स्वागत करती है, जिससे हमें अगले संस्करणों में इस सामग्री की गुणवत्ता के सुधार में मदद मिलेगी।

हृषिकेश सेनापति

निदेशक,

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली,

जून, 2018

पाठ्यपुस्तक के बारे में

सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र तेज गति से आगे बढ़ रहा है और यह भारत में एक महत्वपूर्ण उद्योग है। इस लगातार वृद्धि का कारण है बढ़ता उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण और उपभोक्ताओं की जीवन शैली और बदलती जीवन शैली। कई छोटी और बड़ी कंपनियों के प्रवेश के साथ, सौंदर्य और वेलनेस उद्योग में तेजी से वृद्धि होने से इस क्षेत्र में प्रशिक्षित कर्मियों की भारी मांग है, जैसे कि सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट और ब्यूटी थेरेपिस्ट, जो ये विभिन्न जॉब रोल के कार्य कर सकें।

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट विभिन्न यूटी थेरेपी (सौंदर्य चिकित्सा) सेवाओं की व्यवस्था करने और इन्हें प्रदान करने के लिए ज़िम्मेदार है, जैसे कि मैनीक्योर, पेडीक्योर, थ्रेडिंग, वैक्सिंग, मेहंदी और मेकअप। 'सहायक ब्यूटी थेरेपिस्ट' के जॉब रोल के लिए पाठ्यपुस्तक को स्वयं अपने हाथों से सीखने के अनुभव के माध्यम से ज्ञान और कौशल प्रदान करने के लिए विकसित किया गया है, जो अनुभव करने के साथ सीखने का एक हिस्सा है।

पाठ्यपुस्तक को विषय विशेषज्ञों, व्यावसायिक शिक्षकों, उद्योग विशेषज्ञों और शिक्षाविदों के योगदान तथा विशेषज्ञता के साथ व्यावसायिक शिक्षा पाने वाले छात्रों के लिए अध्यापन – अधिगम संसाधन सामग्री को उपयोगी तथा समृद्ध बनाने के लिए विकसित किया गया है। जॉब रोल के लिए राष्ट्रीय व्यावसायिक मानकों (एनओएस) के साथ पाठ्यपुस्तक की सामग्री को संरेखित करने के लिए पूरी सावधानी रखी गई है ताकि छात्र योग्यता पैक (क्यूपी) के संबंधित एनओएस में उल्लिखित निष्पादन मानदंडों के अनुसार आवश्यक ज्ञान और कौशल प्राप्त कर सकें। पाठ्यपुस्तक की समीक्षा विशेषज्ञों द्वारा की गई है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सामग्री न केवल एनओएस के अनुसार है, बल्कि उच्च गुणवत्ता की भी है। ब्यूटी थेरेपिस्ट के जॉब रोल के लिए योग्यता पैक में उल्लिखित कोड के साथ राष्ट्रीय व्यावसायिक मानक (एनओएस) निम्नानुसार हैं :

(1) बीडब्ल्यूएस /एन 9001 – कार्य क्षेत्र (वर्क एरिया) को तैयार करना और उसका रखरखाव
(2) बीडब्ल्यूएस /एन 0104 – स्किनकेयर सेवाएं करना
(3) बीडब्ल्यूएस /एन 0105 – डेपीलेशन सेवाएं करना
(4) बीडब्ल्यूएस /एन 0401 – मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं प्रदान करना
(5) बीडब्ल्यूएस /एन 0106 – सौंदर्य सेवाएं प्रदान करना
(6) बीडब्ल्यूएस /एन 0128 – चेहरे की (फेशियल) सुरक्षित सेवाएं प्रदान करने के लिए इलेक्ट्रॉनिक टूल्स संचालित करना
(7) बीडब्ल्यूएस /एन 0129 –सैलून रिसेप्शन की ड्यूटीज़ का पालन करना
(8) बीडब्ल्यूएस /एन 9002 – कार्य क्षेत्र (वर्क एरिया) पर स्वास्थ्य और सुरक्षा बनाए रखना

(9) बीडब्ल्यूएस /एन 9003 – कार्य क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव बनाए रखना

