मैन्युअल

ब्यूटी पार्लर खोलना और चलाना

sidbi

ANANYA
Finance For Inclusive Growth Pvt. Ltd.

यह प्रशिक्षण पुस्तिका उन महिलाओं के प्रशिक्षण के लिए है जो अपना छोटा 'ब्यूटी पार्लर' खोलने और चलाने का फैसला कर चुकी हैं। यह प्रशिक्षण सात दिन तक प्रतिदिन पाँच–पाँच घंटों की अवधि में बंटा है। मगर, स्थानीय परिस्थिति के मांग पर इसे आवश्यकता अनुसार समायोजित किया जा सकता है। इस प्रशिक्षण के लिए किसी कुशल ब्यूटीशियन को प्रशिक्षण में सहायता के लिए बुलाया जा सकता है क्योंकि इसका अधिकांश हिस्सा कर के दिखाने की गतिविधियों से जुड़ा है।

परिचय

यह इंसान की सहज स्वाभाव है कि वह सुंदर दिखना और सुंदर महसूस करना चाहते हैं। आज के समय में ब्यूटी यानि सौंदर्य संबंधी सेवाओं के उपयोग का चलन काफी बढ़ा है। शहरी और ग्रामीण सभी क्षेत्रों में ब्यूर्टी पार्लरों की माँग दिन ब दिन बढ़ती जा रही है। महिला उद्यमियों के लिए ब्यूटी पार्लर खोलना और चलाना आय का एक अच्छा माध्यम हो सकता है। एक सफल ब्यूटी पार्लर चलाने के लिए कलात्मक, तकनीकी, उद्यमिता और संप्रेषण के कौशल की आवश्यकता होती है लेकिन यह सभी कौशल थोड़े से अभ्यास और लगन से काम करके अर्जित किए जा सकते हैं।

बधाई! आपने अपना ब्यूटी पार्लर खोलने और चलाने का फैसला कर लिया है। इस प्रशिक्षण के दौरान आपको ब्यूटीशियन के रूप में बहुत से कौशल सीखने का अवसर मिलेगा जैसे चेहरे की देखभाल, दुल्हन का श्रृंगार, भौंहें (आई ब्रो) बनाना, मेंहदी (हिना) लगाना आदि। इसके साथ ही ब्यूटी पार्लर को सफलता पूर्वक चलाने के लिए कुछ पेशेवर नुस्खे भी आपको बताए जाएंगे ताकि आप ज्यादा मुनाफा कमा सकें।

प्रशिक्षण के मुख्य उद्देश्य

- ब्यूटी पार्लर पर मिलने वाली सामान्य सेवाओं की जानकारी देना
- प्रतिभागियों को 'ब्यूटी पार्लर खोलने और चलाने' के तमाम पहलुओं के बारे में विस्तृत जानकारी देना
- ब्यूटी पार्लर के लिए बजट और व्यवसाय योजना बनाने के बारे में जानकारी देना
- विभिन्न सेवाओं के लिए अच्छा मुनाफा कमाया जा सके इस तरह शुल्क का निर्धारण करना
- ब्यूटी पार्लर चलाने वाले महिलाओं से मुलाकात करके इस व्यवसाय के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना

प्रशिक्षण की रूपरेखा

सत्र	विस्तृत विषय–वस्तु	समय	तरीका
	पहला दिन		
सत्र 1	– प्रतिभागियों का स्वागत – एक–दूसरे को जानना – सात दिन के प्रशिक्षण के बारे में बताना – प्रशिक्षण के उद्देश्य साझा करना	0.5 घंटा	– समझाना – चर्चा

सत्र 2	– प्रदर्शन और अभ्यास के लिए पार्लर से जुड़े उपकरणों को व्यवस्थित करना	0.5 घंटा	– समझाना – प्रस्तूति – गतिविधिः'प्रदर्शन और अभ्यास के लिए मुझे पार्लर के उपकरण और सामान तैयार करना है'
सत्र 3	– थ्रेडिंग	45 मिनट	– प्रदर्शन – समझाना – चर्चा – गतिविधि : ''थ्रेडिंग के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?''
सत्र 4	– वेक्सिंग	45 मिनट	– प्रदर्शन – समझाना – चर्चा – गतिविधि : ''वेक्सिंग के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?''
सत्र 5	– ब्लीचिंग	1 घंटा	– प्रदर्शन – समझाना – चर्चा – गतिविधि : ''ब्लीचिंग के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?''
सत्र 6	– फेशियल	1 घंटा	– प्रदर्शन – समझाना – चर्चा – गतिविधि : ''फेशियल के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?''
सत्र 7	– प्राथमिक उपचार (फर्स्ट एड)	0.5 घंटा	– प्रदर्शन – समझाना – समूह चर्चा – गतिविधि : ''आपात स्थितियों में मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?''

दूसरा दिन			
सत्र 8	– क्रॉस लिस्ट को देखना और विश्लेषण करना – बालों की स्टाइल बनाना और रंगना	1.5 घंटे	– प्रदर्शन – समझाना – चर्चा – गतिविधि : "बालों की स्टाइल बनाते समय मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?"
सत्र 9	– मेंहंदी (हिना)	1.5 घंटे	– प्रदर्शन – समझाना – चर्चा – गतिविधि : "मेंहंदी (हिना) के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?"
सत्र 10	– दुल्हन का श्रृंगार (ब्राइडल मेक अप)	1.5 घंटे	– प्रदर्शन – समझाना – चर्चा – गतिविधि : " ब्राइडल मेक अप के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?"
सत्र 11	– क्षेत्र के भ्रमण में जाने की तैयारी करना	0.5 घंटा	– समझाना – चर्चा
तीसरा दिन			
सत्र 12	– ब्यूटी पार्लर चलाने वाले महिलाओं के पास जाना और उनसे बातचीत करना – दिन भर के काम का निष्कर्ष	5 घंटे	–जोड़े में फील्ड में जाना –चर्चा –व्यक्तिगत कार्य
चौथा दिन			
सत्र 13	– अपनी ब्यूटी पार्लर खोलने के लिए एक जगह का तलाश करना – दिन भर के काम का निष्कर्ष	5 घंटे	–जोड़े में फील्ड में जाना –चर्चा –व्यक्तिगत कार्य

पॉचवा दिन			
सत्र 14	– ब्यूटी प्रोडक्ट बेचने वाले दूकानदारों से मिलना और बातचीत करना – दिन भर के काम का निष्कर्ष	5 घंटे	–जोड़े में फील्ड में जाना –चर्चा –व्यक्तिगत कार्य
छठा दिन			
सत्र 15	– गांवों का दौरा करना और लोगों से मिलकर बात करना, उनके मांग को पहचानना – दिन भर के काम का निष्कर्ष	5 घंटे	–जोड़े में फील्ड में जाना –चर्चा –व्यक्तिगत कार्य
सातवां दिन			
सत्र 16	– क्रॉस लिस्ट को देखना और उसका विश्लेषण करना – क्षेत्र के दौरे का अनुभव साझा करना	1.5 घंटे	– समझाना – चर्चा – प्रस्तुती
सत्र 17	– मैनीक्योर और पेडीक्योर	1 घंटा	– प्रदर्शन – समझाना – समूह चर्चा
सत्र 18	– बजट बनाना	1 घंटा	– समझाना – चर्चा – व्यक्तिगत काय – प्रस्तुती
सत्र 19	– ग्राहक के साथ व्यवहार – ब्यूटी पार्लर के स्वच्छता	1 घंटा	– समझाना – चर्चा
सत्र 20	– समापन सत्रः प्रशिक्षण का समापन	0.5 घंटा	– चर्चा

पहला दिन

सत्र 1:

प्रतिभागियों का स्वागत

- प्रशिक्षक प्रतिभागियों का स्वागत कर उनका प्रशिक्षण के लिए पंजीकरण करेंगे

एक–दूसरे को जानना

- प्रतिभागी अपना–अपना नाम बता कर अपना परिचय देंगी
- प्रतिभागी यह बताएंगी कि अपना लघु व्यवसाय चलाने के लिए उन्होंने ब्यूटी पार्लर चलाने और खोलने का निर्णय क्यों किया
- यदि उनके पास इस काम का पहले से कोई अनुभव या प्रशिक्षण है तो वे उसके बारे में भी बताएंगी
- प्रतिभागी एक–दूसरे के बारे में और अधिक जानने के लिए सवाल–जवाब भी कर सकते हैं

सात दिन के प्रशिक्षण की जानकारी

- प्रशिक्षक प्रतिभागियों के साथ सात दिन के प्रशिक्षण कार्यक्रम की पूरी जानकारी साझा करेंगे
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को प्रेरित करेंगे कि यदि उन्हें कार्यक्रम के बारे में कोई और जानकारी चाहिए तो वे उसके बारे में प्रश्न पूछ सकें
- प्रशिक्षक अपने द्वारा पहले से तैयार की गई क्रॉस लिस्ट के बारे में प्रतिभागियों को बताएंगे। इस सूची में उन सारे कौशलों के नाम हैं जो इन पाँच दिनों के दौरान सीखे जाएंगे और सभी प्रतिभागियों के भी नाम हैं। प्रतिभागियों को प्रत्येक गतिविधि या सत्र के पूरा होने के बाद उस पर क्रॉस (X) का निशान लगाना है। प्रत्येक दिन प्रशिक्षण शुरू करने से पहले इस सूची का विश्लेषण किया जाएगा।

प्रशिक्षण के उद्देश्य साझा करना

- प्रशिक्षण के उद्देश्य प्रतिभागियों के साथ साझा करेंगे

सत्र 2:

प्रदर्शन और अभ्यास के लिए पार्लर से जुड़े उपकरणों को व्यवस्थित करना

इस प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षक को सभी आवश्यक उपकरणों के साथ एक अस्थाई ब्यूटी पार्लर स्थापित करना होगा ताकि वे पार्लर में दी जाने वाली विभिन्न सेवाओं को प्रतिभागियों के लिए प्रदर्शित कर सकें। प्रशिक्षण सत्रों के दौरान विभिन्न कौशलों को करके दिखाने, समझाने और अभ्यास कराने के लिए एक कुशल ब्यूटीशियन को भी बुलाया जा सकता है।

ब्यूटी पार्लर में दी जाने वाली सेवाओं को मुख्यतः चार प्रकार की सेवाओं में बाँटा जा सकता है:

1. अतिरिक्त बालों को हटाना
2. त्वचा की देखभाल और साज–सज्जा (स्किन केअर और मेक अप)
3. बालों की देखभाल, काटना और स्टाइल बनाना
4. मैनीक्योर और पैडिक्योर (हाथों और पैरों की देखभाल)

