Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

प्रतिभागी पुस्तिका

क्षेत्र
ब्यूटी और वेलनेस

उप–क्षेत्र
ब्यूटी और सैलून

व्यवसाय
नेल केयर सर्विस

संदर्भ सूचक: BWS/Q0402,
Version 4.0, NSQF Level 3

पेडीक्योरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट

द्वारा प्रकाशित
ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल
5बी, अपर ग्राउंड फ्लोर
23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
कार्यालय: 011-40342940, 42, 44 और 45
ईमेल: info@bwssc.in
वेबसाइट: www.bwssc.in

यह पुस्तक ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल द्वारा प्रायोजित है

किरएटिव कॉमनस लाइसेंस के तहत: CC-BY -SA

Attribution-ShareAlike: CC BY-SA

यह लाइसेंस अन्य लोगों को व्यावसायिक उद्देश्यों के लिए भी आपके काम को रीमिक्स, ट्वीक और निर्माण करने देता है, जब तक कि वे आपको श्रेय देते हैं और समान शर्तों के तहत अपनी नई रचनाओं का लाइसेंस देते हैं। इस लाइसेंस की तुलना अक्सर "कॉपीलेफ्ट" फ्री और ओपन-सोर्स सॉफ्टवेयर लाइसेंस से की जाती है। आपके आधार पर सभी नए कार्यों में एक ही लाइसेंस होगा, इसलिए कोई भी डेरिवेटिव व्यावसायिक उपयोग की भी अनुमति देगा। यह विकिपीडिया द्वारा उपयोग किया जाने वाला लाइसेंस है और उन सामग्रियों के लिए अनुशंसित है जो विकिपीडिया और इसी तरह के लाइसेंस प्राप्त परियोजनाओं से सामग्री को शामिल करने से लाभान्वित होंगे।

कौशल विकास एक बेहतर भारत का निर्माण है। यदि हमें भारत को उन्नति की ओर अग्रसर करना है, तो कौशल विकास हमारा लक्ष्य होना चाहिए।

श्री नरेंद्र मोदी
भारत के प्रधानमंत्री

Certificate

COMPLIANCE TO QUALIFICATION PACK – NATIONAL OCCUPATIONAL STANDARDS

is hereby issued by the

SKILL COUNCIL FOR BEAUTY AND WELLNESS

for

SKILLING CONTENT : PARTICIPANT HANDBOOK

Complying to National Occupational Standards of
Job Role/ Qualification Pack: '**Pedicurist and Manicurist**' QP No. '**BWS/ Q 0402, V4.0 NSQF Level 3**'

Date of Issuance: 17/02/2022
Valid up to*: 17/02/2025

**Valid up to the next review date of the Qualification Pack or the 'Valid up to' date mentioned above (whichever is earlier)*

Chairperson
Beauty and Wellness Sector Skill Council

आभार

ब्यूटी और वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल उन सभी व्यक्तियों और संगठनों के प्रति आभार व्यक्त करता है जिन्होने इस प्रशिक्षार्थी पुस्तिका को तैयार करने में योगदान दिया है। उन सभी व्यक्तियों का विशेष धन्यवाद जिन्होने अलग–अलग मॉड्यूल को तैयार करने में विषय–वस्तु उपलब्ध करने में और इसकी समीक्षा करने में सहयोग किया है।

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग जगत के सदस्यों के समर्थन के बिना इस पुस्तिका को तैयार करना संभव नहीं था। इस पुस्तिका के शुरुआत से अंत तक सदस्यों का फीडबैक बेहद उत्साहवर्धक रहा है और यह उनकी सलाह का ही नतीजा है कि हमने

अपने उद्योग में मौजूदा कौशल अंतर को कम करने की कोशिश की है।

यह प्रशिक्षार्थी मैनुअल हम उन सभी महत्वाकांक्षी युवाओं को समर्पित करते है जिनकी रूचि इस विशेष कौशल को प्राप्त करने की है जो स्थाई होने के साथ – साथ उनके भविष्य को ब्यूटी और वेलनेस के क्षेत्र में एक चमकदार कैरियर बनाने में मदद करेगा।

पुस्तिका के विषय में

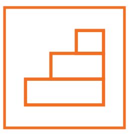
भारत में ब्यूटी एंड वैलनेस उद्योग 18.6: ब्।ळत् की दर से बढ़ रहा है और संभावना है कि यह जल्द ही 100,000 करोड़ के मुकाम पर पहुंच जाएगा। यह सैक्टर अमीर और मध्यम वर्गीय आबादी के उस बढ़ते हुए तबके की बदौलत फल–फूल रहा है जिन्होनें ब्यूटी एंड वैलनेस को एक आवश्यकता मानना शुरु कर दिया है। अच्छा और जवान दिखाई देने की लोगों की इच्छा के साथ, एक सर्वांगीण स्वास्थ्य पर बढ़ता हुआ ज़ोर ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के लिए अन्य उत्प्रेरक हैं। ब्यूटी सैक्टर में, संगठित क्षेत्रों में 23: और असंगठित क्षेत्रों में 15: के साथ 20: ब्।ळत् की दर से रोजगार बढ़ने की संभावना है, जहां 600,000 लाख से अधिक कुशल कर्मियों की कमी है। सेवा की गुणवत्ता पर ध्यान शिफ्ट होने के साथ, अब यह उद्योग अपने विकास को बनाए रखने के लिए कुशल कर्मियों को तलाश रहा है। इस प्रतिभागी पुस्तिका की रूपरेखा एक असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट बनने हेतु सैद्धांतिक एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण देने में सहायता करने के लिए बनाई गई है। असिस्टेंट ब्यूटी थैरेपिस्ट की योग्यताओं में निम्नलिखित राष्ट्रीय व्यावसायिक मानदंड शामिल हैं, जिन्हें इस प्रतिभागी पुस्तिका में शामिल किया गया है:

1. BWS/N9001 कार्यस्थल तैयार और उसका रखरखाव करना
2. BWS/N0401 पैडिक्योर और मैनिक्योर सेवाएं प्रदान करना
3. BWS/N0403 हाथों और पैरों के लिए विशेष स्पा ट्रीटमेंट
4. BWS/N0202 षैम्पू व कंडीषन
5. BWS/N0127 सरल मेंहदी/हेना डिज़ाइन लगाना
6. BWS/N0417 इंडियन हेड मसाज़ करना
7. BWS/N9002 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा को बनाए रखना
8. BWS/N9003 कार्यस्थल पर एक सकारात्मक छाप की रचना करना
9. DGT/VSQ/N0102: रोजगार कौशल (60 घंटे)

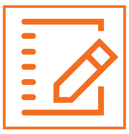
हमें आशा है कि यह प्रतिभागी पुस्तिका ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग में अपना भविष्य बनाने की इच्छा रखने वाले हमारे युवा मित्रों के लिए सुदृढ़ विद्याप्राप्ति में सहायता उपलब्ध कराएगी।

पुस्तक में प्रयोग किए गए चिह्न

प्रमुख शिक्षा उद्देश्य


चरण

यूनिट के उद्देश्य


अभ्यास

टिप्पणी

गतिविधि

विषयसूची

क्र. सं	मॉड्यूल एवं यूनिट	पृष्ठ संख्या
1.	**कार्यक्रम का उद्देश्य**	1
	यूनिट 1.1 – कार्यक्रम का उद्देश्य	3
	यूनिट 1.2 – भारतीय ब्यूटी और वेलनेस उद्योग	5
2.	**ट्रीटमेंट कार्यस्थल तैयार करना और बनाए रखना (BWS/N9001)**	9
	यूनिट 2.1 – ट्रीटमेंट कार्यस्थल तैयार करना और बनाए रखना	11
3.	**बुनियादी मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं (BWS/N0401)**	23
	यूनिट 3.1 – मैनीक्योर	25
	यूनिट 3.2 – पेडीक्योर	45
4.	**स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर सेवाएं (BWS/N0403)**	53
	यूनिट 4.1 – स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर सेवाएं	55
5.	**कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य (BWS/N9002)**	79
	यूनिट 5.1 – कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य	81
6.	**कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना (BWS/N9003)**	93
	यूनिट 6.1 – कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना	95
	यूनिट 6.2 – व्यावहारिक कौशल	107
	यूनिट 6.3 – भाषा कौशल	113
7.	**सरल मेंहदी/हेना डिज़ाइन लगाना (BWS/N0127)**	114
	यूनिट 7.1 – सरल मेंहदी/हेना डिज़ाइन लगाना	116
8.	**शैम्पू कंडीषन और हैड मसाज़ करना (B WS/N0202 & BWS/N0417)**	121
	यूनिट 8.1 – स्कैल्प और बालों को शैम्पू व कंडीशन करना	123
	यूनिट 8.2 – इंडियन हेड मसाज़	137
9.	DGT/VSQ/N0102 रोजगार कौशल (60 घंटे)	138
10.	**एनैक्सचर**	159

Scan this QR Code to access the Employability skills module

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

1. कार्यक्रम का उद्देश्य

यूनिट 1.1 – कार्यक्रम का उद्देश्य
यूनिट 1.2 – भारतीय ब्यूटी और वेलनेस उद्योग

ब्रिज मोडयूल

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. कार्यक्रम के उद्देश्यों और कार्य हेतु अपेक्षित कौशलों का वर्णन कर पाएंगे
2. भारत में ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग की वृद्धि और रूझान पर चर्चा कर पाएंगे
3. ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के औद्योगिक वर्गीकरण को समझ पाएंगे
4. पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के कार्यों एवं ज़िम्मेदारियों, और निजी गुणों पर चर्चा कर पाएंगे

यूनिट 1.1: कार्यक्रम का उद्देश्य

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. इस कार्यक्रम के संक्षिप्त विवरण और उद्देश्यों को समझा पाएंगे
2. पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के कार्यों एवं जिम्मेदारियों का वर्णन कर पाएंगे

1.1.1 परिचय

वर्तमान में, ब्यूटी और वेलनेस उद्योग ने भारत में प्रसिद्धि प्राप्त की है। इसने सुसंगत और उल्लेखनीय वृद्धि का प्रदर्शन करते हुए आर्थिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान करने के साथ–साथ देश भर में रोजगार के लाखों अवसर पैदा करके एक प्रमुख नियोक्ता के रूप में छवि बनाई हैं। इस अभूतपूर्व विकास के कारण हैं – वेलनेस पर्यटन, उपभोक्तावाद, वैश्वीकरण का बढ़ना और भारतीय उपभोक्ताओं की जीवन शैली में बदलाव आना।

चित्र 1.1.1 ब्यूटी सेवाएं

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय दोनों स्तर पर बड़े व्यवसायियों के साथ बढ़ रहा है, जिसने प्रशिक्षित कर्मियों की भारी मांग को प्रेरित किया है। हालांकि, कुशल और प्रशिक्षित कर्मियों की उपलब्धता में एक बड़ी कमी है। इस प्रतिभा में कमी होने के कारण ब्यूटी और वेलनेस उद्योग पर खतरा बन गया है। कुशल और प्रशिक्षित कर्मियों का विकास करना व्यवसायों और उद्योग, दोनों के लिए एक बड़ा कार्य हैं।

1.1.2 पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट

ब्यूटी और वेलनेस उद्योग में एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट सैलून और स्पा में सौंदर्य सेवाओं की विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं में शामिल होता हैं। एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट को सौंदर्य सेवाओं, थेरेपी के कार्यों और बुनियादी सेवा योग्यता के बारे में जानकारी होनी चाहिए। संचार और सेवा में प्रवीणता से ग्राहकों को विश्वस्तरीय सेवा प्रदान की जा सकती हैं।

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट की भूमिका और जिम्मेदारियां

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट को सभी प्राथमिक ब्यूटी थेरेपी, स्वास्थ्य और स्वच्छता व विभिन्न सौंदर्य उत्पादों की मूल सुरक्षा की जानकारी से परिचित होना चाहिए। पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट से बुनियादी डेपिलेशन, मैनीक्योर, पेडीक्योर और चेहरे की देखभाल संबंधी सेवाएं जैसे कार्यों और साथ ही अन्य उन्नत सेवाएं प्रदान करने में सहायता करने की उम्मीद की जाती हैं। सैलून में वे वातावरण को बनाए रखने और अन्य कार्य जैसे – सैलून में रखे ब्यूटी उत्पादों की जानकारी प्राप्त कर उनको बेचने आदि का कार्य करती हैं।

यह कार्यक्रम निम्न का अवलोकन करेगा:

- ग्राहक को आरामदायक महसूस करवाना।
- ग्राहक की सभी ज़रूरतों को उसके समझा ना पाने पर भी समझना ।
- कार्यस्थल को स्वच्छ रखना क्योंकि यह ग्राहक को आपकी सेवा प्राप्त करने की ओर आकर्षित करता है।
- निजी उपस्थिति को स्वच्छ रखना: एक निजी स्वच्छता बनाए रखना। ग्राहक आपकी सेवा प्राप्त नहीं करेगा यदि आप अच्छे नहीं दिखेंगे। शरीर की गंध, बुरी सांस और सभी स्वच्छता की सावधानियों से परिचित रहें।
- उपयुक्त सुझाव देना: यदि आपका ग्राहक भ्रमित और दुविधा में है तो अवसर को प्राप्त कर उसके सामने उपयुक्त सुझाव रखें। ग्राहक उसे पसंद करेगा और आपकी सराहना करेगा। इससे आपका कोई नुकसान नहीं होगा।
- कभी भी जल्दी में ना होना: जल्दी से ग्राहक को बाहर ना भेजना। यदि आप किसी ग्राहक के साथ हैं तो उसे पूर्ण समय दें।
- अपनी जानकारी को अपडेटिड रखना: आपको अपने क्षेत्र से जुड़ी हर जानकारी के बारे में अपडेट होना चाहिए, आप किसी को भी तुरंत जानकारी प्रदान करने में सक्षम होने चाहिए।
- ग्राहकों का सम्मान करना: अपने ग्राहक के निर्णय का सम्मान करना चाहिए और अपने विकल्प को उस पर थोपना नहीं चाहिए। अंततः यह उसका निर्णय होता है कि वह किस प्रकार सेवा आपसे प्राप्त करना चाहता है और इसका आपको सम्मान करना चाहिए।
- उत्पादों की जानकारी होना: एक ब्यूटीशियन ग्राहकों को यह बताने में सक्षम होना चाहिए कि कौन सा उत्पाद उसके लिए लाभकारी होगा। उदाहरण के लिए, यदि किसी ग्राहक की त्वचा सूखी है और वह चेहरे की क्रीम की मांग करता है तो एक ब्यूटीशियन के दिमाग में त्वचा के प्रकारों की जानकारी होनी चाहिए और उसे उसके अनुसार सबसे बढ़िया उत्पाद उसे दिखाना चाहिए। यह ब्यूटीशियन के जानकारी से परिचित होने पर ही संभव हो सकता हैं।
- संचार में प्रवीणता: जितना हो सके एक ब्यूटीशियन को अपने कौशल में प्रभावी होना चाहिए, उसे अपने संचार कौशल में भी अच्छा होना चाहिए। ब्यूटीशियन को सबसे पहले ग्राहकों के साथ अपने संचार कौशल के साथ व्यवहार करना होता है और बाद में अपने ब्यूटी कौशल से करना होता हैं। इसलिए, उसको गर्मजोशी से स्वागत करना, जानकारी प्रदान करना और अपनी बातों को स्पष्ट रखना आना चाहिए।
- अच्छी शारीरिक भाषा का प्रदर्शन: एक ब्यूटीशियन को अपने ग्राहकों को संभालते समय तनाव में नहीं आना चाहिए। उसकी शारीरिक भाषा सक्रिय, कार्य करते समय खुश रहना और मुस्कुराते हुए सेवाएं प्रदान करनी चाहिए।

टिप्पणी

____

____

____

____

____

____

यूनिट 1.2: भारतीय ब्यूटी और वेलनेस उद्योग

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. भारत में ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग की वृद्धि पर चर्चा कर पाएंगे
2. ब्यूटी एंड वेलनेस उद्योग के औद्योगिक वर्गीकरण को समझ पाएंगे
3. इस उद्योग में उभर रहे औद्योगिक रुझानों पर चर्चा कर पाएंगे

1.2.1 भारत में ब्यूटी और वेलनेस उद्योग

ब्यूटी एक उद्योग के रूप में बढ़ी ही तेज गति से फैल रहा है। आजकल व्यगित अलंकरण, सौंदर्य के प्रति जागरुकता और आकर्षक रूप को बनाए रखने की चाह लगातार बढ़ रही है। इसी कारण से पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट या ब्यूटिशियन की मांग भी उसी गति से बढ़ रही है। भारत में ब्यूटी और वेलनेस उद्योग नये हैं, यहां स्वास्थ्य और आकर्षक दिखने को लेकर जागरुकता बढ़ रही हैं। देश में ब्यूटी और ग्रूमिंग उद्योग बहुत बढ़ रहा हैं, जो पुरूषों और महिलाओं दोनो के बीच अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने की बढ़ती इच्छा का परिणाम हैं।

भारत में शहरी सैलून मार्केट दुनिया के मानकों द्वारा छोटा लेकिन तीव्र गति से बढ़ रहा है। व्यवसाय बहुत अच्छा है और इसने प्राइवेट इक्विटि फर्मों का ध्यान आकर्षित किया हैं।

हेयर केयर ब्यूटी के व्यापार में एक सेगमेंट है जो खासतौर पर अच्छा काम कर रहा हैं। एसी नीलसन रिपोर्ट भारत में हेयर केयर मार्केट का अनुमान 3,630 करोड़ 20ः औसत वार्षिक वृद्धि के साथ लगाती हैं। दूसरा सेगमेंट ब्राइडल मेकअप तेजी से विस्तार कर रहा है। इससे पहले केवल दुल्हन आमतौर पर शादी समारोह से पहले तैयार होने के लिए आती थीं, लेकिन अब दोस्त और रिश्तेदार अक्सर दुल्हन के साथ तैयार होने आते हैं, सैलून उनके लिए विशेष पैकेज की पेशकश रखते हैं।
विशेष ज्ञान के लिए क्वॉलिफाईड ब्यूटी ट्रीटमेंट– इस प्रकार के प्रशिक्षण स्कूलों भी फैल रहे हैं। अधिकांश सैलूनों की चेन के अपने विद्यालय होते हैं। उदाहरण के लिए, वीएलसीसी 75 विभिन्न कोर्सेस चला रहा है। सरकारी ब्यूटी और वेलनेस उद्योग कौशल परिषद भी विभिन्न प्रशिक्षण योजनाओं को चला रहा है। स्वाभाविक रूप से सेक्टर में रोजगार के अवसर भी फलफूल रहे हैं। केपीएमजी वेलनेस रिपोर्ट अनुमान लगाती है कि ब्यूटी और सैलून सेगमेंट में कार्यबल की आवश्यकता लगभग 2013 में 34 लाख से 2022 में 121 लाख तक बढ़ जाएगी। मेकअप और ब्यूटी व्यावसायकों के वेतन रु 15000 से रु 65000 के बीच प्रति माह है।

विकास के कारण

1. बढ़ता उपभोक्तावाद, तेजी से बढ़ता शहरीकरण और बढ़ती प्रयोज्य आय इस बाजार को चलाने के लिए सबसे प्रमुख कारक कहे गये हैं।
2. बढ़ती मीडिया के प्रदर्शन से युवा आबादी में ब्यूटी के उत्पादों के प्रति उपभोक्तावाद में वृद्धि हुई हैं।
3. जवान दिखने वाली त्वचा के प्रति अत्यधिक आकर्षण, सेक्टर को बढ़ावे की तरफ ले जा रहा हैं, जैसे ज्यादा से ज्यादा उपभोक्ता कॉस्मेटिक उपचार के साथ ऐंटीएजिंग उत्पादों की भी मांग रखते हैं।
4. नये उत्पादों का सृजन और अच्छा दिखने के लिए बढ़ती मांग भविष्य में इस सेगमेंट के लिए उल्लेखनीय वृद्धि तैयार करती है।

1.2.2 उद्योग का वर्गीकरण

ब्यूटी केंद्र और बालों का सैलूनः ब्यूटी केंद्र और सैलून के खंड में त्वचा, बाल और नाखून की देखभाल संबंधित सेवाएं शामिल हैं। इन सेवाओं को ग्राहकों की उम्मीद को पूरा करने के अनुसार क्रम में व्यक्तिगत शारीरिक छवि या रंग को सुधारने के लिए प्रदान किया जाता हैं।

उत्पाद और काउंटर सेलः इसमें ब्यूटी और सैलून के उत्पादों को बेचना व साथ ही कॉस्मेटिक एवं उपस्थिति और उम्र संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी प्रसाधन सामग्री शामिल हैं। उत्पादों को विभिन्न ब्यूटी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए खरीदा जाता है।

स्वास्थ्य और स्लिमिंगः इसमें शारीरिक व्यायाम, योग, अन्य मन–शारीरिक अभ्यास, वजन घटाना व स्लिमिंग शामिल हैं।

चित्र 1.2.2 ब्यूटी और वेलनेस उद्योग का वर्गीकरण

कायाकल्प केंद्रः इसमे स्पा संचालन, स्पा शिक्षा, स्पा उद्योग, उत्पाद और घटनाएं शामिल होती हैं। इस क्षेत्र में मुख्य रूप से शरीर और मन को आराम देने के उद्देश्य से सक्रिय सेवाएं प्रदान की जाती हैं।

वैकल्पिक थेरेपी केंद्रः वैकल्पिक थेरेपी केंद्रों में क्लीनिकल निदान और उपचार दिया जाता है।

1.2.3 औद्योगिक प्रवृत्तियां

उपभोक्ता मानसिकता बदलाव: ब्यूटी और वेलनेस पर खर्च किये गए पैसों को लक्जरी के रूप में नहीं गिनना चाहिए। लोगों को इसको आवश्यकता के रूप में लेना चाहिए और इस पर खर्च हुए पैसों के बारे में नहीं सोचना चाहिए।

इमर्जिंग यूनिसेक्स सेवाएं: कई सारे संगठित वर्ग विभिन्न प्रकार की सेवाएं प्रदान कर और कई यूनिसेक्स ब्यूटी और वेलनेस केंद्र स्वीकृत होकर उभर रहे हैं।

विभिन्न परिसर/क्षेत्रो में विस्तार: शहरों और महानगरों के अलावा, उद्योग के फैलने का कारण जागरुकता का विकास भी हैं। कम किराया और जनशक्ति लागत भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

अंतरराष्ट्रीय ब्यूटी ब्रांड: ग्राहकों का अंतरराष्ट्रीय ब्रांडों का पसंद करना भी भारतीय बाजार को बढ़ा रहा है।

अभ्यास

1. निम्न में कौन की एक विशेषता एक ब्यूटीशियन की नहीं है?
   a. उत्पादों की जानकारी होना
   b. अच्छी शारीरिक भाषा
   c. स्वच्छ व्यक्तिगत उपस्थिति
   d. जल्दी में होना
2. वर्तमान में ब्यूटी और वेलनेस की प्रवृत्ति कैसी है?
   a. उपभोक्ता की मानसिकता को बदलना
   b. इमर्जिंग यूनिसेक्स सैलून
   c. अंतरराष्ट्रीय ब्यूटी ब्रांड
   d. ऊपर दिए गए सभी
3. भारत में ब्यूटी उद्योग कितने सीएजीआर की गति से बढ़ रहा है?
   a. 18.6%
   b. 18%
   c. 16.8%
   d. 18.2%
4. .... ये सेन्टर्स शरीर और दिमाग को आराम पहुंचाने का लक्ष्य रखने वाली अग्रसक्रिय सेवाएं पेश करते हैं।
   - फिटनेस और स्लिमिंग सेंटर्स (अर्थात तंदुरुस्ती एवं वज़न कम करना)
   - आल्टरनेट थैरेपी सेंटर्स (अर्थात वैकल्पिक चिकित्सा)
   - रिजूवनैशन सेंटर्स (अर्थात पुनर्यौवन केंद्र)
   - इनमें से कोई नहीं

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

2. ट्रीटमेंट कार्यस्थल तैयार करना और बनाए रखना

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 2.1 – ट्रीटमेंट कार्यस्थल तैयार करना और बनाए रखना

BWS/N9001

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आप:

1. कार्यस्थल को तैयार और बनाए रख पाएंगे
2. जान पाएंगे कि ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड कैसे तैयार किया जाए
3. जान पाएंगे कि ट्रीटमेंट के लिए ग्राहक को कैसे तैयार किया जाए
4. रोगाणुनाशन और विसंक्रमण की विधियों के बारे में जान पाएंगे
5. निजी प्रस्तुतीकरण और आदर्श व्यवहार के बारे में समझ पाएंगे
6. सही तरीके से कचरे के निपटान करने के तरीकों की पहचान कर पाएंगे

यूनिट 2.1: ट्रीटमेंट कार्यस्थल तैयार करना और बनाए रखना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. कार्यस्थल को तैयार और बनाए रख पाएंगे
2. जान पाएंगे कि ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड को कैसे तैयार किया जाए
3. जान पाएंगे कि ट्रीटमेंट के लिए ग्राहक को कैसे तैयार किया जाए
4. रोगाणुनाशन और विसंक्रमण की विधियों के बारे में जान पाएंगे
5. निजी प्रस्तुतीकरण और आदर्श व्यवहार के बारे में समझ पाएंगे
6. सही तरीके से कचरे के निपटान करने के तरीकों की पहचान कर पाएंगे

2.1.1 परिचय

सभी ब्यूटी उपचार और सेवाओं को साफ, स्वच्छ और ग्राहक को आमंत्रित करने वाले कार्यस्थलों की जरूरत होती है। यह यूनिट वैक्सिंग, मेकअप, नाखूनों, फेशियल और आंखों के उपचारों की तैयारी एवं बनाए रखने के बारे में है। ग्राहक और पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट की बैठने की व्यवस्था और उपचारों को पूरा करने के कार्य में उपकरणों और सामग्री की तैयारी सम्मिलित है। उपचार के बाद कचरे के निपटारे, ग्राहक के रिकॉर्ड, और व्यक्तिगत स्वच्छता और उपस्थिति के महत्व के बारे में सीखेंगे।

सैलून में आपके मुख्य कर्तव्यों में एक, किसी विशेष उपचार या सेवा के लिए सही उपकरणों और सामग्री को व्यवस्थित कर अपने सीनियर पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट की सहायता करना और ग्राहक को तैयार करना है।

आपको यह जानने की जरूरत है कि प्रत्येक उपचार के लिए कौन से उत्पाद और उपकरणों की जरूरत है और आप उस ग्राहक विशेष के लिए उपयुक्त सामग्री का चुनाव करने के लिए ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड का उपयोग कर सकेंगे।

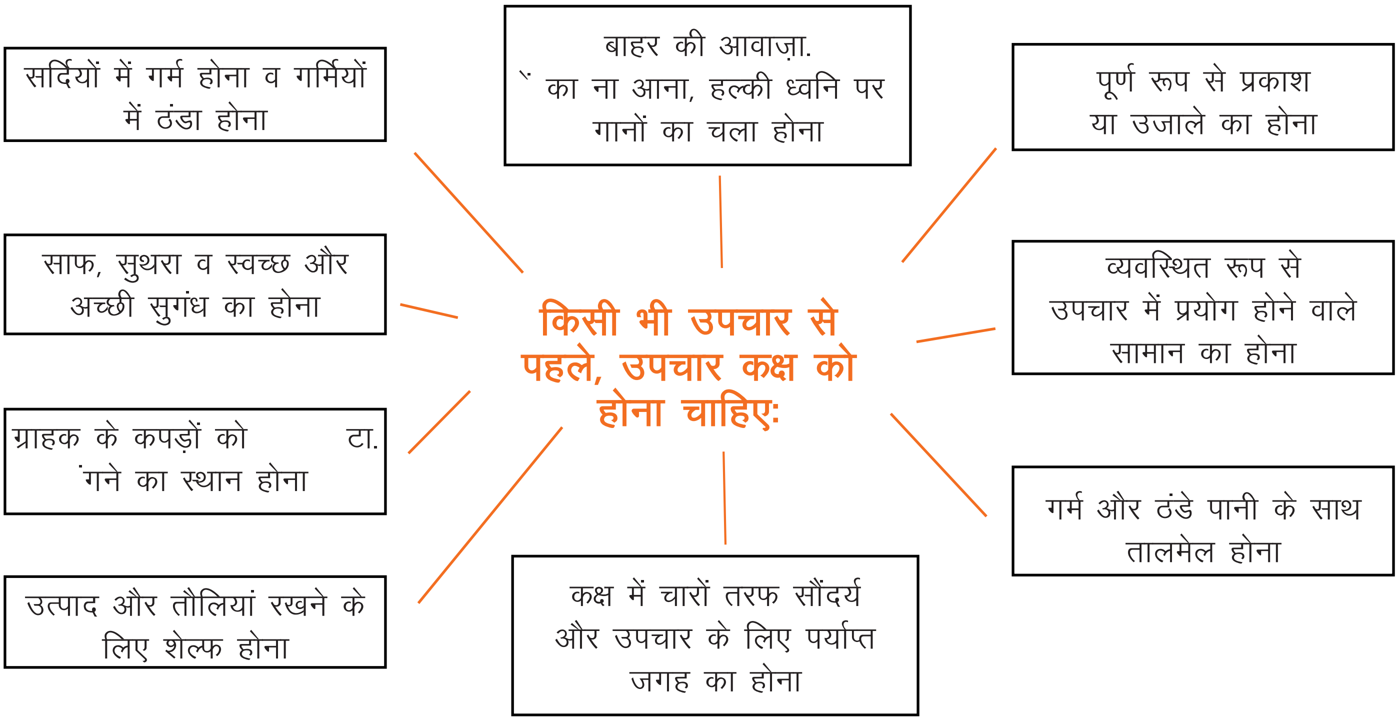
2.1.2 रिकॉर्ड कार्ड

ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड, उपचारों और सेवाओं का व्यावसायिक रिकॉर्ड है जो ग्राहक आपके सैलून में पहले प्राप्त चुका हैं और जहां पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट भविष्य के उपचारों के लिए टिपपणी या सुझाव रिकॉर्ड करता हैं। उपचार की तैयारियों में से एक, ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड को रिसेप्शन से प्राप्त करना सम्मिलित है।

- ग्राहक ने किस उपचार के लिए बुकिंग की है यह जानने के लिए आपको कार्ड की जरूरत होगी ताकि आपको पता हो सके कि आपको क्या करना है।
- ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड ग्राहक की पसंद नापसंद, स्किन टाइप, उपयोग किए गए पूर्व उत्पाद और थैरेपी विधि के लिए आपको कौन सा उत्पाद चुनना है, यह जानने में आपकी सहायता करेगा।
- ग्राहक का रिकॉर्ड रिसेप्शन से प्राप्त करते समय, ग्राहक का नाम, उपनाम, और पता सुनिश्चित कर लें ताकि आप जान सकें कि आपके पास सही कार्ड है।
- सुनिश्चित कर लें कि आपने ग्राहक के लिए सही रिकॉर्ड कार्ड प्राप्त किया है जैसे कुछ उपनाम अथवा नाम भी सामान्य होते हैं।
- उपचार शुरू होने से पहले आपको ग्राहक का रिकॉर्ड कार्ड देखना चाहिए।

2.1.3 उपचार कक्ष

उपचार कक्ष का विभिन्न किस्म के उपचारों के लिए उपयोग किया जाता है। इसका उपचारों की आवश्यकताओं को पूरा करने और पूरी तरह से तैयार होना आवश्यक होता है।



चित्र 2.1.1 उपचार कक्ष

उपचार की तैयारी करना

आपके लिए जरूरी है कि कार्यस्थल पर सभी चीजें स्वच्छ और पहुंच में हो और ट्रॉली आवश्यक उपकरणों, उत्पादों और पर्याप्त रूई और टिशू के साथ हो।

कार्यस्थल को किसी भी उपचार के लिए तैयार करना: एक सूची

1. परामर्श के लिए ग्राहक रिकॉर्ड कार्ड और लेखन सामग्री ट्रॉली पर होनी चाहिए।
2. उपचार के दौरान ग्राहक द्वारा पहने जाने वाला गाऊन तैयार होना चाहिए और ग्राहक के कपड़ों को टांगने के लिए एक हैंगर या हुक उपलब्ध होना चाहिए।
3. साफ तौलिया बाहर रखा होना चाहिए।
4. उपचार का सोफा बॉटम शीट और डिस्पोजेबल रोल के साथ तैयार होना चाहिए।
5. ट्राली की सतह कीटाणुरहित और साफ किए गए रोल से कवर होनी चाहिए।
6. उपचार के दौरान उपयोग किए जाने वाले उत्पाद ट्राली के उपर रखे होने चाहिए।
7. उपचार के दौरान उपयोग किए जाने वाले उपकरण स्टेरिलाइज होने चाहिए और फिर उन्हे ज़ार के अन्दर रोगाणुरोधक में रखा जाना चाहिए।
8. समस्त उपचार को पूरा करने के लिए पर्याप्त रूई और टिशू होना चाहिए।

2.1.4 स्टेरिलाइजिंग और कीटाणुषोधन प्रक्रिया

उपचार के लिए तैयारी करते समय स्वच्छता के उत्कृष्ट मानकों को बनाए रखना महत्वपूर्ण है यह तब जब आप स्वयं उपचार कर रहे हो। सूक्ष्म जीव जो रोग का कारण बन सकते हैं। सफाई,कीटाणुशोधन या स्टेरिलाइज़ेशन के प्रयोग से नियंत्रित किए जा सकते है। सफाई एक शारीरिक प्रक्रिया है जो वस्तु में से मिट्टी, धूल, गंदगी और कार्बनिक पदार्थ के साथ सूक्ष्म जीवों को बड़ी मात्रा में हटाता है। सफाई कीटाणुशोधन या साधन और उपकरण की स्टेरिलाइजेशन से पहले करना आवश्यक है। क्लाइंट और पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट कर्मी को किसी भी सेवा को शूरू करने से पहले आवश्यक ही अपने हाथ साफ कर लेने चाहिए। साबुन एक साफ मशीन में संग्रहित किया जाना चाहिए। डिस्पोजेबल पेपर तौलिए सूखे हाथों के लिए उपयोग होने चाहिए।

उपचार के लिए, सभी सतहें (उदाहरण के लिए मेटल रियुजेबल इम्प्लीमेंट और कार्य क्षेत्र) प्रत्येक सेवा के बाद कीटाणुरहित की जानी चाहिए। कुछ बीजाणुओं और कुछ वायरस को छोड़कर कीटाणुशोधन अधिकांश सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट कर देगा। जब त्वचा में कोई त्वचा कटी या उसमें खरोंच ना हो तो कीटाणुशोधन सूक्ष्म जीवों को नियंत्रण करने के लिए पर्याप्त है।

कीटाणुनाशक अधिकांश बैक्टीरिया, फंगी और वायरस को मार देता है, और निर्माता के निर्देशों के साथ इस्तेमाल किया जाता है। कीटाणुनाशक जिनमें यंत्र/सामग्री डूबे हुए है, उदाहरण के लिए रोलर/क्लिपर हेड, कैंची और चिमटी, निर्माता के निर्देशों अनुसार कीटाणुनाशक घोल नियमित रूप से बदला जाना चाहिए।

स्टेरिलाइजिंग एक प्रक्रिया है जो पूरी तरह से सभी जावित जीवों को बीजाणुओं के साथ नष्ट कर देता है, आमतौर पर ऑटोक्लेव के उपयोग द्वारा। स्टेरिलाइजेशन केवल धातु के औजार पर किया जाता है उदाहरण के लिए कैंची और चिमटी। एकल उपयोग, डिस्पोजेबल उपकरण और स्टेरिलाइजिंग उपकरण या दोनों के प्रयोग से जोखिम अवश्य ही कम हो जाएगा।

एंटीबैक्टेरियल एजेंट का प्रयोग कर सेनिटाइजिंग त्वचा की सतह से सूक्ष्म जीवों को कम करता है जैसे प्रीवैक्स लोशन और हेंड क्लीन्जर। प्रत्येक क्लाइंट को साफ तौलिए और लीनेन प्रदान किया जाना चाहिए। डिस्पोजेबल कोच रोल के साथ वाइपएबल प्लास्टीक कोच कवरिंग का प्रयोग किया जाना चाहिए। गंदे लीनेन 600^0 सेण के न्यूनतम तापमान पर साफ किए जाने चाहिए। क्रीम, बोतल और स्प्रे के लिए जहां संभव हो विशेष पंप या स्प्रे बोतल ही प्रयोग किया जाना चाहिए। अन्यथा, उत्पाद डिस्पोजेबल स्पेटूला के साथ वितरित किया जाना चाहिए।

2.1.5 व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण (पीपीई)

व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण सेवा के दौरान क्रॉस इनफेक्शन या चोट के जोखिम के खतरे को कम करने के लिए उपलब्ध उपकरणों से संबंध रखते है। प्रत्येक उपचारसेवा से पहले डिस्पोजेबल दस्तानों का नया जोड़ा रखा जाना चाहिए और उपचार सेवा के दौरान कपड़ो को बचाने के लिए डिस्पोजेबल एप्रन का प्रयोग किया जाना चाहिए। इसका उपचार के बाद सीधा निपटारा किया जाता हैं।

सभी उपचार सेवाओं के दौरान क्लाइंट के कपड़े अच्छी तरह से संरक्षित होने चाहिए।

2.1.6 उपचार कक्ष तैयार करना

वातावरणीय स्थितियां

उपचार के कमरे में वातावरणीय स्थितियों का ग्राहक और उपचार के लिए उपयुक्त होना आवश्यक है। सहज उपचार क्षेत्र ग्राहक की सुखद सैलून विजिट और कार्य के लिए संतोषजनक काम का माहौल सुनिश्चित करने में मदद करता है।

चित्र 2.1.2 कार्यस्थल को सैनीटाइज़ करना

प्रकाष (लाईटिंग)

प्रकाश ही सैलून को एक माहौल प्रदान करता है और इसके लिए उसका इतना शक्तिशाली होना आवश्यक होता है कि जब ग्राहक सैलून में उपचार के लिए आए तो उसका आराम का स्तर उच्च बना रहे और अंत में वह संतुष्ट हो। उपचार के कमरे में प्रकाश उपचार के ऊपर निर्भर करता हैं। उदाहरण के लिए, मेकअप के लिए प्रकाश उज्जवल होना चाहिए, उसमें अन्धेरा नहीं होना चाहिए लेकिन फेशियल उपचार में त्वचा विश्लेषण और नज़दीक के कामों के लिए मैग्नीफाइंग लैम्प के साथ प्रकाश आरामदायक अथवा सॉफ्ट होना चाहिए।

प्रकाश व्यवस्था स्थिति के अनुसार होनी चाहिए:

- इतनी रोशनी कि उसमें उपचार हो सकें
- ग्राहक आरामदायक स्थिति में बैठ सकें

इसलिए यह ज़रूरी हैं कि उपचार के कमरे में अच्छी ओवरहेड लाईट और मैग्नीफाइंग लैम्प हों जिनकी सहायता से बारीक काम, जैसे त्वचा की जांच की जा सके।

सुनिश्चित कर लें:

- आप हमेशा स्पष्ट रूप से देख सकते हों
- प्रकाश के कम होने या आवश्यकता से ज्यादा होने से आप और आपका ग्राहक असुविधाजनक महसूस करेंगे
- आप हमेशा अपने सुपरवाइज़र को फ्लिक्रिंग या दोषपूर्ण प्रकाश के लिए रिपोर्ट करें

हीटिंग

उपचार के दौरान ग्राहक आरामदेह हो इसलिए सैलून का वॉर्म होना आवश्यक है, लेकिन ज्यादा गर्म या घुटन भरा नहीं जो कि असुविधाजनक या कीटाणुओं को बढ़ाने में प्रोत्साहन दे।

ब्यूटी थैरेपी कार्य के लिए हवा में 40: से 60: नमी के स्तर के साथ सुविधापूर्ण तापमान 20 से 24 डिग्री से. है। सैलून में पर्याप्त गर्माहट का होना भी महत्वपूर्ण होता है ताकि ग्राहक उपचारों के लिए कपड़े उतारे तो उसे काई परेशानी ना हो।

वेन्टिलेषन

- ग्राहक और कर्मचारियों को नींद ना आए और उनकी उर्जा में कमी ना हो इसलिए ताजी हवा का संचालन होना आवश्यक है और साथ ही यह भी सुनिश्चित कर लें कि उत्पादों के धुएं से ग्राहक असुविधाजनक ना हों।
- ताजी हवा खुले दरवाजों, खिड़कियों और सैलून में एयर कंडीशनिंग प्रणाली द्वारा प्राप्त की जा सकती है।

- वह सैलून और स्पा जिनमें स्टीम और सॉना क्षेत्र उपलब्ध होते हैं, वहां की हवा ज्यादा नमी और उमस भरी ना हो इसलिए अच्छा वेंटिलेशन होना आवश्यक है।

यदि ताजा हवा में कमी हो तो:

1. सैलून में कीटाणु और जीवाणुओं के प्रसार से बीमारियां फैलेंगी, और एक बदबूदार एवं उबाऊ वातावरण उत्पन्न होगा जो कि कर्मचारियों और ग्राहकों के लिए बुरा है।
2. ग्लू वार्निश और सफाई के उत्पादों से धुआं उत्पन्न होगा जो सिर में दर्द और बीमारियों का कारण बन सकता है। वेंटिलेशन की विधि में एक्सट्रेक्टर फेन, खिड़कियां, एअर वेंट और दरवाज़े भी शामिल हैं।

2.1.7 ग्राहक को उपचार के लिए तैयार करना

जब ग्राहक आपके पास आए या आप ग्राहक के पास जाएं जो यह सुनिश्चित कर लें कि आपके चेहरे के भाव आत्मविश्वास से भरे हों।

- मुस्कुराएं और संपर्क साधें।
- ग्राहक का नाम लेकर अभिवादन करें, और फिर अपना परिचय दें और समझाएं कि आप उन्हें उनके उपचार के लिए तैयार करेंगे।
- ग्राहक को उपचार के कमरे तक अपने साथ आने के लिए कहें।
- उपचार शुरू होने से पहले ग्राहक को सहज स्थिति में लाने के लिए विनम्रता से बातचीत करें।

विनम्र बातचीत होती है:

- पूछें क्या वह पहले भी सैलून में आएं हैं
- पूछें क्या वह नियमित रूप से उपचार ले रहे हैं
- ग्राहक से उसके पहले के उपचारों के बारे में पूछें
- पूछें क्या यह उपचार किसी विशेष अवसर के लिए है
- ग्राहक की छुट्टियों एवं परिवार के बारे में पूछें
- मौसम या छोटी खबरों के बारे में चर्चा करें।

विनम्र बातचीत यह नहीं होती:

- स्टाफ के अन्य सदस्यों से बात करके ग्राहक की अवहेलना करना
- अपने या किसी अन्य व्यक्ति के बारें में बात करना और ग्राहक से उसके बारे में ना पूछना
- अपने पिछले ग्राहक या काम के बारे में विलाप करना
- ग्राहक को अपनी जीवन की कहानी या घर की परेशानियों के बारे में बताना
- गंभीर खबर विषयों, जैसे धर्म और राजनीति पर चर्चा करना

2.1.8 ग्राहक की देखभाल

ग्राहक की सुविधा सुनिश्चित करने में निम्न तत्व शामिल हैं:

- वह आराम से बैठा हो
- वह अपने परिवेश के साथ खुश हो
- शोर का स्तर बहुत अधिक ना हो
- पृष्ठभूमि में रिलेक्सिंग संगीत बज रहा हो
- वहां अच्छी खुशबू आ रही हो
- सजावट अच्छी और आकर्षक हो
- कर्मचारी विनम्र, सम्मानजनक और व्यवहारिक हो

