

H JAWED HABIB



इंटीग्रेटेड कोर्स इन
हेअर, स्कीन अॅण्ड मेक-अप



INDUS TRAIN
An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/ISO 45001:2018/HSAS 18001:2007 Company
Skilling India for an Inclusive Growth

परिचय

मैं हेयर स्टाइलिस्ट को छोड़कर कुछ भी बन सकता था! लेकिन अपनी जिंदगी के 20 साल पूरे होने के काफी समय बाद मुझे पता चला कि हेयर स्टाइलिंग तो मेरे खून और विरासत में मौजूद है। उस समय से, जब मैं एक बच्चा था, मुझे याद है कि मेरे दादाजी बहुत विशिष्ट लोगों के बाल काटा करते थे। वो भारत के राष्ट्रपति के सरकारी हेयर ड्रेसर थे। वो हेयर ड्रेसर की अपनी कड़कदार और साफ वर्दी पहना करते थे, अपने सभी औजारों को एक साफ सफेद तौलिये में लपेटते थे, और साइकिल से राष्ट्रपति भवन जाया करते थे। मेरे पिताजी ने भी मुझे बताया था कि मेरे दादाजी लॉर्ड माउंटबेटन, भारत के अंतिम वाइसराय के बाल काटा करते थे। स्वतंत्र भारत में वहाँ अनेक अन्य प्रतिष्ठित व्यक्ति जैसे पंडित जवाहर लाल नेहरू और अन्य गणमान्य व्यक्ति थे जिन्हें वह अपनी सेवाएं देते थे। तो इस तरह वहाँ से मेरी विरासत शुरू हुई थी।

सालों बाद, मेरे पिताजी ने उनका प्रोफेशन अपने हाथों में ले लिया और वो भी मेरे दादाजी की तरह गणमान्य व्यक्तियों के पास जाया करते थे। फिर मेरे पिताजी नई दिल्ली में औबेराय होटल में एक नौकरी करने के लिए आगे बढ़ गए। वहाँ अक्सर ऐसे समय आते थे जब मेरे पिताजी अपने साथ मुझे काम करने के लिए ले जाते थे। मैं बड़ी उत्सुकता से कस्टमरों के बालों पर उन्हें काम करते हुए देखा करता था। मैं इन बातों पर बहुत अधिक ध्यान देता था कि वो कैंची और कंधी को कैसे संभालते थे, कस्टमर के बालों पर उनका एकाग्र ध्यान, कस्टमर से बात करते समय उनके चेहरे पर मुस्कान, आदि। ये हेयर स्टाइलिंग के बारे में मेरे शुरुआती सबक थे।

लेकिन फिर भी, जब मैंने अपनी आजीविका शुरू की तब हेयर ड्रेसर के पेशे में मेरी कतई दिलचस्पी नहीं थी। मैं अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद अतिथ्य उद्योग (हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री) में जाना चाहता था। लेकिन मेरे लिए किस्मत में कुछ और ही लिखा था। जब मैं एम.ए. की अपनी पढ़ाई कर रहा था तब मेरे पिताजी ने एक स्वतंत्र सैलून खोलने के लिए होटल में अपनी नौकरी छोड़ दी। काफी लंबे अर्से तक, उन्होंने मुझे उनके कारोबार में शामिल होने के लिए मनाने की कोशिश की। मैं कई सालों तक मना करता रहा। फिर आखिरकार मैंने हार मान ली और उन्होंने मुझे लंदन में एक प्रतिष्ठित हेयर स्टाइलिंग स्कूल में प्रवेश दिलवा दिया। ये हेयर स्टाइलिंग के प्रोफेशन में प्रवेश करने की दिशा में मेरा पहला कदम था। जिस दौरान मैं लंदन में था, तब मैंने देखा कि हेयर ड्रेसर का कार्य एक सम्मानित प्रोफेशन है और पूरी तरह से बिल्कुल अलग पैमाने पर किया जाता है। इसके अलावा, उस समय भारत के विपरीत वहाँ पर इसे एक शानदार प्रोफेशन भी माना जाता था। फिर मैंने इसे बिल्कुल अलग रोशनी में देखना शुरू कर दिया। तो परिवार की परम्परा, लंदन में प्रशिक्षण और प्रेरणा का संगम, कुल मिलाकर मुझे इस कारोबार में ले आया और मुझे एक हेयरड्रेसर बना दिया।