नीचे तालिका में गतिविधियाँ और उनके लिए जरूरी उपकरणों की जानकारी दी गई है

गतिविधियाँ	उपयोगी उपकरण
1. शरीर के अतिरिक्त बालों को हटाना	
अ. थ्रेडिंग	कुर्सी, धागा, चिमटी, कैंची, टेल्कम पाउडर, एस्ट्रिंजेंट लोशन, मजबूत सूती धागा, रूई, क्लींसिंग टिश्यू,, मॉइस्चेराइज़र, हैड बैंड, आइना, आई ब्रो ब्रश या कंघी, आई ब्रो पेंसिल, हाथ का आइना आदि।
ब. वेक्सिंग	वेक्स हीटर, ठंडा और गर्म वेक्स, पट्टियाँ, टेल्कम पाउडर, तौलिया, एस्ट्रिंजेंट, मॉइस्चेराइज़र, पानी, वेक्स फैलाने के लिए स्पेचुला।
स. ब्लीचिंग	हैड बैंड, तौलिया, ब्लीच क्रीम, हाइड्रोजन पेरॉक्साइड, अमोनिया पाउडर ब्लीच, स्पेचुला, आइस पैक, ठंडा पानी, कुर्सी।
2. त्वचा की देखभाल और साज–सज्जा (स्किन केअर और मेक अप)	
अ. फेशियल	काउच, हैड बैंड, पहनने का वस्त्र, तौलिया, क्लींसिंग लोशन (शरीर के रंग के अनुसार) रूई की तकती, पानी, स्क्रब, स्पंज, जेल और टोनर क्रीम, मास्क, आइस पैक, फेस पैक, ब्रश, प्लास्टिक के प्याले, मॉइस्चराइज़र,, सैनिटाईजर, स्टीमर, ब्लैक हैड रिमूवर, कॉमेडोन ब्लैक हेड एक्सट्रैक्टर, कीटाणुनाशक लोशन।
ब. मेक अप	हैड बैंड, पहनने का वस्त्र, रूई, क्लींसिंग लोशन, एस्ट्रिंजेंट, फाउंडेशन, मेक अप ब्रश और स्पंज, फेस पाउडर, गुलाबजल, आई ब्रो पेंसिल, आई लाइनर, आई शैडो, लिपस्टिक, लिप लाइनर, मस्कारा, ब्लशर, शिमर, बिंदिया, कंसीलर, पैन केक, हाईलाइटर आदि।
स. दुल्हन का श्रृंगार (ब्राइडल मेक अप)	कंसीलर, फेस पाउडर, आई ब्रो कॉस्मेटिक्स, मस्कारा, फाउंडेशन, आई शैडो, आई लाइनर, ब्लशर और लिप कलर
द. मेंहदी (हिना)	हिना(मेहंदी) पेस्ट, प्लास्टिक कोन, पेंट ब्रश या स्टिक , चीनी मिला हुआ नींबू का रस, टिश्यू, नारियल का तेल, मेहंदी के विभिन्न डिजाइन आदि।
3. बालों की देखभाल : स्टाइल बनाना और रंगना	
अ. बालों की स्टाइल बनाना और डिजाइन	ड्रायर, करलिंग रॉड, रोलर्स, सैटिंग जैल, सैटिंग लोशन, हेअर पिन, क्लिप, तौलिया, कटिंग शीट, कुर्सी, हेयर स्प्रे, आर्टिफिशियल एड, सजावटी सामान, आभूषण और कंघियाँ
4. मैनीक्योर और पेडीक्योर	
अ. हाथों और पैरों की देखभाल	स्टपर, गुनगुना पानी, कैंची, नेल कटर, नेल पॉलिश, क्यूटिकल कटर, एंटीसेप्टिक लोशन एवं क्रीम, साबुन, ब्रश, कॉटन ऊन, तौलिया, लिक्विड सोप या शैम्पू, ऑरेंज स्टिक, नेल पॉलिश क्रीम, क्यूटिकल क्रीम, विभिन्न प्रकार के तेल आदि।

उपकरणों और सामानों की देखभाल

ब्यूटी पार्लर में काम में आने वाले सामानों और उपकरणों की बहुत खास देखभाल किये जाने की जरूरत होती है। सभी सामानों की खरीद के साथ आने वाले निर्देशों को सावधानी से पढ़ने और पालन करने की जरूरत है। कुछ सावधानियाँ नीचे बताई जा रही हैं :

- उपकरणों को सही ढंग से पकड़ने और इस्तेमाल करना सीखें और उसका अभ्यास करें
- इन्हें इस्तेमाल करने के दौरान उनके साथ आए दिशा–निर्देशों का ठीक से पालन करें
- हमेशा कैंची, चाकू आदि तेज धार या नोक वाले उपकरणों को ऐसी जगह में और इस तरह रखें कि काम करने के दौरान उसे रखने–उठाने में किसी को चोट न आए। जैसे कि इस्तेमाल करने के लिए कैंची को हमेशा हेंडल ऊपर की ओर हो इस तरह रखें, इससे उठाने और इस्तेमाल करने में भी आसानी रहती है
- यह सुनिश्चित करें कि मेक अप के ब्रश ठीक ढंग से ढंक कर रखे गए हों ताकि उनमें धूल–मिट्टी जमा न होने पाए
- सभी बिजली के उपकरणों की समय–समय पर जाँच करते रहें कि उनके तार टूटे न हों और प्लग खराब न हुए हों। इन्हें पानी से दूर रखें। इन्हें इस्तेमाल करते समय आपके हाथ गीले न हों। इनके लिए बिजली की आपूर्ति जितना जरूरत है उतने वॉल्टेज और वॉटेज की हो। उन्हें समय–समय पर जाँचते रहें और मरम्मत कराने में विलंब न करें।

गतिविधि : 'प्रदर्शन और अभ्यास के लिए पार्लर के उपकरण और सामान तैयार करना'

- प्रशिक्षण से पहले प्रशिक्षक एक कुशल ब्यूटीशियन से संपर्क कर उनसे प्रशिक्षण के दौरान कौशलों के प्रदर्शन के बारे में बात कर लें
- प्रशिक्षक ब्यूटीशियन के साथ सलाह–मशविरा कर आवश्यकता अनुसार जिन कॉस्मेटिक्स और उपकरणों को खरीदने की आवश्यकता हो उन्हें खरीद कर और जो किराए पर मिल जाए उन्हें किराए पर लाकर व्यवस्थित कर लें
- प्रशिक्षक कुछ स्थानीय लोगों से बात कर उन्हें ग्राहकों के तौर पर भी तैयार कर लें ताकि जब ब्यूटीशियन विभिन्न कौशलों का प्रशिक्षण दें तब उन पर इन सारी सेवाओं को प्रदर्शन किया जा सके
- इस गतिविधि के दौरान प्रतिभागी पार्लर में उपकरणों और कॉस्मेटिक्स को व्यवस्थित करने में प्रशिक्षक की मदद करेंगी
- प्रशिक्षक प्रत्येक उपकरण के महत्वपूर्ण फीचर बताते हुए उसे कब और कैसे इस्तेमाल किया जाता है इसकी भी जानकारी देंगे

सत्र 3:

थ्रेडिंग

थ्रेडिंग बाल हटाने की त्वरित और कम खर्चीली प्रक्रिया है जिसका उपयोग लगभग सभी ब्यूटी पार्लरों में किया जाता है। यह उन लोगों के लिए बहुत कारगर तकनीक है जो चेहरे पर वेक्सिंग का दर्द नहीं सहन कर सकते या अन्य उत्पादों का इस्तेमाल करना नहीं चाहते। यह तकनीक कम मात्रा में बालों को हटाने के लिए काम में ली जाती है।

शरीर के किन हिस्सों पर थ्रेडिंग का इस्तेमाल किया जाता है : सामान्यतः इसका इस्तेमाल भौंहों को सही आकार देने, ऊपरी होंठ, ठोड़ी, माथे और अंगुलियों पर या अन्यत्र उग आए अतिरिक्त बालों को हटाने के लिए किया जाता है।

थ्रेडिंग की प्रक्रिया

1. जिस हिस्से से बालों को हटाया जाना है उस जगह पर टेल्कम पाउडर लगा कर उसे सूखा करें।
2. भौंह के सही आकार–प्रकार को समझें।
3. धागे के साथ एक लूप बनाएँ।
4. प्रत्येक भौंह की भीतरी सतर पर आपने जो निशान तय किया है वहाँ से बालों को हटाना शुरू करें। अपने ग्राहकों को अपनी भौंह की त्वचा को दोनों हाथों से ऊपर और नीचे की तरफ खींच कर पकड़ कर रखने के लिए कहें। बालों को उनके बढ़ने की विपरीत दिशा में खींच कर निकालें।
5. भौंहों के ऊपर के अतिरिक्त बालों को निकालें। भौंहें सामान्यतः त्वचा में जितना ऊपर तक उठी हुई होती हैं वहां तक उठी हुई रहनी चाहिए। यदि इसके अतिरिक्त आंख के आसपास बाल हों तो उन्हें भी निकाल दें।
6. भौंह के नीचे के बाल भी निकाल दें।
7. भौंहों को उनकी बढ़ने की वितरीत दिशा में ब्रश चला कर देखें कि कोई अतिरिक्त बाल छूट तो नहीं रहा है। ऐसे अतिरिक्त बालों को चिमटी से निकाला जा सकता है।
8. त्वचा और भौंहों पर एस्ट्रिंजेंट लगा दें।

थ्रेडिंग के दौरान ध्यान रखने की बातें :

- धागा सूती, मजबूत, साफ और स्टरलाइज किया हुआ होना चाहिए।
- धागे की लंबाई 24 से 30 इंच तक की होनी चाहिए।
- सीखने वाले इस बात का ध्यान रखें के धागा जितना छोटा रखेंगे उस पर नियंत्रण रखना उतना आसान होता है।

गतिविधि : ''थ्रेडिंग के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?''

- प्रशिक्षक यह बताएंगी कि थ्रेडिंग क्या है और यह क्यों की जाती है?
- वे थ्रेडिंग में इस्तेमाल किए जाने वाले उपकरणों और कॉस्मेटिक्स और उनके उपयोग के बारे में भी बताएंगी।
- वे थ्रेडिंग करना प्रदर्शित करते हुए इसे करने से संबंधित विभिन्न चरणों के बारे में जानकारी देंगी जैसे कि किस तरह खड़े हों, धागे को किस तरह पकड़ें, धाग कितना लंबा हो और भौंह को गोलाई कैसे दें आदि।
- प्रशिक्षक थ्रेडिंग के दौरान किन बातों को ध्यान रखा जाना है इसकी जानकारी दें और उन्हें इन बातों को कहीं लिख लेने के लिए कहें।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें और उनकी अधिकतम शंकाओं का समाधान करती चलें ताकि उन्हें थ्रेडिंग की प्रक्रिया को लेकर स्पष्ट समझ बन सके।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को जोड़े बना कर एक–दूसरी पर थेडिंग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित करें।
- प्रशिक्षक अभ्यास के दौरान प्रतिभागियों की सहायता करें।
- एक–दूसरी पर अभ्यास कर लेने के बाद प्रतिभागी आपस में एक–दूसरी के काम पर टिप्पणी कर उनके काम का आकलन करेंगी।

सत्र 4 :

वैक्सिंग

त्वचा से बालों को हटाने के लिए वेक्सिंग के दो प्रमुख तरीके हैं

- हार्ड वैक्स (बिना पट्टियों का इस्तेमाल किए)
- मेजर वैक्स (गर्म वैक्स और पट्टियों वाली विधि)। इस तरीके में शहद या क्रीम से बनने वाले वैक्स का इस्तेमाल किया जाता है।

वैक्स के प्रकार

गुनगुने या वॉर्म वैक्स सामान्यतः चीनी, सिरप और जिंक ऑक्साइड को मिला कर बनाए जाते हैं, इन्हें शहद वाला वैक्स या हनी वैक्स भी कहते हैं।

गर्म या हॉट वैक्स इन्हें इस्तेमाल करने में सामान्यतः ज्यादा समय लगता है और इन्हें काफी गर्म करके इस्तेमाल किया जाता है। इनका उपयोग करते समय काफी सावधानी बरतनी होती है।

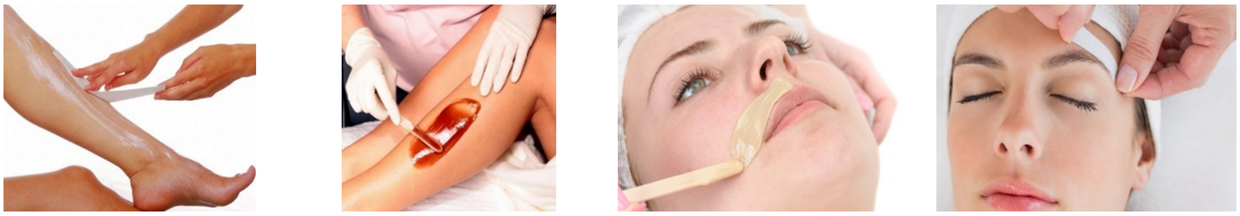
शुगर वैक्स में चीनी ही मुख्य पदार्थ होती है और साथ में नींबू आदि अन्य प्राकृतिक सामग्री का उपयोग किया जाता है।