ग्राहक का कोट उतार कर टांग दें और फिर उन्हें उनकी सीट दिखाएं। सुनिश्चित कर लें कि वह आनन्दित है, और जहाँ आवश्यक हो वहां सहायता प्रदान करें।

ग्राहक की सुरक्षा

- ग्राहक के कपड़ों को तौलिए या गाउन से सुरक्षित कर लें।
- मैनीक्योर के लिए: विशेष रूप से सावधान रहें कि वह वार्निश या उत्पादों से दूर हो जो उनके कपड़ो पर दाग लगा सकते हैं। सुरक्षा के लिए ग्राहक की बाजुएं कोहनियों से ऊपर कर लें और उसके आसपास टिशू लपेटें।
- मेकअप के लिए: मेकअप कैप से ग्राहक के कपड़ो को बचाएं और उनके बालों को हैड बेंड से बचाएं।
- फेशियल के उपचारों के लिए: ग्राहक के ऊपर के कपड़ो को तौलिए के उपयोग से बचाएं।

शुरूआत करने से पहले

ग्राहक को उनके गहने उतारने के लिए कहें और उन्हे वो बाऊल दिखाएं जहां गहने रखे हैं। ध्यान दें यदि ग्राहक चाहे तो वह गहने अपने हैंड बैग में भी रख सकता है।

अपने हाथों की सफाई कर लें

ग्राहक को बताएं कि आप अपने हाथ धो रहे हैं। यह उन्हे स्वच्छता का विश्वास दिलाएगा। सुनिश्चित कर लें कि आपके हाथ पूरी तरह सूखे हो क्योंकि गीले हाथ साफ हाथ नहीं होते हैं।

2.1.9 व्यक्तिगत प्रस्तुति और व्यवहार

ध्यान रखें कि जब ग्राहक सैलून में आए तब आप एक पेशेवर दृष्टिकोण को प्रदर्शित करें। आपकी खुद की प्रस्तुती और व्यवहार हर समय बहुत महत्वपूर्ण हैं। अच्छे दिखें और उचित सुरक्षात्मक कपड़े पहनें, जैसे सैलून की वर्दी, यह ग्राहक को आप में विश्वास दिलाएगी।

पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट पैरों पर खड़े होकर और ग्राहक के बहुत पास रह कर काम करते हैं, तो यह सुनिश्चित कर लें कि ग्राहक की सुविधा किसी भी शरीर की गंध से प्रभावित ना हो।

उपस्थिति: एक सूची

- अच्छे कपड़े और यूनिफॉर्म धारण करें – यह सफाई से धुले होने चाहिए और इसमें किसी प्रकार के धुएं या परफ्यूम की गंध नहीं आनी चाहिए।
- आपकी यूनिफॉर्म बहुत ज्यादा छोटी या तंग नहीं होनी चाहिए एवं उपचार के दौरान आसान गतिविधियां होने दें।

- आपके बाल साफ और स्वच्छ होने चाहिएं।
- हल्का लेकिन आकर्षक डे मेकअप करें – निश्चित रूप से बहुत अधिक मेकअप नहीं।
- आपके नाखून सफाई से मैनीक्योर होने चाहिए – कोई नेल वार्निश चिपकी ना हो।
- अपनी सांसें ताजा रखें – कोई तंबाकू की बदबू ना आए।
- यदि आप कोई आभूषण पहनते हैं तो वह सामान्य होना चाहिए।

चित्र 2.1.3 सैलून में सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण में शामिल तत्व

2.1.10 उपचार के कार्यस्थलों को बनाए रखना

कार्यस्थल को केवल सर्वोत्तम बनाना ही काफी नहीं है, बल्कि कार्यस्थल को साफ, स्वच्छ और हर समय व्यावसायिक दिखाई देना आपकी जिम्मेदारी है। ऐसा करने के लिए आपको आगे बढ़कर सफाई करनी होगी और उपचार के बाद यह सुनिश्चित कर लें कि कार्यस्थल दूसरे उपचारों के लिए उपयुक्त व्यवस्था में हैं (ध्यान रखें निश्चित रूप से विभिन्न पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट और ग्राहक बाद में इसका प्रयोग कर सकते हैं)।

2.1.11 कचरे का सुरक्षित निपटान

- रूई, टिशू या अन्य डिस्पोज़ेबल का उपयोग करते ही उन्हें फुट पेडल बिन में डाल दें।
- वैक्सिंग जैसे उपचारों में जहां त्वचा के तरल पदार्थ, जैसे खून का क्लिनिकल कूड़ा कचरे के बिन में डालना आवश्यक हैं। इस बिन का कूड़ा स्थानीय परिषद् द्वारा एकत्र करके जला दिया जाता है।
- कार्य पूरे होते ही सफाई कर लें– यह समय बचाएगा।
- एकदम से बोतल का ढक्कन हटा दें।
- कूड़े करकट को सीधे बिन में डाल दें। यह स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए अच्छा अभ्यास हैं क्योंकिः
  1. नेल वार्निश से बहुत तेज धुंआ निकलता है।
  2. प्रयुक्त रूई और टिशू में रोगाणु होते हैं।
- मैनीक्योर और पेडीक्योर के दौरान, गंदे तौलियों और मैनीक्योर में प्रयोग किए गए कटोरे को साफ करने के लिए नेल वार्निश ड्राईंग टाइम प्रक्रिया का उपयोग करें।
- उपकरणों को साफ करें और उन्हे स्टेरिलाइज़र में वापस रख दें।
- फेशियल के दौरान, जब मास्क लगा हो उस समय का उपयोग करें, छोटे उत्पाद साफ कर लें और ताजा गर्म पानी ले आएं। ग्राहक को परेशानी ना हो इसलिए यह आपको बहुत शांतिपूर्वक करना होगा।
- यदि आप अपने किसी सीनियर पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट को उपचार के दौरान सहायता प्रदान करते हैं, तो अपनी आंखें खुली रखेंः
  1. फर्श पर पड़े हुए छोटे टुकड़े जिन्हें बिन में डालना हो या साफ करना हो।
  2. उपकरण जिन्हें धोने अथवा कीटाणुरोधक की आवश्यकता हो।
  3. बोतल का ढक्कन जिसे बदलने की आवश्यकता हो।

2.1.12 उपकरणों को साफ करना एवं जांचना

उपयोग किए गए उपकरणों की सक्रियता निर्माता के निर्देशों के अनुसार पूरी तरह और सुरक्षित रूप से सफाई की विधि पर निर्भर करता हैं। उपकरण का हर एक भाग जब नया होता हैं तो उन्हें कैसे साफ किया जाए, निर्देशों के अनुसार यह लंबे समय तक चलता हैं। उपकरण के साथ हर संभावित समस्याओं को रिपोर्ट करने की जिम्मेदारी आपकी हैं, जैसेः

- ट्रेलिंग तारें
- दोषपूर्ण प्लग
- गंदी मशीने और संलग्नक
- टूटे हुए भाग
- योग्य बिजली मिस्त्री द्वारा सभी उपकरणों को प्रतिवर्ष जांच लेना चाहिए

- जांच करने के बाद उन उपकरणों पर हरे रंग का स्टीकर लगा दें जो ग्राहकों को यह दर्शाए कि ये जांचे जा चुके हैं और प्रयोग के लिए सुरक्षित हैं
- स्टीकर पर जांच की तारीख और अगला टेस्ट कब होगा, यह लिखा हुआ हो

2.1.13 कार्यस्थलों को साफ और स्वच्छ रखना

जब ग्राहक उपचार के क्षेत्र से बाहर जाए तो, निम्न चीजें करना जरूरी हैं:

- सभी बिस्तर और तौलिए धुले हों
- उत्पादों को साफ करके रखना
- वर्कटॉप और ट्राली कीटाणुरहित हो
- उपकरण विसंक्रमित कर दिए हों
- डिस्पोज़ेबल फेंक दिए हों
- उपकरण साफ हों
- साफ बिस्तर और सोफे के कवर बिछे हों

उपचार के समाप्त होने के बाद सुनिश्चित कर लें कि कार्यस्थल साफ हो।

2.1.14 रिकॉर्ड, सामग्री और उपकरणों का भंडारण

ग्राहक रिकॉर्ड: भंडारण और गोपनीयता

- ग्राहकों के रिकॉर्ड को सुरक्षित एवं गुप्त रखने के लिए सभी डेटा को एक सुरक्षित तरीके से रखा जाना चाहिए, केबीनेट में बन्द रखकर या कम्प्यूटर में किया गया इलेक्ट्रॉनिक संग्रहण में पासवर्ड संरक्षित किया जाना चाहिए।
- सभी ग्राहक रिकॉर्ड गोपनीय हैं और किसी को भी दिखाया नहीं जाना चाहिए।
- रिकॉर्ड की गई जानकारियां सही होनी चाहिएं।
- यदि जरूरत हो तो ग्राहक के रिकॉर्ड गाहक के मांगने पर उपलब्ध कराए जाने चाहिएं।

उपकरण और यंत्र

- संक्रमण से बचने के लिए सभी उपकरणों को रखने से पहले साफ, कीटाणुरहित और स्वच्छ किया जा चुका है, यह सुनिश्चित कर लें।
- घातक उपकरण हमेशा संग्रहित होने चाहिए ताकि वह नीचे किसी के पैरों पर गिर ना जाएं और यह यूनिफॉर्म की जेब में भी ना रखे हों।
- बिजली के उपकरण उपयोग ना किए जाने पर बन्द व प्लग से बाहर निकले हुए एवं फर्श पर पड़े हुए नहीं होने चाहिएं।
- सबसे आवश्यक बात मैग्नीफाइंग लैम्प को संग्रहित करने की है, उन्हें सूर्य के प्रकाश में ना रखा जाए। ऐसा करने से बिम्ब उत्पन्न हो सकता है जो आग का कारण बन सकता है।

गतिविधि

अभ्यास 1

रिकॉर्ड कार्ड भरने का रोल प्ले

एक ग्राहक के रिकॉर्ड कार्ड में सभी आवश्यक सूचनाएं भरें, जिसमें ट्रीटमेंट/सर्विसेस का रिकॉर्ड, टिप्पणियां और भावी ट्रीटमेंट के लिए सुझाव शामिल हों।

अभ्यास 2

निजी प्रस्तुतीकरण पर पोस्टर बनाना

पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के लिए निजी प्रस्तुतीकरण की एक जांच–सूची बनाएं और उन्हें कक्षा में पोस्टरों के रूप में लगाएं।

गतिविधि

1. रोगाणुनाशन में शामिल हैं:
    a. उबलना
    b. बेकिंग
    c. भाप
    d. ऊपर दिए गए सभी
2. सैलून में बुनियादी साफ–सफाई में शामिल हैं:
    a. हवादार कमरे
    b. सुरक्षित पेय जल
    c. साफ तौलिया और गाउन
    d. ऊपर दिए गए सभी
3. निम्न में कौन सा एक कीटाणुनाशक है?
    a. लाइज़ोल
    b. शराब
    c. नमक
    d. a) और b) दोनों

4. कंघों की सफाई में शामिल हैं:
    a. कंघे में से बाल निकालना
    b. साबुन के पानी में कंघे को कुछ मिटक के लिए भिगोना
    c. एक–एक करके दोनों तरफ से एक छोटे ब्रश से साफ करना
    d. ऊपर दिए गए सभी

टिप्पणी

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

3. मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 3.1 – मैनीक्योर
यूनिट 3.2 – पेडीक्योर

BWS/N0401

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. ब्समंद जीम ींदके ंदक मिमज
2. थ्पसम दंपसे ॅ चमत बसपमदज तमुनमेज
3. डेंहम जीम ींदकेध् मिमज
4. च्पदज जीम दंपसे ॅ चमत बसपमदजष् कमेपतम
5. ज्ञदवू ंइवनज इवदमे व ि जीम विवज ंदक सवूमत स्मह
6. ज्ञदवू ंइवनज इवदमे व ि जीम ींदक ंदक ंतउ
7. डनेबसमे व िींदक ंदक समह

यूनिट 3.1: मैनीक्योर

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. नाखूनों के विकास और संरचना के बारे में जान पाएंगे
2. मैनिक्योर के लिए उपकरणों का चुनाव, पहचान व प्रबंध कर पाएंगे
3. मैनीक्योर सेवा को प्रभावी ढ़ंग से कर पाएंगे

3.1.1 परिचय

प्राकृतिक नाखून और क्यूटीकल की उपस्थिति में सुधार लाने की प्रक्रिया को मैनीक्योर और पेडीक्योर के रूप में जाना जाता हैं। यह यूनिट हाथों और पैरों के प्राकृतिक नाखूनों और क्यूटीकल के उपचार पर केन्द्रित है।

मैनीक्योर – हाथ और अंगुलियों के नाखूनों की देखभाल

पेडीक्योर – पैर, पैरों की अंगुलियों और नाखूनों का व्यावसायिक उपचार

सैलून में मैनीक्योर एक लोकप्रिय सेवा है। एक अच्छी तरह से तैयार होने की उपस्थिति को बढ़ावा देने में कोमल त्वचा, अच्छी तरह से आकार दिए गए और वार्निश नाखून महत्वपूर्ण हैं। मैनीक्योर और पेडीक्योर के उपचार में एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के रूप में इस सेवा को प्रदान करते समय आपको इस बात से जागरुक होना आवश्यक है कि अभ्यास का एक कोड है जिसका पालन किया जाना चाहिए। नाखून की सेवाओं के लिए अभ्यास का कोड पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट और ग्राहक दोनों की रक्षा करने के लिए दिशा निर्देश प्रदान करता है, और यह आवश्यक है कि आप इस बात से जागरुक हो कि वे क्या कह रहे हैं।नियमित रूप से व्यावसायिक देखभाल नाखूनों को आघात से बचाने में आपकी सहायता करेगी। यह सेवा उन पुरूषों में भी तेजी से लोकप्रिय होती जा रही है जो उनके व्यावहारिक जीवन के हिस्से बन गई हैं।

पेडीक्योर पैर, पैर की अंगुलियों और नाखूनों का व्यावसायिक उपचार है। यह सेवा पैर, पैर की अंगुलियों की उपस्थिति को बढ़ावा देती है, जो शरीर के उपेक्षित हिस्सों में से एक हैं। नाखून और इसके आसपास की त्वचा को संवारती हैं, नाखूनों को बढ़ाने, क्यूटीकल को पीछे करने और त्वचा के रंग–रूप को बढ़ावा देती है।

ग्राहक के लिए लाभः

- नाखूनों के रंग–रूप में सुधार लाता है
- आसपास की त्वचा को कोमल बनाता हैं
- समग्र व्यक्तित्व को बढ़ाता है (पुरूषों और महिलाओं, दोनो के लिए आवश्यक) और तत्काल और दृष्य प्रभाव

पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के लिए लाभः

- सैलून की सेवा का मुख्य आधार और बुनियादी उपचारों और सैलून की आय को बढ़ाने के लिए उपचारों की विविधता प्रदर्शित करना
- सैलून को बढ़ावा देने के लिए प्रचार, उदाहरण के लिए पैर पर वैक्स और पेडीक्योर विशेषकर गर्मियों में किया जाता है।

चित्र 3.1.1 मैनीक्योर ट्रीटमेंट

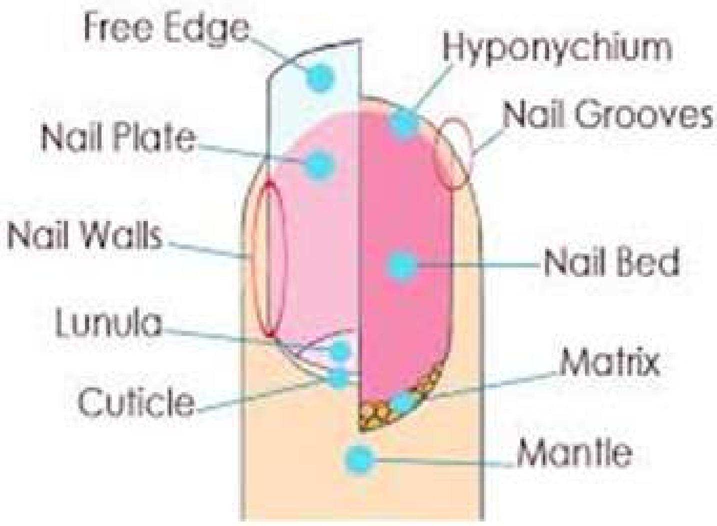
3.1.2 नाखूनों का बढ़ना और संरचना

नाखूनों का बढ़ना

वैसे तो हमारे नाखून हर समय बढ़ते रहते हैं, लेकिन बढ़ती उम्र और खराब सर्कुलेशन के कारण इनके बढ़ने की गति धीमी हो जाती है। हाथों के नाखून हर महीने हमारे पैरों के नाखूनों की तुलना में 3 मिमी ज्यादा तेज़ी से बढ़ते हैं।

नाखूनों का आकार

प्राकृतिक रूप से नाखून विभिन्न आकार और नाप के होते हैं और प्रत्येक व्यक्ति के नाखून की विशेषताएं अलग–अलग होती हैं, जैसे कई लोगों की अंगुलियां लम्बी और चौड़े नाखून होते हैं या छोटी अंगुलियां और छोटे नाखून होते हैं या और भी कई प्रकार के नाखून होते हैं। परन्तु एक अच्छी ब्यूटीशियन को पता होता है कि वह ग्राहक के नाखूनों को कैसे आकर्षक बना सकती है जिसका आधार नाखूनों का आकार होता है।



चित्र 3.1.2 नाखून की संरचना

नाखून की जड़ें

नाखूनों की जड़ों को जर्मीनल मैट्रिक्स के नाम से भी जाना जाता है, क्योंकि यह भाग हमारे नाखून की त्वचा की परत के नीचे बढ़ता है। अंगुलियों के नाखूनों की जड़ें ज्यादा से ज्यादा नाखून और नैल बेड का हिस्सा बनाती हैं। इस हिस्से में मिलेनिन बनाने वाले कण व मिलेनोसाइट मौजूद नहीं होते हैं। जर्मीनल मैट्रिक्स के ऊपर सफेद व चमकदार घुमावदार भाग को ल्यूनुला कहते हैं।

नेल बैड

नेल बेड हमारे नाखून के स्टेराइल मैट्रिक्स का हिस्सा होता है। यह जर्मिनल से लेकर हाइपोनेशियम तक विस्तारित होता है। नेल बेड में रक्त वाहिकाएं, नसें मिलेनोसाईट मिलेनिन जैसे कण शामिल होते हैं। हमें पता है कि नाखून जड़ों से पैदा होते हैं। यह नेल बेड के साथ नीचे की ओर बढ़ते हैं, जिसमें अंदर की तरफ पदार्थ जुड़कर इसे और भी अधिक मोटा बना देते हैं। एक साधारण नाखून के बढ़ने के लिए नेल बेड का चिकना होना अति आवश्यक होता है। अगर ऐसा ना हो तो यह टूट जाता है और बदसूरत भी नज़र आता है।

नेल प्लेट

नेल प्लेट वास्तव में असली नाखून होते हैं, जो ट्रांसलूसेंट किरेटिन से बने होते हैं। नाखूनों का गुलाबी रंग उन रक्त वाहिकाओं से होता है, जो नाखून की निचली सतह पर होती हैं। नेल प्लेट की निचली सतह पर लंबाई के साथ घुमाव होता है, जो इसे नेल बेड से जोड़ता है।

क्यूटिकल

नाखूनों के क्यूटिकल को एपोनीशियम भी कहा जाता है यह अंगुलियों की त्वचा और नेल प्लेट के बीच पाए जाते हैं, जहां ये दोनों मिलते हैं और एक जलरहित अवरोधक बनाते हैं।

पेरीयोनीषियम

पेरीनीशियम वह त्वचा होती है जो नेल प्लेट की साइडों के ऊपर होती है। इसे पेरीनीशियल एज भी कहा जाता है। पेरीनीशियम को हैगनेल्स इन्ग्रोन नेल्स तथा त्वचा के संक्रमण वाली त्वचा भी कहा जाता है।

हाइपोनीषियम

नेल प्लेट तथा फिंगर टिप के बीच के क्षेत्र को हाइपोनशियम कहा जाता है। यह वह स्थान है जहा पर स्वतंत्र नाखून के एज तथा फिंगर टिप की त्वचा मिलते हैं। यह भी जलरहित अवरोधक उपलब्ध करवाता है।

स्वच्छता

- सर्जिकल स्प्रिट के प्रयोग से ट्रॉली साफ करें।
- पहले प्रयोग होने वाली सतह को साफ करें।
- प्रत्येक ग्राहक के लिए अलग तौलिए और बेड रोल का प्रयोग करें।
- डिस्पोज़ेबल उत्पादों का प्रयोग करें।
- कंटेनर में से उत्पाद को हटाने के लिए स्पैटुला का प्रयोग करें।
- ढक्कन को खोलने के बाद किनारों पर लगे मिश्रण को साफ करें।
- कार्यस्थल को साफ और स्वच्छ बनाए रखें।
- प्रत्येक ट्रीटमेंट को शुरू करने से पहले और करने के बाद पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट को अपने हाथ धोने चाहिए।
- उपकरण के आधार पर उनके प्रयोग से पहले और बाद में उन्हें स्टेरेलाइज़ करें तथा उनका निष्पादन करें।

मैनीक्योर में पेडीक्योर से ज्यादा अस्थिरता के साथ, मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए आवश्यक क्षेत्र बदलता रहता है।

मैनीक्योर	पेडीक्योर
ग्राहक सोफे के पास बैठा हो	केवल बैठा हो– मैनीक्योर के साथ जोड़ी जा सकती है
मेज के पास बैठा हो	
मैनीक्योर स्टेशन पर	
हेयर सैलून में जब बाल बन गए हो	
फेशियल के समय ग्राहक काउच पर लेटी हो	

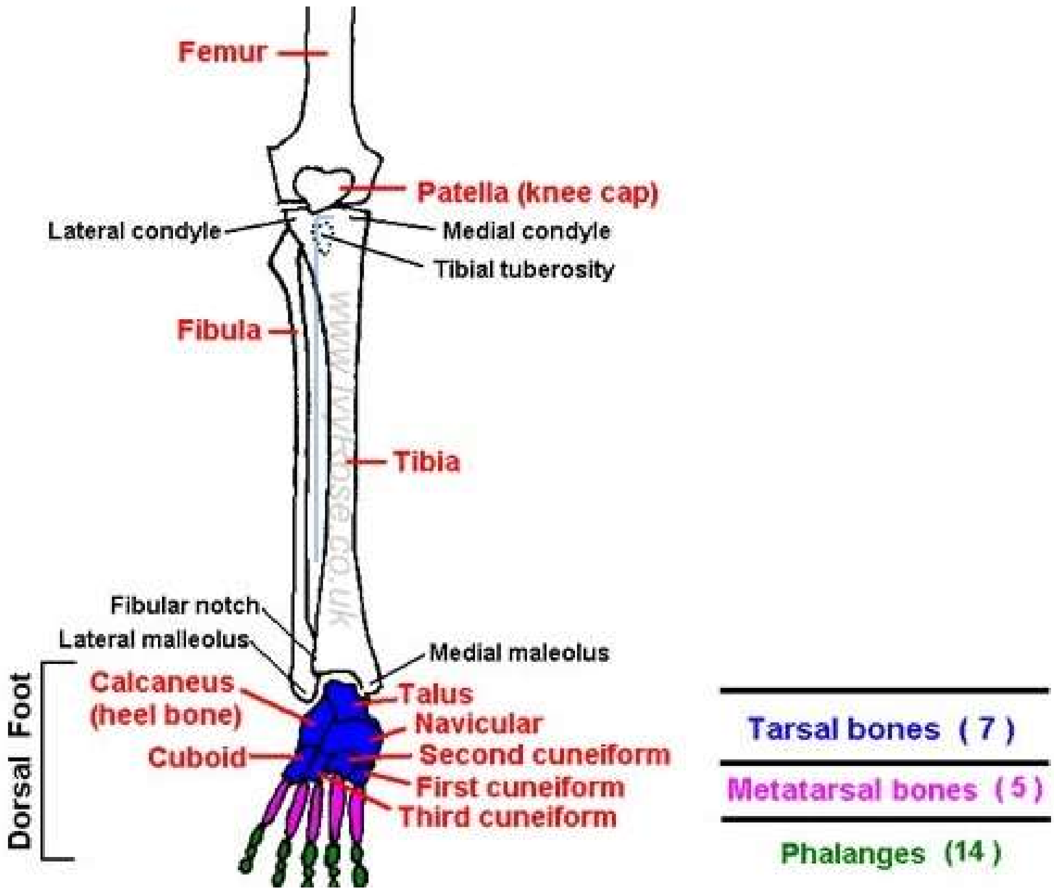
मैनीक्योर और पेडीक्योर ट्रीटमेंट के लिए सामग्री और उपकरणों का चयन करें और सुनिश्चित कर लें कि संक्रमण ना हो और सब कुछ साफ हो।

3.1.3 हाथ और पैर का विवरण

पैर और उसके नीचे के हिस्सों की हड्डियां

नीचे दिए चित्र में पैर की कंकाल संरचना को ऐंटीरीयर व्यू और साथ ही पैर को डोरसल व्यू के नाम से पुकारा जाता है। पैर और उसके नीचे के हिस्सों की हड्डियों में शामिल हैं:

- फेमुर
- पटेला (नी केप)
- टीबिया
- मेडियल कोंडाइल
- टीबियल ट्बुरोसिटी
- लेटरल कोंडाइल
- मेडियल मलेओलस
- फिबुलर नोच
- फिबुला
- लेटरल मलेओलस
- कलकेनुअल (ही बोन)
- कुबाइड
- टेलस
- नवीकुलर
- कर्स्ट कुनीफॉर्म
- सैकेंड कुनीफॉर्म
- थर्ड कुनीफॉर्म



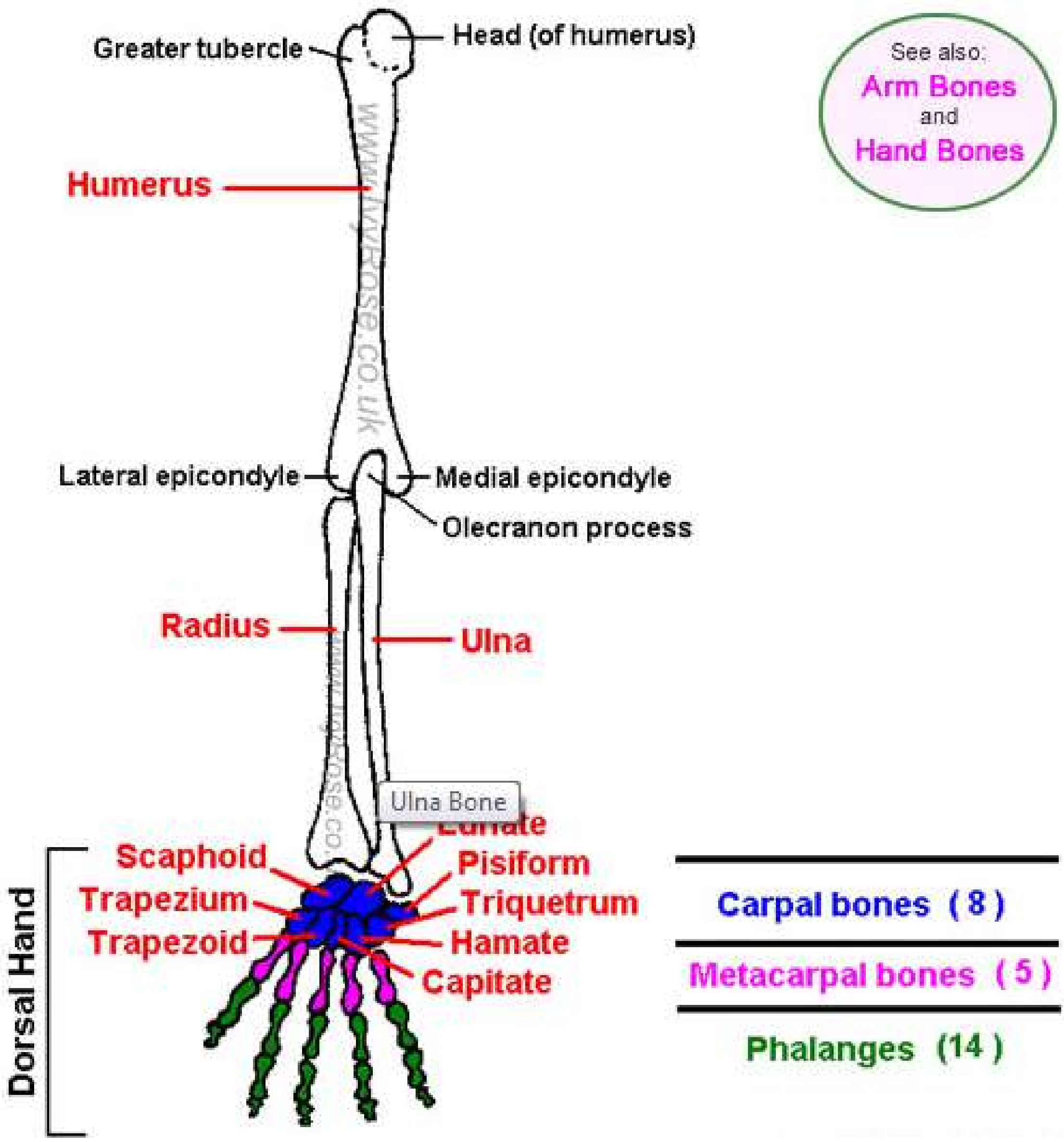
चित्र 3.1.3 पैर और उसके नीचे के हिस्सों की हड्डियां

हाथ और बाजू की हड्डियां

नीचे दिया गया चित्र हाथ और बाजू की हड्डियों की संरचना को प्रदर्शित कर रहा है।

हाथ और बाजू की हड्डियों में शामिल हैं:

- ह्यूमुरस
- ग्रेटर ट्यूबरसेल
- हेड (ह्यूमुरस)
- लेटरल एपीकोंडाइल
- मेडियल एपीकोंडाइल
- ओलेक्रानॉन प्रक्रिया
- रेडियस
- ऊलना
- स्कैपहोइड
- ट्रापेजियम
- ट्रापेज़ाइड
- लुनेट
- पीसीफॉर्म
- ट्रीक्यूटरम
- हामेट
- कैपीटेट



चित्र 3.1.4 हाथ और बाजू की हड्डियां

टेंडन

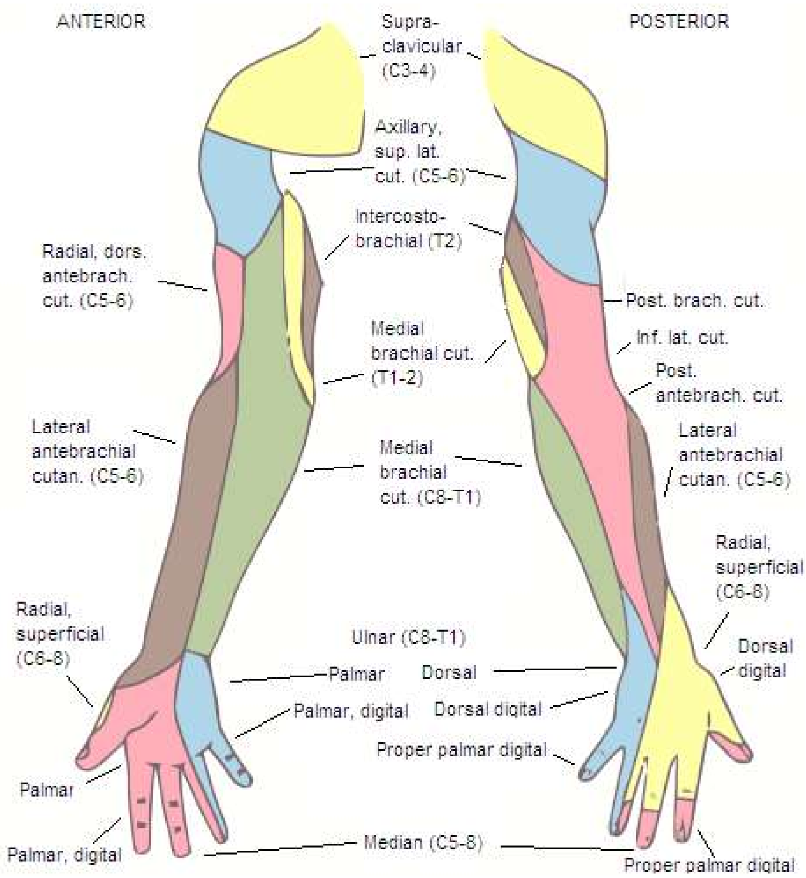
टेंडन एक तरह के रेशेदार संयोजी ऊतक होते है, जो मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ने का कार्य करते है और यह काफी दबाव बर्दाश्त करने में भी सक्षम होते है। टेंडन आमतौर पर लिगामेंट के एक सामान ही हाते है, यह दोनों कोलेजन से बने होते है। लिगामेंट एक हड्डी को दूसरी हड्डी से जोड़ने का कार्य करता है। सभी मांसपेशियों में टेंडन जुड़ा हुआ होता है। टेंडन की संरचना इस तरीके से है कि वह कुछ ही मात्रा में खिंचता हैं। इस कार्य केवल हड्डी और मांसपेशियों के बीच के फोर्स को बर्दाश्त करना है। उदाहरण के लिए: जब हम अपनी बाजू को ऊपर की ओर लाते है तो टेंडन बाइसेप्स की मांसपेशी से चिपक जाता है और बाजू की हड्डी हाथ को मुड़ने में सहायता करती है।

लिगामेंट

लिगामेंट भी टेंडन की तरह औ उसी सामान से बने होते है। लिगामेंट हड्डियों को एक दूसरे से जोड़ते है और इस तरीके से इसकी संरचना होती है कि जिससे जोड़ों को स्थिर होने में सहायता मिलती है। यह हड्डियों को ढाचां प्रदान करता है। इसकी खिंचने की क्षमता कम होती है, जिससे जोड़ कुछ दूरी तक ही खिंचते है और इसकी ऐसी संरचना होने से चोट लगने में बचाव मिलता है। जब बाजू का जोड़ मुड़ता है तो लिगामेंट बाजू के जोड़ को स्थिर रखता है, जिससे सब कुछ नियंत्रण में रह सकें।

3.1.4 हाथों की मांसपेशियां

हाथों की मांसपेशियां अर्थात स्केलेटल मांसपेशियां हाथ और उंगलियों के मूवमेंट के लिए जिम्मेदार होती है। इस दो भागों में बांटा गया हैं: इंट्रींसिक और एक्सट्रींसिक मांसपेशी समूह।



चित्र 3.1.5 हाथों की मांसपेशियां

इंट्रींसिक मांसपेशी

इंट्रींसिक समूह की मांसपेशी काफी छोटी होती है और यह हाथों के अंदर होती है।

इंट्रींसिक समूह में एड्डक्टर पोलीसिस, इनटेरोसिस, थेनर, पालमरीस ब्रेवीस, लम्बरीकल्स और हाइपोथेनर मांसपेशी शामिल होती हैं।

एक्सट्रींसिक मांसपेशी

एक्सट्रींसिक मांसपेशी का समूह लंबा फ्लेक्सर और एक्सटेंसर होता है। इसे एक्सट्रींसिक मांसपेशी का नाम मसल बेली के फोरआर्म पर स्थित होने की वजह से पड़ा है।

उंगली में दो लंबी फ्लेक्सर होती है, जो फोरआर्म के अंदर स्थित होती है। यह टेंडन के द्वारा उंगली के फेलॉनजीस के अंदर डाला जाता है। डीप फ्लेक्सर डिस्टल फेलॉनेक्स से और सुपरफिसीअल फ्लेक्सर मीडल फेलॉनेक्स से जुड़ा होता है। फ्लेक्सर उंगलियों को वास्तव में मुड़ने में सक्षम बनाता है। अंगूठे में एक लंबा फ्लेक्सर और एक छोा फ्लेक्सर थेनर मांसनेशी समूह में होता है।

एक्सटेंसर फोरआर्म के पीछे की ओर स्थित होते है और यह फ्लेक्सर से अधिक जटिल तरीके से उंगली के डोरसम से जुड़े होते है। इंटेरोसेसीएस और लमब्रीकल मांसपेशी के साथ टेंडन के मिलने से एक्सटेंसरहुड तंत्र विकसित होता है। एक्सटेंसर का प्राथमिक कार्य उंगली को सीधा करना होता है।

3.1.5 पैरों की मांसपेशियां

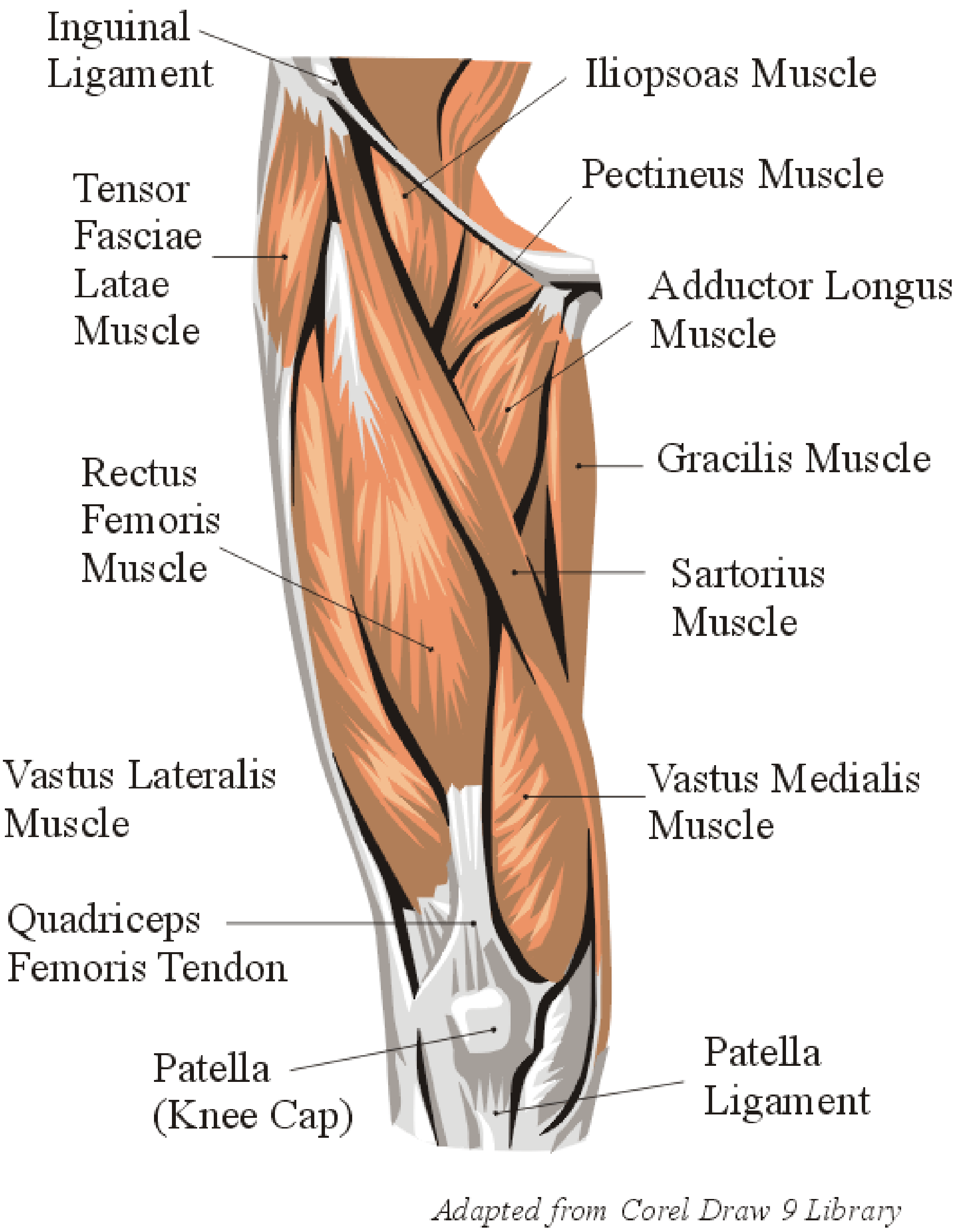
पैरों की मांसपेशियों को इंट्रींसिक और एक्सट्रींसिक मांसपेशियों में वर्गीकृत किया गया है। एक्सट्रींसिक मांसपेशी वह होती है, जो लॉवर लेग के एंटेरीयर या पोसटेरीयर के साथ जुड़े होते है और इंट्रींसिक मांसपेशी वह होती है, जो पैर के डोरसल या प्लेंटर के साथ जुड़ी होती है।

पैरों में 20 प्रकार की मांसपेशियां होती है, जो हड्डियों को ढ़ांचा प्रदान करके उनको एक साथ जोड़ती है और उनको मूवमेंट करने में सक्षम बनाती है। पैरों की मुख्य मांसपेशियां हैं:

- एंटेरीयर टीबल – यह पैर को ऊपर की ओर मुड़ने में सहायता करता है।
- पोसटेरीयर टीबल – यह आर्क को सहारा देता है।
- पैरोनील टीबल – यह टखने के बाहरी हिस्से को नियंत्रित करता है।
- एक्सटेंसा – यह पैर को आगे की बढ़ने या कदम रखने में एखने की सहायता से सक्षम बनाता है।
- फ्लेक्सर – यह टखने को जमीन के साथ स्थिर होने में सक्षम बनाता है।

इंट्रींसिक मांसपेशी

यह मांसपेशी पैर के डोरसम और सतह में विभाजित हुई होती है।



चित्र 3.1.6 पैरों की मांसपेशी

एक्सट्रींसिक मांसपेशी

पोपलीट्स को छोड़कर सभी मांसपेशी जो पैरों की हड्डियों के साथ जुड़ी होती है, वह एक्सट्रींसिक मांसपेशी कहलाती है। टीबिया, फिबुला और इनटेरोसेसिस मेमब्रन मांसपेशी एनटेरियर और पोसटेरियर समूह में बंटे होते है।

3.1.6 मैनीक्योर और पेडीक्योर ट्रीटमेंट के लिए उपकरणों और सामग्री का चुनाव करना

एमरी बोर्ड इसके दो भाग होते हैंः मोटा भाग नाखूनों को छोटा करने के लिए और पतला भाग जिसका प्रयोग आकार देने और बेवलिंग के लिए किया जाता है। एमरी बोर्ड को साफ करना मुश्किल होता है। हालांकि कुछ निर्माताओं ने इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए विशेष क्लिन्ज़र का विकास किया है। यदि आप फाइल को साफ नही कर सकत हैं, तो इसे प्रयोग के बाद फेंक देना चाहिए या ग्राहक को दे देना चाहिए।	
ऑरेंज स्टिक ऑरेंज स्टिक के दो भाग हैं, प्रत्येक भाग के विभिन्न उद्देश्य हैं। नुकीला भाग क्यूटीकल और बफिंग क्रीम को लगाने के लिए किया जाता है। खुले किनारों को साफ करने के लिए, बहुत ज्यादा इनामेल को हटाने के लिए और क्यूटीकल को आसानी से पीछे करने के लिए दूसरे भाग को रूई के साथ लपेट कर प्रयोग किया जाता है। रूई के साथ उपयोग के बाद इसे फेंक देना चाहिए। यह सिर्फ केवल एक बार के उपयोग के लिए होता है।	
क्यूटीकल नाइफ इसका उपयोग क्यूटीकल को पीछे करने और नेल पेंट के साथ जुड़ी किसी भी अतिक्रम को हटाने के लिए उपयोग किया जाता है।	
क्यूटीकल निपर हेंग नेल और क्यूटीकल के आसपास की त्वचा को हटाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।	
नाखूनों की कैंची नाखूनों को काटने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।	
पैर की अंगुलियों का नेल क्लिपर फिलिंग करने से पहले नाखूनों को काटने और छोटा करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।	

