ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐੱਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਐੱਫ਼ ਪੱਧਰ-4)

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

(c) ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2017

All rights including those of translation, reproduction

And annotation etc. are reserved by the

Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਲਖਵੀਰ ਸਿੰਘ (ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਲੱਖਣਪੁਰ, ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ।

ਸੋਧਕ :

1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਝੰਜੇੜੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
2. ਸ਼੍ਰੀ ਤਰੁਨ ਭਾਰਤੀ, ਸਰਕਾਰੀ. ਕੰ. ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਘੜੂੰਆਂ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਰੜ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ. ਨਗਰ)
4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਮਾਣੋ (ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ)
5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਬਨੂੰੜ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
6. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ,ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਮਨੌਲੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ ਨਗਰ)
7. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਨੀਲਮ ਕੁਮਾਰੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐਸ.ਏ. ਐਸ.ਨਗਰ)
8. ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ,ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਿਜਰਾਬਾਦ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ)
9. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਡੇਜੀ ਰਾਣੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸੈਦਪੁਰ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)
10. ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿੰਘਪੁਰਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੋਧਕ : 1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ,ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿਆਲਬਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਸ਼ਾ ਵਰਮਾ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ । (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ)

2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲੀਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਹਿੱਤ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਤਪਾਦਨ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ **'ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ'** ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15, 2015-16 ਅਤੇ 2016-17 ਤੋਂ **'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ'** ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪਰ 'ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ-2017-18 ਤੋਂ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C)/ਸੈਕਟਰ ਸਕਿੱਲਜ ਕਾਊਂਸਲ (S.S.C) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐੱਨ. ਐੱਸ. ਕਿਉ. ਐੱਫ. ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2017-18 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

12ਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ

ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਕਿਊ.ਐੱਫ
ਲੈਵਲ-4

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ (ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ)

•BUILDING SKILLS•BUILDING FUTURE•

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਕਿਊ.ਐੱਫ ਲੈਵਲ-4

12ਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ (ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ)

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲੀਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਹਿੱਤ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਤਪਾਦਨ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ '**ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ**' ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15, 2015-16 ਅਤੇ 2016-17 ਤੋਂ '**ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ**' ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ, ਦਸਵੀਂ ਅਤੇ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪਰ 'ਖੂਬਸੂਰਤੀ' ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2017-18 ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C.) ਸੈਕਟਰ ਸਕਿੱਲਜ ਕਾਉਂਸਲ (S.S.C.) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਕਿਉ.ਐੱਫ. ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2017-18 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨ

ਉਦੇਸ਼

ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕ, ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਸੰਪੰਨ ਸਮਾਜਵਾਦੀ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਲੋਕ ਤਾਂਤਰਿਕ ਗਣਰਾਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ :

ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਨਿਆਂ,
ਵਿਚਾਰ, ਅਭੀਵਿਅਕਤੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਧਰਮ
ਅਤੇ ਉਪਾਸਨਾ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ,
ਮਾਣ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਉਣ ਲਈ
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ
ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ
ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ

ਦ੍ਰਿੜ ਸੰਕਲਪ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਸੰਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਮਿਤੀ 26 ਨਵੰਬਰ ਸੰਨ 1949 ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਇਸ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਅੰਗੀਕ੍ਰਿਤ, ਅਧਿਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਆਤਮ ਅਰਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

---

1. ਸੰਵਿਧਾਨ (42ਵੀਂ ਸੋਧ) ਅਧਿਨਿਯਮ, 1976 ਦੀ ਧਾਰਾ 2 ਦੁਆਰਾ (3.1.1977) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭੂਤਾ ਸੰਪੰਨ ਲੋਕਤਾਂਤਰਿਕ ਗਣਰਾਜ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ।
2. ਸੰਵਿਧਾਨ (42ਵੀਂ ਸੋਧ) ਅਧਿਨਿਯਮ, 1976 ਦੀ ਧਾਰਾ 2 ਦੁਆਰਾ (3.1.1977) ਤੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ।

ਭਾਗ-4 ਕ

ਮੂਲ ਕਰਤੱਵ

51.ਕ. ਮੂਲ ਕਰਤੱਵ- ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਇਹ ਕਰਤੱਵ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ

(ੳ) ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ, ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡੇ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਾਣ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੇ।
(ਅ) ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉੱਚ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਜੋਈ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੇ।
(ੲ) ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਭੂਤਾ, ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਵੇ।
(ਸ) ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇ ਅਤੇ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੇ।
(ਹ) ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੇ ਜੋ ਕਿ ਧਰਮ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਵਰਗ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਾਰੇ ਭੇਦ-ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੇ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਨ।
(ਕ) ਸਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਗੌਰਵਸ਼ਾਲਾ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕਰੇ।
(ਖ) ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਜਿਸਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਜੰਗਲ, ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਹਨ, ਰੱਖਿਆ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਯਾ ਭਾਵ ਰੱਖੇ।
(ਗ) ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਮਾਨਵਵਾਦ (ਮਨੁੱਖਤਾ) ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇ।
(ਘ) ਸਰਵਜਨਕ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ।
(ङ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦਾ ਸਾਰਥਕ ਯਤਨ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਯਤਨ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।
(ਚ) ਜੇਕਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।

---

1. ਸੰਵਿਧਾਨ (86ਵੀਂ ਸੋਧ) ਅਧਿਨਿਯਮ, 2002 ਦੀ ਧਾਰਾ 4 ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ

(c) ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2017

All rights including those of translation, reproduction

And annotation etc. are reserved by the

Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਸ਼੍ਰੀ ਲਖਵੀਰ ਸਿੰਘ (ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ) ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਲੱਖਣਪੁਰ, ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ।

ਸੋਧਕ :

1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸ਼ਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਝੰਜੇੜੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
2. ਸ਼੍ਰੀ ਤਰੁਨ ਭਾਰਤੀ, ਸਰਕਾਰੀ. ਕੰ. ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਘੜੂੰਆਂ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਰੜ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ. ਨਗਰ)
4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਮਾਣੋ (ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ)
5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਬਨੂੰੜ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
6. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ,ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਮਨੌਲੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ ਨਗਰ)
7. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਨੀਲਮ ਕੁਮਾਰੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐਸ.ਏ. ਐਸ.ਨਗਰ)
8. ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ,ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੈ. ਸਕੂਲ ਖਿਜਰਾਬਾਦ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ)
9. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਡੇਜੀ ਰਾਣੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸੈਦਪੁਰ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)
10. ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿੰਘਪੁਰਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੋਧਕ : 1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ,ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਿਆਲਬਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਿਸ਼ਾ ਵਰਮਾ, ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ.ਨਗਰ)

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ । (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ)

2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿਖਿਅ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ'ਵਾ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੰਗ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਲਾਤਮਿਕਤਾ, ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਲਾ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ, ਚਿਹਰਾ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ, ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਆਮਦ ਆਦਿ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਉਦਯੋਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸੀਮਤ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਖੇਤਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਖੇਤਰ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਹਣਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਸੋਹਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਵੇ । ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਦਯੋਗ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਪੁਰਾਤਨ ਅਯੂਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮੇਕ – ਅੱਪ ਮਾਹਿਰ, ਹੇਅਰ ਡਰੈਸਰ, ਸੁਹਜਾਤਮਿਕਤਾ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ. ਉਹਨਾਂ ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਰਪਿਤ ਟੀਮ, ਜਿਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਬੋਰਡ ਕੋਰਸ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ।ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਲਾਹਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰਿਣੀ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਮੈਂ ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ. ਦੇ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈੱਲ ਦੁਆਰਾ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ।

ਚੈਅਰਮੈਨ, ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ.

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ/ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ

ਸਲਾਹਾਕਾਰ

- ਸ੍ਰੀ ਆਰ. ਕੇ. ਚਤੁਰਵੇਦੀ, ਆਈ . ਏ. ਐੱਸ, ਚੇਅਰਮੈਨ ਸੀ. ਬੀ. ਐੱਸ. ਈ.
- ਸ੍ਰੀ ਕੇ. ਕੇ. ਚੌਧਰੀ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਏ. ਆਰ. ਟੀ ਅਤੇ ਆਈ, ਸੀ. ਬੀ. ਐੱਸ. ਈ.)

ਤਤਕਰਾ ਅਨੁਕੂਲਕ ਗਰੁੱਪ

- ਮੈਡਮ ਬਲੌਸਮ ਕੋਛੜ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ, ਬਲੌਸਮ ਕੋਛੜ ਅਕਾਦਮੀ
- ਮੈਡਮ ਅਨੁ ਵਾਧਵਾ, ਸੀ. ਓ. ਓ., ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਕਟਰ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਮੈਡਮ ਰਿਤੂ ਮੱਗੋ , ਮੁੱਖੀ – ਕੰਨਟੈਂਟ ਐਂਡ ਕੁਆਲਟੀ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਕਟਰ ਮਾਹਿਰ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਮੈਡਮ ਸੰਗੀਤਾ ਜੈਨ, ਲੈਕਚਰਾਰ, ਐੱਮ. ਬੀ. ਆਈ. ਟੀ. ਮਹਾਰਾਣੀ ਬਾਗ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
- ਮੈਡਮ ਸੀਤਾ, ਚਮੜੀ ਸਲਾਹਾਕਾਰ, ਵੀ. ਐੱਲ. ਸੀ. ਸੀ.
- ਮੈਡਮ ਅੰਜਨੀ ਅਗਰਵਾਲ, ਪੀ. ਜੀ. ਟੀ. , ਐੱਸ. ਕੇ. ਵੀ. ਦਿਆਨੰਦ ਰੋਡ, ਦਰਿਆਗੰਜ

ਐਡੀਟਿੰਗ ਐਂਡ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ

- ਡਾ. ਬਿਸ਼ਵਾਜੀਤ ਸਾਹਾ, ਐਡੀਸ਼ਨਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ , (ਵੀ. ਈ.) ਸੀ. ਬੀ. ਐਸ. ਈ.

ਤਤਕਰਾ

ਇਕਾਈ -1 ਸਰੀਰਕ ਦੇਖ – ਭਾਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ – III

ਸੈਸ਼ਨ -1- ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸੈਸ਼ਨ -2 - ਸਰੀਰਕ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

ਸੈਸ਼ਨ -3 – ਅਯੁਰਵੈਦ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਲੈਕਸਾਲੋਜੀ (Reflexology)

ਇਕਾਈ -2 ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਗਾਉੂਂ (Advance) **ਸਾਂਭ - ਸੰਭਾਲ**

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਨਹੁੰ ਕਲਾ

ਇਕਾਈ –3 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅਗਾਉੂਂ (Advance) ਸਾਂਭ–ਸੰਭਾਲ

ਸੈਸ਼ਨ –1 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਸੈਸ਼ਨ –2 ਨਹੁੰ ਕਲਾ

ਇਕਾਈ -4 ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ III

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਮੇਕ- ਅੱਪ ਬਣਾਉਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣਾ

ਇਕਾਈ -5 ਵਾਲ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸਟਾਇਲ ਬਣਾਉਣਾ II

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਅਗਾਉਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੱਟ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਥਰਮਲ (ਤਾਪ) ਦੇ ਸਟਾਇਲ

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ –4 ਵਾਲ ਹਲਕੇ ਕਰਨੇ

ਇਕਾਈ 6 ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਥਾਪਤੀਕਰਨ

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਲੂਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ

ਸੈਸ਼ਨ -2 ਮਾਲ \ ਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਸੈਸ਼ਨ -3 ਨਿਰੀਖਣ ਕਲਾ \ ਮੁਹਾਰਤ

ਕੇਂਦਰੀ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰ, 2, ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ, ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਹਾਰ,

ਦਿੱਲੀ-H0092

ਫੋਨ-011-22527183, ਫ਼ੈਕਸ-011-22526580

ਈ ਮੇਲ: voc.cbse@gmail.com

Website www.cbse.nic.in

ਯੂਨਿਟ-1

ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ III

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਿੱਟੇ

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਸਿੱਟਾ
1	ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	ਤੁਸੀ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:- • ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ , ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ • ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ • ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ • ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ • ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਨਿਯਮਤਾ-ਮੁਟਾਪਾ, ਮਧੂਮੇਹ ਤੇ ਰਕਤ ਚਾਪ
2	ਸਰੀਰਕ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਣਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:- • ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ • ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਲਾਂ ਚ ਬਦਲਾਅ • ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚਿੰਨ
3	ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸਵੀਡਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਅਗਾਊਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਲੈਕਸਾਲੋਜੀ (Reflexology) ਪ੍ਰਾਵਰਤਨ ਵਿਗਿਆਨ	ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ • ਆਯੁਰਵੈਦ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਲੈਕਸਾਲੋਜੀ (Reflexology) • ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਲਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ • ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। • ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ/ਖੰਡਨ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਯੋਜਨਾਵਾਂ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਧੀ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਥਨ
1	ਖੁਰਾਕੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ	ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਦਾ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
2	ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵਾਧਾ	ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ	
3	ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਾਲਿਸ਼, ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਰਿਫ਼ਲੈਕਸਾਲੋਜੀ (Reflexology) ਦੀਆਂ ਅਗਾਊਂ ਤਕਨੀਕਾਂ	ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਤਰ ਅਮਲ: ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ	ਸਪਾ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਜਾਓ

ਸੈਸ਼ਨ : 1 ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸਿਹਤ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਸਿਹਤ

ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ WHO ਅਨੁਸਾਰ,"ਸਿਹਤ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।" ਸਿਹਤ ਇਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੇਲ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋਮੋਸਟੈਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤੂ ਜੋ ਪੌਦੇ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਖਾਧੀ ਜਾਂ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹਿ ਲਉ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਅੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ। ਚੰਗਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਹੈ। ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਜ (Productivity)ਵੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ (WHO)

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਇਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਕ ਟੁੱਕੜਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੱਬਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ(ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ 'ਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਧੂ ਵਸਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (ਪਾਚਕ ਰਸ) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਦ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1: WHO ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2: ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3: ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ?

ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਇਕ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਸਜੀਵ ਅਤੇ ਨਿਰਜੀਵ ਸੋਮਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ (ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ) ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੱਤ ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

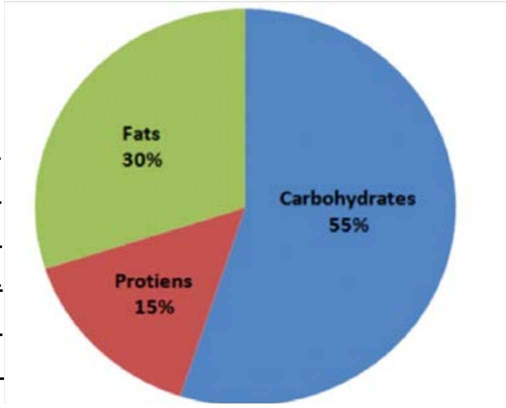
1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ
2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ
3. ਚਰਬੀ
4. ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼
5. ਖਣਿਜ
6. ਪਾਣੀ
7. ਵਾਧੂ ਵਸਤਾਂ

ਭੋਜਨ ਹਰੇਕ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਸਜੀਵ ਵਸਤੂ ਦੇ ਜਿਊਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਮ ਅਤੇ ਬਨਿਆਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਚੰਗਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਭੁੱਖ ਮਿੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਡੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਗੇਨਿਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਭਾਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਨੂੰ ਆਰਗੇਨਿਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖਣਿਜ ਤੇ ਪਾਣੀ ਇਨਆਰਗੇਨਿਕ (inorganic) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮਾਈਕ੍ਰੋਨਿਊਟਰੀਐਂਟਸ (Micronutrients) ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਆਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਔਸਤਨ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, 55% ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ 55% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਇੰਨੀ ਕੁ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ: ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਬਣਤਰ

15% ਪ੍ਰੋਟੀਨ - 15% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

30% ਚਰਬੀ - 30% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।
2. ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਖਾਓ।
3. ਬਹੁਤੀ ਥੰਦਿਆਈ (ਫੈਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਵਰਤੋ।
5. ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਓ।
6.ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਓ।
7. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
8. ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰਲੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

ਹਫਤੇ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ:-

ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠਿਆਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਪੰਜੇ ਵਰਗਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕੀ ਚਾਰਟ	13-15 ਸਾਲ		16 ਤੋਂ 18	
	ਮੁੰਡੇ	ਕੁੜੀਆਂ	ਮੁੰਡੇ	ਕੁੜੀਆਂ
ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ(ਕਿ.ਗ੍ਰ	47.8	46.7	57.1	49.9
ਊਰਜਾ(ਕਿ.ਕੈਲੋਰੀ)	2450	2060	2640	2060
ਪ੍ਰੋਟੀਨ(ਗ੍ਰਾਮ)	70	65	78	63
ਲੋਹਾ(ਮਿ ਗ੍ਰਾ)	41	28	50	30

ਟੇਬਲ: ਵੱਖ-2 ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਗਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਸੁਝਾਅ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿਣ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਵਿਚ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

	ਸਵੱਖਤੇ	6 ਵਜੇ ਸਵੇਰ	ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ	150 ਮਿ.ਲੀ.
	ਨਾਸ਼ਤਾ	8.00- 8.30 ਸਵੇਰੇ	ਇਡਲੀ 4 ਪੀਸ ਜਾਂ ਡੋਸਾ - 4 ਪੀਸ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ ਜਾਂ ਉਪਮਾ ਜਾਂ ਆਟਾ ਬਰੈਡ ਅਤੇ ਸਾਂਬਰ ਸਬਜੀ ਤਰੀ ਜਾਂ ਚੱਟਣੀ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਫਲੇਕਸ ਸਬਜੀ ਤਰੀ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਫਲੇਕਸ ਜਾਂ ਓਟਸ, ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ	ਮਿਸ਼ਰਣ- 100 ਗ੍ਰਾਮ ਚਪਾਤੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ ਉਪਮਾ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਰਵਾ ਆਟਾ ਬਰੈਡ - 6 ਪੀਸ ਸਾਂਬਰ - 2 ਕੱਪ ਕਾਰਨ ਫਲੇਕਸ ਜਾਂ ਓਟਸ - 100 ਗ੍ਰਾਮ, ਕਰੀਮ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ - 200 ਮਿ.ਲੀਟਰ
	ਮੱਧ ਸਵੇਰ	10.30- 11.00 ਸਵੇਰੇ	ਫਲ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ	ਫਲ - 200 ਗ੍ਰਾਮ ਸਲਾਦ - 1 ਕੱਪ ਬਟਰ ਮਿਲਕ - 150ਮਿ.ਲੀ. ਸਬਜੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ - 150 ਮਿ.ਲੀ. ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ-1 ਕੱਪ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ - 50 ਗ੍ਰਾਮ
	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30- 1.30 ਦੁਪਹਿਰ	ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਰੋਟੀਆਂ -4 ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਬਟਰ ਮਿਲਕ (ਲੱਸੀ)	ਚਾਵਲ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਬਿਨਾਂ ਪੱਕਿਆਂ ਚਪਾਤੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ ਸਬਜੀਆਂ -1 ਕੱਪ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ - 1 ਕੱਪ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਮੱਛੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਡਾ - 1 ਘੱਟ ਥਿੰਦਾ ਪਨੀਰ - 60 ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਇਆਬੀਨ - 30 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ - 1 ਕੱਪ ਬਟਰ ਮਿਲਕ - 200 ਮਿ.ਲੀ.
	ਚਾਹ ਦਾ ਸਮਾਂ	4:00- 6.00 ਬਾਅਦ	ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ, ਬਿਸਕੁੱਟ ਜਾਂ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਰੈਡ ਟੋਸਟ ਜਾਂ ਵੈਜ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ	ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ - 150 ਮਿ.ਲੀ ਬਿਸਕੁੱਟ - 3 ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ - 1 ਕੱਪ ਵੈੱਜ ਸੈਂਡਵਿਚ - 1 ਮੂੰਗਫਲੀ - 100ਗ੍ਰਾਮ
	ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8:00- 9.00 ਰਾਤ ਵੇਲੇ	ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ -4 ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਲੱਸੀ	ਚਾਵਲ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅਣਪੱਕਿਆ ਚਪਾਤੀ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ ਸਬਜੀਆਂ - 2 ਕੱਪ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ - 100 ਗ੍ਰਾਮ ਅੰਡਾ - 1 ਪਨੀਰ - 60 ਗ੍ਰਾਮ

	ਹਦਾਇਤਾਂ	ਨੋਟ : 1 ਕੱਪ - 100 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ
	ਬਚੋ	ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਬੇਕਰੀ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਪਫਸ ਆਦਿ,
	ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ	ਸਬਜੀਆਂ, ਸਲਾਦ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ, ਫਲ
	ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ	ਮਾਸਾਹਾਰੀ (ਹਫਤੇ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰ ਚਿਕਨ) ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਧਰਤੀ ਹੇਠ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰ ਆਲੂ।
	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	ਤੇਲ 3-4 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ (25-30 ਮਿ.ਲੀ.) ਚੀਨੀ 3-4 ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ(15-20) ਮਿ:ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ 5 ਗ੍ਰਾਮ (1ਟੇਬਲ ਸਪੂਨ) ਪਾਣੀ 2.5- 3 ਲਿਟਰ ਮਲਾਈ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ- 600 ਮਿ.ਲੀ./ਦਿਨ

ਟੇਬਲ: ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਆਹਾਰ ਚਾਰਟ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਵਿਚ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਸਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਯੋਗ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਗੀਆਂ। ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੰਲ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਹਰ ਨੂੰ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਪਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ਕ (ideal) ਭਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਭਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੰਬਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ(ਆਦਰਸ਼ਕ) ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਬਰੋਕਾ ਦੇ ਨਾਪ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰੋਕਾ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਉਚਾਈ(ਸੈ.ਮੀ) - 100 = ਆਦਰਸ਼ਕ ਭਾਰ (ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ: ਉਹ ਭਾਰ ਜੋ ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੋਂ 10-20% ਉਤੇ ਹੋਵੇ

ਮੋਟਾਪਾ : ਉਹ ਭਾਰ ਜੋ ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਤੋਂ 20% ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸੂਚਕ ਅੰਕ (BMI)

ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। BMI ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਚਾਈ ਲਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀ ਐਮ ਆਈ (BMI) = ਭਾਰ (ਕਿ.ਗ੍ਰਾਮ) / ਕੱਦ (ਮੀ)^2

BMI optimum cut offs Asian Indians

Normal BMI : 18.5- 22.9 kg (M)^2

over weight : 23 – 24.9 kg (M)^2

obesity : > 25 kg (M)^2

ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ WHO ਵਰਗੀਕਰਣ

ਵਰਗੀਕਰਣ	ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਵਿਵਰਣ	ਬੀ ਐਮ ਆਈ (ਕਿ.ਗ੍ਰਾ/ਮੀ^{2})(BMI)	ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ
ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ	ਪਤਲਾ	< 18. 5	ਘੱਟ
ਸਧਾਰਣ ਤਰਤੀਬ		18.5 - 24.9	ਔਸਤਨ
ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ		> = 25.0	-
ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ	25-29.9	ਵਧੀਆ
ਮੋਟਾਪਾ ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ	ਮੋਟਾਪਾ	30.0- 34.9	ਦਰਮਿਆਨਾ
ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ	ਮੋਟਾਪਾ	35.0-39.9	ਗੰਭੀਰ
ਮੋਟਾਪਾ ਤੀਜਾ ਦਰਜਾ	ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ (ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਮੋਟਾਪਾ)	> = 40.0	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ

ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

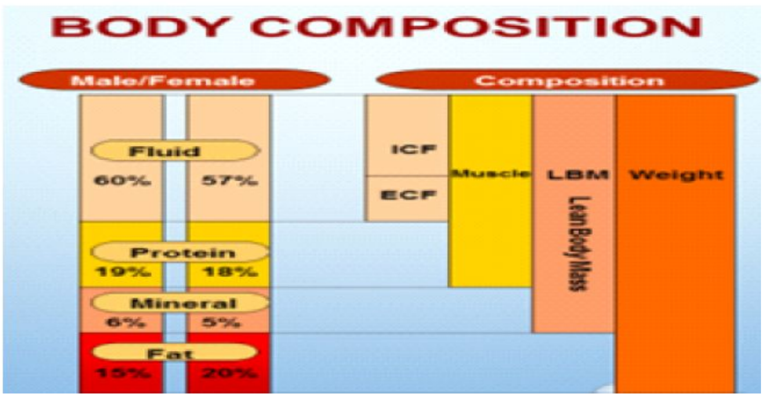
ਭਾਰ= ਪਤਲੀ ਸਰੀਰਕ ਮਾਸਪਰਤ + ਸਰੀਰਕ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਪਰਤ

ਪਤਲੀ ਸਰੀਰਕ ਮਾਸ ਪਰਤ = ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪਰਤ + ਖਣਿਜ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪਰਤ = ਕੁਲ ਸਰੀਰਕ ਪਾਣੀ + ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਕੁੱਲ ਸਰੀਰਕ ਪਾਣੀ = ਇੰਟਰਾ ਸੈਲੂਲਰ ਫਲਿਉਡ (ICF) + ਫਾਲਤੂ ਸੈਲੂਲਰ ਫਲਿਉਡ (ECF)

ਮਰਦ/ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ



ਖਾਸ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ

ਪਾਣੀ	ਪਾਣੀ	ਪਾਣੀ	ਪਾਣੀ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ
ਚਰਬੀ	ਚਰਬੀ	ਚਰਬੀ	ਚਰਬੀ

ਇੱਕੋ ਹੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਕਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਲਈ

ਸਰੀਰਕ ਆਕਾਰ

ਫਾਲਤੂ ਚਰਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੋ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪੇਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਲੱਕ (ਕੂਲਹੇ)। ਫਲਸਰੂਪ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੇਬ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਕਮਰ-ਚੂਲਾ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਪਣਾ

ਚੂਲ਼ਾ ਕਮਰ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਪਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਅਨੁਪਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਮਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਚੂਲ਼ੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਭਾਗ ਕਰਕੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਮਰ ਅਤੇ ਚੂਲ਼ੇ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ

ਸੇਬ (ਬੁਰਾ ਆਕਾਰ) – ਔਰਤਾਂ > 0.8

ਮਰਦ > 0.9

ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ (ਚੰਗਾ ਆਕਾਰ) – ਔਰਤਾਂ < 0.8

ਮਰਦ < 0.9

ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਪੁਰਸ਼ ਨਮੂਨਾ" (ਸੇਬ ਦਾ ਆਕਾਰ) ਅਤੇ "ਇਸਤਰੀ ਨਮੂਨਾ" (ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਆਕਾਰ)

ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੇਵਲ ਨਾਵਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਨਮੂਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੇਬ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੂਲ਼ਿਆਂ (ਬਟਕਸ) (Buttocks) ਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਘੱਟ ਊਰਜਾ) ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

ਵਿਰਾਸਤੀ ਤੱਤ- ਵਿਰਾਸਤੀ ਤੱਥ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲੋਂ 50 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ 70 ਫੀਸਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੋਟਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਖੋਜ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਆਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ 7%ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਚੋਂ ਇੱਕ ਮੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ 50% ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੋਵੇਂ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੋਟਾਪਾ 80% ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ- ਬਹੁਤਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਊਰਜਾ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਸਮੋਸੇ, ਕਚੋਰੀ, ਮੱਖਣ, ਘੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਨੈਕਸ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਸਨੈਕਸ ਵਗੈਰਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ- ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਤੱਥ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਮੌਜ਼ ਮਸਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੌੜ ਭੱਜ ਜਾਂ ਸੈਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਸਵਾਣੀਆਂ (ਔਰਤਾਂ) ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵੈਕਯੂਮਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਈਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਊਰਜਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ - ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ (ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ) ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ

ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ:

ਭੋਜਨ ਦਾ ਊਰਜਾ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ: ਮੈਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਲੁਕਵੇਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ, ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣੇ, ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਆਦਿ।

ਬੇਸਲ (Basal) ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ (BMR): ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ ਐਮ ਆਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ :

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੇ ਬਣਤਰ : ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ : ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ (ਉਰਜਾ) ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

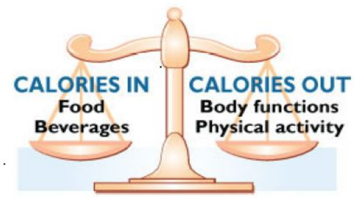
ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ: ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚੀ ਬੀ ਐਮ ਆਰ (BMR) ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਬੀ ਐਮ ਆਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਰਜਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਉਰਜਾ ਲੋੜਾ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਬੀ ਐਮ ਆਰ ਲਗਭਗ 70% ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

ਕੈਲੋਰੀ ਸੰਤੁਲਨ ਸਮੀਕਰਨ

ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ (Bottom line) ਹੈ , ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ – ਸੰਤੁਲਨ ਖਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਉਹਨਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕੈਲੋਰੀ, ਉਰਜਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀ ਇਕ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਸੋਮਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫੈਟ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਵੋ, ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂਹਨ।
- ਕੈਲੋਰੀ ਸੰਤੁਲਨ ਇਕ ਤੱਕੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ(ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮਕਾਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ..... ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਲੋਰਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਿਤੀ (Status) .....ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ	" ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ" ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਸਥਿਰ ਰਹੇਗਾ
ਭਾਰ ਦਾ ਵੱਧਣਾ	"ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ" ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।
ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ	"ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਘਾਟਾ" ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਫੈਟ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਾਉਣਾ

ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਰ ਘਟਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟੇ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਅਪਣਾ ਭਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਦੇ ਹਨ(1 ਤੋਂ 2 ਪੌਂਡ ਹਰ ਹਫਤੇ) ਉਹ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਾਉਣਾ , ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਤੇ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਰਚਣਾ ਪਵੇਗਾ । ਇਕ ਪੌਂਡ ਵਿਚ 3500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ 500 ਤੋਂ 1000 ਤੱਕ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਪੌਂਡ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ = 2.2 ਪੌਂਡ

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਰਾਹੀਂ

ਖੁਰਾਕ : 500 ਕੇ ਕੈਲੋਰੀ/ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਕ੍ਰਿਆ : 500 ਕੇ ਕੈਲੋਰੀ/ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ : 50 ਕੈਲੋਰੀ/ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਕੁਲ ਕੈਲੋਰੀ ਕਮੀ : 1050 ਕੇ ਕੈਲੋਰੀ/ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਮੁੱਲ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾ

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਖਰਚਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ (ਕੈਲੋਰੀ ਘਟ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

- ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ।
- ਰਕਤ ਚਾਪ (Blood Pressure) ਘਟਾਉਣ ਲਈ।

- ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਡਿੱਗ ਕੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (Weight Management) ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ :

150 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੱਧਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਰ ਹੋਵੇ। 75 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ। ਤਕੜੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਵਾਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲ ਜੁਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਿੰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ (Planning) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਧਾਰਣ (ਦਰਮਿਆਨਾ) ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ :

- ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ (15 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੌੜ ਭੱਜ ਕਰਕੇ ਖੇਡਣਾ
- ਇਕ ਰਫਤਾਰ ਤੇ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ (Vigorous) :- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਔਖੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜੌਗਿੰਗ ਜਾਂ ਭੱਜਣਾ
- ਤੈਰਨਾ
- ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ: ਫੁੱਟਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਜਾਂ ਸੌਸਰ
- ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ

ਵਿਗੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਪੰਗਤਾ ਭੋਜਨ : ਮੋਟਾਪਾ, ਮਧੂਮੇਹ ਅਤੇ ਉੱਚ ਰਕਤਚਾਪ (Blood Pressure)

ਮੋਟਾਪਾ : ਮੋਟਾਪਾ ਅੱਜ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤੋਹਫਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਹੈ।

- ਮੋਟਾਪੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦਾ ਭੱਦਾ ਅਤੇ ਗੈਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ)।

- ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜਨਾ
- ਵੱਧ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਰੀਰ 'ਚ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ
- ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਗਣਨ ਜੰਤਰ: ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਣਤੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹੈ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਮੰਨਣਯੋਗ ਹੱਦ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮਧੂਮੇਹ , ਕੈਂਸਰ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 5 ਤੋਂ 10% ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਪਾਉਂਡ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ 3500 ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਪੌਂਡ ਚਰਬੀ ਇਕ ਹਫਤੇ 'ਚ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘਟਾਉਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਕਾਰਨ: ਮੋਟਾਪਾ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ, ਲਗਾਤਾਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ:

ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕਮਰ ਨਾਪ ਚਾਰਟ (ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਇੰਚਾਂ ਵਿਚ)

ਕੱਦ	ਆਦਰਸ਼	ਵਾਧੂ ਭਾਰ	ਮੁਟਾਪਾ
5'-1"	24"	28.4"-31.5"	>31.5"
5' -2"	24.5"	29.1"-32.2"	>32.2"
5'- 3"	25"	29.9"-33.0"	>33.0"
5'- 4"	26"	30.7"- 33.8"	>33.8"
5'- 5"	26"	31.5"- 34.6"	>34.6"
5'- 6"	26.5"	32.3"- 35.4"	>35.4"
5'- 7"	27"	33.1"- 36.2"	>36.2"
5' -10"	27.5"	35.5" - 38.6"	>38.6"
6' - 0"	28"	37.1"- 40.2"	>40.2"

ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ (B.P.): ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਰਥ ਜਾਣਨੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਬਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨੇ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਤੇ ਡਿਸਟਾਲਿਕ । ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਿਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਫੇਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਅਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਚੈਮਬਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਡਿਸਟਾਲਿਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਾਧੂ ਦਬਾਓ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਜੋ ਕਿ ਮੁੱਖ Artery ਧਮਣੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ Systolic ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਧਮਣੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਜੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ Artries

capillasices ਸੂਖਮ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਦਿਲ ਦੇ ਆਰਾਮ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਦਾ ਵਾਲਵ ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ ਪਾਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਾਲਵ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਰਕਤ ਚਾਪ 120/80 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ 160/90 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੰਗ ਧਮਣੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ- ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਰੋਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਚ ਰਕਤ ਚਾਪ ਕਰਕੇ ਧਮਨੀ ਫਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਕਤ ਚਾਪ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਦੌੜਨਾ, ਤਨਾਓ ਤੇ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਮਲ ਆਮ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਚ ਰਕਤ ਚਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਓ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਧੂਮੇਹ: ਮਧੂਮੇਹ ਮੈਲੀਟਸ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਮਧੂਮੇਹ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਉਚ ਰਕਤ ਮਧੂਮੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਸੈੱਲ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਂਦੇ। ਇਹ ਉੱਚ ਰਕਤ ਮਧੂਮੇਹ ਕਰਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਵੱਧ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ ਤੇ ਵੱਧ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ

1. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਓ।
2. ਆਂਵਲੇ ਜਾਂ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ।
3. ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੇਥੀਦਾਨਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਰੋਕ ਅਤੇ ਬਚਾਅ

1. ਲੰਬੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰੋ।
2. ਰੋਜ਼ ਯੋਗਾ ਕਰੋ: ਮੰਦੋਕ-ਆਸਣ, ਗੌਮੁੱਖ ਆਸਣ, ਅਰਧ ਮਸਤੰਡ ਆਸਣ, ਕੋਰਮ ਆਸਣ ਕਟੀਚੱਕਰ ਆਸਣ, ਪਸ਼ਚੀਮੁਤਾਂ ਆਸਣ ਵਗੈਰਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਖਮ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
3. ਬਣਾਵਟੀ ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਠਿਆਈਆਂ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਵੋ ਜਿਵੇ ਬੇਰੀਜ਼
4. ਚਾਵਲ, ਆਟਾ(ਬਰੀਕ ਮੈਦਾ), ਖੰਡ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ।
5. ਬਾਜਰੇ ਤੇ ਜਵਾਰ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਓ। ਬੇਸਣ ਤੇ ਕਣਕ ਵਰਤੋ।

ਔਰਤ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਭਾਰ ਦਰ				ਮਰਦ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋ ਭਾਰ ਦਰ			
ਉਚਾਈ	ਨੀਵਾਂ	ਨਿਸ਼ਾਨਾ	ਉੱਚਾ	ਉਚਾਈ	ਨੀਵਾਂ	ਨਿਸ਼ਾਨਾ	ਉੱਚਾ
4'10"	100	115	131	5'1"	123	134	145
4'11"	101	117	134	5'2"	125	137	148
5'0"	103	120	137	5'3"	127	139	151
5'01"	105	122	140	5'4"	129	142	155
5'2"	108	125	144	5'5"	131	145	159
5'3"	111	128	148	5'6"	133	148	163
5'4"	114	133	152	5'7"	135	151	167
5'5"	117	136	156	5'8"	137	154	171
5'6"	120	140	160	5'9"	139	157	175
5'7"	123	143	164	5'10"	141	160	179
5'8"	126	146	167	5'11"	144	164	183
5'9"	129	150	170	6'0"	147	167	187
5'10"	132	153	173	6'1"	150	171	192
5'11"	135	156	176	6'2"	153	175	197
6'0"	138	159	179	6'3"	157	179	202

ਆਕਾਰ: ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਵਿਚ ਉਚਾਈ ਤੇ ਭਾਰ ਦਰ

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ:1 ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (WHO) ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ:2 ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਲੀਹਾਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ:3 ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੀ ਐਮ ਆਈ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰ:4 ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰ:5 ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਕੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰ:6 ਸਵਸਥ ਭਾਰ ਲਈ ਸਵਾਸਥ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਚਰਬੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਤਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੱਠੇ ਤੇ ਅੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਆਪਣੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਘਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਣਿਜ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੰਘਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਕਮਜੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਿਸ਼ੂਆ ਦੇ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਸ਼ ਅਕਸਰ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤੱਕ ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਕਸਰ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਭਾਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਪਤਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਥਾਂ ਚਰਬੀ ਦੇ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਕੁਝ -ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭਾਰ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਭਰ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਚਮੜੀ

ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਘੱਟ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਵੀ ਵਧਣੋਂ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਦੇ ਗਲੈਂਡ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਤੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨਮੀਯੁਕਤ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਸਨ ਸਕਰੀਨ, ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਹੈਟ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਆਪਣੀ ਲਚਕ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਖੋ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਲਚਕ ਖੋਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗੱਲਾਂ, ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾਣ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲ

ਇਹ ਗੱਲ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਤਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ ਤੇ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਚਿੱਟੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੋਏ (Folicle) ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਿੱਦੇ ਵੀ । ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਖਾਨਦਾਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੱਦ (ਉਚਾਈ)

80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਇੰਚ ਉਚਾਈ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੋੜ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਡਿਸਕ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਣਨਾ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕੰਨ ਵਿਚ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਪਤਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਣਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਜ਼ਰ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅੱਖ ਵਿਚ ਹੰਝੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਪਰਦਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਰਤਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਨਜਾਂ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਐਨਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਂਨਜ਼ ਘੱਟ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਿੱਖਾ ਪਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਿਸ਼ਕੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਨਜਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਲਈ ਦੇਖੋ।

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ (ਰਜੋਨਵਿਰਤੀ): ਹਰ ਔਰਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਰਜੋਨਵਿਰਤੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਸਿਕ ਖੂਨ ਵਹਾਅ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਤਰੇਲੀਆਂ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ÁÅÀä Ą Estrogen ਪੱਧਰ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੇ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਜੋਨਵਿਰਤੀ ਦੌਰਾਨ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਧੀਮੀ ਪੈ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਤੇ ਜੋ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਆ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਧ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਸਟਰੋਜਨ (Estrogen) ਦੇ ਘੱਟਣ ਕਾਰਨ ਯੋਨੀ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਾ ਰੁਕਣਾ, ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲਚਕ ਆ ਜਾਣਾ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

(ੳ) ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸੈਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਸਤਾ ਤੇ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਹੈਂ, ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ 10 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਕਰਦੇ ਜਾਓ। ਇਕ ਪੀਡੋਮੀਟਰ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2000 ਕਦਮ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 100 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10,000 ਕਦਮ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ 500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।3500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ 1 ਪੌਂਡ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਥੋੜਾ ਵੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਵੀ ਵਧੀਆ। ਚੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹੋ, ਉਮਰ ਦੀ ਹਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਝੁਕ ਕੇ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਸਤ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਬੈਠ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਹਫਤੇ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੋ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ।

(ਅ) ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ, ਮੋਟਾ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤਾਕਤ ਦਿਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਘਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਚੋਣ ਕਰੋ। 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਸੁਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੈਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤ ਚਮੜੀ, ਹੱਡੀ, ਪੱਠੇ, ਗੁਰਦੇ , ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਲ ਵਗੈਰਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਿਆਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

(ੲ) ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

(ਸ) ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋ ਬਚੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਨਮੂਨੇ ਮਤਾਬਿਕ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਚੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚਿਹਰੇ ਉਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਵੇਖਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਘਟਣੀ ਢਿਲਕਣ ਰਾਹ ਚਿਹਰਾ, ਮੱਥੇ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਹੱਸਣ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲਾਈਨਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝੁਰੜੀਆਂ, ਛਾਈਆਂ ਤੇ ਧੱਬੇ ਪੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੱਥਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੱਥ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਰਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮਰ 'ਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਤੱਥ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੀਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸਮੋਕਿੰਗ, ਖਿੱਚ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵਭਾਵ ਤੇ ਸੌਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਲਾਜਨ ਇਕ ਫਾਈਬਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢਾਂਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਧਾਰਸ਼ਿਲਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਲਾਸਟੀਨ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਲਚਕਦਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਕਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿੱਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਾਜ ਨਾਲ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜਾਂ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਕੋਲਾਜਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਪਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਹਾਨੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਚਕ ਅਤੇ ਨਮੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਕਦਮ

ਹੱਸਣਾ ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ Endorphins ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਘਟਦੇ ਹਨ। ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣਾ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਾਸੇ ਵਾਲੀ ਫਿਲਮ ਵੇਖੋ, ਤਨਾਅ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਬਣੋ। ਹਰ ਦਿਨ ਵਧੀਆ ਬਣਾਓ।

ਰੱਜ ਕੇ ਸੋਵੋਂ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਭਾਗ ਨੁਕਸਦਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਨੈਵੇਂਡਰ, ਵਨੀਲਾ ਜਾਂ ਗਰੀਨ ਐਪਲ ਸੈਂਟ ਛਿੜਕੋ, ਬਿਸਤਰੇ ਉਤੇ ਵੀ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਲਵੋ। ਅਖਰੋਟ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਗੈਰਾ ਲਵੋ ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਵਧਾਓ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਓ।

ਕੋਈ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿਉ। ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਉਣਾ:- ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਗੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਓ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (It's never too late to begin)

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:1 ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਕੀ-ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:2 ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਿਖੋ:

(ੳ) ______________________________

(ਅ) ______________________________

(ੲ) ______________________________

(ਸ) ______________________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:3 ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:4 ਉਹਨਾ ਚੀਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

(ੳ) ______________________________

(ਅ) ______________________________

(ੲ) ______________________________

(ਸ) ______________________________

ਸੈਸ਼ਨ:3 ਆਯੁਰਵੇਦ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜੋ ਕਿ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਾਵਰਤਨ ਵਿਗਿਆਨ

ਆਯੂਰਵੈਦ ਕੀ ਹੈ :- ਆਯੁਰਵੈਦ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਆਯੂਸ ਅਤੇ ਵੇਦ **ਆਯੂਸ** ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਗਿਆਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਯੂਰਵੇਦਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ 'ਬਾਇਲਾਜੀ' ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਅਮਲ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦਾ ਅਸਲ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਭਾਰਤੀ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਸਥ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦਾ ਆਰੰਭ:- ਆਯੁਰਵੈਦਾ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਧਨਵੰਤਰੀ ਨਾਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਵਿਦਿਆ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਵਤਾ ਤੋਂ ਲਈ । ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਚਾਰ, ਅਥਰਵਵੇਦ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਈ ਪੱਖ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ 'ਚ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੰਸਾਰਕ ਊਰਜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਊਰਜਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ(ਗੈਲੈਕਸੀ ਸਟਾਰਸ ਐਂਡ ਹਿਊਮਨ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ ਇਹ ਤਿੰਨ, ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮੰਨੀਆਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਦੋਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਯੁਰਵੈਦ ਦੇ ਉਦੇਸ਼:- ਆਯੁਰਵੈਦ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ:

1. ਜਿਹੜੇ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ, ਇਸ ਪੱਖ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਫਾਈ, ਰਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ ਕਸਰਤ, ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਪੱਖ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ:

1. ਆਯੂਰਵੈਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

2. ਆਯੂਰਵੈਦ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਚਾਰੀਆ ਚਰਕ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ(1000 ਬੀ.ਸੀ) ਆਯੂਰਵੈਦ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਗੁਣਕਾਰੀ ਚੀਜਾਂ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਾਪ ਅਤੇ ਖੁਦ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਪੱਖ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਭ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਿਆ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼:- ਟਰਾਈ ਮਤਲਬ ਤਿੰਨ ਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰਕ ਊਰਜਾਵਾਂ 393

ਇਹ ਤਿੰਨ ਊਰਜਾਵਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਗੁਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਤਿੰਨ ਊਰਜਾਵਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਜੋ ਕਿ ਵੱਧ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘੱਟ ਵੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਤ, ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕੱਫ (Vatta, Pitta and Kaffa)

ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕੁਰਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ (ਕਫ, ਵੱਤ ਤੇ ਪਿੱਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋ ਹਰ ਇੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਜੱਦੀ ਦੋਸ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਮੋਹਰੇ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਰੁਚੀਆਂ, ਵਰਤਾਓ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੁਝਾਨ ਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦਗੀ ਉਸ ਦੀ ਜਰੂਰੀ ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਦੋ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮੁਢਲੀ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸਬਦ ਨੂੰ ਉਤਪਤੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ ਦੇ ਅਰਥ ਵਜੋਂ ਜੋ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਉਤਰਾਅ ਚੜਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਿਸਚਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

- ਗਰਭਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਦੋਸ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
- ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਕੰਮ ਕਾਰ)

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਜਾਣਨ ਦੇ ਲਾਭ

- ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਨੌਕਰੀ, ਰੰਗ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਜੋ ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਚ ਰਹੇਗੀ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਿਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਕਿੱਤਾ ਜੀਵਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਪ੍ਰਾਕੁਰਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੇਗੀ।

ਪੰਚ ਕਰਮ: ਆਯੂਰਵੇਦ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ।

1. **ਸ਼ਮਨ** : ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ
2. **ਸ਼ੋਧਨ** : ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਜਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਖਾਤਮਾ ਤੇ ਭਰਪਾਈ ਤੇ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਤਰੀਕੇ

Pancha ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਰਮ ਭਾਵ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ ।

1. **Emesis\Vamana**

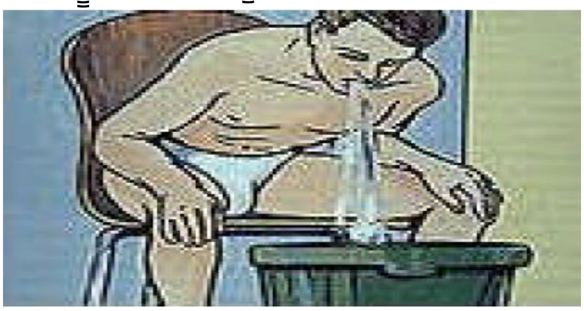


Figure: Emesis/Vamana

ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੋਜੂਦਗੀ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਠ ਦਸ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ/ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਾਪਾ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੋਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

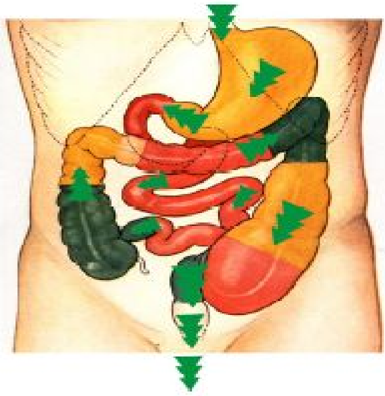
2 **Enema\Basti ਅਨੀਮਾ ਬਸਤੀ**

ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਦਾ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਕਰੀ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ ਬਲੈਡਰ ਅਨੀਮਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ (ਥੈਰੈਪੀ) ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਅਨੀਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੇ ਭਰਪਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਚਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਸਤੀ: ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਬਜ਼ ਜੋੜ ਦਰਦ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਕਾਰਿਆ ÜÅå Å) paraplegia ਤੇ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ)
hermplegia ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. **Virechana\Purgation**



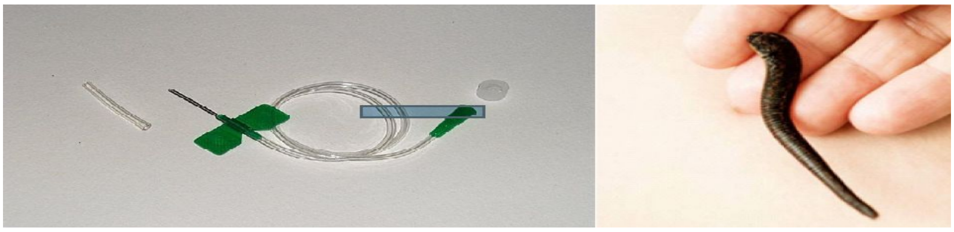
ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਲਤਿਆਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਧੂ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ , ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਜੋ ਘੱਟ ਵਜਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਬਜ਼, ਪੀਲੀਆ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. **Nasya\Nasal Therapy**

ਨੱਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੁਆਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਨੱਕ/ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਦਵਾਈ Cerivical Spondylitis (ਮੋਢੇ ਦਰਦ) Cerivical Spondylitis, ਗਲਾ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣਾ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਅਧਰੰਗ, ਅਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦਰਦ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

5. **Raktamokshan ਰਕਤਾ ਮੋਕਸ਼ਨ**



ਮੋਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਖੂਨ ਦਾ ਛੱਡਣਾ ਤੇ ਬਲੱਡ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਖੂਨ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ leech ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨਾੜੀ ਸੈਟ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਤੇ leech ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ leech ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋੜਾ ਦੇ ਦਰਦ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਆਦਿ ਲਈ ਲਾਭ ਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਆਯੁਰਵੇਦਾ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਤੀ ਕੀ ਹੈ ?
3. ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਪੰਚਕਰਮਾ ਬਾਰੇ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ

ਉਦੇਸ਼: ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ

- ਅਭਿਆਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਅਭਿਆਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਅਭਿਆਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿਰੋਧ ਤਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

ਅਭਿਯੰਗਮ:

ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿਚ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਤਾਂ ਬਣੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਆਯੂਰਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤੇਲ ਵਰਤਣੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਅਭਿਯੰਗਮ ਨਾਲ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ (ਰਕਤ ਕਣ) ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਾਤਾਵਰਣਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿਚ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਇਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਥੈਰੈਪਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼:

ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਜਿਹੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਯੂਰਵੈਦ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਤੇਲ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਆਯੂਰਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ।

ਆਯੂਰਵੈਦ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਿੱਤ, ਕੱਫ ਅਤੇ ਵੱਤ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨੋ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਯੂਰਵੈਦ ਥੈੱਰਪੀ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਬੀ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸ਼ ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਤੇਲ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਵਾਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਸਾਫ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਉਭਾਰ ਵਿਚ ਰਹੇ । ਗਾਹਕ ਕੱਪੜੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿੱਘੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵੀ ਰਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਚਣ ਲਈ ਕਈ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਤਾਲ ਵਿਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਗਾਹਕ ਉਤੇ ਦੋ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਯੰਗਮ ਦੂਜੀਆਂ ਪੱਛਮੀ ਮਾਲਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਧੀਆ ਤੇਲ ਤੇ ਛੂਹ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਧੀਆ ਪਰਵਾਹ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਬਖਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦੀ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਰਮ ਤੇਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਤਾਰ ਬੰਨ ਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਵਰ ਰਾਹੀਂ ਭਾਫ਼ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਯੰਗੋਮ ਮਾਲਸ਼ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਾਉਣ ਜੋ ਕਿ ਉਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੇਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ: ਹਰਬਲ ਤੇਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਣਾਵਟ ਜਾਂ ਚਾਲੂ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਦੇਣ ਹਨ। ਹਰ ਦੋਸ਼ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇਲ ਹਨ।

ਵੱਤ , ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਸੰਚਾਲਕ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਹਵਾ, ਅਕਾਸ਼, ਧਰਤੀ, ਅੱਗ ਤੇ ਪਾਣੀ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਹਰਕਤ ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤੇਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਤ ਲਈ ਪਰਮ ਅਗੇਤ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿੱਘ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਨਿੱਘਾ ਅਸਰ ਹੈ।
- ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ/ਬਾਲਾ ਤੇਲ ਵਧੀਆ ਹਨ
- ਮਹਾਂ ਨਾਰਾਇਣ ਤੇਲ 20 ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਭ੍ਰਿੰਗ ਰਾਜ ਤੇਲ, ਬ੍ਰਹਮੀ ਤੇਲ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਲ ਤੇਲ ਜੋ ਸਰੀਰ/ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- ਕੰਨਾਂ ਲਈ ਤੇਲ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਵਧੀਆ ਦੇਣ ਹੈ।
- ਭ੍ਰਿੰਗ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮੀ ਤੇਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਹਨ।

ਲਾਭ

- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰਮ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਰੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਚੰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲ/ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਮਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਕਿਆਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤਾਲ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਤ ਤੇ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜ਼ੋ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਖਮ ਤੇ ਜ਼ੋਖਮ ਭਰੇ ਕੰਮ ਚੋਂ ਗੁਜਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਸੋਹਣੀ , ਸੁਡੋਲ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤਕੜੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ , ਖਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ

- ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਸਮੇਂ ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਇਥੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਉਹੀ ਹੈ , ਸਰੀਰ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਲੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਮੁਨਾਸਬ ਨਹੀਂ
- ਸੋਜਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਥਾਂ, ਉਥੇ ਵੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। (ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।) ਫਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਗ੍ਰਸਤ ਚਮੜੀ।
- ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਵੇ (ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਚਿੱਟੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਪਰਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਬੇ ਆਰਾਮ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ, ਫਲੂ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ।
- ਜੁਲਾਬ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇ(ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਗੈਰ ਅਰਾਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਆਯੂਰਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਭਿਯੰਗਮ ਬਾਰੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਤੇਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੋਣਗੇ। ਆਯੂਰਵੈਦ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਸੰਦ ਨਾਲ ਪਸੰਦ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਸੰਤੁਲਨ, ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਤ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਗੋਚਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ:1 ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ

(ੳ) ________________

(ਅ) ________________

(ੲ) ________________

(ਸ) ________________

ਪ੍ਰ:2 ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ

(ੳ)

(ਅ)

(ੲ)

(ਸ)

ਪ੍ਰ:3 ਕੁਝ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਆਯੂਰਵੈਦ ਵਿਚ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ੳ) __________(ਅ) __________(ੲ) __________ __________ (ਸ)

ਪ੍ਰ:4 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ

(ੳ) (ਅ) (ੲ) (ਸ)

__________ __________ __________ __________

ਪ੍ਰ:5ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ

ੳ) ਅਭਿਯੰਗਮ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ __________

ਅ) ਅਭਿਯੰਗਮ __________ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

ੲ) ਅਭਿਯੰਗਮ ਮਾਲਸ਼ ਇਕ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇਕ

ਸ) ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸ਼ਿਰੋਧਰਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

- ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਟੋਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਿਟੋਲ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਵਰਣਨ:-

ਕੋਸਾ ਜਿਹਾ ਹਰਬਲ ਤੇਲ ਧਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੱਥੇ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਤੇਲ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਵਿਚ ਜੋ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨੋ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਵੀ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਔਸ਼ਧੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ।

ਲਾਭ:-

ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵੀ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਚ ਸੁਧਾਰ ਅਧਰੰਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਊਣਤਾਈਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਕਤ ਦੀ ਬੇਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੈਰੀਬਰਮ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ), ਸਮਝਦਾਰੀ, ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਤੇਲ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਗਿਰਨਾ, ਝੜਨਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸੀਹਤ : ਇਲਾਜ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ:- ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਵੇ,

- ਗੰਭੀਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਨਾੜਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਜਮਾਓ (ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਜੰਮਣਾ)
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਮਾਸਕ ਧਰਮ
- ਗੰਭੀਰ ਅਦਾਰ ਜਲਨ
- ਜਲੋਧਰ ਰੋਗ
- ਬੁਖਾਰ

ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ

- 1.5 ਲਿਟਰ ਦਵਾਈ ਵਾਲਾ ਤੇਲ
- ਧਾਰਾ ਬਰਤਨ
- ਡਰੋਨੀ
- ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਰੂੰ
- ਬਰਤਨ
- ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ :-
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਥੈਰੈਪੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਲਿਜਾਓ, ਕੱਪੜੇ ਖੋਲੋ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕਮਰਾ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਸਜਾਵਟ, ਸੰਗੀਤ, ਘਣਤਾ ਤੇ ਡਰੋਨੀ ਵਗੈਰਾ ਲੱਗੇ ਹੋਣ। ਪਰਦੇ ਵੀ ਲੱਗੇ ਹੋਣ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਟੂਲ ਤੇ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
- ਗੁਰੂ ਧਨਵੰਤਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:-

- ਤੇਲ ਨੂੰ 25 ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਤੱਕ ਇਹੋ ਤਾਪਮਾਨ ਰਹੇ।
- ਇਕ ਰਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਝੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਨਾ ਸੁਸਤ।
- ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚੁੱਪ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜੇਕਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਵਾਲਾਂ ਚੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਇਕ ਤੋਲੀਆਂ ਰੱਖ ਲਵੋਂ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਦਾਗ ਧੱਬਾ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਕ ਤੋ ਵਾਰ ਵਾਲ ਧੋ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ ਪਿੱਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੇ ਦਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਢੰਗ ਤਰੀਕਾ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸਿਰ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਢੁਕਵਾਂ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਰਾ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਾ ਕੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਰਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਫੇਰ ਭਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਨਿੱਘਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਿਰੋਧਾਰਾ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰ ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਤੁਪਕਾ-ਤੁਪਕਾ ਗਿਰੇ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵੀ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਦਿਉ ਕਿ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਉਸਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਉ ਸਗੋਂ ਉਸਨੂੰ ਤੇਲ ਦੀ ਰਵਾਨੀ ਵੱਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਿਉ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸੰਗੀਤ ਤਾਂ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਈ ਹੀ ਹੈ।
- 30-35 ਮਿੰਟ ਲਈ ਧਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਉਠੇ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਸਾਰੇ।

- ਇਕ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਕਮਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸੰਭਾਲ/ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸੀਹਤ:-

- ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਅਤੇ ਭਾਫ ਦਿਓ।
- ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਦੋ ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼:- ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੋਈ ਜੋ ਕਿ ਪਰ ਹੈਰਨਿਕ ਲਿੰਗ(1776 ਤੋਂ 1839ਈ.) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਹੋਈ। ਉਹ ਸਵੀਡਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਪੈ ਗਿਆ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸੀਕਲ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 5 ਕਲਾਸੀਕਲ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਸਮੇਂ ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਤੰਤੂ ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ।ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭ ਹਨ।

ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਭਰਪਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਰਾਮ, ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਮਾਲਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਵੀਡਿਸ਼, ਬਾਲੀਨੀਜ਼, ਡੀਪ ਟਿਸ਼ੂ, ਸ਼ਿਆਸਤੂ ਕੁਝ ਨਾਮ ਹਨ।

ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨਾ।

- ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅੰਗ ਚਮੜੀ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਗੰਢਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਢਿੱਲੀਆਂ ਬਣ ਕੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਲ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੜ ਵੱਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਤਰਲ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਉਸ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਤੇਜਨਾ ਤੇ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਇਸ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ?

1) ਸਰੀਰਕ-ਸਰੀਰ ਝੁਨਝੁਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2) ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ- ਜੋ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ- ਜੋ ਗਾਹਕ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ।
4) ਪੰਜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅੰਦਲੋਨ- ਜੋ ਸਵੀਡਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ।

Effelurage:(ਹਥੇਲੀ ਘੁਮਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਿਸ਼) ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਪੂਰੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਮੁੱਢ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀ ਦੀ ਗੱਠ ਵਲ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਮਾਲਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Petrissage:(ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ) ਇਕ ਜਾਨ ਕਰਨਾ (ਗੁੰਨਣਾ), ਚੁੱਕਣਾ, ਨਿਚੋੜਣਾ ਤੇ ਚਮੜੀ ਗੋਲ ਕਰਨਾ

- **ਇੱਕ ਜਾਨ ਕਰਨਾ**: ਗੋਲਾਕਾਰ ਅਕਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਥੇਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ।

- **ਉਪਰ ਚੁਕਣਾ** : ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਿਚੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਪੱਠੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

- **ਦਬਾਉਣਾ** : ਇਹ ਉੱਤੇ ਚੱਕਣ ਵਾਂਗ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਤਕੜੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਚਮੜੀ ਦੀ ਗੋਲਾਕਾਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ** : ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਅਗਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇੱਕ ਡਾਇਮੰਡ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਗੂਠਾ ਮਾਸ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾ ਵੱਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ Petsissagse ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਜੋ ਡੂੰਘੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਹੁਣ ਵਹਾਅ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਤਾਜ਼ੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਚਰਬੀ ਭੰਡਾਰ ਘਟਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਲ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

Tapotement – ਚਾਂਪੀ(ਮਾਲਸ਼) ਇਸ ਵਿੱਚ Cupping hacking,beaking, pounding ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚਾਂਪੀ ਹਿਲਜੁਲ ਪੱਛਲਾਉਣਾ , ਹਲਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾ, ਚਾਂਪੀ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਹਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਚਰਬੀ ਥਿੰਦੇ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਘਟਦੇ ਹਨ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- **ਰਗੜਾਅ** :– ਗੋਲ ਹਰਕਤਾਂ ਜੋ ਡੂੰਘਾਈ ਚੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪੱਠੇ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਰਗੜਦੇ ਹਨ। ਰਗੜਾਅ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਵਾਧੂ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਨਿਊਟਰੀਐਂਟਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

- **ਕੰਪਨ**:– ਇਹ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾੜੀ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ sensoryresve ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜ਼ੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਬੜੀ ਹਲਕੀ ਹਿਲਜੁਲ ਜੋ ਕਿ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ/ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਫਾਰਮ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਗਾਹਕ ਦੇ ਸਲਾਹ ਤੇ ਹੋ ਵਿਉਰਾ ਕਾਰਡ

ਨਾਮ ____________________ ਮਿਤੀ ____________________

ਪਤਾ ____

ਸ਼ਹਿਰ ____________ ਰਾਜ ____________ ਜ਼ਿਪ ____________ .

ਘਰ # ____________ ਕੰਮ # ____________

ਈ ਮੇਲ ____________ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ____________

ਵਧੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ।

1) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ____________
____
2) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਘਰ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਕੁਕਿੰਗ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਹਾਂ ਨਾ
____
3) ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਕੀ ਹੈ ____________
4) ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ____________
____
5) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਕੀ ਤਜਵੀਜ਼ਸਦਾ ਜਾਂ ਉਝ ਹੀ ਹਾਂ ਨਾ
ਵਰਣਨ ਕਰੋ ____________________
6) ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ ਜਾਂ ਹੈ ☐ ਮਧੂ ਮੇਹ ☐ ਕੈਂਸਰ ☐ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ☐ ਥਾਇਰਾਈਡ ☐ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ☐ ਉਚ ਰਕਤ ਚਾਪ ☐ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੀ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
____
7) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਤਣਾਓ ਵਿਚ ਹੋ ? ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਾਂ ☐ ਨਹੀ ਜਾਣਦਾ
8) ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ☐ ਸੁੱਕੀ ਹੈ ☐ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ☐ ਆਮ ☐ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ
9) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ? ☐ ਸਦਾ ☐ਕਝ ਸਮੇ ☐ ਕਦੇ ਕਦੇ ☐ ਨਹੀ
10) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਚੱਬਦੇ ਜਾਂ ਤੋੜਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ? ☐ ਸਦਾ ☐ ਕੁਝ ਕੁਝ ☐ ਕਦੇ ਕਦੇ ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
11) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ? ☐ ਸਦਾ ☐ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ☐ ਕਦੇ ਕਦੇ ☐ ਕਦੇ ਨਹੀਂ
12) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਰੰਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ? ____________
13) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਰੈਂਚ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ? ☐ ਹਾਂ ☐ ਨਾ
14) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਤੇ ਸਮਾਂ ____________
15) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਸ਼ਡਿਊਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ?
☐ ਹਾਂ ☐ ਨਾਂ ☐ ਨਹੀ ਜਾਣਦਾ

ਬੈਠਕ ਦਾ ਨਾਂ :- ਬੈਠਕ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ (Appointment) ਰੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਠਕ ਉਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਲਈ ਬੈਠਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗਾਹਕ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ____________ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ____________

ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪੰਜ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਾਲਸ਼ਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੇਲਾਂ ਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ

- **Effleurage -** ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਪੂਰੀ ਹਥੇਲੀ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸਦਾ ਦਿਲ ਵੱਲ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀ ਗੱਠ ਵਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- **Petrissage -** ਇਹ ਡੂੰਘੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਿਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਸ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ Kneading, picking, skin rolling,Wringing, (ਇਕ ਜਾਨ, ਚੁੱਕਣਾ, ਦਬਾਉਣਾ ਤੇ ਗੋਲਾਈ ਕਰਨਾ

- **Tapotement -** ਇਸ ਵਿਚ Tapping, haching beating lounding ਸਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਹਰਕਤ ਹਲਕੀ ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਈ ਲਚਕਦਾਰ ਤੇ ਢਿੱਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- **Friction -** ਗੋਲਾਈ ਚ ਹਰਕਤ ਜੋ ਕਿ ਡੂੰਘੀ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਓ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲਦੀ ਹੈ।

- **Vibration -** ਇਹ ਹਰਕਤ nerve ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਤੇ ਸਾਫ ਕਰਦੀ ਹੈ sensory nerve ending ਜੋ ਕਿ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

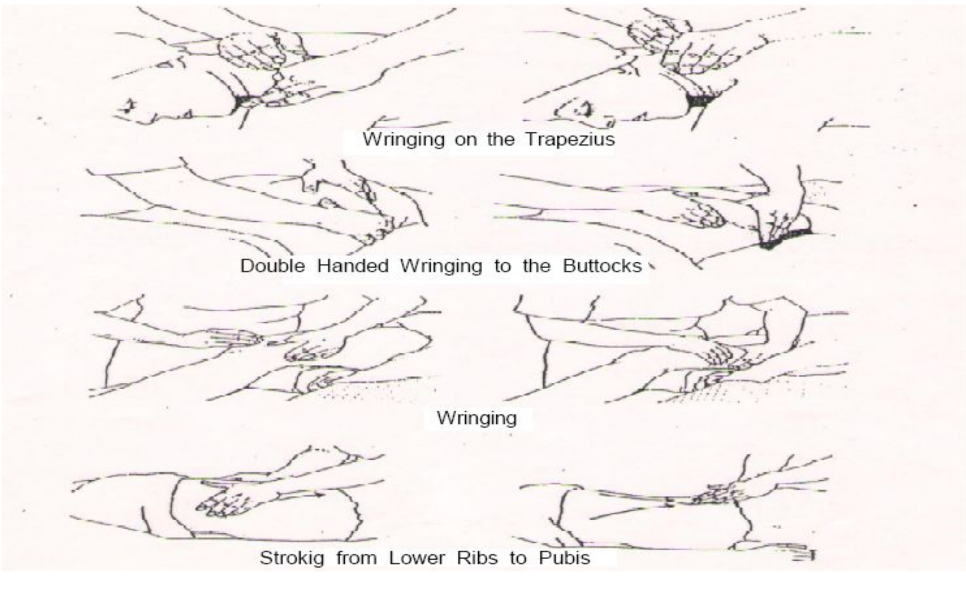
Sensory nenre ending ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹਰਕਤ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