पाठ्यपुस्तक की इकाई 1 में ब्यूटी और वेलनेस सेक्टर में विभिन्न कैरियर के अवसरों का परिचय दिया गया है। इसमें विभिन्न सौंदर्य चिकित्सा सेवाओं का भी वर्णन किया गया है, जैसे मैनीक्योर, पेडीक्योर, मेकअप, हेयरडू, आदि और इस तरह के उपचारों का महत्व बताया गया है। इकाई में कार्य क्षेत्र के रखरखाव के लिए सामान्य दिशा–निर्देश, साथ ही, स्वास्थ्य और सुरक्षा मानकों का पालन भी शामिल किया गया है। इकाई 2 स्किनकेयर सेवाओं से संबंधित है। इसमें चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों की क्रियाओं का वर्णन किया गया है ताकिएक ग्राहक को मसाज देते समय छात्र इस जानकारी का उपयोग कर सकें। इकाई में ब्लीचिंग, सौंदर्य उपचार भी शामिल है जो मेलेनिन को नष्ट कर देता है और चेहरे के बालों को हल्का सुनहरा रूप देता है। इकाई 3 मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाओं से संबंधित है। इसमें हाथ, पैर और नाखून की शारीरिक रचना को भी कवर किया गया है, ताकि छात्रों को उस तरह के उपचार या चिकित्सा के बारे में गहराई से समझ मिले, जो ग्राहक को देने की आवश्यकता है। इकाई 4 वैक्सिंग और थ्रेडिंग जैसे डिप्रेशन सेवाओं से संबंधित है, जिसमें शरीर के अनचाहे बालों को हटा दिया जाता है। इसमें बालों को हटाने की वैकल्पिक तकनीकों से संबंधित जानकारी भी दी गई है।

विनय स्वरूप मेहरोत्रा

प्रोफेसर और प्रमुख

पाठ्यक्रम विकास और

मूल्यांकन केंद्र और एनएसक्यूएफ प्रकोष्ठ

पीएसएससीआईवीई, भोपाल

पाठ्यपुस्तक विकास टीम

सदस्य

अन्नू वाधवा, *सीईओ,* ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नई दिल्ली

आरती अमरेन्द्र, *निदेशक,* आरती सैलून, चेन्नई,तमिलनाडु

भारती तनेजा, *संस्थापक,* आल्प्स कॉस्मेटिक क्लिनिक, नई दिल्ली

गुरप्रीत सेबल, *मालिक,* नेल स्पा बाइ गुरप्रीत, मुंबई,महाराष्ट्र

जोबन मणि, *निदेशक,* नेल प्रो, नई दिल्ली

माया परांजपे, *ट्रस्टी,* एसोसिएशन ऑफ ब्यूटी थेरेपी एंड कॉस्मेटोलॉजी, मुंबई,महाराष्ट्र

प्रतिभा दुसाज, *प्रमुख,* मानक और गुणवत्ता आश्वासन, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नई दिल्ली

संगीता चौहान, *अध्यक्ष,* ऑल इंडिया हेयर एंड ब्यूटी एसोसिएशन, नई दिल्ली

सोहिनी गुहा, *प्रबंधक,* मानक और गुणवत्ता आश्वासन, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, नई दिल्ली

वैजयंती बालाचंद्रन, संस्थापक, रैंड आर. सलोन वाईएलजी, कोरमंगला, बेंगलुरु, कर्नाटक

वैशाली शाह, *शैक्षिक प्रमुख,* एलटीए स्कूल ऑफ ब्यूटी, भोपाल, मध्य प्रदेश

विक्रम भट्ट, *निदेशक,* एनरिच सैलून एंड एकेडमी, अहमदाबाद, गुजरात

सदस्य–समन्वयक

विनय स्वरूप मेहरोत्रा, *प्रोफेसर और प्रमुख,* पाठ्यचर्या विकास और मूल्यांकन केंद्र और एनएसक्यूएफ प्रकोष्ठ, पीएसएससीआईवीई, भोपाल,मध्य प्रदेश

आभार

परिषद् परिणाम–आधारित पाठ्यक्रम और पाठ्यक्रम सामग्री के विकास में सहयोग के लिए परियोजना अनुमोदन बोर्ड (पीएबी) के सभी सदस्यों और मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एमएचआरडी), भारत सरकार के अधिकारियों के प्रति आभार व्यक्त करती है।

हम वंदना लूथरा, चेयरपर्सन, ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल, और फाउंडर, वीएलसीसी, गुरुग्राम, हरियाणा और ब्लॉसम कोचर, प्रेसिडेंट नेशनल हेयर एंड ब्यूटी एसोसिएशन, नई दिल्ली को उनके बहुमूल्य, इनपुट और सुझावों के लिए आभार व्यक्त करते हैं।