शुगर वैक्स के जरिए बाल हटाने के दो तरीके हैं – चीनी का पेस्ट (शुगर पेस्ट) और चीनी की पट्टी (स्ट्रिप शुगर)

1. शुगर पेस्ट को हाथ की सहायता से बालों के बढ़ने की दिशा में ही त्वचा पर लगाया जाता है। इस वैक्स में फंसे बालों को फिर उनके बढ़ने की विपरीत दिशा में खींच कर निकाल दिया जाता है।
2. स्ट्रिप शुगर को भी इस्तेमाल करने का तरीका वार्म वैक्स के जैसा ही है। इसमें बालों के बढ़ने की वितरीत दिशा में खींच कर उन्हें निकालने के लिए पट्टियों की जरूरत होती है।

वैक्सिंग की प्रक्रिया

- ग्राहक के कपड़ों को वैक्स से बचाने के लिए एक तौलिए का इस्तेमाल करें।
- वैक्स किए जाने वाले हिस्से को अच्छे एंटिसेप्टिक वैक्स पूर्व लगाए जाने वाले क्लिंसिंग लोशन से और रूई के गोले से पौंछ लें। वैक्स लगाने से पहले टिश्यू पेपर की सहायता से इस हिस्से को अच्छे से सुखा लें।
- यदि ग्राहक की त्वचा बहुत तैलीय है या उन्होंने पार्लर आने से पहले त्वचा पर तेल या क्रीम लगा लिया है तो इसे एस्ट्रिंजेंट लोशन से साफ करें। वैक्स लगाने से पहले उस हिस्से पर रूई की सहायता से पाउडर लगा कर उस हिस्से को सूखा कर लें।
- वैक्स को बालों के बढ़ने की दिशा में त्वचा पर फैलाएँ और उसके ऊपर पट्टियों को दबाकर लगाएँ, त्वचा को खींच कर पकड़ते हुए बालों की बढ़ने की विपरीत दिशा में पट्टी के तेजी से खींच कर निकालें।
- वैक्सिंग पूरी हो जाने के बाद साफ रूई से आफ्टर वैक्स लोशन लगाएँ। इससे शरीर पर लगा रह गया वैक्स हट जाता है, त्वचा को आराम मिलता है और किसी तरह के इन्फैक्शन या खुजली से बचाव होता है।



वैक्सिंग की विधियाँ

वैक्सिंग के दौरान ध्यान रखने की बातें

- गर्म वैक्स को हमेशा बालों की दिशा में लगाया जाता है और विपरीत दिशा में खींच कर हटाया जाता है।
- हमेशा कम बालों वाले हिस्से से अधिक बालों वाले हिस्से की तरफ बढ़ना उचित होता है।
- एक बार में बहुत अधिक हिस्से में वैक्स नहीं लगाया जाना चाहिए।
- पट्टी वैक्स लगे हुए पूरे हिस्से के ऊपर आना चाहिए, वैक्स वाला कोई हिस्सा खुला नहीं छूटना चाहिए।

- पट्टी वैक्स पर इस तरह लगाई जानी चाहिए कि उसे लगाने के बाद उसे पकड़ने के लिए पर्याप्त जगह बची रहे।
- वैक्स के ऊपर पट्टी को रखने के बाद इस पर बस एक या दो बार ही हाथ फिराने की जरूरत है ताकि उसकी वैक्स पर पकड़ बन जाए और वह प्रभावी ढंग से काम कर सके।
- ज्यादा हाथ फिराने पर असुविधा हो सकती है।
- पट्टी को हमेशा बालों के बढ़ने की विपरीत दिशा में तेजी से खींच कर निकाला जाना चाहिए। इसे त्वचा के अधिकतम करीब से पकड़ कर जल्दी से निकाल देना चाहिए ताकि ग्राहक को कम से कम तकलीफ पहुँचे।

गतिविधिः "वैक्सिंग के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?"

- प्रशिक्षक यह समझाएंगी कि वैक्सिंग क्या होती है और शरीर के किन अंगों पर इसे किया जाता है।
- वे उपकरण को किस तरह पकड़ते हैं, वैक्स को कैसे रखा और लगाया जाता है और कब तथा किस तरह पट्टी को लगाया जाता है और इसे कब, किस तरह पकड़ा और खींचा जाता है, इस पूरी प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हुए प्रतिभागियों को वैक्सिंग के बारे में समझाएंगी।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को यह जानकारी भी देंगी कि वैक्सिंग के दौरान किन बातों का ध्यान रखा जाना जरूरी है और वे प्रतिभागियों से इन बातों को लिख कर नोट कर लेने के लिए कहेंगी।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें और उनकी अधिकतम शंकाओं का समाधान करती चलें ताकि उन्हें वैक्सिंग की प्रक्रिया को लेकर स्पष्ट समझ बन सके।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को जोड़े बना कर एक–दूसरी पर वैक्सिंग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित करें।
- प्रशिक्षक अभ्यास के दौरान प्रतिभागियों की सहायता करें।
- एक–दूसरी पर अभ्यास कर लेने के बाद प्रतिभागी आपस में एक–दूसरी के काम पर टिप्पणी कर उनके द्वारा की गई वैक्सिंग का आकलन करेंगी।

सत्र 5:

ब्लीचिंग

ब्लीचिंग चेहरे पर उगने वाले बालों को हटाने की बजाय छुपा लेने का एक तात्कालिक समाधान है। चेहरे के बालों पर लगाया जाने का ब्लीच अक्सर पाउडर या क्रीम के रूप में आता है, जिसे लगाने से पहले आपस में अच्छी तरह मिलाना होता है। ब्लीचिंग का इस्तेमाल कुछ रासायनिक तत्वों या कैमिकल का इस्तेमाल कर त्वचा को गोरा दिखाने के लिए भी किया जाता है।

ब्लीच के प्रकार

पाउडर वाला ब्लीच : इसका उपयोग लिक्विड हाइड्रोजन पैराक्साड और अमोनिया में ब्लीचिंग पाउडर मिला कर किया जाता है। यदि ब्लीच का इस्तेमाल चेहरे से काले धब्बों या झाईं को हटाने के लिए करना हो तो इसे सिर्फ उसी हिस्से पर लगाया जाना चाहिए जहाँ काला धब्बा या झाईं हो।

क्रीम ब्लीच : यह किसी भी दवाओं की दुकान पर मिल जाता है और अधिकांश ब्यूटी पार्लरों में इसका उपयोग किया जाता है। इसका इस्तेमाल चेहरे पर चमक लाने के लिए किया जाता है।

प्रोटीन ब्लीच : यह बहुत हल्का ब्लीच होता है, जिसमें बटर पैक यह तय करता है कि त्वचा नर्म और मुलायम बनी रहे। अमोनिया का इस्तेमाल टैनिंग को हटाने और बालों के रंग को हल्का करने के लिए किया जाता है। प्रोटीन ब्लीच उन लोगों के लिए वरदान की तरह है जिनकी त्वचा नाजुक और तैलीय हो।

गोल्ड ब्लीच : इसमें गोल्ड क्रीम ब्लीच के साथ एक्वा एक्टिवेटर का इस्तेमाल किया जाता है, जो आपको ज्यादा गोरी और निखरी हुई त्वचा पाने में सहायक होता है।

ऑक्सी ब्लीच : यह एक खास प्रकार का ब्लीच है जो खासतौर से टैन हुई त्वचा और नाजुक त्वचा के लिए उपयोगी है। यह ऑक्सीजन को त्वचा में जाने में सहायता करता है। यह ब्लीच करने का सबसे स्वस्थ तरीका है।

ब्लीचिंग की प्रक्रिया :

- एक ट्रे में ब्लीचिंग में काम आने वाली सारी सामग्री को जमा लें।
- अपनी ग्राहक को अपने सारे गहने हटा कर आराम से लेट जाने के लिए कहें।
- चेहरे और गर्दन तक ठीक से क्लींसिंग कर दें।
- ग्राहक के बालों पर हैड बैंड लगा कर और गर्दन पर तौलिया या नैक कैप लगा कर उन्हें तैयार कर दें।
- पैकिट के साथ दिए गए निर्देशानुसार ब्लीच पैक तैयार करें।
- गुलाबजल में भिगोई हुई रुई से ग्राहक की आँखों को ढंक दें।
- ब्लीच पैक को चेहरे पर बाहर की ओर ऊपर की ओर हाथ चलाते हुए फैलाएँ और 10–15 मिनट के लिए छोड़ दें।
- ग्राहक को कितना हल्का रंग चाहिए उसके अनुरूप समय के बाद चेहरे को नल के साफ पानी से धुला दें।
- मॉइस्चराइजर लगाएँ।

गतिविधिः ''ब्लीचिंग के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?''

- प्रशिक्षक यह समझाएंगी कि ब्लीचिंग क्या होती है और इसे किस उद्देश्य के लिए उपयोग में लाया जाता है।
- वे विभिन्न प्रकार की ब्लीच के बारे में जानकारी देंगी और यह बताएंगी कि इन्हें कैसे तैयार किया जाता है।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को ब्लीच तैयार करने में अपनी सहायता करने के लिए साथ बुलाएंगी।
- प्रशिक्षक ब्लीच करके दिखाते हुए प्रतिभागियों की इसे करने के दौरान विभिन्न कामों में अपनी सहायता करने में शामिल रखेंगी।

- वे जानकारी भी देंगी कि ब्लीचिंग के दौरान किन बातों का ध्यान रखा जाना जरूरी है और वे प्रतिभागियों से इन बातों को लिख कर नोट कर लेने के लिए कहेंगी।
- प्रतिभागियों को यदि ब्लीचिंग करने को लेकर कोई शंका हो तो वे प्रशिक्षक से उसके बारे में प्रश्न पूछ उसे दूर करेंगी।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को दो–दो के जोड़े बना कर एक–दूसरी पर ब्लीचिंग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित करेंगी।
- प्रशिक्षक अभ्यास के दौरान प्रतिभागियों की सहायता करें।
- एक–दूसरे पर अभ्यास कर लेने के बाद प्रतिभागी आपस में एक–दूसरी के काम पर टिप्पणी कर उनके द्वारा की गई ब्लीचिंग के असर का आकलन करेंगी और सुझाव देंगी।

सत्र 6:

फेशियल

ब्यूटी पार्लरों पर मिलने वाली सेवाओं में फेशियल सर्वाधिक प्रचलित सेवा है। फेशियल चेहरे पर लगाई जाने वाली विभिन्न क्रीमों का इस्तेमाल करते हुए की जाने वाली चेहरे की मसाज है। त्वचा की क्लींसिंग के द्वारा सफाई और उसे मॉइस्चराइज करना चेहरे से धूल के कणों, मृत कोशिकाओं, काले धब्बों और मुहांसों आदि को हटाने में सहायक होता है। क्लींसिंग से चेहरे से अतिरिक्त तेल भी हटता है और चेहरे की नमी को बरकरार रहने में मदद मिलती है। ब्यूटी पार्लर की मालिक यह सुनिश्चित

करें कि फेशियल कर कमरा शाँत और स्वच्छ हो, कमरे का तापमान आराम दायक हो और कमरे में रोशनी की उचित व्यवस्था हो। यदि यह स्थितियाँ नहीं मिलती हैं तो ग्राहक को अपेक्षित आराम नहीं मिल पाता है। फेशियल के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला पलंग या कुर्सी भी पर्याप्त आराम दायक और पुनर्व्यवस्थित किए जाने वाली होनी चाहिए। फेशियल त्वचा के प्रकार और उसकी तकलीफों को ध्यान में रख कर किए जाते हैं।

