Marking Scheme of Class:- 10th Beauty & Wellness

1. त्वचा के कार्यों का वर्णन करें?

उ0 त्वचा हमारे शरीर का सबसे बडा अंग है। यह बहुत सारे भौतिक तथा रासायनिक कार्य सम्पादित करती है। त्वचा में विभिन्न प्रकार की जैव रासायनिक **(Bio-chemical)** अभिक्रियाएं सम्पादित होती है। हमारी त्वचा निम्नलिखित कार्य करती है:–

(i) Protection (सुरक्षा):– हमारे शरीर की चोट, उष्मा, विकिरण, रसायनों तथा सूक्ष्म जीवों से त्वचा सुरक्षा रखती है। साथ ही यह आंतरिक अंगों को भी सुरक्षित करती है।

(ii) Thermo-regulation (ताप–नियंत्रण):– हमारी त्वचा हमारे शरीर के तापमान को भी नियंत्रित करती है। इस कार्य को त्वचा पसीना–ग्रथियों के स्त्रावण तथा पसीने के वाष्पन के माध्यम से करती है।

(iii) Hormone synthesis (हार्मोन–निर्माण):– हमारी त्वचा सूर्य के प्रकाश की सहायता से विटामिन–डी का निर्माण करती है।

(iv) Excreation (उत्सर्जन):– पसीने तथा तैलीय पदार्थ सीबम के माध्यम से त्वचा हमारे शरीर के विभिन्न प्रकार के अपशिष्ट पदार्थों को निष्कासित करती है।

(v) Immunological role (प्रतिरक्षी कार्य):– त्वचा में उपस्थित लेयर–हेन्स कोशिकाएं बाहर से त्वचा में प्रवेश करने वाले रागकारकों को नष्ट कर देती है।

(vi) Sensory Funtion (स्पर्श ग्राही कार्य):– त्वचा में विभिन्न तंत्रिकाएं स्थित होती है जो हमें स्पर्श, दर्द,उष्मा, गीलेपन तथा खुजली की अनुभूति कराती है।

Or

शरीर से अनचाहे बालों को हटाने की विधि बताइए ?

- वैक्सिंग के अतिरिक्त भी विभिन्न प्रकार की विधियां है जिनसे अनचाहे बालों को हटाया जा सकता है। कुछ महत्वपूर्ण विधियां निम्नलिखित हैं:–

(i) Wet shaving:- चेहरे पर साबुन लगाकर रेजर ब्लेड से बालों को हटाने की क्रिया **Wet shaving** कहलाती है। सामान्य भाषा में इसे सेविंग करना या दाढी बनाना कहते हैं। इस क्रिया से चेहरे पर साबुन या जैल लगाकर ब्रुश की सहायता से झाग बनाया जाता हैं इससे बाल नर्म हो जाते है। रेजर ब्लेड को हल्के हाथ से चेहरे पर चलाते हुए बालों को हटा दिया जाता है। यह चेहरे से जल्दी तथा सुरक्षित तरीके से बाल हटाने की आसान विधि हैं। इस विधि को रोजाना उपयोग किया जा सकता है।

Downloaded from www.cclchapter.com

(ii) Electric or dry shaving :- इस विधि में इलैक्ट्रिक रेजर का उपयोग किया जाता है। इस विधि में इलैक्ट्रिक रेजर को चेहरे पर घुमाया जाता है। रेजर का मुविंग ब्लेड बालों को काट देता है।

(iii) Threading :- थ्रेडिंग चेहरे के विभिन्न भागों जैसे होट, भौंहें, गालों के ऊपरी भाग आदि के बालों को धागे की सहायता से हटाने की प्रक्रिया है। थ्रेडिंग का उपयोग सामान्यत: चेहरे के सूक्ष्म तथा महीन बालों को हटाने के लिए किया जाता है। इस क्रिया में धागे का विशेष विधि से उपयोग करके **Hair follicles** से बालों को निकाला जाता है।