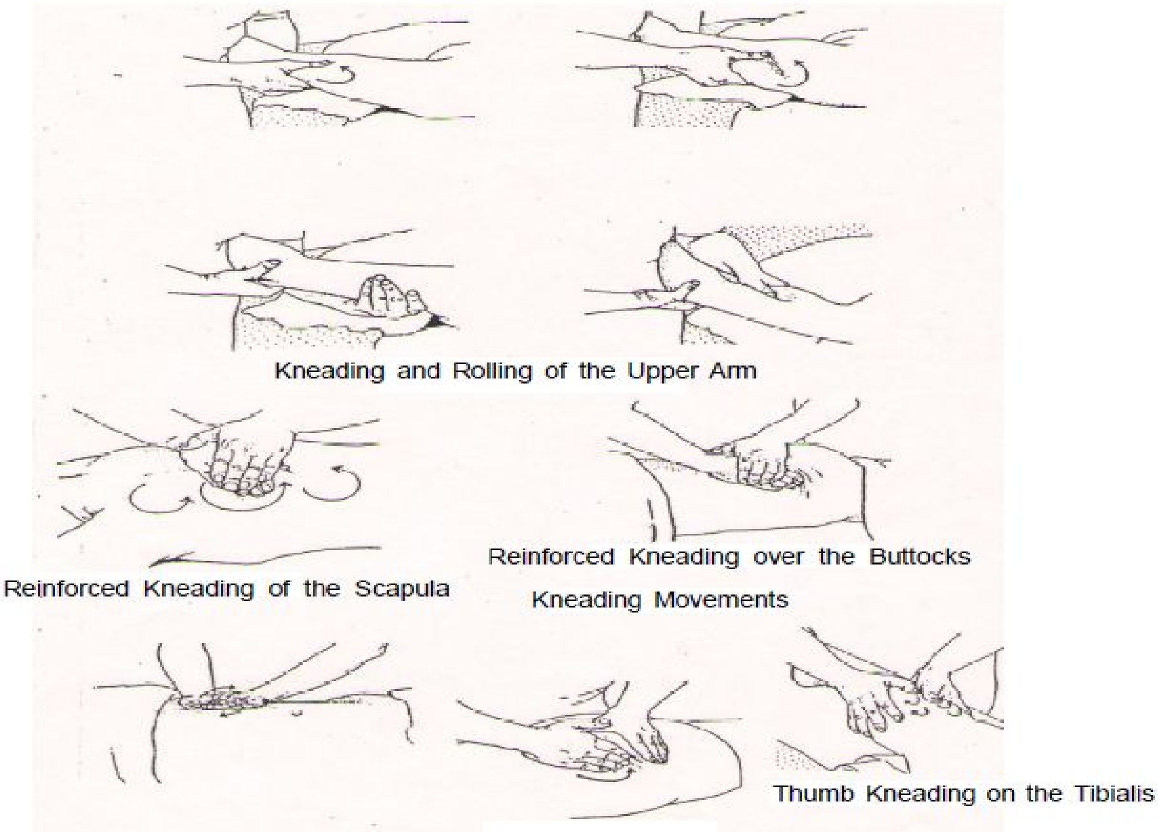
ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ

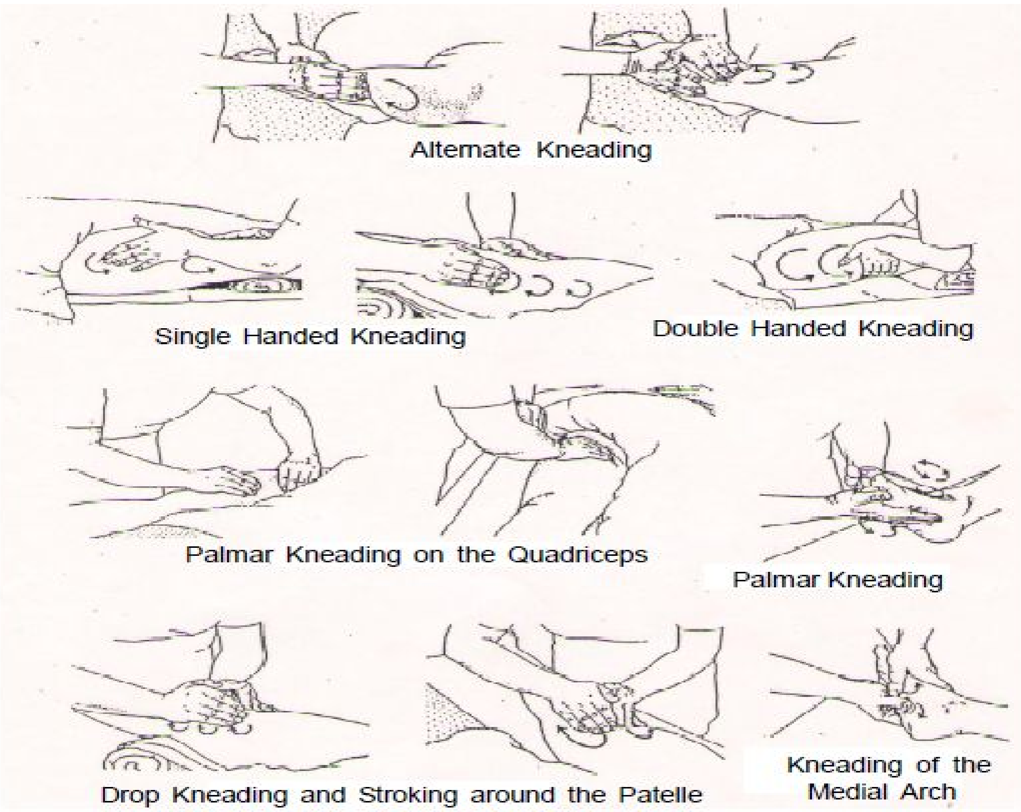
ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਤਿਆਰੀ : ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਲਓ, ਘੜੀ , ਅੰਗੂਠੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ੇਵਰ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਲਸ਼ ਰੋਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਣ ਲਾਹ ਲਵੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੇ ਤੁਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਵਾਲੇ ਸਮਾਂ ਵਿਹਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਆ ਕੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

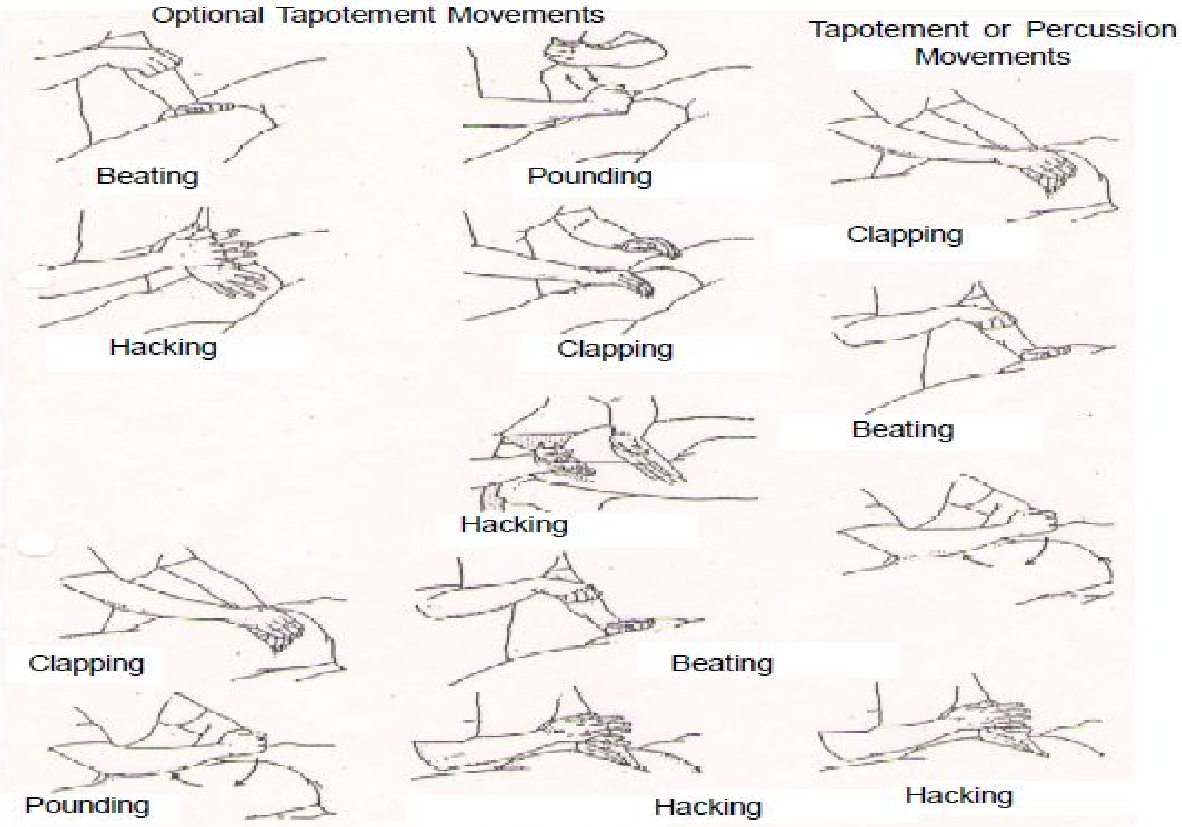
ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿੱਘਾ, ਆਰਾਮਦੇਹ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤੌਲੀਏ, ਤੇਲ, ਤਕੀਏ ਤੇ ਠੁੰਮਣੇ ਸੰਗੀਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚਮਤਕਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਯੂਮੰਡਲ 'ਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਵੇ। ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕਮਰਾ ਸਾਫ ਹੋਵੇ, ਤੌਲੀਏ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

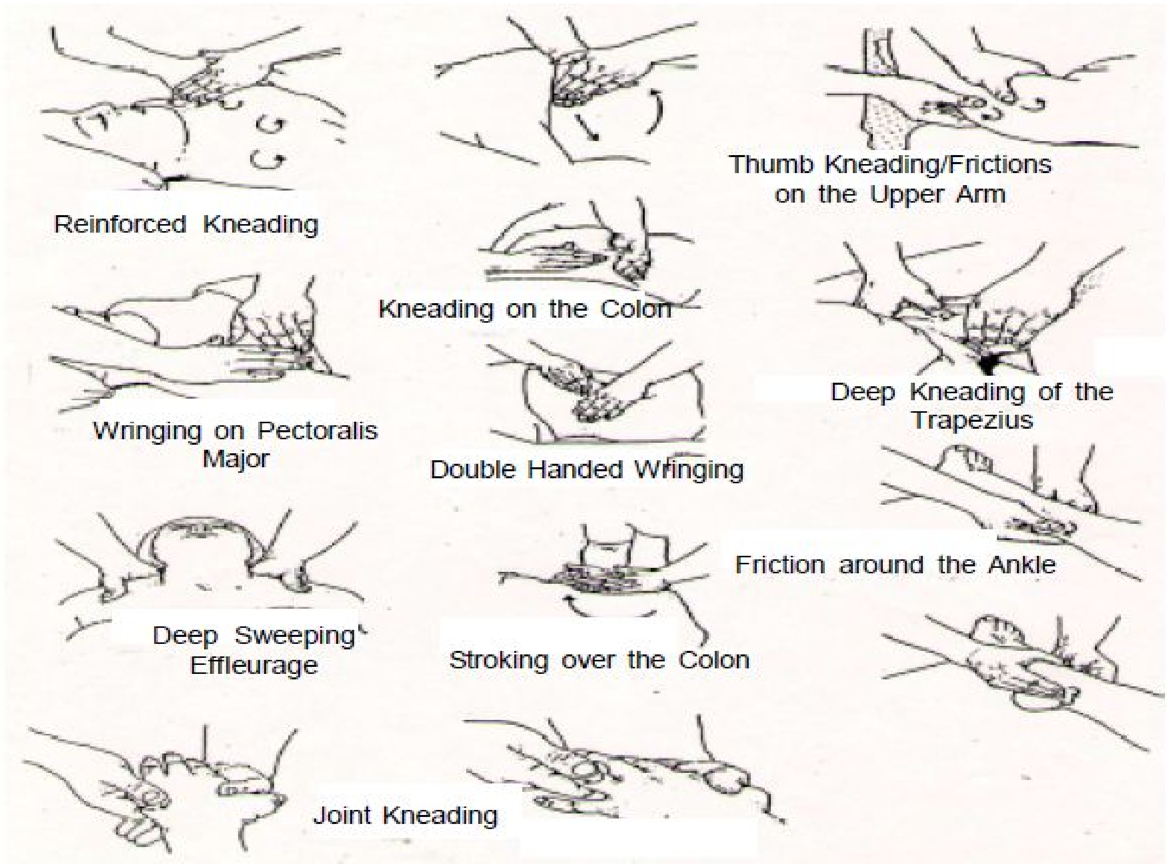
ਗਾਹਕ : ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਾਹਕ, ਮਾਲਸ਼ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਰੋਧਤਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਮਰਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਝਰੀਟ ਕੱਟ ਜਾਂ ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਦਿਓ। ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਕੇ ਤਨਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਅੰਗ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਢੱਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਇਸ ਲਈ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਿਰਫ ਉਹ ਹੀ ਨੰਗਾ ਕਰੋ।

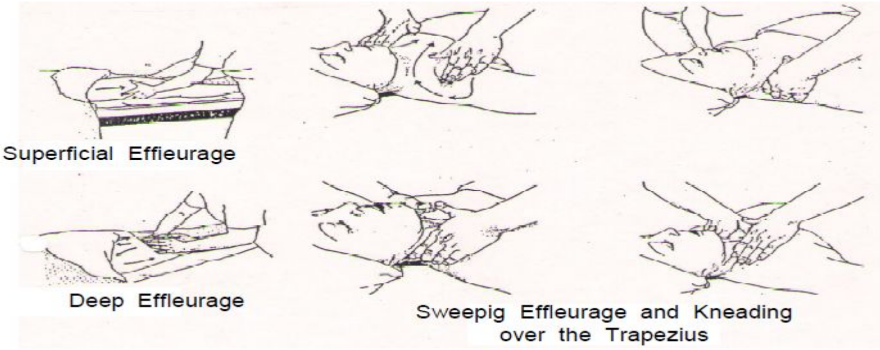


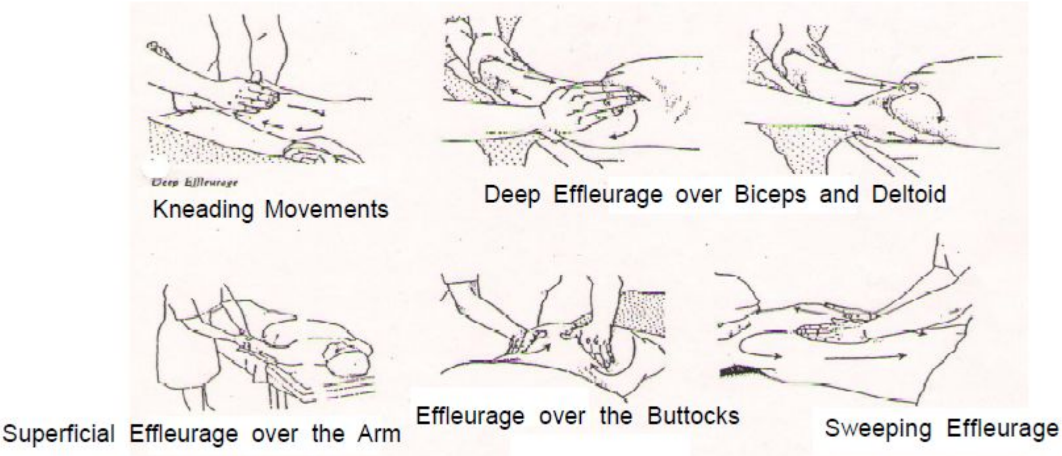

Kneading and Rolling of the Upper Arm
Reinforced Kneading of the Scapula
Reinforced Kneading over the Buttocks
Kneading Movements
Thumb Kneading on the Tibialis


Alternate Kneading
Single Handed Kneading
Double Handed Kneading
Palmar Kneading on the Quadriceps
Palmar Kneading
Drop Kneading and Stroking around the Patelle
Kneading of the Medial Arch


Optional Tapotement Movements
Tapotement or Percussion Movements
Beating
Pounding
Clapping
Hacking
Clapping
Beating
Hacking
Clapping
Beating
Pounding
Hacking
Hacking


Reinforced Kneading
Thumb Kneading/Frictions on the Upper Arm
Kneading on the Colon
Wringing on Pectoralis Major
Deep Kneading of the Trapezius
Double Handed Wringing
Friction around the Ankle
Deep Sweeping Effleurage
Stroking over the Colon
Joint Kneading





ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ

ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਦਿਸਣਯੋਗ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਦਬਾਅ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖਿੱਤੇ ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੈਰੀਡੀਅਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਸ ਲੰਬਕਾਰ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤਿਰਛੀ ਰੇਖਾ ਖੇਤਰ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੋਰ ਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਲਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਪਰਾਵਰਤਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੈ।

ਭਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਰੋਗਨਾਸ਼ਕਤਾ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਇਕ ਭਰਨ (Healing) ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਕਲਾ- ਕਲਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਸੋਝੀ ਨੂੰ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਲਿਆਉਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਜੋ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਝਾਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਉਹ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਲੰਬੀ ਚੌੜੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਦਰ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਤਕੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁਸ਼ਟ ਥੈਰੈਪੀ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਚਾਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕੰਗਰੋੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਦਾ ਅਮਲ ਹਥੇਲੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ।

- ਹੱਥ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੈਰ ਜੁਰਾਬਾਂ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਊਰਜਾ ਵਹਾਅ ਇੱਕ ਸਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਪੁਆਇੰਟ ਲੱਭਣੇ ਸੌਖੇ ਨਹੀਂ।

ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਅਕਸ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਥਰੈਪੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੇਰਵੇ ਵਰਣਨ

ਇਹ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਵੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੀ ਉਹੀ ਐਂਟਲ ਵਿਧੀ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਚੋਂ ਹਰਕਤ ਲਿਆ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਸੀ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਖਿੱਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਬਿੰਦੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਾਓ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (Indications)

ਤਣਾਓ, ਆਮ ਆਰਾਮ , ਘੱਟ ਊਰਜਾ, ਜ਼ਖਮ , ਥੱਕੇ ਪੈਰ

ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ :

ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਮਧੂਮੇਹ, ਲਾਗ, ਰੋਗਾਣੂ ਗ੍ਰਹਿਸਥ

ਪੈਰਾ ਦੇ ਨਹੁੰ, ਮੌਸੇ, ਅੱਟਣ, ਗਠੀਆ, ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਪੈਰ

ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਸਥਿਤ ਕਰਨਾ

ਪੈਰਾਂ ਦਾ Reflex zone ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਚੋਂ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਜਾਣਗੇ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਤੇ ਸਮਾਨ ਲੋਂੜੀਦਾ ਹੈ।

- ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਵਾਲਾ ਸਾਫ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਕਮਰਾ
- ਕਲਾਇੰਟ (client) ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਥਾਂ
- ਇੱਕ ਸੋਫਾ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼
- ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬਾ ਖਤਮ ਹੋਵੇ
- ਸਰੀਰਕ ਗਰਮੀ 'ਚ ਕਮੀ ਹਰ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਪੜੇ ਨਿਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ, ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਉਤਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਇੰਟ (client) ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਚੋਂ ਲੇਟੇ ਕੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਚਲ ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਚੋਂ ਲੇਟ ਕੇ ਮਾਲੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਵੱਡੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤਰਤੀਬ:- ਨਿਯਮਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਡੀ ਤੱਕ ਸਿਰ ਤੋਂ ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ। ਪੈਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ Reflexes ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਲੜੀਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੈਰ ਦੇ Reflexes ਚਾਰਟ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ Reflexes ਦੀ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਪਰ ਇੱਕੋ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ।

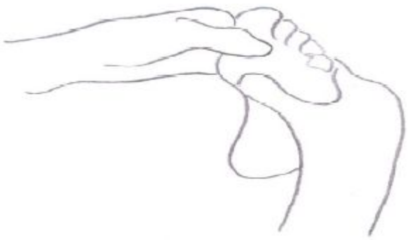
ਇਹ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਪੈਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਰ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਸਦਾ ਹੌਲੀ- ਹੌਲੀ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਨਾਜ਼ਕ ਥਾਂਵਾਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਦਾ ਉਲਟਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਦੀ ਥਾ ਤਣਾਓ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਰ, ਸਿਰਾ ਨਾਲ, ਅੱਖ ਦੇ ਕੰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਿੱਸੇ

ਸਾਰੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਨੂੰ fine line Reflexes ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਰ ਤੇ ਸਿਰਾ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੰਦ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨ ਸ਼ੀਲ ਪਾਉਗੇ। ਜੇਕਰ ਨਾੜੀਆਂ ਸੰਘਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪੋਟੇ ਛੂਹਣ ਤੇ ਦੁਖਣਗੇ । ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਣਾਓ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕ :- ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਤੇ ਥੱਲੇ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸ ਥੱਲੇ ਆ ਜਾਵੇ। ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਬਹਾਰੀ ਸਿਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Ridge ਨਾਲ ਤੁਰ ਸਕੋ।



ਸਿਰ ਤੇ ਸਿਰਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਥਾਂ (Head and Sinus Reflex) :-ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ ਤੇ ਬਚਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਖੱਬਾ ਅੰਗੂਠਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁੱਲੀ ਉਂਗਲ ਸੱਜੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਉਪਰ ਹੋਵੇ। ਵੱਡੀ ਉਂਗਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਹਰ ਉਂਗਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਆਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਕੋਲ ਪੁੱਜੋ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਦਲ ਲਓ ਤੇ ਵਾਪਸ ਵੱਡੀ ਉਂਗਲ ਵੱਲ ਫੇਰ ਜਾਓ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕਰੋ।

ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ :- ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਪੈਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਤਲੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਗਰਦਨ ਤੇ ਸਗੋਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੌਂਸਲ, ਥਾਈਰਾਈਡ ਤੇ ਹੋਰ ਗਲੈਂਡਾ ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕ:- ਪੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦਬਾਓ, ਫੇਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਿਆਓ, ਉਲਟਾ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਿਹੜਾ ਹੱਥ ਪਕੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਅੰਗੂਠਾ ਰਿਫਲੈੱਕਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੇਫੜਾ ਖੇਤਰ :- ਇਹ ਖੇਤਰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਪੈਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਕੇਵਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਲ ਦੀ ਤਕਨੀਕ:- ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜੋ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਕਿ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕੇ ਫਿਰ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

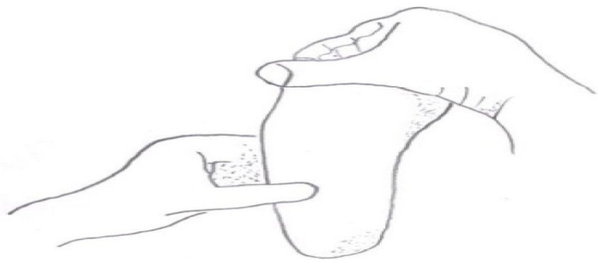
ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਕਨੀਕ:- ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਵਿਚਕਾਰ ਤਲੇ (base) ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੀ ਵੱਡੀ ਉਂਗਲ ਫੇਰ ਛੋਟੀ, ਫੇਰ ਹੱਥ ਬਦਲੋ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਜਾਣ

ਪੇਟ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਖੇਤਰ

ਇਹ ਵੱਡਾ ਖੇਤਰ ਕਮਰ ਅਤੇ ਪੈਰਾ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਗਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਪੈਂਕਰੀਅੀਸ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋਗੇ। ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਗਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈੱਕਸ ਰੂਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤੋਂ।

ਜਿਗਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਤਕਨੀਕ: ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪਕੜ ਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਬਾਓ, ਇਹ ਗੱਲ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੇਰ ਬਦਲਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਪੈਂਡਿਕਸ ਲਈ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਖੇਤਰ: ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅਪੈਂਡਿਕਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਧੱਕੋ। ਹੁਕਿੰਗ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੱਕ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਪਰ ਵੱਲ ਆਂਤ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖੇਤਰ ਆ ਜਾਵੇ।



ਪੇਟ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਖੇਤਰ

ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਰਮ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਜੋ ਕਿ ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਲੱਕ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਵਿਕਾਰ, ਗਲੇ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ, ਇਸ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ , ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਅੰਤੜੀ ਪੈਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੋ ਲੱਕ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੇਤਰ:- ਤੁਸੀਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਜੁਲ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਰੂਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੈ। ਤਣਾਓ, ਢਿੱਲੇ ਆਸਣ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜੋ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨਾਲ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕਮਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਵੀ। ਇਸ ਲਈ ਰਿਫਲੈੱਕਸਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਤਕਨੀਕਾਂ:- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਅੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਡੀ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ ਇਹ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਕਸਰ ਖਰਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਫੈਲਾਏ ਠੀਕ ਕਰੋ ਫੇਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ।

ਜਿਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਥਾਂ ਹੈ ਆਪਣਾ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ।

ਸਰਵੀਕਲ ਖੇਤਰ (Cerivical Area)

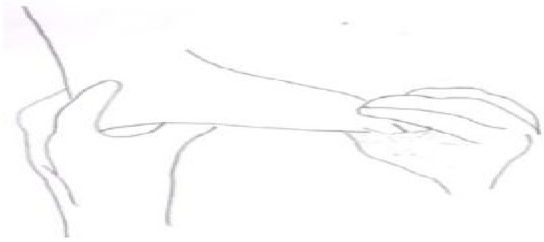
ਥੋਰੈਸਿਕ ਖੇਤਰ (Thoracir Area)

ਲੂੰਬਰ ਖੇਤਰ (Lumbar Area)

ਕੌਕਾਈਕਸ ਸੈਕਰਮ ਖੇਤਰ (C.Coccyx Secrum Area)

ਨੱਕ/ਗੋਡਾ/ਲੱਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ:- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਗੂਠੇ ਜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾ ਵਿਚ ਉਗਲਾਂ ਘੁੰਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੱਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ:- ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਫੜੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ ।(ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਰਿਫਲੈੱਕਸ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ।)



ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ

- ਭਾਵੁਕ ਪ੍ਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ।
- ਗਾਹਕ (ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ) ਨੂੰ ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਰੋਲਾ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ-ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ
- ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਪੈਰ ਵਿਚ ਥਰਥਰਾਹਟ
- ਪੈਰ ਵਿਚ ਚੁਭਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸੰਕਟ

- ਠੰਡਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਜਿਵੇਂ ਨੱਕ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਜੰਮਣਾ।
- ਖੰਘ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਲਗਮ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਜਲਾਬ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬਹੁਤਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਖਾਰਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ।
- ਉਬਾਸੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ।

ਬਾਹਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਧਿਆਨ (Aftercare and homecare)

- ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਜੋ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਥੰਦਿਆਈ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ, ਤਾਜਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਵਿਚ ਫਰਕ

ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਜਿਹੀ ਜੁਗਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਵੀ ਸੰਤੁਲਨ 'ਚ ਰਹਿਣ।

ਇਹ ਇਲਾਜ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ। ਥੈਰੈਪਿਸਟ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਇਸ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਕੜਨ ਖਤਮ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰੇ।

ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਨ ਖਿੜਦਾ ਹੈ, ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁਝ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਆਰਾਮ ਦੇਹੀ, ਥਕਾਵਟ, ਢਿਲਾਪਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਭੱਜ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਸਾਈਨਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਹ ਬੇਕਾਇਦਗੀਆਂ, ਹਾਜਮੇ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦਿਲ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ Muscle (ਪੱਠਿਆਂ) ਦਾ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਗੰਦਗੀਆਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਵੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਅਵਸਥਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਜ਼ਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਡਾਕਟਰੀ ਲਾਭ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਮਾਲਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ, ਪੱਠਿਆਂ, ਗਲੈਂਡਸ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ

ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਪ੍ਰ: ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਕਲਾਸੀਕਲ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ?

2) ਪ੍ਰ: ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਕਿਉ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

3) ਪ੍ਰ: ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ?

4) ਪ੍ਰ:ਰਿਫਲੈਕਸਾਲਾਜੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੇ ਵਿਰੋਧਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ।

5) ਪ੍ਰ:ਰਿਫਲੈਕਸਾਲਾਜੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਿਖੋ।

6) ਪ੍ਰ: ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ

(ੳ) ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ_____ ਅਤੇ_____ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ 5 ਸਾਇੰਸੀ ਹਰਕਤਾਂ_____ , ਪੈਟਰੀਸੇਜ਼, _____ ਰਗੜ ਅਤੇ_____ ਹਨ।

(ੲ) ਰਿਫਲੈਕਸਾਲਾਜੀ ਨੂੰ _____ ਕਲਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਸ) _____ ਰਿਫਲੈਕਸ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਰਿਫਲੈਕਸ ਜ਼ੋਨਸ_____ ਹਨ।

ਇਕਾਈ –2

ਅਗਾਊਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (Advance Hand Care)

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਿੱਟੇ

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
1	ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ • ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਤਰਾਸ਼ੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ • ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ/ਤਕਨੀਕਾਂ
2	ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਵਧਾਉਣਾ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ • ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਅਰਥ • ਤਰੀਕੇ/ਕਿਸਮਾਂ • ਸੰਦ ਤੇ ਸਮਾਨ ਜੋ ਨਹੁੰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। • Gel ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ • Gel ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ (ਹਟਾਉਣਾ)
3	ਨਹੁੰ ਕਲਾ	ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ • ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਅਰਥ • ਇਸ ਕਲਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ • ਇਸ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਕਲਾ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਯੋਜਨਾ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਤਰੀਕਾ	ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਥਨ
1	ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	ਅਭਿਆਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਉੱਤਰ	ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ (Salon)
2	ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਵਧਾਉਣਾ	ਅਭਿਆਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਯੋਗ: ਭਕ; ਨਹੁੰ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ	ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ
3	ਨਹੁੰ ਕਲਾ	ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਯੋਗ: ਸੰਦਾਂ ਤੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਜੋ ਇਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਅਭਿਆਸ	ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਸੈਸ਼ਨ -1 ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (Manicure)

ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ Manus ਤੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (Manicare) ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹੱਥ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਭਾਵ ਸੰਭਾਲ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ /Manicure ਇੱਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਸਤੇ ਘਰਾਂ ਜਾਂ salon ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰਾਈ, ਆਕਾਰ ਦੇਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਵਗੈਰਾ ਲਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਸਾਵੇਂ, ਚਮੜੀ ਨਰਮ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸੁਧਾਰਨੀ ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ/ਤਕਨੀਕਾਂ

ਲਗਾਤਾਰ ਸਫ਼ਾਈ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਤੇ ਭਰਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਫਰੈਂਚ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਫਾਈ : ਇਸ ਦੀ ਅੱਜ ਕਲ ਬੜੀ ਮੰਗ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਉਮਰ 'ਚ ਇਹ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਡਬੋਣਾ, ਕੱਟਣਾ ਤੇ ਭਰਾਈ, ਮਾਲਿਸ਼, ਨਮ ਕਰਕੇ ਪੇਂਟ ਲਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਫਰੈਂਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਫ਼ ਗੁਲਾਬੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਟਿਪਸ (tips) ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Spa ਮੈਨੀਕਿਓਰ: ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਅਦ 'ਚ Hydrating Mast ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਮਕ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਪੁਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰਾਫੀਨ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ : ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਫੀਨ ਮੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਗਰਮ ਪੈਰਾਫੀਨ ਮੋਮ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੀ ਮੋਮ 'ਚ ਡਬੋਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ : ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੱਥਰ ਜੋ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਹਿੰਗੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ: (Luxury})ਲਗਾਤਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਮੋਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ 'ਚ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ ਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲੀਅਨ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ: ਇਹ ਇੱਕ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਲਾ ਤੇ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਟਰੋਂਗ (strong) ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਯੂਰਪੀਨ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਢੰਗ: ਯੂਰਪੀ ਢੰਗ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਨ ਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਤ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਡਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਦ ਕਈਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਕੋਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਥਾਂਵਾਂ (Spas) ਵਿੱਚ ਚੈਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਤੇਲ ਦੀ ਨਹੁੰ ਸਫਾਈ: ਗਰਮ ਤੇਲ ਨਹੁੰ ਸਫਾਈ, ਇੱਕ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ Spa 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੁੰ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ (cuticles) ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੇਲ, ਖਰ੍ਹਵੇਂ ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਸਫਾਈ: ਮੁੜ ਚਾਰਜ ਹੋਣ ਯੋਗ ਨਹੁੰ ਸਫਾਈ ਤੇਲ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜੋ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕਾਇਮੀ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 8 ਵਿਵਹਾਰਕ ਚੰਗੇ ਸੰਦਾ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਟਰਿੰਮਿੰਗ ਡਿਸਕ, ਟੇਪਰਡ ਕੋਨ, ਫੁੱਟ ਕੋਨ Trimming disk, Tapered cone, Foo t cone Emery Barrel (ਐਮਰੀ ਬੈਰਲ, Felt Buffing Cone ਫੈਲਟ ਬਫਿੰਗ ਕੋਨ ਤੇ Circular Brush ਗੋਲ ਅਕਾਰ ਬੁਰਸ਼

ਚਿੱਤਰ: ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ

ਸੈਸ਼ਨ-2 ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣੇ

ਜੈੱਲGel ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਕੀ ਹਨ ?