नाखूनों का बफर शॉवर और हेंडल के साथ एक पैड आवृत किया हुआ। बफिंग पेस्ट को संयोजन के रूप में प्रयोग करना। बफिंग चमक, रक्त के संचारण और अच्छी बढ़त को बढ़ावा देता है। पेडीक्योर, पुरूषों के मैनीक्योर या जब नेल वार्निश ना की जाए, तब इसका प्रयोग किया जाता है। साफ करने के लिए उपयुक्त क्लिन्ज़िग घोल से पोंछे।	
3–वे बफर नाखूनों को कोमल बनाने के लिए एवं कोई भी सीधी और तिरछी रेखाओं को हटाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। साफ करने के लिए उपयुक्त क्लिन्ज़िग घोल के प्रयोग से पोंछें।	
नाखूनों का ब्रष नाखूनों को ब्रश करने अथवा उन्हें प्रभावी ढंग से साफ करने के लिए। पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के नाखूनों को भी साफ करने के लिए। गर्म साबुन के पानी में धोएं या रासायनिक घोल में स्टेरीलाइज़ करें। क्यूटीकल को आसानी से पीछे करने के लिए आमतौर पर रबर के साथ प्लास्टिक या लकड़ी का उपयोग किया जाता है। नुकीला या रूई के साथ लपेटा हुआ खुले किनारों के अंदर सफाई के लिए प्रयोग किया जाता है। नाखून से नाखून प्रयोग करते समय, स्टेरिलाइज़र से साफ करें। उपचार के पूरा हो जाने के बाद, ठंडे स्टेरिलाइज़िंग घोल में स्टेरिलाइज़ करें।	
हुफ स्टिक क्यूटीकल को आसानी से पीछे करने के लिए आमतौर पर रबर के साथ प्लास्टिक या लकड़ी का उपयोग किया जाता है। नुकीला या रूई के साथ लपेटा हुआ खुले किनारों के अंदर सफाई के लिए प्रयोग किया जाता है। एक नाखून से दूसरे नाखून में प्रयोग करते समय, स्टेरिलाइज़र से साफ करें। उपचार के पूरा हो जाने के बाद, ठंडे स्टेरिलाइज़िंग घोल में स्टेरिलाइज़ करें।	
कठोर त्वचा रेस्प/ग्रेटर पैरों के पूरी तरह से सूख जाने के बाद इसका प्रयोग किया जाता है और कठोर स्किन रिमूवर के साथ संयोजन के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। रबिंग क्रिया में हल्के दबाव के साथ कठोर त्वचा के क्षेत्रों पर प्रयोग किया जाता हैं। उपयोग करने के बाद गरम साबुन के पानी में धो लें और कचरा हटा लें, रासायनिक घोल में स्टेरीलाइज़ कर लें।	
प्युमिक पत्थर कठोर त्वचा के रेस्प के साथ	

3.1.7 प्रतिनिर्देष

एक प्रतिनिर्देश एक तरह की स्थिति होती है, जिसमें ट्रीटमेंट को करना ग्राहक के लिए सुरक्षित नहीं होता है।

प्रतिनिर्देश का वर्गीकरण:

- प्रतिनिर्देश जो ट्रीटमेंट को सुरक्षा देती है (खतरा नहीं होती)
- प्रतिनिर्देश जो ट्रीटमेंट को रोक सकती है (पूरी ट्रीटमेंट को)

प्रतिनिर्देष जो ट्रीटमेंट को सुरक्षा प्रदान करती है

- हिमोफीलिया – इसमें दुर्लभ तरीके से रक्त का बहाव होता है
- अरथ्राइटिस – इसमें अधिक जड़ों की सूजन पाई जाती है
- तीव्र गठिया
- तंत्रिका की स्थिति
- हाल में ही संचालित
- मधुमेह / सृजन तंत्रिका / दर्द

प्रतिनिर्देष जो उपचार को रोक सकती है

यहां और भी अन्य परिस्थितियां है जिन्हे उपचार में संशोधन की आवश्यकता होती है लेकिन उपचार को रोकने के लिए ये मुख्य कारण नहीं हैं।

नाखूनों का खंडन

यह एक अव्यवस्था है जहां नाखून नाखूनों के बेड से अलग हो जाता है (आमतौर पर एक हिस्से से, पूरे नाखून से नहीं)। यह परिणाम के रूप में गंदगी उत्पन्न हो जाती है जो नर्म अथवा गर्म भाग पर पाया जाता है, जो बैक्टीरिया और कवक जीवों को आकर्षित करता है।

यह गंभीर मामलों में नाखून की प्लेट को गाढ़ा हरा या काले रंग में बदल देता है। संक्रमित नाखून की प्लेट असंक्रमित से ज्यादा जल्दी बढ़ती है। पैरों में यह तंग चुभने वाले जूतों, खराब रक्त के संचरण और पैरों की देखभाल में कमी की वजह से उत्पन्न होते हैं। असंक्रमित नाखून मैनीक्योर और पेडीक्योर हो सकते है ताकि इनमें लम्बे समय तक बैक्टीरिया और कवक संक्रमण ना हो। हालांकि, गंभीर खंडन का उपचार नही किया जा सकता है।

इनग्रोइंग नाखून

यह अंगुलियों और पैर, दोनों पर प्रभाव डाल सकता है। इस स्थिति में नाखून मांस की तरफ बढ़ता है और संक्रमण का कारण बन सकता हैं। नाखूनों को किनारो से अत्यधिक फाईल कर देना या ज्यादा कटिंग कर देना नाखूनों के अंदर की तरफ बढ़ने का कारण है। यदि वह जगह खुली है जो यह उपचार को पूरा होने से रोकेगी।

विभाजित नाखून, ब्रीटल नाखून

आमतौर पर यह ड्राइंग एजेंट से होता है, जो कठोर डिटर्जेंट, क्लिनर्स, पेंट स्ट्रिपर और फिल्म बनाने वाले तरल पदार्थ में पाए जाते हैं। कॉटन लाइन, रबर के दस्ताने अच्छा संरक्षण करते हैं। इस कारण नाखून लगभग पिछली अंगुली के जोड़ की तरफ बढ़ने लगते हैं, कई बार अुंगली में लगी चोट या रोग जैसे अरथ्राइटिस, नाखूनों को खंडित करने में परिणाम स्वरूप होते है। यदि त्वचा और बालों के समग्र सूखेपन के साथ, स्पिलिट नेल खराब रक्त के संचरण का संकेत दे सकता हैं। उपचार रक्त के संचरण को बढ़ाएगा, सेल के संपोषण

चित्र 3.1.7 पैर की अंगुली के नाखून के बढ़ने से होने वाला पैरानेचिया

के लिए पोषक तत्वों और ऑक्सीजन को लाएगा। गरम तेल या पेराफिन वैक्स से नेल प्लेट और आसपास की त्वचा को हाइड्रेट करें। उपचार के बीच क्यूटीकल क्रीम या तेल का घर में प्रयोग करना प्रभावी होगा। मैनाक्योर दी जानी चाहिए।

3.1.8 त्वचा की स्थिति की पहचान

चित्र 3.1.8 नेल कंडिशन

कच्चे नाखून: कच्चे नाखून मुलायम होते हैं। वह विभाजित और खुले मिलते हैं। जब वह टूट जाते हैं तो काफी दर्द और दांतेदार किनारे छोड़ जाते हैं। इस प्रकार के नाखूनों में सबसे अहम योगदान पानी का होता है। यह आमतौर पर, बर्तन या नहाते वक्त होता है। पानी नाखूनों के अंदर जाकर फैल जाता है। जब पानी बाहर निकलता है तो नाखूनों में दरारें आ जाती हैं। यह प्रक्रिया लगातार होने से नाखून कच्चे हो जाते हैं।

ब्रीटल नाखून: यह सीधा चिकना नाखून होता है। मोड़ने पर यह बहुत कठोर होता है और टूट जाता है। इसका सबसे आम कारण नाखूनों में नमी का आना होता है। बहुत अधिक नमी होने के कारण नाखून टिक नहीं पाता है।

रिड्ज नाखून: किसी भी नाखून पर खड़ी लाइनें अक्सर उम्र के साथ और भी स्पष्ट हो जाती हैं। यह सामान्य उम्र के बढ़ने और नाखूनों में नमी को सोखने की क्षमता के कम होने से होता है। सीधी लकीरें समस्या का संकेत होती हैं। एक ओर स्थिति जिसमें बीयू लकीरें बन जाती हैं, यह बीमारी की वजह से नाखून के विकास में बाधा आने से होता है।

क्यूटीकल बहुत ही तेजी से बढ़ते हैं और अनुचित सतह को भी घेर लेते हैं। यह जगह कीटाणुओं, संक्रमण, हैंगरेल, स्पिलिट क्यूटीकल और उसी प्रकार की अन्य बीमारियों को फैलने में सहायता करती है।

3.1.9 मैनीक्योर

मैनीक्योर हाथों और हाथों के नाखूनों की सुन्दरता बढ़ाने के लिए एक सौंदर्य उपचार है जिसे घर में या नेल सैलून में किया जाता है। अंग्रेजी शब्द मैनीक्योर को फ्रेंच भाषा से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'हाथों की देखभाल'। फ्रेंच शब्द की उत्पत्ति लेटिन शब्द 'मेनस' जिसका अर्थ 'हाथ' और 'क्यूरा' जिसका अर्थ 'देखभाल' से हुई है। मैनीक्योर की शुरूआत लगभग 5000 साल पहले हुई थी। फ्रेंच मैनीक्योर में नकली नाखूनों का भी प्रयोग किया जाता है जो प्राकृतिक नाखूनों जैसे दिखते हैं और उनके सिरे पर सफेद और बाकी सारे नाखून पर हल्का गुलाबी और रंगहीन पॉलिश लगाई जाती है।

3.1.10 मैनीक्योर प्रक्रिया के लिए सुझाव

मैनीक्योर में फिलिंग, किनारों को आकार देना, हाथों की मसाज करना और पॉलिश लगाई जाती है। हाथ पौंछने के लिए प्रयोग की गई सामग्री और लोशन विशेषतौर पर खास होता है। मैनीक्योर और पेडीक्योर के बुनियादी सिद्धांत एक ही हैं। उपचार शुरू करने से पहले, हमेशा निम्न चरण कर लें:

- सुनिश्चित कर लें उपकरण स्टेरेलाइज़ हो रखे हैं और सभी सामग्री और उत्पाद आसानी से सुलभ हैं।
- परामर्श फॉर्म पूरा कर लें, विपरीत संकेत के लिए जांच ले और ग्राहक के साथ चर्चा एवं सहमति कर लें, उन सेवाओं को लेकर जो उनकी जरूरतों को पूरा करेंगी।
- घड़ी के साथ ग्राहक के सभी आभूषण उतार लें ताकि उपचार पूरा हो सके। उन्हे सुरक्षित स्थान पर रख दें।

चरण–दर–चरण मैनीक्योर की प्रक्रिया

चरण: 1 विचार विमर्श के दौरान ग्राहक की जरूरतों पर चर्चा कर लें और उसके अनुसार सेवा का चुनाव करें। आपको मुख्य नाखून की लम्बाई और आकार और किस तरह की पॉलिश की जरूरत है, इसका भी ध्यान रखना होगा। यदि यहां कोई विपरीत संकेत नही पाए जाते तो आप शुरू करने के लिए तैयार है।	
चरण: 2 ग्राहक को उसकी पसंद की वार्निश लेने को बोलें–गहरा, सादा, फ्रोस्टेड या फ्रेंच मैनीक्योर। आपको ग्राहक के लिए उपयुक्त नेल फिनिश के लिए सुझाव देना चाहिए। याद रखें गहरा रंग नाखूनों की उपस्थिति को छोटा कर देगा, तो यह छोटे और कटे हुए नाखूनों के लिए उपयुक्त रंग नहीं है।	
चरण: 3 पुरानी वार्निश हटा दें और किनारों को किसी भी परेशानी के लिए नाखूनों को जांच ले। पॉलिश को हटाना नेल प्लेट को प्राकृतिक स्थिति में जांचने में मदद करेगा। मैनुअल निषेध की जांच करते समय क्रॉस संक्रमण से बचने के लिए हाथों को सेनीटाइज़ कर लें।	
चरण: 4 स्टेरेलाइज़ कैंची के प्रयोग से जरूरत हो तो नाखूनों को आकार में काट लें। नेल क्लिपिंग को टिशू में रखने की जरूरत है और प्रवृत्त करने की।	
चरण: 5 एमरी बोर्ड के प्रयोग से नाखूनों को फाइल करें, बाहर की तरफ एक ही तरह से काम करते हुए– काटने का कार्य करने से बचें।	

चरणः 6 पानी की कमी से बचने और नुकसान के लिए, खुले किनारों की परतों पर बेवलिंग सील करें।	
चरणः 7 ऑरेंज स्टिक के प्रयोग से निस्तारण करें और क्यूटीकल के आसपास क्यूटीकल क्रीम लगाएं।	
चरणः 8 क्यूटीकल पर धीरे से क्रीम से मसाज करें। यह त्वचा को कोमल बना देती है, निवारण आसान बना देती है।	
चरणः 9 क्यूटीकल क्रीम को अवशोषित करने के लिए और उन्हें कोमल बनाने के लिए हाथों को गरम पानी में भिगा दें।	
चरणः 10 एक समय में एक हाथ निकालें और हाथ को पूरी तरह सुखा लें।	
चरणः 11 रूई की बड के साथ क्यूटीकल रिमूवर लगा लें। यह कास्टिक है, इसलिए किफायत से लगाएं और आस पास की त्वचा पर नहीं।	

चरण: 12 नेल प्लेट पर हुफ स्टिक का प्रयोग करते हुए सर्कुलर मोशन में क्यूटिकल को पीछे करें।	
चरण: 13 नेल प्लेट तक आसानी से पहुंचने के लिए क्यूटिकल नाइफ का प्रयोग करें। इसे सीधा रखा जाना चाहिए और नेल प्लेट को नम, ताकि नेल प्लेट स्क्रेच ना हो। क्यूटीकल की कटिंग से बचने के लिए चाकू को सीधा रखा जाना चाहिए।	
चरण: 14 अधिक क्यूटीकल को हटाने के लिए क्यूटीकल नीपर का प्रयोग करें, कचरे को हटाने के लिए टिशू का उपयोग करें।	
चरण: 15 खुले किनारो को कोमल फिनिश देने के लिए फिर से बेवल करें।	
चरण: 16 उपयुक्त माध्यम के साथ हाथों की मसाज हल्की थपथपाहट के साथ शुरू करें। कोहनी तक हाथों को ऊपर तक लेकर जाएं।	
चरण: 17 अंगूठे से गोल आकार में दबाव बनाते हुए मालिश करें जिससे हथेली को आराम मिलेगा।	

चरणः 18 हाथों के पीछे अंगूठे से दबाव बनाएं।	
चरणः 19 हाथ से प्रत्येक अंगुली को कोमलता से दबाएं। यह हाथ को तनाव मुक्त करेगा। ध्यान दें कि आप अंगुलियों पर ज्यादा ज़ोर से ना दबाएं।	
चरणः 20 ग्राहक की अंगुली को पहले अपनी तरफ झुकाएं और अपनी बीच की अंगुलियों के बीच रख लें और पूरी अंगुली को नीचे की तरफ खीचे।	

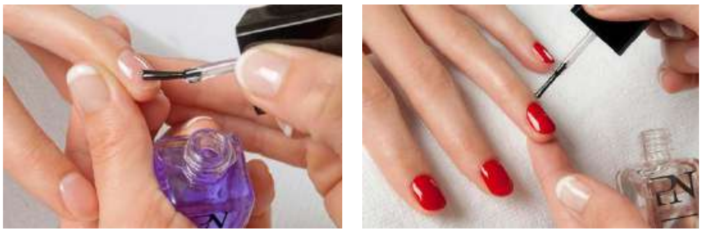
3.1.11 नेल पॉलिष लगाना

बेस कोट – क्यूटीकल से बेस कोट को लगाना शुरू करें और ब्रश को फैलाते हुए नाखून के आगे की ओर बढ़े। हमेशा अपने नाखूनों के बांए से दांए की तरफ काम करें, इस तरह से आप सुनिश्चित रहेंगे कि कहीं दाग या धब्बे ना छूटें।

अपना रंग चुनें

ब्रष को तैयार करें – बोतल के अन्दर ब्रश को डुबोएं। ब्रश को बोतल के किनारों पर पोंछने के बाद, ब्रश को बोतल से बाहर निकालें। दोबारा ना डालते हुए आराम से ब्रश की दूसरी तरफ को बोतल के दूसरे किनारें से पोंछ लें। पेंट को किनारों से पोंछने के बाद ब्रश को बोतल से बाहर निकालना जारी रखें। लक्ष्य ब्रश के पेंट को ब्रश की एक तरफ की टिप पर लाना है। सफलतापूर्वक पूरा होने पर ब्रश अर्धचंद्राकार का होना चाहिए।

- **पहला कोटः** क्यूटीकल से शुरूआत करते हैं, ब्रश की टिप नाखूनों पर लगाएं। नीचे की तरफ दबाएं, ब्रश को पूरी तरह फैलने दें और ब्रश को नाखून के ऊपरी हिस्से पर ले आएं और कोट को समान करने के लिए फिर से बांए से दांए जाएं।
- **दूसरा कोटः** दोनो हाथों की अंगुलियों पर फिंगर कोट लगाने के बाद आप दूसरा कोट शुरू कर सकते हैं।
- **किनारों पर रंग करनाः** दूसरा कोट लगाने के बाद, नाखून के बांए ऊपरी हिस्से में जाएं और ब्रश को किनारे पर खींचें। यह सील नाखूनों की ऊपरी तरफ से पेंट हटा देगी और मैनीक्योर के जीवन को बढ़ाएगी।
- **टॉप कोटः** जैसा हमने बेस कोट लगाते समय किया था, एकदम वैसा ही करें।



चित्र 3.1.9 ।चचसपबंजपवद व िदंपस चंपदज

3.1.12 बाद मे दी जाने वाली सलाह

अपने नए मैनीक्योर्ड हाथों को अधिक अच्छा बनाने के लिए नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करें:

- नाखूनों को सूखने के लिए पर्याप्त समय दें।
- गार्डनिंग या घरेलू कार्य करते समय सुरक्षात्मक दस्तानों को पहने।
- हाथों को धोने के बाद उन्हें अच्छी तरह से जल्दी ही पौंछ लें।
- नियमित रूप से हाथों पर लगाने वाली क्रीम का प्रयोग करें।
- अपने नाखूनों को एक उपकरण के रूप में प्रयोग ना करें, अंगुलियों के स्थान पर पैड का प्रयोग करें।
- स्टेनिंग से बचने के लिए हमेशा बेस कोट लगाएं और सबसे ऊपरी परत के लिए अच्छी गुणवत्ता की पॉलिश का प्रयोग करें।
- हमेशा एसीटोन मुक्त नेल पॉलिश रिमूवर का ही प्रयोग करें।
- कभी भी मेटल की फाइल का प्रयोग ना करें।
- नाखूनों को ज्यादा ना बढ़ाएं।
- सूखे नाखूनों में नमी देने के लिए क्रीम या ऑयल को नियमित रूप से लगाएं।
- काफी सारा पानी पीएं और स्वस्थ आहार लें।
- जोड़ों को स्ट्रेच देने के लिए सिर्फ हाथों की आसान व्यायाम करें।
- सूखे और बेकार साबुन का उपयोग ना करें।
- 2 से 4 हफ्तों में अपने मैनीक्योरिस्ट के पास वापस जाएं।

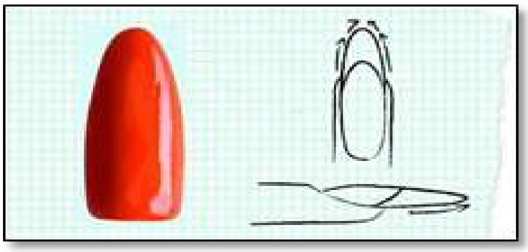
3.1.13 अतिरिक्त पठन सामग्री – नाखूनों के आकार

नाखून विभिन्न तरह के आकार व साइज के होते हैं तथा प्रत्येक इन्सान के नाखून अद्भुत होते हैं। यहां पर लंबी अंगुलियो के साथ चौड़े नेल बेड, छोटी अंगुलियो के साथ छोटे नेल बेड तथा हर प्रकार के नाखून पाए जाते हैं। परंतु एक अच्छे ब्यूटीशियन को यह पता होता है कि व्यक्ति की इस प्राकृतिक विशेषता को कैसे संवारना है और किस तरह इन्हें आकार देना है। अधिकतर ग्राहकों को मुख्यतः नाखूनों के पांच प्रकार के आकार पंसद आते हैं– चौकोर, गोल, अंडाकार, नुकीले और स्क्योवल। हांलाकि इन आकारों को मिलाकर भी कई आकार बनते हैं लेकिन मुख्यतः ये पांच आकार ज्यादातर लोगों को पसंद आते हैं।

चित्र 3.1.10 नेल के आकार

अंडाकार

अंडाकार आकार बहुत आकर्षक आकार होता है जो अधिकतर सभी महिलाओं के हाथों पर अच्छा लगता है। यह नारीत्व और आकर्षण को बढ़ाता है। अंडाकार आकार को छोटे नेल बेड में छोटा और बड़े नेल बेड पर बड़ा भी रखा जा सकता है। अंडाकार आकार से नाखूनों के लम्बा होने का आभास होता है, साथ ही गोल आकार की गोलाई या सॉफ्ट कर्व को भी रखता है।



चित्र 5.1.11 ओवल आकार का नेल

अंडाकार आकार कैसे बनाएं

- नाखून के सिरों को एक सा करें।
- नेल फाईलर से नाखून के साइड से ऊपर की ओर चापाकार और कोमल चाल से फाइल करें।
- नाखून के दोनों साइड से कोणों पर काम करते हुए बीच के फ्री सिरे पर आकार देते हुए मनचाहा अंडाकार आकार दें।
- अन्त में आपके द्वारा बनाए गए अंडाकार आकार के फ्री सिरे का आकार उसके क्यूटिकल के आकार के समान हो।

चौकौर आकार

चौकौर आकार नाखूनों का अच्छा और अलग तरह का आकार होता है। इसमें नाखून की साइड वॉल्स सीधी, सिरों पर दो तीखे कोने और संतुलित सी–कर्व होता है। यह आकार ज्यादातर फ्रेंच मैनीक्योर और नेल आर्ट के डिज़ाइनों के लिए बनाया जाता है। परन्तु इस तरह के आकार के नाखून सब तरह के नेल बेड के साथ अच्छे नहीं लगते हैं क्योंकि ये नाखून के छोटे होने का आभास देते हैं। यह लम्बे नेल बेड्स के साथ बहुत आकर्षक लगते हैं और उनके लम्बा होने का आभास देते हैं। चौकौर आकार नाखूनों का अच्छा और अलग तरह का आकार होता है।

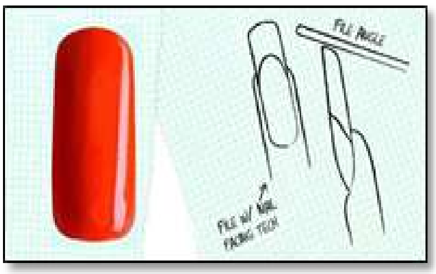
चित्र 5.1.12 चौकोर आकार का नेल

चौकौर आकार कैसे बनाएं क्लासिक

चौकौर आकार देने के लिए:

- नाखून के फ्री सिरे और साइड वॉल्स को 150 ग्रिट के नेल फाइलर से आकार दें।
- ग्राहक के हाथ को थोड़ा घुमाकर फ्री सिरे को सीधा फाइल करें। फाइल करते समय ध्यान दें कि आपका फाइलर और नाखून 90° के कोण पर हों तभी आप अच्छा चौकौर आकार बना सकते हैं।
- नाखून की साइड वॉल्स को सीधा फाइल करते हुए ऊपर जाएं और फिर फाइलर का एंगल बदलते हुए नाखून के साइडों को अच्छे से मिलाएं। दूसरी साइड पर भी इसी तरह से फाइल करें।
- जब दोनों साइड्स हो जाएं तब एंगल से हल्के से फाइल करते हुए नाखून को पूरा समतल करते हुए कोनों को तीखा करें।

स्क्योवल आकार



चित्र 5.1.13 स्क्योवल आकार का नेल

यह बहुत आमतौर पर इस्तेमाल होने वाला आकार है। इस आकार में नाखून की लम्बाई चौकोर आकार के जैसी होती है और अंडाकार जैसे हल्के गोल सिरे होते हैं। इसलिए यह स्क्योवल आकार कहलाता है। इस आकार से छोटे और चौड़े नेल बेड्स में नाखूनों के लम्बे होने का आभास होता है।

स्क्योवल आकार कैसे बनाएं

स्क्योवल आकार प्राप्त करने के लिए

- स्कवेयर के साथ शुरूआत करें। यह सभी शेप के साथ अभ्यास करें।
- यह सुनिश्चित करें कि किनारे सीधे हों।
- एक बार ऐसा हो जाए तो किनारों को फिनिशिंग दें और फाइल का प्रयोग करते हुए आगे और पीछे से खुरदुरापन हटा दें।
- यह ध्यान रखें कि आपको केवल बीच से स्कवेयर आकार देना है और किनारों को हल्का गोल आकार देते हुए कार्य करना है।

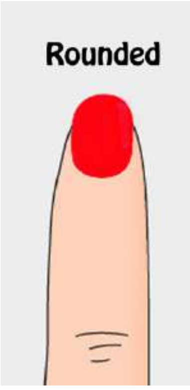
गोल आकार

इस आकार को अधिकतर वह लोग रखना पसंद करते हैं, जो ध्यान आकर्षित करना नहीं चाहते हैं। इस आकार से ज्यादा सौम्यता और कोमलता का आभास होता है। ज्यादातर पुरुष ग्राहक इस आकार को रखना पसंद करते हैं क्योंकि यह आकार उनके नाखून के प्राकृतिक आकार से मेल खाता है। यह आकार चौड़े नेल बेड और बड़े हाथों को थोड़ा पतला होने का आभास देता है। जब नाखून को हल्के से आकार दिया जाता है तो इस आकार से ग्राहक के हाथ देखने में सौम्य और कोमल लगते है।

गोल आकार कैसे बनाएं गोल

आकार प्राप्त करने के लिए:

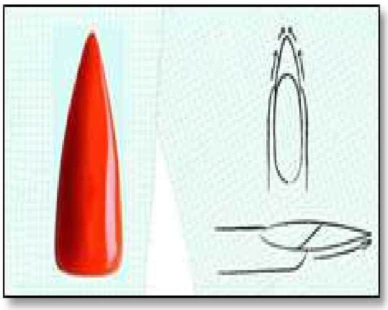
- पहले नाखून की साइड वॉल्स को सीधा फाइल करें। फिर ऊपर से नाखून को गोलाकार में फाइल करते हुए अच्छा सी गोलाई दें।
- फाइल करते समय ध्यान दें कि साइड वॉल्स से ज्यादा फाइल न करें नहीं तो नाखून का आकार संतुलित नहीं लगेगा।
- नाखून को आकार देते समय चौकोर आकार को सोचते हुए साइड वॉल्स को सीधा फाइल करें और फिर ऊपरी सिरों को हल्का आकार देते हुए गोल आकार बनाएं।
- गोलाकार नाखून देखने में हल्का पतला और अंगुली की सिरे के थोड़ा आगे होता है।



चित्र 5.1.14 राउंड नेल

नुकीला आकार

नुकीले आकार के नाखून अन्य आकारों की तरह ज्यादा प्रचलित नहीं हैं। कम लोग इस आकार को बनवाना पसंद करते हैं। लेकिन अच्छी तरह से दिए गए आकार से हाथों की लम्बाई बढ़ने का आभास होता है। उनका दुबले होने का आभास भी देता हैं। यह आकार आप छोटे हाथ और छोटे नेल बेड में बना सकते हैं जिसके कारण छोटे हाथ लम्बे लगते हैं और हाथों की सुन्दरता बढ़ती है। पतले हाथों में यह आकार ज्यादा आकर्षित नहीं लगता है।



चित्र 5.1.15 प्वाइंटिड नेल

नुकीला आकार कैसे बनाएं

- इसकी तकनीक अंग्रेजी के अक्षर 'आई' से मिलती है। इसमें 'आई' आकार का मध्य ऊपरी चाप है जोकि नेल बेड तक जाता है। 'आई' का ऊपरी हिस्सा क्यूटिकल फ्लश नाखून के साथ झुकाव में हैं। 'आई' का निचला हिस्सा नाखून के निचले हिस्से की तरफ है, जिससे सी–कर्व एक जैसा हो।
- नाखून के नुकीले सिरे को बनाने के लिए 'आई' के ऊपरी हिस्से के सिरे को नाखून के शीर्ष की ओर बनाएं।
- जब 'आई' बन जाए तो पूरे नाखून को फाइल करके सभी तरफ से एक सा मेल कर लें।

अभ्यास

1. निम्न में से कौन सा एक नाखून की संरचना का हिस्सा नहीं है?
   a. नेल प्लेट
   b. नेल बेड
   c. क्यूटीकल
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. निम्न में से कौन सा एक नाखून का आकार नहीं कहलाता है?
   a. गोलाकार
   b. चौकोर
   c. नुकीले
   d. त्रिभुज
3. नाखून पॉलिश हटाते समय क्या ध्यान में रखना चाहिए:
   a. अच्छी गुणवत्ता का नेल रिमूवर
   b. नाखून पेंट हटाने के बाद नाखूनों को नम करना
   c. कॉटन के पूर्ण प्रयोग होने पर उसे हटा देना
   d. ऊपर दिए गए सभी
4. नाखून पॉलिश हटाने की प्रक्रिया को नीचे लिखे।

   ____

   ____

   ____

   ____

टिप्पणी

____

____

____

____

____

____

____

____

यूनिट 3.2: पेडीक्योर

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. पेडीक्योर के लिए उपकरणों का चुनाव, पहचान व प्रबंध कर पाएंगे
2. ग्राहक के लिए पेडीक्योर कर पाएंगे

3.2.1 परिचय

पेडीक्योर पैर और पैर के नाखूनों को आकर्षक बनाने का एक तरीका है। यह मैनीक्योर की तरह एक सेवा है। पेडीक्योर का शाब्दिक अर्थ पैर और पैर के नाखूनों का सौंदर्य बढ़ाने के उपचार से है। यह संपूर्ण विश्वभर में महिलाओं में अत्यंत प्रचलित हैं। पेडीक्योर केवल नाखूनों तक ही सीमित नहीं है, इसमें प्यूमिक स्टोन की सहायता से पैर की त्वचा से मृत केशिकाओं को खुरचकर हटाया जाता है।

इसके अतिरिक्त घुटने के नीचे के पैर की पूरी देखभाल और अन्य सेवाएं पेडीक्योर का भाग हैं। पैर की देखभाल में डेपीलेशन जो शेविंग अथवा वैक्सिंग की सहायता से किया जाता है, ग्रेनूलर एक्सफोलिएशन मॉइश्चराइजिंग क्रीम लगाना और पैर की मालिश शामिल है। लोगो में पैर की देखभाल के महत्व के प्रति जागरुकता बढ़ी है और प्रत्येक माह एक उपचार उनके पैर और नाखूनों को अच्छा बनाए रखने के लिए आवश्यक है। परंतु कठोर त्वचा जैसी समस्याओं की स्थिति में निश्चित अवधि के बाद दो या तीन उपचार आवश्यक हैं।

पेडीक्योर का उद्देष्य:

- पैर और पैर के नाखूनों को आकर्षक बनाता है
- पैर के दर्द और थकान की स्थिति में आराम प्रदान करता हैं
- पैर की कठोर त्वचा को हटाने में सहायक है
- पैर की देखभाल के लिए आवश्यक सलाह देता है और आवश्यकतानुसार पैर विशेषज्ञ के पास जाने का परामर्श देता है।

पेडीक्योर में शामिल है:

- नाखूनों को आकार देना
- क्यूटीकल (नाखून की) त्वचा का उपचार
- कठोर त्वचा को हटाना
- विशेषज्ञ स्तर पर पैर का उपचार
- पैर की मालिश
- नाखूनों पर वार्निश या आवश्यकतानुसार पॉलिश लगाना

ज्यादातर मैनीक्योर की प्रक्रियाएं पेडीक्योर में भी की जाती हैं, सबसे प्रमुख भिन्नता है:

- ग्राहक का बैठना
- कठोर त्वचा के लिए ट्रीटमेंट
- पैरों और हाथों की मसाज प्रक्रिया

3.2.2 यंत्र और उपकरण

यंत्र	नाखून की सामग्री
एसीटोन	बेस कोट
रूई के गोले	क्यूटीकल क्रीम
क्यूटीकल क्रीम	क्यूटीकल तेल
क्यूटीकल पुशर या क्यूटीकल नीपर	क्यूटीकल रिमूवर
फुट बाथ	ड्राई नेल पॉलिश
लोशन	लिक्विड नेल पॉलिश
नेल फाइल	नेल ब्लीच
नेल पॉलिश	नेल कंडीशनर
ऑरेंजवुड स्टिक	नेल ड्रायर
टो नेल क्लीपर	नेल पॉलिश रिमूवर
तौलिए	नेल पॉलिश थिनर
पेडीक्योर स्पा	
न्यूमीस स्टोन (पैरों की निचली त्वचा से मृत त्वचा हटाना)	
पेपर टॉवेल्स (एड़ी को ढकने के लिए)	

प्रतिनिर्देश

- यह स्थिति प्रक्रिया को सुरक्षा प्रदान करती है या पूर्ण रूप से रोक देती है।
- एक संक्रमित नाखून प्रक्रिया को रोकता है लेकिन फंगस लगे नाखून से पता लग पाता है कि इस पर ट्रीटमेंट करने से हानि हो सकती है।

प्रतिनिर्देश जो सुरक्षा देता है

- मल्टीपल वार्ट
- फंगल संक्रमण
- संक्रमण

प्रतिनिर्देश जो उपचार को रोक देता है

- संक्रमण ग्रस्त नाखून
- अंगुली या हाथ का कटा होना

3.2.3 पेडीक्योर रूटीन

- अपने हाथों को धोएं।
- ग्राहक की कान्ट्रा–इंडिकेशन की जांच करें।
- दोनों पैरों को एंटीसेप्टिक मिश्रण में डालें।
- पैरों की गंदगी को साफ करने के लिए क्यूटीकल रिमूवर का प्रयोग करें।
- यदि आवश्यक हो तो क्यूटीकल नाइफ और निपर्स का प्रयोग करें और यह प्रक्रिया दूसरे पैर पर भी दोहराएं।
- दोनो पैरों को स्क्रब करने के बाद धोएं तथा सुखाएं, और साफ तौलिए से पोंछें।
- नाखून पर अतिरिक्त नुकीले हिस्से को घिसें।
- दूसरे पैर की मसाज करें।
- एक हाथ से टखने को सहारा दें और एक–एक करके 6 बार घुटने पर करें। निचले पैर को सामने, दांई और पीछे की तरफ से ढककर रखें।
- नाखून को साफ करें।
- नाखून को साफ करें और जांचें कि सारी ग्रीस हट गई हो।
- डिवाइडर के प्रयोग से टो को साफ करें।
- अंत में यदि आवश्यक हो तो बेस कोट, नेल इनामेल और टॉप कोट लगाएं।
- ग्राहक को घर पर प्रयोग करने वाले उत्पादों के बारे में जानकारी दें। ग्राहक की जानकारी रिकॉर्ड करें।
- घरेलू देखभाल करने का सुझाव दें।

चित्र 3.2.1 पेडीक्योर

3.2.4 पेडीक्योर मसाज रूटीन

- एक हाथ से टखने को सहारा दें और एक–एक करके 6 बार घुटने पर करें। निचले पैर को सामने, दांई और पीछे की तरफ से ढक कर रखें।
- घुटने पर अपनी अंगुली घुमाएं।
- हथेली से कार्य करें।
- टखने से घुटने तक सामने से पैर पर अंगुली घुमाएं।
- इस प्रक्रिया को तीन बार करें।
- टखने पर हथेली से कार्य करें।
- टखने से पीछे की तरफ 6 बारी करें।
- पैर की अंगुली से टखने की तरफ अंगूठे से ऊपर की ओर कार्य करें।
- शीर्ष और बीच के दोनों भागों को थपथपाएं।
- पैर की अंगुली पर हथेली से कार्य करें।
- पैरों की निचली सतह पर 6 बारी करें।
- पैरों की एड़ी और पीछे से अंगूठे से 6 बारी प्रक्रिया करें।
- एक–एक करके पैरों की अंगुलियों पर दबाव डालें।
- पैरों को 10 बार साफ करें।

चित्र 3.2.2 पेडीक्योर मसाज करने की प्रक्रिया

3.2.5 बाद की देखभाल

प्रत्येक पेडीक्योर की प्रक्रिया के बाद घरेलू सुझाव की जानकारी देनी चाहिए। यह सीधे पैरों और नाखूनों की स्थिति व ग्राहक की जीवनशैली के तरीके पर निर्भर करता है। परामर्श और अवलोकन की प्रक्रिया पर आधारित एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट को ट्रीटमेंट के दौरान ग्राहक को जानकारी देनी चाहिए।

बाद में दी जाने वाली पेडीक्योर की देखभाल

- नहाने के बाद रोजाना पैरों पर मॉइश्चराइज़िंग लोशन लगाएं।
- पैरों को धोने के बाद अच्छे से सुखाएं, खासतौर पर टो के बीच में।
- नमी को सुखाने के लिए टो के बीच में पाउडर या विशेष फुट पाउडर लगाएं।
- फुट स्प्रे में पेपरमिंट या सिटरस तेल होता है, जो पैरों को सहायक रखने में सहायक होता है।
- क्यूटीकल को क्यूटीकल क्रीम या तेल से मसाज करें।
- नॉन एसीटोन रिमूवर का ही प्रयोग करें।
- लम्बे प्रभाव के लिए निश्चित समय पर पेडीक्योर कराएं।
- नाखूनों की नमी सुखाने के लिए उन्हें मॉइश्चराइज़ करें, खासतौर पर नेल पॉलिश हटाने के बाद, क्योंकि इस प्रक्रिया के बाद काफी सारे रसायन रह जाते है, जो नाखूनों को सुखाते हैं।
- संक्रमण से बचने के लिए अपने क्यूटीकल को जबरदस्ती ना काटें। यदि अति आवश्यक हो तो केवल शॉवर लेने या नहाने के बाद करें।
- पेडीक्योर करने के बाद अपने पैरों पर शेव करें, ना की पहले। इसका मतलब यह है कि पेडीक्योर लेने के 24 घंटे पहले तक अपने पैरों की शेविंग ना करें। यदि आप शेविंग करते समय ग्रस्त हो गए तो पेडीक्योर आपको संक्रमण के जोखिम में डाल सकता है।
- यदि आप मैनीक्योर और पेडीक्योर अधिक कराते है तो सैलून में अपने यंत्र खरीदकर रखना समझदारी होगी।

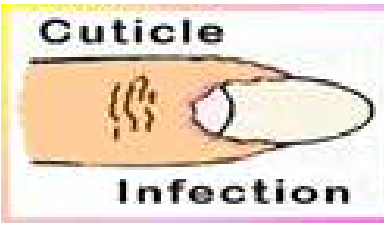
3.2.6 अतिरिक्त पठन सामग्री – नाखून की बीमारियां और विकार

नाखूनों की बीमारियां और विकार के बीच के अन्तर को पहचानना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इन दोनों के उपचार अलग–अलग हैं। किसी बीमारी या संक्रमण की पहचान है– मवाद या पस, सूजन या जलन आदि का होना। अगर नाखून में किसी प्रकार का संक्रमण है तो आप अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें। मैनीक्योर या पेडीक्योर की सेवाएं प्रदान न करें।

विकार एक प्रकार की स्थिति है जो किसी चोट या शारीरिक असंतुलन के कारण होती है। हमारे बाल और नाखून हमारे शरीर के अन्दर के स्वास्थ्य का प्रतिबिम्ब हैं।

आमतौर पर होने वाली नाखूनों की बीमारियां और विकार

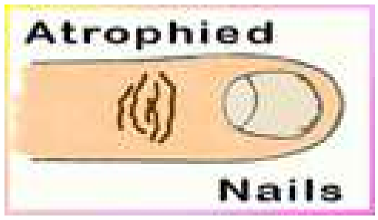
- टिनीया या रिंगवर्मः इस विकार के कारण नाखूनों में कई प्रकार की विकृतियां हो जाती हैं। विशेषकर नेल प्लेट इतनी नरम हो जाती है कि वह टूटना शुरू कर देती है या नाखून मोटा और अनियमित हो जाता है। सुझावः डॉक्टर से पूछें।



- क्यूटीकल का संक्रमणः यह आमतौर पर तब होता है जब हाथ हमेशा नमी में रहते हैं। इस संक्रमण से क्यूटिकल के पास मवाद या पस, जलन, दर्द और सूजन हो जाती है। यह होने पर चिकित्सक से सलाह लें और हाथों को सूखा रखें।

- क्यूटिकल का संक्रमणः यह आमतौर पर तब होता है जब हाथ हमेशा नमी में रहते हैं। इस संक्रमण से क्यूटिकल के पास मवाद या पस, जलन, दर्द और सूजन हो जाती है। यह होने पर चिकित्सक से सलाह लें और हाथों को सूखा रखें। ?

- अट्रोफइड नेलः इस स्थिति में नाखून चमकहीन और छोटे होते हैं। यह मुख्यतः नाखून पर किसी चोट लगने या स्वास्थ्य ठीक न होने के कारण होता है। नाखून का ठीक होना, उस चोट ने कितनी हानि पहुंचाई है उस पर आधारित होता है। कम हानि वाले नाखूनों को फाइन एमरी बोर्ड से हल्के से रगड़कर ठीक किया जा सकता है। अम्लीय साबुन का इस्तेमाल न करें।



सुझावः कुछ मामलों में एमरी बोर्ड और कोमल देखभाल के साथ उपचार किया जाता है। एल्कालीन साबुन या डिर्टेजेंट का प्रयोग न करें।

- नाखून का मोटा होनाः यह एक दुर्लभ जन्मजात विकार है। इसमें नाखून बहुत मोटा और नेल प्लेट मुड़ जाती है। यह किसी चोट लगने या स्वास्थ्य ठीक न होने के कारण होता है।

- क्लॉ नेलः इस प्रकार के विकार में नाखून अत्यन्त मोटा हो जाता है। नाखून टेढ़ा या अन्दर की तरफ मुड़ जाता है। यह किसी चोट के कारण हो जाता है। यह होने पर चिकित्सक से सलाह लें।

- नेल सेपरेशनः इस स्थिति में नाखून नेल बेड से अलग हो जाता है। यह ज्यादातर सिरोसिस और रिंगवर्म के कारण होता है लेकिन कई बार कुछ एन्टिबाइटिक के कारण भी हो जाता है। यह होने पर चिकित्सक से सलाह लें।

- नाखून का नाजुकपन या फ्रेजिलिटीः इस विकार में नाखून ऊपरी सिरे से नेल फोल्ड तक समांतर चिरता या फटता है। यह नाखून पर चोट या किसी नुकसान के कारण होता है। यह होने पर गर्म तेल की मालिश करें

- साधारण गांठः गांठें हाथों और अंगुलियों पर होती हैं। यह आमतौर पर आकार में बड़ी होती हैं। मैनिक्योर या पैडिक्योर करना गांठ की स्थिति और जगह पर निर्भर करता है। लेमन एसेंस तेल को गांठ पर लगाने से आराम मिलता है।

सुझावः मैनीक्योर और पेडी क्योर स्थान और मौसम पर निर्भर करतर है। वार्ट में नींबू की महक वाला तेल सहायता करता है।

अभ्यास

1. टॉयप कॉट के फंक्शन की सूची बनाए।

   ....