(iv)Waxing :- यह शरीर के बालों को हटाने की प्राचीन विधि है। इस विधि में वैक्स को शरीर पर फैला कर और फिर सूखे वैक्स को कपडे की पट्टी से खींचकर बालों को हटाया जाता है।

(v) Laser treatment :- इस विधि में लेजर की सहायता से बालों को स्थाई रूप से हटाया जाता है। यह विधि लगभग 80 प्रतिशत तक बालों को स्थाई रूप से समाप्त कर देती है। हेयर फॉलीक्लस को नष्ट किया जाता है। **Waxing, Threding, tweezing,** की अपेक्षा इस विधि में कम दर्द होता है।

2. वैक्स की विधि बताइए।

वैक्सिंग की क्रिया विधि निम्न चरणों में की जाती है:–

(i) Client को आरामदायक स्थिति में बैठाकर, सहज महसूस कराएं।

(ii) Pre-wax application product (वैक्सिंग से पहले उपयोग किया जाने वाला उत्पाद) का चुनाव करें।

(iii) शरीर के जिस भाग की वैक्सिंग करनी हैं उसे चिहित करें।

(iv) वैक्स को धीरे–धीरे गर्म करें ताकि वो पिघल जाएं।

(v) त्वचा की ऊपरी सतह से तेल हटाने के लिए पाउडर लगाएं।

(vi) वैक्स के तापमान की जांच करें।

(vii) हल्की गर्म वैक्स की लकडी के स्पैचुला की सहायता से वैक्सिंग भाग पर लगाएं।

(viii) यदि बालों की लम्बाई अधिक हैं तो वैक्स की थोडी मोटी परत लगानी चाहिए।

(ix) यदि बालों की लम्बाई 6 मिलीमीटर से अधिक हैं तो वैक्सिंग द्वारा इन्हें निकालना कठिन होता हैं और **Client** को दर्द भी अधिक होता है।

Downloaded from www.cclchapter.com

(x) कपडें की पट्टी लेकर वैक्स के ऊपर चिपकाएं।

(xi) पट्टी को 2–5 मिनट तक त्वचा पर चिपके रहने दें।

(xii) वैक्स ठण्डी होने पर पट्टी को बालों की वृद्धि की विपरीत दिशा में जोर से खींचें।

(xiii) वैक्स किए गए भाग पर हल्के हाथ से रब करें ताकि दर्द कम जो जाए।

(xiv) वैक्सिंग के बाद यदि कुछ बाल बच जाते हैं तो उन्हें चिमटी से निकालें।

(xv) Client को वैक्सिंग किए गए भाग को सीस से देखने के लिए कहे।

(xvi) वैक्सिंग किए गए भाग पर **after wax location** लगाएं।

(xvii) Client को वैक्सिंग के बाद ली जाने वाली सावधनियां के विषय में बताएं।

(xviii) Client का विवरण **Client- Card** में दर्ज करें।

Or

फेस मास्क का वर्णन करें ?

(i) Clay mask:- इस प्रकार का मास्क मुख्यतः प्राकृतिक मिट्टी से बना होता हैं मिट्टी त्वचा की गहराई से सफाई करती है इस प्रकार के मास्क के उपयोग से त्वचा के छिद्रों में जमी गन्दगी निकल जाती है। इस प्रकार का मास्क सामान्य से तैलीय त्वचा के लिए उपयुक्त होता है। यह मास्क त्वचा से अतिरिक्त तेल को हटा देता है, लेकिन त्वचा के प्राकृतिक तैलों को बनाए रखता है।