Gel ਜੈੱਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ, Acrylic ਐਕਰੀਲਿਕ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ।

ਉਹ odorless ਬਦਬੂ ਰਹਿਤ, ਹਲਕੇ, ਸਾਫ, ਲਚਕਦਾਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ, ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਵਾਲੇ।

ਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਸੁੰਦਰ ਹੋਣ ਤਦ Gel ਜੈੱਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹੀ ਹੈ, ਜੈੱਲGel ਨਹੁੰ ਪੂਰੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਜਾਂ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਖਰਾਬ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੈੱਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੈੱਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਉਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਤ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੈੱਲ ਰੇਸ਼ਮ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਗਿਲਾਸ fiber geln ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਵਰਤਮਾਨ ਤਕਨੀਕਾਂ Modern Technology ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਹਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ।

1. ਜੈੱਲ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣੇ (Gel nail extensions)
2. ਐਕਰਲਿਕ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣੇ (Acrylic nail extensions)
3. ਨਹੁੰ ਬੁੱਤ ਤਰਾਸ਼ (Sculptured nail)
4. ਨਹੁੰ ਪਰਤਾਂ (Nail Wraps)
5. ਨਹੁੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ (Nail forming)

ਨਹੁੰ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ (Material required for nail extension)

ਵਾਧੂ ਸੰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

Abrasive	ਇਨਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਰਫ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ smooth ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੇ emery ਬੋਰਡ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
Buffer	ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ Buff ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਮਕ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
Buffer Block	ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਆਇਤਾਅਕਾਰ ਬਲਾਕ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੂਪ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
Drapen Dishes	ਬਰਤਨ, ਐਕਰੀਲਿਕ ਪਾਊਡਰ, ਤੇ ਤਰਲ ਲਈ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹੀ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
Glass Bowl	ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਐਸੀਟੋਨ ਦੀ ਟਿਪਸ ਤੇ ਪਕੜ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਘੋਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲੈ ਆਵੇਗਾ।
Nail sculpting forms	ਇਹ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਫਾਰਮਸ ਐਲੀਮੀਨੀਅਮ ਟੈਫਲੋਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ।
Sable Brush	ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਐਕਰੀਲਿਕ ਦੇ ਨਰਮ ਗੁਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਕਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
Small Scissors or nippers	ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਰੈਪ ਦੀ ਤਰਾਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Tip Cutters or Clippers	ਲੋੜੀਂਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੱਕ ਬਣਾਵਟੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ।

ਵਿਧੀ

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ : ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਹੁੰ ਸਫਾਈ ਦੇ Pedicure ਅਤੇ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਤੇ ਪੈਡੀਕਿਉਰ ਦੇ ਸੈੱਟਅਪ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ : ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਪਹਿਚਾਨਣਾ

ਗਾਹਕ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਹਿਲ ਹੀ ਅਖੀਰ ਦੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੁੰ ਵਧਾਓ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪਰ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸ਼ੇਪ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ -

ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਕਰਕੇ ਸਖਤ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਸਨੂੰ ਵੱਧ Infils ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸ਼ੇਪ

ਸ਼ੇਪ (Shape) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚੋਣ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਗਾਹਕ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਆਦਤਾਂ, ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵੇ, ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਲੰਬਾਈ, ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਂਗਲ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਬਾਰੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸ਼ਕਲ ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਸਿਰਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਦੀ ਹੋਰ ਅਕਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਹਿਲ ਹੋਵੇ

, ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਲੰਬੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸਿੱਧੇ (side walls) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਿਰੇ ਗੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ। ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਇਕ ਸ਼ਕਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਲੰਬਾਈ ਲਈ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ

ਕੁਝ ਗਾਹਕ ਅਜਿਹੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੰਬਾਈ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਬਣਾਉਟੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ 25 ਤੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੰਬੇ ਨਹੁੰ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਨੇਲ ਬੈੱਡ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਗਾਹਕ ਕਿਸੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜੇ ਕਰਨਾ ਤੇ ਲੰਬੇ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਐਕਰੀਲਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ ਮਗਰੋਂ ਇਸ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਕ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਵੱਖ-2 ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੈੱਲ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ -2 ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਵਿਆਖਿਆ ਸਹਿਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ 'ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ 'ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧਾ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿਰਸਥਾਈ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੈਲ ਨੇਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :-

- ਹਲਕੀਆਂ ਜੈੱਲਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਪੈਸ਼ਲ ਰੌਸ਼ਨੀ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੈਂਗਣੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹਲਕਾ Halogen ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੈੱਲ ਜੋ ਕਿ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਹੁੰ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝੇ।

ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਿ ਇਕ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੇ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ:
  - ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ।
  - ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ।
- ਇਹ ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਵਾਧਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਲਾ, ਸਾਫ, ਲਚਕਦਾਰ, ਨਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਛੇਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਰੈਂਚ ਦਿੱਖ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੈੱਲ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਵਾਧਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਰੇਸ਼ਮ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰ ਗਲਾਸ, ਜੈਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਰੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਦਾ ਇਕ ਰਸਾਇਣਕ ਗੁਣ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਐਕਰੀਲਿਕ ਨੇਲਜ਼ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੈਲ ਹਨ, ਲਾਈਟ ਕਿਊਰਡ ਜੈਲ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਦੂਜੀ No light gel ਜਿਹੜੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਖਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜੈਲ ਨੇਲ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਤਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਗਾਹਕ ਲਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਲੰਬੇ, ਤਕੜੇ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਜੋ ਕਿ ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬਨਾਵਟੀ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਜੈੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਕੜਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਟੁਟਣ ਤੋਂ, ਬਿਖਰਨ ਤੋਂ, ਛਿਲਕਾ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਾਹਕ ਇਕ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਂਦਾ, ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਦੇ ਲਾਭ

- ਰਵਾਇਤੀ ਐਕਰੀਲਿਕ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ 48 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਾਮਣੀ ਰੰਗ ਦੀ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਏ ਜੈੱਲ ਨਾਲ 15 ਮਿੰਟ ‘ਚ ਨਹੁੰ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੈੱਲ ਗੰਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਗੰਧਮਈ ਧੂੰਆਂ ਐਕਰੀਲਿਕ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੈੱਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਜਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ।
- ਘੱਟ ਭਰਾਈ ਨਾਲ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਫ ਦਿੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਇਹ ਪੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਭੱਦਾਪਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਜੈੱਲ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ ਤੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੀ ਵੀ।
- ਇਹ ਉਠਦੀ ਨਹੀਂ।

ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਵਾਧਾ ਇਕ ਸੌਖੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਕਨੀਕ ਕਾਰ ਲਈ ਐਕਰੀਲਿਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਐਕਰੀਲਿਕ ਨੇਲ ਨਾਲੋਂ ਇਸਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀਘ`ਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੜਚਨਾਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਰੰਗਦਾਰ ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਦੀਆਂ ਅੜਚਨਾਂ

ਕਦੇ-2 ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਗਾਹਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਟੇਬਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ	ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨ
ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਘਸਣਾ, ਟੁੱਟਣਾ, ਉਖੜਣਾ	ਕੀ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਹਨ ? ਜੈੱਲ ਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੂਹ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਕੀ ਬਾਹਰਲੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜੈੱਲ ਲਗਾਈ ਗਈ। ਕੀ ਜੈੱਲ ਚਮਕਦਾਰ ਤਲ ਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ? ਕੀ ਅਲਕੋਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਵਰਤੀ ਗਈ ? ਕੀ ਸਾਰੀ ਧੂੜ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ? ਕੀ ਗਾਹਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਇਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧਿਆ ਨਹੁੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲੋਂ ਜੁਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇ ਨਹੁੰ	ਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਵਧੇ ਨਹੁੰ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰਾ ਰੰਗ ਲਾਗ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੈੱਲ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਗਾਹਕ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਗਲਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।
ਬੁਲਬੁਲੇ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਥਾਂ	ਕਦੀ ਯੂ ਵੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕਦੇ -2 ਬਹੁਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਸੁੰਗੜਨ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਬੁਲਬੁਲੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਤਨਾਅ ਹੋਵੇ।
ਗਾਹਕ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੇਲ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰੇਗਾ।	ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਤਪਾਦ ਲਈ ਗਲਤ UV ਲਾਈਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। Non UV ਜੈੱਲ ਲਈ ਉਤਪਾਦਕ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਚੈਕ ਕਰੋ।
ਗਾਹਕ ਨੂੰ (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ) ਇਕ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।	ਜੈੱਲ , ਗੂੰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿਪਕਈ ਤਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਅਤੇ ਜੈੱਲ, ਗੂੰਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਫਾਈਨ ਜੈੱਲ ਨੇਲ ਸੁੰਗੜਾਅ	ਸਾਰੀਆਂ ਜੈੱਲ ਕੁਝ ਕੁ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਧੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜੈੱਲ ਘੱਟ ਸੁੰਗੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।
ਨੇਲ ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਨੇਲ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ	ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਟੇ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਜੈੱਲ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ।
ਵਧਾਏ ਨਹੁੰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਲਾਗ (infection) ਲੱਗਣਾ	ਟਿੱਪ ਦੇ ਥੱਲੇ ਧੂੜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਮਾਅ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟਿੱਪ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਨਹੁੰ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਮੀਕਲ, ਤਿਆਰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਅਵਧੀ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਪ-ਚਪਾਹਟ ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੈੱਲ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੋਂਡਿੰਗ (Bonding) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ UV ਲਾਇਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਾਇਟ ਜੈੱਲ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਬੋਂਡਿੰਗ ਐਕਟੀਵੇਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੈੱਲ ਉਪਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ (oerylic) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ methacr – ylates ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦ੍ਰਵ – ਪਾਊਡਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (Liquid/Powder Systems) , Cyanoacrylates ਦੀ ਵਰਤੋਂ wraps ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚਿਪਕਾਊ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਰਹਿਤ ਜੈਲ (adhesives and no-light gels) ਅਤੇ acrylapes ਦੀ ਵਰਤੋਂ UV ਜੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ UV ਜੈਲਾਂ ਵਿੱਚ methacrylates ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਉਤਪਾਦਕ ਆਪਣੇ ਉਪਜਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ :-

- ਇਹ ਉਪਜ ਦੂਜੇ ਰਸਾਇਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਇਸ ਉਪਜ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (reaction) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਉਪਚਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ।
- ਇਸ ਉਪਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ ।
- ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ।
- ਕੀ ਇਸ ਉਪਜ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ।
- ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰੱਖ – ਰਖਾਵ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ।
- ਸਾਭ- ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ।

ਨਹੁੰ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ	ਇਹ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਅੰਤਲਾ ਬਿੰਦੂ	ਇਹ ਉਹ ਲਾਇਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਟਿੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ । ਜੇ ਤੁਸੀ ਇਸ ਦੀ ਟਿੱਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੰਤਲੇ ਬਿੰਦੂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ ।
ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀਆਂ	ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀਆਂ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਜਾਂ ਢਲਾਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਟਿਪਸ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਉਪਰਲੀ ਕਮਾਨ	ਟਿਪਸ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਕਮਾਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੁਸੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦਾ ਨਹੁੰ ਪੱਧਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਮੋੜਵੀ ਉਪਰਲੀ ਕਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਦਾ ਅਕਾਰ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਟਿੱਪ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
ਹੇਠਲੀ ਕਮਾਨ	ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਟਿੱਪ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਤੇ ਇਸੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਇਸ ਵੱਲ ਤੱਕੋ। ਹੇਠਲੀ ਕਮਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਗਲ ਨਾਲੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ।
ਸੀ- ਕਰਵ (c-curve) or curvature	ਟਿਪਸ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ c-curve ਅਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ । ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਸੀ-ਕਰਵ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ।

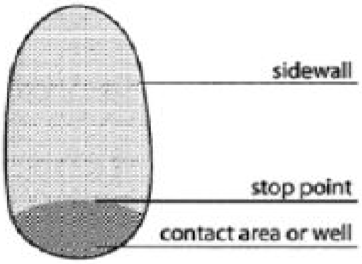
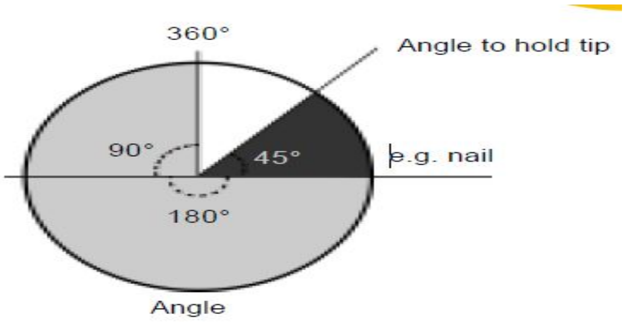


Image 3
The nail tip

ਸਾਰੀਆਂ ਟਿਪਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਹਨਾਂ ਤੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਟਿਪਸ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਇੱਕ ਨਹੁੰ ਟੇਬਲ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਔਜ਼ਾਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਰੇਗਮਾਰ (ਘਸਾਊ ਯੰਤਰ) , ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਿਪਕਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਟਿਪਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰੀ- ਸਰਵਿਸ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਫ -ਸਫਾਈ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਮਗਰੋਂ ਨਹੁੰ ਟਿਪਸ ਦਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

1. ਜੇਕਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੀਮੂਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
2. ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਤਲ ਤੋਂ ਬੇਜਾਨ ਪਰਤ ਨੂੰ ਰੀਮੂਵਰ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਵਾਲਾ ਬੇਸ ਲਗਾ ਦਿਓ।
3. ਸੰਤਰੀ ਲਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਦੇ ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਪਰਤ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ ।
4. ਬੇਜਾਨ ਪਰਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਘਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੇ ।
5. ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਤੇ ਫਿਰ ਸੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ।
6. ਇੱਕ ਰੇਗਮਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਚਮਕ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ । ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨੇਲ ਫਾਇਲਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਕਰ ਦਿਓ । ਟਿਪ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਟਿਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਜੁੜ ਸਕਣ । ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਤਰਾਸ਼ਣ ਲਈ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਰਸ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਸਕਣ ।।
7. ਨਹੁੰ ਦੀ ਸੀ – ਕਰਵ ਨੂੰ ਟਿਪ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।
8. ਨਹੁੰ ਉੱਤੋਂ ਫਾਲਤੂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ Nail dehydrate (ਨਹੁੰ ਸਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੈਮੀਕਲ) ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਧੀਆ ਚਿਪਕਾ ਹੋ ਸਕੇ ।
9. ਟਿਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੀ ਤੱਕ ਫਿੱਟ ਕਰੋ ਟਿਪ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲੋ ਵੱਡਾ ਰੱਖਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ , ਟਿਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਹੀ ਘੜ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਖੇਤਰ ਘੱਟ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੇ ।
10. ਸਹੀ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਚਿਪਕਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪੱਧਰੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਲਈ ਗਾੜੇ ਚਿਪਕਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਮਾਣੀਦਾਰ ਨਹੁੰ ਲਈ ਪਤਲੇ ਚਿਪਕਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
11. ਟਿਪ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬੂੰਦ ਚਿਪਕਾ ਦੀ ਪਾ ਦਿਓ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਟਿਪ ਦੇ ਜੁੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ ।

12..ਟਿਪ ਨੂੰ 45 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਨ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕੋਏ ਨਾਲ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਦਬਾਉਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰੋ । ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਜੇਕਰ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਮੁੜ ਚਿਪਕਾਓ । ਟਿਪ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ।



13. ਲੋੜੀਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਟਿਪ ਨੂੰ ਟਿਪਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰ ਕੱਟ ਲਵੋ । ਇਸ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਘੜਨ ਲਈ ਟਿਪ ਕੁਝ ਵੱਧ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ। ਜੇਕਰ ਕੈਂਚੀ ਜਾਂ ਨੇਲ ਕਲਿਪਰ ਨਾਲ ਕੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟਿਪ ਦੇ ਸਿੱਧਾ ਆਰ ਪਾਰ ਨਾ ਕੱਟੋ ਕਿਉਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤਰੇੜਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟਿਪ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਟਿੱਪ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਦੇ ਅਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਘੜ ਲਵੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਾ ਨਹੁੰ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਅੱਧ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

14 . ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਧਾਵੇ । ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਹੁੰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

15. ਟਿਪ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਗੜੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿੱਚੋ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ ਲਗ ਜਾਵੇ।

16 . ਟਿਪ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਕੈਨਵਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਇਹ ਠੋਸ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ । ਇਸ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਅਕਾਰ ਠੋਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਟਿਪ ਨੂੰ ਅਰਧ ਗੰਧਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਸੁਨਿਚਿਤ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਫਾਇਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਟਿਪ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਫਾਇਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਫੜੋ ਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਦੇਵੇ । ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ।

17 . ਟਿਪ ਨੂੰ 240 ਗਰਿਟ ਰੇਗਮਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਖਾਰੋ । ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਟਿਪ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਘੁਮਾਓ। ਟਿਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿੱਥ ਲਾਇਨ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ।

18. ਹੁਣ ਟਿਪ ਤਿਆਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ । ਭਾਵੇ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਟਿਪਸ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੈਲ, ਐਕਰਾਲਿਕ ਅਤੇ ਪਰਤਾਂ (wraps) ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਪਹਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਟਿਪ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲ (cuticle oil) ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਬੂੰਦ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਪਾਓ।

19 . ਇਸ ਸ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਟੈਪ 4 ਅਧੀਨ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਟਿਪ ਲਗਾਉਣ ਪਿਛੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਨਹੁੰ ਟਿਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ : -

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੈਲ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਟਾਈਮਰ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲ ਸਕੇ ਕਿ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ।
- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹਿਤ ਜੈਲ ਅਤੇ ਜੈਲ ਐਕਟੀਵੇਟਰ

- ਸਿਨਥੈਟਿਕ ਬੁਰਸ਼
- ਨਹੁੰ ਟਿਪਸ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਫਾਰਮਜ਼
- ਪਰਾਇਮਰ
- ਬਲਾਕ ਬਫ਼ਰ
- ਚਿਪਕਾ
- ਜੈੱਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
- ਫਾਇਲਸ
- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜੈੱਲ ਦੇ ਨਹੁੰ ਖਾਕਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੈੱਟ

ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਜਾਂ ਟਿਪਸ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆ ਹਨ।

1. ਪ੍ਰੀ ਸਰਵਿਸ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ।
2. ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
3. ਬੇਜ਼ਾਨ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਹਟਾਓ। ਜੈਲ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾ ਲਗਾਓ।
4. ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਮਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰੇਗਮਾਰ ਰਗੜੋ ।ਧੂੜ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਓ।
5. ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਜਾਂ ਸਪੇਰਅ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਲਗਾਓ।

6 . ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਨੇ ਟਿਪਸ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਟੈਪ 3 ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲੋ ।

7 . ਜੈੱਲ ਚਮਕਦਾਰ ਸਤ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀ ਜੁੜਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇਲ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਤਲ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ।ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬਫ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂ ਰੇਗਮਾਰ ਦੀ ਹੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

8 . ਕਿਟ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨੂੰ ਦੇ ਤਲ ਅਤੇ ਟਿਪ ਉੱਤੇ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਲਗਾਉ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ ।ਜੇਕਰ ਬੇਸ ਕੋਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰ ਜੈੱਲ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਲਗਾਉ, ਟਿਪ ਉੱਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ।ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪੜੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਪ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀ ।

9 . ਜੈੱਲ ਦਾ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਘੋਲ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਟਿਪ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ ।ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੇ ।ਜੈੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

10. ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ। ਜੈਲ ਦਾ ਢੱਕਣ ਚੁਕੋ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਨਹੂੰ ਦੇ ਸਮਾਨੰਤਰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਖਿਚੋ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਘੁਮਾਉ। ਪੱਧਰੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਾਪਿਸ ਜਾਓ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਮੋੜ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਜੈੱਲ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਪਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਨਾ ।ਹੁਣ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ।ਜੈੱਲ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿਚੇਗਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਸੁਗੜਦਾ ਹੈ ।ਜੈੱਲ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ ।

11 . ਤੀਜੀ ਪਰਤ ਲਈ ਇਸ ਸ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚਲਾ ਸਟੈੱਪ 4 ਦੁਹਰਾਓ।

12 . ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ , ਬਰੀਕ ਧੱਬਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜੈਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀ । ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੀ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਉਤੇ ਮਜਬੂਤ ਕਰਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

13 . ਜੈੱਲ ਕਲੀਜਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਜੁੜਣ ਵਾਲੀ ਤਹਿ ਅਗਲੇ ਨਹੁੰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਨਾ ਜੁੜੇ । ਹਰੇਕ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਵਾਇਪ (ਪੋਛਾ) ਲਵੋ । ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਅਣਸੁਕਿਆ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੈੱਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਰਿਹਾ ਹੈ। UV ਲਾਇਟ ਵਿਚ ਬੱਲਬਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਦ ਅਤੇ ਧੂੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਧੂੜ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਫ ਕਰੋ ।

14 . ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਗਰ ਜੇਕਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਕਲੀਂਜ਼ਰ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਜੈੱਲ ਨਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਜੈੱਲ ਚਮਕਦਾਰ ਜੈੱਲ, ਅਣਸੁਕਿਆ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਚਮਕ ਰਹਿਤ ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਨਹੀ ਜੁੜੇਗਾ।

15 . ਜੇਕਰ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫਾਇਲਿੰਗ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਲੇ ਜੈਲ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਹਿ ਲਗਾਓ , ਕਿਉਕਿ ਪਹਿਲੀ ਤਹਿ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ ।

16 . ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਫ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

17 . ਅਗਰ ਗਾਹਕ ਨੇ ਧੂੜ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਜੈੱਲ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜਾਓ, ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਓ ।

18 . ਚਮੜੀ ਤੇਲ ਨਾਲ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।

19 . ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ।

20 . ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਰੂੰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਓ।

21 . ਹੁਣ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।

ਜੈੱਲ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਏ ਗਏ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ : –

1 ਜੈੱਲ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਫਾਇਲਿੰਗ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਪਰੰਤੂ ਸਾਰੇ ਜੈੱਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

2. ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਣਾਓ।

3. ਪੂਰੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਾਇਲ ਕਰੋ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਾਇਲਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਹੁੰ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੈਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ । ਫਾਇਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜੈੱਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ।

4 . ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ।

5 . ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਾਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਦੋ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਇਜਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਜੈੱਲ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ , ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਰਸਾਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ (Chemicals) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਿੱਤ ਧਿਆਨ :--

ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸਾਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੂਰਵਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਨਹੁੰ ਕਲਾ

ਸਹੀ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਚੋਣ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜ਼ੋ ਚੀਜ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨੀ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਵੇ । ਨਹੁੰ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਉਸਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰਜੀਹ ਇਸਦਾ ਨਹੁੰ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰੇ ਦਸ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੇਂਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਨਹੁੰ ਨੂੰ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਰੰਗ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਲਾ ਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦਾ (Gems and feathes) ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਨਹੁੰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ – ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਸ਼ਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੋ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਲੇਟਵਾਂ ਡਿਜਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਖੜਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿਆਦਾ ਲੱਗੇਗੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਾਹਕ ਕਾਫੀ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਅਜਿਹੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਾਹਕ ਵੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਸੀ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਦੋਵੇ ਮਿਲ ਕੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਗਾਹਕ ਦੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ

- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੋ , ਜ਼ਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਿਆਂ ਜਾ ਸਕੇ ।
- ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਕਲਾ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ :
    1. ਨਹੁੰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ।
    2. ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ।
    3. ਕਿਉਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅੱਜ ਕੱਲ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ ।
    4. ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ ।

ਗਾਹਕ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਢੁਕਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ।

ਸਟੈੱਪ 1 : ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚਿਕਿਤਸਾ/ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ (Service area) ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ। ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੈਕਸ਼ਨ – A ਸਟੈਪ -1 ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਸਧਾਰਨ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਧੂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ ।

ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਔਜਾਰ

ਨਹੁੰ ਲਈ ਹੈਂਡ ਡਰਿੱਲ (Hand Drill)	ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਹੈਂਡ ਡਰਿੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੁੰ ਦੇ ਖਾਲੀ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਲੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਰਿੱਲ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਚਾਬੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੇ ਪੇਚ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਬੁਰਸ਼	ਆਮ ਸਟੋਰਾਂ ਉਤੇ ਛੋਟੇ ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ/ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਪਤਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਿੰਦੂ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਰੀਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਮੱਧ ਆਕਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਪੇਂਟ ਪਲੇਟ	ਪੇਂਟ ਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਪਾਲਿਸ਼ ਸੁਆਰਨ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ	ਪੈੱਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਹੁੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਜਾਰ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੇਜ਼ਾਨ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਮੁੜ ਵਰਤਣਯੋਗ ਨਹੁੰ ਢਾਂਚਾ	ਇਹ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਟੈਫਲਾਨ ਆਦਿ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਕੋਈ ਚਿਪਕਾਅ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਹੁੰਦਾ । ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ 3D ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਉਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
ਛੋਟੀ ਕੈਂਚੀ ਜਾ ਸ਼ਿਕੰਜਾ	ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੂੰਦ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਚਿਮਟੀ ਜਾਂ ਮੋਚਨਾ	ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਨਹੁੰ ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਉਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ Feathers or lace ਆਦਿ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸਮਾਨ (Matieral)	ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦੀ ਨਹੁੰਆਂ ਖਾਤਰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ।

(Acrylic) ਅਕਰਾਈਲਕ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਤਰਲ	ਇਹ ਤਿੰਨ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਸਫੈਦ, ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇਮਲਸ਼ਨ ਗੂੰਦ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਪੇਂਟ	ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਰਾਈਨਿਕ ਪੇਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।ਅਕਰਾਈਨਿਕ ਪੇਂਟ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਸਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਤੀ

ਤੁਸੀ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋਗੇ ।ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦਰਸਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰੱਖੋ , ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਾ ਹੋਵੇਗੀ ।ਨਹੁੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ , ਕਲਾ ਸਟੋਰਾਂ ਅਦਿ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਨਵੇਂ ਰੁਝਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ (Nail shows) , ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੁਮਾਇਸ਼ਾਂ (Beauty Expos) ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਟੈਪ – 2 : ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇਖਭਾਲ ਟੇਬਲ ਉਤੇ ਬਿਠਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ :

1. ਨਹੁੰ ਟਿਪ, ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਲਗਾਓ।ਨਹੁੰ ਟਿਪ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘੜ ਲਓ।ਟਿਪ ਦੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਘੜ ਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।ਇਸਨੂੰ ਰਗੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦਾਗ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਵੇ ।ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਨਮੂਨਾ ਸੁਥਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਝਰੀਟਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀ ਦੇਣਗੀਆਂ ।
2. ਨਹੁੰ ਟਿਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬਾਲ ਟਿਪ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਟਿਪ ਨੂੰ ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ , ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਇਸ ਉਪਰਲੀ ਕਿੱਲ ਨਾਲ ਫੜ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਓ, ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਟਿਕੀ ਰਹੇ ।
3. ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ।ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਦਰਖੱਤਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਵੈਲਨਟਾਈਨਜ ਡੇ ਲਈ ਦਿਲ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ। ਕੁੱਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ , ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ ।ਜਿੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਨਮੂਨੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਦੇ ਹੋ ਉਨੇ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਨਮੂਨੇ ਤੁਸੀ ਵੇਚੋਗੇ ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਗਾਹਕ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪਸੰਦ ਹੈ ।ਸਫਲ ਨਹੁੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਵਧੀਆਂ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵੇਚਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾ ਵੇਚਣ ਲਈ ਪੰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਇਹ ਹਨঃ-

1. **ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ** : ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕੋ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੋ ।
2. **ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਜਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ** : ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੋ ।ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. **ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ** : ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਕਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੇਗੀ । ਸਫਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਸਹੀ ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ :

- ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ
- ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ
- ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ
- ਸਹੀ ਕੀਮਤ ਤੇ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਜਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

4. **ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ** : ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪੂਰੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਦਿਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ।ਗਾਹਕ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਜਾਣ ਸਕੋ :

- ਗਾਹਕ ਦੀ ਪਸੰਦ ਤਰਜੀਹ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ।
- ਗਾਹਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਉੱਤੇ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।
- ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਵਿਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਚੀਆਂ ਕੀ ਹਨ ।

ਸਟੈੱਪ – 1 ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ : ਜਿਆਦਾਤਰ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਬੇਸ ਪਰਤ ਲਗਾਓ, ਫਿਰ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਆਖਰੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੁਕਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਖਰੀ ਪਰਤ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿਓ । ਇਹ ਆਖਰੀ ਪਰਤ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਕਿਆ ਨਹੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਰੰਗ, ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿਚੋਂ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ।ਅਗਰ ਤੁਸੀ ਕਮਜੋਰ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੇਸ ਕੋਟ ਦੀ ਥਾਂ ਰਿਜਫਿਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਡਿਜਾਇਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲੇਗਾ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੁਕਣ ਦਿਓ ।ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹੀ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :

- ਜੇਕਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਰਿਜਫਿੱਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀ ਸੁਕੇਗਾ।
- ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਪਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਬੇਜ਼ਾਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।

- ਲੰਬੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਾਲੀ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ।
- ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਵਹਿ ਸਕਣ ।

ਸਟੈੱਪ – 2 ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ : ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ।ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ।ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਲਾ ਪੂਰਤੀ ਤੇ ਕਲਾ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚੋ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋਗੇ ।ਨਵੇਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ।

1. **ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ :** ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਕੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਈ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਰੀਦਾਰ, ਵੀ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਰੰਗੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।ਹਰੇਕ ਲਾਇਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀ ਅੱਲਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ , ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹੋਣ ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ।

- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
- ਇੱਕ ਬੇਸ ਪਰਤ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਰੰਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੰਗਦਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ।
- ਬੇਸ ਰੰਗ ਦੀ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ ਇਹ ਖਾਲੀ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਪਤਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦਾਗ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।
- ਬੇਸ ਪਰਤਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਸਰਾ ਰੰਗ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਿ ਬੇਸ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ।ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪਰਤ ਪਤਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. **ਨਹੁੰਆਂ ਉਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਡਿਜਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ**

ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਵੀ ਸਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਮੋਟਾਈ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੋਨਾ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ । ਟੇਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸਮੇਤ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਨਹੁੰ ਟੇਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਪਕਾਅ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਟੇਪ , ਸਾਫ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਤਿੱਖੀ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ । ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਉੱਤੇ ਟੇਪ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਟੇਪ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੋ ਅਤੇ ਟੇਪ ਰੋਲ ਚਿਪਕਾ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੋ । ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਟੇਪ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀ ਛੂਹਣਾ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਚਿਪਕਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਲੋੜੀਦੀ ਜਗਾ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਲ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕੱਟ ਲਵੋ, ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਕੱਟਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਦਾ ।
- ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਟੇਪ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਟੇਪ ਉਖੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਬੂੰਦ ਪਾ ਦਿਓ , ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਤੇ ਫਿਰ ਦਬਾਓ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਟੇਪ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਹਵਾ ਬੁਲਬਲਿਆਂ ਤੋ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਣਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ , ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਿਜਾਇਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਦਾ ।
- ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਸਾਫ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾ ਦਿਓ । ਇਹ ਪਾਲਿਸ਼ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਨਹੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਰਤ ਹੋਰ ਲਗਾ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਣ ।

ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਮਣਕਿਆਂ, ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ।

- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
- ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ।
- ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਾਫ ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਲਗਾਉ ਜਿੱਥੇ ਮਣਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ ।
- ਨਹੁੰ ਦੀ ਗਿੱਲੀ ਸਤਹਿ ਨੂੰ ਮਣਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗਿੱਲੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਲਿਸ਼ ਤੇ ਚਿੰਬੜ ਜਾਣ। ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਥੋੜੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਫੈਲਾ ਦਿਓ।
- ਅਗਰ ਦੋ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪਰਤ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਮੋਤੀਆਂ ਵਿਚ ਡੋਬਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ।
- ਸਾਫ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਉ ਤੇ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।

4. **ਪੰਨੀ ਕਲਾ** ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਦੋ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਹਰੇਕ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਕੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪੰਨੀ ਇੱਕ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਉਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੂੰਦ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੰਨੀ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਗੂੰਦ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਨੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਦਬਾ ਕੇ ਚਿਪਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪੰਨੀ , ਬੇਹਤਰੀਨ ਗੂੰਦ , ਛੋਟੀ ਕੈਂਚੀ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ।

- ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਤਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।
- ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸੁੱਕੀ ਤਾਂ ਪੰਨੀ ਕੰਮ ਨਹੀ ਕਰੇਗੀ ।
- ਬੇਹਤਰੀਨ ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਪੰਨੀ ਚਿਪਕਾਈ ਜਾਣੀ ਹੈ ।
- ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਫ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਪੰਨੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਗੂੰਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਦਬਾਓ।
- ਪੰਨੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਂਲ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਹਟਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ।

- ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪੰਨੀ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜੁੜ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗ ਮੋਜੂਦ ਨਹੀ ਸੀ ।
- ਫੈਂਸੀ ਡਿਜਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਹੁੰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆ ਤੇ ਗੂੰਦ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਪੁਨਰ ਅਭਿਆਸ਼ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੱਥਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ

ੳ : ______________________।

ਅ : ______________________।

ੲ : ______________________।

ਸ : ______________________।

ਹ : ______________________।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 . ਜੈੱਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲਾਭ ਲਿਖੋ ।

ੳ . ______________________।

ਅ . ______________________।

ੲ . ______________________।

ਸ . ______________________।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 . ਜੈੱਲ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਿਖੋ ।

ੳ . ______________________।

ਅ . ______________________।

ੲ . ______________________।

ਸ . ______________________।

ਹ . ______________________।

ਪ੍ਰਸਨ 4 . ਜੈੱਲ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 . ਜੈੱਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 . ਜੈੱਲ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 . ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 . ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜਾਰਾ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 . ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10 . ਪਰਤਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11 . ਗਾਹਕ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕਿਉ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ , ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12 . ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ : –

ੳ . ਜੈੱਲ ਉਤਪਾਦ ______________ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਅ . ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ______, ______ ਅਤੇ ______________ਹਨ ।

ੲ . __________,____________ ਅਤੇ __________ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸ . ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ __________ ਕਰਕੇ ਸੁੰਦਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣੇ ਸੰਭਵ ਹਨ ।

ਹ . ______________ ,___________ ਅਤੇ _______________ਨਹੁੰ ਡਿਜਾਇਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਤਾ ਹਨ ।

ਕ . ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀਆਂ ਨਹੁੰ ਟੇਪਾਂ ___________ ਅਤੇ _________ ਹਨ ।

ਸ . _______________ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਡਿਜਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਕਾਲਮ - 1	ਕਾਲਮ -2
1. ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣਾ	1. ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਮਣਕੇ, ਕੰਲਟੀ, ਫੈਦਰਜਡੀਕਲਜ
2. ਹੱਥ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	2. ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
3. ਜੈਲ ਨਹੁੰ	3. ਯੂ. ਈ. ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੁਆਰਾ ਬਾਂਡਿਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
4. ਗਰਮ ਤੇਲ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ	4. ਐਕਰਾਈਲਿਕ ਨਹੁੰ, ਬੁੱਤ ਤਰਾਸੀ ਨਹੁੰ, ਨਹੁੰ ਲਪੇਟ ਵਿਧੀ
5. ਨਹੁੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ	5. ਸਪਾ ਹੱਥ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ , ਪੈਰਾਫਿਨ ਹੱਥ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਹੱਥ ਨਹੁੰ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਧੀ

ਇਕਾਈ - 3

ਅਗਾਊ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਸਿੱਟੇ / ਨਤੀਜੇ
1	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪੈਡੀਕਿਊਰ (Pedicure)	ਤੁਸੀ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ : - • ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ • ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ • ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ • ਬਿਜਲਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਅਗਾਊਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਤਕਨੀਕਾਂ
2	ਨਹੁੰ ਕਲਾ (Nail Art)	ਤੁਸੀ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ : - • ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਅਰਥ • ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ • ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਪਰਖ ਯੋਜਨਾ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਪਰਖ ਵਿਧੀ	ਵਿਸੇਸ ਕਥਨ
1	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ	ਅਭਿਆਸ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ : ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਔਜ਼ਾਰਾ ਅਤੇ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼, ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ	ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਪਾ/ ਸਲੂਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
2	ਨਹੁੰ ਕਲਾ	ਅਭਿਆਸ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ : ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੰਬੰਧੀ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼, ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।	ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਲੂਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਪੈਡੀਕਿਊਰ (Pedicure)