अब 20 से थोड़ा अधिक सालों से हेयर स्टाइलिंग मेरी विशेष योग्यता है। इस सालों के दौरान, वास्तव में सिर्फ हेयर स्टाइलिंग ही मेरी पूरी दुनिया रही है और मैंने सिर्फ इसके बारे में सीखा है। अब तो ऐसा लगता है मानो मैंने किसी के बालों को बस स्टाइल देने के लिए तैयार एक जोड़ी कैंची और कंधी के साथ ही इस संसार में अपनी आँखे खोली हैं। मुझे हेयर स्टाइलिंग का इतना जुनून है कि मैं लगभग महसूस कर सकता हूँ कि किसी के बाल मुझसे बात कर रहे हैं और मुझे यह बता रहे हैं कि वे क्या चाहते हैं। मेरे यही ख्याल मेरे मन में छप जाते हैं और मेरे

हाथ काम करना शुरू कर देते हैं! लेकिन फिर मैं सोचता हूँ कि यह सिर्फ मैं हूँ जो इस तरह से सोच सकता है, और मैं कितने समय तक सोच सकता और काम कर सकता हूँ। यहाँ एक ऐसा वक्त भी आएगा जब पर्दा गिर जाएगा और नाटक खत्म हो जाएगा। मैंने किसी को यह बोलते सुना है 'शो चलता रहना चाहिए!' इसलिए, सहसा, अपने अनुभवों का एक कैनवास बनाने का ख्याल मन में आया जो एक तरह से एक दूसरे 'जावेद हबीब' की रचना करने में समर्थ होगा।

'हेयर एंड ब्यूटी प्रोफेशनल बुक' नामक यह किताब उन सब पद्धतियों का संकलन है जिन पर मैंने सालों के दौरान महारत हासिल की है। यह अपने रीडर्स को हेयर स्टाइलिंग की शिक्षा प्रदान करेगी और मुझे उम्मीद है कि यह किताब हेयर एजुकेशन के बारे में एक पाठ्यपुस्तक बनने के लिए पर्याप्त अच्छी साबित होगी। इस किताब का मकसद पूरा होगा और मैं इस किताब को एक दूसरे 'जावेद हबीब' को समर्पित करना चाहूँगा, जो आपके इस सच्चे सेवक की तरह बालों में जादू तथा और अधिक जलवा पैदा करेगा।

पढ़ने और सीखने के लिए मेरी शुभकामनाएं।

अनुक्रमणिका:

1	पर्सनल मेकअप और हाइजीन (Personal Grooming & Hygiene).....	4
2	रोगाणुनाशन और स्वच्छता-प्रबन्ध (Sterilization & Sanitization).....	6
3	प्रोफेशनल ऐथिक्स (Professional Ethics)	10
4	क्लायंट को आश्वासन देना (Client Consultation)	15
5	त्वचा की बनावट.....	17
6	शैम्पू/ डीप कंडीशनिंग करना	24
7	हेड मसाज.....	32
8	गैर-जरूरी बालों को हटाना.....	34
9	आईब्रो शेपिंग	38
10	ब्लीच करना.....	44
11	हैंड एंड फीट सर्विसिस – बुनियादी मैनीक्योर और पेडीक्योर	49
12	थर्मल हेयर स्टाइलिंग (Thermal Hair Styling)	54
13	हेयर ड्रेसिंग	63
14	हेयर स्टाइलिंग	85
15	मेंहदी लगे बाल	88
16	फेशियल की विभिन्न किस्में – बुनियादी नियमावली	92
17	इलेक्ट्रोलॉजी.....	100
	• ब्यूटी स्टुडियो	
	• हाई फ्रीक्वेंसी	
	• अल्ट्रो सोनिक	
	• गैल्वैनिक	
18	रासायनिक कार्य	120
19	प्रसाधन – तकनीकें	131
20	साड़ी और दुपट्टा पहनना	139
21	नेल आर्ट.....	142
22	शब्दावली	146
23	सेलून मैनेजमेंट.....	150
24	फेशियल मसाज	153
25	बालों की बनावट	160
26	सॉफ्ट स्किल्स	165