(ii) Ped off mask:- इस प्रकार के मास्क जैल तथा पेस्त के रूप में उपलब्ध होते हैं। ऐसे मास्क त्वचा से ज्यादा तेल को नहीं सोखते हैं। इन मास्क का उपयोग त्वचा में कसाव उत्पन्न करने के लिए किया जाता है। इनके उपयोग से त्वचा में रक्त प्रवाह में सुधार होता है। ये मास्क शुष्क त्वचा के लिए अधिक उपयोगी होते हैं क्योंकि ये त्वचा को नमी तथा पोषण प्रदान करते हैं।

(iii) Cream mask:- ये मास्क सामान्य से शुष्क त्वचा के लिए उपयोग किया जाता है। इनके उपयोग से त्वचा जीवत तथा नमीयुक्त हो जाती हैं। क्रीम मास्क के उपयोग से त्वचा नर्म, मुलायम तथा चमकदार बन जाती है।

Downloaded from www.cclchapter.com

(iv) Thermal mask:- इस प्रकार के मास्क त्वचा में गर्मी उत्पन्न करते हैं गर्मी के प्रभाव से त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं जिसके कारण त्वचा खुलकर श्वसन करती है। इन मास्क का उपयोग बडे तथा छिद्रों वाली त्वचा के लिए किया जाता है।

(v) Warm oil mask:- इस प्रकार के मास्क में पोषण तेल जैसेः– बादाम का तेल, जैतून का तेल, नारियल का तेल, विटामिन युक्त तेल होते हैं। इस मास्क का उपयोग शुष्क त्वचा पर किया जाता हैं। इसके उपयोग से शुष्क तथ रूखी–सुखी त्वचा स्वस्थ, नर्म तथा चमकदार बन जाती है।

3. ब्राइडल मेकअप का वर्णन कीजिए ?

Bridal make-up :- Bridal make-up विवाह के अवसर पर किया जाता है। भारतीय संस्कृति में विवाह के समय मेक–अप का विशेष महत्व हैं। भारत के विभिन्न राज्यों में रीति–रिवाजों, धर्म, प्रथा आदि के आधार पर अलग–अलग प्रकार का **bridal make up** होता है। **Bridal make up** में सबसे महत्वपूर्ण हैं कि मैक–अप को किस प्रकार की लाईट में देखा जाएगा। प्राकृतिक लाईट (पिन में) या कृत्रिम लाईट (रात में) **Bridal make up** में सबसे महत्वपूर्ण है। मेक–अप का रंग दुल्हन की ड्रेस के रंग के अनुसार होना चाहिए। विवाह समाहरोह में फोटोग्राफी महत्वपूर्ण होता है इसलिए मेक–अप में इसका भी विशेष ध्यान रखना चाहिए ताकि फोटो अच्छा आएं। लाईट की चमक ज्यादा होने से **make up** का रंग हल्का दिखाई देता है। लाईट से **make up** पिघल जाता है यदि **make up** ऑयल आधारित है इसलिए मेकअप बेस जल रोधी होना चाहिए। **Eye make up** के लिए **matte finish colour** का उपयोग करना चाहिए।

Bridal make-up sequence (ब्राइडल मेकअप का क्रम)

(i) Client को तैयार करें।

(ii) धाग–धब्बे को ढक दें।

(iii) फाउंडेशन लगाएं।

(iv) Counter the face

(v) Cheek कलर लगाएं।

(vi) आंखों का मेकअप करें।

(vii) Eye shadow तथा **Eye liner** लगाएं।

(viii) Apply bridal sequences

Downloaded from www.cclchapter.com

(ix) मस्कारा लगाएं।

(x) लिप कलर लगाएं।

Or

ब्लीच की विधि बताइए ?