ਪੈਡੀਕਿਊਰ (pedicure) ਸ਼ਬਦ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ' ਪੈਡੀਸ ' (pedis) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੈਰ (foot) ਅਤੇ 'ਕਿਊਰ ' (cura) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ (Care)। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਵਿਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮਕਸਦ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਸਿਰਫ਼ ਨਹੁੰਆਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀ ਬਲਕਿ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਥਲਿਉਂ ਝਾਵੇ ਪੱਥਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਭ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇ ਕਿ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਜਾਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਮੀਯੁਕਤ ਕਰੀਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸਧਾਰਨ ਪੈਡੀਕਿਊਰ : ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਡਬੋ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਰਗੜਨਾ, ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਤੇ ਉਹਨਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣਾ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ - ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿਚ ਡਬੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝਾਵੇ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਰਗੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬੇਜ਼ਾਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾ ਅਤੇ ਅਗੂੰਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਗੂੰਠਿਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਸੁੱਕਦੇ ਹਨ , ਉੱਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਿੰਡਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਮੀਯੁਕਤ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਖ਼ੀਰ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗਦਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਪਾ ਦੁਆਰਾ ਪੈਡੀਕਿਊਰ : ਸਪਾ ਦੁਆਰਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ - ਸੰਭਾਲ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ - ਸੰਭਾਲ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਪਾ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਪਾ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਚਾ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਪਾ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ, ਮੁਲਤਾਨੀ ਮਿੱਟ, ਮਖੌਟਾ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਵਿੱਚ ਡੋਬੋ ਅਤੇ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਡੀ ਹੋ ਲੈਣ ਦਿਉ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਉ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਇਮ ਚਮੜੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ। ਮੁਲਤਾਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਮਖੌਟਾ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਖੌਟੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੰਰਤੂ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਮਕ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੁਆਰਾ ਰਗੜ ਵਿਧੀ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਨਮੀਯੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਪੈਰਾਫਿਨ ਪੈਡੀਕਿਊਰ : ਪੈਰਾਫਿਨ ਇੱਕ ਗ਼ੈਰ – ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਮੋਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ (ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਵੀ) ਉਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਫ਼ਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਮੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ । ਪੈਰਾਫਿਨ ਵਿਧੀ ਤਹਿਤ ਮੈਨੀਕਿਊਰ ਅਤੇ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਵਿਚ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਟੋਨ (ਪੱਥਰ) ਪੈਡੀਕਿਊਰ : ਪੱਥਰ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ , ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਲੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪੱਥਰ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਖਤ ਮਾਸ਼ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਘੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਰਗੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸੈਲੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਇੱਕ ਪੱਧਰੇ ਪੱਥਰ ਉੱਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਥਰਾਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਰਗੜਦਾ ਹੈ।

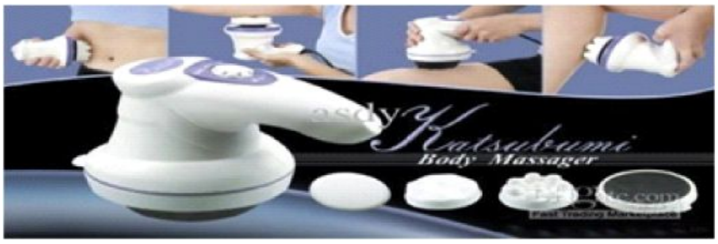
ਫ੍ਰੈਂਚ ਪੈਡੀਕਿਊਰ (ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿਧੀ) : ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਜਿਸ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੈਂਚ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼, ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਫ੍ਰੈਂਚ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਨੀ ਪੈਡੀਕਿਊਰ : ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਨਿਰਜੀਵ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ, ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਣਾ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਲਟ ਪੈਡੀਕਿਊਰ : ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਦਰਿਆ ਕੰਡੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਚੱਟਾਨੀ ਨਮਕ ਦੇ 20-30 ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ, ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰਗੜਨ ਲਈ ਕਰੀਮ ਦੀ ਥਾਂ ਚੱਟਾਨੀ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 15 -20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਡੋਬਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਨਮਕ ਨਾਲ ਰਗੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਿਸ਼ ਪੈਡੀਕਿਊਰ : ਇਹ ਵਿਧੀ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਚਮਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ – ਛੋਟੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਮਤੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਈ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ Eczema ਅਤੇ Psoriasis) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੈਡੀਕਿਊਰ (ਬਿਜਲਈ ਵਿਧੀ) : ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਾਭ - ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਕੇਦਰ (Recharge able Pedicure Nail Care station) ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੁੜ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰੀਮਿੰਗ ਡਿਸਕ, ਟੇਪਰਡ ਕੋਨ, ਫੁੱਟ ਕੋਨ, ਐਮਰੀ ਬੈਰਲ, ਫੈਲਟਬਫਿੰਗ ਕੋਨ, ਸਰਕੁਲਰ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਆਦਿ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ : ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਬੁਖਾਰ
- ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
- ਜਲਣਸ਼ੀਲਤਾ
- ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਖ਼ਮ , ਜਲਣਸ਼ੀਲਤਾ , ਸੱਟ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਚਮੜੀ, ਧੱਬੇ ਆਦਿ ।
- ਉੱਚਰਕਤ ਚਾਪ

- ਬੇਕਾਬੂ ਮਧੂਮੇਹ
- ਸੰਕਰਾਮਕ ਰੋਗ
- ਕੈਂਸਰ
- ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ
- ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ
- ਅਸਥਿਰ ਰਕਤ ਚਾਪ
- ਤੰਤੂ ਰੋਗ
- ਲਹੂ ਨਾੜੀ ਰੋਗ
- ਮੱਸੇ
- ਗਹਿਰੀ ਨੱਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਗਠੀਆ ਰੋਗ
- ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣਤਾ

ਮਾਲਿਸ਼ : ਪੈਡੀਕਿਉਰ ਦੌਰਾਨ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ :

- **ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ :** ਗਾਹਕ ਦੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਾਏਦਾਨ ਜਾਂ ਸਟੂਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਦੀ ਲੱਤ ਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ ।ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਥਲਿਉਂ ਫੜ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉ ।
- **ਅੰਗੂਠਾ ਦਬਾਉਣਾ : ਰਗੜ ਬਲ** : ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ।ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਤਲ ਨਾਲ ਲਗਾਉ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅੱਡੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਧੋ ।ਪੈਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਗੰਢਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀਆਂ, ਜੇਕਰ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਜ਼ੁਕ ਥਾਂ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਟਾਟਰਸਲ ਸੀਜ਼ਰਜ਼** (ਦਬਾ ਦੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ) : ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਮੈਟਾਟਰਸਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਹਰੇਕ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਉ।
- **ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾਉਣਾ:** ਦੋਵਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਮੱਧ ਭਾਗ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਮੱਧ ਭਾਗ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉ। ਇਸ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਉ। ਇੱਕ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪੈਰ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਮੱਧ ਤੋਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵੱਲ ਘੁਮਾਉ।
- **ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾਉਣਾ :** ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੰਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠਾਂ ਅੱਡੀ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾ ਲਵੋ।

- **ਉਂਗਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਥਪਥਪਾਉਣਾ :** ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਹਰੇਕ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉ। ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਮੁੱਢ ਤੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਜਾਵੋ।
- **ਘੁਮਾਉਣਾ (ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ) :** ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ । ਤੁਹਾਡਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਦਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪੈਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਏਗਾ।
- **ਪੈਰ ਦੇ ਮੱਧ ਭਾਗ ਨੂੰ ਥਪਥਪਾਉਣਾ** : ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੀ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ, ਜਿੱਥੇ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ ਪੈਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉ। ਹਰੇਕ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਪਰਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਿਰਿਆ** : ਰਕਤ ਚਾਪ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥਪਥਪਾਉ।

ਥਪਥਪਾਉਣਾ ਇੱਕ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਛੂਹਣਾ'। ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪੈਟਰੀਸਾਜ਼ ਸ਼ਬਦ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਸ਼ਬਦ 'ਪੈਟਰੀਰ' ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ' ਦਬਾਉਣਾ'। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਹਰਕਤ ਹਥੇਲੀ , ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਨਹੁੰ ਕਲਾ

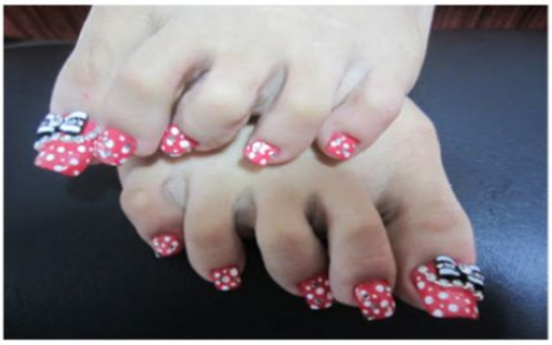
ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਸਹੀ ਵਕਤ ਤੇ ਸਹੀ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਉਸ ਦੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੀ ਚੋਣ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੰਰਤੂ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ। ਇੱਕ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ । ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ।

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰਜੀਹ : ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰਜੀਹ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਸਾਰੇ ਦੱਸ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਹੱਥ ਦੇ ਇੱਕ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸਧਾਰਨ ਇੱਕ ਰੰਗੀ ਪਰਤ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮੋਤੀਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- ਨਹੁੰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ : ਨਹੁੰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਦੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਲੇਟਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਛੋਟੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ । ਜਦੋਂਕਿ ਖੜ੍ਹਵੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ । ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ੈਲੀ ਵੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਗਾਹਕ ਜੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

- ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਮਿਲ ਕੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ : ਗਾਹਕ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗਾਹਕ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਅਪਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋ।

- ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਦੁਆਰਾ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ :
- ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ



- ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ ।
- ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਅਵਸਰ ਲਈ ।

ਗਾਹਕ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਮੈਨੀਕਿਊਰ ਅਤੇ ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ

ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਡਰਿੱਲ	ਜੋ ਕੰਪਨੀ ਚਾਰਮ ਮਹੁੱਇਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ , ਉਸੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਡਰਿੱਲ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਚਾਰਮ ਦੇ ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਦੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗਲੀ ਕੱਢ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰਮ ਨੂੰ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਰਿੱਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਚਾਬੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੇ ਪੇਚ ਨੂੰ ਕਸਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼	ਰੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੁਰਸ਼ , ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਲਾ ਪੂਰਤੀ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਈ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਖੜ੍ਹਵਾਂ ਤੇ ਪਤਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਪਤਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਬੁਰਸ਼ ਬਿੰਦੀਆਂ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਮੱਧ ਆਕਾਰ ਬੁਰਸ਼ ਪੇਟਿੰਗ ਦੀ ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਪੇਂਟ ਪਲੇਟ	ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੇਟਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਟਿੱਕ	ਇਹ ਪੈੱਨ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਡੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉੱਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ (ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣਕ) ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪੈੱਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਂਗਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਫਾਲਤੂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ, ਜਿੱਥੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਮੁੜ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਹੁੰ ਢਾਂਚਾ	ਇਹ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ, ਟੇਫਲੋਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 3- ਡੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਨਹੁੰ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾਦਾ ਹੈ।
ਛੋਟੀ ਕੈਂਚੀ ਜਾਂ ਚਿਮਟਾ	ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਿਪਕਾ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
ਚਿਮਟੀ	ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਨਹੁੰ ਲਗਾਉਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਨਹੁੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਨਹੁੰ ਪੰਖ ਜਾਂ ਲੈਸ ਆਦਿ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸਮੱਗਰੀ : ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

ਰਸਾਇਣ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ	ਇਹ ਤਿੰਨ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਚਿੱਟਾ , ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ 3- ਡੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
ਰਸਾਇਣ ਗੂੰਦ	ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੰਨੀ ਕਲਾ (Foil Art) ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਕ ਗੂੰਦ ਦੁਆਰਾ ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਪੇਂਟ	ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਰੰਗ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਉੱਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਕ ਰੰਗ ਪਾਣੀ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਤੀ :

ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕਿਉਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਕਲਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪੂਰਤੀ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹਸਤਕਲਾ ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ ।

ਕੱਚ ਦੇ ਮੋਤੀ (Bullion Beads)	ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੱਚ ਦੇ ਮਣਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਇੱਕਲੇ-ਇੱਕਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕਠੇ ਕਰਕੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
ਰੰਗਦਾਰ ਪੇਪਰ (Confelli)	ਇਹ ਪੰਨੀ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ , ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਕੁਚਲਿਆ ਖੋਲ (Crushed Shell)	ਇਹ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੈਲ ਜਾ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਚਿੱਤਰ (Decals)	ਇਹ ਨਹੁੰ ਤੇ ਚਿਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚਿੱਤਰ ਸਟਿੱਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਬਿੱਲੀਆਂ, ਤਾਰੇ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਤਿੱਤਲੀਆ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ।
ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਆਕਾਰ (Fabric shapes)	ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਉੱਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਆਕਰਸ਼ਿਕ ਆਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਅਤੇ ਤਾਰੇ ਆਦਿ । ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਹੁੰ ਪਰਤ ਦੁਆਰਾ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
ਖੰਭ (Feathers)	ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਸਟਿਕਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰੀ ਕਲਾ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਪੰਨੀ (Foil)	ਇਹ ਇੱਕ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਜਾਂ ਤਾਂਬੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੈਕਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਸ਼ੀਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਬੈਗ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਨਾ ਪੈ ਜਾਣ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਅੱਧੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਨਹੁੰ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਪੰਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜ਼ਾਦੀ ਹੈ।
ਪੰਨੀ ਕਲਾ (Foil Art)	ਪੰਨੀ ਦੇ ਪਤਲੇ-ਪਤਲੇ ਟੁੱਕੜੇ , ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਰਸਾਇਣਕ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨਾਲ ਛਿਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਨੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਤਾਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਪੰਨੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਚਮਕਦਾਰ ਗੁੱਛੇ (Mylar Flakes)	ਇਹ ਚਮਕੀਲੇ ਆਕਾਰ ਪਰਾਵਰਤੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਕੀਮਤੀ ਪੱਥਰ ਤੇ ਮੋਤੀ (Rhine-stones and Pearlstones)	ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕੀਮਤੀ ਪੱਥਰ ਜਿਵੇ ਕਿ ਨਕਲੀ ਹੀਰੇ ਅਤੇ ਮੋਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਚਮਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਚਮਕ (Tinsel and glittes)	ਇਹ ਛੋਟੇ -ਛੋਟੇ ਚਮਕਦਾਰ ਕਣ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ , ਕਿਉਂਕਿ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮਕ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਚਾਰਮ	ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਨਹੁੰ ਚਾਰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾਵਟੀ ਬਣਾਇਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਡਰਿੱਲ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕ ਜਿਹੀ ਗਲੀ ਕੱਢ ਕੇ ਚਾਰਮ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਚਾਬੀ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਪੇਚ ਕਸਿੱਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
ਟੇਪ ਲਗਾਉਣਾ	ਇਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਨਿਹਰੀ, ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਟੇਪ ਦੇ ਚਿਪਕਾਉ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਦਾ ਹੈ।
3 – ਡੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ (3-D Nail Art)	ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ ਕੇ ਉੱਭਰਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਹਿਲਾ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ 3 – ਡੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ – 2 : ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਗਾਹਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਟੇਬਲ ਉੱਤੇ ਬਿਠਾ ਕੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ।

ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਲ ਟਿੱਪ, ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨੇਲ ਟਿਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੜੋ। ਨੇਲ ਟਿਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਥੱਲੇ ਝਰੀਟਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਨੇਲ ਟਿਪ ਨੂੰ ਟੇਬਲ ਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਟਿਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੂੰਦ ਪਾਉ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਟਿੱਪ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਉ । ਜਦੋਂ ਰਸਾਇਣ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨਾਲ ਫੜ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਥੀਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਦਰਖੱਤਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਵੈਲੇਨਟਾਈਨਜ਼ ਡੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਦਿਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉ। ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲੱਗ- ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤੁਸੀ ਬਣਾਉਗੇ, ਉਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਵੇਚ ਸਕੋਗੇ।

ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ : ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਫਲ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਬਣਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਦ ਹੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆਂ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਵੇਚੋ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਨੁਕਤੇ :-

1. **ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ :** ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਦੱਸ ਸਕੋ ।
2. **ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ :** ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ । ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

3.ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ : ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਕਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਸਹੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ :

- ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ
- ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ
- ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ
- ਸਹੀ ਕੀਮਤ ਤੇ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਸੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਉਪਭੋਗਤਾ ਵਰਗ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ ।

4. ਗਾਹਕ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ : ਗਾਹਕ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਦਿਉ। ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ਗਾਹਕ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ :

- ਗਾਹਕ ਦੀ ਖਰੀਦ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰਜੀਹ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ।
- ਗਾਹਕ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਉੱਤੇ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗਾਹਕ ਕੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਡਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ : ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉ ਤੇ ਫ਼ਿਰ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉ। ਆਖ਼ਰੀ ਕੋਟ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਪੂਰਾ ਨਾ ਸੁੱਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਵਿੱਚੋ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੁੱਢਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਥਾਂ ਰਿਜਫਿਲੱਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ । ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਜੇਕਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਜਫਿੱਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਕਿ ਇਹ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀ ਸੁੱਕੇਗਾ।
- ਹਰੇਕ ਕੋਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਲਿਸ਼ ਖਿੱਲਰੇ ਨਾ।
- ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧ ਕਰੋ।
- ਲੰਬੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ।
- ਰੰਗ ਨੂੰ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।

ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ : ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰਹੇਗਾ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਦੀਆਂ

ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. **ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ :** ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਤੁਸੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਰੀਦਾਰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ, ਵੀ (V) ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਬਹੁਰੰਗੇ ਗੋਲਅਕਾਰੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਰ ਪਰਤ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :
ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਪਾਲਿਸ਼ , ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ ।

- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (Sanitizer) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ ।
- ਮੁੱਢਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਉ ।
- ਰੰਗਦਾਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਮੁੱਢਲੇ (Base) ਰੰਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਗਾਉ ।
- ਮੁੱਢਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉ , ਇਸ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰ ਤੇ ਪਤਲੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਖਿੰਡ ਨਾ ਸਕੇ।
- ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਰੰਗ ਦੀ ਦੂਜੀ ਪਰਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉ ਕਿ ਬੇਸ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ । ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨਹੁੰ ਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਲੀ ਰੱਖੋ ।

2. **ਨਹੁੰ ਤੇ ਟੇਪ ਲਗਾਉਣਾ :** ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਟੇਪ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਸਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਟੇਪ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਾਈ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਨਿਹਰੀ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਰਮਨਪਿਆਰੀ ਹੈ। ਟੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇੱਕਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਹੁੰ ਟੇਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਪਕਾ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਟੇਪ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਤਿੱਖੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਤਿੱਖੀ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ ।

- ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ ।
- ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਉੱਤੇ ਨਹੁੰ ਟੇਪ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸੁੱਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਟੇਪ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਵੋ ਅਤੇ ਚਿਪਕਾ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਟੇਪ ਰੋਲ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਵੋ। ਚਿਪਕਾ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ, ਨਹੀ ਤਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਚਿਪਕਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗਾ ਤੇ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਰੋਲ ਨਾਲੋ ਟੇਪ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਕੁ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਕੱਟ ਲਵੋ ਕਿ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਟੇਪ ਉੱਖੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਬੂੰਦ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾ ਦਿਉ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਦਬਾ ਦਿਉ ।

- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਟੇਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਬੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਗਾਉ ।
- ਟੇਪ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ , ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ।
- ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਦਿਉ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾ ਦਿਉ ।ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਜਾਣ ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਟੇਪ ਦੇ ਸਿਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ , ਜੇਕਰ ਨਹੀ ਤਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਹੋਰ ਲਗਾ ਦਿਉ ।

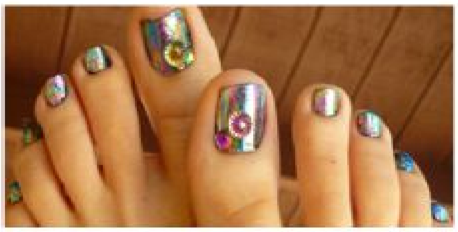
3. **ਕੱਚ ਦੇ ਮਣਕੇ:**

ਕੱਚ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਣਕੇ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਪਰ ਸੋਨੇ ਤੇ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਹਨ।

ਕੱਚ ਦੇ ਮਣਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਣਕੇ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ।

- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ।
- ਨਹੁੰ ਦੀ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਮਣਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਹਨ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾ ਦਿਉ।
- ਨਹੁੰ ਦੀ ਗਿੱਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮਣਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਦਿਉ, ਤਾਂ ਕਿ ਮਣਕੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਣ। ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਦਿਉ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਥੋੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਲਗਾਉਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਰੰਗ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਪਣਾਉ।ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਰਤ ਲਗਾ ਕੇ ਡੋਬਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਮਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਉ।

ਪੰਨੀ ਕਲਾ : ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਦਾ ਹਰੇਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਦੋ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਦੋਹਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਕੇ , ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਪੰਨੀ ਪਤਲੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਪੰਨੀ ਲਗਾਈ ਜਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗੂੰਦ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੂੰਦ ਸੁੱਕ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਨੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਪੰਨੀ ਕਲਾ ਦੀ ਵਿਧੀ : ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪੰਨੀ , ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਗੂੰਦ , ਛੋਟੀ ਕੈਂਚੀ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ ।
- ਆਮ ਵਿਧੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਉ । ਜੇਕਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾ ਸੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀ ਚਿਪਕੇਗੀ ।
- ਨਹੁੰ ਦੀ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੰਨੀ ਚਿਪਕਾਈ ਜਾਣੀ ਹੈ , ਉੱਥੇ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾਉ ।
- ਗੂੰਦ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਪੰਨੀ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਗੂੰਦ ਤੇ ਚਿਪਕਾ ਦਿਉ ।
- ਪੰਨੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਨਹੁੰ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਰੰਗ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਘੁਲ ਸਕਣ। ਪੰਨੀ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗ ਨਹੀ ਲੱਗਿਆ ਸੀ।
- ਫੈਂਸੀ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਨਹੁੰ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਿੱਸਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਗੂੰਦ ਚਿਪਕਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੰਗ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਸੀਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਉ।

ਦੁਹਰਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਪੈਡੀਕਿਊਰ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ।

ੳ. ________________

ਅ. ________________

ੲ . ________________

ਸ . ________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਪੈਰਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਪੈਡੀਕਿਊਰ) ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਿਜਲਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

ੳ. ____________________

ਅ. ____________________

ੲ . ____________________

ਸ . ____________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 ਪੈਰਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ (ਪੈਡੀਕਿਊਰ) ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੱਸੋ।

ੳ. ____________________

ਅ. ____________________

ੲ . ____________________

ਸ . ____________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 ਨਹੁੰ ਟੇਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

ੳ . ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ______________ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

ਅ . ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ____________ਅਤੇ ____________- ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ੲ . ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰਨ ਲਈ _________ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 . ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਕਰੋ :

ਕਾਲਮ ੳ	ਕਾਲਮ ਅ
1 . ਪੈਰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ (ਪੈਡੀਕਿਊਰ) ਦੀਆ ਕਿਸਮਾਂ	1 . ਨਹੁੰ ਚਾਰਮ ਲਈ ਹੈਂਡ ਡਰਿੱਲ ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਬੁਰਸ਼, ਪੇਂਟ ਪਲੇਟ, ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਨਹੁੰ ਢਾਚਾ
2 . ਪੈਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ	2 . ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣੇ, ਜਿਵੇਂ ਧਾਰੀਦਾਰ v ਅਕਾਰ, ਬਹੁ ਰੰਗੇ ਗੋਲਧਾਰੇ।
3 . ਨਹੁੰ ਕਲਾ ਲਈ ਔਜ਼ਾਰ	3 . ਨਹੁੰ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
4 . ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼	4 .ਪੱਥਰਾਂ ਵਾਲੀ ਪੈਰ ਸੰਭਾਲ ਵਿਧੀ, (ਸਟੋਨ ਪੈਡੀਕਿਊਰ) ਸਪਾ (ਪੈਡੀਕਿਊਰ) ਬਿਜਲਈ ਪੈਰ ਸੰਭਾਲ ਵਿਧੀ (ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੈਡੀਕਿਊਰ)।
5 . ਕੱਚ ਦੇ ਮਣਕੇ	5 . ਥਪਥਪਾਉਣਾ, ਦਬਾਉਣਾ, ਪਰਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।

ਇਕਾਈ - 4

ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ III

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਸਿੱਟੇ
1	ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ	ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ : • ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ • CO_2 ਲੇਜਰ ਨਵੀ ਪਰਤ ਅਤੇ ਅਰਬੀਅਮ ਲੇਜਰ ਨਵੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਣਾ • ਲੇਜਰ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ
2	ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਣਾ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ : • ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ • ਮੇਕ-ਅੱਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ। • ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਵਿਧੀ
3	ਭਰਵੱਟੇ ਬਣਾਉਣੇ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ : • ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਚੌੜਾਈ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। • ਭਰਵੱਟੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਕਾਰਾਂ ਵਿਚਲਾ ਅੰਤਰ ਸਮਝਣਾ • ਭਰਵੱਟੇ ਦੇ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ • ਧਾਗਾ ਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਯੋਜਨਾ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਧੀ	ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਥਨ
1	ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ	ਅਭਿਆਸ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ	ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੇ ਸੈਲੂਨਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ
2	ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਣਾ	ਅਭਿਆਸ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ	ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸੈਲੂਨ ਤੇ ਜਾਣਾ
3	ਭਰਵੱਟੇ ਬਣਾਉਣਾ	ਅਭਿਆਸ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ	ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੈਲੂਨ ਤੇ ਜਾਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ – 1: ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕ

ਖਾਨਦਾਨੀ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਮਰ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਈਆਂ ਲਾਇਨਾਂ, ਮੁਹਾਸੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਜ ਕੱਲ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨਵ-ਜੋਬਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪਣ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਲਿਆਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਲਈ ਬਲੂ ਲਾਇਟ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ :** ਬਲੂ ਲਾਇਟ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹਾਸੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਸਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੁਹਾਸੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੂਜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਉਸ ਦਾ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਧੀ ਨਾ ਕੋਈ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. **ਰਸਾਇਣਕ ਪੀਲ (ਛਿਲਕਾ) :** ਰਸਾਇਣਕ ਛਿਲਕਾ ਵਿਧੀ ਇੱਕ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਘੋਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਛਾਈਆਂ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਮੁੜ ਤਰੋ-ਤਾਜਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਕ ਛਿਲਕਾਂ ਵਿਧੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਛਿਲਕਾ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਫਿਲਕਾ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਹਿਰੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਈਆਂ ਲਾਇਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. **ਆਈ.ਪੀ.ਐਲ.ਫੋਟੋਫੇਸ਼ੀਅਲ :** ਆਈ.ਪੀ.ਐਲ ਫੋਟੋਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੂਰਜ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਈ ਚਮੜੀ, ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਈ.ਪੀ.ਐਲ ਫੋਟੋਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਮੀਆ ਜਿਵੇਂ ਝੁਰੜੀਆਂ, ਛਾਈਆਂ, ਧੱਬੇ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ, ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. **ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ :** ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਛਾਈਆਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਕੋਲਾਜਨ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ) ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਤ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵੇ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਵੀਂ ਰੰਗਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. **ਮਾਈਕ੍ਰੋਡਰਮਾਬਰੇਜ਼ਨ :** ਮਾਈਕ੍ਰੋਡਰਮਾਬਰੇਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲੰਚਟਾਇਮ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਮੜੀ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਸਪਰੇਅ ਪੰਪ ਦੁਆਰਾ ਛੋਟੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲਸ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਸਰਜਰੀਆਂ :-

ਰੀਨੋਪਲਾਸਟੀ : ਰੀਨੋਪਲਾਸਟੀ ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਕ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੇਫੇਰੋਪਲਾਸਟੀ : ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਈਟੀਡੈਕਟੋਮੀ : ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਰੋਲਿਫਟ : ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਮੱਥੇ ਦੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲਟਕਵੇਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਿਪੋਸਕਸ਼ਨ : ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਠੋਡੀ ਹੇਠਲੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਉੱਪਰਲੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੇਸੀਅਲ ਇੰਪਲਾਂਟਸ : ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਠੋਡੀ, ਬੁੱਲ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਟੋਪਲਾਸਟੀ : ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਦੁਰਸਤ ਕਰਕੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ : ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਲੇਜਰ, ਰਸਾਇਨਿਕ ਘੋਲਾਂ ਜਾਂ ਡਰਮਾਅਬਰੇਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮੁੜ ਸਥਾਪਤੀ : ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਜਰੀ, ਚੋਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਜਖਮ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਜਮਾਦਰੂ ਚਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨ - ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀਆਂ : ਰਸਾਇਨਿਕ ਘੋਲਾਂ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਡਰਮਬਰੇਜ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਆਦਿ ਨਾਨ - ਸਰਜੀਕਲ ਵਿਧੀਆਂ ਅਖਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਟੋਕਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਿੱਲਰ ਆਦਿ।

ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ : ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਪੁਨਰ–ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸ ਜਿਵੇਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦਾਗ ਜਾਂ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ–ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਰਮਨਪਿਆਰੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲੇਸਅਬਰੇਜ਼ਨ, ਲੇਜਰ ਪੀਲ ਜਾਂ ਲੇਜਰਵੇਪੋਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ, ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਦਾਗ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੇਜਰ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਦੇ ਦਾਗ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਟਰੈੱਚ ਮਾਕਸ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੇਜਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੁਨਰਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ- ਕਾਰਬਨਡਾਈਓਕਸਾਇਡ CO_2 ਅਤੇ ਅਰਬੀਅਮ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

CO_2 ਲੇਜਰ ਤਕਨੀਕ : ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਮੜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੁਰੜੀਆਂ, ਜਖਮ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਮਉਕੇ, ਨੱਕ ਦੀ ਵੱਧੀ ਹੱਡੀ ਆਦਿ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਵੀਂ CO_2 ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾ ਪਲਸ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਵਿਧੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਪ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕੇ। ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਰਬੀਅਮ ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ : ਅਰਬੀਅਮ ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਿਹਰੇ, ਹੱਥ, ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਉੱਤੋਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਔਸਤਨ ਡੂੰਘਾਈ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰਬੀਅਮ ਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਾਗਲੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਜਿਸ਼, ਜਖਮ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਰਬੀਅਮ ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਜਿਆਦਾ ਬੇਹਤਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

CO_2 ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਅਰਬੀਅਮ ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ : CO_2 ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਤੋਂ ਗਹਰੀਆਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ CO_2 ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਰਬੀਅਮ ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜਾਂ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਚਮੜੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੀਮਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਨੁਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਰਬੀਅਮ ਲੇਜਰ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਣਾ

ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ : ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸੇਵਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਸੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੋਣ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਵਾਕਫ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਹਰ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਅਪਣੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਾਹਕ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਉਸਨੂੰ ਸੁਝਾਵ ਦਿਉ ਪਰੰਤੂ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਥੋਪੋ ਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੱਲ ਦੱਸ ਸਕੋ।

ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ : ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਹੜੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ (ਫਾਰਮ) ਭਰਨ ਲਈ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ੳ. ਕੀ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਰੰਗ ਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

ਅ. ਉਹ ਕਿਸ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸੇਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ

(i) ਕਾਰੋਬਾਰ (ਬਿਜਨੈਸ)

(ii) ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ

(iii) ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਉਤਸਵ ਲਈ

(iv) ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਮੰਗਣੀ ਲਈ।

ੲ. ਮੇਕ-ਅੱਪ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ ?

ਸ. ਮੇਕ-ਅੱਪ ਤੋਂ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਨਿੱਜਤਾ ਵਧੇਗੀ। ਉਹ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸੇਵਾ ਦੌਰਾਨ ਜਿਆਦਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗੀ।

ਸੇਵਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਾਹਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦਾ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲੱਗੇ, ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਸ਼ਨੋਤਰੀ

ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ_________________ ਆਖਰੀ ਨਾਮ _________________

ਜਨਮ ਮਿਤੀ _________________ ਸਾਲ ਗਿਰਾਹ __________________

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਤਾ ____

ਕਿੱਤਾ ________________________________

ਫੋਨ (ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ) ____________________ ਮੋਬਾਇਲ ਨੰਬਰ_________________

ਪ੍ਰ : 1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਪਾਸੋਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ? ਹਾਂ/ਨਾਂਹ

ਪ੍ਰ :2. ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ?