● पर्सनल मेकअप और हाइजीन

इस प्रोफेशन में, हेयर स्टाइलिस्ट को कामकाज का सही कायदा सुनिश्चित करने के लिए कुछ निश्चित दिशानिर्देशों का अवश्य पालन करना चाहिए। एक प्रोफेशनल के रूप में, स्टाइलिस्ट अच्छे मेकअप और स्वास्थ्य का एक जीता-जागता उदाहरण होना चाहिए। यह तुरंत सोसायटी में सबकी तारीफ दिलवाता है और स्वाभिमान को बढ़ाता है।

पर्सनल हाइजीन

पर्सनल हाइजीन अपनी स्वच्छता का नियम से रखरखाव करना है। नहाना, डियोड्रेंट और कोमल इत्र इस्तेमाल करना, दाँतों को रोजाना ब्रश से साफ करना, माउथ वाश इस्तेमाल करना, साफ कपड़े पहनना, संवारे हुए बाल और नाखून आदि, ये सभी निजी हाइजीन के भाग हैं। चूँकि स्टाइलिस्ट कस्टमर के काफी नजदीक कार्य करता है, इसलिए यह अवश्य पक्का करना चाहिए कि मुँह से भोजन की बास नहीं आए, शरीर और काँखों से पसीने की गंध नहीं आए और हाथ किसी भी गंध से मुक्त हैं या हैंड सैनीटाइजर इस्तेमाल किया गया है।

पर्सनल मेकअप

पर्सनल मेकअप वास्तव में हाइजीन का ही विस्तार है। सजा-संवरा और स्वस्थ स्टाइलिस्ट एक अच्छे सैलून का जीता-जागता इशितहार है। संतुलित और आकर्षक छवि पेश करके कस्टमर का भरोसा जीता जाता है। अनेक एम्प्लायर/मालिक दिखावट, पर्सनलिटी और संतुलन को हुनर जितना ही जरूरी समझते हैं। अच्छी और चुस्त पोशाक पहनिये, अत्यधिक ज्वेलरी और शोर करने वाले फुटवीयर से बचिये, बालों को नियमित रूप संवारिये, और उपयुक्त मेकअप कीजिये।

अच्छे से सजा-संवरा ब्यूटी एक्सपर्ट, प्रभावशाली ढंग से संचालित सैलून का सर्वश्रेष्ठ इशितहार है। अपने रूप-रंग को सर्वश्रेष्ठ बनाए रखने के लिए, आपको उन जरूरी बारीकियों पर रोजाना जरूर ध्यान देना चाहिए जो एक स्वच्छ, सुव्यवस्थित और आकर्षक पर्सनलिटी बनाती हैं।

- रोजाना नहाना और डियोड्रेंट लगाना – रोजाना शॉवर लेकर या नहाकर और काँखों के नीचे डियोड्रेंट इस्तेमाल करके शरीर को साफ-सुथरा और गंध मुक्त रखिये।
- मुँह का स्वास्थ्य – दाँतों को नियम से साफ और ब्रश कीजिये। साँसों को मधुर बनाने के लिए माउथ वाश इस्तेमाल कीजिए।
- हेयर स्टाइल – बालों को साफ और जगमग बनाए रखिये। हर समय एक आकर्षक और व्यावहारिक हेयर स्टाइल बनाए रखिये।
- कपड़े – ऐसी वर्दी पहनिये जो बेदाग साफ, सुव्यवस्थित और सही ढंग से चुस्त है। ताजे अंतर्वस्त्र पहनिये।
- चेहरे का मेकअप – अपनी त्वचा की आभा के अनुरूप सही मेकअप सामग्री इस्तेमाल कीजिए। अपने मेकअप को तरोताजा, आईब्रो एवं होंठों को अच्छी शेप में बनाए रखिये।
- हाथ और नाखून – अपने हाथों को साफ एवं मुलायम बनाए रखिये तथा अपने नाखूनों का हमेशा अच्छा मैनीक्योर कीजिए।