   ....

   ....

2. क्यूटिकल क्रीम का क्या प्रयोग होता है |

....

....

....

3. ब्लू नेल्स होने का क्या कारण होता है |

....

....

....

टिप्पणी

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

4. स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर सेवाएं

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 4.1 – स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर सेवाएं

BWS/N0403

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. स्पा मैनीक्योर और पेडीक्योर सेवाएं प्रदान करना

यूनिट 4.1: स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर सेवाएं

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. बुनियादी मैनीक्योर/पेडीक्योर और एक स्पा मैनीक्योर/पेडीक्योर के बीच के अंतर को समझना
2. स्पा मैनीक्योर/पेडीक्योर से क्लाइंट को होने वाले फायदे को समझना
3. स्पा मैनीक्योर/पेडीक्योर को चरण–दर–चरण करना और स्पा प्रक्रिया जिसमें वातावरण, अरोमाथैरेपी, समय, पैराफीन, सोक/स्क्रब/मास्क, हैंड मैनीपुलेशन और हील ट्रीटमेंट शमिल होता है आदि का अभ्यास करना
4. मैनीक्योर और पेडीक्योर करने के बाद दी जाने वाली सेवा प्रदान करना, सफाई करना और स्वच्छता को बनाकर रखने के महत्व को समझना

4.1.1 परिचय

आज के जमाने में मैनिक्योर पेडीक्योर सैलून और स्पा में सबसे ज्यादा मांग रखने वाली सेवाओं में से एक है। कम आयु के किषोर, अधेड़ आयु के व्यक्ति, वरिश्ठ नागरिक, युवा पीढ़ी, महिला और पुरुश इस सेवा के लिए अनुरोध करते हैं, और सर्वत्र यह एक ऐसी सेवा है जो हाथों, नाखूनों, पांव के पंजों और पंजों के नाखूनों की देखभाल करती है।

4.1.2 सामान्य उपचार और स्पा उपचार के बीच अंतर

स्टैंडर्ड मैनिक्योर और पेडीक्योर उपचार एक लाइसेंसधारक मैनिक्यूरिस्ट या कॉस्मैटोलॉजिस्ट द्वारा किए जाते हैं जिनमें हाथों, नाखूनों, पांव, पांव के पंजों और पंजों के नाखूनों की पेषेवर देखभाल शामिल होती है, और नाखूनों की कटाई, नाखूनों को पॉलिश एवं मालिश की जाती है।

स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर उससे उन्नत पद्धति है जिसमें क्लाईंट की त्वचा की पपड़ी उतारना और उसे लाड़–प्यार देना भी शामिल है। आप उसकी सभी इंद्रियों को अच्छा महसूस करवाना चाहते/चाहती हैं। मसलन, एक पीच एंड क्रीम पेडीक्योर के लिए, आप पेडीक्योर एरिया में आडू की सुगंध वाली मोमबत्ती या डिफ्यूजर इस्तेमाल कर सकते/सकती हैं। मिल्क (क्रीम) त्वचा की पपड़ी उतारने में मदद करेगा और सोक में आडू की फाँके क्लाईट को अत्यधिक षांति महसूस करवाएंगी। जब क्लाईंट पेडीक्योर करवा रही हो तब आप आडू के जूस का गिलास या एक कप में फेंटी हुई क्रीम के साथ आडू की कुछ फाँके पेष कर सकते/सकती हैं। स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर के साथ मालिष एक सादी मालिष नहीं है। ये दोनों उपचार निम्नलिखित चार मायनों में अलग हैं।

1੦ लागत में अंतर

2੦ वातावरण में अंतर

3੦ सामग्रियों में अंतर उन कारणों में से एक कि क्यों मैनिक्योर और पेडीक्योर महंगा है क्योंकि इस उपचार में इस्तेमाल होने वाली सामग्रियां महंगी हैं।

4੦ समय का अंतर

स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर – क्लाईंट के लिए फायदेः

- स्पा पेडीक्योर आपके क्लाईंट के लिए बहुत विश्रामदायक अहसास साबित हो सकता है जो आत्मसम्मान को बढ़ाता है।

- स्पा पेडीक्योर क्लाईंट्स के लिए एक निजी एकान्त के रूप में काम करता है और एक षांतिदायक एवं विश्रामदायक वातावरण को बढ़ा सकता है।
- क्लाईंट यह भी जान जाएगा कि वो एक "आला–वर्गीय" सेवा का आनंद ले रहा है जो सामान्य से अलग है।
- अक्सर, जब क्लाईंट जानते हैं कि उन्हें कुछ खास मिल रहा है तो यह उन्हें भी खास महसूस करवााता है। स्पा पेडीक्योर क्लाईंट के फायदों के लिए को भी बढ़ाता है – बुनियादी मैनिक्योर और पेडीक्योर सेवा से कहीं आगे लाड़–प्यार महसूस करना;

4.1.3 औजार और उपकरण

स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर सेट–अप के लिए निम्नलिखित वस्तुओं की जरूरत है।

उपस्कर/औजार	सामग्रियां (इस्तेमाल के बाद अवष्य त्याग दी जानी चाहिए या इस्तेमाल के बाद ठीक ढंग से सैनीटाइज की जानी चाहिए)	सामग्रियां (केवल एक (1) इस्तेमाल योग्य)	शृंगार–साामग्री
एडजस्टेबल लैम्प के साथ मैनिक्योर टेबल/पेडीक्योर स्टेषन	ऑरेंजवुड स्टिक	त्याज्य तौलिये या कपड़े के तौलिय	पॉलिश रिमूवर क्यूटिकल क्री
रोगाणुनाशन पात्र	टोनेल क्लिपर	कॉटन बॉल्स/कॉटन पैड्स	क्यूटिकल ऑयल क्यूटिकल सॉलवेंट औ/या क्यूटिकल रिमूवर नेल व्हाइटनर
क्लाईंट का पायदान	मैटल नेल फाइल फुट फाइल	प्लास्टिक की लेपनी प्लास्टिक की थैलिया	नेल पॉलिष बेस कोट टॉप कोट नेल हार्डनर
पैराफिन वार्मर	नेल ब्रश	पैराफिन वैक्स	क्रीम और/या लोशन
सप्लाई ट्रे	ऐमरी बोर्ड क्यूटिकल निपर	कूड़ेदान सेफ्टी किट	सुगंध चिकित्सा सुगंधित तेल एड़ी उपचार मालिष के तेल स्क्रब्स मास्क

4.1.4 स्पा में शामिल घटक

स्पा में शामिल "सात घटक" इस प्रकार हैं:

- वातावरण
- सुगंध चिकित्सा
- समय
- पैराफिन
- सोक, स्क्रब और मास्क
- हस्त प्रहस्तन/पांव की मालिश
- विषेश एड़ी उपचार

1. सैलून या स्पा के परिवेष में, क्लाईंट के लिए उत्कृश्ट सेवा के साथ–साथ उत्कृश्ट वातावरण पेष करना बेहद जरूरी है। स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर के नजरिये से, वातावरण के कुछ उत्कृश्ट पहलुओं में षामिल हैं –
2. मैनिक्योर और पेडीक्योर एरिया की प्राइवेसी – अगर आपके पास कई मैनिक्योर और पेडीक्योर स्टेषन हैं तो आप अपनी पेडीक्योर चेयर्स के बीच एक डिवाइडर के रूप में काम करने के लिए प्राइवेसी कर्टेन लगा सकते/सकती हैं। इसस आपके क्लाईंट को एक अलग जगह होने का आभास होगा जहां उन्हें सेवा प्रदान की जा रही है। अगर आपके पास एक अलग मैनिक्योर और पेडीक्योर रूम है तो वह भी स्पा के लिए एक प्राइवेट वातावरण उपलब्ध कराएगा।
3. षांतिदायक संगीत – स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर एक्सपीयरेंस के लिए, अक्सर मधुर (धीमी आवाज), षास्त्रीय संगीत चलाया जाता है। संगीत निष्चित तौर पर स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर एक्सपीयरेंस को एक "विषेश स्पर्ष" प्रदान कर सकता है।
4. पेय पदार्थ – सेवा प्रदान करने से पहले बोतलबंद पानी; नींबू की फाँकों, नींबू या खीरे तक के साथ एक गिलास पानी; या एक षीतल पेय पदार्थ (जूस, सोडा, सेब का झिलमिलाता हुआ रस) की पेषकष स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर एक्सपीयरेंस के "सेवा पहलू" को और ज्यादा ऊंचे आयाम पर पहुंचा देता है।
5. पाठ्यसामग्री – पढ़ने के लिए कोई पत्रिका पेष करने से, आपके क्लाईंट को एक अतिरिक्त, मानार्थ सेवा मिलती है। इससे वे व्यस्त रहती हैं, और पढ़ती एवं आनंद लेती हैं। साथ ही, अगर क्लाईंट सेवा के दौरान आराम करने का विकल्प चुनती है और कोई किताब या पत्रिका नहीं पढ़ती है तो एक मौन वातावरण भी षांतिदायक होता है। इसलिए, अगर सर्विस एरिया में ज्यादा बातचीत नहीं की जाए तो क्लाईंट को विश्राम करने के लिए ज्यादा समय मिलेगा।
6. समय – स्टैंडर्ड मैनिक्योर और पेडीक्योर लगभग 20–30 मिनट चलता है, और उसकी कीमत अनेक बातों पर निर्भर करती है, जैसे पेडीक्यूरिस्ट का हुनर, इस्तेमाल किए गए उपकरण (जैसे कि वर्लपूल फुट स्पा); इस्तेमाल किए गए पेषेवर सामान/सामग्रियां। बहरहाल, स्पा पेडीक्योर एक्सपीयरेंस 45–60 मिनट तक चलता है, और इसकी कीमत काफी अधिक हो सकती है। इस सेवा को पूरा करने में लगने वाले समय, इस्तेमाल किए गए सामानों/सामग्रियों, इस्तेमाल किए उपकरणों और पेडीक्यूरिस्ट के हुनर के कारण कीमतें अलग–अलग हो सकती हैं।
7. सुगंध चिकित्सा – "सुगंध चिकित्सा" षब्द का अर्थ "सुगंधों से होने वाले उपचार" के रूप में लिया जा सकता है। पौधों से (लेकिन यह इन तक सीमित नहीं है), जिनमें उनकी पत्तियां, तने, फूल, छाल, लकड़ी और जड़ें षामिल हैं,

सुगंधित तेलों से विभिन्न प्रकार की सुगंध प्राप्त की जाती है। सुगंध चिकित्सा त्वचा पर, एक जल स्नान में, पैराफिन वैक्स में, या सूंघने की इंद्रिय के लिए सुगंधित तेलों के इस्तेमाल द्वारा स्वास्थ्य, और मानसिक एवं षारीरिक तंदुरुस्ती को बेहतर बनाने के लिए मषहूर है। सुगंधित तेल पौधों के अर्कों का सर्वाधिक प्राकृतिक रूप हैं, और इन्हें इत्र तेल समझने की गलती नहीं करनी चाहिए। कुछ इत्र तेल मिले–जुले पौधों से प्राप्त किए, अथवा बनाए जाते हैं, लेकिन

अन्य इत्र तेल को कृत्रिम सुगंध योगजों से बनाया जाता है। कनिंघम (2004) के अनुसार, कुछ सर्वाधिक लोकप्रिय सुगंधित तेल इस प्रकार हैं:

1. लैवेंडर – प्राथमिक चिकित्सा के लिए उपयोगी, और एक षांतिदायक सुगंध देता है;
2. कैममाइल – अच्छा अवसादरोधी, और फल की सुगंध देता है;?
3. मारजोरम – जड़ीबूटी संबंधी (जड़ीबूटी के गुण रखता है), सिरदर्द और रजोधर्म के मरोड़ों में मदद करता है;
4. रोज़मेरी – लकड़ी से बनने वाला तेल जो कपूर के पेड़ से प्राप्त किया जाता है, रक्त परिसंचारण में मदद करता है, और सर्दी–खांसी की दवा का काम करता है;
5. टी ट्री – एक रोगाणु रोधक के रूप में मशहूर और कपूर के गुण भी रखता है।

1. साइप्रिस – उत्प्रेरणादायक रोगाणु रोधक, और चीड़ जैसे सदाबहार वृक्षों से प्राप्त किया जाता है;
2. पिपरमिंट – ऊर्जा को बढ़ाता है, साइनस के कन्जेषन में मदद करता है, और पुदीने जैसी सुगंध देता है;
3. यूकलिप्टस – कपूर के गुण रखने वाला सुगंधित तेल जो एक उत्प्रेरक के रूप में काम करता है और जीवाणुरोधक है;
4. बर्गामोट – जीवाणुरोधक और विशाणुरोधक, निम्बूवंषी सुगंध देता है;
5. जिरेनीअम – फूलों की सुगंध देता है जो विश्राम करने में मदद करती है और एक षांतिदायक वातावरण का संवर्धन करता है।

स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर के परिप्रेक्ष्य में सुगंध चिकित्सा को सोक, स्क्रब एवं मास्क; हस्त प्रहस्तान/पांव की मालिश; पैराफिन डिप; और एड़ी उपचार के स्पा घटकों में शामिल किया जा सकता है।

4.1.5 स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर: सेवा से पहले

सेवा से पहले

1. टेबल सैनीटाइज्ड है (मैनिक्योर टेबल या पेडीक्योर कार्ट टेबल)
2. उपकरण, औजार और सामग्रियां को सैनीटाइज किया जाना चाहिए।
3. पेडीक्यूरिस्ट और मैनिक्यूरिस्ट के हाथों को जीवाणुरोधक साबुन से धोया और सैनीटाइज किया जाना चाहिए।
4. एक मुस्कान और पेषेवर अंदाज में अपनी क्लाईंट का स्वागत करें। आपको अपनी क्लाईंट के साथ हमेषा विनम्र रहना चाहिए और आपको उन्हें अपने सैलून, स्पा में स्वागत की अनुभूति करवानी चाहिए।
5. आपको अपनी क्लाईंट को उसके जेवर उतारने के लिए कहना चाहिए और इन्हें एक सुरक्षित जगह पर रखा जाना चाहिए। अगर आप अपनी क्लाईंट के लिए उसके जेवरों को रख रही हैं तो क्लाईंट को आष्वासन दें कि उनकी सेवा के दौरान इनका अच्छा ध्यान रखा जाएगा।
6. आपकी क्लाईंट को जीवाणुरोधक साबुन से अपने हाथ धोने चाहिए और एक हैंड सैनीटाइजर से अपने हाथों को सैनीटाइज भी करना चाहिए। सुनिष्चित करें कि इस प्रक्रिया के दौरान आप अपनी क्लाईंट का मार्गदर्षन करें और अपने हाथों के लिए भी हैंड सैनीटाइजर इस्तेमाल करें। इससे स्वास्थ्य और सैलून या स्पा की स्वच्छता को बढ़ावा मिलता है, और यह आपकी स्वच्छता पद्धतियों पर क्लाईंट के भरोसे को और अधिक बढ़ाता है।

क्लाईंट के साथ सलाह–मषविरा

1. यह स्पा पेडीक्योर सेवा से पहले का अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है। सलाह–मषविरे के लिए एक हेल्थ रिकार्ड फार्म का प्रयोग किया जाएगा, जिसमें आपसे मधुमेह, त्वचा रोग, मेडिकेषन, गर्भावस्था, हाल की सर्जरी, धूम्रपान के इतिहास सहित (लेकिन यह केवल इन तक ही सीमित नहीं है) सेहत से जुड़ी विभिन्न तकलीफों के बारे में पूछा

जाएगा। इस फार्म में अतिरिक्त सूचना जैसे संपर्क सूचना (नाम, पता, ईमेल, फोन नंबर) भी रखी जाएगी। अपने क्लाईंट के हाथों–पैरों का निरीक्षण करें और उन सामानों को देखें जो आपने स्पा मैनीक्योर और पेडीक्योर के दौरान इस्तेमाल किए हैं।

2. आपको त्वचा और नाखून संबंधी किसी रोग का पता लगाने के लिए अपने क्लाईंट के हाथों और पैरों की भी जांच करनी चाहिए। सुनिष्चित करें कि आपके क्लाईंट को ऐसा लगे कि आपको उसकी चिकित्सा संबंधी जरूरतों में पूरी दिलचस्पी है और यह भी दिखाएं कि आप उस पर पूरा ध्यान दे रहे/रही हैं और एक बार फिर से अपने सलाह–मशविरा को लिखकर रखें।

4.1.6 हाथ और पैर की विशेष स्पा ट्रीटमेंट

चलिए कुछ हाथ और पैर के विशेष स्पा ट्रीटमेंट के बारे में पढ़ते हैं:

1ण **हाइड्रेटिंग पेडीक्योर और मैनीक्योर या पैराफिन पेडीक्योर और मैनीक्योर**

चित्र 4.1.1 हाइड्रेटिंग पेडीक्योर और मैनीक्योर या पैराफिन पेडीक्योर और मैनीक्योर

हाइड्रेटिंग या पैराफिन पेडीक्योर और मैनीक्योर क्या होता है?

पैराफीन पेडीक्योर एक स्पा प्रक्रिया है, जिसमें हाथों और पैरों की त्वचा को मुलायम बनाने के लिए पैराफीन वैक्स का प्रयोग किया जाता है। पैराफी को आमतौर पर हाथ और पैर को धोने, नाखूनों को काटने, साफ और एक सही आकार में लाने के बाद लगाया जाता है। पैराफीन की प्रक्रिया के बाद ही नेल पॉलिश लगाने का कार्य शुरू होता है। पैराफीन को लगाकर ठंडा होने बाद हटाया जाता है।

लाभ

पैराफीन ट्रीटमेंट के कॉसमेटिक लाभ

पैराफी ट्रीटमेंट के कॉसमेटिक और हीलिंग के अनेक लाभ है। रोंग छिद्रों का खुलना और बेजान त्वचा को वापसी से सक्रिय रूप में लाना और हाथ व पैर की त्वचा को मुलायम बनाना इसके लाभों में शामिल हैं।

पैराफीन एक प्राकृतिक त्वचा को मुलायम करने वाला उत्पाद होता है, इसी कारण से ही इसका प्रयोग वैक्स के रूप में करके त्वचा को लंबे समय तक मुलायम व कोमल बनाया जाता है। पैराफीन ट्रीटमेंट त्वचा पर एक प्रकार का बैरियर बना देता है, जिससे शरीर से प्राकृतिक रूप से निकलने वाला तेल त्वचा पर बना रहता है।

पैराफीन वैक्स सूखी व पपड़ीदार त्वचा खासतौर पर हील को मुलायम और सुन्दर बनाने के लिए प्रयोग की जाती है।

पैराफीन ट्रीटमेंट के चिकित्सीय लाभ

त्वचा को मुलायम व ट्रीटमेंट के अलावा पैराफीन ट्रीटमेंट के कई चिकित्सीय लाभ भी होते है। यह आरथ्रीटीस और फिबरोमयालजीया जैसी स्थितियों के लिए भी प्रयोग की जाती है। वैक्स ट्रीटमेंट एक प्रकार से थरमोथैरेपी या हीट थैरेपी की तरह कार्य करती है, यह रक्त के बहाव में वृद्धि, मांसपेशियों को रिलेक्स और जोड़ों में खिंचाव को कम करने में उपयोगी होती है। यह साथ ही मांसपेशियों में ऐंठन और सूजन को कम करने व मोच को दूर करने में भी सहायता करता है।

पैराफीन वैक्स थैरेपी ऑस्टियोआर्थराइटिस और गठिया से पीड़ित लोगों के लिए विशेष रूप से प्रभावी होती है। नियमित रूप से पैराफीन हैंड ट्रीटमेंट सेवन से जोड़ों में आराम मिलता है और साथ ही हाथों को भी दर्द से मुक्ति मिलती है। यह तरल पदार्थ प्रतिधारण को कम करने और सूजन को कम करने में भी सहायक के रूप में कार्य करती है।

2ण **अरोमा पेडीक्योर और मैनीक्योर**

अरोमाथैरेपी

क्या कभी लैवेंडर की खुशबू से आपको नींद आई है? यदि ऐसा हुआ है तो आप अरोमाथैरेपी के बुनियादी सिद्धांत को समझते है।

अरोमाथैरेपी में अरोमा (सुगंध) का प्रयोग शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक परिवर्तन लाने के लिए किया जाता है। अपने शुद्ध शब्दों में, अरोमाथैरेपी में प्राकृतिक तेलों का प्रयोग त्वचा को शांत, आराम और कोमल बनाने के लिए किया जाता है।

सामग्री

ईसोप्रोपाइल पालमीटेट, सोडियम बाइकार्बोनेट, ग्लीसरीन, सोडियम कार्बोनेट, साबुन, सोडियम क्लोराइड, क्रोनीयम ऑक्साइड ग्रीन, व्हाइट सुगर, चमेल का तेल

3ण **हॉट आयल मैनीक्योर**

सभी समय के लिए हॉट ओयल मैनीक्योर/पेडीक्योर ट्रीटमेंट एक बहुत ही महंगा और आनंदपूर्ण ट्रीटमेंट है। अपने नाखूनों और हाथों को अच्छा बनाने के लिए हॉट ओयल मैनीक्योर सबसे सर्वोत्तम तरीका है। यह क्यूटिकल और नाखूनों को पोषण प्रदान करता है और वह महिलाएं जिनके क्यूटिकल बेकार हो गए हो उनके लिए बहुत ही लाभकारी होता है।

लाभ

- हॉट ओयल मैनीक्योर नियमित रूप से लेने से आपके नाखूनों की उम्र तेजी से बढ़ना कम हो जाएगी।
- यह रक्त बहाव और त्वचा की स्वास्थ्य स्थिति को बेहतर करता है।
- यह त्वचा की बिमारियों को भी दूर करता है।
- यह नाखूनों के एक्सफोलिएट को साफ और क्यूटिकल के टेक्सचर को बेहतर करने का भी कार्य करता है।
- हैंगनेल इस प्रक्रिया में आसानी से निकल जाते है।
- यह साथ ही कलाई और हाथ के मूवमेंट को भी फ्लैक्सिबल बनाता है।

4ण **हॉट स्टोन पेडीक्योर और मैनीक्योर**

हॉट स्टोन पेडीक्योरः दो पुरानी तकनीक हॉट स्टोन मसाज़ और एक्यूप्रेसर इसे अलग बना देते है, यह हाथों और पैरों को रिलेक्स करने के लिए की जाती है। हीटिड स्टोन से हाथों, पिंडलियों और पैरों के जोड़ पर दर्द को कम करने के लिए रखा जाता है और एक्यूप्रेसर शरीर से तनाव को दूर करने का कार्य करता है।

चित्र 4.1.2 हॉट स्टोन पेडीक्योर और मैनीक्योर

हॉट स्टोन के लाभ

- पैरों की मांसपेशियों को रिलेक्स करना

  हॉट स्टोन पेडीक्योर में पैरों की मांसपेशियों में गर्मी उत्पन्न होती है, जिससे मांसपेशियों को काफी आराम पहुंचता है।

- प्रेसन प्वाइंट

  पैरों के अंदर कुछ प्रेसर प्वाइंट होते है, जो सारे शरीर में इंद्रियों को उत्तेजित कर सकते है। इस पेडीक्योर के सबसे का सबसे बड़ा लाभ है कि हॉट स्टोन को पैरों के बीच में रखा जा सकता है। इसको करने के बाद व्यक्ति रिफ्रेस महसूस करता है।

- चीनी दवाई

  इस मैडीक्योर की खासीयत यह है कि इसमें चीनी दवाई का योग है। हॉट स्टोन से की जाने वाली मसाजध्‌ का तरीका चीनी प्रकार का ही होता है। इसमें यीन और यॉंग शाक्ति मौजूद होती है।

- आरोमेटिक आयल

  यह पेडीक्योर केवल हॉल स्टोन के प्रयोग से ही नहीं होता है। पैरों की त्वचा को कई प्रकार के आयल का प्रयोग करके उन्हें कोमल और साफ किया जाता है। इसको करने के बाद ही ओयल्ड स्टोन को मांसपेशियों को रिलेक्स करने के लिए शरीर पर रखा जाता है।

- डिटोक्सीफाइंग स्टोन

  पत्थर की गर्मी मांसपेशियों की ऐंठन को दूर करती है। यह सुखद गर्मी मांसपेशियों से विषाक्त पदार्थों को दूर करने में भी सहायता करती है।

- एक बड़ीया तनाव–बस्टर

  हॉट स्टोन पेडीक्योर की प्रक्रिया पूरी हो जाने के बाद व्यक्ति का सारा तनाव दूर हो जाता है।

5. **फिश पेडीक्योर और मैनीक्योर**

इस तरह के पेडीक्योर के प्रकार में हाथ और पैरों को मछलियों से भरे पानी के टेंक में डाला जाता है, इस मछलियों का नाम डॉक्टर फिश या गर्रा रूफा कहा जाता है। यह मछलियां त्वचा पर से बेजान त्वचा को बाहर निकालने का कार्य करती है। इनके कोई दाँत नहीं हाते है, इसलिए यह आसानी से बेजान त्वचा को चूसकर या चाटकर निकाल देती है। इसको करने के बाद, फिर त्वचा पर आमतौर पर होने वाला मैनीक्योर और पेडीक्योर किया जाता है। अंतिम परिणाम त्वचा के लिए लाभकारी होता है क्योंकि वह काफी कोमल व सुंदर दिखाई देती है।

चित्र 4.1.3 फिश पेडीक्योर और मैनीक्योर

लाभ

फिश स्पा से लाभ

1. यह फुट स्पा पैरों से डेड सकिन हटा कर उनको चमकदार बनाता है। मछलियां पैर से बैक्टीरिया और डेड त्वचा खा जाती हैं, जिससे पैरों की त्वचा पहले से काफी सुंदर हो जाती है।
2. फिश स्पा काफी आरामदायक होती है। जब भी आप बहुत थक जाएं और अपने पैरों को आराम देना चाहें, तो तुरंत ही पास के फिश स्पा चले जाइये।
3. जब पैरों को फिश टैंक में डाला जाता है और मछलियां उन पैरों पर अटैक करके त्वचा को खाना शुरु कर देती हैं तो मन को बहुत ही अच्छा महसूस होता है। यह सिर्फ इसलिए होता है क्योंकि उसी समय हमारे दिमाग से इंडोर्फिन नामक रसायन निकलने लगता है, जिससे हमें एक सुखद एहसास होता है।
4. अगर आपके फिश टैंक में गर्रा रुफा नामक मछली पड़ी हुई है तो त्वचा को काफी लाभ होगा। यह मछली अपने मुंह से डिर्थनॉल नामक एंजाइम, लार के रुप में निकालती है, जिससे नई कोशिकाएं पैदा होती हैं।
5. फिश स्पा के फायदों में एक बड़ा फायदा यह भी है कि यह न केवल पैरों को मुलायम बनाता है, बल्कि खुजली और दाग–धब्बों को भी दूर करता है।
6. इससे शरीर में रक्त का बहाव भी ठीक हो जाता है। इससे त्वचा पर काफी फर्क पड़ता है तथा पैर का रंग–रूप भी अच्छा हो जाता है।
7. स्पा में गर्रा रूफा नाम की मछली का इस्तमाल एक चिकित्सा उपचार के रुप में किया जाता है। यह सिरोसिस, मस्सा और कॉलयूसिस नामक पैरों की बीमारियों को भी दूर करती है!
8. यह प्रक्रिया त्वचा पर आई सूजन और थकान को हटाने में एक एंटीसेप्टिक का कार्य करती है।
9. त्वचा का चमकना इस प्रक्रिया के बाद स्वाभिक है। फिश बेजान त्वचा को खाकर नई त्वचा को सामने लेकर आती है।
10. सोरासिस का ईलाज इससे होता है। गर्रा रूफा मछली को सोरासिस, वार्टस और कैलुसीस के लिए एक चिकित्सक ट्रीटमेंट माना जाता है।

6. **फ्रूट पेडीक्योर और मैनीक्योर**

आमतौर पर होने वाले पेडीक्योर और मैनीक्योर और फ्रूट पेडीक्योर और मैनीक्योर में केवल अंतर इतना अंतर होता है कि इसमें फलों का प्रयोग त्वचा को मुलायम और सुगंधित बनाने के लिए किया जाता है। कुछ फलों का प्रयोग जो फ्रूट पेडीक्योर और मैनीक्योर में होता हैं, वह है – स्ट्राबैरी, आम, पपीता, अनानास और कई अन्य खट्टे फल आदि।

उदाहरण के लिए: अनानस पेडीक्योर में हाथों और पैरों को 5 मिनट के लिए छिले हुए अनानास के टुकड़ों में डाला जाता है और फिर ताजे अनानास के जूस से उसका मसाज़ किया जाता है। इसके बाद क्लाइंट के हाथ और पैर को गर्म पानी से धोकर उस पर लॉशन लगाया जाता है।

चित्र 4.1.4 फ्रूट पेडीक्योर और मैनीक्योर

लाभ

- एक्फोलिएशन में सहायता करता है।
- उपचार के बाद पैरों और हाथों की त्वचा चमकदार और मुलायम हो जाती है।
- त्वचा को शांत करता है

7ए एंटी–टेन पेडीक्योर और मैनीक्योर

टेन का अर्थ सुनहरे भूरे रंग की त्वचा है, जो कई लोगों की सूरज के संपर्क में आने से हो जाती है।

त्वचा पर से टेन को हटाने के लिए कई तरीके होते है, उनमें से एक पेडीक्योर और मैनीक्योर होता है।

एंटी–टेन पेडीक्योर और मैनीक्योर त्वचा की टॉन को चमकने और उसे चमकने में सहायता प्रदान करता है।

चित्र 4.1.5 एंटी–टेन पेडीक्योर और मैनीक्योर

लाभ

- टेनिंग को हटाता है
- प्राकृतिक चमक को वापसी लाता है

8. क्रिस्टल मैनीक्योर और पेडीक्योर

क्रिस्टल मैनीक्योर और पेडीक्योर में बुनियादी रूप से क्रिस्टल नाखूनों और क्रिस्टल नेल फाइल/ग्लास फाइल का प्रयोग होता है।

चित्र 4.1.6 क्रिस्टल नेल

क्रिस्टल नेल

यह एक प्रक्रिया होती है, जिसमें एक्रिलिक जेल के प्रयोग से क्रिस्टल नाखूनों को लगाया जाता है।

क्रिस्टल नेल फाइल/ग्लास नेल फाइल

एक ग्लास नेल फाइल को क्रिस्टल नेल फाइल के नाम से भी जाना जाता है – यह नाखूनों के किनारों का खुरदुरापन दूर करने और उन्हें मनचाहा आकार देने का उपकरण है। इसे नाखूनों पर आगे–पीछे घिसकर नाखूनों को आकार दिया जाता है। इसका प्रयोग मैनीक्योर और पेडीक्योर में नाखूनों को काटने के बाद किया जाता है, क्योंकि अंत में नाखूनों का सही आकार में दिखना महत्वपूर्ण होता है।

इसके प्रयोग करने के तरीके को ध्यान से समझने के लिए निम्न बातों को पढ़ें:

1. क्लाइंट के हाथ/पैर पर पॉलिश और जेल लगाएं
2. पॉलिश को लगाकर उसे सूखने दे

चित्र 4.1.6 क्रिस्टल नेल फाइल/ग्लास नेल फाइल

3. नाखून चिपकाने के लिए ब्रश पर जेल लगाए
4. पतली परत का जेल लगाए और उस पर नाखून चिपका दे
5. पिपली (ऐपलीक) लगाए
6. किनारों को सही करने के लिए स्टोन की पहली रॉ में नाखूनों को सेट करे
7. ऐड़ी के चारो तरफ से दबाव डालें
8. नाखून के चारों ओर ऐपलीक लगाएं
9. आराम से दबाएं
10. असंरेखित पत्थरों से बचने के लिए आराम से दबाव डालें
11. जब स्टोन सेट हो जाएं तो चिपकने वाली फिल्म या टैप को हटा दें

4.1.7 स्पा मैनिक्योर सेवा – क्रमवार वर्णन

स्पा मैनिक्योर सेवा

अपने क्लाईंट को मैनिक्योर कुर्सी पर बिठाने के बाद, उसके साथ सलाह–मषविरा करें, कोई पेयपदार्थ और पत्रिका पेष करें, आप अपने क्लाईंट को हैंड सेनिटाइजर भी पेष कर सकते/सकती हैं और आपको अपने हाथ भी साफ कर लेने चाहिए।

स्पा मैनिक्योर क्लाईंट को गहरी नमी और आराम प्रदान करने के लिए एक सुखदायक सेवा है। इसे अत्यधिक थके एवं तनावग्रस्त हाथों को षांति और पुरानी ताकत बहाल करने के लिए बनाया गया है, यह सेवा एक बुनियादी मैनिक्योर की तुलना में लंबे अर्से तक कायम रहने वाले फायदे प्रदान करेगी।

चरण 1: **साफ करना और तराषना**

- क्लाईंट के हाथ धुलवाएं और तौलिये से सुखाएं।
- क्लाईंट के हाथ साफ करने के लिए उन पर सैनीटाइजर लगाएं।
- नाखूनों पर लगा कलर हटा दें।
- अगर जरूरत है तो नेल क्लिपर से प्रत्येक नाखून की लंबाई को ठीक करें।
- फाइल से नाखून के तीखे किनारों को तराषें और बराबर करें।

चरण 2: **नहाना और मॉष्चराइजर लगाना**

- अपनी मेज पर तौलिये पर एक बड़े कटोरे के अंदर एक छोटा कटोरा रखें।
- बड़े कटोरे में एक इंच तक खूब गर्म पानी भरें – छोटे कटोरे के आधी ऊंचाई तक भरा होना चाहिए।
- इसमें इतनी मात्रा में एलमंड मिल्क बाथ मिलाएं कि उंगलियों के पोर इसमें डूब जाएं।
- उंगलियों के पोरों 1 से 2 मिनट तक डुबा कर रखें।
- दूधिया घोल बनाने के लिए अंदर की कटोरी में बराबर मात्रा में गर्म पानी डालें ताकि इसमें उंगलियां डूब जाएं। मिलाने के लिए उंगुलियों से आराम से घुमाएं।
- हाथ बाहर निकाल लें और तौलिये से सुखाएं।

चरण 3: **उपत्वचा की देखभाल**

- प्रत्येक नाखून की उपत्वचा पर क्यूटिकल अवे की थोड़ी मात्रा को बराबरी से लगाएं।

- नेल प्लेट से मृत ऊत्तक को ढीला करने के लिए नेल प्लेट के साथ–साथ क्यूटिकल पुषर को उपत्वचा की ओर सरकाएं।
- मृत ऊत्तकों को निकालने के लिए इपोनिकियम और बगल के किनारे तक एक क्यूरेट इस्तेमाल करें।
- ढीले मृत ऊत्तकों और लटके हुए नाखूनों को हटाने के लिए मैनिक्योर निपर सावधानीपूर्वक इस्तेमाल करें।

चरण 4: पपड़ी उतारना और मॉष्चराइजर लगाना

त्वचा की पपड़ी को कोमलतापूर्वक उतारने के लिए हाथों पर 1 से 2 मिनट तक एक स्क्रब के स्कूप से मालिष करें। हाथों पर धीरे–धीरे थपकी देकर मालिष करेः

- क्लाईंट के हाथ को अपने एक हाथ से थामें और अपने दूसरे हाथ से थपकी दें, हाथ की पिछले हिस्से में ऊपर की ओर जाते समय सख्त दबाव रखें और वापसी में हल्का दबाव रखें।
- पपड़ी उतारने के लिए अपने हाथों को तेजी से गोलाई में घुमाएं।
- दोनों हाथों को इस्तेमाल करते हुए, अंगूठों को क्लाईंट के हाथ के ऊपर और अपनी उंगलियों को उसकी हथेली पर रखें। क्लाईंट के हाथ को इस तरह से फैलाएं कि आप अपने अंगूठों से उसके हाथ के नीचे की ओर मालिष क सकें। इसे 2–3 बार दोहराएं।
- कटोरे के गर्म पानी से हाथों को धोएं और/या एक कोमल स्पंज से मली हुई सामग्री को हटाएं
- एक साफ तौलिये से हाथों को अच्छी तरह से सुखा लें।

चरण 5: मॉष्चराजर के साथ मालिष

- दोनों हाथों और उंगलियों पर आलमंड ईलुमिनेटिंग मॉस्क की एक पतली परत लगाएं और हाथों पर गर्म तौलिया लपेट लें या गर्म किए हुए मैनिक्योर दस्ताने चढ़ा लें।
- 3–5 मिनट बाद तौलिये/दस्तानों को हटा दें और एक कोमल स्पंज से बचे हुए मास्क को हटा दें।
- एक साफ तौलिये से हाथों को अच्छी तरह से सुखा लें।

चरण 6: मालिष

थपकी और मालिश की तकनीकें इस्तेमाल करते हुए, प्रत्येक हाथ और बाजू पर थोड़ा लोषन लगाएं।

- क्लाईंट के हाथों पर पोरों से लेकर कोहनी तक सपाट उंगलियों को तेजी से गोलाई घुमाते हुए मालिष करें, फिर वापस अंगुलियों के पोरों तक आएं। दोहराएं।
- कलाई से षुरु करके ऊपर की ओर कोहनी तक, बाँहों के चारों ओर सपाट उंगलियों को तेजी से गोलाई में घुमाते हुए मालिष करें।
- हाथ का पृश्ठ भाग। अंगूठे के सिरे या पोर से, हाथ के पृश्ठ भाग (कलाई के आधार पर) के आर–पार सीधी रेखा और गोलाई में मालिश करें।
- हथेली का निचला हिस्सा। ''स्प्रेडिंग तकनीक'' का इस्तेमाल करें जैसा कि बारे में चरण 4 (पपड़ी उतारना) में बताया गया है। "अंगूठे के ऊपर अंगूठा" चाल के साथ अंगूठों को बड़े गोल में घुमाते हुए हथेली के निचले हिस्से पर मालिश करें।
- हथेली का ऊपरी हिस्सा। क्लाईंट की कनिश्ठिका और अनामिका के बीच अपने हाथ की कनिश्ठिका और अनामिका को फिसलाएं। अपनी दूसरी कनिश्ठिका और अनामिका को क्लाईंट के अंगूठे और तर्जनी के बीच फिसलाएं। हथेली पर अपने अंगूठे से मालिष करें।
- अंगूठे का बाहरी किनारा। अपने अंगूठे को क्लाईंट के अंगूठे में इस तरह से फिसलाएं जैसे उल्टा हाथ मिला रहे हों। अपने अंगूठे के किनारे से क्लायंड के अंगूठे के बाहरी किनारे से हाथ के पिछले भाग की ओर निचली दिषा

एवं गोलाई में मालिष करें।

- अंगूठे का नाखून और उंगलियों का आधार। थंब पैड से क्लाईंट के अंगूठे के नाखून के आधार पर गोलाई में मालिष करें और फिर पूरे अंगूठे की मालिष करें। अंगूठे को धीरे से खींचने के बाद इसी तरह प्रत्येक उंगली पर मालिष करें और धीरे से खींचें।
- कलाई का ऊपरी हिस्सा। थंब पैड से क्लाईंट की हथेली पर दांयी दिषा में मालिष करें। प्रत्येक उंगली को धीरे से खींच कर इसका समापन करें। समापन करने के लिए आराम से थपकी देकर मालिष करें।

चरण 7: नाखूनों को कुषलतापूर्वक तैयार करना

- नाखून बढ़ने की सहज दिष में एक बफर की साइड से प्रत्येक नाखून की सतह को कोमलतापूर्वक बफ करें।
- अपने अंगुलियों से बगल के नख पुटकों (साइडवाल्स) को पीछे की ओर खींचकर जिद्दी उपत्वचा और मैल की दुबारा जांच करें और बाकी बची हुई उपत्वचा को हटाने के लिए एक क्यूरेट कोमलतापूर्वक इस्तेमाल करें।

चरण 8: नाखूनों को कलर करना

- नेल प्लेट से तेल और मैल निकालने के लिए स्क्रब इस्तेमाल करें।
- एक पतला बेस कोट लगाएं।
- नेल कलर के दो कोट लगाएं और 5 मिनट तक सूखने दें।
- Super Shiney™ या एयर ड्राई टॉप कोट से सीलबंद एवं सुरक्षित करें।
- 1 मिनट के बाद, नाखूनों को जल्दी से सुखाने और त्वचा को कंडीषन करने के लिए प्रत्येक नाखून पर Solar Speed Spray™ का छिड़काव करें।

पैराफिन हैंड स्पा

त्वचा को मुलायम बनाने और आराम देने के लिए, सैलून और स्पा में पेट्रोलियम आधारित पैराफिन वैक्स इस्तेमाल किया जाता है, ज्यादातर हाथों एवं पाँवों पर, और कभी–कभी बाँहों और पैरों पर इसका इस्तेमाल किया जाता है। आपके हाथ पैराफिन हैंड स्पा के गरम तरल मोम में डुबाए जाते हैं और फिर मोम आपकी त्वचा पर हल्के से जम जाता है और कुछ मिनट बाद इसे हटा दिया जाता है। पैराफिन वैक्स आपके हाथों, और आपके नाखूनों एवं उपत्वचा की गहरी नमी प्रदान करता और कंडीषन करता है।

पैराफिन हैंड स्पा के फायदे

- नमी से मिलने वाला आरामः स्पा उपचार में इस्तेमाल होने वाला पैराफिन वैक्स एक प्रषामक के रूप में क्रिया करता है, जो त्वचा में नमी को रोकने में मदद करता है। पैराफिन को मसल कर या छील कर हटा दिए जाने के बाद, सख्त हाथ और षुश्क उपत्वचा मुलायम और नमीयुक्त बन जाती है। सैलून अक्सर मैनिक्योर के लिए एक षांतिदायक पूर्वोपचार के रूप में वैक्स स्पा को इस्तेमाल करते हैं।
- ऊष्मा उपचारः पैराफिन वैक्स कमरे के तापमान पर ठोस रहता है लेकिन 116 से 147 डिग्री फेरेनहाइट पर पिघल जाता है। वैक्स स्पा की ऊश्मा दर्द करने वाले जोड़ों को भी अस्थायी आराम प्रदान करती है और रक्त परिसंचारण को बढ़ाती है, जो हाथों को अधिक यौवनपूर्ण आभा प्रदान करता है। स्पा की ऊश्मा से आराम मिलता है, जो एक गर्म स्नान की भांति तनाव को षांत करने एवं उससे छुटकारा पाने में मदद करती है। सुगंध चिकित्सा के अतिरिक्त लाभ के लिए, कुछ पैराफिन स्पा में खुषबूदार तेल षामिल होते हैं जैसे लैवेंडर और टी ट्री।

वेक्स को इस्तेमाल करने से पहले कम से कम 30 मिनट तक इसे वैक्स बॉथ में गरम करना चाहिए। सुनिष्चित करें कि मोम सही ढंग से पिघल गया है और इस्तेमाल के लिए तैयार है।	
ब्रीफ हैंड मसाज तक मैनिक्योर को पूरा करें। एक गाढ़ी मसाज क्रीम लगाएं और उस जगह पर हल्के हाथों से मालिष करें।	
वेक्स के एकसमान गाढ़ेपन की जांच करें और अपनी कलाई के अंदर लगाकर इसके तापमान की जांच करें।	