____

ਪ੍ਰ :3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ? ਹਾਂ / ਨਾਂਹ

ਪ੍ਰ :4. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ :

ਪ੍ਰ :5. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

____

____

ਪ੍ਰ :6. ਕੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਰਾਇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

____

ਪ੍ਰ :7. ਉਸ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ ਪਹਿਨੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਦੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਸਟਾਇਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

____

ਪ੍ਰ :8. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਨਜ਼ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ? ਹਾਂ/ਨਾਂਹ

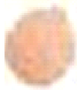
ਪ੍ਰ :9. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

ਗਾਹਕ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ ਮਿਤੀ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਤੇ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਗਾਹਕ ਲਈ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ :

- ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ	ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਕਿਸਮ
ਗੋਰਾ	ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਕੋਕੇਸ਼ਿਆਨ
 ਸਾਫ	ਕੋਕੇਸ਼ਿਆਨ ਹਲਕਾ ਏਸ਼ੀਅਨ
ਦਰਮਿਆਨਾ ਸਾਫ	ਟੈਨ ਕੋਕੇਸ਼ਿਆਨ ਹਲਕਾ ਹਿਸਪੈਨਿਕ
ਦਰਮਿਆਨਾ ਕਾਲਾ	ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਗਹਿਰਾ ਟੈਨਡ ਕੋਕੇਸ਼ਿਆਨ ਦਰਮਿਆਨਾ ਏਸ਼ੀਅਨ
ਕਾਲਾ	ਆਈਲੈਂਡਰ ਨੇਟਿਵ ਅਮਰੀਕਨ ਕਾਂਸੀ ਰੰਗ ਦਾ (ਮੁਲਾਟੋ) ਹਲਕਾ ਅਫਰੀਕਨ-ਅਮਰੀਕਨ
ਜਿਆਦਾ ਕਾਲਾ	ਅਫਰੀਕਨ-ਅਮਰੀਕਨ

ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਰੰਗ :- ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਢਾਂਚਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰੰਤੂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ :

1. ਮੁੱਡਲਾ ਨਿਰੀਖਣ (ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਕੇ ਅੰਦਾਜਾ ਲਗਾਉਣਾ)
2. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ
3. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ

ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :-

ੳ) ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ

ਅ) ਖੁਸ਼ਕ ਹਾਲਤ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ

ੲ) ਚਿਪਚਿਪੀ ਤੇਲੀ ਚਮੜੀ

ਸ) ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਚਮੜੀ

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਨਾਜੁਕ, ਪਰਪੱਕ ਚਮੜੀ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ :- ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੰਗ ਵੱਖੋ –ਵੱਖਰੇ ਸੋਮੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

- ਮੇਲਾਨੋਸਾਈਟਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੇਲੇਨਿਨ ਗੂੜ੍ਹਾ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੇਲੇਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਲਕਿ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਲਾਲ ਲਹੂ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੇਰੋਟੀਨਜ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਬੁੱਲਾਂ, ਪੈਰਾ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਸਾਫ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੇਖੋ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਹੈ।

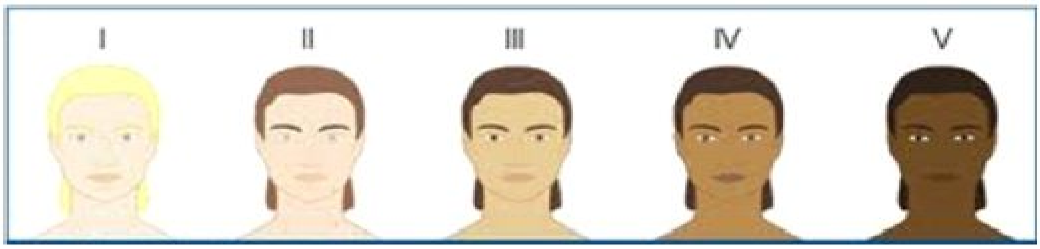
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ, ਅੱਖਾਂ, ਬੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਹੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਦਰਮਿਆਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਰੰਗ ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

- ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣਗੇ।

ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਫਰਕ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :-

- ਯੂਰਪੀਨ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜੀ ਨਸਲ ਵਾਲੇ ਕੋਕੇਸ਼ਿਆਨ (ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ)
- ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਏਸ਼ੀਆਈ (ਪੂਰਬੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ / ਕਣਕਵੰਨੇ)
- ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਨੀਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ (ਕਾਲੀ ਨਸਲ ਦੇ ਲੋਕ)



ਇਹ ਵੰਡ ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਕਾਸਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ (ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਮਾਹਿਰ) ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

- ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਰੰਗ
- ਨਿੱਘਾ ਜਾਂ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

1) ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਜਾਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੇਲੋੜੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪੈ ਸਕੇ।
2) ਕਮਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3) ਹਰੇਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਲਾਕਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਮੇਜ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4) ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਈ ਪੁਆਇੰਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5) ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ ਅਤੇ ਠੰਢੇ/ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6) ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ-ਸਮੱਗਰੀ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7) ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦਾ ਰੰਗ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8) ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਥਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ। ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਵ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸਦੇ ਕਾਰਡ ਉੱਤੇ ਦਰਜ ਕਰ ਦਿਓ :-

1) ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।

2) ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਗਾਊਨ ਪਹਿਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੇਪ ਪਹਿਨਾ ਦਿਓ।

3) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਹੈੱਡ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਹੇਅਰ ਕਲਿੱਪ ਲਗਾ ਦਿਓ।

4) ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।

5) ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਉਤਪਾਦ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।

6) **ਸਫਾਈ :** ਮੇਕ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਲੀਂਜਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਲੀਂਜ਼ਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

- ਕਲੀਂਜਿੰਗ ਮਿਲਕ
- ਫੋਮਿੰਗ ਕਲੀਂਜਰ
- ਕਲੀਂਜਿੰਗ ਬਾਰ
- ਮੈਡੀਕੇਟਿਡ ਕਲੀਂਜ਼ਰ
- ਕਲੀਂਜਿੰਗ ਗਰਾਨੂਲਜ਼
- ਆਈ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਰਿਮੂਵਰ

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉਤਾਰੋ : ਯਕੀਨਨ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਦਿਉ, ਰੂੰ ਉੱਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਰਿਮੂਵਰ ਲਗਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਲਕ ਤੋਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਗੰਦੀ ਰੂੰ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਰੂੰ ਵਰਤੋਂ।

ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉਤਾਰੋ :- ਰੂੰ ਤੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਕਲੀਜਿੰਗ ਲਗਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸੁਰਖੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਗੰਦੀ ਰੂੰ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ : ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਲੀਂਜਿੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਲੀਂਜਰ ਲਗਾਉ, ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਲੀਂਜਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਿੱਲੀ ਰੂੰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਗਿੱਲੀ ਰੂੰ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸਟਰਿੰਜੈਂਟ (ਤੇਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ) ਜਾਂ ਟੋਨਰ (ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਲਈ) ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉ।

7) ਮੈਗਨੀਫਾਇੰਗ ਲੈਂਪ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

8) ਜੇਕਰ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਮੀਯੁਕਤ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਤਿਆਰੀ : ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਹਕ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ :

- ਗਾਹਕ ਕਿਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਉਹ ਥਾਂ, ਜਿਸ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ।
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਨਾਵਟ, ਨੈਣ-ਨਕਸ਼, ਗਾਹਕ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾ।
- ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੜੀਬੱਧਤਾ।
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ।
- ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਲਗਾਉ। ਅੰਦਾਜਾ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕਰ ਲਵੋ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਣਾ :-

1. ਰੋਗਾਣੂ ਰੋਧਕ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰ ਲਵੋ।
2. ਗਾਹਕ ਉੱਤੇ ਕੱਪੜਾ ਲਪੇਟ ਦਿਉ। ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ ਕੇਪ ਲਗਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਦਿਉ।

3. ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਲੀਂਜ਼ਰ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।
4. ਟੋਨਰ ਅਤੇ ਨਮੀਯੁਕਤ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉ।
5. ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਗਰਦਨ ਤੇ ਬੇਸ (ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ) ਲਗਾਉ।

ੳ. **ਪ੍ਰਾਇਮਰ :** ਪ੍ਰਾਇਮਰ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾ ਦਿਉ।

ਅ. **ਕਨਸੀਲਰ :** ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ 1-2 ਨੰਬਰ ਹਲਕਾ ਰੰਗ ਚੁਣੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰੇ ਅਤੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਲਗਾਉ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਕਨਸੀਲਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :-

I. ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰਾ ਰੰਗ ਵਰਤੋਂ।

II. ਹਲਕੀ ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਵਰਤੋਂ।

III. ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਘੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਵਰਤੋਂ। ਇਹਨਾਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼, ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਲਗਾਉ।

ੲ. **ਹਾਈਲਾਈਟਰ :** ਕੰਨ ਪੱਟੀਆਂ, ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਰੰਗ ਲਗਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।

ਸ. **ਘੇਰਾ ਬਣਾਉਣਾ :** ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ... ਨਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਣਾ ਲਵੋ, ਇਸ ... ਇਹ ਅਲੱਗ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ।

6. **ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ :-**

- ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਰੰਗ ਦੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਗਾਹਕ ਦੇ ਮੱਥੇ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਗਾ ਕੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰੰਗ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾ ਦਿਉ।
- ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮੁਲਾਇਮ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਮ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹਲਕੀ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੁੱਕੀ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਭਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।

7. **ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਉਣਾ :-**

ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਟਿਸ਼ੂ ਉੱਤੇ ਪਾ ਲਵੋ। ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਪਫ ਨਾਲ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਉ। ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਉ। ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਪਫ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਪਾਊਡਰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਉ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚਲਾਉ।

8. **ਬਲਸ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ :-**

ਜੇਕਰ ਪਾਊਡਰ ਬਲਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਰੀਮ ਬਲਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲਸ਼ਰ ਲਗਾਓ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸੈਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਬਲਸ਼ਰ ਦੀ ਚਮਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗੀ।

- ਗੱਲ੍ਹ ਉੱਤੇ ਰੰਗ ਲਗਾਓ, ਨੱਕ ਤੋਂ 1.5 ਇੰਚ (2 ਉਂਗਲ) ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਨਾ ਮਲੋ।
- ਬੁਰਸ਼ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਉਪਰ, ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬਲਸ਼ਰ ਦੁਆਰਾ ਕੰਨਪਟੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

9. **ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ :-**

ੳ. ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ :- ਪੈਨਸਿੱਲ ਜਾਂ ਆਈਬ੍ਰੋ ਸ਼ੈਡੋ ਦਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਰੰਗ ਚੁਣੋ। ਫਾਲਤੂ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੰਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਤੇ ਰੰਗ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਅ. ਆਈਸ਼ੈਡੋ :-

- ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਬੇਸ ਰੰਗ ਚੁਣੋ, ਅੱਖ ਦੀ ਪਲਕ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਅੱਖ ਦੀ ਪਲਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸ਼ੇਡ ਦਾ ਰੰਗ ਲਗਾਓ।
- ਅੱਖ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸ਼ੇਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੋ।

ੲ. ਆਈਲਾਈਨਰ :-

- ਜੇਕਰ ਪੈਨਸਿੱਲ ਲਾਈਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸਨੂੰ ਘੜ੍ਹੋ।
- ਸਾਫ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚਣ ਦੇ ਲਈ ਤਰਲ ਲਾਈਨਰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਬੋ ਕੇ, ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਈਨਰ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਲਗਾਓ।

ਸ. ਮਸਕਾਰਾ :- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਕਹੋ। ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹੋ। ਉਪਰਲੀ ਪਲਕ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਓ।

ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਗੋਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁੰਡੀਮੋੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

10. **ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਉਣਾ :-**

ੳ. ਲਿਪ ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਜਾਂ ਬਾਮ : ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਲਿਪ ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਜਾਂ ਬਾਮ ਲਗਾਓ।

ਅ. ਲਿਪ ਲਾਈਨਰ : ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬੁੱਲ੍ਹ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਲਾਈਨ ਲਗਾਉ। ਫਿਰ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਲਿਪਸਟਿਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਲਿਪਸਟਿਕ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ੲ. ਲਿਪਸਟਿਕ : ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਲਿਪਸਟਿਕ ਲਗਾਉ। ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੋਲੋ। ਖੜਵੇਂ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲਿਪਸਟਿਕ ਲਗਾਉ। ਫਾਲਤੂ ਲਿਪਸਟਿਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਲਿਪਸਟਿਕ ਲਗਾਓ।

ਸ. ਲਿਪਗਲੌਸ : ਜੇਕਰ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਲਿਪਗਲੌਸ ਲਗਾਓ।

ਖਾਸ ਮੇਕ-ਅੱਪ :- ਇੱਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਦਿੱਖ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਫੋਟੋਸ਼ੂਟ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਅਤੇ ਫੈਸ਼ਨ ਮਾਹਿਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਾਹਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ, ਫੈਸ਼ਨ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ।

ਜੇਕਰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹ ਆਦਿ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਲਹਨ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ, ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਰਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਜਾਂ ਮਾਡਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :-

ਦਿੱਖ	ਮੇਕ-ਅੱਪ
ਜਵਾਨ	• ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ। • ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦਿਖ। • ਪੱਧਰੇ ਭਰਵੱਟੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ। • ਹਲਕੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ। • ਅੱਖਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਕਨਸੀਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। • ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹਾਈਲਾਈਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿੱਖ	• ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਅਤੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪੀਲੀ ਰੱਖੋ। • ਕਾਲੀ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲਾਈਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮੋਕੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੰਗ ਦਿਓ। • ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੀਲੀ ਲਿਪਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਲਾਬੀ ਗੂੜੀ ਪੀਲੀ। • ਲਿਪ ਪੈਨਸਿਲ ਅਤੇ ਲਿਪਸਟਿਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਲੀ (ਕਰੀਮ) ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। • ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਗੂੜੀ ਗੁਲਾਬੀ ਪੀਲੀ ਰੰਗ ਦੀ ਲਾਈਨ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰ ਦਿਉ।
ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ	• ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਬੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਗਹਿਰਾ ਕਰੋ। • **ਚਿਹਰਾ:** ਜਿੱਥੇ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਕਨਸੀਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। • ਦਿਨ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਬਲਸ਼ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਮੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਉੱਤੇ ਦੋ ਕੋਟ ਲਗਾਓ। • **ਅੱਖਾਂ :** ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਮਾਰੋ, ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਹਰਾ ਰੰਗ ਲਗਾਓ। ਹੁਣ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਲਗਾਓ। (ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਗੂੜਾ ਰੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਹਿਰੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ) • **ਬੁੱਲ :** ਬੁੱਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲੋਂ ਗੂੜੇ ਰੰਗ ਦੀ ਲਿਪਸਟਿਕ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਗਲੌਸ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਿੱਖ	• **ਚਿਹਰਾ :** ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਓ। (ਲਾਲ ਲਿਪਸਟਿਕ ਕਾਰਨ ਬਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ)। • **ਅੱਖਾਂ :** ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਕਲੀ ਪਲਕਾਂ ਬਣਾਓ। ਪਲਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਰਵੱਟੀਆ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੱਕ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ। ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਮਾਰੋ ਤੇ ਹਲਕਾ ਰੰਗ ਭਰੋ। ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਓ। **ਬੁੱਲ੍ਹ :** ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਲਿਪਸਟਿਕ ਲਗਾਓ। ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸੇ ਰੰਗ ਦੀ ਲਿਪਪੈਨਸਿਲ ਘਸਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਉੱਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰਖੀ (ਲਿਪਸਟਿਕ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇ।
ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਰੋਮਾਂਚਿਕ ਦਿੱਖ	• **ਚਿਹਰਾ :** ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾ ਦਿਓ । ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਰੀਮ ਬਲਸ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਲਗਾਓ। ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ।
ਨਾਟਕੀ ਸਮੋਕੀ ਅੱਖਾਂ	ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ,ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਨਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੂੜਾ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਲਾ) ਰੰਗ ਲਗਾਓ । ਇਹ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਪੂਛਾਂ ਕੱਢੋ।

	• **ਅੱਖਾਂ :** ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਈ ਦਿਓ ਜਾਂ ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਨਕਲੀ ਵਾਲ ਲਗਾਓ। ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਲਗਾਓ। ਰੋਮਾਂਚਿਕ ਦਿੱਖ ਲਈ ਧੱਬੇ ਬਣਾ ਦਿਓ। ਪਲਕਾਂ ਤੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। • **ਬੁੱਲ :** ਸਾਰੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਸੁਰਖੀ ਲਗਾਓ। ਫਿਰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਲਾਲ ਲਿਪਸਟੈਨ ਲਗਾਓ।
ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ ਦਿੱਖ	• **ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ :** ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਨੇ ਤਣੀ ਰਹਿਤ ਪੌਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰੰਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਦਾ ਚੁਣੋ। ਗੂੜਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਫੋਟੋਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। • **ਅੱਖਾਂ :** ਥੋੜਾ ਚਮਕਦਾਰ ਬੇਸ ਰੰਗ ਚੁਣੋ। ਫਰਾਸਟਿਡ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਫੋਟੋ ਫਲੈਸ਼ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। • **ਬਲਸ਼ :** ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗ ਦੇ ਬਲਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਫੋਟੋਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਲੈਕ ਐਂਡ ਵਾਇਟ ਫੋਟੋਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀਲਾ-ਪੀਚ ਵਧੀਆ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ :- ਮੇਕ-ਅੱਪ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਲੂਨ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਆਊਟਡੋਰ ਸਥਾਨ, ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਆਦਿ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪਰੰਤੂ ਜਿੰਨੀ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਉਨੀ ਹੀ ਸਹੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਦਿੱਖ (ਮਕਸਦ) :- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਿਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ, ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿਆਹ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਲਈ, ਫੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੈਟ-ਵਾਕ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ :-

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਡਿਜਾਇਨ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਫੋਟੋ (ਤਸਵੀਰ) ਦੇ ਗੁਣ (ਕੁਆਲਟੀ) ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਰਿਫਲੈਕਟਰਸ, ਕੈਮਰਾ, ਫਿਲਮ ਸਟਾਕ, ਸ਼ਟਰਸਪੀਡ, ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਛਾਪਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਸ਼ਨੀ : ਫੋਟੋਸਟੂਡੀਓ ਜਾਂ ਸਲੂਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮੇਕਅੱਪ ਨੂੰ ਬਨਾਵਟੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰੀ (ਆਊਟਡੋਰ) ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

- ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਯੂਰਪੀਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਫਿਲਾਮੈਂਟ ਬਲੱਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿੱਘਾ, ਪੀਲਾ/ਸੰਤਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਕਿ ਫਲੋਰਸੈਂਟ ਬਲੱਬ ਠੰਡਾ, ਨੀਲਾ/ ਹਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਸਪਾਟ ਲਾਇਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨੀਲਾ/ਚਿੱਟਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਰ ਚੀਜ ਪੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

- ਹੈਲੋਜਿਨ ਬਲੱਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੇਹੱਦ ਸਫੇਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਰੰਗ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਘਣਤਾ ਕਾਰਨ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਹਲਕਾ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਫਲੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਰੋਤ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਡਿਜਾਇਨ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਪਰਛਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸਿਓ, ਧਰਤੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਸ਼ਾ, ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਓ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਵੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਡਿਜਾਇਨ ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਟੂਡੀਓ ਚਿੱਤਰ :- ਸਟੂਡੀਓ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਰਗੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀਲੇ/ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਫੋਟੋ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵ :- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

- ਦੂਸਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਰੰਗ ਦਾ ਮੁੱਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਫਿੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿੱਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉੱਤੇ ਘੱਟ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵੱਧ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਰੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਰੰਗ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਪਰੀਤ-ਪੂਰਕ ਰੰਗ ਦੀ ਘਣਤਾ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਜੇਕਰ ਰੰਗ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਧਿਅਮ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗਹਿਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪਰਛਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੋਟੋ ਰਹੱਸਮਈ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕਤਾ ਭਰਭੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਹੇਠਲੇ ਪਾਸਿਓ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਛਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਉਣ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਪਰਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਰਗਾ ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉੱਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਕਿਸ ਰੰਗ ਦੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ :-

ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਰੰਗ	ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੇ ਰੰਗ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਗੁਲਾਬੀ	• ਇਹ ਠੰਡੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲੇਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿੱਘੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਸੰਤਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਮਾਸ ਵਰਗਾ ਗੁਲਾਬੀ	• ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। • ਇਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
ਅੱਗ ਵਰਗਾ ਲਾਲ	• ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। • ਗੂੜ੍ਹੇ ਮਾਸ ਰੰਗੇ ਸ਼ੇਡ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਉਕਾ ਹੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। • ਹਲਕਾ/ਦਰਮਿਆਨਾ ਬਲਸ਼ਰ ਪੀਲਾ ਸੰਤਰੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਕੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾਵੇਗਾ। • ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਲਾਲ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੀਲਾ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਠੰਡੇ ਰੰਗ ਸਲੇਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਪੀਲੀ ਸੰਤਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਫਿੱਕਾ ਸੰਤਰੀ ਤੇ ਸੰਤਰੀ	• ਇਹ ਲਾਲ ਰੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ। • ਬਲਸ਼ਰ ਸੰਤਰੀ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਭੂਰਾ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਨੀਲਾ ਹਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਫਿੱਕੇ ਭੂਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਲਾ ਸਲੇਟੀ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਕੁਦਰਤੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਫਿੱਕਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਨਕਲੀ ਫਿੱਕਾ ਸੰਤਰੀ	• ਇਹ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੰਗ ਹੈ। • ਇਹ ਨਿੱਘੇ ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ ਮਾਸਰੰਗਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਠੰਡੇ ਰੰਗ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
ਫਿੱਕਾ ਘਾਹ ਰੰਗਾ	• ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ **ਪੈਂਦਾ** ਹੈ, ਸਿਰਫ ਰੰਗ ਨਿੱਘੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। • ਠੰਡੇ ਰੰਗ ਥੋੜੇ ਸਲੇਟੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਪੀਲਾ	• ਨਿੱਘੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੀਲੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨੀਲੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੈਂਗਣੀ ਸਲੇਟੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਹਰਾ	• ਮਾਸ ਵਰਗੇ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਲਸ਼ਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਲੇਟੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਬੈਂਗਣੀ ਸਲੇਟੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਹਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰਾ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਲਾਲ ਭੂਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੂਰਾ ਕਾਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਫਿੱਕਾ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਫਿੱਕਾ ਨੀਲਾ-ਹਰਾ	• ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਫਿੱਕਾ ਲਾਲ ਗੂੜੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਭੂਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਮਾਸਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸਲੇਟੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਲਾ ਮਾਸਰੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਨੀਲੀ ਹਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਬਲਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
ਨੀਲਾ	• ਮਾਸ ਵਰਗੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲੇਟੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਣੀ ਦਿੱਸਣ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਪੀਲਾ ਬਲਸ਼ਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਬੈਂਗਣੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਗੂੜ੍ਹਾ ਬਲਸ਼ਰ ਉਹ ਕਾਲਾ ਬੈਂਗਣੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਭੱਦੇ ਧੱਬਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। • ਸੁਰਖੀ (ਲਿਪਸਟਿਕ) ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। • ਕੁਦਰਤੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਮਣੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਹਰਾ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਂਗਣੀ ਨੀਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਜਾਮਣੀ ਬੈਂਗਣੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਨੀਲਾ ਜਿੰਨਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਉੱਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਪਵੇਗਾ।
ਬੈਂਗਣੀ	• ਸੰਤਰੀ, ਚਮਕਦਾਰ ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰਖ ਲਾਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਬਲਸ਼ਰ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। • ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬਲਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।
ਜਾਮਣੀ	• ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੈਂਗਣੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਜਾਇ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਇਹ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। • ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਬੈਂਗਣੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਹ ਲਈ ਮੇਕ-ਅੱਪ :-

ਇਹ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਭਾਰਤੀ ਵਿਆਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਸਬੰਧੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਰਾਵੇ, ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਸਬੰਧੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਕਲੀ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੁਲਹਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੁਲਹਨ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉੱਥੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਿੰਨੀ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦਾ ਰੰਗ ਉੱਨਾ ਹੀ ਹਲਕਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਤੇਲੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਪਿਘਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਧਕ ਬੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਮੈਟਫਿਨਿਸ਼ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਘਾੜਨ ਲਈ ਚਮਕ (ਗਿਲਿਟਰਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮੱਥੇ ਉਤਲਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਰਸਮੋ-ਰਿਵਾਜ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਭਿੰਨਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਲੜੀਬੱਧਤਾ :-

1. ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
2. ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਢਕ ਦਿਓ।
3. ਚਮੜੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਨਕੇਕ/ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ/ਬੇਸ ਲਗਾਓ।
4. ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
5. ਬਲਸ਼ਰ/ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਗਾਓ।
6. ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰੋ/ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਘਾੜੋ।
7. ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਨਕਲੀ ਵਾਲ ਲਗਾਓ।
8. ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਓ (ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਜਾਂ ਆਈਲਾਈਨਰ ਵਗੈਰਾ)
9. ਦੁਲਹਨ ਦਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਗਾਓ।
10. ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਓ।
11. ਸੁਰਖੀ (ਲਿਪ ਕਲਰ) ਲਗਾਓ।

ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ :- ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦਿੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਲਪਰੀ, ਡਾਇਣ, ਕੀੜਾ-ਮਕੌੜਾ, ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪਾਤਰ ਦਾ ਹੀ ਚਿਹਰਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਬਲਕਿ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣ ਲਈ ਕਰੋ, ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੇ ਜਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪਾਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਪਰੀ
- ਪਿਸ਼ਾਚ

- ਚੀਤਾ
- ਛੋਟੀ ਬਿੱਲੀ
- ਤਿੱਤਲੀ
- ਬਰਫ ਦੀ ਰਾਣੀ
- ਮੋਰ

ਇਹ ਸਿਰਫ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮੁਹਾਰਤ ਨਾਲ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਨਕੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲੌਰੀ ਪੱਥਰ, ਅਸਥਾਈ ਟੈਟੂ, ਸਜਾਉਣ ਸਮੱਗਰੀ, ਖਾਸ ਚਿੰਨ, ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਖੰਭਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਵੀ ਸਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :-

- ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼
- ਖਣਿਜ, ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਤਰਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
- ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਦੇ ਰੰਗ
- ਨਕਲੀ ਕਾਲਪਨਿਕ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ
- ਬੁਰਸ਼

ਹਦਾਇਤਾਂ :-

1. ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਓ। ਪਾਊਡਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮੇਕ-ਅੱਪ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਪਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕਈ ਪਤਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਬੇਹਤਰ ਹਨ।
2. ਆਪਣੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਤੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸਫੈਦ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਵੱਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ,

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਤਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਈਮ ਅਤੇ ਮੰਗਾ। ਫਿਰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਮਸਕਾਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ।

3. ਨਕਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਉੱਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਲਗਾਓ। ਤਿੱਤਲੀ ਦੇ ਖੰਭ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਦੀ ਆਈਸ਼ੈਡੋ V ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ। ਰੰਗ ਨੂੰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲਵੋ।
4. ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਨਸਿਲ ਘੇਰਾ ਲਗਾ ਲਵੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖੰਭ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਬਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਤਿੱਤਲੀ ਦੇ ਖੰਭ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਲੀ, ਭੂਰੀ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਪੈਨਸਿਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਨੁਸਾਰ ਅਗਰ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਇਨਰ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਲ, ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਚਮਕੀਲਾ ਗੁਲਾਬੀ (ਪਿਆਜੀ) ਬਲਸ਼ ਲਗਾਓ। ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਬਲਸ਼ ਗੂੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਲਗਾਓ। ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਨਾ ਉਘਾੜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਆਕਰਸ਼ਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਲਿਪਸਟਿਕ (ਸੁਰਖੀ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੂੜ੍ਹਾ ਜਾਮਣੀ, ਚਮਕਦਾਰ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਇਲ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਟ ਕੇ ਸੁਰਖੀ ਲਗਾਓ। ਨੀਆਨ ਰੰਗ ਵੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸੁਰਖੀ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫਿੱਕਾ ਰੰਗ ਭਰੋ।

ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਲਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣਾ :-

ਸਰੀਰ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮਾਡਲ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਕਲਾਕਾਰ ਦਾ ਕੈਨਵਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫੀ ਮਹਿੰਗਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਟੈਟੂ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਰੁਚੀਆਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਕਈ ਕਬੀਲਿਆਂ ਦੇ ਰਸਮੋ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਨੇ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ ਸਰੀਰ ਰੰਗਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਰਸਮੋ-ਰਿਵਾਜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਿੰਦੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਹਰ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣਾ ਸਰੀਰਕ ਸਜਾਵਟ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕਾਫੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ/ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰੀਰ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ :-

ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਲਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਲਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਰੀਰਕ ਕਲਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਧਿਅਮ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਰੰਗ, ਗਰੀਸ ਰੰਗ, ਕੈਮਫਲਾਸ਼ ਉਤਪਾਦ, ਸੀਲੀਕੋਨ ਰੰਗ ਏਅਰਬੁਰਸ਼ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਆਦਿ। ਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੰਭ, ਬਟਨ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਜਿਪਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਚਿਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਥਾਈ ਟੈਟੂ ਲਗਾਉਣਾ :-

1. ਸਰਜੀਕਲ ਸਪਿਰਟ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਗਰੀਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
2. ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਛਾਪੋ। ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਰਬਨ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਛੁਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਟੈਂਸਲ ਤਕਨੀਕ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਮਾਧਿਅਮ ਦੁਆਰਾ ਰੰਗ ਭਰੋ।
4. ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੇ ਟੈਟੂ ਤੇ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਟੈਟੂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਕੈਮਫਲਾਸ਼ (ਛਲ-ਛਿਦਰ) ਮੇਕ-ਅੱਪ :-

ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਖਾਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਅਣਚਾਹੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਕੈਮਫਲਾਸ਼ (ਛਲ-ਛਿਦਰ) ਮੇਕ-ਅੱਪ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਥਾਵਾਂ/ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਕੈਮਫਲਾਸ਼ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ :-

ਲੜੀ ਨੰਬਰ	ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਥਾਂ
1.	ਜਮਾਂਦਰੂ ਨਿਸ਼ਾਨ
2.	ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ
3.	ਚਿੱਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
4.	ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ
5.	ਸਟ੍ਰਾਅਬੇਰੀ (ਫਿੱਕਾ ਲਾਲ) ਨਿਸ਼ਾਨ
6.	ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜਾਂ
7.	ਸੋਰਾਏਸਿਸ (ਚਮੜੀ ਰੋਗ)
8.	ਕਿੱਲ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮੁਹਾਂਸਿਆਂ ਦੇ
9.	ਛਾਈਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
10.	ਜਲੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
11.	ਸੱਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
12.	ਟੈਟੂ

ਕੈਮਫਲਾਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੇਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਣ।

ਕੈਮਫਲਾਸ ਕਰੀਮਾਂ ਆਮ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

- ਇਹ ਅਲਪ ਐਲਰਜਿਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜੀ ਰੱਖਿਆ ਤੱਤ (SPF) ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ 75% ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਲ ਰੋਧਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਮਫਲਾਸ ਦੇ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ :-

1. **ਕਵਰ ਮਾਰਕ :-** ਇਸ ਵਿੱਚ 15 SPF ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨ ਭਰ ਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. **ਡਰਮਾਬਲੈਂਡ :-** 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾ ਨਮੀਯੁਕਤ ਕਰੀਮ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁਲ-ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਡਰਮਾਕਲਰ :-** 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਾਉਡਰ ਜਲ ਰੋਧਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. **ਕੇਰੋਮਾਸਕ :-** ਇਹ 8 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

5. **ਵੀਲ:-** ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਚ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਫਿਸਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਮਫਲਾਸ਼ (ਛਲ-ਛਿਦਰ) ਲਗਾਉਣਾ :-

1. ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੇਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਰੂੰ ਨੂੰ ਟੋਨਰ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਉਸ ਜਗਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
2. ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ।
3. ਪਫ ਨਾਲ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ। ਫਾਲਤੂ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕੋ।
4. ਗਿਲ੍ਹੀ ਰੂੰ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਚਮੜੀ ਵਰਗਾ ਰੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗ ਨੂੰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਮਿਕਸ ਕਰੋ।
5. ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਕੈਮਫਲਾਸ ਕਰੀਮ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ।
6. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਲਾਈਨਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ।
7. ਪਾਊਡਰ ਲਗਾ ਕੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
8. ਜੇਕਰ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਪਰਤਾਂ ਲਗਾਓ।
9. ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ।
10. ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :-

- ਕੈਮਫਲਾਸ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੇਲ ਉਤਪਾਦ ਵਾਲੀ ਚੀਜ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਕੈਮਫਲਾਸ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਕੈਮਫਲਾਸ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਰੋਧਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਵੋ।

ਪਾਰਟੀ/ਕਾਕਟੇਲ ਮੇਕ-ਅੱਪ :- ਪਾਰਟੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਣਾਵਟੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ--ਦੁਆਲੇ ਵਧੇਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ। ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਠੰਡੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਨਕਲੀ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਉਘਾੜਨ ਲਈ ਫੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਮਸਕਾਰਾ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿਪਗਲੌਸ ਜਾਂ ਲਿਪਸਟਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਕਰਸ਼ਿਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਕਟੇਲ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਸਮੋਕੀ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੇ ਸਟੈਪ:-

1. ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
2. ਦਾਗ-ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਦਿਓ।
3. ਚਮੜੀ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਨ ਕੇਕ ਜਾਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਸ ਲਗਾਓ।

4. ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

5. ਬਲਸ਼ਰ ਜਾਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਗਾਓ।

6. ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰੋ/ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਉਘਾੜੋ।

7. ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਨਕਲੀ ਵਾਲ ਲਗਾਓ।

8. ਮੌਕੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰੋ (ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਜਾਂ ਆਈਲਾਈਨਰ)

9. ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਓ

10. ਲਿਪ ਕਲਰ ਲਗਾਓ।

ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉਤਪਾਦ :- ਮੇਕ-ਅੱਪ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਅ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :-

- ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਔਜਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਮਸਕਾਰਾ ਛੜੀਆਂ ਆਦਿ।
- ਸਾਰੇ ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਜਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਤੇ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੈੱਟ ਮੌਜੂਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾ ਸਕੋ।
- ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਲਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਕੜ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤੋਂ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੇਪਣੀ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਗਾਹਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਨਵੇਂ ਗਾਹਕ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਦੁਹਰਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਮਾਸਕ (ਮੋਮ ਨਕਾਬ) ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਡਿਸਇਨਕਰੱਸਟੇਸ਼ਨ (ਬਿਜਲਈ) ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਡਿਸਇਨਕਰੱਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਇਨੀਕਰਨ (ਆਇਅਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ (ਖਾਸ) ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿੱਖਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਅਸਥਾਈ ਟੈਟੂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. ਕੈਮਫਲਾਸ ਕਰੀਮ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਕੈਮਫਲਾਸ ਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

ੳ. ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ________________ ਜਾਂ ________________ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਫੈਲਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅ. ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ____________ ਡਿਗਰੀ °C ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ. ਨੇਗੇਟਿਵ ਧੁਰਾ ________________ ਵਿੱਚ ਸਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਵਿੱਚ ______________ ਅਤੇ ______________ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦੇ ਹਨ।

ਹ. ____________ ਅਤੇ _____________ ਕੈਮਫਲਾਸ ਉਤਪਾਦ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ :

ਕਾਲਮ ੳ	ਕਾਲਮ ਅ
1. ਪੈਰਾਫਿਨ ਵੈਕਸ	1. ਮੇਕ-ਅੱਪ ਰਹਿਤ ਦਿੱਖ, ਸਮੋਕੀ ਅੱਖ, ਵਿਆਹ ਸਬੰਧੀ
2. ਡਿਸਇਨਕਰੱਸਟੇਸ਼ਨ (ਬਿਜਲੀ ਵਿਧੀ)	2. ਨੇਗੇਟਿਵ ਧੁਰਾ ਸਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਆਇਨੀਕਰਨ	3. ਪਰੀ, ਪਿਸਾਚ, ਤਿੱਤਲੀ
4. ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਮੇਕ-ਅੱਪ	4. 37^{0}C ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੇਕ-ਅੱਪ	5. ਜਮਾਂਦਰੂ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ, ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ
6. ਕੈਮਫਲਾਸ ਮੇਕ-ਅੱਪ	6. ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਧੁਰਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ : 3 ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣਾ :-

ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਲਈ ਧਾਗਾਵਿਧੀ :-

ਧਾਗਾ ਵਿਧੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੈਂਨਡਿੰਗ ਵਿਧੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਧਾਗੇ ਨੂੰ ਮੁਹਾਰਤਾ ਪੂਰਵਕ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਘੁਮਾ ਕੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਧਾਗਾ ਵਿਧੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਧਾਗਾ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਾਗਾ ਵਿਧੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਖੁਦ ਸਿਖਣੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਧਾਗਾ ਨੰਬਰ :40

ਪਾਬੰਦੀਆਂ

- ਦੁੱਖਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਗਵਾਂਢਣੀ ਹੋਣ ਤੇ
- ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ ਹੋਣਾ

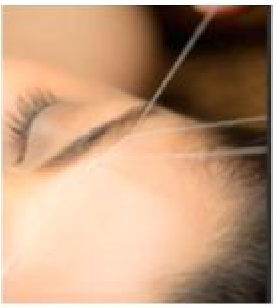
ਕੈਂਚੀ

ਧਾਗਾ ਵਿਧੀ ਲਈ ਸੰਦ, ਔਜਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ

- ਧਾਗਾ ਨੰਬਰ : 40
- ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਪਾਊਡਰ
- ਰੂੰ
- ਅਸਟ੍ਰਿੰਜੈਂਟ (ਕਸਪਾਊ)
- ਕੈਂਚੀ

ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੀ ਧਾਗਾਵਿਧੀ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ

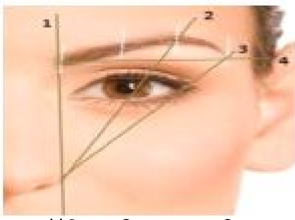
- ਪਤਲਾ ਧਾਗਾ (ਲਗਭਗ 24 ਇੰਚ ਲੰਬਾ), ਜੋ ਕਿ ਮਜਬੂਤ ਤੇ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਮੋਟਾ ਧਾਗਾ ਵਾਲ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- **ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ :** ਇਹ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਾਹੁਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਕੈਂਚੀ :** ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਧਾਗਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਲਈ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ :-

- ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।
- ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਨੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਧਾਗਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਕਰੀਮ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਨਵਾਂ ਤੇ ਸਾਫ ਧਾਗਾ ਵਰਤੋ।



ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ :-

- ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਰੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ। ਸੰਤਰੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਤਿਰਸ਼ੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਤੋਂ ਅੱਖ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ।

ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਕਾਰ :-

ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਮੁਹਾਂਦਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਅਕਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਅਕਾਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ :-

ਉੱਚਾ ਮੱਥਾ

ਉੱਚਾ ਮੱਥਾ

ਇਸ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੱਥੇ ਦੀ ਚੋੜਾਈ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਛੋਟੀ ਠੋਡੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਮੱਥਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਲਈ ਪੱਧਰਾ ਭਰਵੱਟਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਰਹੇਗਾ। ਭਰਵੱਟੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਮਾਨ ਵਾਂਗ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

ਨੀਵਾਂ ਮੱਥਾ

ਨੀਵਾਂ ਮੱਥਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਮਿਣ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਕਮਾਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਦਿਓ।

ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਬੜੇ ਫਬੱਦੇ ਹਨ। ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਅਕਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਭਰਵੱਟੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਛੋਟੇ ਅਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

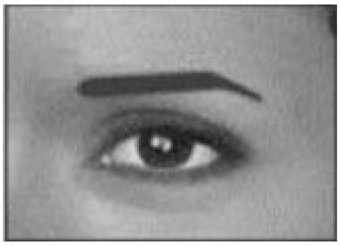
ਛੋਟੇ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ

ਛੋਟੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਡਿਜਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅੱਖ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਨੱਕ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਵੋ।

ਗੋਲ ਚਿਹਰਾ

ਗੋਲ ਚਿਹਰਾ

ਗੋਲ ਚਿਹਰਾ ਬੜਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵੀ ਗੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਧੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਚਿੰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਲ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਕਮਾਨ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅੰਤਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪੂੰਛ ਛੋਟੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਲੰਬੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਚਿਹਰਾ

ਲੰਬੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਚਿਹਰਾ

ਲੰਬੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟੇ ਖਿੱਚਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਅਕਾਰ ਲੇਟਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਅਕਾਰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੱਥਾ ਅਤੇ ਭਰਵੱਟੇ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।

ਚੌਰਸ ਚਿਹਰਾ

ਚੌਰਸ (ਵਰਗਾਕਾਰ) ਚਿਹਰਾ

ਵਰਗਾਕਾਰ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੁਬਾੜੇ ਦੀ ਸੇਧ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੁਬਾੜੇ ਦੀ ਸੇਧ ਨੂੰ ਸਤੁੰਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਭਰਵੱਟੇ ਦੇ ਕੋਣ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣਾ :-

ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆਂ ਅਕਾਰ ਦੇਣਾ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਯੋਗ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਵਿਚਾਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :-

- ਗਾਹਕ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਅਕਾਰ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ
- ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਾਹਕ ਦੀ ਉਮਰ

ਧਾਗਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :-

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ

ਪਹਿਲਾਂ ਕਦਮ :- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਾਗੇ ਨੂੰ 11 ਇੰਚ ਕੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਗੋਲ ਘੇਰਾ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਧਾਗਾ ਮਜਬੂਤ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਗੰਢਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ

ਦੂਜਾ ਕਦਮ : ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਅਗੂੰਠੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਪਾ ਲਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਘੁੰਮਾ ਕੇ X ਦਾ ਅਕਾਰ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 4 ਵਾਰੀ ਘੁੰਮਾ ਲਵੋ।

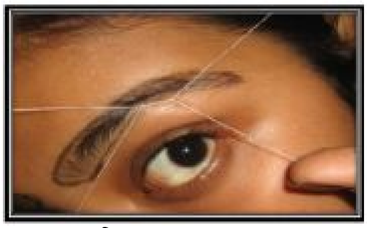
ਤੀਜਾ ਕਦਮ

ਤੀਜਾ ਕਦਮ : ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਧਾਗਾ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹੇ। ਧਾਗੇ ਦੀ ਇਹ ਚਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕੱਢ ਸਕੇ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ : ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾ ਲਵੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਵਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ : ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਧਾਗੇ ਦੀ ਗੰਢ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਧਾਗੇ ਦੇ ਵੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਘੁਮਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ।



ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ

ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ : ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਧਾਗਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣਾ ਵੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ, ਜਿੱਥੋਂ ਵਾਲ ਉਤਾਰੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੰਦ ਖੋਲਣ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸੱਤਵਾਂ ਕਦਮ

ਸੱਤਵਾਂ ਕਦਮ : ਸੱਤਵਾਂ ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਲ ਉਤਰ ਨਾ ਜਾਣ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਸੇਧ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਮਾਰੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੱਟਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ

ਅੱਠਵਾਂ ਕਦਮ : ਧਾਗਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਅਲੋ-ਵੇਰਾ ਜਾਂ ਬਰਫ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਾਗਾ ਲਗਾਉਣ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

ਇਹ ਇੱਕ ਸਸਤੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸਿੰਗ/ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਪੁੱਟਣ ਨਾਲੋਂ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹ ਵਿਧੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ (ਤਕਲੀਫ਼ਦਾਇਕ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਵਾਲ ਪੁੱਟਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਰੰਤੂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਵਾਲ਼ ਪੁੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਪਿਛਲੇ ਮਤਭੇਦ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ
- ਖੁਸ਼ਕ ਤੇ ਦਾਣੇਦਾਰ ਚਮੜੀ (ਚਮੜੀ ਰੋਗ)
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਖਮ ਅਤੇ ਛਾਲੇ
- ਸੂਰਜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਲੀ ਚਮੜੀ

ਦੁਹਰਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਮਾਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਧਾਗਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਾਕ ਲਿਖੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਮੁੱਢਲੀ ਧਾਗਾ ਵਿਧੀ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਭਰਵੱਟੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਦਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਧਾਗਾ ਸਮਾਪਤੀ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ :-

ਕਾਲਮ-ੳ	ਕਾਲਮ-ਅ
1. ਗੋਲ ਚਿਹਰਾ	1. ਲੇਟਵਾਂ ਆਕਾਰ
2. ਲੰਬਾ ਚਿਹਰਾ	2. ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੁੜਵਾਂ ਆਕਾਰ
3. ਉੱਚਾ ਮੱਥਾ	3. ਭਰਵੱਟੇ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕਮਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੂੰਛ
4. ਵੱਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ	4. ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕਮਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਅਕਾਰ

ਇਕਾਈ -5

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ – 11

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਸਿੱਟੇ
1	ਐਡਵਾਂਸ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲ਼ ਕੱਟਣਾ	ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ : - • ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਦੀਆਂ ਐਡਵਾਂਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਤਾਂ ਬਨਾਉਣਾ, ਖੰਭੀ ਕੱਟ, ਫੈਦਰ/ਕੱਟ, ਫਰਿੰਜ ਅਤੇ ਬੈਂਗ • ਪਰਤ ਕੱਟ ਅਤੇ ਖੰਭ ਕੱਟ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ।
2	ਥਰਮਲ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ ਬਣਾਉਣਾ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ : • ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ । • ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ । • ਥਰਮਲ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ । • ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ, ਕਰਿੰਮਪਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ, ਕਰਲਿੰਗ ਟੌਂਗ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ । • ਵਾਲ਼ਾ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ • ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ।
3	ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣਾ	ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ : • ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦਾ ਅਰਥ • ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ • ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ • ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ • ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ
4 .	ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ : • ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ • ਰੰਗ ਕੱਟਣ ਵਾਲ਼ੇ (ਬਲੀਚ) ਅਤੇ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ (ਲਾਈਟਨਰ) ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ • ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ • ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈਂਡ ਟੈਸਟ (ਲਟ ਟੈਸਟ) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ • ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ । • ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਪ ਤਕਨੀਕ, ਪੰਨੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਟੁਕੜੇ ਬਣਾਉਣਾ । • ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ।

ਪਰਖ ਯੋਜਨਾ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਧੀ	ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਥਨ
1	ਐਡਵਾਂਸ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲ਼ ਕੱਟਣਾ	ਅਭਿਆਸ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ	ਸਲੂਨ ਜਾਣਾ
2	ਥਰਮਲ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ ਬਨਾਉਣਾ	ਅਭਿਆਸ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ : ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।	ਸਲੂਨ ਜਾਣਾ
3	ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣਾ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ	ਅਭਿਆਸ : ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ : ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ	ਸਲੂਨ ਜਾਣਾ

ਸੈਸ਼ਨ 1 ਐਡਵਾਂਸ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲ਼ ਕੱਟਣਾ

ਪਰਤ ਬਣਾਉਣਾ :

ਪਰਤ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ ਕੱਟਦੇ ਹੋਏ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੋਟੇ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਖੰਭ ਵਿਧੀ ਪਰਤ ਕੀਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੇਅਰ ਫਾਈਂਡਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫਰਾਹ ਫਾਸਿਟ (ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਅਭਿਨੇਤਰੀ) ਪਰਤਾਂ ਵਾਲ਼ੇ, ਖੰਭ ਵਿਧੀ ਵਾਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ।

ਤਕਨੀਕ : ਪਰਤ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ ਬਣਾਓਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੋੜੀਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੋਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ- ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਕੋਣਾਂ ਤੋ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਪਰਤਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਖੰਭਾਂ ਵਰਗੇ ਜਾਪਦੇ ਨੇ। ਵਾਲ਼ ਮਾਹਿਰ ਖੰਭਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਡਿਜਾਂਇਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ 90^{o} ਕੋਣ ਤੋਂ ਫੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕੱਟਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਰੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਲਾਭ :

ਪਰਤ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਖੰਭ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ, ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਅਜਿਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,

ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਲੰਬੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ । ਇਹ ਗੋਲ ਅਕਾਰੀ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਖੰਭੀ ਕੱਟ 1970 ਅਤੇ 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਸੀ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ , ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਨਾ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਲੰਬੇ ਸਨ। ਇਹ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਤਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਕੁਝ ਮਰਦ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਤੇ ਕੁਝ ਮਰਦ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਰ ਵੀ ਕੱਢਦੇ ਸਨ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਵਾਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ , ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪੰਛੀ ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਵਰਗੀ ਦਿੱਖ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਖੰਭਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਆਕਾਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ , ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਪਰਤਦਾਰ ਵਾਲ਼ਾ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੰਭਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਭਾਵੇਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਮਰਜੀ ਹੋਵੇ । ਛੋਟੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲ਼ ਕੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਣੀ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਖੰਭ ਵਾਲ਼ਾ ਆਕਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 90 ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਕਰਕੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਕੱਟੋ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਕੱਟਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵਾਹੋ, ਜਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੇਟਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਾਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੜਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫੜ ਕੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕੱਟਦੇ ਜਾਵੋ। ਜੇਕਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੇਟਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਫੜ ਕੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਜਾਵੋ ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੱਟੋ , ਕਿਉਕਿ ਜੇ ਸੁੱਕੇ ਖੁਸ਼ਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਲਟਾਂ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਇਅਰ ਅਤੇ ਗੋਲ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵਾਹ ਕੇ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਸਟਾਇਲ ਦਵੋ।

ਪਰਤ ਕੱਟ ਅਤੇ ਖੰਭ ਕੱਟ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ: ਖੰਭ ਕੱਟ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਅਭਿਨੇਤਰੀ ਫਰਹਾ ਫਾਸਿਟ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ । ਖੰਭ ਕੱਟ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬੁਣਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ , ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਵਾਈ ਦਿੱਖ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਰਤ ਕੱਟ ਵਧੇਰੇ ਲਹਿਰਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਠੋਡੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਕੱਟ 1990 ਵਿੱਚ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੋਇਆ , ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਕੇਲ ਕੱਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਭਿਨੇਤਰੀ ਜੈਨੀਫਰ ਅਨੀਸਟੋਨ ਦੁਆਰਾ ਅਮਰੀਕੀ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸਿਟਕਾਮ ਫਰੈਂਡਸ ਰਾਹੀਂ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ।

ਫਰਿੰਜ (ਬੈਂਗ) ਕੱਟ ਬਣਾਉਣਾ : ਫਰਿੰਜ ਖੇਤਰ ਮੱਥੇ ਦੇ ਮੂਹਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲਾ) ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਦੇ ਹੋਏ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦਾ ਅਕਾਰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੇ ਉਹੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟੋ , ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਲਟਕਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰੋ ਉਧਰੋ ਕੱਟਦੇ

ਰਹੋਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਵਾਲ਼ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਰਿੰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਵਾਲ਼ ਹੀ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਿੰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਲ਼ ਕੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ , ਬਲਕਿ ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਰੇਜ਼ਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸੈਸ਼ਨ – 2 : ਥਰਮਲ (ਤਾਪਕ) ਵਾਲ਼ ਨਮੂਨਾ :

ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨਾ/ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ :

ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਕਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਗਰਮ ਪ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਅਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਕੀਤੇ ਵਾਲ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ , ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਰਮਲ ਰੋਲਰ ਕਰਲਿੰਗ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਨਾਲ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ।

- **ਹਲਕੀ ਪ੍ਰੈਸ :** ਇਹ 50 – 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਕੁੰਡਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਰਮਲ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਆਇਰਨ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **ਦਰਮਿਆਨੀ ਪ੍ਰੈਸ :** ਇਹ 60 -70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ , ਇਸ ਤਹਿਤ ਥਰਮਲ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ/ ਆਇਰਨ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰੈਸ :** ਇਹ ਲਗਭਗ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੁੰਡਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਥਰਮਲ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਖਤ ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰਲਿੰਗ ਰਾਡ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਹਰੀ ਪ੍ਰੈਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਥਰਮਲ ਆਇਰਨ ਦੇ ਤਾਪ \ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਪਰਖ ਲਵੋ ।

ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

- ਲਹਿਰ ਪੱਧਤੀ
- ਲੰਬਾਈ
- ਬਨਾਵਟ (ਖੁਰਦਰਾ, ਦਰਮਿਆਨਾ, ਵਧੀਆ, ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੇ)
- ਅਨੁਭਵ (ਤਾਰਾਂ ਵਰਗੇ, ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਿਲਕੀ)
- ਲਚਕ
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਲੱਟ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ (ਕੁਦਰਤੀ , ਭੱਦੇ , ਸਟੀਕ , ਚਿੱਟੇ , ਧੱਬਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ , ਫਿੱਕੇ)
- ਹਾਲਤ (ਸਧਾਰਨ , ਕਮਜ਼ੋਰ, ਖੁਸ਼ਕ , ਤੇਲੀ , ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤੇ ਹੋਏ)
- ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ (ਸਧਾਰਨ , ਲਚਕੀਲੀ ਜਾਂ ਸਖਤ)

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ , ਸੰਘਣਤਾ , ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇ । ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡ ਉੱਤੇ ਘੁਮਾਉ ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ : ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਵੰਨ ਸਵੰਨਤਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੁੰਗਰਾਲੇ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਬਰੀਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਤਾਰਾਂ ਵਰਗਾ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਸਿਲਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਮਾਹਿਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਲ਼ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਦਬਾਅ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਇਹ ਟੁੱਟਣ, ਝੜਨ ਜਾਂ ਜਲਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ।

ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲ਼ , ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਕੁੰਡਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ , ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਆਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਬਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਰਮਿਆਨੇ-ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲ਼ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈਂ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ।

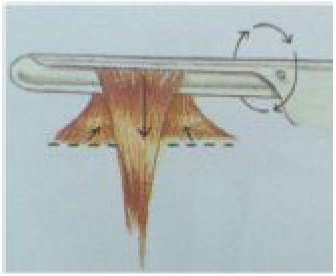
ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ : ਕਰੀਮ ਪ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤੇਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮ ਗਲੋਸ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤੇਲ ਇੱਕ ਤਰਲ ਜਾਂ ਠੋਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਜੋ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਤੇਲੀ ਪਰਤ ਜਮਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਸ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਲਟਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ, ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕੇਗੀ । ਕਰੀਮ ਪ੍ਰੈਸ ਇੱਕ ਠੋਸ , ਮੋਮੀ ਉਤਪਾਦ ਹੈ , ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤੇਲ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੈਪੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਪਾਣੀ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਖਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ , ਜਿਹੜੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕਰਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦੌਰਾਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਾਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ \ ਆਇਰਨ ਮਸ਼ੀਨ : ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਪਿੱਤਲ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਹੈਂਡਲ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਭਾਰੇ ਲੋਹੇ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਦੋਨੇ ਪਾਸੇ ਪੱਧਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁਲੀ ਪ੍ਰੈਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ , ਚਿਮਟੇ ਵਰਗੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਈ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ , ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਦੋ ਕਿ ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵੱਡੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਟੀਲ ਵਾਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਕੰਘੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ



ਪ੍ਰੈਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲੀ ਮਾਰੋ ।

ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ : ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਜਲਈ ਕਲਪੁਰਜਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਚੈਕ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਪੇਪਰ ਜਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੰਡਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਬਿਜਲਈ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਤਕਨੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ :

- ਸ਼ੈਂਪੂ
- ਤੌਲੀਏ
- ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਲਈ ਕੱਪੜਾ
- ਕਲਿੱਪ
- ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਕੰਘਾ
- ਲੇਪਣੀ
- ਥਰਮਲ ਆਇਰਨ

ਤਿਆਰੀ :

- ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ ।
- ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੋ, ਧੋ ਕੇ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਦਿਓ ।
- ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨਾ ਕੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰੋ ।
- ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓ (ਕੁਝ ਮਾਹਿਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ)

- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਵੋ । (ਹੁੱਡ ਡਰਾਇੰਗ ਨਾਲੋ ਬਲੋ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਉ ।

ਵਿਧੀ :

- ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਇਸ ਦੀ ਤਾਰ ਇੰਨੀ ਕੁ ਵੱਡੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੱਕ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ।
- ਗਰਦਨ (ਗਿੱਚੀ) ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ , ਸਿਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਵੋ , ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਸੇਕ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਚਾਰਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ-ਇਕੱਲਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਦੇ ਜਾਵੋ । ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਪੁੜਪੁੜੀ ਸੁਰੂ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਪੁੜਪੁੜੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਉ ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਕੇ ਸੰਵਾਰ ਦਿਉ ।

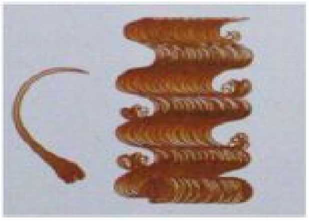
ਸਾਫ ਸਫਾਈ : -

- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਉ। ਕੰਘੀ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂੰ ਰਹਿਤ ਕਰੋ ।
- ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :-

- ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਜਲ ਜਾਣਾ , ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਸੇਕ ਲੱਗ ਜਾਣਾ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਣੇ ਆਦਿ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕ ਪੈ ਜਾਣਾ।
- ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਤੇਲ ਦਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ , ਜਿਸ ਤੋਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਵੇ ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।
- ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤਾਰ ਨੂੰ ਪਲੱਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਉ ।

ਕਰਿਮਪਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ : ਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਇੱਕ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ , ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਲੂਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਕੁੰਡਲਾਂ/ਲਹਿਰਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ , ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਕਾਫੀ ਭਾਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇੱਕ ਵਧੀਆਂ ਕਰਿਮਪਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਕ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।



ਇਹ ਬਰੀਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਭਰਵੇਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ।ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸੰਘਣਾਪਣ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ।ਆਮ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਕਾਫੀ ਲਚਕੀਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨਾਲੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।ਜੇਕਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਘਣਾਪਣ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੈ , ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਨਮ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਥਰਮਲ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ।ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਲ਼ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇੱਕ ਪੁਰਜੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹਨ ।

ਕਰਲਿੰਗ ਆਇਰਨ, ਥਰਮਲ ਕਰਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਂਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਾਂ ਪਾਉਣਾ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ , ਅਤੇ ਰੰਗਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹੀਨ, ਖੁਰਦੁਰੇ, ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਰੰਗ ਕੀਤੇ ਵਾਲ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕੁੰਡਲਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ, ਪ੍ਰੈਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਏ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਰਲਿੰਗ ਟੌਂਗ

ਕਰਲਿੰਗ ਟੌਂਗ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਵਿਧੀ :

- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਵੋ ।ਅਗੂੰਠੀ ਵਾਲ਼ੀ ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਚੀਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਟੇ ਦੀ ਸੂਤਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਅਤੇ ਖੋਲਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘੁਮਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਫਿਰਕੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਗੂੰਠਾ ਇਸ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲੀਆਂ ਦੀ ਅਨੁਭਵੀ ਦਿੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿੱਤੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮੁਹਾਰਤ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲੀਆਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਹੀ ਕੁੰਡਲਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚਲੀ ਹਰਕਤ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਜਾਂਦੀ , ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਖੋਲਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

- ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਾਂ ਅਤੇ ਲਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵਾਲ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕੰਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਕੰਘਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋਕੀਨੋਲ ਜਾਂ ਫਿਗਰ ਏਟ ਕਰਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੁੰਡਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਇੱਕ ਮਜਬੂਤ ਬੇਸ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ।

Full base curl

Volume base Curl

- ਸਖਤ ਰਬੜ ਦੀ ਕੰਘੀ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ , ਜਿਹੜਾ ਕਿ 2 ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਕਰਲੀ ਆਇਰਨ ਜਿੰਨਾ ਚੌੜਾ ਹੋਵ, ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ।

Half base curl

Off base curl

- ਆਇਰਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਉੱਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ।
- ਕਿਨਾਰੀ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅਗੂੰਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਫੜੋ ।
- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਜਾਉ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੋਥਾਈ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਨਾਲੀ ਕਿਨਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।
- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।
- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਤੇਜੀ ਨਾਲ਼ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਧ ਤੱਕ ਘੁਮਾਉ ।
- ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਅੰਦਰ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਲਿੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ , ਜਦੋ ਂ ਤੱਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਆਇਰਨ ਕੋਲੋਂ ਦਿੱਸਣੇ ਨਹੀਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ । ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਕੁੰਡਲ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ।
- ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਕੰਘਾ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਰੱਖੋ ।
- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਰੱਖੋ , ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਕੁੰਡਲ ਦਾ ਰੂਪ ਨਾ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਣ ।
- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਘੁਮਾਉ । ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ । ਜੇਕਰ ਆਇਰਨ ਸੌਖਿਆਂ ਨਹੀਂ ਖਿਸਕਦੀ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣੇ । ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਘੁਮਾਉ ।

ਪੇਚਦਾਰ ਕੁੰਡਲੀ : ਬੈਰਲ ਕਰਲ ਵਰਗੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਖੜਵੀਂ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਜੋੜ ਨੇੜੇ ਲਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਆਇਰਨ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲੀਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਣ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੰਰਤੂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੰਡਲ ਲੰਬੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਬੌਬ ਕੁੰਡਲ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । $1^{1\backslash 2}$ ਤੋ $2^{1\backslash 2}$ ਇੰਚ ਲੰਬੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਕੜ ਲਵੋ। ਲਗਭਗ 2 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਤਾਪ (heat) ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :

- ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਆਇਰਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਲਗਾ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਵਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਸੁੱਕਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਾਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ।
- ਆਇਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਹੀਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ , ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਲਹਿਰੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਘੱਟ ਤਾਪ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਲ਼ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੁੰਡਲਾਂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਨਾਰੀ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੁੰਡਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੁੰਡਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਮੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਛੱਲੇਦਾਰ (ਘੁੰਗਰਾਲੇ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਬਲੰਟ ਕੱਟ (ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਟੇਪਰ ਕਰਕੇ) ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ – 3 ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣਾ :

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਾਉਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਪਿੱਛੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1) ਚਿੱਟੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ।
2) ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰੰਗ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ

ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3 . ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨ) ਕਾਰਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ।

4 . ਫੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ।

5 . ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਸਟਾਇਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ।

ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :- ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਕਾਲ਼ਾ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਭੂਰਾ, ਲਾਲ ਗੂੜੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮਤਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਹੈ , ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਫਿੱਕੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕੀਮਤ ਜਾਂ ਗਹਿਰਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦਸ ਤੱਕ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਵਿੱਚ 1 ਸਭ ਤੋਂ ਗੂੜ੍ਹਾ ਅਤੇ 10 ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਪਣ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇਪਣ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੰਗਤ ਅਤੇ ਘਣਤਾ ਰੰਗ ਦੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਜ਼ਾਂ ਠੰਡਕ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਰੰਗਤ ਵਾਲ਼ੇ (ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ ਅਤੇ ਪੀਲਾ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਨਹਿਰਾ ਭੂਰਾ , ਤਾਂਬੇ ਰੰਗਾ , ਸੁਨਹਿਰਾ , ਕਾਂਸੇ ਰੰਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਰੰਗਾ ਆਦਿ ਰੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਠੰਡੇ ਰੰਗਤ ਵਾਲ਼ੇ (ਨੀਲਾ, ਹਰਾ ਅਤੇ ਬੈਂਗਣੀ) ਸੁਆਹ ਰੰਗਾ, ਬਦਾਮੀ, ਧੂੰਏ ਰੰਗਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਪਲਾਟੀਨਮ ਵਰਗਾ ਆਦਿ ਰੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਘਣਤਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਰੰਗ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਹਲਕਾ , ਦਰਮਿਆਨਾ ਅਤੇ ਗੂੜੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਘਣਤਾ ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀ ਸੁਨਹਿਰਾ , ਤਾਂਬੇ ਰੰਗਾ ਭੂਰਾ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਸੰਤਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਲੀਚਿੰਗ ਅਤੇ ਰੰਗ ਕੱਟਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਜਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੰਗ

ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :-

- ਅਸਥਾਈ
- ਅਰਧ ਸਥਾਈ
- ਸਥਾਈ

ਸਥਾਈ ਰੰਗ : - ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਥਾਈ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਿਵੈਲਪਰ ਜਾਂ ਆਕਸੀਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਥਾਈ ਰੰਗ ਨੂੰ ਡਿਵੈਲਪਰ (ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਜਿਸ ਦਾ ph 2.5 or 4.5 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਿੰਨਾ ਆਇਤਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਉਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਆਇਤਨ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਉਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਸਥਾਈ ਰੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸ , ਵੀਹ, ਤੀਹ ਜਾਂ ਚਾਲੀ ਆਇਤਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਇਡ ਨੂੰ ਰੰਗ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਉਗਣ ਤੱਕ ਰੰਗ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹੀ ਰਹੇ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਟਿੰਟ ਸੂਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਨਾਲਾਈਨ ਡੇਰੀਵੇਟਿਵ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਰੰਗ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਰੰਗ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਥਾਈ ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰੰਗ ਦੇ ਇਹ ਕਣ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਂਪੂ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ (ਪੱਕੇ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਿਧੀ ਇਕੋਂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਕੇ ਉਤਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਿੱਟੇ ਅਤੇ ਫਿੱਕੇ ਕੀਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਰੰਗ ਚਾੜਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ : ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ : -

ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਦੀ ਇਕਹਿਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ :- ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਲੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਰੰਗ ਚੜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਦੀ ਦੋਹਰੀ ਕਿਰਿਆ :- ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ , ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੋ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਪ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

(ੳ) ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗ ਉਤਾਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਲੇਪ (ਬਲੀਚ)

(ਅ) ਦੂਸਰਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲ਼ ਲੇਪ

ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰ :

- ਰੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼
- ਰਿਕਾਰਡ
- ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜਾ
- ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ
- ਰੂੰ
- ਕੰਘਾ
- ਤੌਲੀਏ
- ਕਲਿੱਪਾਂ
- ਚੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਰੰਗ
- ਰੱਖਿਅਕ ਕਰੀਮ
- ਰੰਗ
- ਦਸਤਾਨੇ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟੋਪੀ
- ਸ਼ੈਂਪੂ

ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਬਰਾਂਡ :-

1) ਵੈਲਾ ਕੋਲੈਸਟਨ ਪਰਫੈਕਟ
2) ਐਲਗਨ
3) ਮੈਟ੍ਰਿਕਸ ਸੋਕਲਰ
4) ਲੋਰਿਆਲ
5) ਕਲੈਰਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ

6) ਗਾਰਨਿਅਰ
7) ਗੋਦਰੇਜ
8) ਰੈਵਲੋਨ
9) ਕਲਰ ਸਟੇਅ

ਟਰਾਲੀ ਉੱਤੇ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਰੱਖੋ।

ਰੰਗ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ

ਵਿਧੀ

- ਸੁੱਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਵੋ।
- ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਲੇਪ ਕਰਨ ਲਈ ਰੰਗ ਦਾ ਸੂਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਰੰਗ ਕਰਨਾ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ , ਜਿੱਥੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਪੁੜਪੁੜੀ ਵਾਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇੰਚ ਦੇ 1\4 ਹਿੱਸੇ (ਪੁਆਇੰਟ 6 ਸਮ) ਉੱਤੇ ਰੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਕਰੋ। ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਇੰਚ (1.25 ਸਮ) ਪਰੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਰੰਗ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਿਨਾਰੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ। ਕਿਨਾਰੀ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪਰਖੋ।
- ਖੋਪੜੀ ਉੱਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰੋ।
- ਰੰਗ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ।
- ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧੋਵੋ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਝੱਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਨੂੰ ਮਲੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਧੋ ਦੇਵੋ।
- ਸ਼ੈਂਪੂ ਜਾਂ ਸਟੇਨ ਰਿਮੂਵਰ ਨਾਲ ਚੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦਾਗ ਹਟਾਉ। ਦਾਗ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਸਹਿਜ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹ ਲਵੋ।
- ਅਰਧ ਸਥਾਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।
- ਗਾਹਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫਾਇਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਫ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉ।

ਰੰਗ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ :- ਵਾਲ਼ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1\2 ਇੰਚ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਧਾਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੰਗ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਣ ਦੇ ਲਈ ਉਤਪਾਦਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੰਗਤ ਦੇਣਾ

ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦੀ ਖਾਸ ਤਕਨੀਕ : ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਤਕਨੀਕ ਪੂਰੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਲਟ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰਧ ਸਥਾਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਉਹਨਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਰੰਗ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਖਾਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੱਕੇ ਰੰਗਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ : ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਕਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੋਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ " ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ," ਰੰਗ ਜਲਦੀ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਆਦਿ।

ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਨਾਮ ________________ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ________________

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਤਾ ________________________________

ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ________ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ________ ਮਿਤੀ ________

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕਿਸਮ	ਲੰਬਾਈ	ਬਣਤਰ	ਸੰਘਣਤਾ	
ਸਿੱਧੇ ਵਾਲ਼	ਛੋਟੇ	ਭੱਦੇ	ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੇ	ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ
ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਵਾਲ਼	ਦਰਮਿਆਨੇ	ਦਰਮਿਆਨੇ	ਸੰਘਣੇ	ਬਹੁਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ
ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲ਼	ਲੰਬੇ	ਬਰੀਕ	ਆਮ	ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਆਮ________ ਖੁਸ਼ਕ ________ ਤੇਲੀ ________

ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਪੂਰਾ ਸਿਰ ________ ਮੁੜ ਛੋਹ ________ ਚਾਹੀ ਰੰਗਤ ________