फेशियल के लिए जरूरी उपकरण और सामान : त्वचा के प्रकार के अनुसार क्लींसिंग लोशन और क्रीम, त्वचा के रोम खुल सकें इसके लिए एक्सफोलिएटर (फ्रूट और क्रीम), सीरम तथा जैल, एम्प्यूल, त्वचा में कसाव लाने के लिए स्किन फर्मर, त्वचा के टोनर और एस्ट्रिंजेंट, रुई के पैड और स्पंज, प्लास्टि या लकड़ी का स्पेचुला, तौलिया, शरीर पर लपेटने का वस्त्र, माथे पर लपेटने का कपड़ा, फेस पैक, मास्क, हाथों के लिए सैनिटाइजर, एप्लिकेटर और ब्रश, ब्लैक हैड निकालने के लिए कमडोन, संक्रमण दूर करने के लिए लोशन, स्क्रब आदि

फेशियल करने के चरण

- क्लींसिंग उत्पाद को अपने हाथों पर लगा कर चेहरे पर लगाने से पहले हाथों को मलें ताकि हाथों में गर्माहट आ जाए। त्वचा को साफ करने की तरह हाथ चलाते हुए इसे गर्दन की ओर से लगाना शुरू करें और फिर ठोड़ी, जबड़ा, गाल, नाक के पास, कनपटी, नाक के ऊपरी हिस्से पर इसे फैलाएँ। अपनी अंगुलियों से नाक के दोनों तरफ और नासिकाओं पर गोलाकार में हाथ फिराएँ। भौंहों के बीच से माथे के ऊपर तक और कनपटियों के पास तक सफाई करते हुए हाथ चलाएँ।
- फेशियल स्पंज की सहायता, गीले टिश्यू, गीली रूई या गुनगुने गीले तौलिये से क्लींसर को चेहरे से पौंछ दें। माथे की ओर से शुरू कर चेहरे की बाहरी रेखाओं तक हाथ चलाते हुए पौंछें। क्लींसर को चेहरे के एक भाग से हटाना शुरू करें और उसके पूरा हट जाने के बाद दूसरे भाग पर जाएँ। सबसे आखिर में गर्दन, सीने और पीठ की सफाई करें।
- गुनगुने तौलिये या स्टीमर के द्वारा चेहरे को हल्की सी भाप दें ताकि चेहरे के पोर खुल जाएँ और तेल पूरी तरह साफ हो जाए। भाप देने के दौरान ग्राहक की आँखों पर डिस्टिल वॉटर से भीगी रूई के गोले रख दें। भाप से उभरी रेखाएँ नर्म हो जाती हैं और चेहर की बाह्‌य त्वचा में रक्त संचार बढ़ जाता है।
- क्रीम या जैल से की जाने वाली मसाज के लिए क्लींसिंग वाली ही प्रक्रिया को दोहराएँ। चेहरे के अलग–अलग हिस्सों पर हाथ चलाते हुए चेहरे की मसाज करें।
- फेशियल क्रीम को टिश्यू, गुनगुने गीले तौलिये, गीले रूई के गोले या स्पंज से पौंछ कर साफ कर दें। इसे हटाने के लिए भी उसी प्रक्रिया का पालन करें जिसका क्लींसर हटाने के लिए किया था।
- ग्राहक के चेहरे की त्वचा के प्रकार को ध्यान में रख कर तैयार किए गए मास्क को प्राकृतिक ब्रश की सहायता से चेहरे पर फैलाएँ। गर्दन की ओर से शुरू कर धीमे और लंबे स्ट्रोक के साथ मास्क को पूरे चेहरे पर फैलाएँ। चेहरे की भीतरी रेखाओं से शुरू कर चेहरे की बाहरी किनारों की तरफ इसे फैलाएँ। पहले एक तरफ के चेहरे पर मास्क को फैलाने के बाद इसे दूसरी ओर फैलाएँ।
- इसे पाँच से दस मिनट के लिए चेहरे पर रहने दें। मास्क को गीली रूई के गोलों या स्पंज के साथ चेहरे से पौंछ दें।
- चेहरे पर टोनर या एस्ट्रिंजेंट लगाएँ और आखिर में मॉइस्चराइजर लगा कर सन स्क्रीन लगाएँ।

गतिविधि: ''फेशियल के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?''

- प्रशिक्षक यह समझाएंगी कि फेशियल क्या है और इससे त्वचा को क्या लाभ पहुँचता है।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को फेशियल की तैयारी करने में अपनी सहायता करने के लिए साथ बुलाएंगी।
- प्रशिक्षक फेशियल करके दिखाते हुए प्रतिभागियों को इसे करने के दौरान विभिन्न कामों में अपनी

सहायता करने में शामिल रखेंगी।

- वे जानकारी भी देंगी कि फेशियल में चेहरे को भाप देने के दौरान किन बातों का ध्यान रखा जाना जरूरी है और वे प्रतिभागियों से इन बातों को लिख कर नोट कर लेने के लिए कहेंगी।
- प्रतिभागियों को यदि फेशियल के किसी चरण को लेकर कोई शंका हो तो वे प्रशिक्षक से उसके बारे में प्रश्न पूछ उसे दूर करेंगी।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को दो–दो के जोड़े बना कर एक–दूसरी पर फेशियल का अभ्यास करने के लिए प्रेरित करेंगी।
- प्रशिक्षक अभ्यास के दौरान प्रतिभागियों को विभिन्न चरणों को सही ढंग से करने में सहायता करेंगी।
- एक–दूसरी पर फेशियल का अभ्यास कर लेने के बाद प्रतिभागी आपस में एक–दूसरी के काम पर टिप्पणी कर उनके द्वारा किए गए फेशियल के असर का आकलन करेंगी और सुझाव देंगी।

सत्र 7:

प्राथमिक उपचार (फर्स्ट एड)

ब्यूटी पार्लर में सौंदर्य का उपचार करने के दौरान कई बार छोटे–मोटे हादसे या दुर्घटनाएँ हो सकती हैं। आपके पार्लर में स्वस्थ और सुरक्षित वातावरण बना रहे इसके लिए यह सुनिश्चित करें कि किसी भी तरह की आपात स्थिति के सामना करने के लिए प्राथमिक उपचार की व्यवस्था आपके पार्लर में मौजूद हो। गर्म वैक्स के लग जाने से या गलती से वैक्स गर्म करने के दौरान हीटर को हाथ लग जाने या ऐसे किसी गर्म पदार्थ के संपर्क के आने के कारण जलने की आशंका रहती है। ब्यूटी पार्लर की संचालक के लिए यह बहुत जरूरी है कि ऐसी किसी भी आपात स्थिति में प्राथमिक उपचार की आवश्यक जानकारी उनके पास हो और उसके लिए उचित व्यवस्था पार्लर में हो और उपचार करने के लिए वे तैयार रहें। इस तरह की आपात स्थितियों का सामना करने के लिए एक फर्स्ट एड बॉक्स हमेशा तैयार और पहुँच में रखना जरूरी है। पार्लर में पेश आने वाली आपात स्थितियों के बारे में संक्षिप्त जानकारी नीचे दी जा रही है :

चोट लगना : ब्यूटीशियन को धारदार कैंची और अन्य उपकरणों का इस्तेमाल करना होता है, इसलिए इनसे चोट या चीरा लगने की आशंको को पूरी तरह नकारा नहीं जा सकता। इसलिए फर्स्ट एड किट में कुछ रूई और मरहम पट्टी का सामान जरूर रखा जाना चाहिए।

गर्म सतह के छू जाने से झुलसना : बालों को सीधे करने और कर्ल करने के उपकरणों की सतह छू जाने या गर्म वैक्स आदि लग जाने से पार्लर में त्वचा झुलस जाने की घटनाएं हो सकती हैं। ठंडा पानी ऐसे में सबसे कारगर उपाय है।

बिजली का झटका लगना : बिजली के स्विच में बहुत सारे उपकरणों के लगे रहने और काम में आते रहने के कारण आग लगने की आशंका रहती है। एक ही पावर बोर्ड में कर्लिंग, स्ट्रेटनिंग आयरन और हेयर ड्रायर आदि लगे रहने के कारण एक बोर्ड पर ज्यादा दबाव पड़ सकता है। इन्हें पानी से दूर रखने का भी ध्यान रखें ताकि बिजली का करंट प्रवाहित हो कर कोई बड़ा हादसा न हो। ब्यूटी पार्लर की मालिक को यह भी पता होना चाहिए कि किसी आपात स्थिति में बिजली का मेन स्विच

कहाँ से बंद किया जाता है।

कैमिकल बिखर जाना या साँस में चले जाना : ब्यूटी पार्लर का हवादार होना बहुत जरूरी है और इस पर पार्लर की मालिक को खास ध्यान देने की जरूरत है। साथ ही यह भी जरूरी है कि सभी रासायनिक सामानों को अलग और हिफाजत से रखा जाए। ब्लीच और अमोनिया यदि साथ मिल जाएँ तो वे विषाक्त हो सकते हैं।

फर्स्ट एड के लिए जरूरी सामग्री

- अलग–अलग आकार के प्लास्टर
- चोट पर लगाने के लिए अलग–अलग लपेटी हुई और रोगाणुमुक्त पट्टियाँ
- रोगाणुमुक्त पानी और एंटिसेप्टिक क्रीम
- आँखों के लिए रोगाणुमुक्त ड्रेसिंग
- दो जोड़ी दस्ताने
- कैंची और सेफ्टि पिन
- तात्कालिक आइस पैक
- लपेटी हुई तिकोनी पट्टियाँ इत्यादि

गतिविधि : ''आपात स्थिति में मुझे किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?''

- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को प्राथमिक उपचार और उसके महत्व के बारे में बताएंगे।
- प्रशिक्षक जोड़ों में या छोटे समूहों में ब्यूटी पार्लर में आने वाली आपात स्थितियों और उनका सामना करने के उपायों के बारे में चर्चा करेंगे।
- प्रशिक्षक ब्यूटी पार्लर में रखे जाने वाली फर्स्ट एड किट के बारे में प्रतिभागियों को जानकारी देंगी और यह भी बताएंगी कि किस तरह की चोट के लिए किस उपचार का उपयोग किया जाना चाहिए।

दूसरा दिन

सत्र 8:

क्रॉस लिस्ट को देखना और उसका विश्लेषण करना

प्रत्येक प्रतिभागी क्रॉस लिस्ट को देखेंगी और प्रशिक्षण किस तरह चल रहा है उसके बारे में अपनी राय देंगी।

- प्रतिभागी जोड़ों में अपनी प्रस्तुति की तैयारी करेंगी
- प्रत्येक जोड़ी अपने अनुभव को सबके साथ साझा करेगी

बालों की देखभाल (हेयर स्टाइल और डिजाइन)

बालों की देखभाल पार्लर में मिलने वाली सेवाओं में एक अहम सेवा है। बालों की देखभाल में शेम्पू करना, बालों की मसाज करना और बालों की साज–सज्जा शामिल है। हेयर स्टाइल यानि बालों के साथ व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का एक प्रभाव छोड़ता है। व्यक्ति अपने बालों को कैसे संवारता है यह उसकी व्यक्तिगत अभिरुचि और बालों के प्रकार की भी पहचान है। बालों की स्टाइल बनाने के कई तरीके हैं। इनमें प्रमुख रूप से बालों की कटिंग, बालों को संवारने के लिए ब्लो ड्रायर और उत्पादों का इस्तेमाल करना या उन्हें स्वाभाविक रूप से सूखने देना शामिल हैं।

बालों का कोई उपचार शुरू करने से पहले बालों के प्रकार और सिर की त्वचा का विश्लेषण किया जाना महत्वपूर्ण है। इससे ब्यूटीशियन को बालों की परेशानी को समझने और सिर की त्वचा के प्रकार को समझने में मदद मिलती है। बालों को जाँच–परख कर ही वे बालों की नीचे दी गई विशेषताओं के बारे में निर्णय कर सकती हैं :

छिद्रयुक्तता : इससे बालों की नमी को सोखने की क्षमता का पता चलता है। बाल चिकने और चमकदार हो सकते हैं, कम, ज्यादा या बहुत ज्यादा रूखे हो सकते हैं, भुरभुरे या सूखे हो सकते हैं।