गर्म किए हुए **वेक्स** को एक छोटी कटोरी में डालें और एक छोटे पेंटब्रष से मोम को जल्दी से क्लाईंट के हाथों पर लगाएं।	
एक तौलिये या थर्मल दस्तानों से ढकें। **वेक्स** को 20 मिनट तक लगा रहने दिया जा सकता है लेकिन 10 मिनट पर्याप्त हैं।	
वेक्स को हटाएं। इसे साबुत ही छीला जाना और फेंक दिया जाना चाहिए।	
अब 10 मिनट तक पूरी मालिष की चाहिए ताकि यह सुनिष्चित हो कि क्लाईंट को उपचार का पूरा लाभ मिल गया है।	

पॉलिष लगाना जारी रखें, नाखूनों को पॉलिष रिमूवर से पोंछते समय इसका अतिरिक्त ध्यान रखें कि नाखूनों पर कोई **वेक्स** नहीं लगा है, जो पॉलिष को नाखूनों पर चिपकने से रोकेगा।	
तेल उपचार	
मैनिक्योर को परखना	

4- 1.8 स्पा पेडीक्योर सेवा – क्रमवार वर्णन

स्पा पेडीक्योर सेवा

क्लाईंट के मैनिक्योर कुर्सी पर बैठ जाने के बाद, उसके साथ सलाह करें; कोई पेयपदार्थ और पत्रिका पेष करें। आप अपने क्लाईंट को हैंड सैनीटाइजर भी पेष कर सकते/सकती हैं और आपको अपने हाथ भी सैनीटाइज कर लेने चाहिए।

चरण 1: साफ करना

- साबुन और पानी से अपने हाथों को धोएं, और तौलिये से सुखाएं।
- क्लाईंट के पांव को तरल साबुन और कुनकुने पानी से धोएं, और सतह को सुखाने के लिए तौलिया इस्तेमाल करें।
- फुट बाथ में मिनरल बाथ का 1 स्कूप या मोटरचालित वर्लपूल टब में 2–3 स्कूप डालें।
- घोलने के लिए हाथों से चलाएं।
- पांव को साफ करने एवं आराम देने के लिए 3–5 मिनट तक डुबोकर रखें।
- एक पांव को बाहर निकालें और तौलिये से सुखाएं।

चरण 2: पेडीक्योर करना

- एक एसीटोन आधारित पॉलिष रिमूवर इस्तेमाल करते हुए, प्राकृतिक नाखून से किसी भी मौजूदा नेल कलर को हटाएं।
- ठीक ढंग से साफ एवं रोगाणुनाषित किए हुए नेल क्लिपर या पैने निपर से लंबाई को संवारें। संवारते समय, छोटा–छोटा काटते हुए नाखूनों की प्राकृतिक अर्धचंद्रक आकृति का अनुसरण करें। पैर के प्रत्येक नाखून को 45° के कोण पर संवारें, गहरे कोनों की दुबारा जांच करके सुनिष्चित करें कि वहां नाखूनों के वृद्धि करने की कोई छिपी हुई जगह छूटी नहीं है।
- पैर के नाखूनों को बाहरी किनारों को नाखूनों के अंत तक, एक फाइल या बफर फाइल की 240.ग्रिट साइड से प्राकृतिक नाखूनों की आकृति को संवारें। कोनों को कोमलतापूर्वक गोलाई दें जिससे पैर के अंतर्वधी नखों की रोकथाम करने में मदद मिले। एक फाइल की 240.ग्रिट साइड से प्राकृतिक नाखूनों की आकृति को संवारें।
- प्रत्येक नाखून की उपत्वचा के चारों ओर क्यूटिकल ऑयल की थोड़ी सी मात्रा बराबरी से लगाएं।

- नख पत्तर के साथ–साथ एक क्यूटिकल पुषन या ऑरेंजवुड स्टिक को कोमलतापूर्वक उपत्वचा की जगह की दिषा में और बगल के नख पुटकों के साथ–साथ सरकाएं, ताकि नख पत्तर से मृत्त ऊतक को उठाया एवं ढीला किया जा सके। नाखून से फालतू क्यूटिकल ऑयल को हटाएं। ईपोनीकियम और बगल के नख पुटकों से मृत्त ऊतक को हटाने के लिए एक क्यूरेट इस्तेमाल करें।
- साबुन और एक गीले ब्रष से नाखूनों को पूरी तरह से रगड़ें, फिर क्यूटिकल रिमूवर और साबुन को हटाने के लिए गर्म पानी से धोएं; तौलिये से सुखाएं।

- ढीले पड़ चुके मृत्त ऊतक और त्वचा या लटके हुए नखों के ढीले टुकड़ों को सावधानीपूर्वक हटाने के लिए, एक मैनिक्योर निपर इस्तेमाल करें। सीलों की रक्षा करने के लिए उपत्वचा को हटाते समय कोमल स्पर्ष इस्तेमाल करें। जीवित ऊतक को कभी भी नहीं काटें क्योंकि इसके कारण संक्रमण हो सकता है।
- दूसरे पांव पर कलर हटाने, लंबाई कम करने, फाइल से संवारने और उपत्वचा को हटाने की इसी क्रिया को दोहराएं।

चरण 3: पपड़ी उतारना

- मृत्त त्वचा कोषिकाओं से छुटकारा पाने और त्वचा को कोमलतापूर्वक पॉलिष करने के लिए, दोनों हाथों से एक पांव और पैर पर घुटने तक साल्ट स्क्रब के 1 स्कूप की मालिष करें।
- एड़ी को एक हाथ में थामें और सूखी त्वचा की पपड़ी उतारने के लिए, पिंडली के आगे की तरफ ऊपर की दिषा में और पैर की पीछे की तरफ नीचे की दिषा में अपने दूसरे हाथ से एक बराबर दबाव डालते हुए थपकियां दें। हाथों को बदलें और इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

- पांव को फुट बाथ में रखें। फालतू साल्ट स्क्रब को धोएं। दूसरे पांव और पैर पर पपड़ी उतारने की क्रया को दोहराएं।

चरण 4: अतिरिक्त पपड़ी उतारना

- पांव के निचले हिस्से से अतिरिक्त खाल को उतारने के लिए, पांव के तलवे और एड़ी पर स्क्रब का एक स्कूप को मसलें।
- खुरदरी, सूखी जगहों पर केंद्रित करते हुए 2–3 मिनट कोमलतापूर्वक मालिश करें।
- दूसरे पांव पर फुटबाथ में धोने की क्रिया दोहराएं।

चरण 5: सघन त्वचा का उपचार

- प्लास्टिक की सतह वाले कॉटन पैड या लेपनी के साथ पांव की सघन त्वचा पर सावधानीपूर्वक सीरम को लगाएं। (यह जरूरी है कि सी सीरम को अंगुलियों से "मसला" नहीं जाए; इसके कारण नेल प्रोफेशनल के लिए ओवरएक्सपोजर हो सकता है।)
- पांव को एक साफ तौलिये में लपेटें और 5 मिनट तक इंतजार करें।
- पांव को खोलें और सघन त्वचा को कम करने एवं चिकना बनाने के लिए, एक फुट फाइल को गोलाई में घुमाते हुए पांव की सघन त्वचा उतारें।
- पांव को धोएं और तौलिये से सुखाएं।

चरण 6: कंडीषन और मॉयसचराइज करना

- पहले पांव पानी से निकालें और एक साफ तौलिये से सुखाएं। प्रत्येक ईपोनीकियम पर थोड़ा क्यूटिकल लगाएं और मालिश कर पूरी तरह से त्वचा में सुखा दें।
- नमी प्रदान करने और इंद्रियों को उत्प्रेरित करे के लिए, अपने हाथों से या एक कोमल रोगाणुनाशित एप्लीकेटर ब्रश से पांव एवं एड़ी पर मैरीन कूलिंग मास्क की एक पतली, एक बराबर परत फैलाएं।
- पांव को एक गर्म, साफ तौलिये में लपेटें और दूसरे पांव पर यही क्रिया दोहराएं।
- 5 मिनट के बाद, तौलिये से ढके हुए पांव को लगभग 30 सेकेंड के लिए वापस फुट बाथ में डालें ताकि मास्क ढीला हो जाए और मास्क को कोमलतापूर्वक हटाने के लिए तौलिया इस्तेमाल करें। पांव को टब से निकालें और तौलिये से सुखाएं। दोनों पांवों को एक साफ गर्म तौलिये में लपेट दें।

चरण 7: मालिष

- एक पांव को खोलें और एड़ी को अपनी गोदी में रखें।
- पांव और पैरों की घुटने तक पूरी मालिष करने के लिए अपनी हथेलियों के तेल को रगड़कर गर्म करें।
- एड़ी को अपने एक हाथ से थामें और पिंडली के आगे की तरफ ऊपर की दिशा में एवं पैर के पीछे की तरफ नीचे की दिशा में, अपने दूसरे हाथ से एक बराबर दबाव बनाए रखते हुए थपकियां दें। काम करने वाले अपने

हाथ से एड़ी के पीछे यह क्रिया समाप्त करें। हाथों को बदलें और बारी–बारी से दोनों हाथों से यह क्रिया दोहराएं।

- फिर एड़ी से शुरुआत करें, और पिंडली के ऊपर अपने अंगूठों और पैर के पीछे की तरफ अपनी अंगुलियों के साथ, घुटने की दिशा में काम करें, क्लाईंट की इंद्रियों को उत्प्रेरित करने के लिए गहरी रगड़ और दबाने वाली चाल के साथ बारी–बारी से दोनों हाथों से। तीन बार इस क्रिया को दोहराएं।
- तेज, गोल कंपनशील चाल के साथ, तीन बार एड़ी से घुटने की तरफ जाएं।

- अपने हाथों को नीचे की तरफ एड़ी तक फिसलाएं और एक हाथ से एड़ी को सहारा दें। दूसरे हाथ से, पांव के नीचे से ऊपर की तरफ फिसलाएं और अपनी तर्जनी अंगुलि के पोर को बड़ी और दूसरी अंगुलि के बीच मांसल आधार पर रखें। बहुत धीरे–धीरे, कुछ दबाव के साथ, अपनी तर्जनी अंगुलि को घुमाते हुए पांव की अंगुलियों के बीच सरकाएं। इस क्रिया को पांव की सभी अंगुलियों के बीच तीन बार दोहराएं।

- सहारा देने के लिए अपने एक हाथ को फिसलाकर पांव के ऊपर लाएं और दूसरे हाथ की मुट्ठी बांधे, और पूरी चाप एवं एड़ी पर मालिश करने के लिए धीरे–धीरे गोलाई में घुमाएं। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।
- उसी हाथ को इस्तेमाल करते हुए, अपने अंगूठे को कई बार पांव की गोलिका पर फिसलाएं। सख्त दबाव के साथ, पांव को गोलिका की एड़ी तक मालिश करें। इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।

- पांव को सहारा देना जारी रखें और अपने पांव को फिसलाकर बड़ी अंगुलि पर लाएं। नीचे की दिशा में चाल के साथ, अंगुलि को उसके सिरे की ओर दबाएं। सभी अंगुलियों पर यह क्रिया तीन बार दोहराएं। पांव और पैर के ऊपर से घुटने तक अंगुलियों के पोरों से पंखनुमा हल्की थपकी के साथ, फिर पैर के पीछे की तरफ नीचे की ओर मालिश को समाप्त करें। यह क्रिया तीन बार दोहराएं।
- पांव और पैर के ऊपर से घुटने तक अंगुलियों के पोरों से हल्की थपकी के साथ, फिर पैर के पीछे की तरफ नीचे की ओर मालिश को समाप्त करें। यह क्रिया तीन बार दोहराएं।

- एक साफ तौलिये से फालतू मैरीन हाइड्रेटिंग तेल को पोंछें और पांव पर लपेट दें ताकि वह गर्म बना रहे। दूसरे पांव पर मालिश को दोहराएं।

चरण 8: सूखी, कटी–फटी एड़ी के लिए मॉयसचराइजर उपचार

- एड़ियों और अन्य सूखी जगहों की क्यूकम्बर हील थैरेपी करें।
- स्पा सेवाओं के बीच एड़ियों को कोमल बनाए रखने के लिए, आपके क्लाईंट की घरेलू देखभाल चर्चा में क्यूकम्बर हील थैरेपी को शामिल करने की सलाह दें।

चरण 9: सतही गंदगी हटाना और नेल प्लेट शुद्ध

- अपनी अंगुलियों से बगल के नख पुटकों को पीछे की ओर खींचे और उपत्वचा की दुबारा जांच करने के लिए एक पुशर इस्तेमाल करें, और किसी भी जिद्दी अवशेष को कोमलतापूर्वक हटाएं।
- पांव के अंगूठे पर मौजूद गहरी झुर्री को एक बफर की 1200 साइड से चिकना बनाएं। रेग्युलर पेडीक्योर क्लाईंट को सेवा प्रदान करते समय, प्रत्येक अपाइन्टमेंट में नाखूनों की केवल नई वृद्धि को चिकना करें – इससे नख पत्तर के आवश्यकता से अधिक पतला होने की रोकथाम होगी।
- एक रोयां–मुक्त, प्लास्टिक की सतह वाला पैड इस्तेमाल करते हुए स्क्रब से नख पत्तर को पूरी तरह से साफ करें और स्थायी नमी प्रदान करें। बगल के नख पुटकों को कोमलतापूर्वक पीछे की ओर खींचे और पूरी तरह से स्क्रब करें और सुनिश्चित करें कि नाखून की सभी जगहें पूरी तरह से साफ हो गई हैं।

चरण 10: समापन – उच्च चमकदार बफ के लिए

- उच्च चमक आने तक ग्लोसिंग बफर या ग्लोसिंग ब्लॉक द्वारा बफ करें।
- सप्ताह में एक बार पॉलिष करना – पॉलिष की दो पतली परतें लगाएं। लंबे अर्से तक चलना सुनिश्चित करने के लिए किनारों को सील करें।
- टॉप कोट की एक परत से सील कर सुरक्षित करें। लंबे अर्से तक चलना सुनिश्चित करने के लिए विस्तृत किनारों को सील करें।
- पांच मिनट के बाद, नाखूनों और चारों ओर मौजूद कोमल ऊतकों को कंडीशन करें, और स्प्रे की हल्की फुहार के साथ सेट टाइम को बढ़ाएं।

4.1.8 स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योरः सेवा उपरांत

स्पा सेवा उपरांत

- स्पा उपरांत सेवा का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि क्लाईंट पूरी स्पा सर्विस के दौरान आरामदायक स्थिति में थी; मैनिक्योर और पेडीक्योर चेयर से निकलने में क्लाईंट की मदद करें।
- स्पा उपरांत सेवा आपके लिए अपने क्लाईंट से दूसरी अपाइन्टमेंट लेने की कुँजी भी है। अपनी सेवा के तुरंत बाद एक दूसरी अपाइन्टमेंट लेने की कोशिश करना हमेशा जरूरी है। अगर आपका क्लाईंट उस समय अपाइन्टमेंट नहीं देना चाहती है तो सुनिश्चित करें कि आप अपना बिजनेस कार्ड पेश करें और अपने क्लाईंट से पूछें कि भविष्य में कब उसे टेलीफोन करना उचित रहेगा।
- आप रिटेल सामान की सलाह भी दे सकते/सकती हैं जो शायद आपके क्लाईंट को पसंद आएं – जैसे कि स्पा मैनिक्योर और पेडीक्योर के दौरान इस्तेमाल की गई पॉलिश, या वह मॉयसचराइजिंग फुट लोशन जो आपने इस्तेमाल किया था।
- साथ ही, स्पा सेवा के बारे में अपने क्लाईंट के सवालों का जवाब भी दें, और अगर संभव है तो सलाह दें कि आप अपने क्लाईंट के पर्सनल पेडीक्यूरिस्ट और मैनिक्यूरिस्ट के रूप में सेवा प्रदान कर सकते/सकती हैं।

स्वच्छता और सफाईः

- आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि आपकी सभी त्याज्य वस्तुएं, जैसे कि कॉटन बॉल्स, ऑरेंजवुड स्टिक, प्लास्टिक की लेपनी और उन जैसे दूसरे सामान फेंक दिए जाएं।
- मैनिक्योर और पेडीक्योर में इस्तेमाल किए गए सूती तौलियों को तुरंत लॉन्ड्री में भेजा जाना चाहिए।
- इसके अलावा, आपको अपने उपकरणों का तुरंत रोगाणुनाशन करना चहिए। अपने उपकरणों को साबुन के गर्म पानी के साथ धोना, ब्रश करना, और सुखाना बिल्कुल भी नहीं भूलें। सुनिश्चित करें कि आपका रोगाणुनाशन घोल निर्माता के निर्देशों के अनुसार ठीक प्रकार से पानी के साथ मिश्रित है और क्यूटिकल निपर्स, मैटल पुशर्स, टो नेल क्लिपर्स आदि को ठीक ढंग से घोल में डुबोया गया है।
- स्पा सेवा उपरांत स्वच्छता के अन्य रूप में आपके द्वारा मैनिक्योर टेबल और/या पेडीक्योर कार्ट टेबल टॉप, पेडीक्यूरिस्ट स्टूल, क्लाईंट चेयर, और फुट रेस्ट पर एक रोगाणुनाशक का छिड़काव करना और पोंछना शामिल है।

अभ्यास

1. त्वचा का वह भाग जिस पर नेल प्लेट टिका होता हैः
   a. लेनूला
   b. नेल बैड
   c. नेल प्लेट
   d. मेट्रीक्स बैड
2. नेल बैड और मेट्रीक्स बैड इसके द्वारा नीचे मौजूद अस्थि के साथ जुड़े होते हैंः
   a. बैड एपिथेलिअम
   b. मांसपेशियां
   c. नख खाँचा

d. अस्थिबंध

3. असाधारण रूप से कमजोर नाखून स्टेरिएषन विकृति के साथ कहलाते हैं रू
   a. ऑनिकोरैक्सेस
   b. एगनेल्स
   c. फरोस
   d. ऑनिकोफेगी
4. किसी कवक से संक्रमित किसी क्लाईंट को निम्नलिखित सेवा प्रदान की जा सकती हैरू
   a. नए बढ़े नाखून को भरना
   b. कृत्रिम नाखूनों को हटाना
   c. पॉलिष लगाना
   d. बफ कर के चमकाना
5. उपकरणों के लिए नया किटाणुनाषक घोल तैयार करना चाहिएरू
   a. प्रत्येक 2 दिनों में
   b. दिन में 3 बार
   c. प्रत्येक सप्ताह में
   d. प्रतिदिन
6. यदि आप पेडीक्योर के साथ पैर की मालिष कर रहे हैं तो मालिष ना करेंरू
   a. घुटनों के निचें
   b. एड़ी के ऊपर
   c. पींडली की हड्डी के किनारें
   d. पींडली की हड्डी पर
7. नेल पॉलिष मिलाने के लिएरू
   a. नेल पॉलिश को ब्रश के साथ हिलाए
   b. बोतल को हिलाएं
   c. बोतल को सामने की ओर रखे
   d. अपनी हथेलियों के बीच बोतल को घुमाए

टिप्पणी

____

____

____

____

5. कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य

यूनिट 5.1 – कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य

BWS/N9002

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. कार्यस्थल पर खतरों की पहचान कर पाएंगे और उनके अनुसार प्रतिक्रिया दे पाएंगे
2. सही मुद्रा व सामान को उठाने की सही तकनीक के बारे में समझ पाएंगे

यूनिट 5.1: कार्यस्थल की सुरक्षा और स्वास्थ्य

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1. कार्यस्थल पर खतरों की पहचान कर पाएंगे और उनके अनुसार प्रतिक्रिया दे पाएंगे
2. सही मुद्रा व सामान को उठाने की सही तकनीक के बारे में समझ पाएंगे

5.1.1 परिचय

केश श्रृंगार और सौंदर्य चिकित्सा एक रोमांचक, तेजी से उन्नतिशील उद्योग है लेकिन जिस तरह यह आपके लिए कुछ शानदार अवसर पेश करता है, उसी तरह इसमें जिम्मेदारियाँ भी शामिल हैं। आप क्लाईंट्स के साथ काम करेंगे/करेंगी और निश्चित औजारों एवं सामग्रियों को इस्तेमाल करेंगे/करेंगी, और यहां ऐसी पद्धतियाँ भी मौजूद हैं जिनका आपको यह सुनिश्चित करने के लिए अवश्य पालन करना होगा कि आपके कार्यों से स्वास्थ्य और संरक्षा के लिए कोई खतरा पैदा नहीं हो और यह कि आप इस खतरों के कारण आपके कार्यस्थल पर मौजूद जोखिमों को अनदेखा नहीं करें।

कामकाज के दौरान आपके स्वास्थ्य और संरक्षा उत्तरदायित्वों में यह सुनिश्चित करना शामिल है कि आपके कार्य आपके एवं दूसरों के स्वास्थ्य एवं संरक्षा रक्षा करें, कानूनी उत्तरदायित्वों को पूरा करें और कार्यस्थल के निर्देशों का पालन करें। इस अध्याय में, आप निम्नलिखित कार्यों के बारे में सीखेंगे:

- कार्यस्थल पर स्वच्छता को बनाए रखना
- अपने कार्यस्थल पर खतरों की पहचान और जोखिमों का मूल्यांकन करना
- स्वास्थ्य और संरक्षा संबंधी कानून
- कार्यस्थल की नीतियाँ

5.1.2 पार्लर स्वास्थ्य और संरक्षण

पार्लर की स्वच्छता को बनाए रखने में पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के कार्य का परम महत्त्व है। चूँकि एक पार्लर में सभी सेवाएं क्लाइंट के शरीर के साथ जुड़ी होती हैं, इसलिए किसी भी संक्रमण को फैलाने के बारे में सतर्क और सावधान रहना जरूरी है। सैलून की छवि को नुकसान पहुँचाने के अलावा, इससे पार्लर पर भरोसा करने वाले लोगों और उसके कर्मचारियों का स्वास्थ्य एवं संरक्षा के लिए जोखिम पैदा होता है। निम्नलिखित के बारे में सावधान रहियेः

हाथ और स्वास्थ्य विज्ञान

एक सामान्य दिन के दौरान, हमारी शरीर के किसी अन्य अंग की तुलना में हमारे हाथ अधिक वस्तुओं के संपर्क में आते हैं। परिणामस्वरूप, अगर इनकी नियम से धुलाई नहीं की जाए तो ये हमारे स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़ा जोखिम पेश करते हैं। लोगों के साथ हाथ मिलाना, उनका कोट लेना, कॉफी का एक कप हटाना तक संक्रमण होने का संभावित जोखिम पेश कर सकता है। पूरे दिन और खासतौर पर क्लाईंट बदलने के बीच हाथों को अनिवार्यतः नियम से धोना चाहिए। वॉश एरिया को भी साफ एवं सुव्यवस्थित बनाए रखना याद रखें! जब कभी जरूरत हो तब साबुन और सैनीटाइजर इस्तेमाल करें। आपके रोजचर्या में मैनिक्योर या पेडीक्योर या त्वचा–से–त्वचा के सीधे संपर्क में आने वाले ऐसे अन्य संपर्क शामिल हैं, सुनिश्चित करें कि शुरुआत करने से पहले आपके क्लाईंट के हाथ या पांव पूरी तरह से धुले हैं। धुलाई करने के बाद, आप सैनीटाइजर इस्तेमाल कर सकते हैं जो आपकी और आपके क्लाईंट की संक्रमण से अतिरिक्त रक्षा करेगा। हमेशा साफ तौलिया और कोट इस्तेमाल करें।

चित्र 5.1.1 हाथों को साफ/सैनीटाइज़ करना

कामकाजी सतहें

यह अत्यंत जरूरी है कि संक्रमण की रोकथाम करने के लिए कामकाजी सतहों को साफ रखा जाए। इससे सैलून अधिक आकर्शक भी दिखाई देता है! सस्ते सामानों के लालच में नहीं पड़ें, ये न केवल बेअसर साबित हो सकते हैं बल्कि निरर्थक भी साबित होंगे। एक पेशेवर सामान इस्तेमाल करें जो आपके कार्य के लिए बनाया गया है। सतहों को साफ करने के लिए बाजार में उपलब्ध हार्ड सरफेस डिस्इंफेक्टेंट इस्तेमाल करें। वैकल्पिक तौर पर, आप काँच और शीशों को साफ करने के लिए स्प्रे किए जाने वाले सामान इस्तेमाल कर सकते/सकती हैं।

सैलून की कुर्सियाँ और शय्याएं

सैलून की अधिकांश कुर्सियाँ और शय्याएं पी.वी.सी. या विनाइल से बनी होती हैं। इनका यह फायदा है कि इनको साफ करना बहुत आसान है। लेकिन आप सही सामान का इस्तेमाल अवश्य सुनिश्चित करें। अल्कोहल (एथनॉल) की मौजूदगी रखने वाले किसी भी डिस्इंफेक्टेंट से बचा जाना चाहिए क्योंकि यह पी.वी.सी. या विनाइल के साथ क्रिया करने की संभावना रखता है, जिससे वे भुरभुरे बन सकते हैं और इस कारण अंततः वे चटक जाएंगे। जब आपके पास चटकी हुई सतह होती है तो उनका ठीक ढंग से रोगाणुनाषन करना अत्यंत कठिन है, जिसके परिणमस्वरूप ऐसी जगह बन जाती हैं जहां रोगाण ु आसानी से बढ़ सकते हैं। कुर्सियों और शय्याओं को नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए। हालांकि आप सोच सकते/सकती हैं कि संक्रमण का जोखिम मामूली है लेकिन फिर भी यह वहां मौजूद है और अच्छी हाउसकीपिंग से इस समस्या का उन्मूलन हो सकता है।

चित्र 5.1.2 सैलून का काउच

उपकरण और औजार

क्लाईंट बदलने के बीच सभी उपकरणों और औजारों को पूरी तरह से सैनीटाइज किया जाना चाहिए (या जहां जरूरत हो वहां रोगाणुनाशित किया जाना चाहिए)। सौभाग्यवश, अब तकनीकी दृष्टि से उन्नत सामान उपलब्ध हैं जो इस कार्य को तीव्र, आसान और किफायती बनाते हैं। इस पद्धति के लिए छोटा रास्ता अपनाने की लालच नहीं पड़ें। निर्माता के निर्देशों का बिल्कुल सटीक ढंग से पालन करें। उपकरण और औजार सस्ते नहीं हैं, इसलिए खराब क्वालिटी का डिस्इंफेक्टेंट घोल इस्तेमाल करने की लालच नहीं पड़ें। सुनिश्चित करें कि धातु के आपके औजारों की रक्षा करने के लिए इसमें जंगरोधी तत्त्व मौजूद हैं।

कुछ उपकरणों को डिस्इंफेक्टेंट घोल में डुबोया नहीं जा सकता है, जैसे कि नेलफाइल। यह बहस अब भी जारी है कि क्या क्लाईंट बदलने के बीच फाइल को रोगाणुनाशित किया जाना चाहिए या प्रत्येक नए क्लाईंट के लिए एक नई फाइल इस्तेमाल की जानी चाहिए। सरल सच्चाई यह हैः अगर फाइल शरीर के किसी द्रव के संपर्क में नहीं आई है तो उसे सैनीटाइज करना पर्याप्त है – एक अच्छी क्वालिटी का व्यापक श्रेणी डिस्इंफेक्टेंट स्प्रे इस्तेमाल करें। अगर फाइल शरीर के किसी द्रव के संपर्क में आई है तो उसे फेंक दें।

फर्श को एक रोजचर्या के रूप में साफ रखना चाहिए। अगर आपके पास सख्त सतह है तो अच्छी क्वालिटी का फ्लोर डिस्इंफेक्टेंट इस्तेमाल करें। अगर आपके क्लाईंट नंगे पांव आपके फर्ष पर चलते हैं तो उपचार के बाद फर्श पर पोंछा लगाने को तरजीह दी जाए। अगर फर्ष पर मोम की छोटी से छोटी बूँद तक गिर गई है तो फर्श को तुरंत साफ करें और बाल काटने के तुरंत बाद फर्श को साफ करें।

5.1.3 अपने कार्यस्थल पर खतरों की पहचान और जोखिमों का मूल्यांकन करना

इस भाग में केष एवं सौंदर्य चिकित्सा उद्योग में हर–एक व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं संरक्षा उत्तरदायित्वों को शामिल किया गया है। आपको यह अनिवार्यतः सुनिश्चित करना चाहिए कि आपके कार्यों से कोई स्वास्थ्य एवं संरक्षा जोखिम उत्पन्न नहीं हो। कार्यस्थल पर, अगर सामानों की ठीक ढंग से पहचान न की जाए और उन्हें सुरक्षित नहीं बनाया जाए तो अनेक चीजों से दुर्घटनाएं हो सकती हैं, चोट लग या बीमारी पैदा हो सकती है।

जोखिम मूल्यांकन और नियंत्रण

जोखिम मूल्यांकन और नियंत्रण हर–एक व्यक्ति का उत्तरदायित्व है और आपकी नजर में आने वाले किसी भी स्वास्थ्य एवं संरक्षा जोखिम के बारे में तुरंत रिपोर्ट किया जाना चाहिए। आपकी स्वयं की सुरक्षा के लिए, आप जोखिम पर हमेशा कार्रवाई नहीं कर सकते हैं, और ऐसी मामलों में आपको अपने वरिष्ठ पदाधिकारी को सूचित करना होगा ताकि उस जोखिम पर कार्रवाई की जा सके।

यह अत्यंत जरूरी है कि आप 'खतरा', 'जोखिम' और 'नियंत्रण' शब्दों के अर्थ को अच्छे से समझ लें।

- खतरा एक ऐसी स्थिति जो नुकसान पहुंचान की संभावना रखती है; कोई ऐसी स्थिति जिससे एक दुर्घटना हो सकती या चोट लग सकती है।
- जोखिम यह संभावना है कि एक खतरा वास्तव में नुकसान पहुंचाएगा; खतरे के कारण कुछ खतरनाक घटित होने का खतरा।
- नियंत्रण का अर्थ वे उपाय हैं जो आप जोखिम को हटाने या उन्हें स्वीकार्य स्तर तक लाने के लिए करते हैं।

लगभग हर चीज एक खतरा हो सकती है लेकिन शायद एक जोखिम बन सकती है या नहीं भी। कुछ खतरों को 'इंतजार कर रही दुर्घटना' माना जा सकता है, क्योंकि वे इतना बड़ा जोखिम पेश करती हैं। अन्य खतरों में कम जोखिम होता है लेकिन फिर भी उनकी पहचान और उन्हें नियंत्रित करने की आवश्यकता है।

मसलन, एक सैलून में, अनेक डिलीवरी दी जाती हैं। अगर सामानों के कुछ बक्सों की डिलीवरी दी जाती है और उन्हें रिसेप्षन के साथ फर्श पर दिया जाता है तो वे बक्से एक खतरा हो सकते हैं। जोखिम यह संभावना होगी कि कोई व्यक्ति उनसे टकरा कर गिर सकता है और उसे चोट लग सकती है। अगर वे बक्से सैलून के फर्श के बीचोंबीच, सीधे कर्मचारियों और क्लाईंट्स के रास्ते में रखे गए हैं तो जोखिम अधिक होगा लेकिन इन बक्सों को एक ऐसी जगह पर पहुंचा कर जहां इनके सैलून से बाहर जाने वाले लोगों के रास्ते में आने की कम संभावना है, इस जोखिम को कम किया जा सकता है। आपको यह उन खतरों के बारे जानने की जरूरत है जो शायद आपके कार्यस्थल पर मौजूद हों, और आपको खतरों को चिह्नित करने, उनके द्वारा पेश किए जाने वाले जोखिमों की पहचान करने, और ऐसे कदम उठाने की जरूरत है कि वे आपके, आपके क्लाईंट्स या दूसरे कर्मचारियों के लिए समस्या पैदा नहीं करें।

टेबल 5.1.1 जोखिम मूल्यांकन और नियंत्रण

खतरा	जोखिम	नियंत्रण के उपाय
फर्श पर अनुगामी इलेक्ट्रीकल लीड	लीड में फंसना	दीवार के सहारे भाग
जला हुआ बिजली का बल्ब	बेकार रोशनी के कारण दुर्घटना	
अत्यधिक पॉलिश फर्श	फिसलना	
बुरी तरह से बिछी हुइ कारपेट	ट्रिपिंग करना	
उपकरणों और उत्पादों से अतिभारित ट्रॉलिया और डेस्क	फर्नीचर टिपिंग ओवर	

ढीले या अस्तव्यस्त सुराग कि प्लग	संभव बिजली के झटके या आग का खतरा	
अपना ध्यान केंन्द्रित किए बिना बहुत ज्यादा भागना	लोगो पर उछलना और चोट का कारण बनना	
स्टाफ अपनी वर्दी की जेब में उपकरण रखें हो	यदि कोई उस पर गिर जाए तो चोट लग जाना	
एक बार में बहुत ज्यादा रखना	देख ना सकना कि आप कहा जा रहे है जो दुर्घटना का परिणाम हो सकता है	
टूटफूट या फैलाव जो तुरन्त साफ नही हो सकें	कटौती या उसपर फिसल जाना	
अनस्टेरेजाइज टोल	क्रॉस संक्रमण	

5.1.4 स्वास्थ्य और संरक्षा के नियम

नल से गर्म और ठंडा पानी

सैलून में गर्म और ठंडे पानी के नल की लगातार सप्लाई अवष्य मौजूद होनी चाहिए। ब्यूटी थैरेपी उपचार कमरों में गर्म और ठंडे पानी के नलों के लिए अलग–अलग सिंक होनी चाहिए।

लेकिन फिर भी, अगर एक बड़े उपचार कमरे को पर्दों द्वारा अलग–अलग उपचार खण्डों में बांटा गया है तो एक सेंट्रल सिंक यह काम करेगी। हाथों और औजारों को सैनीटाइज करने, सैलून को साफ करने और उपचार के विभिन्न भागों, जैसे मास्क हटाना या बालों को शैम्पू करना, के लिए पानी की सप्लाई इस्तेमाल की जाती है।

कामकाज के दौरान आपकी जिम्मेदारियाँ

पानी के साथ काम करना

अपने सुपरवाइजर को तुरंत रिपोर्ट करें, अगरः

- सिंक जाम हो गई है, ताकि वह ओवरफ्लो नहीं करें।
- नल से निकलने वाला पानी असामान्य रंग का है
- कोई रिसाव है, नल ढीला है या पाइप चटका हुआ है।

व्यवहार के नियम (नहीं करें)

- नल को चलता हुआ छोड़ना, खासतौर पर गर्म पानी का नल क्योंकि यह बर्बादी है और सैलून के लिए बहुत महंगा है
- मास्क सामग्री या अन्य अर्ध–ठोस सामग्रियों को सिंक में बहाना।

कर्मचारी क्षेत्र

एक ऐसी जगह उपलब्ध कराना आपके नियोक्ता की ड्यूटी है जहां कर्मचारी विश्राम और भोजन कर सकें। एक स्टाफ रूम या अलग जगह का होना जरूरी है क्योंकि रिसेप्शन या क्लाईंट एरिया के अंदर भोजन करना स्वीकार्य नहीं है। सैलून में पीने के सामान तक क्लाईंट के आरक्षित होने चाहिए, ताकि एक पेषेवर छवि को बनाए रखा जा सके।

स्टाफ रूम में कर्मचारियों के कोट के लिए जगह और हैंडबैग एवं महंगे औजारों के लिए तरजीही तौर पर लॉकर्स होने चाहिए। एक अलग शौचालय और धुलाई सुविधा भी आदर्श है लेकिन यह हमेशा संभव नहीं होती है और कर्मचारियों को क्लाईंट्स के साथ शौचालय साझा रूप से इस्तेमाल करना पड़ सकता है। अगर ऐसी स्थिति है तो कर्मचारियों को क्लाईंट को प्राथमिकता देनी चाहिए और सुनिश्चित करना चाहिए कि वे कमरे को बेदाग छोड़कर निकलें। बैठने की आरामदायक व्यवस्था, चाय–काफी बनाने की सुविधा और एक माइक्रोवेव से सुसज्जित स्टाफ रूम से कर्मचारी कल्याण को बढ़ावा मिलेगा।

केश एवं सौंदर्य उद्योग में, आप वहां क्लाईंट को सेवा उपलब्ध कराने के लिए हैं, इसलिए विश्राम करने और तनाव कम करने के लिए ज्यादा समय नहीं है। अगर आप एक सफल सैलून में काम करते/करती हैं तो आपको खड़े पैर भागना होगा। इसलिए आपके विश्राम समय के लिए आपके नियोक्ता द्वारा उपलब्ध कराई गई जगह बहुत महत्त्वपूर्ण है।

5.1.5 कार्यस्थल पर सामान्य खतरे

कार्यस्थल की सुरक्षा के लिए कुछ आम खतरों और उनकी जवाबी कार्रवाई का विवरण नीचे दिया गया है:

टेबल 5.1.2 कार्यस्थल पर सामान्य खतरे और उन पर दी जाने वाली प्रतिक्रियाएं

खतरे	प्रतिक्रियाएं
आग: अधिकांश कारोबारों के लिए आग एक बहुत बड़ा खतरा है। • यह जानबूझकर लगाई गई है • यह इस कारण लगती है क्योंकि लोग आग लगने के खतरे के बारे में सतर्क नहीं ह • यह इस कारण लगती है क्योंकि लोग लापरवाह हैं	• सभी उत्पादों का भण्डारण सही रूप से करें • फायर एग्जिट रूट बनाएं। • नियमित/दिन के अंत में जाँच। • अग्निशामक यंत्र/बचाव उपकरण
करैंट लगना: यह खतरा बिजली के उपकरण (वायरिंग, प्लग, सार्कट, डिस्ट्रीब्यूशन बोर्ड इत्यादि) और पोर्टेबल विघुत उपकरणों (कोई भी विद्युत उपकरण) से होता है।	• उपकरणों की नियमित जाँच • इंस्टालेशन की नियमित जाँच • योग्य व्यक्ति द्वारा निरीक्षण, रखरखाव और टेस्टिंग। • प्रभावी डिफेक्ट रिपोर्टिंग सिस्टम
चोरी: क्लाइंटो द्वारा स्टोर से सामान चुराना शॉपलिफ्टिंग है। प्रत्येक वर्श शॉपलिफ्टिंग से करोड़ों का नुकसान होता है।	• क्लाइंट के संदिग्द्ध व्यवहार पर ध्यान दें। • सी.सी.टी.वी निगरानी को समय–समय पर जाँचे। • सुनिश्चित करें कि अलार्म बजने पर सक्रिय होने की पूरी प्रक्रिया से सुरक्षा गार्ड परिचित हैं।
हिंसा: यह मौखिक या शारारिक हो सकती है। चोरी, आतंकवादी गतिविधि या क्लाइंट की शिकायत के दौरान हो सकती है।	• खतरे का अलार्म, प्रशिक्षण इत्यादि प्रदान करें • कैमरा • पुलिस या संबंधित ऑर्थोरिटी को सूचित करें।

यह उन आम खतरों की सूची है जो कार्यस्थल की सुरक्षा को प्रभावित करते हैं; यहां ऐसी अनेक अन्य परिस्थितियाँ हैं जो कार्यस्थल की सुरक्षा को प्रभावित कर सकती हैं, जैसे कर्मचारी द्वरा चोरी, लड़ाकू क्लाइंट, तोड़–फोड़ और आतंकवादी गतिविधियाँ तक। एक कर्मचारी को हर समय सतर्क रहना चाहिए और साथ ही किसी खतरे/परिस्थिति के बारे में तुरंत सुपरवाइजर या पदाधिकारियों को रिपोर्ट करना चाहिए। मसलन, आग लगने के मामले में कर्मचारी को तुरंत दमकल विभाग को सूचना देनी चाहिए या हिंसा/चोरी/डकैती/आतंकवादी गतिविधि के मामले में, पुलिस को सूचित करना चाहिए। साथ ही, अगर किसी व्यक्ति को शारीरिक क्षति पहुंचती है तो अस्पताल, या एमरजेंसी, चिकित्सा सेवाओं को सूचित किया जाना चाहिए।

5.1.6 बिजली के उपकरण

बिजली के उपकरणों को इस्तेमाल करना सुरक्षित है और उनका सुरक्षित रखरखाव किया जा सकता है। बिजली के सभी उपकरणों की अनिवार्यतः नियम से जांच की जानी चाहिए। एक व्यस्त सैलून में, यह कार्य हर छह महीने में किया जा सकता है। यह जांच कार्य एक योग्य ईलेक्ट्रीशियन या एक कुषल व्यक्ति द्वारा किया जाना चाहिए जो उस उपकरण विशेश के इस्तेमाल में प्रशिक्षित एवं अनुभवी है, मसलन, कंपनी द्वारा नियुक्त किया गया वह व्यक्ति जो उस उपकरण को सप्लाई करता है। बिजली के सभी जांच कार्यों को एक ऐसी किताब में दर्ज किया जाना चाहिए जो खासतौर पर इस कार्य के लिए रखी गई हो। तारीख और जांच करने वाले व्यक्ति का दस्तखत अवश्य दर्ज किया जाना चाहिए, उसके साथ जांच करने का कारण भी लिखा जाना चाहिए, मसलन क्या यह मरम्मत कार्य था या बस एक रखरखाव संबंधी जांच थी। मरम्मत या जांच के स्वरूप के बारे में सूचना अवश्य दी जानी चाहिए। यह किताब स्वास्थ्य और संरक्षा पदाधिकारियों के निरीक्षण हेतु उपलब्ध होनी चाहिए।

अगर वहां कोई खराब प्लग, घिसी हुई तार या ढीला कनेक्शन और कोई अस्थिर या खराब बत्ती है तो तुरंत अपने सुपरवाइजर को रिपोर्ट करें।

व्यवहार के नियम (करें):

- इस्तेमाल के बाद सभी मशीनों को बंद कर दें और प्लग निकाल दें
- जांच करें कि सभी उपकरण ट्रॉलियां स्थिर हैं और बेडौल फर्श पर नहीं खड़ी हैं
- तारों और केबल का **सुव्यवस्थित तरीके से समेटना।**

व्यवहार के नियम (नहीं करें):

- गीले हाथों से बिजली के उपकरण, प्लग या स्विच को छूना या उनके पास पानी के बर्तन रखना
- तारों को लटका हुआ छोड़ना
- ऐसे किसी उपकरण का प्लग लगाना या इस्तेमाल करना जो खराब रिपोर्ट किया गया है।

5.1.7 मुद्रा, सामान उठाना और ढुलाई करना

जो लोग अपने हाथों और कोहनियों को उठी हुई अवस्था में रखते हुए काम करते हैं, उनके लिए मांसपेषियों और अस्थिकंकाल के विकारों के प्रकट होने का अधिक खतरा होता है, खासतौर पर गर्दन और कंधों में। इसके अलावा, लगातार खड़े रहने और झुकने से आपकी पीठ के निचले हिस्से और घुटनों में दर्द भी हो सकता है। पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट की ड्यूटी भी ऐसी ही होती है जहां उसे अक्सर अपने हाथों को उठी हुई अवस्था में बनाए रखते हुए काम करना होता है और काम करते समय काफी लंबे समय तक खड़ा रहना पड़ता है।

निम्नलिखित के द्वारा चोट लग सकती है:

- सामानों को उठाने के गलत तरीके

- खराब मुद्रा
- शरीर के एक ही हिस्से पर नियमित और लगातार दबाव
- ऐसे सामानों को बलपूर्वक हिलाना जो बहुत भारी हैं।