ਨਤੀਜਾ

ਵਧੀਆ ________ ਘਟੀਆ ________ ਬਹੁਤ ਫਿੱਕਾ ________

ਬਹੁਤ ਗੂੜਾ ________

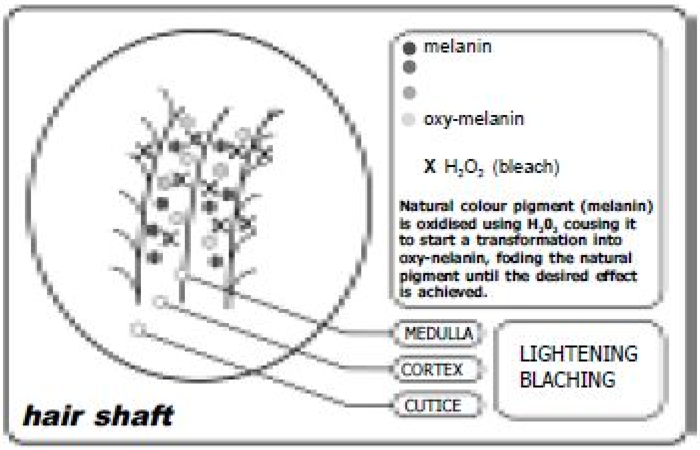
ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ

ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹਾਨੀ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲੂਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

- ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਕਟ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਇਹ ਆਕਸੀਡਾਈਜ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ।
- ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਅਤੇ ਹਨੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ।
- ਰੰਗ ਦੀ ਹਰੇਕ ਬੋਤਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚਿਪਕਾਈ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਤਰੀਕ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ ।
- OSHA (occupational and safety hazards act) ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ । ਇਸ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਰੰਗ ਵਰਤਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਜੇਕਰ ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਾਕਾਰਤਮਕ (Negative) ਹੋਵੇ ਤੱਦ ਹੀ ਰੰਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
- ਜੇਕਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਆਦਿ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੰਗ ਦਾ ਲੇਪ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਜੇਕਰ ਮਟੈਲਿਕ ਜਾਂ ਕੰਮਪਾਊਂਡ ਰੰਗ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੰਗ ਦਾ ਲੇਪ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਰੰਗ ਦਾ ਲੇਪ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਮਾਰੋ ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਪਾਦਕ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ।
- ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਬੁਰਸ਼, ਕੰਘਾ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਗਾਹਕ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ।
- ਰੰਗ, ਵਾਲ਼ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਬਦਰੰਗਪੁਣੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲਟ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਲਵੋ ।
- ਰੰਗ ਦੇ ਲੇਪ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਕਟੋਰੀ (ਕੱਚ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
- ਰੰਗ ਦੇ ਲੇਪ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿਕਸ ਨਾ ਕਰੋ , ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਰੰਗ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੇਪ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ।
- ਰੰਗ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਰੰਗ ਉੱਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਰੰਗ ਨਾ ਚੜ੍ਹਾਉ ।
- ਹਲਕੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਰਾ ਜਾਂ ਸਖਤ ਸ਼ੈਂਪੂ ਰੰਗ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ ।
- ਰੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ।

ਸੈਸ਼ਨ – 4 ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ :

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲ਼ੀ ਕਲਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਨਾਟਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲਵੋਗੇ। ਰੋਮਨ ਲੋਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਲਾਲ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੰਗ ਚੜਾਉਣ ਲਈ ਲੇਪ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਲੂਈ ਥਨਾਰਡ ਦੁਆਰਾ 1818 ਈਸਵੀ ਵਿੱਚ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਹੋ ਗਈ।



ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਦਾ ਆਕਸੀਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ :-

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਰੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ , ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਿਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਲ਼ੇ ਤੋਂ ਚਿੱਟੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੱਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋ ਗੁਜਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਕਾਲ਼ਾ, ਭੂਰਾ, ਲਾਲ, ਲਾਲ ਸੁਨਹਿਰੀ , ਸੁਨਹਿਰੀ, ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਫਿੱਕਾ ਪੀਲਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਲਾ, ਫਿਰ ਲਾਲ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਵਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸੂਮਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੰਗਕਾਟ ਅਤੇ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਅਮੋਨੀਆ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਮੋਨੀਆ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਲੇਪ ਨੂੰ ਖਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕ ਸਕੇ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਕਰੀਮ ਲਾਈਨਰ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਇਮਲਸ਼ੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਲਾਈਟਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਡੁੱਲਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਰੀਮ ਲਾਈਟਨਰਾਂ ਦੀ

ਵਰਤੋਂ ਮੁੜ ਛੋਹ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੇਲੀ ਲਾਈਟਨਰ ਦੀ ਅਲੱਗ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਲਾਰ ਵੱਧ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਊਡਰ ਵਾਲ਼ੇ ਲਾਈਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਲਾਈਟਨਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਰੌਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਰੇ (ਅਲਕਾਈਨ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਊਡਰ ਲਾਈਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀਯੁਕਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਲੇਪ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਲਾਈਟਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੋਪੜੀ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਾਈਟਨਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਨੌਖੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਰਸਾਇਨਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੰਗਕਾਟ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ :

ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ : ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੰਗਕਾਟ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਤੋਂ ਰੰਗ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ, ਕਰੀਮ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਉ। ਤਰਲ ਪਰਅਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਗਰਮ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਲੀਆਂ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਸੰਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦਕ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉ।

ਸਮਾਂ ਕਾਰਕ

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ : ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਜਿੰਨਾ ਕਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਲਾਨਿਨ ਦਾ ਤੱਤ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਲਾਨਿਨ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਤੱਤ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗੇਗਾ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸਮਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚਲੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਾਮ ਭਰਭੂਰ ਵਾਲ਼ ਮੁਸਾਮ ਰਹਿਤ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਫਿੱਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਕਿ ਰੰਗਕਾਟ ਅਜਿਹੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਦਾਖਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਲਹਿਜਾ ਵੀ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਫਿੱਕਾ ਰੰਗ ਬਣਾਉਣਾ ਉਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਤਪਾਦ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਰੰਗ ਨੂੰ ਓਨਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਫਿੱਕਾ ਕਰੇਗਾ।

ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਾਸਾਈਡ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਕਿਰਿਆ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਕਿਰਿਆ ਆਕਸੀਜਨ ਗੈਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 3 ਪ੍ਰਤੀਸਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਕੀ 97 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ :

- ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਤੋਂ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਲੇਪ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲਾਈਟਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ , ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜੇਕਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਲ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਲਾਈਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕਹਿਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੰਗ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ :

- ਜੇਕਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਨਿੰਗ ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ , ਕਿਉਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਚਮਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਥਰਮਲ ਸਟਾਈਲਿੰਗ ਦਾ ਢੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।

ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ : ਗਾਹਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਤੀਜੇ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਮਸਵਰੇ ਦੌਰਾਨ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ , ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਸਹੀ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੇ ਖਰਚੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਗਾਹਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਪੂਰੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹੇਠਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ :

- ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲਾਈਟਨਰ (ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਉਤਪਾਦ) ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ, ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਫਿੱਕਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਟੋਨਰ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਲੱਗਿਆ ਸਮਾਂ।
- ਸੇਵਾ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਪਰਾਲੇ।
- ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਸੁਧਾਰ।

ਪੈਚ ਟੈਸਟ : ਸਲੂਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਈ ਟੋਨਰਾਂ ਲਈ ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਤਪਾਦਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਅਲਰਜੀ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Strand Test **Patch Test**

ਮੌਲਿਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੂੰ ਵਾਲ਼ੀ ਪੱਟੀ ਨਾਲ਼ ਲੇਪ ਲਗਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੇੜੋ ਨਾ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਲਾਲੀ (ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ) ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਨ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਜੇਕਰ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਗਾਹਕ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਲਟਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ (strant test)

ਲਟਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਸੂਤਰ ਦੀ ਚੋਣ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ 1\4 ਤੋਂ 1\2 ਇੰਚ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੇਪ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਰਖੋ ਜਦੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਰੰਗ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਲਟ ਨੂੰ ਸੈਂਪੂ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਨਾਲ਼ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਸਮੱਗਰੀ

ਸੈਂਪੂ	ਕੰਘਾ	ਤੌਲੀਆ	ਰੱਖਿਅਕ ਦਸਤਾਨੇ
ਰੰਗ ਵਾਲ਼ੀ ਲਿਬਾਸ	ਕੱਚ ਦੀ ਕੌਲੀ	ਰੂੰ	ਰੱਖਿਅਕ ਕਰੀਮ
ਟਾਈਮਰ	ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ	ਰੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਯੰਤਰ	ਬੁਰਸ਼
ਲਾਈਟਨਰ	ਰੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲ	ਕੱਚ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ	

ਬਲੀਚਿੰਗ ਟਰੀਟਮੈਂਟ (ਰੰਗ ਕੱਟਣ/ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ) ਲਈ ਟਰਾਲੀ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ , ਉਸਨੂੰ ਰੰਗ ਵਾਲ਼ੇ ਲਿਬਾਸ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਖੋਪੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਰੱਖਿਅਕ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਰੰਗਕਾਟ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ 1\8 ਇੰਚ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਲਟਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਉ। ਇਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਢਕਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਕੁੰਡਲਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ : ਮੁਢਲੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲਟਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਰੂੰ ਨਾਲ ਲਟਾਂ ਤੋਂ ਲੇਪ ਨੂੰ ਹਟਾਉ। ਲਟ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉ। ਜੇਕਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੁੜ ਲੇਪ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨਚਾਹਾ ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਰੰਗਕਾਟ ਦੇ ਲੇਪ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਉ। ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੋ।

- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਜਾਂ ਡਰਾਇਰ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ।
- ਗਾਹਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਾਲ਼ੀ ਕਟੋਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

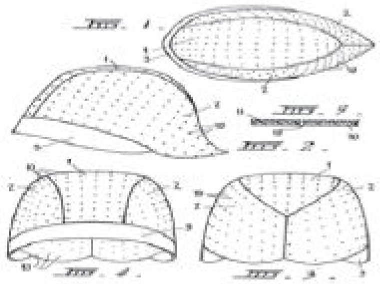
ਟੋਨਰ ਲਗਾਉਣਾ : ਟੋਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਜਿਹਾ ਰੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋਹਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਲੇਪ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲਾਈਟਨਰ ਦਾ ਲੇਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਟੋਨਰ ਦਾ ਲੇਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੋਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਛੋਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਟੋਨਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਟੋਨਰ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੱਕ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਦਾ ਲੇਪ ਪੂਰੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉ। ਫਿਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੜਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 1/4 ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਲੇਪ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਟੋਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਲ਼ ਸਾਰੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕ ਲੈਣ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਟੋਨਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਟੋਨਰ ਦਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਮਲਸ਼ੀਕਰਨ ਕਰ ਦਿਓ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੁਆਲੇ ਘੋਲ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਲਗਾਉ। ਫਿਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦੇਵੋ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟ ਦਬਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਤਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਵਾਰੋ।

ਟੋਨਰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਟੋਰੀ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਟੋਪੀ ਤਕਨੀਕ
- ਪੰਨੀ ਤਕਨੀਕ
- ਸਕੈਨਿੰਗ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

ਟੋਪੀ ਤਕਨੀਕ : ਟੋਪੀ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਲਟਾਂ ਨੂੰ ਟੋਪੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਧਾਂਤ ਦੀ ਹੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋ ਉਲਝਣਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਵਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਫਿੱਕੇਪਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਲਟਾਂ ਨੂੰ ਟੋਪੀ ਦੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

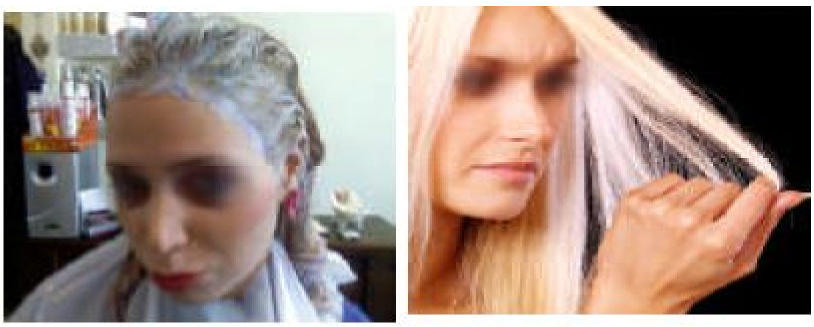
ਟੋਪੀ ਦੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਘੱਟ ਲਟਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਟੋਪੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀਆਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਲਟਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਨੀ ਤਕਨੀਕ : ਪੰਨੀ ਤਕਨੀਕ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕੱਢ ਕੇ ਰੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਪੰਨੀ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਈਟਨਰ ਜਾ ਰੰਗ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਨੀ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਲਟਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ , ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਕੇ ਰੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਆਦਿ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਪੰਨੀ ਲਗਾਉਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਲਾਈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ 1\8 ਇੰਚ (0.3 ਸਮ) ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੰਨੀ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਲਾਈਟਨਰ ਜਾਂ ਰੰਗ ਦਾ ਲੇਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੀਵਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਲਟ ਨੂੰ ਕੰਘੇ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਵਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਉਸ ਲਟ ਤੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਲਾਈਟਨਰ ਲਗਾਓ। ਸਕਰੰਚਿੰਗ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਲਾਈਟਨਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰੰਗ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੰਗਕਾਟ (ਬਲੀਚ) ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰੇਕ ਤਕਨੀਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਨੋਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਿੱਲਖਣ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ (ਔਕੜਾ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾਹਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਕ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲ਼ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਸ਼ਾਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਬਲੀਚ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਖੁਰਦਰੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਕੇ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਖਰਾਬ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

- ਖੁਰਦਰੀ ਬਣਤਰ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸੂਮਦਾਰ ਵਾਲ਼ੀ ਹਾਲਤ
- ਛੂਹਣ ਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਟੁੱਟਣਯੋਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
- ਗਿੱਲੇ ਕਰਨ ਤੇ ਚਮਕ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸਪੰਜੀ ਬਣ ਜਾਣਾ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਅ ਵਰਤੋ :-

- ਅਜਿਹੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਮੀਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਅਖੀਰਲੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਧੁਆਈ ਨਾਲ ph ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਸਵੈਰੱਖਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਵਧੇਗੀ।

- ਜੇਕਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੇਵਾ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸੁਧਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।
- ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਲ਼ੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਉ।
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਫਿੱਕੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਰੰਗ ਲਗਾਉ।

ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਨਾਮ ______ ______ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ______

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਤਾ ______

ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ______-ਸਕਾਰਾਤਮਕ ______ ਮਿਤੀ ______

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕਿਸਮ	ਲੰਬਾਈ	ਬਣਤਰ	ਸੰਘਣਤਾ	
ਸਿਧੇ ਵਾਲ਼	ਛੋਟੇ	ਭੱਦੇ	ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੇ	ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ
ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਵਾਲ਼	ਦਰਮਿਆਨੇ	ਦਰਮਿਆਨੇ	ਸੰਘਣੇ	ਬਹੁਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ
ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲ਼	ਲੰਬੇ	ਸੋਹਣੇ	ਆਮ	ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਆਮ______ ਖੁਸ਼ਕ ______ ਤੇਲੀ ______-

ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

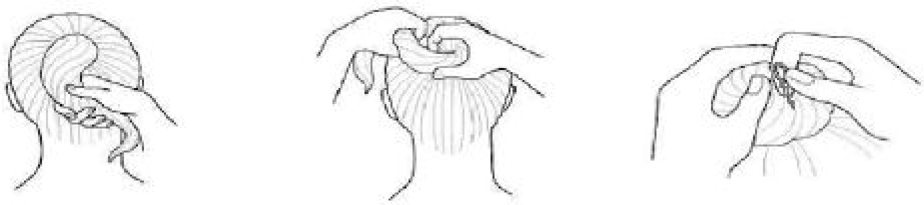
ਪੂਰਾ ਸਿਰ ______ ਮੁੜ ਛੋਹ ______ ਚਾਹੀ ਰੰਗਤ ______

ਨਤੀਜਾ

ਵਧੀਆ ______ ਘਟੀਆ ______ ਬਹੁਤ ਫਿੱਕਾ ______

ਬਹੁਤ ਗੂੜਾ ______-

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਜੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ



Messy Bun
Ballerina Bun
Bow Bun
Bohemian Braid Bun

ਦੁਹਰਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 : ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 : ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਹੇਅਰ ਲਾਈਟਨਰਜ) ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਿਖੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 : ਪਰਤ ਕੱਟ ਅਤੇ ਖੰਭ ਕੱਟ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4 : ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਜ਼ੌਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 : ਕਰਲਿੰਗ ਟੌਂਗ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 : ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 : ਕਾਲ਼ੇ ਤੋਂ ਚਿੱਟਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੱਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8 : ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

(ੳ) __________ ਪੱਧਰੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਬਨਾਵਟ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ___________ , _________ ਅਤੇ ________ ਹਨ।

(ੲ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ________ ਅਤੇ ___________ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ___________ ਅਤੇ ___________ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9 : ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਕਰੋ :-

ਕਾਲਮ ੳ	ਕਾਲਮ ਅ
1.ਥਰਮਲ ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲਿੰਗ	1. ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੈਂਡ (ਲਟ) ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਵਾਲ਼ ਰੰਗਣਾ	2. ਟੋਪੀ ਤਕਨੀਕ, ਪੰਨੀ ਤਕਨੀਕ
3. ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ	3. ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ, ਕਰਿੰਮਪਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ, ਕਰਲਿੰਗ ਟੌਂਗ
4. ਵਾਲ਼ ਫਿੱਕੇ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ	4. ਹਲਕੀ ਪ੍ਰੈਸ , ਦਰਮਿਆਨੀ ਪ੍ਰੈਸ ਅਤੇ ਸਖਤ ਪ੍ਰੈੱਸ
5. ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	5. ਅਸਥਾਈ, ਅਰਧ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਰੰਗਣਾ

ਇਕਾਈ–6
ਕਿੱਤਾਕਰਨ

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਸਿੱਟੇ
1	ਸੈਲੂਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਥਾਪਨਾ	ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ: • ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। • ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਮੌਕੇ/ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ। • ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਸਮਾਂ • ਸੈਲੂਨ ਲਈ ਜਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇ ਕਰਨੀ ਹੈ। • ਸੈਲੂਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ।
2	ਸਮਾਨ/ਮਾਲਸੂਚੀ/ਨਿਯੰਤਰਣ	ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। • ਮਾਲਸੂਚੀ (ਵਸਤੂਸੂਚੀ) ਕੀ ਹੈ। • ਮਾਲਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼। • ਮਾਲਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਕਦਮ। • ਮਾਲ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
3	ਨਿਰੀਖਣ ਯੋਗਤਾਵਾਂ	ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:- • ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਨਿਰੀਖਕ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗੁਣ(ਯੋਗਤਾਵਾਂ) • ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਗੁਣ (ਯੋਗਤਾ) • ਟੀਮ ਕਾਰਜ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪਰਖ ਯੋਜਨਾ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)

ਸੈਸ਼ਨ	ਵਿਸ਼ਾ	ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਧੀ	ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਥਨ
1	ਸੈਲੂਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਥਾਪਨਾ	ਅਭਿਆਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੈਲੂਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ	ਸੈਲੂਨ ਜਾਣਾ
2	ਸਮਾਨ/ਮਾਲਸੂਚੀ/ਨਿਯੰਤਰਣ	ਅਭਿਆਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ। ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ: ਪਰਖ ਸੈਸ਼ਨ	ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰ ਜਾਣਾ
3	ਨਿਰੀਖਣ ਯੋਗਤਾਵਾਂ	ਅਭਿਆਸ: ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।	ਟੀਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਸ਼ੈਸ਼ਨः- ਸੈਲੂਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਸਥਾਪਨਾ

ਕੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਦੇ ਹੋਏ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ ਸੰਵਾਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ? ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੋਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੈਲੂਨ ਖੋਲਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?

ਦੁਕਾਨ ਖੋਲਣਾ

ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ-ਦੋ ਸਾਲਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਨਾਫ਼ਾ ਨਹੀ ਖੱਟਦੇ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੈਲੂਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਓਗੇ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ, ਵਿਵਰਨ, ਸਮਾਨ ਵੇਚਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਭਵਿੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਂਕ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਜਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਹਨ।

- ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆ ਕੀ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਖ਼ਰਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ, ਤਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚਤ ਰਾਸ਼ੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟੋ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਆਮਦਨ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ?

- ਇੱਕ ਬਜਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਇਆ, ਲਾਈਸੈਂਸ ਫ਼ੀਸ, ਸਿਖਲਾਈ, ਮੁਲਾਜ਼ਮਾ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ, ਸਮਾਨਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫੰਡ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲੇ ਵਸੂਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਲ਼ ਕੱਟਣਾ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਓ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨੀ ਲਾਗਤ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕੀਮਤ ਤੈਅ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਹਕਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣੇ ਹੋਣਗੇ ਪਰੰਤੂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਵਸੂਲ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੀਮਤ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।

- ਦੂਜੇ ਸੈਲੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਦਲੇ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੈਲੂਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਟ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਥੋੜੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ? ਸਥਾਨਕ ਬੈਂਕ ਦੇ ਕਰਜ਼ਾ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਇੱਕ ਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੈਲੂਨ ਤੋਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਕਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਲੱਖਣ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੈਲੂਨ ਖੋਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਲੂਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਾਂ ਦੀ ਆਦਇਗੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ? ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰ ਅਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਕਰ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਰਟਿਡ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ (CA) ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਔਕੜਾਂ ਤੋ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕੇਂ

ਮੌਕੇ:-

ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਨਾਮਵਰ ਸੈਲੂਨ ਦੀ ਬਰਾਂਚ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਵੱਡੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਸੈਲੂਨ ਖੋਲਣ ਬਦਲੇ ਉਸਨੂੰ ਪੈਸੇ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਰੁੰਤ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਮਿਲਣੀ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਸਥਾਪਿਤ ਸੈਲੂਨ ਖ਼ਰੀਦ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਾਰੋਬਾਰ ਤੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਕੰਗਾਲੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੈਲੂਨ ਖੋਲ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਆਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੁਨਰ ਜ਼ਰੂਰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।

ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਸਮਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਲਫਿੱਤਾਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ :-

- ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਲੂਨ ਸਿਹਤ ਨਿਰੀਖਣ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੈਲੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਗ ਸੁੱਰਖਿਆ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣਾ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:- ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:-

- ਸੈਲੂਨ ਭੀੜ-ਭੱੜਕੇ ਵਾਲ਼ੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਭੀੜ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਗਲੀਆਂ, ਮਾਲ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸਬਜ਼ੀ ਵਗੈਰਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਆਮ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਆਦਰਸ਼ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੈਲੂਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸੌਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲੂਨ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਗ ਤੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕ ਉੱਥੇ ਰੁਕਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੈਲੂਨ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਖੋਲੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਬਲਕਿ ਅਜਿਹੀ ਜਗਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਲੂਨ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ।

ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:-

1. ਸੰਘਣੀ ਵੱਸੋ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ।
2. ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
3. ਅੱਲਗ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
4. ਜਿੱਥੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਧੀਆ ਚਲ ਸਕੇ।
5. ਪੈਦਲ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।
6. ਦੂਸਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਪਰੰਤੂ ਸਿੱਧੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ।
7. ਸੈਲੂਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇ ਕਿ ਅਰੋਮਾ ਥੈਰਪੀ,ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਆਦਿ) ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਰੱਖੋ ।

ਸੈਲੂਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ :-

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੈਲੂਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੋ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ 9 ਤੋਂ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੈਲੂਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਦਿਨ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹਾਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਵਧਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਧੰਦੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਐਤਵਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਦਿਨ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸੈਲੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਲਣ ਵਾਲੇ ਸਪਾ ਕੇਦਂਰ ਵੀ ਹੁਣ ਐਤਵਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਦਿਨ ਖੁਲਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਰਤਾਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ

ਅਣਸਿਖਿਅੱਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਆਰਾ ਨਿਭਾਈ ਗਈ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਵੋ।

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਿਅੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਹੀ ਸਖਲਾਈ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੈਲੂਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੈਨੂਅਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਝੌਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਸਿਰਦਰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋਗੇ।

ਕਿਸੇ ਸਗੰਠਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖ਼ਰਚਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਨਖਾਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀ ਔਸਤ ਦੇਖੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 40% ਖ਼ਰਚ ਤਨਖਾਹਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 10% ਖ਼ਰਚ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਔਸਤਨ ਸਪਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਸਾਮੀਆਂ:

- ਪ੍ਰੰਬਧਕ।
- ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੰਬਧਕ (ਇਹ ਦੋ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)।
- ਸਵਾਗਤ ਕਰਤੇ - (ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ)
- ਉੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰ (ਥੈਰਾਪਿਸਟ)– ਟੀਮ ਲੀਡਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਖਲਾਈ ਦੇਣਵਾਲ਼ਾ– ਛੋਟੇ ਸਪਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰ– ਆਮ, ਖ਼ਾਸ ਯੋਗਤਾਵਾਲਾ, ਬਹੁਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲਾ, ਮਾਲਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ।
- ਸਾਂਭ–ਸੰਭਾਲ ਕਰਤੇ– ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਲਾਹ–ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ–ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋਗੇ ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲੂਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੈਲੂਨ ਵੱਖ–2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਸੈਲੂਨ ਕੇਵਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ, ਉੱਥੇ ਕਈ ਸੈਲੂਨ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸੈਲੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ–ਸੰਭਾਲ, ਸਰੀਰਕ ਦੇਖ–ਭਾਲ,ਹੱਥ–ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਵੈਕਸਿੰਗ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖ–ਭਾਲ,ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੌਜੀ ਸੁਗੰਧਥਰੈਪੀ ਆਦਿ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਅਲੱਗ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਲੂਨ ਕੇਵਲ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੱਖੋ–ਵੱਖਰੀ ਜਗਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਸੱਮਗਰੀ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਊਸੀਪਲ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਲੀਅਰੈਸ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਪਖਾਨਾ ਵੀ ਬਣਾਓ।

ਸੈਲੂਨ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਕਰਨਾ:-

ਤੁਸੀਂ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਜਗਾ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸੋਫਾ, ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਾਣੀ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੁਆਇੰਟ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਥੀਮ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਮਾਹੌਲ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਜੋ-ਸਮਾਨ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਖਰੀਦਣਾ:-

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮਾਨ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਟਾਫ਼ ਕਿੰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਠੇਕੇ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਕੰਮ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਆਗਤੀ ਡੈਸਕ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਾਲਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਦਰਾਜ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਕਦੀ ਅਤੇ ਰਸੀਦਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਕੰਮ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੰਰਤੂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਤੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੈਲੂਨ ਉੱਤੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੋ। ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਬਰਾਂਡ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲੂਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ:-

ਸੈਲੂਨ ਖੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ-ਨਹੁੰਆਂ/ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦ ਰੱਖਣੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ:

- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲ਼ਾ ਬਕਸਾ
- ਕੈਂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਘੇ
- ਹੇਅਰਡਰਾਇਅਰਸ
- ਰੂੰ
- ਕਟੋਰੀਆਂ
- ਏਸਟੋਨ (ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਰਸਾਇਣ)

- ਡਿਸਪੈਂਸਰ
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ
- ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਕਲੀਨਰ
- ਸਪੰਜ
- ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ
- ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ
- ਤੌਲੀਏ
- ਚਿਮਟੀਆਂ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਲੱਗ ਬਜਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਕੁੱਝ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਵੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਰਿਆਇਤੀ/ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਕੀਮਾਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ:

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਾਹਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲੂਨ ਬਾਰੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਜੋ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਗੇ।

ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਫਲ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਬਰਾਂਚ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੈਸ਼ਨ-2:ਮਾਲਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ

1. **ਮਾਲ ਸੂਚੀ ਕੀ ਹੈ ?**

ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਪੁਰਜੇ, ਪੂਰਤੀਕਾਰ, ਖ਼ਰਚੇ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚਲੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦ (ਜੋ ਕਿ ਗੋਦਾਮ, ਕਾਰਖਾਨੇ ਜਾਂ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ) ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਮਾਲ ਸੂਚੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਮਾਲ ਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੀ ਹੈ ?**

ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਮਾਲ ਉਪਲਭਤਤਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਮਾਲ ਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) **ਮਾਲ ਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਉਦੇਸ:**

- ਵਸਤਾਂ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ।
- ਕਾਮਿਆਂ/ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ।
- ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ।
- ਮਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਆਇਤਨ) ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਲਈ।
- ਮਾਲ ਵਿਤਰਣ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਲਈ।

(ਅ) **ਮਾਲ ਵਿਤਰਣ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਓਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਦਮ:**

- ਮਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਪੁਨਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਿੰਦੂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਪੁਨਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ।

(ੲ) **ਉਪਰਲੀ ਮਾਲ ਸੀਮਾ:**

- ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਇਹ ਸੀਮਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਸ) **ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਤੱਥ (ਨੁਕਤੇ):**

- ਉਪਲਭਧ ਪੂੰਜੀ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ।
- ਮਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਗਾ ਦੀ ਉਪਲਭਤਤਾ।
- ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ।
- ਸਟੋਰਾਂ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਦੀ ਲਾਗਤ (ਕੀਮਤ)।
- ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ।
- ਸਮੱਗਰੀ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਰੁੱਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ।
- ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ।
- ਫੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵਰਤਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ।

(ਹ) **ਮਾਲ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸੀਮਾ:**

- ਮਾਲ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੰਨਾ ਮਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੀਮਾ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ:

1. **ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ** : ਆਰਡਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਲ ਖਪਤ ਦੀ ਦਰ (ਗਤੀ) ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਕ) **ਪੁਨਰ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ:-**

- ਪੁਨਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਮਾਲ ਦਾ ਪਧੱਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਸਟੋਰ ਕੀਪਰ ਨਵਾਂ ਮਾਲ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੱਧਰ ਉੱਪਰਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਸੀਮਾਂ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਤੱਥ

- ਸਟੋਰ ਲੈਜਰ, ਸਟੋਰ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਬਿਨ ਕਾਰਡ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸਟੋਰ ਲੈਜਰ, ਮਾਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਬਿਨ ਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਇੱਕੋ-ਜਿਹਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਲ ਦਾ ਅਸਲ ਬਕਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬੀ ਬਕਾਏ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤਰੁੱਟੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ।

ਦੁਹਰਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-ਮਾਲ-ਸੂਚੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਮਾਲ-ਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੀ ਹਨ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ:- ਮਾਲ-ਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ ?

ਸੈਸ਼ਨ-3:ਨਿਰੀਖਣ ਕਲਾ(ਮੁਹਾਰਤ)

ਨਿਰੀਖਕ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ:

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਰੀਖਕ ਅਖਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

1. ਹੇਠਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਦੇਣਾ।
2. ਦੂਸਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ।

ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਿਰੀਖਕ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਅਮਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰੀਖਕ ਦੀ ਕਲਾ ਕੌਸ਼ਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

1. ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਹਾਰਤ।
2. ਲੋਕ ਮੁਹਾਰਤ।

3. ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਮੁਹਾਰਤ।

ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਹਾਰਤ

1. ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੋਣਾ।
2. ਸੈਲੂਨ ਅਤੇ ਸਪਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਉੱਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ।
3. ਨਿਰਪੱਖਤਾਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਰਹਿਤ ਸਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
4. ਗਾਹਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ।

ਲੋਕ ਮੁਹਾਰਤ

1. ਟੀਮ ਅਤੇ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਮੁਹਾਰਤ:

(ੳ) ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

(ਅ) ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੌਸ਼ਲ ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਕੌਸ਼ਲ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਿਖਾਉਣਾ।

(ੲ) ਟੀਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ।

2. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ:

(ੳ) ਕੰਮ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।

(ਅ) ਉੱਚ ਚਰਿੱਤਰ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ।

3. ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ

(ੳ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਮੁਹਾਰਤ

(1) ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕੇ।

(ਅ) ਦਬਾਓ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ

(2) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਉੱਚ-ਚਰਿੱਤਰ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ।

(3) ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੌਸ਼ਲ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ

(ੳ) ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਦਫ਼ਤਰੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ।

4. **ਔਂਕੜਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ:**

(ੳ) ਸਮੱਸਿਆਵਾ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. **ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ:**

(ੳ) ਬਦਲਾਵ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ-ਇੱਕਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਦੀ ਵੰਡ

- ਇੱਕਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੀ ਹੈ।
- ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਤਹਿਤ ਲੀਡਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੰਬਧਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਾਧਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ

- ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਟੀਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਲਦੀ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕਲਾ ਹੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਵੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੌਂਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਿਪਟ ਜਾਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ

- ਕੰਮ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਟੀਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਮਕਾਜੀ ਗੁਰੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਪਸੀ ਨੇੜਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਸੀ ਨੇੜਤਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੀਮ ਕਿਸੇ ਮੁਸਕਿਲ ਚਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰ

- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਟੀਮ ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਂਬਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲੱਗੇ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੰਸ਼

ਟੀਮਾਂ ਉਦੋਂ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. **ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ :**

   ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁੰਤਤਰਤਾ ਪੂਰਵਕ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. **ਪੂਰਵ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਢੁੱਕਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ:**

   - ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
   - ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

3. **ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:**

- ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ
- ਮਤਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

4. ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਬੰਧ
5. ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਦੁਹਰਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1 ਸੈਲੂਨ ਖੋਲਣ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਸਮਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2: ਸੈਲੂਨ ਲਈ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ੳ ________________

ਅ. ________________

ੲ. ________________

ਸ. ________________

ਪ੍ਰਸਨ 3: ਆਪਣੇ ਸੈਲੂਨ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਲਈ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ੳ. ________________

ਅ. ________________

ੲ. ________________

ਸ. ________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4: ਮਾਲਸੂਚੀ ਕੀ ਹੈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5: ਮਾਲਸੂਚੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੱਸੋ।

ੳ. ________________

ਅ. ________________

ੲ. ________________

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6: ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰੀਖਕ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਲਾ ਕੌਸ਼ਲ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ੳ. ________________

ਅ. ________________

ੲ. ________________

ਸ. ________________

ਪ੍ਰਸਨ 7: ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ ਦੱਸੋ।