(i) Client की आवश्यक जानकारी– जैसे नाम, आयु और पिछली बार ब्लीचिंग कितने दिन पहले करवाई थी, हासिल करें।

(ii) Client की त्वचा किस प्रकार की है और इसकी दिशा कैसी हैं ये पता करें।

(iii) एलर्जी सम्बन्धी जानकारी के लिए पैच–टेक्ट करें।

(iv) Client के सिर पर हेड–बैंड लगाकर सिर के बालों को पीछे कर दें तथा ग्राहक को स्पेन करवाएं।

(v) Client के केस तथा गर्दन को **clearsing milk** से अच्छी प्रकार से साफ करें।

(vi) ब्लीचिंग क्रीम की पेस्ट तैयार करें।

(vii) पेस्ट को सबसे पहले ऊपर वाले होठ पर लगाएं। इसके बाद चेहरे तथा गर्दन पर लगाएं।

(viii) Eye peds की सहायता से आखों को सुरक्षित रखें।

(ix) क्रीम को 5–10 मिनट तक चेहरे पर छोड दें।

(x) 10 मिनट बाद चेहरे के एक दो स्थान से थोडी क्रीम हटा कर देखे कि बालों का रंग परिवर्तन हुआ है या नहीं। यदि नही ंतो क्रीम को चेहरे पर 5 मिनट के लिए ओर छोड दें।

(xi) Spatula की सहायता से चेहरे तथा गर्दन से क्रीम हटाएं।

(xii) Relaxating के लिए चेहरे पर **ice-cube** से मसाज करें।

(xiii) चेहरे को तौलिए से सूखा कर **moisturirerad sun screen clotion** लगाएं।

(xiv) चेहरे पर **lacto-calamine** लगाएं।

Downloaded from www.cclchapter.com

Section-B

4. क्लाइंट को वैक्स से पहले कौन सी सावधानियां बरतनी चाहिए ?

यदि किसी **Client** की वैक्सिंग करनी है तो **Beauty therapist** को **Client** को 2–3 दिन से पहले ली जाने वाली सावधानियां के विषय में बता देना चाहिए। कुछ सावधानियां निम्नलिखित है:–

(i) जिस भाग की वैक्सिंग करनी है उस पर तेल या लोशन का लगाएं।

(ii) Bubble bath ना लें।

(iii) शरीर के जिस भाग की वैक्सिंग करनी है उस भाग की सेविंग ना करें।

(iv) Eye brows की वैक्सिंग करते समय आखों पर **Eye pads** का उपयोग करें।

5. ऑयली स्किन की पहचान कैसे करेंगे ।

(i) तैलीय त्वचा मोटी तथा खुरदरी होती है।

(ii) इस प्रकार की त्वचा पर चमक होती है।

(iii) तैलीय त्वचा के छिद्र स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं।

(iv) तैलीय त्वचा पर मुहांसे, कील आदि होते हैं।

(v) तैलीय त्वचा पर फुंसी तथा मुहांसों की सम्भावना अधिक होती है।

(vi) तैलोय त्वचा नाक तथा ठोडी के आस–पास होती हैं।

6. थ्रेडिंग के लाभ बताइए।

(i) थ्रेडिंग चेहरे के छोटे–छोटे भागों जैसे:– **Eye brows, foreheads, upper lip, chin** आदि से अनचाहे बालों को हटाने के लिए तीव्र तथा उपयुक्त विधि है।

(ii) थ्रेडिंग की सहायता से **Eye brows** के बालों को मनचाही आकृति दी जा सकती है।

(iii) वैक्सिंग की अपेक्षा थ्रेडिंग में कम समय लगता है।

(iv) थ्रेडिंग के बाद बाल महीन तथा कम हो जाते हैं।

Downloaded from www.cclchapter.com

(v) थ्रेडिंग का उपयोग सभी प्रकार की त्वचा पर किया जा सकता है।

(vi) थ्रेडिंग के बाद बाल बहुत धीरे उगते हैं।

7. शराब सेवन के कुछ दुष्प्रभाव लिखो।

(i) शराब के सेवन से शरीर खराब होने लगते हैं अर्थात् शराब सेहत के लिए हानिकारक होता है।

(ii) शराब के सेवन से व्यक्ति को आर्थिक, सामाजिक और शारीरिक नुकसान भी होते हैं।

(iii) ज्यादा शराब पीने से दिल की बीमारी, स्ट्रोक, लिवर की बिमारी से लेकर कैंसर तक खतरनाक बिमारियों के होने का खतरा बना रहता है।

(iv) शराब के सेवन का प्रभाव शरीर के सभी अंगों पर पडता है।

(v) शराब का सेवन दिमाग से जुडी समस्याओं का भी कारण बनती है।

8. फेस पाउडर ब्रश के बारे में लिखो ?