सैलून में, आपको यह एहतियात रखने की जरूरत है कि आप सामानों को किस तरह से उठाते और ढुलाई करते हैं। आपको बैठने के अपने तरीके पर भी गौर करने की जरूरत है, भले आप रिसेप्षन पर तैनात हों या कोई उपचार कर रहे हों – यह जरूरी है कि कुर्सी या शय्या ऊंचाई आपके लिए सही हो। काम करते समय, नियमित रूप से अपनी मुद्रा को बदलने में आपके षरीर को समर्थ बनाने के लिए, यह बेहतर होगा कि आप विभिन्नतापूर्ण उपचार करें। इसके अलावा, आपको यह जानने की जरूरत है कि औजारों को थामने का सही तरीका क्या है, और एक उपचार करने के बाद अपने हाथों को आराम करने का मौका दें।

चित्र 5.1.3 बैठने का सही तरीका

कुछ अच्छे विचार निम्नलिखित हैं:

- ऐसी शय्या और कटाई औजार इस्तेमाल करना जिनकी ऊंचाई कम–ज्यादा की जा सकती है
- कोई बड़ा, भारी या तकलीफदेह काम करते समय दूसरों की मदद लेना
- अगर आप लंबे समय तक एक ही स्थिति में बने रहते/रहती हैं तो अपने शरीर को नियमित रूप से हिलाना और तानना
- अपने हाथों को लचीला बनाए रखने के लिए कसरत करना
- अच्छी मुद्रा बनाए रखना।

सामान उठाने की सुरक्षित विधि

एक कर्मचारी के रूप में, आपको जिंदगी भर झुकने और एक ही स्थिति में खड़ा रहने का समय मिलेगा और यह अनिवार्य है कि आप अपनी पीठ की देखभाल करें। सामान को सुरक्षित तरीके से उठाने का तरीका नीचे दिखाया गया है; सुनिश्चित करें कि आप इस तरीके का पालन करें।

जब कोई बड़ा या भारी सामान उठाना हो:

- घुटने पर से झुकें
- उस सामान को पकड़ने के लिए दोनों हाथ इस्तेमाल करें
- सामान को उठाने के लिए अपने पैरों की ताकत इस्तेमाल करें
- कभी भी पीठ पर से न झुकें, क्योंकि इससे आपकी पीठ के निचले हिस्से को नुकसान पहुंच सकता है।

सामान को उठाने के बारे में सोचविचार करें। सामान को उठा कर कहां रखना है? क्या आपको मदद की जरूरत है? क्या सामान को संभालने के लिए सहायक सामग्री उपलब्ध है?	अपने पांवों को सामान के पास रखते हुए, अपने घुटनों पर से झुकें और अपनी पीठ को सीधा रखें। ठोड़ी को अंदर की ओर करें। सामान पर अच्छी पकड़ बनाने के लिए थोड़ा सा आगे की ओर झुकें।	जब आपको सामान पर अच्छी पकड़ बनने का यकीन हो जाए तब अपने पैरों को सीधो करें और सहज तरीके से उठाएं। अपनी पीठ को सीधा बनाए रखना याद रखें।	सामान को अपने शरीर के पास रखते हुए ढुलाई करें।

5.1.8 उपस्कर और वस्त्र

कामकाज के दौरान आपकी जिम्मेदारियां: उपस्कर और वस्त्र

- कभी भी ऐसा उपकरण इस्तेमाल नहीं करें जिसका आपने प्रशिक्षण नहीं लिया है।
- हमेशा संस्तुत रक्षक वस्त्र अवश्य पहनें।

ऐसे सभी सामान जो नुकसानदायक हो सकते हैं, अनिवार्यतः

- निर्माता के निर्देशों के अनुसार सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल किए जाने चाहिए
- सुरक्षित तरीके से भंडारित किए जाने चाहिए
- छलक जाने पर सुरक्षित तरीके से साफ किए जाने चाहिए
- सुरक्षित तरीके से फेंके जाने चाहिए।

आपको उन सभी सामानों के नाम अवष्य लिखने चाहिए जो आप इस्तेमाल करते/करती हैं, उन्हें किस तरह से इस्तेमाल, साफ किया जाता और फेंका जाता है (सफाई करने के सामानों सहित)। आपको यह अवश्य करना चाहिए क्योंकि आपके द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले सामानः

- ज्वलनशील हो सकते हैं

- अगर निगल लिए जाएं तो जहरीले साबित हो सकते हैं
- जलन पैदा कर सकते हैं
- तेज धुआं पैदा कर सकते हैं और अगर सांस के साथ ग्रहण कर लिए जाएं तो खतरनाक साबित हो सकते हैं
- अगर छलक जाएं तो फिसलन पैदा कर सकते हैं

एक सैलून में इस्तेमाल होने वाले विभिन्न सामानों के बारे में सूचना का दर्ज करने का सबसे आसान तरीका इसे एक ऐसी तालिका में लिखना है जो स्पष्ट और पढ़ने में आसान हो। नीचे एक उदाहरण दिया गया है।

उत्पाद	खतरा	सही उपयोग	संग्रहण	कचरे का निपटारा	सावधानी
नेल वार्निश रिमूवर	धुएं में सास लेना अत्यधिक ज्वलनशील	धुएं में सास लेना अत्यधिक ज्वलनशील	धुएं में सास लेना अत्यधिक ज्वलनशील	धुएं में सास लेना अत्यधिक ज्वलनशील	यदि गिर जाए तो तुरंत साफ करें जैसे इसमें कुछ प्लास्टीक घुले होते है, जैसे कि कूशन फ्लोरिंग, और मार्क ट्रॉलिया और उपकरण। यदि कपड़ो पर गिर जाए तो धुए को पानी से पोंछकर कम करें।

अभ्यास

1. पार्लर में स्वच्छता में शामिल होता हैं:
   a. फर्श
   b. उपकरण और यंत्र
   c. कुर्सी और फर्नीचर
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. चोरी के लिए क्या प्रतिक्रियाएं होती है?
   a. सीसीटीवी फुटैज़ को देखना
   b. संदिग्ध व्यवहार को पहचानना
   c. गार्ड के ड्यूटी पर होने को सुनिश्चित करना
   d. ऊपर दिए गए सभी
3. एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट को सिर दर्द और मादग्रेन का सामना किसके कारण करना पड़ता है:
   a. मांसपेशियों के खिंचने से
   b. क्लाइंटों के साथ लंबी बातचीत से
   c. हैयर–ड्रेसिंग

d. इनमें से कोई नहीं

4. कार्यस्थल के खतरे और प्रतिक्रियाओं की सूची बनाएं।

____

____

5. एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट का अपने बांहों को ऊपर की ओर काम करना सही होता है?

a. सही

b. गलत

c. शायद

टिप्पणी

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

6. कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 6.1 – कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना
यूनिट 6.2 – व्यावहारिक कौशल
यूनिट 6.3 – भाषा कौशल
यूनिट 6.4 – मेरी सीख

BWS/N9003

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. व्यक्तिगत ग्रूमिंग के बारे में जान पाएंगे
2. एक पेडीक्योरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट के लिए आचार संहिता को समझ पाएंगे
3. संगठन के मानकों के अनुसार कार्यों को कर पाएंगे
4. संवाद और जानकारी का रिकार्ड रख पाएंगे
5. एक समूह में प्रभावी रूप से कार्य कर पाएंगे
6. ग्राहक के साथ व्यावसायिक रवैया बनाकर रख पाएंगे
7. निर्णय लेना, समस्या निवारण, योजना बनाना, समय प्रबंधन और ग्राहक केंद्रियता जैसे व्यावहारिक कौशल का ज्ञान ले पाएंगे
8. भाषा कौशल के महत्व को समझ पाएंगे
9. अपने कार्य की भूमिका के अनुसार भाषा कौशल का अभ्यास कर पाएंगे
10. प्रशिक्षण कार्यक्रम में सीखे गए ज्ञान का अभ्यास कर पाएंगे

यूनिट 6.1: कार्यस्थल पर सकारात्मक छवि बनाना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. व्यक्तिगत ग्रूमिंग के बारे में जानना
2. टीम के साथ कार्य और क्लाइंटों के साथ व्यवहार करने की समझ हासिल करना

6.1.1 परिचय

व्यावसायिक सेवा, ऑपरेटर की प्रभावशीलता और सैलून के प्रभावी चलने के तरीकों पर निर्भर करती हैं। प्रभावी सैलून प्रक्रिया लगातार मानकों को बनाए रखती हैं, नौकरी की जिम्मेदारियों को निर्धारित करती है और यह सुनिश्चित करने में मदद करती है कि व्यस्त होने पर भी दैनिक कार्यों में से कुछ भी छुट ना जाएं। अच्छी हाउसकीपिंग सैलून की अच्छी छवी

बनाए रखने और साथ ही स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए भी आवश्यक हैं।

6.1.2 रिसेपषन क्षेत्र

अच्छी छवी बनाने के लिए आप सुनिश्चित कर लें :

- रिसेप्शन डेस्क हमेशा साफ हों।
- हर सप्ताह में कम से कम गुलदस्तों के फूल 1 बार बदलते रहें।
- क्लाइंट के लिए वर्तमान में छपी पत्रिकाएं उपलब्ध हो।
- जितना जल्दी हो सके चाय या कॉफी के खाली कप हटा दिए जाएं।

चित्र 6.1.1 रिसेप्शन क्षेत्र

6.1.3 स्टाफ का कमरा

स्टाफ का कमरा प्रयोग करने के बाद सुनिश्चित करें:

- सभी पुस्तकें, मैनुअल और पत्रिकाएं वापस सही स्थानों पर रखी हुई हो।
- उपयोग किए गए आपके बर्तन धुलें और वापस अपनी जगह पर रखे हुए हों।
- आपके क्लाइंट के द्वारा उपयोग किए गए बर्तन धुलें और वापस अपनी जगह पर रखे हुए हो।

6.1.4 देखभाल का वातावरण उपलब्ध करना

उपचार खत्म होने के बाद क्लाइंट को आनन्दित और आरामदायक महसूस होना चाहिए। उन्हें यह पता होना चाहिए कि आप उनसे और उनकी जरूरतों से संबंधित हैं। क्लाइंट को अपने साथ सहज महसूस कराने के लिए आपका व्यवहार अच्छा और इमानदार होना चाहिए। जितनी अच्छी तरह आप अपनी सेवा, शिष्टाचार और अपनी क्षमता प्रदर्शित करेंगे, वह नियमित क्लाइंट बनने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करेगी।

देखभाल का वातावरण उपलब्ध करने के लिए आपको जरूरत हैं:

चित्र 6.1.2 देखभाल का वातावरण उपलब्ध करना

- कार्य और अन्य लोगो के प्रति सकारात्मक रवैया प्रदर्शित करना।
- एक साफ अच्छी उपस्थिति देना।
- क्लाइंट और एक दूसरों के लिए सहायक और विनम्र रवैया पेश करना। हमेशा क्लाइंट को सूचना देना भले ही आप फोन पर हो या किसी और के साथ।
- व्यवहार और आचरण के उच्च व्यक्तिगत स्तर हों।
- समयनिष्ठ, विश्वसनीय और कुशल रहें। यदि आप सैलून के लिए लेट हो जाते हैं तो तुरंत सैलून में सूचित करें। यदि आप निर्धारित समय से पीछे चल रहें हैं तो, क्लाइंट को अपनी देरी की वजह बताएं। असुविधा के लिए माफी मांग लें और किसी को भी दोष ना दें।
- अपने ग्रहक को आश्वस्त करें और अपने व्यवहार से उन्हे सहजता दें।

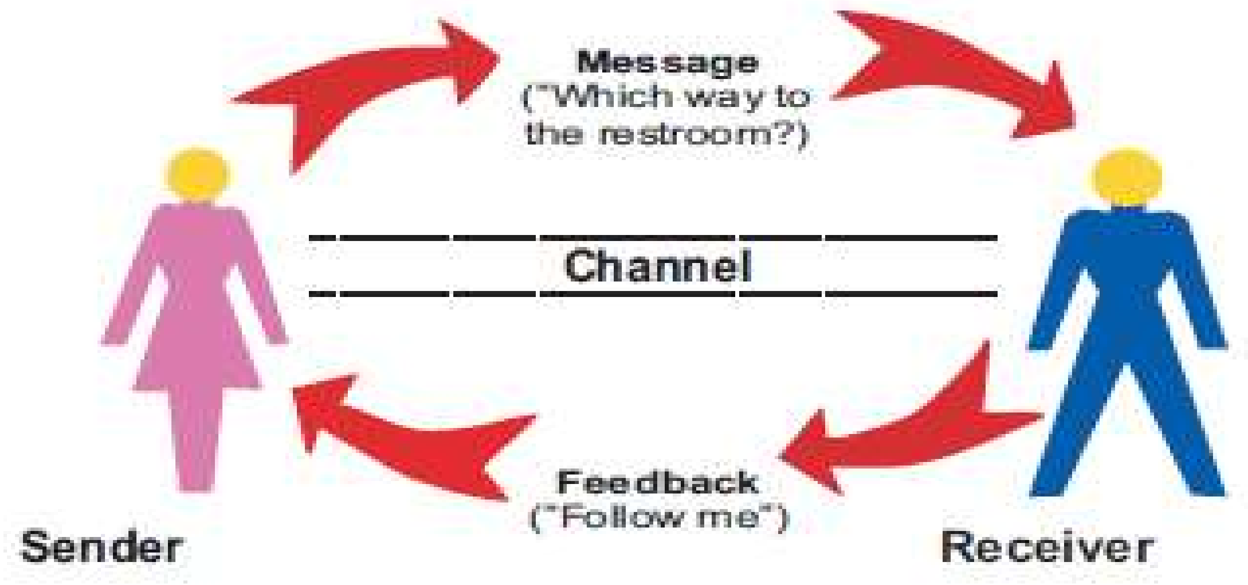
6.1.5 क्लाइंट को आरामदायक महसूस कराना

क्लाइंट की शारीरिक सुविधा क्लाइंट की सेवाओं का मुख्य हिस्सा हैं। एक व्यवसायिक होने के नाते आपको जरूरी है:

- क्लाइंट के पढ़ने के लिए सामान्य पत्रिकाएं उपलब्ध कराना
- चाय और कॉफी के साथ जलपान के एक विकल्प की पेशकश रखें।
- सुनिश्चित करलें अगर जरूरत हो तो हीटिंग/एअरकंडीशनिंग हर सुबह चालू हो।

6.1.6 संचार

सभी सजीव प्राणी एक दूसरे से संचार करते हैं। उनमें से केवल मनुष्य ही भिन्न–भिन्न माध्यमों से संचार करता है। संचार भाषण, लेखन, दृश्यों, संकेतों, व्यवहार आदि के द्वारा अपने भावों व जानकारी को किसी के सामने प्रकट करने की विधि है। जब एक व्यक्ति किसी की बात या संदेश को पूर्णतः समझ ले तो संचार की प्रक्रिया को पूर्ण माना जाता है। संचार की प्रक्रिया के चार प्रमुख घटक चित्र में दर्शाये गये हैं:



चित्र 6.1.3 संचार प्रक्रिया

टेलीफोन का जवाब देना

ऑपरेटर की टेलीफोन तकनीकों द्वारा सैलून के लिए विचार विमर्श गठित किया जाता हैं और बेकार टेलीफोन सेवा द्वारा हम क्लाइंट को खो सकते हैं। क्लाइंट सेवा के उच्च स्तर प्रदान करने के लिए अच्छी टेलीफोन तकनीकों का उपयोग करना आवश्यक हैं।

टेलीफोन के द्वारा बात करना

टेलीफोन पर बात करना व्यक्ति से सम्मुख बात चीत करने से बहुत ही कम अलग हैं।

फोन पर आप सिर्फ सुन सकते हैं(आवाज की मात्रा, आवाज, स्वर,) ना की देख सकते हैं(चेहरे के भाव, इशारे, शरीर की भाषा)। टेलीफोन पर बात चीत लगभग 25: शब्द और 75: टोन, एवं शब्दो के बोलने के तरीकों पर । इसलिए टेलीफोन पर बात करते समय जो आप नहीं देख सकते असकी पूर्ति करने की आवश्यकता हैं।

आपकी आवाज

टेलीफोन पर बात करते समयः

- स्पष्ट रूप से बात करें
- मुखपत्र में सीधे बात करें
- यदि आप बैठे हैं अनेकता ना आए, आपका आसन आपकी आवाज को प्रभावित कर सकता हैं।
- कार्यकुशल रहें लेकिन सहायक और हंसे भी।

आपके शब्द

अपने शब्द ध्यान से चुनें क्योंकि सुननेवाला आपको देख नहीं सकता। नाम समय तारीख, फोन नंबर दोहराएं एवं जांच लें।

आपकी शरीर की भाषा

क्या फोन नमस्कार के साथ उत्तर दिया गया हैं? क्या वह व्यक्ति खुश, ऊबाउ, या परेशान हैं, आप यह पूछ सकतें हैं। अपने बारे में प्रचार करते समय हंसे यह आपको कॉल प्राप्त करते समय आपकी ध्वनि को सन्तुष्टित करने में आपकी मदद करेगी। शरीर की भाषा का उपयोग करें हालांकि आप देखें नहीं जा रहें अन्यथा आपकी आवाज अस्वाभाविक लगेगी।

- मुस्कुराएं हालाकि यह देखा नहीं जा रहा, यह सुना जाएगा।
- आप अपनी आँखें किसी चीज पर केन्द्रित करलें यह आपको संचार पर आपका ध्यान केंन्द्रित करने में आपकी मदद करेगा।
- शरीर की भाषा को पहचाने उदाहरण के लिए रूक जाना और सांस लेने के पैटर्न।

टेलीफोन पर बात करने की कठिनाइयां

- दूसरे व्यक्ति को ना देख पाना।
- शोर–आपके या आपके क्लाइंट के पीछें या लाईन पर
- विकर्षण– यदि आप फोन पर हैं तो कोइ आपका ध्यान आकर्षित करने की कोशिश कर रहा हो
- भाषा– खराब उच्चारण या अपरिचित ल

इन कठिनाइयों को कम करने के तरीके

- सक्रिय रूप से सुने
- किसी भी विकर्षण पर अपनी पीठ मोढ़ लें
- अपने चारों और शोर को कम रखें

- फोन कॉल पर पूरी तरक ध्यान केंन्द्रित रखें
- स्पष्ट रूप से बात करें
- समझने के लिए जांचें

फोन का जवाब देना

जहां कही संभव हो केवल तीन रिंग पर ही कॉल को उठाने की कोशिश करें।

तीन रिंग आपको समय देती हैं

- जो आप कर रहे हो, उसे रोकने के लिए समय मिलना।
- फोन पर उत्तर देने के लिए तैयार होना।

कुषलता से फोन का जवाब देना, फोन का जवाब देते समयः

- मुस्कुराऐं
- सुप्रभात या नमस्कार करें
- अपने सैलून का नाम अच्छे से बताएं।
- नोट लिखने के लिए कलम और कागज तैयार रखें
- फोन करने वाले को ध्यानपूर्वक सुनें
- फोन करने वाले की जरूरतों को पूरा करने के लिए सवाल पूछें
- सभी जानकारियां सही हैं सुनिश्चित करने के लिए प्रासंगित जाकारियां दोहराएं।

ध्यान रखेंः आपको यह नहीं पता कि कॉफ की अंत तक कौन हैं, और आप पहला प्रभाव भी नहीं देख सकते।

क्लाइंट की आवष्यकताओं पर प्रतिक्रिया देना – टेलीफोन पर प्रष्न पूछें

प्रश्नों को रचनात्मक और नियंत्रण से वार्तालाप में पूछना एक अच्छे टेलीफोन की तकनीकों में आता हैं।

प्रष्नों के प्रकार	कॉल प्राप्त करते समय	उदाहरण
खुले	कॉल के वर्ग को प्रमाणित करना।	मैं आपकी कैसे मदद कर सकता हूँ?
नजदीकि	जानकारियों को स्थापित और पुष्टि करना।	क्या आप आज की अपोईनमेंटलेना चाहते हैं?
जांच पड़ताल	आवश्यकताओं के विशिष्ट विवरण बटोरना।	वास्तव में आप आज अपने बालों में क्या करवाना चाहते हैं?
चिंतनशील	Checking for and showing understanding	तो क्या में आज 2:30 बजे पेडीक्योर के लिए श्रीमति शर्मा और बालों के कलर के लिए सुमन के साथ आपकी अपोईनमेंट लिख दूँ?
नजदीकी	रूपांतरण को समाप्त करना।	क्या मैं आपकी श्रीमति शर्मा के साथ कुछ और मदद कर सकती हूँ? फोन करने के लिए धन्यवाद।

एक ही तरंग दैर्ध्य पर रहें। जिसने फोन किया हैं उसकी जरूरत के अनुसार बात करें। फोन करने वाले व्यक्ति को विभिन्न जरूरते होंगी।

एक फोन करने वाला जो:

- जल्दि में हो और चाहे कि आप जल्दि और कुशल बोलें
- जिसे शिकायत हो, जो समझ और कार्रवाई दोनो चाहें
- जो परेशान हो और आपकी सहानुभूति की जरूरत हो

संदेष लेना

- कुछ समय लोग सैलून में ऑपरेटर से बात करने के लिए फोन करते हैं जो कि अनुपस्थित होता है, तो वह संदेश छोड देते हैं। इस स्थिति में संदेश लिखना आवश्यक होता है। अपनी याददाश्त पर भरोसा ना करें।
- सभीं संदेश बहुत ही साफ और सही ढ़ंग से लिखे होने जरूरी हैं। सही संदेश लेना बहुत ही आसान हैं और इसमें शामिल हैं:
- उस व्यक्ति का नाम जिस के लिए संदेश है
- कॉल करने वाले व्यक्ति का नाम
- तमजनतद चीवदम दनउइमत
- विस्तारर्पूवक संदेश को लिखना और समझना
- कॉल आने का समय लिखना
- कॉल की तारीख
- उस व्यक्ति का नाम लिखना जिसने कॉल किया है

स्टाफ के लिए निजि टेलीफोन के नैतिक गुण

- संदेश प्राप्त कर के रिसेन्शन डेस्क पर रख दें। यह आपकी जिम्मेदारी है कि ब्रेक में उन्हें जांच लें।
- इमरजेंसी कॉल लिया जा सकता हैं, लेकिन अपने मित्रों और परिवार में बता दें कि केवल इमरजेंसी स्थिति में ही कॉल करें।
- सैलून की कॉल ना ले पाएं इालिए कृपया अपनी कॉल कम करें या असूविधाजनक व्यक्ति जिसे आपकी लाईन व्यस्त मिलें।
- लंच ब्रेक में कोई भी मोबाईल का प्रयोग किसी भी निजि कॉल के लिए उपयोग किया जा सकता हैं। कृपया बाकी के समय अपना मोबाईल बन्द कर के स्टाफ रूम में रख दें।

6.1.7 पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के लिए आचार संहिता

सैलून में सभी कर्मचारियों से उचित आचरण के मानकों को अनुरूप करने की उम्मीद की जाती हैं, जो व्यावहारिकता को प्रतिबिंबित करती है।

- दूसरों को सम्मान दें और निष्पक्ष और विनम्र रहें। अन्य स्टाफ या सैलून की आलोचना न करें।
- ईमानदार रहें और अपने शब्दों पर बने रहें।
- व्यवहार शिष्टाचार प्रयोग करें।
- गैर कानूनी भेदभाव या उत्पीड़न बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए और तुरंत सूचित किया जाना चाहिए।

- धर्म, राजनीति, किसी अन्य व्यक्ति के सेक्स जीवन, गपशप या शपथ लेना, के बारे में बात करना अनूचित हैं।

विनम्रता

किसी भी उपचार का अंतर्विरोध निदान हो जाने के बाद, स्थिति का विनम्रता और संवेदनशीलता के साथ संभालना महत्वपूर्ण हैं। आपका क्लाइंट शर्मिला और अपने हालात को लेकर शर्मिंदा हो सकता, और यदि आप मददगार रहें तो आपकी प्रशंसा कर सकता हैं। आपको करना चाहिए:

- स्थिति को लेकर जोर से बात ना करें
- क्लाइंट को आश्वस्त करें और उपलब्ध उपचारों के बारे में सूचित करें
- व्यावसायिक और केयरिंग व्यवहार बनाए रखें

सहिष्णुता और सम्मान

पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट होने के नाते आप विभिन्न लोगो के संपर्क में आएंगे और हर बार आप उनसे सहमत या उनके मूल्यों को नहीं समझेंगे। हालॉकि आपको विभिन्न मूल्यों को समझने की जरूरत है और दूसरों की बातों का सम्मान जो आपसे अलग सोचते हैं।

पक्षपात न दिखाना आवश्यक है, उदाहरण के लिए जातिय या धार्मिक अनुदारता। हमारे पास कानून है जो किसी अन्य व्यक्ति के साथ लिंग, जाति, विक्लांगता, धर्म, यौन अभिविन्यास या राजनातिक मान्यताओं के आधार पर किए गए भेदभाव को अवैध बता सकती हैं।

गोपनीयता

क्लाइंट आपके साथ अपने निजी जीवन के बारे में भी चर्चा कर सकता हैं। आपकों हमेशा विनम्र व सुनते रहना चाहिए। जब क्लाइंट आप में विश्वास रखता हैं तो, यह आवश्यक है कि आप उसके विश्वास को बनाए रखें और उसकी बातों को ना दोहराए ।

- क्लाइंट के साथ अपने व्यवसायिक स्वभाव के बारे में ना भूलें।
- यदि संभव हो तो, अपने क्लाइंट को अत्यंत निजी और सूचना बताने से रोकें।
- इसी तरह, आप अपने क्लाइंट को भी अपनी निजी परेशानियों के बारे में ना बताएं। याद रखें कि वह आपके सैलून में अपने बालों को बनवाने और जाते समय अच्छा महसूस करने के लिए आए हैं।

6.1.8 स्वच्छता और व्यक्तिगत उपस्थिति

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट अपने क्लाइंटो के साथ बहुत निकटता में काम करता हैं। पैडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट की सांस की दूर्गंध और शरीर की गंध दोनो ही क्लाइंट के लिए बहुत अप्रिय हैं। व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च स्तर का अभ्यास आवश्यक है।

- काम पर जाने से पहले हर सुबह नाहें।
- हमेशा अपने बाल बनाएं। साफ बाल, छोटे और उच्छे से बने हुए बाल बनाए रखें।
- नियमित रूप से सफाई और दंत चिकित्सा सावधानी द्वारा अपने दांत और मसूड़े स्वस्थ रखें। आपकी सांसे कैसे गंध देती है, इस पर ध्यान रखें। बहुत ही ज्यादा स्वादिष्ट आहार ना खाएं।पक मंजपदह`जतवदहसल सिंअवनतमक विवके
- धूम्रपान ना करें।
- अपने नाखूनों और हाथों को अच्छी व्यवस्था में रखें। नाखूनों को होना चाहिए:
- ब्यूटी/स्पा/मसाज पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के लिए छोटे और अनपॉलिश होने चाहिए।

- हेयर ड्रेसर और नेल टेक्निशियन को ध्यान पूर्वक नाखूनों को पॉलिश करना चाहिए।
- क्लाइंट को सेवा देने से पहले अपने हाथ साफ कर लें। खाना खाने, धूम्रपान, और शौचालय जाने के बाद अपने हाथ साफ कर लें।
- अच्छा खाना खाए और स्वास्थ आहार लें और बहुत ज्यादा परिश्रम करें
- बहुत से सैलून और स्पा में आपको काम करते समय यूनिफॉर्म देते हैं। आप उस वस्त्र की सफाई को बनाए रखने और उसकी उपस्थिति के लिए आप जिम्मेदार होंगे। साफ, इस्त्री की हुई वर्दी/कपड़े पहने।
- पुरूषों की शेव बनी हुई होनी चाहिए।
- स्वच्छ, कार्यात्मक जूते पहने और अपने रोजाना जूतों से सैलून के जूतें अलग रखें।

चित्र 6.1.3 व्यक्तिगत स्वच्छता

6.1.9 इन चीजों से बचें

कुछ आदतें जिनका आपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए। इनमें शामिल हैं:

मघपान

शराब का सेवन कोई भी व्यक्ति कठिन परिस्थिति से निपटने व बुरा महसूस करने से बचने के लिए करता है। मघपान के दुष्प्रभावों में शामिल है:

- हदय रोगो में बढ़ोतरी, कैंसर, शरीर की प्रतिरोधी शक्ति का कम होना, यकृत में इंफेक्सन (सिसोसिल) इत्यादि है।
- काम में मन न लगना और प्रदर्शन में कमी।
- आर्थिक और सामाजिक प्रतिष्ठा में कमी।
- घबराहट, कंपकंपाहट, चक्कर आना, सिर दर्द और तनाव इत्यादि लक्षण दिखना।

तंबाकू

तंबाकू विश्व में मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। इससे प्रत्येक 6 सैकेण्ड में एक मृत्यु होती है। इसके दुष्प्रभाव हैं:

- यह मुँह के कैंसर का सबसे बड़ा कारण हैं जिससे मुँह, जीभ, गाल, मसूड़े और होंठ प्रभावित होते हैं।
- तंबाकू चबाने से व्यक्ति की सूंघने व चखने की क्षमता का नाश होता है।

- धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को फेफड़ों का कैंसर होने की संभावना अधिक होती है।

गुटखा

इसके प्रत्येक पाउच में 4000 रसायन शामिल होते हैं, इनमें से 50 कैंसर का कारण होते है, सुपारी, तंबाकू, फ्लेवरिंग आदि। गुटका के स्वास्थ्य पर प्रभावः

- जीभ की संवेदनशीलता कम होना।
- विकृत मुंह।
- गर्मी, ठंड, और मसाले के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि।
- मुंह खोलने में असमर्थता।
- मसूड़ों पर या मुंह के अंदर अन्य स्थानों में सूजन या गांठ बनना।
- मुंह में बिना वजह खून निकलना।
- खाना निगलने में कठिनाई और अंत में मुंह का कैंसर।

6.1.10 टीम के रूप में प्रभावी ढ़ग से काम करना

ब्यूटी सैलून का लक्ष्य क्लाइंटों की एक स्वस्थ और सुखद पर्यावरण द्वारा उनकी जरूरतों और आशा को पूरा करना हैं, फलतः व्यापार को बढ़ावा देना। सैलून के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, आप और आपके सहयोगियों को एक समान लक्ष्य की ओर सैलून में एक साथ काम करने के तरीकों से सहमत होने की जरूरत हैं।

सैलून की टीम अधिक और कम गुणों के लोगो से बनी होनी चाहिए और यह आवश्यक हैं, सभी के गुणों का पूरा उपयोग करने का और कमजोरियों को सुधारने की जरूरत है।

एक टीम विभिन्न व्यक्तित्व द्वारा भी बनाई जा सकती हैं और एक टीम के रूप में काम करते समय सभी के लिए आवश्यक है कि मिल कर काम करें। एक टीम तभी प्रभावकारी हो सकती है जब सभी टीम के सदस्य समान रूप से काम कर रहें है, महसूस करें और यदि कुछ टीम के सदस्य दूसरों से कम काम कर रहें है तो असंतोष का निर्माण हो सकता है। सुनिश्चित कर लें आप ज्यादा से ज्यादा काम कर एक प्रभावी टीम के सदस्य है।

नियमित टीम की बैठक व्यावसाय में एक अच्छा रिश्ता बनाने में मदद करेगा जैसे कि किसी भी समस्याओं को व्यापार की तरह मंच पर हल किया जा सकता है।

टीम का एक प्रभावी सदस्य कैसे बनें

एक सैलून में सम्मिलित होने पर आप टीम के सदस्य बन जाएंगे और सैलून के प्रवाह को सुनिश्चित करने के लिए आप, आपने सहयोगियों तथा अन्य टीम के सदस्यों के साथ काम करने के लिए अपेक्षित किए जाएंगे।

एक अच्छी टीम है:

- स्पष्ट उद्देश्य और दिशा की समझ
- योजना और कार्रवाई का अच्छा संतुलन
- लोगों की सही संख्या
- अच्छा संचार
- नम्रता और सहनशीलता
- स्पष्ट नौकरी के नियम

- विनोदपूर्णता
- कौशल का सही मिश्रण
- अच्छे सुनने के कौशल और विचारों के आदान प्रदान
- उत्साही, प्रतिबद्ध टीम के सदस्य
- स्पष्ट लेकिन निर्णायक नेता

यदि हम गैर जिम्मेदार रहें तो यह पूरी टीम को प्रभवित कर सकता हैं।

टीम की स्प्रिट को खो दिया जा सकता है:

- यदि टीम का एक सदस्य अपना अकेले का काम करता है, यह एक टीम के रूप में काम करना नहीं है।
- यदि संचार में कोई खराबी हो तो
- यदि टीम के सदस्य दूसरो की गलतीयों के प्रति नम्र और सहनशील हो।
- जब कुछ लोगों के लिए बहुत ही अधिक कार्य हो।
- जब कार्य की भूमिका व्यक्ति के कौशल के अनुकूल ना हो।

एक टीम के सदस्य होने के रूप में, यह पता करने की आपकी जिम्मेदारी है:

- सैलून में कितने कर्मचारी मौजूद हैं
- कौन किस चीज के लिए जिम्मेदार है
- जानकारी और सहायता के लिए कौन जाएगा

याद रखें

- अपने अनुसार दूसरों के साथ व्यवहार करें
- उस नौकरी को करने की प्रयास ना करें जिसके लिए आप प्रशिक्षित नही हो रखें
- गलतियों को छुपाने की कोशिश ना करें यह केवल चीजों को खराब बनाएगा।
- यदि आप अनिश्चित हैं तो किसी भी कार्य को पूरा ना करें
- हमेशा सहयोगी जिसे ज्यादा अनुभव हो या प्रधिकारी के साथ जांचे जिससे कि आपको सही जानकारी मिलें।
- हमेशा यह सुनिश्चित कर लें कि आपसे क्या पूछा जा रहा हैं। ध्यान पूर्वक सुनने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल हैं। आपको समझ में आ रहा है, अपने सर को हिला के यह स्पष्ट करें।

6.1.11 अपनी जिम्मेंदारियों की सीमा में रहकर कार्य करना

जब हम सैलून में कार्य करते है तो हमें प्रत्येक कार्य को सैलून के मानकों के अनुसार करना होता है।

परिदृष्य अ

जब सहयोगी आपको पूरे सिर की ब्लीच करने को शुरू करने को कहें और आप ऐसा करने से सहमत होते हैं। आप उत्पाद मिला चुकें हो और जब स्टाईलिस्ट आपको हाईड्रोजन परऑक्साइड की बहुत कम मात्रा का उपयोग करने को कहें तो परिणाम के रूप में बाल बहुत जल्दि नहीं बढ़ेंगे। वह उत्पाद को फिर से मिलाने जाएगी और फिर से शुरू करेगी। जैसे कि वह दो बार उत्पादों का उपयोग करेगी और क्लाइंट को सिर्फ 1 के लिए चार्ज कर सकती है आपको अपनी पहले की गई गलत आवेदन के लिए बिल चुकाना होगा।

अपने समूह में, इस स्थिति से कैसे बचा जा सकें चर्चा करें।

क्लाइंटों के साथ उचित व्यवहार

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के रूप में आपका काफी समय क्लाइंटों के साथ डील करने में चला जाता है। आपका व्यवसाय क्लाइंटों की संख्या जो सेवाएं लेने आते है आदि पर निर्भर करता हैं। क्लाइंटों के साथ डील करते समय उनकी पसंद को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण होता है। क्लाइंटों के साथ डील करते समय, हमेशा ध्यान रखें:

- ग्राहकों की पसंद और निर्णय को ध्यान में रखना। किसी को भी विशेष सेवा लेने के लिए मजबूर ना करें। आप केवल सलाह ही दें सकते है ना कि जोर–जबरदस्ती कर सकते हैं।
- यदि कोई क्लाइंट कोई विशेष सेवा नहीं लेना चाहता है तो उसे सलाह दें, बुरा महसूस ना करें और इसका आपके द्वारा दी जाने वाली सेवा पर कोई असर नहीं होता हैं और कभी भी क्लाइंटों के साथ व्यक्तिगत ना हो।
- सहकर्मियों या फोन पर प्रक्रिया शुरू होने से पहले क्लाइंट के साथ व्यक्तिगत बातें ना करें।
- क्लाइंट के शिकायत करने पर शांत रहें। बचने की कोशिश ना करें। आपको हमेशा माफी भरे भाव में रहना होता है और मुफ्त सेवा या छूट देनी होती है।
- हमेशा गर्मजोशी औसर आदर भाव के साथ स्वागत करें। आपकी इशारे आपके खुश होने की ओर संकेत करने चाहिए।
- यदि आप घर जा रहे हो और क्लाइंट आ जाए तो विनम्र भाव के साथ उसे अगले दिन के लिए आने को कहें। देर होते समय कोई भी सेवा ना दें।
- क्लाइंटों या लोगों के सामने कर्मचारियों को लेकर कोई बात ना करें और कार्यअनुसार, क्लाइंट के धार्मिक विश्वास का सम्मान करें व वरिष्ठ और विकलांग लोगों पर विशेष ध्यान दें।

अभ्यास

1. व्यक्गित के लिए व्यक्तिगत ग्रूमिंग में शामिल होता हैंरू
   a. नहाना और शॉवर लेना
   b. बालों का ध्यान रखना
   c. नाखूनों की देखभाल
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. क्लाइंट के साथ सही व्यवहार के गुण होते हैं:
   a. क्लाइंट के साथ गर्मजोशी व्यक्त करना
   b. उसके विकल्प पर ध्यान ना देना
   c. आपके साथ सहमत ना होने पर उदास होना
   d. इनमें से कोई नहीं
3. तंबाकू सबसे बड़ा कारण है:
   a. बाहरी कैंसर
   b. त्वचा का कैंसर
   c. मलेरिया

d. इनमें से कोई नहीं

4. खासतौर पर, ड्यूटी के समय किसी भी एक को .... और .... नहीं करना चाहिए।

5. क्लाइंटों के साथ व्यवहार के किन्हीं चार सुझावों की सूची बनाएं।

____

____

टिप्पणी

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

यूनिट 6.2: व्यावहारिक कौशल

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आपः

1ण क्लाइंट के प्रति व्यवसायिक व्यवहार

6.2.1 परिचय

पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के रूप में शुरुआत करने के साथ–साथ आपको अपने व्यवहारिक कौशल का विकास करना भी आवश्यक है। मजबूत कार्य नीति बताती है कि व्यक्ति स्वःप्रेरित, कार्य को व्यवसायकि तरीके से करने वाला तथा निर्णायक है। इन सभी गुणों का आप में होना आवश्यक है क्योंकि ये इस उद्योग में सफलता की कुँजी हैं। मजबूत कार्यनीति में सबसे पहला चरण स्वप्रेरणा है। स्वप्रेरणा किसी व्यक्ति की इच्छा, उम्मीद व लक्ष्य को पाने की योग्यता है। अपने सैलून के लिए आचार संहिता का पालन व विकास करने से, आपके क्लाइंट आपके पास बार–बार आयेंगे, उनको आपका व्यवहार अच्छा लगेगा तथा आपका व आपके सैलून का सम्मान करेंगे।

6.2.2 निर्णय लेने और समस्या निवारण के कौषल

समस्या निवारण प्रत्येक कार्य का जरूरी हिस्सा हैं पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट होने के नाते, आप विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करेंगे जहां आपको निर्णय लेने की जरूरत होगी। उदाहरण के लिए– उपकरणों का काम करना बंद कर देना या उनमें खराबी आ जाना, काम करने की असुरक्षित जोखिम से भरी परिस्थितियां व सुरक्षा उल्लंघन आदि।

निर्णय लेने व समस्या निवारण के चरण

1. सुनिश्चित करें कि वास्तव में समस्या है।
2. समस्या की पहचान करें।
3. वैकल्पिक समाधान ढूँढें।
4. प्रत्येक विकल्प के नुकसान व फायदे देखें तथा विकल्पों में से किसी एक को चुनें।
5. चुने गये समाधान को अपनायें।
6. समाधान का मूल्यांकन करें।

निम्न परिदृश्यों की कल्पना कीजिएः गुस्से में एक क्लाइंट सैलून में प्रवेश करता है और 1 हफ्ते पहले किए गए मैनीक्योर से वह संतुष्ट नहीं है और वह पैसे वापस करने की मांग करता हैं। यह आपकी अधिकार की सीमा के भीतर नहीं है, तो यहां ऐसी कुछ मुश्किल स्थितियों को हल करने के कुछ दिशा निर्देश हैं।

- संवेदी रहें और क्लाइंट को ध्यानपूर्वक सुने
- उन्हें विनम्रता से बैठने के लिए कहें और किसी अधिकृत व्यक्ति को उनसे बात करने के लिए ढूंढे।
- अपने नियोक्ताओं या कर्मचारियों का सबसे उच्च सदस्य को सूचित करें कि रिसेप्शन पर एक क्लाइंट अपने पहले किए गए उपचार की समस्या को लेकर बात करना चाहता है।
- तब आपको इस स्थिति से संबंधित अधिक से अधिक जानकारी अपने वरिष्ठ सहयोगि को देनी चाहिए जिससे कि वह क्लाइंट से सुशक्षित हो कर बात कर सकें।

- आपको निम्न चर्चा पर उपस्थित रहना चाहिए जिससे कि आप जान सकें कि समस्या को कैसे हल किया जा सकता हैं। अगर पूछा जाए तो केवल हल निकालने के लिए कहें।

यहाँ कुछ बिंदु है जिन्हें आपको नहीं करना चाहिए:

- क्लाइंट के साथ गुस्सा ना करें
- असभ्य ना हो उसके बालों के साथ कुछ गलत नहीं हुआ हैं बताएं उन्हें।
- झूठ ना बोलें और उनसे कभी नही कहें कि यहाँ कोई नहीं हैं तथा उनकी समस्या को हल करने के लिए उन्हे छुट्टी के दिन आने के लिए कहें।

दूसरी स्थिति में, नियमित क्लाइंट सैलून में उपचार के लिए बिना अपोईनमेंटके आता हैं। आपको अपने क्लाइंट को कभी भी अप्रिय और नीचा महसूस करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। यदि वास्तव में क्लाइंट को उस समय उपचार प्रदान करना संभव नहीं है तो एक अपोईनमेंट करें। यह देर से आने वाले क्लाइंट के लिए या फिर जहाँ स्टाइलिस्ट बहुत अधिक बुक हो चूका हो वहा भी लागू होगा। दोबारा से तय की गई अपोईनमेंट दो तरीको से काम कर सकती हैं। यह कर्मचारियों की बिमारी की वजह से भी हो सकती हैं, क्लाइंट को किसी अन्य समय दिया जा सकता हैं। यदि आप हमेशा क्लाइंट के साथ खुले, वास्तव में क्षमाप्रार्थी ढ़ंग,से बात करते है तो बहुत से क्लाइंट नम्र पेश आएंगे। जब क्लाइंट बुकिंग में परिवर्तन करते हैं तो, फिर से विनम्र रहें। यदि समय इजाजत दें, क्लाइंट की जरूरते समायोजित हो सकें तो ऐसा कर लें। रिसेप्शनिस्ट को जागरूक रहने की जरूरत है जिससे कि समय समयावधि दोबारा से बुक ना हो जाए। विनम्रता एक नये और अवृत्ति व्यापार को प्रोत्साहित करने के लिए शैली हैं।

6.2.3 नियोजन व संगठन

नियोजन का अर्थ है उद्देश्य निश्चित करना तथा उन्हें पाने के लिए कार्रवाई का पथ तैयार करना। व्यवस्थित करना प्रबंधन का एक हिस्सा है जिसमें उद्देश्यों की उपलब्धि सुनिश्चित करने के लिए संगठनात्मक ढाँचा तैयार करना और मानव संसाधनों का आवंटन शामिल है। अपने दैनिक कार्यों के नियोजन के लिए, आपको अपने कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर बांटना होगा और समय पर उन्हें पूरा करना होगा।

कार्यों की प्राथमिकता निष्चित करना

कुशल कार्य के लिए, हमें अपने कार्यों की प्राथमिकता निश्चित करनी होगी। आइए देखते हैं कि इसके संभावति चरण क्या हैं। पहले चरण में कार्यों को सूचीबद्ध किया जाता है। दैनिक कार्यों की एक लिस्ट तैयार करें। कुछ सामान्य कार्य होते हैं जो प्रतिदिन या सप्ताह में एक बार किये जाते हैं। जब भी आपको नये काम दिये जाते हैं तो उन्हें तुरंत लिस्ट में लिखें। एक बार सूची के कार्यों को पूरा करने के बाद, आप महत्त्व के अनुसार कार्य करने के लिए तैयार हो जायें।

- क्लाइंट की पूछताछ का जवाब देना डिस्प्ले में उत्पादों को लगाने से अधिक महत्त्वपूर्ण है।
- कैरियर जाने वाले दस्तावेजों का समय से पूरा होना सामान्य एंट्री करने से अधिक महत्त्वपूर्ण है।
- कुछ कार्य दी गई समय सीमा के अंतर्गत पूरे हो अनिवार्य हैं जैसे– बैंक बंद होने से पहले, समय से मेल भेजना या पूर्वनियोजित मीटिंग में उपस्थित होना।

यही कार्यों को प्राथमिकता देना कहलाता है।

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट होने के नाते आपको करना चाहिए:

- प्राप्त फीडबैक और दस्तावेज़ों का नियोजन और संगठन करना।
- ब्यूटी सैलून प्रक्रियाओं के आधार पर दैनिक कार्यों के लिए योजना बनाना और व्यवस्थित करना।
- क्लाइंट के बुकिंग समय समय के अनुसार सभी आवश्यक सामग्री को व्यवस्थित करना, जिससे कार्य के समय किसी भी प्रकार की देरी ना हो।
- क्लाइंट के रिकार्ड, ट्रीटमेंट और उत्पाद के स्टॉक स्तर को सटीकता के साथ बनाए रखना।
- फीडबैक को सकारात्मक भाव से स्वीकार करना।

6.2.4 समय प्रबंधन

समय प्रबंधन का अर्थ है समय का प्रभावी रूप से बंटवारा ताकि किसी निश्चित क्रियाकलाप को निश्चित समय दिया जा सके। प्रभावी समय प्रबंधन के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति को कार्य के महत्त्व के आधार पर एक निश्चित समयान्तराल के लिए एक कार्य सौंपा जाता है। समय के सीमित होने के कारण, उसके बहतर उपयोग के लिए समय प्रबंधन किया जाता है। प्रभावी समय प्रबंधन में शामिल हैं:

- उद्देश्यों व लक्ष्यों के निर्धारण के लिए प्रभावी योजना बनाना।
- कार्यों को प्राथमिकता देना व जिम्मेदारियों का बंटवारा।
- सही काम में समय का सही उपयोग करना तथा समय की बर्बादी जैसे– गपशप मारना, फालतू चाय पीना आदि से बचना।

आपकी प्राथमिकताएं एकदम स्पष्ट हो सकती हैं– क्लाइंट को सेवा प्रदान करना व दैनिक हाऊसकीपिंग के कार्य। इसलिए आपकी लिस्ट में सबसे ज्यादा प्राथमिकता क्लाइंट सेवा को दी जानी चाहिए। अपनी व्यक्तिगत प्रभाविता को बिगाड़ने का सबसे बड़ा दुश्मन समय बर्बाद करना है। इसमें शामिल हैं:

- अव्यवस्थित होना– कार्य शुरु करने से पहले उसके बारे में न सोचना व योजना न बनाना।
- न कहने में असमर्थ होना– ज्यादा कार्यभार लेने का कारण परिणाम का शून्य होना भी हो सकता है।
- कार्य के समय व्यक्तिगत कॉल उठाना। कार्य के समय केवल जरूरी कॉल ही उठायें।
- निर्देशों को सुनने व समझने में असफल होना।
- कार्य को अधूरा छोड़ना। काम में रुचि न लेना, उदास रहना।
- आसानी से विचलित हो जाना, या दूसरे सदस्यों के साथ व्यक्तिगत तथ्यों पर बातचीत करने में ज्यादा समय बर्बाद करना।

किसी व्यस्त सैलून में विभिन्न सेवाओं को करने के लिए कहा और निर्देश दिए जाएंगे। जल्दि से परिणाम प्राप्त होने में आपकी नौकरी की सूची में वस्तुओं और निर्देशों की संख्या सम्मिलित हो सकती है।

यहां आपकी मदद करने के लिए कुछ दिशा निर्देश हैं।

- अपनी कार्य की एक सूची बनाए जो आपको करने के लिए कहे गए हैं
- किसी संबंधित व्यक्ति के साथ जांचे कि आपने सब कुछ लिख लिया हों

- प्राथमिकताएं क्या है पूछें मतलब क्या पहले करने की जरूरत हैं।
- जिन नौकरी/सेवाओं को पहले करना हैं उन्हे अंकित कर लें।
- यदि आप किसी भी कार्य को पूरा करने को लेकर अनिश्चित हैं, तो शुरू करने से पहले किसी अन्य टीम के सदस्य के साथ पुष्टि करें।
- यदि सूची आप को दी जाती है और आपको लेखन समझ ना आए तो अपने सहयोगी को देखने के लिए बोलें।

जरूरी व महत्त्वपूर्ण मैट्रिक्स

इस मैट्रिक्स की सहायता से आप अपने लक्ष्यों का नियोजन व निर्धारण कर सकेंगे तथा कंपनी की अपेक्षा के अनुरूप आप कार्य कर पायेंगे:

1. क्या किया जाना चाहिए?
2. किस काम की योजना बनानी चाहिए?
3. किस काम का विरोध करना चाहिए?
4. किस काम को नकार देना चाहिए?