इस पाठ्यपुस्तक को विकसित करने में श्री राजेश खंबायत, संयुक्त निदेशक, पीएसएससीआईवीई, भोपाल का समर्थन काफी सराहनीय रहा है।

एनसीईआरटी में हमारे सहयोगियों, और पाठ्यपुस्तक समीक्षा समिति के सदस्यों के योगदान – सुश्री सरोज यादव, *प्रोफेसर* और डीन (शैक्षिक) और अध्यक्ष; सुश्री रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर* और प्रमुख, पाठ्यक्रम अध्ययन विभाग; सुश्री भारती, एसोसिएट प्रोफेसर, जेंडर और विशेष आवश्यकता शिक्षा विभाग; और सुश्री श्वेता उप्पल, मुख्य संपादक, प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी, विधिवत स्वीकार किए जाते हैं। हम राष्ट्रीय कौशल विकास एजेंसी (एनएसडीए), राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (एनएसडीसी), और कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय में अधिकारियों द्वारा दिए समर्थन के लिए भी आभारी हैं।

पाठ्यपुस्तक में उपयोग की गई तस्वीरें क्रिएटिव कॉमन्स लाइसेंस से प्राप्त की गई हैं। उन्हें छात्रों की स्पष्ट समझ के लिए देखभाल और परिश्रम के साथ चुना गया है। किसी भी कॉपीराइट मुद्दे का उल्लंघन नहीं करने का ध्यान रखा गया है। तस्वीरें केवल शैक्षिक उद्देश्य के लिए हैं और छात्रों और शिक्षकों के व्यक्तिगत उपयोग के लिए प्रदान की जा रही हैं।

हम पुस्तक के कवर पर तस्वीरों के लिए खेल विभाग और युवा कल्याण विभाग (मध्य प्रदेश)– वीएलसीसी अकादमी, भोपाल को धन्यवाद देते हैं। पांडुलिपि टाइप करने के लिए सुनीता कोली, कंप्यूटर ऑपरेटर (ग्रेड 3), पीएसएससीआईवीई, भोपाल के प्रति आभार व्यक्त किया जाता है।

पांडुलिपि को आकर्षक पाठ्यपुस्तक में बदलने के लिए प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी के प्रति भी आभार प्रकट किया जाता है। श्वेता झा, संपादक (संविदात्मक), पवन कुमार बरियार, डीटीपी ऑपरेटर, प्रकाशन प्रभाग, एनसीईआरटी, और नितिन कुमार गुप्ता, मसीहुद्दीन और सचिन तंवर, डीटीपी ऑपरेटर (संविदात्मक) को त्रुटिरहित लेआउट और डिज़ाइन के लिए विशेष धन्यवाद प्रेषित किया जाता है।

विषय सूची

विषय	पेज
प्रस्तावना	*iii*
पाठ्यपुस्तक के बारे में	*v*
इकाई 1 सौंदर्य और वेलनेस इंडस्ट्री और ब्यूटी थेरेपी	1
सत्र 1 : सौंदर्य और वेलनेस क्षेत्र में कैरियर के अवसर	3
सत्र 2 : ब्यूटी थेरेपी सेवाएं	10
सत्र 3 : कार्य क्षेत्र को तैयार करना और उसका रखरखाव	17
सत्र 4 : कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य और सुरक्षा	27
इकाई 2 : स्किनकेयर सेवाएं	**49**
सत्र 1 : त्वचा की एनाटॉमी और फिजियोलॉजी	50
सत्र 2 : त्वचा के प्रकार और स्किनकेयर	57
सत्र 3 : चेहरे, गर्दन और कंधे की मांसपेशियों के कार्य	70
सत्र 4 : ब्लीचिंग	77
इकाई 3 : मैनीक्योर, पेडीक्योर और सेवाएं	**81**
सत्र 1 : नाखून, हाथ और पैर की शारीरिक रचना	82
सत्र 2 : मैनीक्योर	92
सत्र 3 : पेडीक्योर	110
इकाई 4 : डेपीलेशन सेवाएं	118
सत्र 1 : वैक्सिंग	120
सत्र 2 : थ्रेडिंग	137
शब्दावली	145
उत्तर कुंजी	149

"प्राकृतिक सौंदर्य को बढ़ाने और प्राकृतिक रूप से स्वस्थ दिखने वाली त्वचा बनाने के लिए स्वस्थ त्वचा मेकअप के लिए सही कैनवास प्रदान करना महत्वपूर्ण है।"

—कैरोलीन फ्रेज़र