बनावट : बालों की तीन तरह की बनावट होती है – सुलझे और पतले, थोड़े मोटे और बहुत मोटे बाल।

लचक : बालों की खिंचने और अपने वास्तविक रूप में आने की क्षमता।

घनापन : सिर में प्रतिइंच जगह में कितने बाल हैं – यह बहुत घने, हल्के घने या कम घने हो सकते हैं।

सिर और बालों की स्थिति : यह स्वस्थ भी हो सकते हैं, रूसी या डेंड्रफ से मुक्त हो सकते हैं या इनमें कोई बीमारी भी हो सकती है।

चोटी बनाना

महिलाएँ अपने बालों को कई प्रकार से संवारना पसंद करती हैं, इनमें से चोटी बनवाना एक तरीका है और यह एकदम सादा चोटी से लेकर बहुत डिजाइनदार और नई प्रकार की चोटियों तक कई प्रकार की हो सकती हैं। इनमें कई चोटियाँ जोड़ कर बनाई गई चोटी भी हो सकती है। सामान्यतः चोटी दो प्रकार की होती हैं – दृश्य चोटी और अदृश्य चोटी। दृश्य चोटी सामान्यतः तीन लटों को गूंथ कर बनाई जाने वाली चोटी को कहते हैं। अदृश्य चोटी में भी तीन ही लटें हो सकती हैं लेकिन उन्हें एक–दूसरी के ऊपर इस तरह गूंथ कर चढ़ा दिया जाता है कि उनकी बनावट सीधे–सीधे नजर नहीं आती। चोटियों से बनाए जाने वाले कुछ हेयर स्टाइल और उन्हें बनाने के तरीके नीचे दिए जा रहे हैं।

अदृश्य चोटी :

इस प्रकार की चोटी को बालों को ऊपर उठा कर बनाया जाता है। इसे सर के ऊपर की तरफ या उससे थोड़ा नीचे सरकाकर भी बनाया जा सकता है। यह सर से नीचे लटकती एक चोटी के रूप में ही नजर आती है और इसमें अतिरिक्त चोटी जोड़ भी सकते हैं और बिना जोड़े भी बना सकते हैं। लेयर वाले बालों में इस प्रकार की चोटी बनाने के लिए उन्हें पहले हल्का सा गीला कर लें और जैल लगा लें, ताकि उनकी पकड़ मजबूत रह सके।

इसे किस तरह के बालों में बनाया जा सकता है?

इस स्टाइल को बनाने के लिए लंबे बाल सबसे अच्छा होता हैं, लेकिन लेयर वालों बालों में भी इसे बनाया जा सकता है।

रस्सा चोटी

यह चोटी बालों को दो भागों में बांट कर एक को दूसरे के ऊपर चढ़ाते हुए बनाई जाती है।

इसे किस तरह के बालों में बनाया जा सकता है?

यह चोटी पूरे एक सार लंबे बालों में बनाई जा सकती है वहीं इसे लंबे लेयर वाले बालों में भी बनाया जा सकता है। इसे बनाते समय एक तरफ के बाल को दूसरी तरफ चढाते समय थोड़े–थोड़े अतिरिक्त बाल जोड़ते जाने होते हैं।

फिशटेल चोटी

यह भी दो भागों में बालों को बांट कर बनाई जाने वाली चोटी है जिसमें थोड़े–थोड़े बाल किनारे से

लेते हुए चोटी में शामिल करते जाते हैं।

इसे किस तरह के बालों में बनाया जा सकता है?

इसे रूखे और बिना लेयर वाले बालों में बनाया जाता है जिनकी लंबाई कम से कम कंधों तक हो।

गतिविधि: बालों की डिजाइन के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?"

- प्रशिक्षक प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उनमें से किसी को चोटी बनाने का कोई अनुभव है।
- इस तरह प्रशिक्षक उनके इलाके में महिलाएँ किस तरह की चोटियाँ बनवाना पसंद करती हैं, इसकी जानकारी एकत्र कर सकेंगी।
- अब वह तस्वीरों की मदद से विभिन्न प्रकार की चोटियाँ दिखाते हुए यह समझाएंगी कि किस तरह के बालों में कौन सी चोटी बनाई जा सकती है।
- प्रशिक्षक विभिन्न प्रकार की चोटियाँ बनाकर उन्हें बनाने के तरीके का प्रदर्शन करेंगी और इन्हें बनाने के दौरान विभिन्न कामों में प्रतिभागियों की भी मदद लेंगी।
- प्रशिक्षक विभिन्न प्रकार की चोटियाँ बनाने के दौरान किन बातों का ध्यान रखना है यह भी समझाएंगी और प्रतिभागियों से कहेंगी कि वे इन बातों को लिख लें।
- प्रतिभागियों को यदि कोई बात समझ नहीं आई है तो वे प्रशिक्षक से प्रश्न करेंगी।

सत्र 9:

मेहंदी लगाना

मेहंदी लगाना एक ऐसी चित्रकला है जो ज्यादातर लोग करना पसंद करते हैं। यह एक प्रकार की सौंदर्य की जड़ी–बूंटी, मेंहदी की पत्तियों से बनाई जाती है और इसे लगाना ठंडक का अहसास कराता है। इसे न सिर्फ हाथों और पैरों को सजाने के लिए लगाया जाता है बल्कि बालों को नारंगी या गहरे लाल/भूरे रंग में रंगने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग सफेद बालों को रंगने के लिए और बालों को ज्यादा आधुनिक स्टाइलिश दिखाने के लिए भी किया जाता है। हिना के बालों में उपयोग के बाद दूसरे प्रकार की कोई भी बालों का उपचार या प्रसाधन सामग्री के इस्तेमाल के लिए एक से दो सप्ताह का अंतराल रखने की सलाह दी जाती है।

मेहंदी बनाने के लिए आवश्यक सामग्री :

- 1/4 (25 ग्राम) मेंहदी पाउडर,
- 2 चम्मच (8 ग्राम) चीनी,
- 2 चम्मच (8 मिलीलीटर) आवश्यक तेल,
- डिस्टिल्ड वाटर या नींबू का रस।

त्वचा पर लगाने के लिए मेंहदी का घोल कैसे बनाएँ?

- मेंहदी पाउडर के लगभग 1/4 भाग को मापें और प्लास्टिक या डिस्पोजेबल प्याले में डालें।
- प्याले में 2 चम्मच चीनी डालें।
- अपनी पसंद के आवश्यक तेल के 2 चम्मच मिलाऐं।
- डिस्टिल्ड वाटर या 1/4 नींबू के रस के साथ मिलाएं।
- तब तक मिलाएं जब तक पेस्ट चिकना न हो।
- पेस्ट को प्लास्टिक की थैली से ढँक दें और डाई रिलीज के लिए गर्म स्थान पर छोड़ दें, (24 घंटे अगर नींबू का रस और 2–6 घंटे अगर डिस्टिल्ड वाटर का उपयोग किया जाए)।
- मेंहदी को हल्के गर्म करना होगा। मेंहदी पेस्ट के लिए 75–85 फारेनहाइट या (23–30 सेल्सियस) तापमान अच्छा है।
- 24 घंटे के बाद इसे अच्छे से मिश्रण करें। आप इसे यह देखने के लिए परीक्षण कर सकते हैं कि क्या यह डाई तैयार है।
- यह देखने के लिए कि क्या पेस्ट तैयार है, अपनी हथेली पर थोड़ी सी मेहंदी लगाएं और इसे 5 मिनट के लिए छोड़ दें। यह त्वचा के उपर एक सुंदर उज्ज्वल कद्दू नारंगी दाग छोडना चाहिए।

मेंहदी के रंग को गहरा कैसे करें?

- हिना को लगा कर ज्यादा देर तक के लिए छोड़ दें। इसे 7 से 8 घंटे के बाद धोएँ
- इसे हाथों में लगाने के बाद नींबू और चीनी का घोल बार–बार इस पर लगाएँ। थोड़ी चीनी और पानी को उबाल कर ठंडा होने के लिए रख दें
- लौंग का धुआँ अपने हाथों पर लें
- मेंहदी को खुरच कर हटाने के बाद हाथों पर बाम मल लें

सफेद बालों पर हिना का रंग गहरा कैसे करें?

- हिना को घोलने के लिए गर्म काली कॉफी के पानी का उपयोग करें। इसके पेस्ट को बालों में लगाएँ और 3–4 घंटों के लिए छोड़ दें।
- आप इसमें अंडा, जैतून का तेल और दही भी मिला सकते हैं जो कंडिशनर की तरह काम करते हैं।

- दो कप पानी उबालें और उसमें 2 चम्मच चाय की पत्ती डाल दें। इसे आधा होने तक उबालें।
- इन्हें ठंडा होने के लिए रख दें और बालों को रंगने के लिए इस्तेमाल करें

गतिविधि : मेहंदी लगाने के दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?"

- प्रशिक्षक प्रतिभागियों से इस बारें में बात करेंगी कि महिलाएँ शरीर के अलग–अलग अंगों पर किस तरह के मेंहदी के डिजाइन लगाना पसंद करती हैं और बालों में किस तरह की मेंहदी लगाना पसंद करती हैं। उन्हें कुछ तस्वीरें भी दिखाएँ।
- उनसे उनके मेंहदी लगाने के अनुभवों के बारे में बात करें और जानें कि वे मेंहदी को कैसे तैयार करती हैं और लगाती हैं।
- प्रशिक्षक मेंहदी का घोल बनाकर उसके विभिन्न अनुपातों का प्रदर्शन करेंगी और उनसे कैसे रंग आते हैं इसके बारे में बताएंगी।
- प्रतिभागियों के जोड़ें बनाएंगे और यदि उनमें कोई अनुभवी हों तो उन्हें अलग–अलग जोड़ों में रखें। अब वे मेहंदी लगाने का अभ्यास करेंगी और प्रशिक्षक उन्हें सहायता करेंगी, कुछ आसान कारगर नुस्खे बताएंगी, जैसे
  – मेंहदी का कलात्मक फूलों वाला डिजाइन बनाना
  – मेंहंदी का पेस्ट तैयार करना
  – मेंहंदी के तरह–तरह के डिजाइन बनाना
- प्रशिक्षक मेंहंदी लगाने से पहले और बाद में किन बातों के ध्यान रखना चाहिए, इसकी भी जानकारी देंगी।
- प्रशिक्षक मेंहंदी के बारें में प्रतिभागियों के सवालों का जवाब दे कर सत्र का समापन करेंगी।
- प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को अपनी मेंहदी का प्रदर्शन करने के लिए कहेंगी और जिस जोड़े की डिजाइन सबसे ज्यादा पसंद आए उसे सम्मानित कर सत्र का समापन करेंगी।

सत्र 10:

दुल्हन का श्रृंगार (ब्राइडल मेक अप)

श्रृंगार करने या मेक अप लगाने का मुख्य उद्देश्य अपने प्राकृतिक सौंदर्य को थोडा और उभारना होता है और इसके लिए चेहरे पर विभिन्न प्रकार के सौंदर्य प्रसाधनों का इस्तेमाल किया जाता है। मेक अप एक कला है और दुल्हन का मेक अप करने के लिए इस कलाकार को कुछ बातों का ध्यान रखने की जरूरत होती है, जैसे – चेहरे की बनावट, त्वचा का रंग, दुल्हन की पोशाक का रंग और उसके साथ सौंदर्य प्रसाधन के रंगों का मेल।

दुल्हन का श्रृंगार के लिए सामग्री : कंसीलर, फेस पाउडर, भौंहों को सजाने के लिए कॉस्मेटिक, मस्कारा, फाउडेंशन, आई शैडो, आई लाइनर, ब्लशर और होंठों पर लगाने के रंग या लिप कलर।

गतिविधि : "दुल्हन का श्रृंगार (ब्राइडल मेक अप) करने दौरान मुझे किन बातों की जानकारी होनी चाहिए और क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?"