1. तत्कालिक व महत्त्वपूर्ण कार्य	2. गैरतत्कालिक व महत्त्वपूर्ण कार्य
तुरंत करें: • क्लाइंट की शिकायत व आपातकालीन कार्य • वरिष्ठों के अनुरोध • नियोजित कार्य • वरिश्ठों व सहकर्मियों के साथ मीटिंग	**करने के लिए योजना बनायें:** • स्टोर में उत्पादों की डिस्प्ले के लिए योजना बनायें • रोजाना के कार्यों की समयसूची बनायें • सामान को व्यवस्थित करें • क्लाइंटों का ब्यौरा बनायें
3. तत्कालिक व अमहत्त्वपूर्ण कार्य	**4. गैरतत्कालिक व अमहत्त्वपूर्ण कार्य**
अस्वीकार करें व विवरण दें • दूसरों के छोटे–छोटे निवेदन • आभासी आपात स्थिति • कार्य के समय उत्पन्न गलतफहमी • व्यर्थ की दिनचर्या व गतिविधियां	**विरोध व संघर्ष करें** • आराम करने वाली गतिविधियां • कंप्यूटर गेम, इंटरनेट चलाना • फालतू सिगरेट पीने जाना • मैसेज, गपशप या सामाजिक संचार में लगना • व्यर्थ व अनावश्यक सामग्री पढ़ना

6.2.5 ग्राहक केंद्रीयता

क्लाइंट केंद्रीयता का मतलब स्टोर खोलना, वहां उपस्थित होना, उत्पाद रखना या पैसा लेना नहीं है। क्लाइंट केंद्रित होने का मतलब है सब कुछ करना– क्लाइंट क्या लेकर जाता है से लेकर, स्टोर का माहौल जहां क्लाइंट आता है और क्लाइंट की मदद करने के विभिन्न तरीके जो सभी क्लाइंटो व सैलून में आने पर उनके अनुभव पर केंद्रित होते हैं और यह दृष्टिकोण न केवल बाहरी क्लाइंटों (दैनिक क्लाइंट, अक्सर आने वाले क्लाइंट, पक्षकार) तक सीमित है अपितु आंतरिक क्लाइंटों पर भी लागू होता है।

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट होते हुए आपको:

- शान्त स्वभावी, शिष्ट व अच्छी सेवा देने योग्य होना चाहिए।
- निराश, भ्रमित व नाराज क्लाइंटों से अच्छे संबंध बनाने चाहिए।
- क्लाइंट केंद्रित होना चाहिए।
- साफ–सुथरी व्यवसायिक वर्दी, कंघी किये बाल, अच्छे जूते, व्यक्तिगत रूप से स्वस्थ व स्वच्छ (नहाये हुए) मुँह साफ (दाँत साफ व दुर्गंध रहित) होने चाहिए।
- सैलून के कार्यस्थल को वैद्यानिक स्वास्थ्य व स्वच्छता के मानकों के तहत साफ व स्वच्छ रखना चाहिए।
- आसपास की दीवारों व अपने हाथों को साफ रखें तथा उपयोग के बाद फेंकने वाले उत्पादों का प्रयोग करें व उपकरणों को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।
- स्टोरेज़/डिस्पोज़ल/उत्पादों का सही उपयोग, आग से सुरक्षा या आग लगना, स्वच्छता अभ्यास, बेकार चीजों को फेंकना व वातावरण की देखभाल का प्रबंध करना चाहिए।
- उत्पादों का उपयोग व उन्हें संभालना तथा उपकरणों को कंपनी के मानकों के अनुसार चलाना चाहिए।

अभ्यास

1. समस्या निवारण व निर्णय लेने के चरण लिखें।

   ....

   ....

   ....

2. पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्यूरिस्ट के लिए समय निर्धारण क्यों महत्वपूर्ण है?

   ....

   ....

   ....

3. क्लाइंट केंद्रीयता का क्या मतलब है?

   ....

   ....

   ....

4. एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट के लिए समय प्रबंधन और नियोजन क्यों महत्वपूर्ण है?

   ....

   ....

   ....

गतिविधि

1. अपने अनुभव के अनुसार किसी परिस्थिति के लिए एक निर्णय लेने का लेख लिखें।

   ....

   ....

2. अपने लिए तत्कालिक व महत्त्वपूर्ण मैट्रिक्स बनायें।

   ....

   ....

3. क्लाइंट केंद्रीयता का क्या मतलब है?

   ....

   ....

टिप्पणी

यूनिट 6.3: भाषा कौशल

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के समाप्त होने के बाद, आप:

1. भाषा कौशल को समझ पाएंगे
2. भाषा कौशल के महत्व और उसका अभ्यास करेंगे

6.3.1 परिचय

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट होने के नाते आप ग्राहक को पहले मिलते हैं। इसलिए आपके बोलने का तरीका, सुनने के कौशल और ग्राहक की आवश्यकताओं को समझना महत्वपूर्ण होता है। यह सत्र इन्हीं को समझने के ऊपर आधारित है।

संचार क्यों महत्वपूर्ण है?

- व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवन में यह आवश्यक तत्व है।
- आत्मविश्वास की ओर प्रेरित करता है।
- व्यापारिक तथा सामाजिक जीवन में सम्मान बढ़ाता है।
- मित्र बनाने में सहायक है।
- व्यक्तित्व में विशिष्ट सुधार होता है।
- योग्यता दर्शाता है।

6.3.2 सुनने का कौषल

सुनना हमारे महत्त्वपूर्ण कौशलों में से एक है लेकिन हम प्रायः इसकी अनदेखी कर देते हैं। सुनने की प्रक्रिया से हम किसी भाषा को कानों से सुनते हैं। सुनने की प्रक्रिया में बोलने की ध्वनियां और शब्द और वाक्यों में उन पर प्रतिक्रिया देना आता है। संचार प्रक्रिया में संदेश को ठीक प्रकार से ग्रहण करना श्रवण या सुनने की कला है। एक अच्छा श्रोता केवल वही नहीं सुनता जो बोला गया है बल्कि वह जो शब्द नहीं कहे गये हैं या आंशिक रूप से कहे गये हैं उन्हें भी सुनता है। श्रवण में शारीरिक भाषा को समझना तथा मौखिक व अमौखिक संदेशों में प्रयुक्त विसंगतियों को ध्यान में रखना सम्मिलित है। उदाहरण के लिए– यदि कोई आपसे दाँत पीसते हुए या आँखों में आँसू भरकर कहता है कि वे अपनी जिंदगी में खुश हैं तो आपको समझना चाहिए कि मौखिक व अमौखिक संदेश में गड़बड़ है। आपका अच्छा सुनना आपके कार्य पर तथा आपके ग्राहक साथ संबंधों पर प्रभाव डालता है।

6.3.3 आपकी भूमिका के लिए सुनने के कौषल का महत्व

एक ग्राहक सबसे पहले पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट से मिलता है। पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट को लगाने के पीछे ग्राहक का उद्देश्य अपने प्रश्नों, अनुरोध और शिकायतों को बताना होता है। इसलिए अच्छी तरह से सुनना आपकी भूमिका में बहुत महत्वपूर्ण होता है। एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट होने के नाते, आपको:

- ग्राहक की आवश्यकताओं की व्याख्या करना और उन्हें नए उत्पाद/ऑफर/योजना के बारे में जानकारी प्रदान करना चाहिए।
- एक उपयुक्त जवाब के साथ ग्राहक की क्यूआरसी (क्वेरी, रिक्वेस्ट, कम्प्लेंट) पर प्रतिक्रिया देना चाहिए।
- ग्राहक के संचार करने के तरीके को समझना और उस पर उचित प्रतिक्रिया देते हुए अपने व्यवहार को विनम्र रखना चाहिए।
- ग्राहक को स्पष्ट निर्देश देना चाहिए।

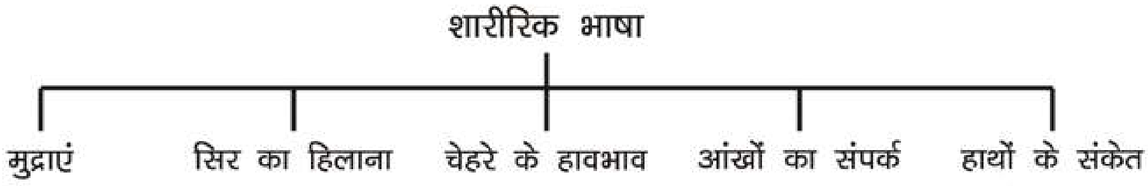
प्रभावी श्रवण के लिए निर्देष

यदि आप यह दिशा–निर्देशों का प्रयोग करते है तो आप एक अच्छे श्रोता बन सकते हैं।

1. बात करना बंद करें: हमारे पास दो कान है, लेकिन एक मुंह है। जब तक ना बोलें तब तक आपको स्पष्ट करने की आवश्यकता ना हो। ऐसा तभी करें जब ग्राहक अपनी बात पूर्ण कर लें।
2. अपने आपको ग्राहक की बातों सुनने के लिए तैयार रखना: वक्ता की बातों पर ध्यान दें। अपने दिमाग से अन्य बातों को निकाल दें।
3. वक्ता को आराम से बोलने दें: वक्ता को ऐसी स्थिति में रखें कि उसे महसूस हो कि वह आराम से बोल पा रहा है और यह ग्राहक वाले मामलों में अधिक महत्वपूर्ण है। ऐसा अपने सहकर्मियों के साथ भी करें। उनकी आवश्यकतओं और समस्याओं को ध्सयान में रखें। अन्य प्रकार के गैस्चर का प्रयोग करके उनका प्रोत्साहन करें।
4. जल्दबाजी (व्याकुलता) ना करें: कहीं जाने वाली बात पर ध्यान दें नाकि अन्य गतिविधि जैसे कागज़ पर कुछ लिखना, कागज़ को मोड़ना, अपने डेस्क को सही करना, खिड़की से बाहर देखन आदि ना करें। अन्य गैर–जरूरत गतिविधियां ना करें, जो बाधा बनती है।
5. सहानुभूति: सामने वाले व्यक्ति की बातों को समझने की कोशिश करें। उसकी समस्या को देखें। पहले से ही वार्तालाप का परिणाम निकालने का प्रयास ना करें।
6. विनम्र रहें: एक दम से वक्ता का चुप हो जाना, चाहें वह थोड़ी अधिक देर के लिए चुप हो जाए – ऐसी स्थिति में यह ना समझें कि वार्तालाप पूर्ण हो गई है। अपनी तरफ से वार्तालाप को खत्म ना करें, जब तक कि ग्राहक ऐसा करने को ना कहें।
7. बातों को व्यक्तिगत ना लें: निष्पक्ष होने का प्रयास करें। व्यक्ति के दृष्टिकोण या व्यवहार के वजह से पक्षपाती ना बनें।
8. आवाज़ की टॉन को सुनें: व्यक्ति द्वारा कहीं जाने वाली आवाज़ की ध्वनि के स्तर और टॉन को समझें।
9. विचार के लिए सुनें – मात्र शब्दों के लिए ना सुनें: आपको पूरी समस्या या बातों को सुनना चाहिए ऐसा नहीं कि मात्र कुछ तुकड़ों में बातों को सुनके परिणाम पर आए।
10. गैर–मौखिक संचार के लिए प्रतिक्षा करें और देखें भी: इशारे, चेहरे और आँखों के भाव भी महत्वपूण्र होते है। यह आपकी अपने दोस्तों, सहकर्मियों और वरिष्ठों के साथ बातचीत करते समय काम में आते हैं।

6.3.4 शारीरिक भाषा

शारीरिक भाषा में हाथों के संकेत, चेहरे के हावभाव, शारीरिक मुद्राएं या शारीरिक हावभाव, दूरी, आंखों का संपर्क, पहनावा और आवाज़ की टोन व पिच शामिल हैं। शारीरिक भाषा दूसरे व्यक्ति तक संदेश पहुंचाने में सहायता करती है। यह कहा जाता है कि जब हम किसी अन्य व्यक्ति के साथ आमने–सामने बात करते हैं, तो हमारे संचार का केवल 10 प्रतिशत ही बोला या कहा जाता है, बाकी संचार शारीरिक मुद्राओं और चेहरे के हावभाव से व्यक्त किया जाता है। शारीरिक भाषा तुरंत व प्रभावशाली होती है। इस तरह का संचार उतना ही सरल हो सकता है जितना 'ना' कहने के लिए सिर को बांए से दांए हिलाना और यह उतना ही कठिन भी हो सकता है जितना खुश या दुखी होने पर किसी व्यक्ति के चेहरे के भाव बदलना या ऐसे संकेत देना जब कोई व्यक्ति झूठ बोल रहा है। हम अक्सर अपनी बात कहने के लिए शब्दों के साथ–साथ हाथों के संकेतों का भी प्रयोग करते हैं।



यदि आप अपनी शारीरिक भाषा के प्रति सचेत हैं और इसका उचित तरीके से प्रयोग करते हैं, तो आप अपनी बात को अधिक असरदार तरीके से कह सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप ग्राहक या सहकर्मी के साथ बात करते हैं, तो आपके द्वारा प्रयोग किए गए शब्द कितने भी नम्र व मित्रतापूर्ण हों लेकिन यदि आपकी शारीरिक भाषा नकारात्मक या अमित्रतापूर्ण है, तो आपके द्वारा दिये गए संदेश को गलत समझा जा सकता है। आंखों का संपर्क बनाए रखने, मुस्कुराने, बाहों को बांधकर न रखने से आप यह सुनिश्चित कर देते हैं कि जिस व्यक्ति के साथ आप बात कर रहे हैं उसे कोई गलत संदेश नहीं मिल रहा है।

6.3.5 बोलने का कौषल

बोलना क्या है?

बोलना शब्दार्थ तैयार करने की परस्पर संवादात्मक प्रक्रिया है जिसमें मौखिक रूप से सूचना को प्राप्त करना, तैयार करना तथा उसकी प्रक्रिया शामिल हैं।

आपकी भूमिका के लिए बोलने के कौषल का महत्व

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट होने के नाते, प्रभावी रूप से बोलना महत्वपूर्ण होता है। आप एक ग्राहक से कैसे बात करते है, यह ग्राहक के मन में आपकी छवि बना देता है। इसलिए प्रभावी रूप से बोलना आवश्यक होता है। प्रभावी बोलने के लिए अभ्यास करना जरूरी होता है। सभी अच्छे श्रोता और सफलता पाने वाले व्यक्ति बोलने से पहले अभ्यास करते हैं। आपको भी करना चाहिए। यदि सुनने वाला आपकी बातों को समझ नहीं पाता है तो बोलने के कौशल का कोई प्रयोग नहीं है।

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट होने के नाते आपको:

- तैयार रहना चाहिए।
- अपने ज्ञान से परिचित रहना चाहिए।
- समान्य भाषा का प्रयोग करना चाहिए।

उदाहरणों का प्रयोग करना चाहिए। जब आप उदाहरणों का प्रयोग करेंगे ग्राहक आपको समझेगा।

- अपनी शारीरिक भाषा से अवगत रहें, जिससे वो आपकी बोली में दिखाई दे।
- पर्यवेक्षक के साथ आत्म–प्रदर्शन मापदंड के ऊपर चर्चा करें।
- ग्राहकों के साथ समस्या के कारण को समझने के लिए उचित रूप से बात करें।
- ग्राहकों के साथ बात करते समय शब्दजाल, तकनीकी शब्द और बेकार की बातों के प्रयोग न करें।
- सुबह अपने साथियों/वरिष्ठों से मिलते समय स्पष्ट रहें।

बोलने के कौषल के घटक

बोलने के कौशल के महत्वपूर्ण घटक हैं:

- स्वर
- समझ
- व्याकरण
- शब्दावली
- उच्चारण
- प्रवाह
- बोलने की गति

स्वर

बातचीत करते समय बोलने की तीव्रता, स्तर, हाव–भाव, बोलने का तरीका तथा मुँह से निकलने वाले शब्दों पर जोर देना स्वर में सम्मिलित हैं। यदि आप बहुत कम ताकत और उदास स्वर में बात करेंगे तो काफी सारे ग्राहक इससे विचलित हो जाऐंगे।

समझ

मौखिक संचार में, आरंभ करने के लिए एक विषय और साथ ही उस पर प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता होती है।

व्याकरण

बातचीत में वाक्यों को सही ढंग से पेश करने की जरूरत होती है। भाषा के मौखिक और लिखित रूप में व्याकरण का उपयोग करना भाषा में सटीक बनाता है।

शब्दावली

कोई भी व्यक्ति बिना शब्दावली के अपने विचारों और संचार को लिखित व मौखिक दोनों तरीकों से प्रभावशाली नहीं कर सकता है। बिना शब्दावली के कुछ भी जानकारी नहीं दी जा सकती है। इसलिए, अंग्रेजी यदि आपको अंग्रेजी के शब्दों की जानकारी नहीं है तो न तो आप अंग्रेजी बोल पायेंगे और ना ही लिख पाऐंगे।

उच्चारण

आपके बात करते समय उच्चारण आपकी भाषा को स्पष्ट बनाता है। यह ध्वनि प्रक्रिया के साथ डील करता है, जो जुड़े होते हैं– व्याकरण के घटकों से बने तत्वों और सिद्धांतों जो भाषा में ध्वनि और पैटर्न का बदलाव करते हैं। उच्चारण शब्दों को विशेष भाषा में बोलते समय उसको स्पष्ट रूप प्रदान करने का ज्ञान है। बोलते समय, संवाद प्रक्रिया को आसानी से समझने में उच्चारण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रवाह

ठीक प्रकार से व बिना रुके बोलने की क्षमता को प्रवाह के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। प्रवाह का मतलब है– बिना किसी झिझक, दोहराव व सुधार के सामान्य गति से बोलते रहना। धाराप्रवाही होने के लिए, फिलर शब्दों जैसे– 'मेरा मतलब', 'तुम जानते हो', 'उम्म्म्म', औरररररर', 'आह' आदि का प्रयोग न करें।

बोलने की गति

यदि बोलने की दर सामान्य से कम है तो यह बातचीत को रुचिहीन बना सकती है। हमेशा मध्यम गति से व सामान्य आवाज में बोलें। एक अधिकारी को अपने बोलने की दर को ग्राहक के बोलने की दर के अनुकूल रखना चाहिए।

6.3.6 पढ़ने का कौषल

पढ़ने का कौषल क्या है?

पढ़ने का मतलब विशेष क्षमता है, जिससे एक व्यक्ति स्वतंत्र रूप से पढ़ सकता है तथा लिखित संदेशों के माध्यम से बातचीत कर सकता है।

- टैरिफ, ऑफर और योजना से संबंधित डेटा पढ़ना होता है।
- दैनिक, सप्ताहिक और मासिक रिपोर्ट पढ़नी होती है।
- दैनिक, सप्ताहिक और मासिक रिपोर्ट का विश्लेषण करना और समझना।
- नेट पोर्टल के माध्यम से संगठन द्वारा दी जारी नई सेवाओं और उत्पादों के बारे में जानकारी पढ़ना।
- ब्राउसचर और पैमप्लैट को पढ़कर अपने आप को अपडेट रखना।

अच्छे पढ़ने के कौषल के लिए तकनीक

प्रभावी रूप से पढ़ने की निम्न तीन तकनीक हैं:

- स्कैनिंग
- स्कीमिंग
- विस्तारपूर्वक पढ़ना

स्कैनिंग: स्कैनिंग का प्रयोग किसी भी दस्तावेज में से विशेष जानकारी को प्राप्त करने के लिए किया जाता है। स्कैनिंग करने के लिए, केवल आवश्यकतानुसार चयन की गई जानकारी को ही पढ़ा जाता है, लेकिन इसे ध्यानपूर्वक करना होता है। एक बार आवश्यक जानकारी को ढूंढ़ लेने के बाद तुरंत ही पढ़ना बंद कर दें। स्कैनिंग एक त्वरित पढ़ने का तरीका है, जिसमें हर टेक्स्ट में दी गई जानकारी को विस्तार से नहीं देख जाता है।

स्कीमिंग: स्कीमींग भी स्कैनिंग की तरह ही जल्दी पढ़ने का तरीका है। स्कैनिंग के विपरीत, स्कीमिंग का लक्ष्य एक बड़े चयनित हिस्से में से मुख्य बिंदुओं को जानना होता है ना कि एक विशेष प्रश्न का उत्तर देना। जब आप दूध को मिलाते है, आप टॉप के सबसे सर्वोत्तम भाग को लेते है। वैसे ही, जब आप किसी पैसेज को पढ़ते है, आपको उसमें से सबसे आवश्यक जानकारी को निकालना होता है। एक पैसेज की स्कीमिंग करने का सबसे सीधा तरीका उसके सबसे पहले और आखिरी के अनुच्छेद को पूर्ण रूप से पढ़ना और बीच में अतिरिक्त दिए गए अनुच्छेदों की पहली लाइन को पढ़ना चाहिए। ऐसा करने पर आपको पैसेज की थीम के बारे में पता लग जाएगा।

विस्तारपूर्वक पढ़ना: ध्यान से पढ़ना या विस्तारपूर्वक पढ़ने की नीति आमतौर पर प्रयोग किया जाता है। पढ़ने की यह प्रक्रिया काफी मंद होती है, जिसमें पैसेज के प्रथम वाक्य से लेकर अंतिम वाक्य तक पढ़ा जाता है। जब आप विस्तारपूर्वक पढ़ रहे होते हैं तो आपको हर वाक्य को पढ़ना पड़ता है, लेकिन आपको हर शब्द के अर्थ को जानने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। कई वक्ता पढ़ते समय अज्ञात शब्दों के अर्थ की खोजने की कोशिश नहीं करते हैं।

पढ़ना एक विशेष योग्यता है जिससे कोई भी व्यक्ति लिखित संदेशों को पढ़ सकता है तथा उनके द्वारा बातचीत कर सकता है।

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट के नाते आपको पढ़ने के लिए निम्नलिखित की आवश्यकता है:

- अपने कार्य से संबंधित सभी जानकारी व सूचना नियमित रूप से पढ़ें।
- ग्राहक द्वारा लिखी गई पूछताछ को पढ़ें।

- बिलिंग की समस्या को समझने व सुलझाने के लिए अपने पढ़ने के कौशल का प्रयोग करें।
- बाहरी चीजों जैसे ब्लॉग व वेबसाइट तथा संगठन के द्वारा दी गई उत्पादों व सेवाओं से संबंधित जानकारियों को पढ़ें।
- जानकारी के लिए ब्रोशर, पेम्फ्लेट व उत्पाद सूचना शीट का अद्यतन करें।
- प्रक्रियाओं को समझने, बनाये रखने व उनके संचार के लिए तथा तकनीकों, रिकॉर्ड व नीतियों को जानने के लिए संदर्भ पढ़ें व लिखें।

कुछ चीज़े जो आपको पढ़नी होती हैः

- अपॉइंटमेंट की जानकारी
- ग्राहक का रिकार्ड
- उत्पाद का लेबल
- प्रोमोशनल सामग्री, प्लेन की जानकारी, आदि

6.3.7 लिखने का कौषल

लिखने का कौषल क्या है?

लिखना संचार का माध्यम है जो संचार की भाषा को संकेतों व प्रतीकों के लेख द्वारा दर्शाता है।

लिखने के कौषल का महत्व

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट के रूप में आप काम करते समय अपने लेखन कौशल का प्रयोग मेल लिखने, रिपोर्ट तैयार करने व प्रभावी रूप से संचार में करेंगे। एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट होने के नाते, आपके अंदर प्रभावशाली लेखन कौशल का होना महत्वपूर्ण होता है क्योंकि आपको संगठन में अन्य लोगों के साथ मेल या लिखित रिपोर्ट के माध्यम से संचार करना होताहैं। संक्षिप्त लेखन शैली के लिए, अनावश्यक शब्दों के प्रयोग से बचें, जहां जरूरी हो वाक्यों को जोड़ें तथा एक अच्छे तरीके से वाक्यों को व्यवस्थित करें।

उदाहरण के लिएः ''हमारा उद्देश्य बिक्री बढ़ाना है। विशेषतः उद्देश्य यह है कि हम अगले पाँच सालों में एक सफल व्यवसायी बनकर बिक्री को दोगुनी करें।'' इसके स्थान पर, ''हमारा उद्देश्य अगले पाँच सालों में बिक्री को दोगुना करना है।'' बोल सकते हैं।

एक पेडीक्यूरिस्ट और मैनीक्योरिस्ट होने के नाते आपकोः

- योजना बनायें, संगठित करें और लिखें।
- सुनिश्चित करें कि क्या महत्त्वपूर्ण है।
- एमएस एक्सेल या नोटपेड पर ग्राहक के साथ हुई चर्चा को सटीक और पूर्ण लिखें।
- बिना किसी व्याकरण गलती के वाक्यों को तैयार करें। दूसरे विभागों द्वारा शीघ्र व सरल विश्लेशण के उपयोग के लिए स्पष्ट व पूर्ण नोट तैयार करें।

अभ्यास

1. .... कौशल आपको अपनी आवाज का प्रयोग करके अपनी बातों और आइडिया को दूसरे तक पहुंचाना:
   a) सुनना
   b) बोलना
   c) पढ़ना
   d) लिखना

2. .... माध्यम आपको संकेतों के द्वारा बात करने में सक्षम बनाता है:
   a) सुनना
   b) बोलना
   c) पढ़ना
   d) लिखना

3. प्रभावी बोलने के 5 कारकों को लिखिए:
   a) ________________________________
   b) ________________________________
   c) ________________________________
   d) ________________________________
   e) ________________________________

5. सैलून में संदेश देते समय आपको किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए, सूची बनाएं।

____

____

____

____

____

____

____

____

गतिविधि

1. चार लोगों का समूह बनाएं और चर्चा करें कि यदि कोई ग्राहक सैलून में आकर ब्राइडल मेकअप के बारे में पूछेगा तो आप कैसे बात करेंगे। बताएं कि आप ग्राहक से कैसे बात करेंगे, क्या जानकारी आप प्रदान करेंगे और आप उसे कैसे आपके द्वारा दी जा रही उच्च सेवा का लाभ लेने के लिए मनाएंगे। दो लोगों को ग्राहक बनना है और अन्य दो को एक असिस्टेंट ब्यूटीशियन की भूमिका निभानी है। संचार कौशल का प्रयोग करें।
2. दो लोगों का समूह बनाएं और दिखाएं कि आप एक ग्राहक द्वारा मेल मिलने पर जिसमें उसने सैलून में वैक्सिंग के दौरान एक अस्सिटेंट ब्यूटीशियन द्वारा उसकी एक बाजू जलाने की शिकायत की है, अब आप उसका निवारण कैसे करेंगे। पढ़ने और लिखले के कौशल का प्रयोग करें।
3. दो लोगों का समूह बनाएं। एक को असिस्टेंट ब्यूटीशिसन और दूसरे को ग्राहक की भूमिका निभानी है। एक व्यक्तिगत स्क्रिप्ट तैयार करें। ग्राहक को खुद के द्वारा ली जाने वाली सेवाओं की सूची बनानी है और उसे असिस्टेंट ब्यूटीशियन के सामने पढ़ना है। असिस्टेंट ब्यूटीशियन को फिर सुनने के कौशल का प्रयोग करना है और ग्राहक के द्वारा बताई जा रही सेवाओं के अनुसार सामान को एकत्रित करना है।

टिप्पणी

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

यूनिट 6.4: मेरी सीख

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. पाठ्यक्रम में सीखी गई सामग्री का संक्षेप करना

मेरी सीख

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

7- सरल मेंहदी/हेना डिज़ाइन लगाना

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 7.1 – सरल मेंहदी/हेना डिज़ाइन लगाना

BWS/N0127

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. विभिन्न प्रकार के मेंहदी के डिज़ाइनों के बारे में जान पाएंगे
2. सरल मेहंदी/हेना डिज़ाइन लगा पाएंगे

यूनिट 7.1: सरल मेहंदी/हिना डिज़ाइन लगाना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. विभिन्न प्रकार के मेंहदी के डिजाइनों के बारे में जान पाएंगे
2. सरल मेंहदी/हेना डिज़ाइन लगा पाएंगे

7.1.1 हेना/मेंहदी

मेहंदी एक प्रकार की प्राकृतिक डाई होती है जो हाथों और त्वचा पर लगाने से लाल रंग और ठंडक का एहसास देती है। मेंहदी का प्रयोग बालों को रंगने में भी होता है लेकिन आमतौर पर इसका प्रयोग हाथों को सजाने के लिए किया जाता है।

मेंहदी लगाने के बाद जब वह सूख जाती है तो उसको पानी से धोने के बाद मेंहदी का सुन्दर रंग दिखता है। एशिया के कई देशों में दुल्हन का श्रृंगार हाथों और पैरों में बिना मेंहदी लगाए पूरा नहीं होता है।

7.1.2 यंत्र और आवष्यक सामान

- मेंहदी का कोन
- मेंहदी के डिज़ाइन की किताब
- एक पारदर्शी कांच या ग्लास/प्लास्टिक की शीट
- टिशू पेपर
- ग्लिटर कोन (वैकल्पिक)
- सफेद कोरा कागज़ (A4 साइज़ का)
- पेंसिल

7.1.3 हमेशा ध्यान रखें

- आजकल बाज़ार में मिलने वाले मेंहदी के कोन में रसायन मिले होते हैं। इन रसायनों से कई लोगों को एलर्जी होती है। इसलिए मेंहदी लगाने से पहले थोड़ी मात्रा में मेंहदी को ग्राहक की हथेली में लगाकर जांच लें।
- अगर मेंहदी लगाने के बाद जलन या खुज़ली होने लगे तो इसका अर्थ है कि मेंहदी पुरानी हो गई है। इसलिए हमेशा नई और ताजी मेंहदी का प्रयोग करें।

- वैक्सिंग करने के तुरन्त बाद मेंहदी न लगाएं, क्योंकि मेंहदी में रसायन होते हैं और वैक्सिंग के बाद त्वचा के रोमछिद्र खुले होते हैं। रसायनों के शरीर में जाने से एलर्जी हो सकती है।

मेंहदी का रंग अलग त्वचाओं पर अलग होता है। हथेली पर सबसे गहरा रंग, कालिमा के आसपास का रंग चढ़ता है। हाथों के दूसरी तरफ हल्का और बाजू पर और हल्का रंग चढ़ता है। मेंहदी का रंग लगाने के एक से दो दिन बाद गहरा होता है। आप हर दिन इसके रंग में फर्क देखेंगे, पहले गहरा, फिर दिनों दिन हल्का होता रहता है और फिर चला जाता है।

7.1.4 कार्यप्रणाली

- मेंहदी लगाने में महारत हासिल करने के लिए आपको काफी अभ्यास करना पड़ता है। आप ग्लास शीट पर डिजाइन बनाने का अभ्यास करें।
- मेंहदी के डिज़ाइन को पहले मेज़ पर रखें। फिर पारदर्शी ग्लास शीट से उसे अच्छी तरह से ढक दें।
- मेंहदी लगाने के लिए पहले आपको कोन को सीधा और सही तरीके से अपने हाथ में पकड़ना है। फिर फोटो को ध्यान में रखकर उसे गाइड बनाना है। आप हाथ में कोन पकड़ने और हल्का सा दबाने और आसानी से कर पाने का अभ्यास करें।
- एक बार में केवल थोड़ा सा ही दबाएं। अगर आप ज्यादा जोर से दबाएंगे तो वह एकदम बहुत सारा निकल आएगा क्योंकि मेंहदी का मिश्रण पतला होता है। अभ्यास करके यह कला सीखें।

- मेंहदी लगाने से पहले कोन में से पिन निकाल लें और इस्तेमाल के बाद पिन को वापस लगा दें। इससे मेंहदी नहीं सूखेगी।
- जब आप मेंहदी लगाने के लिए तैयार हों, तो पहले कोन से पिन निकाल लें। फिर कोन को दबाकर थोड़ी मेंहदी को टिशू पेपर पर निकालें। शुरू में मेंहदी काली और सूखी निकलेगी। मेंहदी तब तक निकालें जब तक कोन में से नरम और हरे रंग की मेंहदी न निकले।
- आप जैसे–जैसे मेंहदी लगाएंगे, कोन की टिप या चोंच पर कुछ मेंहदी चिपक जाती है। आप उसे बीच–बीच में टिशू पेपर से साफ करते रहें। ध्यान रहे कि कोन की चोंच जितनी साफ होगी उतनी ही मेंहदी लगाने में सफाई आएगी।

- कोन को पकड़ना, दबाना और साफ करना सीखने के बाद, अब ग्लास शीट के ऊपर मेंहदी लगाना शुरू करें। कागज़ पर बने डिज़ाइन के ऊपर मेंहदी लगाएं। शुरूआत में मेंहदी लगाते समय आपके हाथों में कंपन और मेंहदी की रेखाओं में सफाई नहीं होगी। घबराएं नहीं, नियमित अभ्यास के बाद आप मेंहदी लगाने में निपुण हो जाएंगे।
- मेंहदी लगाते समय डिज़ाइन को ऐसे रखें कि अंगुलियां आपकी तरफ हो और कलाई दूसरी तरफ हो। इसका कारण यह है कि जब भी आप हाथों पर मेंहदी लगाएंगे तब आप मेंहदी लगाना कलाई से शुरू करके हाथों पर आएंगे, क्योंकि वो आपकी ओर हैं।
- मेंहदी को दूर से पास में आते हुए लगाएं, नहीं तो मेंहदी अच्छे से नहीं लगेगी।
- अगर मेंहदी लगाते समय कुछ गलत हो जाए तो तुरन्त उसे टिशू पेपर से साफ करें। काम करते समय सावधानी रखें कि त्वचा पर मेंहदी का रंग रह जाता है।
- सुन्दरता के साथ मेंहदी लगाना सीखने के लिए आपको नियमित अभ्यास की आवश्यकता है। इसलिए आप ग्लास शीट पर अभ्यास करते रहें, क्योंकि उसे आप आसानी से धोकर या टिशू पेपर से साफ कर सकते हैं।

7.1.5 चमकीली मेंहदी और लकड़ी के ठप्पे या ब्लॉक्स

चमकीली मेंहदी के डिज़ाइन रंगीन होते है और यह विशेष अवसरों पर लगाई जाती है। यह मेंहदी बहुत सारे अलग–अलग डिज़ाइनों और रंगों में होती है और विभिन्न पहनावों के साथ मेल करके लगाई जाती है। चमकीली मेंहदी प्राकृतिक मेंहदी और चमकने वाले टैटू का मेल है।

मेंहदी की महीन रेखाओं और बारीकियों के साथ चमकने वाले टैटू के आनन्द का मेल है चमकीली मेंहदी। चमकीली मेंहदी में थियेटर में प्रयोग होने वाले गोंद का प्रयोग होता है जो लचीला, जलरोधक या वॉटरप्रूफ होता है और गरम पानी में भी खराब नहीं होता है।

लकड़ी के ठप्पे या ब्लॉक्स का भी मेंहदी लगाने में प्रयोग किया जाता है। मेंहदी के लकड़ी के ब्लॉक्स बहुत सारे डिज़ाइनों में उपलब्ध हैं जैसे फूलों के गुच्छे के ब्लॉक्स, डबल वुडन ब्लॉक्स, आकर्षक डिज़ाइन ब्लॉक्स, अंगुलियों के ब्लॉक्स, फूलों के ब्लॉक्स आदि।

अभ्यास

1. मेंहदी को लगाने के लिए किस सामग्री की आवश्यकता होती है?
   a. मेंहदी के डिजाइन की एक प्रति
   b. एक पारदर्शी ग्लास शीट
   c. टिशू पेपर
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. सही ढंग से मेंहदी लगाने के लिए करना चाहिए:
   a. कोन को सही ढंग से पकड़ना
   b. कोन को आवश्यकता के अनुसार फैलाना
   c. कोन को आगे से आवश्यकतानुसार काटना
   d. ऊपर दिए गए सभी
3. निम्न में से कौन सा उपकरण मेंहदी को लगाने के लिए प्रयोग होता है?
   a. कोन
   b. टिशू पेपर
   c. स्क्रेपर
   d. a) & b) दोनों
4. मेंहदी के अन्य दो प्रकार .... और .... हैं।
5. हेना को लगाने की प्रक्रिया होती है?