इस ब्रश का उपयोग चेहरे पर पाउडर, बेस या तरल पदार्थ लगाने के लिए किया जाता है। इसके ब्रिस्टल टाईटली पैकड होते हैं। चिकनी तथा निर्दोष **(Smooth and fawless)** फिनिश के लिए इस ब्रश का उपयोग करते हैं। अच्छे परिणाम के लिए ब्रश को भिगोकर, तौलिए या टिशू पेपर से पोंछ लेना चाहिए।

OR

मांसपेशी क्या होती है? इनका हमारे शरीर में क्या कार्य है ?

मांसपेशी **(muscles)** एक ऊतक हैं जो सिकुडकर **(contract)** तथा शिथिल **(uselax)** होकर शरीर के किसी विशेष भाग में गति उत्पन्न करती हैं। मांसपेशियों का मुख्य कार्य शरीर की गति में सहायता करना तथा शरीर की मुदा **(Posture)** बनाएं रखना है। मांसपेशियों की गति के कारण ही धमनी तथा शिरा में रक्त प्रवाह व पाचन तंत्र में भोजन का प्रवाह होता है। हमारे शरीर में तीन प्रकार की मांसपेशियां हेाती है:–

(i) Cardiac muscles

(ii) Skeletal muscles

Downloaded from www.cclchapter.com

(iii) Smooth muscles

9. क्लींजिंग पर नोट लिखें।

ब्यूटी सैलून में कोई भी **Beauty treatment** करने से पहले **Client** की त्वचा की सफाई प्रथम चरण है त्वचा की सफाई त्वचा के छिद्रों में धूल कण तथा गन्दगी हटाने के लिए की जाती हैं। त्वचा की सफाई के लिए **Clear sing lotion, gel, clear sing milk** का उपयोग किया जाता है। **Clear sing cream** त्वचा के सम्पर्क में आने पर पिघल जाती है और छिद्रों के अन्दर चली जाती है। **Clear sing cream** त्वचा पर **black leads** का बनना रोकती है।

OR

वैक्सिंग की हानियां लिखिए ?

(i) वैक्सिंग क्रिया के दौरान बहुत दर्द होता है।

(ii) शरीर की वैक्सिंग करने पर बहुत अधिक खर्च आता है।

(iii) बहुत छोटे बालों को इस विधि से हटाना मुश्किल होता है।

(iv) शरीर की वैक्सिंग के लिए **beauty therapist** की आवश्यकता होती हैं और पूरे शरीर की वैक्सिंग करने पर बहुत अधिक खर्च आता है।

(v) वैक्सिंग क्रिया से बहुत सारे अपशिष्ट उत्पन्न होते है। इनका निपटान कठिन होता है।

Section: - 3

10. कम्यूनिकेशन शब्द का अर्थ बताइए ?

कौशक जिनकी आवश्यकता हमें प्रभावी तरीके से बोलने **(speak)**, लिखने **(Write)** तथा दूसरे व्यक्तियों से सम्पर्क **(Connect)** करने के लिए होती है, वे **communication skills** कहलाते हैं। किसी भी व्यक्ति के सम्पर्क करने के लिए प्रभावी सम्वाद कौशल **(Effective communication skills)** की आवश्यकता होती है। **Communication skills** के चार मुख्य भाग हैं:–

(i) Speaking Skill

(ii) Writing Skill

Downloaded from www.cclchapter.com

(iii) Reading Skill

(iv) Listening Skill

11. तम्बाकू का सेवन क्यों हानिकारक है ?