- प्रशिक्षक दुल्हन का मेक अप करने के दौरान किन बातों का ध्यान रखना है इसके बारे में बताएंगी।
- प्रतिभागी जोड़ों में एक–दूसरे के साथ दुल्हन के मेक अप का अभ्यास करेंगी।
- वे पहले दिन दुल्हन के मेक अप के लिए जरूरी सामानों की सूची बनाएंगी और दूसरे दिन अधिकतम सामग्री अपने साथ लेकर आएंगी।
- प्रत्येक जोड़ी एक–दूसरी को भरपूर सजाएंगी।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों से सबसे सुंदर लगने वाली 'दुल्हन का श्रृंगार' को चुनने के लिए कहेंगी और सत्र का समापन करेंगी।

सत्र 11:

क्षेत्र के भ्रमण में जाने की तैयारी करना

इस भ्रमण को उद्देश्य ब्यूटी पार्लर व्यवसाय से जुड़े लोग जैसे– पार्लर चलाने वाली महिलाऐं, पार्लर में काम करने वाली ब्यूटीशियन, ब्यूटी प्रोडक्ट बेचने वाले, ग्राहक आदि से मिलना और उनसे इस व्यवसाय के बारे में जानकारी लेना है। प्रतिभागी पार्लर चलाने वाली महिलाओं से कई तरह के प्रश्न पूछ सकती हैं जैसे कि उन्हें पार्लर शुरू करने के लिए कितने निवेश की जरूरत पड़ी, पार्लर शुरू करने के बारे में हीं उन्होने क्यों सोचा, वे ग्राहकों को अपनी पार्लर की ओर आकर्षित करने के लिए क्या करते हैं, वे पार्लर के लिए सामान कहाँ से खरीदते हैं, वे विभिन्न सेवाओं का बिक्री मूल्य कैसे तय करते हैं, वो महीना में लगभग में कितने कमा लेते हैं, ब्यूटि पार्लर को चलाने में उनके सामने मुख्य चुनौतियां क्या रहती है और क्या वे उन्हें कोई सलाह देना चाहेंगे आदि।

ब्यूटी प्रोडक्ट बेचने वाले व्यापारियों से मिलके विभिन्न समान के दाम के बारे में जानकारी लेना और यह बात करना कि क्या वह रियायती दरों में सामान दे सकते हैं। इसके साथ हीं भ्रमण के दौरान स्थानिय लोगों से मिलकर बात करना, तथा ब्यूटी पार्लर से संबंधित उनके मांग को पहचानना है।

- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को भ्रमण का उद्देश्यों के बारे में विस्तार से समझा देंगे।
- प्रतिभागी भ्रमण के लिए जोड़ा बनाऐंगे एवं ब्यूटी पार्लर व्यवसाय से जुड़े लोगों से पूछे जाने के लिए प्रश्न तैयार करेंगे।
- प्रशिक्षक भ्रमण के दौरान लोगों से पूछे जाने के लिए अधिक प्रश्न और बातचीत का तरीका सुझा सकते हैं।
- प्रशिक्षक अगले चार दिन के क्षेत्र भ्रमण पर जाने के कार्यक्रम को सबके साथ साझा कर लेंगे।

तीसरा दिन

सत्र 12:

ब्यूटी पार्लर चलाने वाले महिलाओं के पास जाना और उनसे बातचीत करना

- प्रतिभागी विभिन्न ब्यूटी पार्लर पर जाएंगी और पार्लर चलाने वाली महिलाओं से उनके अनुभवों एवं पहले से तैयार प्रश्नों के आधार पर बातचीत करेंगे।
- प्रतिभागी विभिन्न ब्यूटी सेवाओं के लिए ब्यूटी पार्लर द्वारा तय किया गया दरों के बारे में भी बात करेंगे और मूल्य निर्धारण कैसे किया जाता है इस बारे में बात करेंगे।
- वे बातचीत के दौरान पार्लर के सजावट, पार्लर में कासमेटिक्स और सौन्दर्य उपकरणों को सुरक्षित एवं व्यवस्थित तरीके से कैसे रखना आदि के बारे मे गौर करेंगे।
- वे बातचीत के दौरान महत्वपूर्ण बातों को कॉपी में लिख लेंगे ताकि उसके बारे में समूह चर्चा किया जा सके।

ब्युटी पार्लर के दौरे से मिली सीख का निष्कर्ष निकालना

प्रतिभागी ब्यूटी पार्लर चलाने वाली महिलाओं के साथ की गई बातचीत के दौरान मिली जानकारी पर चर्चा कर निष्कर्ष निकालेंगे।

प्रत्येक प्रतिभागी –

- बातचीत से मिली सीख एवं अपने विचारों को अपने साथी को प्रस्तुत करेंगे।
- सीखी गयी बातों के आधार पर अपनी ब्यूटी पार्लर की व्यवसाय के बारे में उन्हें क्या–क्या जानकारियां मिली उस पर एक लेख प्रस्तुत करेंगे।

चौथा दिन

सत्र 13:

अपनी ब्यूटी पार्लर खोलने के लिए एक जगह का तलाश करना

'ब्यूटी पार्लर की व्यवसाय से ज्यादा लाभ कमाने के लिए अच्छी जगह पर पार्लर खोलना बहुत ज़रूरी है। अगर अपने घर पर पार्लर खोलने की सुविघा एवं ज्यादा ग्राहक होने का संभावना नहीं है तो, एक ऐसी स्थान चुनें जहां बच्वें और महिलाएं सुरक्षित तरीके से आ पाएं। इसके लिए दूसरों का सलाह ले सकते हैं।

- प्रतिभागी गावं में अलग–अलग महिलाओं से मिलेंगे (वे अकेले या जोड़े में भी जा सकते हैं)
- वे बातचीत के दौरान उस स्थान के बारे में, उसका किराया, अन्य सुविधाएं, सहमती पत्र आदि महत्वपूर्ण बातों को अपनी कॉपी में लिख लेंगे ताकि उसके बारे में विचार किया जा सके।
- प्रत्येक प्रतिभागी लोगों से पूछ–ताछ, परिवार के सहमती एवं अपने पहले से प्राप्त जानकारी के

आधार पर निर्णय लेंगे कि उन्हें किस जगह पर ब्यूटी पार्लर खोलना है और क्यों?

• प्रतिभागी अपने विचारों को एक दूसरे के साथ साझा करेंगे एवं अपना सूझाव देंगे।

गांव के दौरे से मिली सीख का निष्कर्ष निकालना

प्रतिभागी जोडे में दिन भर क्षेत्र के दौरे में लोगों के साथ बातचीत के दौरान मिली जानकारी पर चर्चा कर निष्कर्ष निकालेंगे।

प्रत्येक प्रतिभागी –

• गांव के दौरे के सीख एवं अपने विचारों को अपने साथी को प्रस्तुत करेंगे

• सीखी गयी बातों के आधार पर अपनी 'ब्यूटी पार्लर खोलने के लिए जगह के बारे में क्या निर्णय ली उस पर एक लेख प्रस्तुत करेंगे।

पॉचवा दिन

सत्र 14:

ब्यूटी प्रोडक्ट बेचने वाले दूकानदारों से मिलना और बातचीत करना

'ब्यूटी पार्लर चलाने के लिए यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि पार्लर में इस्तेमाल किये जाने वाले अच्छी गुणवत्ता का सामान उचित मूल्य पर कहाँ से खरीदा जा सकता है। प्रतिभागी यह सामान किसी स्थानीय दुकानदार से भी खरीद सकते हैं और कम दाम में खरीदने के लिए थोक व्यापारी के पास भी जा सकते हैं। यह पता लगाने के लिए पास के बाजार, या पास के छोटे सहर में स्थित थोक व्यापारीयों से जाकर मिलना और उनसे इस विषय पर बातचीत करना होगा।

• प्रतिभागी पास के बाजार, या पास के छोटे सहर में स्थित थोक व्यापारीयों से मिलने जाएंगे और उनके अनुभवों एवं पहले से तैयार प्रश्नों के आधार पर बातचीत करेंगे। (वे अकेले या जोड़े में भी जा सकते हैं)

• वे बातचीत के दौरान नीम्न बातों पर चर्चा कर सकते हैं, जैसे कि:

क्या–क्या सामान मिल सकता है, उनसे सामान खरीदने पर दाम में कितनी छूट मिल सकती है, क्या उनसे उधार पर सामान लेने की कोई व्यवस्था है, ऐसा कौन सा सामान है जो ज्यादातर दुकानदार खरीदते हैं, क्या बिना इस्तेमाल किया हुआ सामान लौटाया जा सकता है, या अन्य सुविधाएं आदि के बारे मे बातचीत करेंगे

• वे बातचीत के दौरान महत्वपूर्ण बातों को कॉपी में लिख लेंगे ताकि उसके बारे में चर्चा किया जा सके।

आज का दौरे से मिली सीख का निष्कर्ष निकालना

प्रतिभागी जोडे में दिन भर क्षेत्र के दौरे में ब्यूटी प्रोडक्ट बेचने वाले दूकानदारों के साथ बातचीत के दौरान मिली जानकारी पर चर्चा कर निष्कर्ष निकालेंगे।

प्रत्येक प्रतिभागी –

• क्षेत्र के दौरे के सीख एवं अपने विचारों को अपने साथी को प्रस्तुत करेंगे

• सीखी गयी बातों के आधार पर अपनी 'ब्यूटी पार्लर में इस्तेमाल किए जाने वाले सामान के खरीदारी लिए दूकान चूनने के बारे में क्या निर्णय ली उस पर एक लेख प्रस्तुत करेंगे।

छठा दिन

सत्र 15:

गांवों का दौरा करना और लोगों से मिलकर बात करना, उनके मांग को पहचानना

• प्रतिभागी गावं में अलग–अलग लोग विशेषतः महिलाओं से मिलेंगे (वे अकेले या जोड़े में भी जा सकते हैं)।

• वे बातचीत के दौरान यह पता लगाएंगे कि, वहां कौनसी पार्लर सेवाओं का ज्यादा मांग है, वे सौन्दर्य प्रसाधनों में कितने रूपये खर्च कर सकते हैं आदि।

• लोगों के महत्वपूर्ण सुझाव एवं कुछ सेवाओं के नाम को अपनी कॉपी में लिख लेंगे ताकि उसके बारे में विचार किया जा सके।

• प्रतिभागी अपने विचारों को एक दूसरे के साथ साझा करेंगे एवं अपना सूझाव देंगे।

गांव के दौरे से मिली सीख का निष्कर्ष निकालना

प्रतिभागी जोडे में दिन भर क्षेत्र के दौरे में लोगों के साथ बातचीत के दौरान मिली जानकारी पर चर्चा कर निष्कर्ष निकालेंगे।

प्रत्येक प्रतिभागी –

• गांव के दौरे के सीख एवं अपने विचारों को अपने साथी को प्रस्तुत करेंगे

• सीखी गयी बातों के आधार पर अपनी 'ब्यूटी पार्लर में क्या–क्या सेवाऐं उपलब्ध होगा एवं उसके लिए उन्होंने क्या निर्णय लीए उस पर एक लेख प्रस्तुत करेंगे।

सातवां दिन

सत्र 16:

क्रॉस लिस्ट को देखना और उसका विश्लेषण करना

• प्रत्येक प्रतिभागी क्रॉस लिस्ट को देखेंगे और प्रशिक्षण की प्रगति के बारे में चर्चा करेंगे।

क्षेत्र के दौरे का अनुभव साझा करना

• प्रतिभागी अपने चार दिन के क्षेत्र भ्रमण के दौरान प्राप्त ज्ञान और अनुभव को समूह में साझा करने की तैयारी करेंगे।

• प्रत्येक प्रतिभागी अपने अनुभवों को सभी प्रतिभागियों के बीच साझा करेंगे।

सत्र 17:

मैनीक्योर और पेडीक्योर

मैनीक्योर और पेडीक्योर एक सौंदर्य उपचार प्रक्रिया है जो नाखूनों को, हाथ तथा हथेली एवं पावों को साफ रखने, आकार देने, एवं स्वस्थ और मजबूत रखने के लिए मदद् करता है। मैनीक्योर हथेली के लिए है और पेडीक्योर विशेष रूप से पैरों तथा पावं की सफाई, डिजाइन और आकार देने के लिए है। मालिश तेल और मॉइस्चराइजिंग तत्व पैरों और मांसपेशियों को राहत देते हैं, रक्त परिसंचरण को उत्तेजित करते हैं और सूखी फटी एड़ी को रोकते हैं। यह मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाने और परिसंचरण में सुधार और रक्त प्रवाह को प्रोत्साहित करने में मदद करता है। यह नाखूनों को साफ करने, मजबूत बनाने, आकार देने, आकर्षक और सुन्दर बनाने में भी मदद करता है। यह न केवल नाखूनों, हाथों तथा हथेलियों, और पावों को अच्छा बनाता है बल्कि यह आराम प्रदान भी करता है और नाखूनों के आसपास मौजूद पीड़ा दायक टूटी त्वचा का इलाज करने में भी मदद करता है।

मैनीक्योर

आवश्यक उपकरण और सामग्री : स्टपर, गुनगुना पानी, कैंची, नेल कटर, नेल पॉलिश, क्यूटिकल कटर, एंटीसेप्टिक लोशन एवं क्रीम, साबुन, ब्रश, कॉटन ऊन, तौलिया, लिक्विड सोप या शैम्पू, ऑरेंज स्टिक, नेल पॉलिश क्रीम, क्यूटिकल क्रीम, विभिन्न प्रकार के तेल आदि।

मैनीक्योर की प्रक्रिया

- हाथों की सफाई से शुरू करें और कॉटन ऊन और नेल पॉलिश रिमूवर के सहायता से नाखूनों पर किसी भी पुराने नेल पॉलिश को हटा दें।
- यह तय करें कि किस आकार के नाखूनों आप का पसंद है, यदि आवश्यक हो तो उन्हें काट दें, फिर उन्हें अच्छा रूप देने के लिए (एमरी बोर्ड फाइल) का उपयोग करें।

• एक कॉटन की टुकड़ा लें और बर्तन से बहुत कम मात्रा में चमकाने वाला पेस्ट निकालें और नाखून के शीर्ष पर और बफर, बफ नाखूनों पर थोड़ा से लगाएं।

• एक और कॉटन की टुकड़ा के साथ, क्यूटिकल क्रीम की थोड़ी मात्रा में लें और प्रत्येक नाखून के क्यूटिकल पर लागाएं और घूमाते हुए इसे मालिश करें।

• एक एंटी–बैक्टीरियल लिक्विड सोप युक्त गर्म साबुन युक्त पानी में हाथ भिगोएँ।

• तौलिए से हाथों को सावधानी से सुखाएं। नेल पॉलिश रिमूवर में एक ऑरेंज स्टिक डालें और प्रत्येक क्यूटिकल पर उसे लगाकर पोंछें। एंटीसेप्टिक लोशन में हूफ स्टिक को डुबाकर ध्यान से बताए गये गति में क्यूटिकल पर दबाकर वापस लाएं।

• क्यूटिकल कटर को गीले करें और अतिरिक्त क्यूटिकल को हटाने के लिए नाखून प्लेट से क्यूटिकल को सावधानी से उठाएं।

• हाथों को फिर से सुखाएं। क्यूटिकल रिमूवर को लगाने के बाद फिर से अपने हाथों से हटाना महत्वपूर्ण है। हाथ को सूखाने के बाद एक अच्छा मॉइस्चराइजर पूरे हाथ में कोहनी तक लगाएं क्योंकि यह एक ऐसी जगह है जिसे साधारणतः लोग भूल जाते हैं। संपूर्ण रूप से मालिश करें।

• नेल प्लेट पर छोड़े गए मॉइस्चराइजर से थोड़ी सी भी तेल को हटाने के लिए नाखूनों को कॉटन वूल और नेल पॉलिश रिमूवर से दोबारा साफ करें।

• बेस कोट लगाएं और इसके सूखने का इंतजार करें। रंगीन नेल पॉलिश या बर्फ से जमा हुआ नेल पॉलिश पेंट करें, और उसके सूखने की प्रतीक्षा करें।

• रंगीन एनामेल्स पर टॉपकोट लगाएं। यदि आप नाखूनों को पेंट करने की इच्छा नहीं रखते हैं, तो बस एक सुंदर चमक के लिए फिर से उन पर बफर के साथ फिर से लगाएं।

• एक आखिरी बात, वास्तव में साफ–सुथरा काम करने के लिए त्वचा पर लगे अतिरिक्त नेल पॉलिश के सभी निशान हटाने के लिए ऑरेंज स्टिक और नेल पॉलिश रिमूवर का उपयोग करें।

हाथ (हथेली) की मालिश

• हैंड लोशन लगाएं। अपने हथेली में ग्राहक का हाथ को रखते हुए, लोशन को ग्राहक के हथेली के पीछे लगाऐं। धीरे से कलाई और उंगलियों में लोशन लगाऐं।

• मैनीक्योर प्रकिया पर ग्राहक की कोहनी रखें। अपने बाएं हाथ से सहारा देते हुए हाथ को एक सीध में रखें। अपने दाहिने हाथ के साथ, धीरे–धीरे ग्राहक के हथेली को आगे और पीछे झुकाऐं। यह तीन बार दोहराऐं। इस स्थिति में, अपने अंगूठे के सहारे हाथ की हथेली में घुमाते हुए धीरे से मालिश करें।

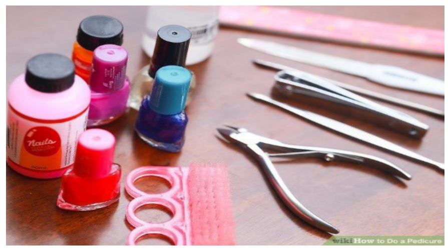
• मैनीक्योरिंग टेबल पर ग्राहक के हाथ को आराम दें और उसके हथेली को अपने हथेली में रखें। अपने अंगूठे और तर्जनी से ग्राहक के प्रत्येक उंगली को गोलाकार में घुमाएं।

• ग्राहक के कलाई को अपने दोनों अंगूठे से पीछे से पकड़ें। हाथेली को कलाई से लेकर उंगलियों के शीर्ष भाग तक गोलाकार गति में मालिश करें।

• नीचे से ऊपर तक प्रत्येक उंगली को एक गोलाकार गति में घुमाएं। अपने अंगूठे और उंगलियों के सहारे ग्राहक के उंगलियों के नीचे से ऊपर ओर खींचें।

पेडीक्योर

आवश्यक सामग्रीः एमरी बोर्ड (नेल फाइल), नेल कटर, क्यूटिकल कटर, क्यूटिकल पुशर, नेल ब्रश, ऑरेंज स्टिक, फुट स्क्रेपर, 2 बेसिन, प्यूमिस स्टोन, टो सेपरेटर, कॉटन, तौलिया, प्लास्टिक शीट, एक्सफोलिएटर, नेल पॉलिश रिमूवर, लिक्विड सोप या शैम्पू, गुनगुना पानी, एंटीसेप्टिक लोशन एवं क्रीम, मालिश क्रीम, नेल पॉलिश, पैर पाउडर, हाइड्रोजन पेरोक्साइड आदि



पेडीक्योर की प्रक्रिया

• प्रक्रिया शुरू करने से पहले, सुनिश्चित करें कि आप ठीक से तैयार हैं। पावं के सभी कठोर सतहों को कीटाणुरहित करें, फिर अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें।

• ग्राहक के दोनों पैरों को गुनगुना पानी में 5 मिनट तक डालें। यदि आवश्यक हो तो उपर से अधिक पानी मिलाएं।

• अपनी पास में एक सूखा तौलिया रखें और ग्राहक के एक पैर को पानी से बाहर निकाल के तौलिया के उपर रखें। पैर को सूखाऐं और नाखुनों से नेल पॉलिश को हटा दें।

• पांव को 2 से 3 मिनट के लिए धीरे मालिश करें, अत्यधिक सूखापन वाले जगहों पर ध्यान केंद्रित करें, फिर सुखाएं। एक साफ तौलिया में पैर को लपेटें।

• झांवां पत्थर से पांव के रूखे त्वचा को साफ करें,

अब आप पेडीक्योर के अगले चरण में जाने के लिए तैयार हैं।

• पैर के बड़े अंगूठे के कोने को 45° के कोण पर ट्रिम करें।

• पैर के नाखूनों के में क्यूटिकल सॉफ्टनर का प्रयोग करें। कॉटन युक्त आरेंजवुड़ स्टिक का उपयोग करके अतिरिक्त क्यूटिकल को धीरे हटाऐं।

• क्यूटिकल क्रीम लगाएं और नाखून के चारों ओर क्यूटिकल में मालिश करें।

• फुट क्रीम लगाके मालिश करें और एड़ी जैसे खुरदुरे इलाकों पर विशेष ध्यान दें।

• पैर के सभी नाखुनों के पेडीक्योर हो जाने के बाद, पैर को रगड़ कर धोऐं और सूखे तौलिया से पोछें।

• पैन के किनारे पर पैर को रखें और नेल ब्रश के उपयोग से क्यूटिकल क्रीम को हटाऐं।

• उंगलियों के बीच कॉटन के टुकड़ों को रखे ताकि नाखून एक दूसरे से अलग रहें।

• नाखूनों पर बेस कोट लगाएं।

• दोनों पैरों की नाखूनों पर नेल पॉलिश लगाएं। पॉलिश को अच्छी तरह सूखने दें।

पैरों की मालिश

• पैर में लोशन या क्रीम लगाएं।

• पैर के तलवे पर दोनों अंगूठों दबाते हुए अन्य उँगलियों से पैर के निचले भागों को पकड़ें। मजबूती से उंगलियों को घुमाते हुए पांव के मध्य भाग तक ले जाऐं।

• तलवे पर वापस जाएं और उसी गति को पुनः दोहराएं।

• पैर के शीर्ष भाग में भी यह मालिश जारी रखें।

• अपने बाएं हाथ में ग्राहक के पैर की एड़ी को पकड़े हुए, प्रत्येक पैर के अंगूठे को तीन बार घुमाएं।

• ग्राहक के पांव को सीधे ऊपर की स्थिति में रखते हुए, तलवे को अपने दोनो अंगूठे से घुमाते हुए एड़ी से उंगलियों तक मालिश करें।

• अपने दाहिने हाथ को टखने के पास ले जाएं और पैर को घुमाएं।

पैरों मैनीक्योर और पेडीक्योर के दौरान सावधानियां

• अपने पार्लर में उचित स्वच्छता सुनिश्चित करें। प्रत्येक ग्राहक के लिए स्वच्छ उपकरणों का उपयोग करें।

• ग्राहक के लिए बैठने की आरामदायक व्यवस्था करें।

• नाखून और क्यूटिकल को ट्रिम करते समय बहुत सावधान रहें। यदि प्रक्रिया के दौरान चोट लग जाए, तो एक एंटीसेप्टिक मरहम का प्रयोग करें।

• हर चरण के बाद हाथ और पैर को पोंछे।

गतिविधिः 'मैनीक्योर और पेडीक्योर करते समय मुझे जिन चीजों को जानना और देखभाल करना चाहिए'?