   ____

   ____

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

8. शैम्पू व कंडीषन और हैड मसाज़ करना

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

यूनिट 8.1 – स्कैल्प और बालों को शैम्पू व कंडीशन करना
यूनिट 8.2 – इंडियन हेड मसाज़

BWS/N0202
BWS/N0417

मुख्य शिक्षा

इस मॉड्यूल के अंत में, आपः

1. शैम्पू और कंडिशन करने की प्रक्रिया को समझना
2. शैम्पू की प्रक्रिया के चरणों की समझ
3. कंडीशनर को लगाना व हटाना
4. भारत में होने वाली सिर की मालिश की प्रक्रिया को समझना

यूनिट 8.1: स्कैल्प और बालों को शैम्पू और कंडीषन करना

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. शैम्पू और कंडिशन करने की प्रक्रिया को समझना
2. शैम्पू की प्रक्रिया के चरणों की समझ
3. कंडीशनर को लगाना व हटाना

8.1.1 बालों को शैम्पू और कंडीषन करते समय प्रभावी तरीकों का प्रयोग करना

ज्यादातर लोग बालों को शैम्पू खुद अपने आप घर पर करते है और वह ऐसा करते ही रहते है। एक हेयर ड्रेसर होने के नाते आपको शैम्पू करने की व्यावसायिक तकनीकों का प्रयोग करना चाहिए और यह तकनीक लोगों द्वारा घर पर खुद प्रयोग की जा रही तकनीक से काफी अलग होती है। सिर पर की गई मालिश से व्यक्ति को आराम मिलता है और उसके बालों को भी फायदा होता है। अपनी उंगलियों का ठीक तरीके से प्रयोग करें। क्लाइंट से पूछे कि व अपने बालों व स्कैल्प को किस तरीके से शैम्पू कराना चाहते है।

8.1.2 बालों को शैम्पू क्यों करते है

शैम्प एक तरल पदार्थ होता है, जिसे बालों को धोने के लिए प्रयोग किया जाता है।

हम शैम्प का प्रयोग तीन कारणों के लिए करते है:

- अधिक तेल, गंदगी और मेल को निकालने के लिए
- हेयर केयर उत्पादों को बालों पर से हटाने के लिए
- बालों को दूसरे ट्रीटमेंट के लिए तैयार करने के लिए

बालों को काटने, पर्म या कलर करने के बाद भी शैम्पू का प्रयोग कर मिश्रण या कटे बालों को हटाने के लिए किया जाता है।

8.1.3 सेवा की तैयारी करना

सेवा देने से पहले बहुत सी तैयारियँ करने की आवश्यकता है। यह तैयारियँ क्लाईंट की सुरक्षा और सैलून की पेशेवर छवि के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

क्लाइंट को सुरक्षित रखना

क्लाइंट के कपड़े हमेशा सुरक्षित रहने चाहिए। हमेशा साफ तौलिएं और गाउन का प्रयोग करें। यदि क्लाइंट ने सही से गाउन नहीं पहना हो तो उनके कपड़े गीले हो सकते है और रसायन से कपड़ों पर दाग भी लग सकता है।

क्लाईंट और स्वयं की स्थिति

क्लाईंट को आरामदायक और सही स्थिति में पीछे वाले या आगे धोने वाले शैम्पू स्टेशन पर बैठाए। क्लाईंट की स्थिति के अनुसार ही आपको शैम्पू स्टेशन के पास खड़ा होना है। आपके खड़े होने की स्थिति भी सुविधा जनक होनी चाहिए, गलत दशा में खड़े होने से आप शैम्पू के थकावट महसूस करेगें और उसका असर बाद में जाकर आपके स्वस्थ पर भी पड़ेगा। इसलिए ध्यान रखें कि आप की स्थिति और दिशा शैम्पू करते समय आप को न्यूनतम थकान और नुकसान दें।

8.1.4 काम करने की विधि

उपलब्ध चीज़ों का कुषलतापूर्वक प्रयोग करना

कई चीज़ें जैसे बालों की सज्जा के उत्पाद महंगे होते हैं। इसलिए यह जरूरी है कि आप उन्हें कुशलतापूर्वक इस्तेमाल करें। कुछ शैम्पू की बोतल में पम्प से निकालने वाला ढक्कन होता है, और यह नियत्रिंत मात्रा में शैम्पू में निकालता है, जिससे उत्पााद व्यर्थ नहीं होता है। कम से कम चीज़ों को व्यर्थ करने से आप पैसे बचाते हैं, जिससे सैलून को लाभ पहुँचता है।

संक्रमण की आषंका को कम करना

कोई भी औज़ार या उपकरण जो क्लाईंट के बाल या त्वचा के सम्पर्क में आता है, बिलकुल साफ होना चाहिए।यह सुरक्षित और स्वच्छ काम करने का वातावरण बनाता है। यह आप के सैलून को साफ बनाता है। आप को अपनी व्यक्तिगत सफाई का भी ध्यान रखना चाहिए। आपके स्वच्छता और सफाई के मानकों से सुनिश्चित करें कि किसी भी प्रकार का संकमण न फैले। उदाहरण के तौर पर आप सैलून में तब न आए जब आप को जुकाम या संक्रिमित बीमारी या सिर में जुंए हो। घर में रह कर बीमारी या संक्रमण का इलाज करें और सब कुछ ठीक होने के पश्चात् ही काम पर आएं। अपने व्यक्गित स्वच्छता और सफाई के मानकों का पालन करने से संक्रमण या बीमारी को कार्य क्षेत्र में फैलाने की आशंका को कम करते हैं।

हानि या घाव होने के आंषाका को कम करना

आप के हाथ कार्यस्थल या घर में दिनचर्या के सभी काम करने में अहम भूमिका निभाता है। कार्यस्थल में आपके हाथ ज्यादातर पानी में रहते हैं, इसलिए उनको हमेशा अच्छे से सूखाएं। आप अवरोधक क्रीम या रक्षात्मक दस्ताने का प्रयोग भी कर सकते हैं। यह आपकी त्वचा से संबधित संक्रमण से बचता है। जो बालों की सज्जा करने वाले को प्रभावित करता है।

यह उत्पादों जैसे शैम्पू और रसायनिक के साथ निरंतर स्पर्श मे रहने से भी होता है। अगर स्थिति और खराब होती है तो चिकित्सकीय सलाह हैं। सैलून में प्रयोग होने वाले उत्पादों का प्रयोग, स्टोर और फेंकते समय सैलून नीतियों, निर्माता के दिशा निर्देशें और स्थानीय विधि के अनुसार करें। सैलून में विभिन्न संसाधनों का उपयोग करते समय आप से यह अपेक्षा की जाती है कि आप को कंट्रोल आफ सबस्टांस टू हेल्थ अधिनियम के तहत काम करने की पूर्ण जानकारी है। इसलिए कार्य करते समय स्वयं या अन्यों को किसी प्रकार की हानि की आशांका को कम करते हैं।

उत्पादों को दुबारा भरने और पुर्न आज्ञप्ति करना

शैम्पू, कंडिश्नर और रासयनिक उत्पाद का सैलून में निरंतर इस्तेमाल होता है।

आप सैलून में उत्पादों की मात्रा पर नियमित नज़र रखे। न्यूनतम मात्रा होते ही तुरन्त आज्ञप्ति करें। किसी भी प्राकर के कार्य में अवरोध आने से बचने के लिए जरूरी है कि उत्पाद को बिलकुल समाप्त न होने दे।उसके न्यूनतम स्तर तक पहुँचते ही संबंधित व्यक्ति को बताए।

चित्र 4.1.1 सूजन से बचने के लिए हाथों को बचाना

8.1.5 शैम्पू करना

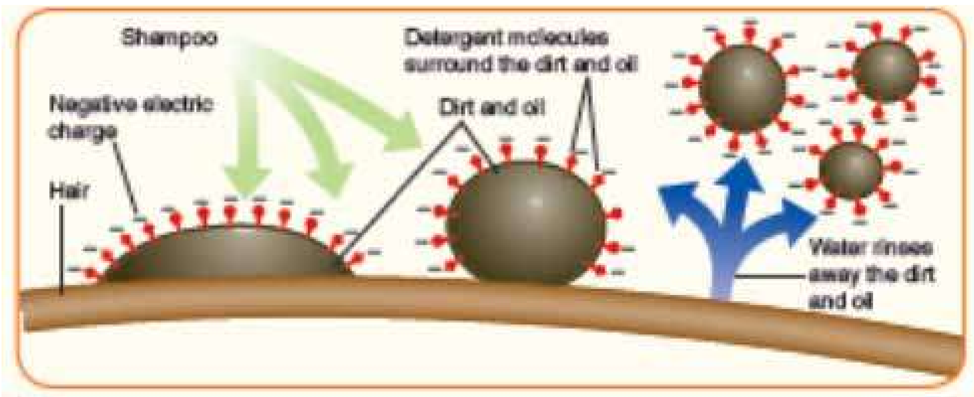
शैम्पू और कंडिष्नर करने की प्रक्रिया में कितना समय लगना चाहिए?

क्लाईंटों के बालों की लम्बाई और मोटाई, मूल शैम्पू और सतह की स्थिति के अनुसार 3 से 5 मिनट तक लगते हैं। आप अपने किसी साथी को शैम्पू करते हुए देख कर लगने वाले समय की जानकारी ले सकते हैं। इससे आप काम करने में लगने वाले समय का उचित उपयोग कर सकते हैं। आप इस क्रिया को निम्न के साथ अभ्यास कर सकते हैं:

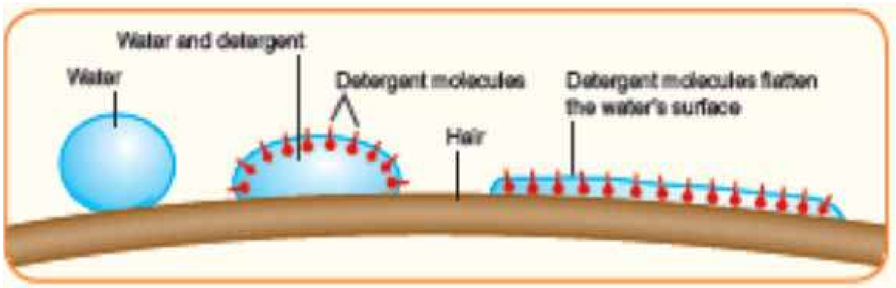
- कंधों के ऊपर तक की बालों की लम्बाई।
- कंधों के नीचे तक की बालों की लम्बाई।

शैम्पू कैसे काम करते हैं?

शैम्पू विभिन्न प्रकार, घनापन, रंग और खुशबुओं में आते हैं। यह पानी के साथ आसानी से मिलकर गंदगी, तेल और ग्रीस को बालों से निकाल देता है। यह इसलिए ऐसा करता है क्योंकि इसमें अपमार्जक के अणु होते हैं। प्रत्येक अपमार्जक अणु के दो भाग होते हैं – एक भाग तेल और ग्रीस की ओर आकर्षित होता है और दूसरा भाग पानी की ओर आकर्षित होता है। अपमार्जक अणु की पूँछ बाल और त्वचा में उपस्थित गन्दगी और तेल में घुस जाती है। अणु के सिर पर नेगेटिव विद्युतीय अवषेश होता है। मालिश करने से तेल और गंदगी बालों से पानी के साथ निकल जाती है। पानी की भी अधिक सरफेस टेंशन होती है, जिसके प्रभाव से पानी की सतह से ऊपर त्वचा जैसी बन जाती है। शैम्पू पानी की सरफेश टेंशन को समतल करके बालों में शैम्पू करना आसान बना देता है।



चित्र 4.1.2 बालों को साफ करने में कैसे डिटर्जेंट अणु कार्य करते है



चित्र 4.1.3 शैम्पू कैसे बालों की सतह को समतल कर देता है

कंडिष्नर कैसे काम करते हैं?

- बाल क्रेटीन नाम के प्रोटीन से बने होते हैं। यही प्रोटीन त्वचा और नखुनों में भी होता है।
- बालों की खराब स्थिति होने का कारण ऊश्मा के सज्जा के उपकरणों का अधिक उपयोग, गलत ब्रश करने की क्रिया या अधिक रसायानों के प्रयोग से होता है। कंडिश्नर बालों को पोशण और नमी प्रदान करते हैं।
- कंडिश्नर कई प्रकार के होते हैं। जैसे
- सतह के कंडिश्नर बालों के षाश्ट पर परत लगाते हैं और बालों की छल्ली को समतल करके उलछ रहित बना देते हैं।
- ऐंटीदृऑक्सिडेंट कंडिश्नर बालों को किसी भी रसायनिक प्रक्रिया के बाद बालों के षाश्ट को और ऑक्सिडेशन से बचाता है। यह बालों को अतिरिक्त लचीला, चमकदार और संभालने में आसान बनाते हैं।

8.1.6 स्टाइलिस्ट के साथ काम करना

सैलून में विभिन्न पदों और स्तरों पर लोग काम करते हैं। जैसे:

- सदस्य जो शैम्पू और अन्य बुनियादी कुशलता के कार्य करते हैं।
- सदस्य जो तकनीकी कुशलता जैसे पर्म, बाल काटना और बालों को रंग करना आदि अभ्यास करते हैं।
- वरिष्ठ सदस्य जो सैलून का प्रबंधन करे हैं।

आपके कार्य का एक हिस्सा यह भी है कि जिसमें आप वरिश्ठ सदस्यों या उच्च पदाधिकारियों के साथ और उनके निर्देशों के अनुसार कार्य करना भी सीखना होता है। वे आपको किसी उत्पाद को विशेष तरीके से उपयोग करने या आपकी मालिश की गति को विभिन्न क्लाईंटों के अनुसार बदलने को कह सकते हैं। उनके सुझाव और जानकारी को सुनने से आप अपने कार्य में और विकास ला सकते हैं।

चित्र 4.1.4 एक अनुभवी स्टाइलिस्ट अपने स्टॉफ के कनिष्ठ सदस्य को समझाता हुआ

8.1.7 औज़ारों और उत्पादों का उपयोग करना

क्षारीय और अम्लीय उत्पाद

क्षारीय और अम्लीय उत्पाद सैलून में अधिकतर इस्तेमाल होते हैं। अम्लीय उत्पाद जैसे पर्म, रंग, शैम्पू, कंडिश्नर, ब्लीच और पेरोओक्सईड आदि होते हैं। अम्लीय कंडिश्नर बालों के प्रति सौम्या माने जाते है, क्योंकि वे बालों की छल्ली के स्केलस को बंद करता है और बालों के पह को 4.5 से 5.5 पर वापस लाता है।

वे बालों के शाफ्ट में नमी को बनाए रखता है, और बालों को मुलायम, चमकदार और उलछन रहित सुन्दर बाल बनाता है। क्षरीय उत्पाद जैसे ब्लीच, रंग, पम, कुछ शैम्पू आदि होते हैं। ये उत्पाद छल्ली के स्केल को लिफ्ट करने और शाफ्ट की बाहरी परत का खुरदरा ऐहसास और दिखावट देता है। आमतौर पर रसायनों से कार्य करने के बाद बालों के पह 7 से अधिक हो जाता है। इसलिए यह जरूरी है कि बालों के पह को वापस 4.5 से 5.5 लाया जाए।

स्टीमर

एक स्टीमर हुड के साथ निंरतर वाश्प बनाने का उपकरण है। यह हुड हुड ड्रायर के जैसी ही होती है। यह केतली की तरह कार्य करती है। हम स्टीमर का प्रयोग निम्न में करते हैं:

- कंडिश्नर का अन्दर तक प्रवेश
- खाई नमी वापस लाना
- बालों की शाफ्ट को अन्दर और बाहर से मजबूत बनाना

आप स्टीमर का प्रयोग तभी करे जब आप को उसको प्रयोग करने का परीक्षिण प्राप्त हो। इसको भी अन्य उत्पादों की तरह स्टाइलिस्ट और निर्माता द्वारा दिए गए निर्देशें के अनुसार चलाना चाहिए। विद्युत कार्य में अधिनियम के तहत बिजली के संयत्रों का सैलून में सुरक्षित उपयोग आता है, जिसमें स्टीमर भी आते हैं।

सबसे पहले पानी भरने के स्थान पर आसुत पानी को बॉक्स में भरें। यह इसलिए भरते हैं ताकि स्टीमर का एलीमेंट और पतली पानी की नलियों या वेल्वों में अशुद्धियां न फंसे। सूखे हाथों से प्लग लगाए और स्टीमर को चलाए। जब आप क्लाईंट के सिर की मालिश कर रहे होंगे तब पानी गर्म होकर हुड में वाश्प छोड़ देगा। क्लाईंट को हुड के नीचे 5 से 10 मिनट तक रखें। याद रखें क्लाईंट को कुछ पीने और पढ़ने के लिए मैंगज़ीन दें। जब समय पूरा हो जाए तो

क्लाईंट को स्टीमर के नीचे से हटा दें। स्टीमर को बंद करके प्लग निकाल दें। काम समाप्त होने के पश्चात् स्टीमर को अच्छे से साफ करके अगले क्लाईंट के लिए तैयार करें।

चित्र 4.1.5 स्टीमर

8.1.8 पानी का तापमान और बहाव

पानी का तापमान और बहाव बालों को धोने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दोनों तापमान और बहाव क्लाईंट के बालों और सिर की त्वचा की संवेदनशीलता पर निर्भर करता है। बहुत गर्म पानी त्वचा को जला देगा और अगर वो पर्याप्त गर्म नहीं होगा तो बाल अच्छे से नहीं धूलेगें। कभीदृकभी आपको गुनगुने पानी का भी इस्तेमाल करना पड सकता है। उदाहरण के लिए अगर क्लाईंट के बाल और त्वचा तेलीय है तो गुनगुने पानी से तेल निकालने वालीग्रंधियां कम तेल छोड़ती हैं।

चित्र 4.1.6 क्लाइंट के बालों पर पानी को डालते समय पहले पानी के तापमान की जांच करना

जब शैम्पू के दौरान हल्की मालिश की जाती है। शैम्पू से पहले या बाद में पानी के तापमान की जाँच करना आवश्यक है। आप उसे हथेली के पीछे से या हथेली में पानी लेकर कर सकते हैं। आप के क्लाईंट की सुविधा अनुसार हर बार पानी की जाँच करना हमेशा याद रखें। क्लाईंट की अगली सेवा के लिए भी पानी के तापमान, बहाव और दिशा को क्लाईंट के बालों के अनुसार अनुकूल कर लें। शैम्पू के बीच में पानी के नल को बंद करें। पानी अनमोल होता है उसे व्यर्थ न बहाएं।

8.1.9 शैम्पू का चुनाव

आप को क्लाईंट के बाल और सिर की स्थिति के अनुसार उचित शैम्पू का प्रयोग करें। कुछ क्रियाएं के बाद के शैम्पू में कंडिश्नर की जरूरत नहीं होती है। उदाहरण के लिए जब क्लाईंटों की पर्मींग की जाती है उसमें कंडिश्नर बालों की छल्ली पर अवरोधक परत बना लेता है, जिससे संतोशजनक परिणाम नहीं आते हैं। ध्यान से सही शैम्पू का ही प्रयोग करें।

पृष्ठ संख्या 92 में आपके द्वारा भरी हुई टेबल को दुबारा देख कर याद करें।ह कार्य ध्यान से करें, शैम्पू को जमीन पर न गिराए। अगर गिर जाए तो क्लाईंटों, स्वयं और अन्य लागों की सुरक्षा के लिए उसे तुन्रत साफ कर दें।

8.1.10 मसाज तकनीक

शैम्पू और कंडिश्नर लगाते समय आप को विशेष प्रकार की मालिश के तरीके का प्रयोग करना चाहिए। सैलून में सबसे लोकप्रिय तरीके हैं:

- एफ्फलियूरे दृमालिश करते हुए थपथपाना
- घूमने वाला
- पैट्रीसेज

अपनी हथेली में डालें और फिर दोनों हाथों को आपस में रगड़े और क्लाईंट के बालों में हथेली से सिर की त्वचा पर लगाते हुए बालों की लम्बाई पर लगाएं। अब आप अपनी मालिश की गतिविधि को शरू कर सकते हैं। शैम्पू और कंडिश्नर को अच्छे से करने के लिए जरूरी है कि आप मालिश की तकनीक से उत्पाद को पूरे सिर में अच्छे से

बराबरी में फैला दें। ध्यान रखे की क्लाईंट बाल बिलकुल न खींचे या सिर पर कोई खरोंच आए। यह आपके क्लाईंट की असुविधा और चिड़चिडाहट का कारण बन जाएगी और हो सकता है उसके बाद की अगली सेवा के होने में बाधा उत्पन्न कर दें। शैम्पू करते समय मालिश करने की गतिविधि को नीचे विस्तार से बताया गया है

एफ्फलियूरेज दृ मालिष में थपथपाने की गतिविधि

यह गतिविधि हर बार शैम्पू को शरू में पूरे सिर में फैलाने के लिए की जाती है। एफ्फलियूरेज एक हल्की, धीमी और ऊपरी तौर पर की जानी वाली गतिविधि है। यह घूमाने वाली मालिश को जोंडती है।

चित्र 4.1.7 फ्फलियूरेज गतिविधि

घूमने वाली मालिष

यह मालिश शैम्पू के दौरान की जाती है। यह एफ्फलियूरेज की तुलना में गहरी और तेज होती है। आप के हाथों की अंगुलियाँ पंजों की तरह क्लाईंट के सिर में खुली हुई हों। अंगुलियाँ को थोड़े दबाव के साथ तेज, छोटे, घुमावदार गति से सिर चलाएं।

चित्र 4.1.8 घूमने वाली मालिश

पैट्रीसेज गतिविधि

पैट्रीसेज घुमने वाली मालिश का धीमा संस्करण है। यह कंडिश्नर करने में उपयोग होता है। यह क्लाईंट को आराम देने, खुन के दौरे को बढाने और बालों के अन्दर कंडिश्नर पहुँचने के प्रयोग में आता है। यह बालों को मुलायम, चमकदार और संभालने योग्या बनाता है।

चित्र 4.1.9 पैट्रीसेज गतिविधि

घर्षण मालिष

घर्षण मालिश में तेज रगड़ने की तकनीक का प्रयोग किया जाता है। इसका हल्की और सौम्या ऐंठने की क्रिया की जाती है। इसका प्रयोग शैम्पू या लोशन जैसे एस्ट्रीन्जनट को लगाने में किया जाता है।

चित्र 4.1.10 घर्षण मालिश

8.1.11 कंडिष्नर लगाना और उतरना

शैम्पू लगाने के पश्चात् आप, कंडिश्नर को ऐफ्फलियूरेज और पेट्रीसेज मालिश के तरीका का प्रयोग करके लगाए। हमेशा कंडिश्नर को निर्माता और स्टाइलिस्ट के निदेशों के अनुसार लगाए। कंडिश्नर छल्ली के स्केल, नमी को स्तर को बनाए रखने, चमक को बढाने और सुरक्षित रखने और बालों के स्पर्श में सुधार के लिए प्रयोग किया जाता है।

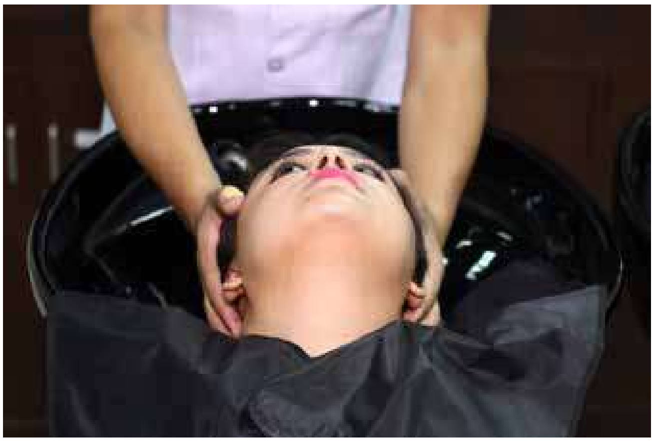
जब कंडिश्नर को निकालते समय महत्वपूर्ण है किः

- बालों की छल्ली की दिशा को न बिगड़े।
- बालों में कंघी करते समय बालों या सिर की त्वचा को हानि न पहुँचाए।
- क्लाईंट के बालों से अतिरिक्त पानी और उत्पाद निकालें।
- किसी भी प्रकार की समस्या होने पर सैलून के किसी भी संबंधित व्यक्ति से तुरन्त बात करें।

शैम्पू और कंडिश्नर की प्रक्रिया समाप्त होने पश्चात् बालों को भली प्रकार से धो ले। यह आगे के काम की सफलता के लिए जरूरी है। स्टाइलिस्ट द्वारा क्लाईंट के बालों में अधिक उत्पाद होने पर वापस शैम्पू स्टेषन में भेजना अच्छा नहीं होता है। बालों को तौलिए से सुखाकर, तौलिए को सिर पर पगड़ी की तरह बांध दीजिए। अगर आपने स्टीमर का प्रयोग किया है तो बालों को शैम्पू करने वाले पानी से अधिक ठड़े पानी धोए। यह बालों की छल्ली को मुलायम करके स्टाईलिंग के लिए तैयार करेगा।

चित्र 4.1.11 बालों की चमक और उन्हें सुरक्षित रखने के लिए बालों में कंडीशनर लगाना

चित्र 4.1.12 कंडीशनर लगाने के बाद एफ्फलियूरेज मसाज़ करना



चित्र 4.1.13 कंडीशनर लगाते समय पैट्रीसेज तकनीक का प्रयोग करना

8.1.12 शैम्पू और कंडिष्नर की प्रक्रिया को पूरा करना

स्टाइलिस्ट को क्लाईंट के बालों से अतिरिक्त पानी और उलछनों से रहित बनाना चाहिए। अगले कार्य के लिए आप को क्लाईंट के बालों को जड़ों से बिना किसी प्रकार का नुकसान पहुँचाए कंघी से संवारना है। क्लाईंटों अपने नए कंडिशन हुए बालों की घर में देखरेख करने के सुझावों या निर्देशों को सुनना पंसद करते हैं। आप को अपने सैलून में बिक्री वाले उत्पादों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। आप क्लाईंट से परामर्ष टेबल और शैम्पू स्टेशन पर शैम्पू और कंडिशनर उत्पादों के बारे में विमर्श करें। उन्हें आप इन उत्पादों के लाभ जैसे नमी को बनाए रखना और अगली बार सैलून आने के बीच में बालों की देखरेख करने में मदद करता है विशेष कर अगर रसायनिक कार्य जैसे रंग या पर्म में उपयोगी है। अगर क्लाईंट बीच पर छुट्टियों के लिए जा रहे हैं तो उन्हें सुझाव दे कि वे संस्क्रीन, रहने वाले कंडिश्नर और मोस्राईजिंग शैम्पू साथ ले जाए। इसके साथ सूरज किरणों या क्लोरिन से बचाव के लिए बालों को टॉपी या ढक कर रखें।

चित्र 4.1.14 सुनिश्चित करें कि आपने क्लाइंट के बालों में से कंडीशनर को पूर्ण रूप से निकाल दिया हो

चित्र 4.1.15 टर्बन स्टाइल के अनुसार क्लाइंट के बालों को तौलिएं से ढ़ंकना

चित्र 4.1.16 क्लाइंट के बालों में कंघी करना और उन्हें अगले ट्रीमटमेंट के लिए तैयार करना

8.1.13 आम समस्याएं और उनके समाधान

- समस्यारू अगर क्लाईंट गंदे औजार और जगह के बारे में षिकायत करता है।
- समाधानरू सबसे पहले क्लाईंट से माफी मांगे और उन्हें भरोसा दिलाए की अगली बार ऐसा नहीं होगा। इस चीज का ध्यान रखे कि हर क्लाईंट के बीच में सभी उपकरणों और समान को जीवाणुरहित करें। अगर कोई कैंची को जीवाणुरहित नहीं किया गया है और वो उनके संबध आती है तो किसी के सिर में संक्रमण फैला सकती है। जीवाणुरहित द्रव्य को नियमित रूप से बदलते रहना चाहिए। उसके कंटेनर में उसकी क्षमता से अधिक ब्रश और कंघियों से न भरे। सैलून में ध्यान दे कि सिंक हर क्लाईंट के बाद अच्छे से साफ हों। उनको हमेषा साफदृसुथरा तौलिया ही दे।
- समस्यारू अगर किसी सहायक द्वारा गलती से क्लाईंट को इस्तेमाल किया हुआ तौलिया दे दिया है। और उससे क्लाईंट गुस्सा आया गया है तो।
- समाधानरू क्लाईंट से माफी मांगे और भविश्य में यह सुनिश्चित करें सभी तौलिए और गाउन क्लाईंट को देने से पहले धूले हुए हों। गंदे तौलिए जुओं को फैलाने में मदद करते हैं।

8.1.14 बाद की देखभाल

क्लाइंट आपके द्वारा बालों को कंडीशनर करने के बाद दिए गए सुझावों को घर पर प्रयोग में लाने के लिए हमेशा तैयार रहते है। आपको हमेशा अपने सैलून के उत्पादों की जानकारी पता होनी चाहिए। परामर्श देने के समय आपको अपने क्लाइंट के साथ चर्चा करनी चाहिए और उसे बाद में सही शैम्पू व कंडीशनर के प्रयोग के बारे में बताना चाहिए। यह आपके क्लाइंट के बालों में सही तरह से नमी के स्तर को बनाएगा और उन्हें सुरक्षित भी रखेगा। यह उनकी बालों को पर्म या कलर करवाते समय भी सहायता करता है।

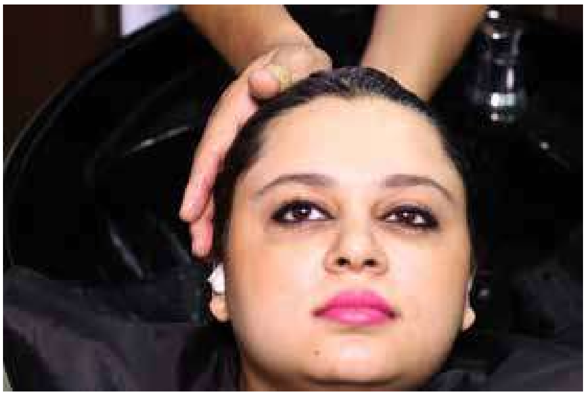
8.1.15 चरण.दर.चरण शैम्पू और कंडीषनिंग करना

चरण 1: शैम्प करने से पहले क्लाइंट के बालों और स्कैल्प की जांच करना।

चरण 2: सुनिश्चित करना कि शैम्पू करने से पूर्व क्लाइंट सही स्थिति में बैठा हुआ हो

चरण 3: बालों पर पानी डालने से पहले पानी के तापमान की जांच करना

चरण 4: अब पानी को बालों पर डालें और इस बात का ध्यान रखें कि चेहर गीला ना हो



चरण 5: एफलियूरेज मसाज करना और शैम्पू लगाना

चरण 6: पूरे सिर पर रोटेरी मसाज़ करें, जब तक करें तब तक शैम्पू अच्छे से बालों में मिल ना जाएं और इसके बाद बालों को धोएं

चरण 7: एफलियूरेज और पेट्रीसेज मूवमेंट का प्रयोग करके कंडीशनर लगाएं। अब बालों को धोकर कंडीशनर को निकाल दें।

अभ्यास

1. शैम्पू करने से पहले, बालों की जांच करें:
   a. जूँ
   b. एब्रेशन
   c. रूसी
   d. ऊपर दिए गए सभी
2. शैम्पू की प्रक्रिया को सिर पर क्यों किया जाता है:
   a. केवल मसाज के लिए
   b. केवल धाने के लिए
   c. मसाज और धोने दोनों के लिए
   d. इनमें से कोई नहीं
3. क्लाइंट और खुद की स्थिति को ट्रीटमेंट के दौरान बनाएं रखने के लिए आपको क्या सुनिश्चित करना होता है:
   a. एकांत
   b. आराम
   c. अच्छे से रहना
   d. ऊपर दिए गए सभी
4. वह शैम्पू जो साइनथैटिक डिर्टेजेंट से बना होता हैं, वह हैं:
   a. क्रीम शैम्पू
   b. बिना साबुन का तेल वाला शैम्पू
   c. एसिड संतुलित शैम्पू
   d. एंटी डेंड्रफ शैम्पू
5. बेंजीन या गैसोलीन से बना शैम्पू होता हैंरू
   a. लिक्यूइड ड्राइ शैम्पू
   b. हीना शैम्पू
   c. सादा शैम्पू
   d. इनमें से कोई नहीं
6. शैम्पू लगाने का लक्ष्य क्या होता हैं
   a. बालों और स्कैल्प को साफ करना
   b. क्लाईंट को आराम महसूस कराना
   c. बालों में से तेल हटाना
   d. ऊपर दिए गए सभी

7. बालों को अंत में ऑबर्न रंगत प्रदान करने के लिए कौन सी रिंस दी जाती हैरू
   a. क्रीम रिंस
   b. कलर रिंस
   c. हीना रिंस
   d. मेडीकेटिड रिंस
8. डेंड्रफ को नियंत्रित करने वाली रिंस कौन सी होती हैंरू
   a. एसिड रिंस
   b. क्रीम रिंस
   c. एसिड नियंत्रित रिंस
   d. मेडीकेटिड रिंस
9. .... बालों को आराम से कंघी करने के लिए कौमल और चमक प्रदान करता हैं।
   a. हीना रिंस
   b. एसिड रिंस
   c. कलर रिंस
   d. क्रीम रिंस
10. बालों को शैम्पू और मसाज प्रदान करते समय एक असिस्टेंट को ध्यान रखना चाहिए:
   a. फिंगरनेल का प्रयोग स्कैल्प की मसाल के लिए ना करना
   b. पानी के तापमान की जांच करना
   c. शैम्पू व्यक्ति की आँखों में ना जाएं
   d. ऊपर दिए गए सभी
11. निम्न में से कौन सा शैम्पू त्वचा और स्कैल्प की शैम्प प्रक्रिया के लिए निषेध है?
   a. पिसोरिसीस
   b. डेंड्रफ
   c. रिंगवार्म
   d. हेयर ब्रेकेज
12. स्वस्थ बालों को कैसे बनाकर रखा जा सकता है?
   a. कंडीशनिंग ट्रीमटमेंट ना लेकर
   b. स्वस्थ भोजन और रसायनों व उपकरणों का प्रयोग करते समय सावधानी बर्तना
   c. स्कैल्प मसाज मूवमेंट के उत्तेजक से दूर रहकर
   d. साल में एक बार हेयर ड्रेसर के पास बालों को कटवाने और ब्लो ड्राइ के लिए जाने से

13. एक सफल परिणाम प्राप्त करने में परामर्श कैसे सहायता करता है?
    a. यह क्लाईंट को खुशी देता है
    b. यह बालों पर प्रयोग हो रहे उत्पादों की मात्रा के बारे में जानकारी देता है
    c. यह आपको सही शैम्पू प्रयोग करने के बारे में सुनिश्चित करता है
    d. यह आपके संचार कौशल को विकसित करने में सहायता करता है
14. कैसे लंबे बालों को बिना क्षति पहुंचाए बनाया जा सकता है?
    a. जड़ों से नीचे की ओर कंघी करके
    b. बीच से जड़ों की ओर कंघी करके
    c. बालों को टाइट कर और अपनी उंगलियों का प्रयोग करके
    d. जड़ों से बालों के पीछे की ओर कंघी करके
15. एक असिस्टेंट कैसे क्लाईंट के साथ अच्छे संबंध स्थापित कर सकता है:
    a. क्लाईंट के अनुसार उसे सेवाएं प्रदान करके
    b. क्लाईंट को दी जा रही प्रक्रिया के दौरान उसके आरामदायक स्थिति को सुनिश्चित करके
    c. क्लाईंट के सवालों को ना सुनकर
    d. a और b दोनों

टिप्पणी

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

यूनिट 8.2: इंडियन हेड मसाज़

यूनिट के उद्देश्य

इस यूनिट के अंत में, आप:

1. भारत में होने वाली सिर की मालिश करना
2. भारतीय सिर मालिश के लाभों को समझना

8.2.1 इंडियन हेड मसाज़

इंडियन हेड मसाज़ को चम्पी के नाम से भी जाना चाहता है – भारतीय शब्द का प्रयोग प्राचीन आयुर्वेदिक के चिकित्सा प्रपत्र के कारण हुआ। भारतीय सिर की मालिश एक पारंपरिक मालिश करने की विधि हैय इसमें कंधों, बाजू, गर्दन, सिर और चेहरे की मसाज़ की जाती है। यह ट्रीटमेंट क्लाइंट के पूरे कपड़े पहने और कुर्सी पर बैठाकर की जाती है। यह ट्रीटमेंट सबसे अधिक भारत की नाई की दुकानों पर की जाती है। हेड मसाज़ थैरेपी का भारत में अपना ही अलग महत्व है और कई सदियों से एशिया के महाद्वीपों के परिवारों की यह परंपरा रही है। यह चम्पी बालों को मुलायम और व्यक्ति को आराम पहुंचाती है। इससे सिर की मांसपेशी का खिंचाव दूर होता है।

8.2.2 इंडियन हेड मसाज़ के लाभ

यह गर्दन और कंधों को आराम पहुंचाने के साथ–साथ उसकी मांसपेशियों को लचीला बनाकर मुड़ेने में फ्लेक्सिबल करती है। यह रक्त परिसंचरण, लसीका प्रवाह को बढ़ाता और विषाक्त पदार्थों को हटाने में सहायता करता है। यह तनाव और उसके प्रभावों को कम करने के लिए विशेष रूप से बेहतर होती है।

इंडियन हेड मसाज़ भारत में कई वर्षों से की जाती रही है। यह कंधों, बाजू, गर्दन, सिर और चेहरे की मसाज़ करके मांसपेशियों को आराम पहुंचाती है। यह एक सुरक्षित और प्रभावी थैरेपी है, यह बालों को बढ़ने में भी एक सहायक का कार्य करती है और साथ ही दर्द को भी दूर करती है।

8.2.3 इंडियन हेड मसाज़ कैसे करते है

कंधों की मसाज़

1ए कंधों की मसाज़ के लिए एक क्लाइंट को आरामदायक स्थिति में मसाज़ वाली कुर्सी पर बैठना होता है।

2ए जो व्यक्ति क्लाइंट की मसाज़ कर रहा होता है, उसे क्लाइंट के पीछे खड़े होकर कंधों की मसाज़ करनी होती है।

गर्दन की मसाज़

1. गर्दन की मसाज़ करने के लिए आपको ऊपर दिए गए तरीकों को ही करना होता है। क्लाइंट के बैठने में आप उसकी सहायता करें।
2. जो व्यक्ति क्लाइंट की मसाज़ कर रहा होता है, वह क्लाइंट के पीछे खड़े होकर एक हाथ से गर्दन के बेस और दूसरे से फोरहेड को पकड़कर अपना कार्य करता है।

स्कैल्प मसाज़

1ए स्कैल्प की मसाज़ करने के लिए भी आपको क्लाइंट को सबसे पहले मसाज़ वाली कुर्सी पर बैठाना होता है और सुनिश्चित करें वह आराम से बैठा हो।

2ए इस मसाज़ में आपकों क्लाइंट के सिर पर अपनी उंगलियों की सहायता से आगे से पीछे करके उसकी मालिश करनी होती है।

3ए हाथों का हल्का दबाव देना होता है और लगातार उंगलियों का प्रयोग करना होता है।

फोरहेड मसाज़

1. फोरहेड मसाज़ करने के लिए भी आपको क्लाइंट को सबसे पहले मसाज़ वाली कुर्सी पर बैठाना होता है और सुनिश्चित करें वह आराम से बैठा हो।
2. इस मसाज़ में भी ऊपर दी गई प्रक्रिया करनी होती है, बस इसे अब फोरहेड पर करना होता है। आपकों क्लाइंट के फोरहेड पर अपनी उंगलियों की सहायता से आगे से पीछे करके उसकी मालिश करनी होती है।

8.2.4 इंडियन हेड मसाज़ के प्रभाव

मसाज़ करने के दौरान

- शरीर पूरी तरह से आराम की स्थिति में आ जाएगा
- मन की शांति और शांति की भावना का अंदर से आना
- भावुकता
- थकावट या अलर्ट – मसाज़ के प्रकार पर निर्भर
- ट्रीटमेंट के दौरान नींद आ जाना

मसाज़ के बाद

- प्राकृतिक वसामय स्त्राव में सुधार
- तनाव से राहत
- आराम

- थोड़ा नींद में होना
- सकारात्मक विचार
- सोच और एकाग्रता की स्पष्टता
- खुद अंदर से अच्छी भावना आना
- गहरी और शांत साँस लेना
- ऊर्जा के स्तर में वृद्धि

8.2.5 प्रति–निर्देष

प्रति–निर्देश उपचार के बाद की क्रिया की विपरीत प्रतिक्रिया होती है और यह एक चिकित्सक संकट के रूप में भी माना जाता है।

इंडियन हेड मसाज़ के कुछ प्रति–निर्देश हैं:

- मांसपेशियों के भीतर खुजली या हल्की सूजन आना – ऐसा ट्रीटमेंट के दौरान विषाक्त पदार्थों के निकले और तंत्रिका तंतुओं के कारण होता है।
- थकावट – ऐसा विषाक्त पदार्थों के निकलने के बाद चिकित्सा ऊर्जा के आराम स्थिति में आने के कारण होता है। इसके लिए शरीर को थोड़ा मिलना आवश्यक होता है और थोड़ी देर आराम करने के बाद सारी थकावट चली जाएगी और आपके ताजा महसूस करेंगे।

अभ्यास

1. इंडियन हेड मसाज़ के लाभ क्या होते हैं:
   a. थकावट
   b. आराम
   c. डेंड्रफ
   d. बालों का सूखना
2. इंडियन हेड मसाज़ को ओर किस नाम से जाना जाता है:
   a. फिरकी
   b. चक्री
   c. चमपी
   d. लम्पी
3. इंडियन हेड मसाज़ के लाभों के बारे में बताएं।

   ....

   ....

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

9. रोजगार कौशल

DGT/VSQ/N0102

Scan this QR Code to access the Employability skills module

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

10. अनुलग्नक

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

अनुलग्नक

क्रमांक	मॉड्यूल	इकाई सं.	विषय का नाम	पृष्ठ संख्या	यूआरएल	क्यूआर कोड
1	1	1.2	ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर के बारे में	8	https://youtu.be/7nDm_myL6B4	Click/Scan this QR Code to access the related video
2	2	2.1	कार्यक्षेत्र को बनाए रखें	22	https://www.youtube.com/watch?v=9sgp1XGESuU	Click/Scan this QR Code to access the related video
3			कार्य क्षेत्र तैयार करना और बनाए रखना		https://youtu.be/m2vchOfkvho	Click/Scan this QR Code to access the related video
4	3	3.1	मैनीक्योर सर्विसेज	44	https://www.youtube.com/watch?v=1VHMh6XbRR0	Click/Scan this QR Code to access the related video
5		3.2	पेडीक्योर सर्विसेज	52	https://www.youtube.com/watch?v=7bDfcqHnMPw	Click/Scan this QR Code to access the related video
6	4	4.1	मास्क या पैक एप्लीकेशन	78	https://youtu.be/hX7xA0HNezE	Click/Scan this QR Code to access the related video
7	5	5.1	स्वास्थ्य स्वच्छता पर दिशा-निर्देश	92	https://youtu.be/ktAYvoSEKhM	Click/Scan this QR Code to access the related video
8			हाथ सेनिटाइज़ेशन		https://youtu.be/x9iM0LyqHRU	Click/Scan this QR Code to access the related video
9	6	6.1	कार्यस्थल पर एक सकारात्मक प्रभाव बनाना	106	https://youtu.be/XGVwVEB8EUA	Click/Scan this QR Code to access the related video
10	8	8.1	बालों को शैम्पू और कंडीशन करें	136	https://youtu.be/6TgCivm6A6w	Click/Scan this QR Code to access the related video
11		8.2	इंडियन हेड मसाज करें	155	https://youtu.be/VoufYR-D_HM	Click/Scan this QR Code to access the related video

It is recommended that all trainings include Employability Skills Module.
Content for the same is available here:

https://www.skillindiadigital.gov.in/content/detail/1-10d218cd-31f0-41d0-a276-b41ec3b52013

Scan this QR Code to access the Employability skills module

Skill India
कौशल भारत-कुशल भारत

सत्यमेव जयते
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT
& ENTREPRENEURSHIP

N·S·D·C
National
Skill Development
Corporation
Transforming the skill landscape

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS
SECTOR SKILL COUNCIL

ब्यूटी एंड वेलनेस सेक्टर स्किल काउंसिल
5बी, अपर ग्राउंड फ्लोर
23, हिमालय हाउस, कस्तूरबा गांधी मार्ग,
कनॉट प्लेस, नई दिल्ली-110001
कार्यालय: 011-40342940, 42, 44 और 45
ईमेल: info@bwssc.in
वेबसाइट: www.bwssc.in

मूल्य: `

978-1-111-00000-00-0