(i) तम्बाकू के धुएं में कई हानिकारक केमिकल होते हैं जो केवल आपके फेफडों में नहीं, बल्कि आपके पूरे शरीर में समस्याएं पैदा करते हैं।

(ii) तम्बाकू खाने से मसूडों में वैक्टीरिया फैलने का ज्यादा खतरा होता है।

(iii) तम्बाकू के सेवन से ओरल कैंसर होता है।

12. ब्लशर ब्रश क्या होता है ?

यह वर्ग रेशों से बनी, गोल सिरों वाली ब्रश होती है। इस ब्रश का उपयोग गालों पर लालीमा युक्त कलर के लिए किया जाता है।

13. स्ट्रेस का अर्थ बताइए।

किसी व्यक्ति वस्तु या स्थिति के प्रति हमारी मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक प्रतिक्रिया तनात है। सामान्य जीवन में हम सभी को थोडा बहुत तनाव होता रहता हैं।

14. दो कीटाणु रहित रसायनों के नाम लिखिए ?

(i) डिटोल **(ii)** लाइजोल।

OR

हमारे शरीर में पाए जाने वाली तीन प्रकार की मांसपेशियों के नाम लिखे।

(i) Cardiac muscles

(ii) Skeletal muscles

(iii) Smooth muscles

Downloaded from www.cclchapter.com

15. ग्रीन स्किल का क्या अर्थ है?

Green ceonomy dks प्रोत्साहित करने के लिए आवश्यक कौशक **Green skills** कहलाते हैं।

OR

ब्लैक हेड्स क्या होते हैं?

त्वचा के छिद्रों में धूल–कण मिट्टी आदि के इकट्ठे हो जाने से ब्लैक हेड्स होते हैं इन्हें निकालना कठिन होता है।

Section-D

16. हमारे शरीर का सबसे बडा अंग .... है।

त्वचा

17. फाइल को पेस्ट करने के लिए .... शार्ट की प्रयोग होती है/किया जाता है।

Ctrl +v

18. एपिडर्मिस त्वचा की .... परत है।

बाहरी।

19. .... शारीरिक गति है।

(i) Flexion (ii) Abduction (iii) Adduction (iv) All of above

20. .... सफल उद्यमी का गुण है।

(i) धैर्य **(ii)** सकारात्मक **(iii)** विश्वास **(iv)** सभी।

21. किसी चीज को कॉपी करने के लिए आप किस कुंजी का प्रयोग करते हैं ?

Ctrl + c

22. एक बाल क्यूटिकल .... तथा मेडुला से बना होता है।

Cortex

23. बिजनेस एक क्रिया .... हैं।

Economic

Downloaded from www.cclchapter.com

24. क्लीजिंग का उपयोग त्वचा के छिद्रों में उपस्थित .... को हटाने के लिए किया जाता है।

Imperties

25. अपने हाथों को विशेष स्प्रे से बिना पानी के रोगाणु मुक्त करना क्या कहलाता है ?

सैनीटाईजर (सैबीटेसन)

26. किसका उपयोग त्वचा की कमियों को छुपाने के लिए किया जाता है।

Concealer

27. भाप से उपकरणों को जीवाणु मुक्त करना क्या कहलाता है?

स्ट्रेलाईजेसन।

28. क्लाइन्ट रिकार्ड में क्या होता है ?

नाम, जगह का नाम,क्या **treatment** चाहिए, फोन नम्बर आदि।

29. ब्लीचिंग क्रिया करने से पहले कौन–सा टेस्ट करना चाहिए ?

Patch test

30. **Full form of C.T.M.**

C= Clearsing

T= Toner

M= Moisturier

Downloaded from www.cclchapter.com

Downloaded from www.cclchapter.com