• प्रशिक्षक हाथ और पैर के लिए उनके लाभ के साथ–साथ मैनीक्योर और पेडीक्योर के बारे में बताएंगे।

• वह प्रतिभागियों को मैनीक्योर और पेडीक्योर के लिए चीजों को व्यवस्थित करने में उनकी मदद करने के लिए कहेंगे।

• वह एक के बाद एक मैनीक्योर और पेडीक्योर की प्रक्रिया का प्रदर्शन करेगी और प्रतिभागियों से विभिन्न चीजों को करने में उनकी मदद करने के लिए कहेंगे।

• प्रशिक्षक मैनीक्योर और पेडीक्योर के दौरान कुछ ध्यान देने वाली चीजों के बारे में बताएगा।

• प्रतिभागी किसी भी चरण में संदेह होने पर प्रशिक्षक से सवाल पूछेंगे।

• प्रशिक्षक प्रतिभागियों को एक दूसरे पर मैनीक्योर और पेडीक्योर का अभ्यास करने के लिए दो–दो के जोड़े बनाने के लिए कहेंगे।

• जब वे विभिन्न चरणों का अभ्यास कर रहे होंगे प्रशिक्षक प्रतिभागियों का मार्गदर्शन करेंगे।

• मैनीक्योर और पेडीक्योर प्रक्रिया को पूरा करने के बाद, जोड़े एक दूसरे के परिणाम का आकलन करेंगे और अपनी टिप्पणी देंगे।

सत्र 18:

बजट बनाना

अपनी ब्यूटी पॉर्लर शुरू करने की लागत निर्धारित करना

गतिविधि : 'मुझे कौन सी चीजों की आवश्यकता है?'

• प्रतिभागी ब्यूटी पॉर्लर शुरू करने के लिए, उन्हें क्या–क्या सामान चाहिए, इसकी सूची बनाएंगी
• प्रशिक्षक प्रत्येक प्रतिभागी को एक–एक कागज का टुकड़ा वितरित करेंगे
• प्रत्येक प्रतिभागी को अपनी ब्यूटी पॉर्लर में क्या चाहिए वे इसकी सूची बनाएंगी
• प्रत्येक प्रतिभागी अपनी सूची को समूह के सामने प्रस्तुत करेंगी
• प्रशिक्षक नीचे दिए गए उदाहरण को ध्यान में रखते हुए उनकी सूची में कुछ और सामान जोड़ने की सलाह दे सकते हैं

आइए पायल का उदाहरण लेते हैं। वह अपनी एक ब्यूटी पॉर्लर खोलना चाहती हैं। उसने ने अपनी ब्यूटी पॉर्लर के लिए जरूरी सामान की सूची बनाई, जो इस प्रकार है :

1. एक कमरा जिसमें रोशनदान, पंखा और दरवाजों और खिड़कियों में परदे लगे हों
2. दो कुर्सीयां और एक बेंच
3. सामान रखने के खानों वाला एक बड़ा आईना
4. लोशन, क्रीम, टोनिंग लोशन युक्त फेशियल क्लेनसर आदि जैसे ब्यूटीशियन एवं श्रृंगार की वस्तुएं
5. दो पानी का छिड़काव करने वाले बोतल
6. बालों की कंघी, ब्रशें, कैंचियां, टिशु पेपर, तौलिया, मास्कें, कर्लिंग और बेन्डिंग पिन आदि का एक सेट
7. फर्स्ट एड किट
8. विज्ञापन लिफलैटस
9. अपने ब्यूटी पॉर्लर का एक साइन बोर्ड

गतिविधि : 'प्रत्येक वस्तु के लिए मुझे कितने धन की आवश्यकता होगी?'

- प्रतिभागी अपनी सूची में शामिल प्रत्येक वस्तु की कीमत लिखेंगी
- प्रतिभागी इस बात का भी ध्यान रखेंगी कि क्या उन्हे कुछ सामान बिना पैसा खर्च किए मिल सकता है या कम दाम में मिल सकता है
- प्रत्येक प्रतिभागी अपनी शुरूआती लागत को समूह में प्रस्तुत करेंगी
- समूह प्रस्तुतियों पर अपनी राय देकर चर्चा को समेकित कर सकता है

निश्चित और अनिश्चित मासिक खर्चों का अनुमान करना

निश्चित मासिक खर्चों में किराया, सुविधाएँ, फोन, प्रचार आदि शामिल हो सकते हैं। अनियमित मासिक खर्चों में कॉस्मेटिक एवं ब्यूटीशियन सामग्री एवं उपकरणें खरीदने की कीमतें, परिवहन खर्चे आदि शामिल हो सकते हैं।

गतिविधि : 'मेरे व्यवसाय में निश्चित और अनियमित मासिक खर्चे'

- प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों में कागज का एक–एक टुकड़ा वितरित करेंगे। वह बताएगा की ब्यूटी पॉर्लर के लिए निश्चित और अनियमित लागत क्या होते हैं।
- प्रतिभागी कागज पर दो खाने बना कर अपने व्यवसाय की मासिक निश्चित और अनियमित लागतों का अनुमान दर्ज करेंगी
- दो प्रतिभागी अपनी अनुमानिक लागतों को प्रस्तुत करेंगी। समूह उनकी प्रस्तुति को ध्यान से सुनेगा और यदि उनसे कोई बात छूट गई है या गलत अनुमान किया है तो उस ओर उनका ध्यान दिलाएगा

मेरी ब्यूटी पॉर्लर से होने वाली मासिक आय का अनुमान

गतिविधि : 'मेरी मासिक आय'

- प्रत्यके प्रतिभागी अपनी ब्यूटीशियन सेवाओं से आय का मासिक अनुमान तैयार करेंगी। वे इस अनुमान को तैयार करने में अपनी जोड़े के साथी की मदद भी ले सकती हैं
- प्रत्येक प्रतिभागी विभिन्न सौंदर्य सेवाओं के लिए मूल्य तय करेंगे जो वे ब्यूटी पार्लर मालिकों और गांव की महिलाओं के साथ बातचीत के दौरान प्राप्त किया है।
- इस बार दो अन्य प्रतिभागी अपने मासिक आय के अनुमान को प्रस्तुत करेंगी

सारे पहलुओं को एक साथ रखना

शुरुआत की लागत, निश्चित और अनियमित मासिक खर्चों और बिक्री के अनुमानों को एक साथ रख कर हम अपने व्यवसाय का बजट बना सकते हैं।

गतिविधि : 'सारे पहलुओं को एक साथ रखना'

- प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को छमाही बजट के प्रारूप की एक–एक प्रति वितरित कर दें जो उन्होने फेस्ट के दौरान व्यवहार में लाए थे। प्रतिभागी दो–दो के जोड़े या तीन–तीन के समूह (ट्रीयो) में इस प्रारूप को पूरा करने का काम करेंगी
- प्रत्येक प्रतिभागी अपने आकलन को इस तरह के खानों में दर्ज करेंगी

सत्र 19:

ग्राहक के साथ व्यवहार

एक संतुष्ट ग्राहक एक नियमित ग्राहक बन जाता है। इसलिए, उनकी संतुष्टि पर विशेष ध्यान देना नियमित आधार पर अधिक ग्राहकों को आकर्षित कर सकता है। इसलिए यह सिफारिश की जाती है कि:

- एक ब्यूटीशियन को हमेशा प्रक्रिया शुरू करने से पहले ग्राहक के साथ प्रक्रिया पर बात और चर्चा करनी चाहिए। उसे ग्राहक की अपेक्षाओं और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं के अनुसार काम करना चाहिए।
- प्रक्रिया के बीच हमेशा रूकना और प्रक्रिया के बारे में ग्राहक की राय लेना चाहिए।
- एक ब्यूटीशियन को कभी भी अपनी पसंद या राय ग्राहक पर नहीं थोपनी चाहिए। वह केवल अंतिम निर्णय लेने के लिए ग्राहक को सुझाव दे सकती है।
- उसे बैठने, तापमान, उत्पादों के उपयोग, स्वच्छता आदि के संबंध में ग्राहक की सुविधा सुनिश्चित करनी चाहिए।
- उसे ग्राहक का स्वागत करना चाहिए।

यहां कुछ सबसे आम अपेक्षाएं हैं जो ग्राहकों को एक ब्यूटीशियन से होती हैं, जिनके द्वारा एक ब्यूटीशियन अच्छे ग्राहक आधार बना सकती है।

- तेज, कुशल और सटीक सेवा
- एक प्रतिस्पर्धी मूल्य पर उच्च गुणवत्ता वाले उत्पाद
- अनुकूल, जानकारी प्रदान करने और सवालों के जवाब देने में मददगार
- उनकी पूछताछ के लिए त्वरित प्रतिक्रिया, चाहे ऑनलाइन, फोन या व्यक्तिगत रूप में।
- लंबे इंतजार के बिना ग्राहक के जरूरतों को पूरा करने के लिए हर सामग्री का उपलब्धता

गतिविधि: ग्राहक के साथ कैसा व्यवहार करें

- प्रशिक्षक ग्राहकों के अपेक्षाओं को पूरा करने और उन्हें अपने नियमित ग्राहक बनाने के लिए ग्राहक के साथ व्यवहार करने के तरीके के बारे में बताएंगे।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों से जोड़ी में चर्चा करने और ग्राहकों से निपटने के तरीके के बारे में कुछ बिंदुओं को जोड़ने के लिए कहेगा।
- प्रत्येक जोड़ी अपनी चर्चा और अतिरिक्त बिंदु समूह को प्रस्तुत करेगी।

पार्लर की स्वच्छता

एक सुखद माहौल प्रदान करने के लिए और संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए एक ब्यूटी पॉर्लर के मालिक को स्वयं का और पॉर्लर की स्वच्छता का सख्त निरीक्षण करने की आवश्यकता है, जैसे:

- पॉर्लर में नियमित सफाई, धूल झाड़ना, गहरी सफाई आदि करना चाहिए।
- उचित सफाई माध्यम का उपयोग करके सभी उपकरणों और सामग्रियों को साफ रखा जाना चाहिए।
- उपकरणों और सामग्रियों की सफाई के बाद किटाणुनाशक द्रव्यों का उपयोग किया जा सकता है।
- कीटनाशकों के नियमित छिड़काव से मच्छरों और मक्खियों के प्रजनन को रोका जा सकता है।
- साफ तौलिये, एप्रन और चादरों का उपयोग उचित है।
- कवर किए गए डस्टबिन का उपयोग करना और उन्हें नियमित रूप से खाली करना कूड़े के बिखराव को रोक सकता है।
- एक ब्यूटीशियन को पॉर्लर में काम करते समय साफ सुथरे और इस्त्री किए हुए कपड़े, साफ एप्रन पहनने चाहिए,।

गतिविधिः मेरी ब्यूटी पॉर्लर में स्वच्छता बनाए रखना–

- प्रशिक्षक बुनियादी पार्लर स्वच्छता के बारे में बताएंगे।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को अपने ब्यूटी पार्लर में अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के लिए एक चेक लिस्ट बनाने और प्रस्तुत करने के लिए कहेंगे।

सत्र 20:

प्रशिक्षण का समापन

- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को प्रशिक्षण के दौरान उनका जो अनुभव रहा उसे साझा करने के लिए कहेंगे।
- प्रशिक्षक प्रशिक्षण पर अपनी समापन टिप्पणी देंगे और सभी प्रतिभागियों को उनकी व्यवसाय के सफलता के लिए शुभकामनाएं देंगे।

प्रशिक्षण के लिए आवश्यक सामग्री

- एक बोर्ड और चॉक
- पूरे प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों के इस्तेमाल के लिए सौन्दर्य उपकरण
- कॉपी और कलम
- पॉर्लर सेवाओं के प्रदर्शन और अभ्यास के लिए महिलाओं के लिए एक सुविधापूर्ण कमरा

नोट्स

HUMANA
PEOPLE TO PEOPLE INDIA

111/9-Z, Kishangarh, Vasant Kunj, New Delhi-110070
Telephone & Fax: 011- 47462222
E-mail: info@humana-india.org Website: www.humana-india.org

Registered under Section 25 of the Companies Act, 1956. CIN. : U85320DL1998NPL093972
Registration No. 55-93972; FCRA Registration No. 231660194
Tax exemption under Section 80 G of the Income Tax Act, 1961

www.facebook.com/humana.india
www.twitter.com/Humana_India
www.instagram.com/humanaindia/
www.youtube.com/user/HumanaPeopleIndia
www.linkedin.com/company/humana-people-to-people-india/