➤ ज्वेलरी – भड़कीली ज्वेलरी से बचिये।

जूते और होज़री – कम हील के जूते पहनिये जो अच्छे से फिट और अच्छे स्टाइल के हों। जूतों को चमकदार और अच्छी हालत में बनाए रखिये। साफ होज़री पहनिये।

पर्सनलिटी

पर्सनलिटी, स्टाइलिस्ट के प्रोफेशनल जिंदगी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आपकी पर्सनलिटी आपकी चेष्टाओं, कार्यों, मुद्राओं, कपड़ों, सजने-सँवरने आदि के माध्यम से जाहिर होती है।

अच्छा शिष्टाचार

अच्छा शिष्टाचार पर्सनलिटी का ही अक्श है। लोगों का आदर करना, सहनशील होना, दूसरों को समझना और लिहाज करना एक अच्छे स्टाइलिस्ट के लिए जरूरी हैं। दोस्ताना बर्ताव, शांत और खुशमिजाज स्वभाव को अच्छा गुण माना जाता है।

सकारात्मक विधि

स्टाइलिस्ट को हर समय सकारात्मक और हँसमुख होना चाहिए। कार्य और लोगों के प्रति सकारात्मक स्वभाव सफलता के लिए जरूरी है। चेहरे पर हमेशा एक मुस्कान बनाए रखने से मदद मिलती है। मुश्किल हालात, अच्छे रिश्ते बनाने और भरोसा पैदा करने के अवसर होते हैं। जो स्टाइलिस्ट ऐसे अवसरों को लपक सकता है वो कस्टमर्स और स्टॉफ के बीच तुरंत लोकप्रिय हो जाता है।

प्रभावशाली संवाद

प्रभावशाली संवाद में बोलने, सुनने और बातचीत करने का सलीका शामिल होता है। लोगों के साथ संवाद का एक प्रोफेशनल स्टाइलिस्ट की कार्यसाधकता पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। लोगों का अभिवादन करना, बातचीत के दौरान आँखों का संपर्क बनाकर रखना, ध्यानपूर्वक सुनना, कोशिश करना और दूसरों की जरूरतों को समझना, भद्र भाषा इस्तेमाल करना आदि, ये सब एकसाथ मिलकर संवाद को अत्यधिक प्रभावशाली और स्वीकार्य बनाते हैं।

• रोगाणुनाशन और स्वच्छता—प्रबन्ध (SANITATION & STERILIZATION)

साफ और सजा हुआ सैलून एक सकारात्मक अभिव्यक्ति है। यह कस्टमर्स के मन में हमारी पहली छाप है। फर्श को झाड़ू और पोंछा लगाकर साफ करना बेहद जरूरी है। अगर सही ढंग से सफाई नहीं की जाए तो बीमारियाँ फैलती हैं और कस्टमर्स सैलून में आने से कतराते हैं। कस्टमर्स अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए स्टाइलिस्ट पर निर्भर होते हैं। स्टाइलिस्ट और उसके सामान हमेशा कस्टमर्स की त्वचा, सिर की खाल और बालों के सीधे संपर्क में आते हैं। इसलिए कस्टमर्स का स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए, स्वच्छता—प्रबन्ध और रोगाणुनाशन के उच्च मानदंडों का पालन करना आवश्यक है। लापरवाही से कार्य करने पर गंभीर बीमारी पैदा हो सकती है और चोट लग सकती है। फलस्वरूप, एक प्रोफेशनल स्टाइलिस्ट होने के नाते आप पर बड़ी अधिक जिम्मेदारियाँ होती हैं।

निम्नलिखित दिशानिर्देशों का पालन करके बीमारियों की रोकथाम की जा सकती है:

शुद्धीकरण (Decontamination): संदूषण (contamination) का अर्थ धूल, बैक्टीरिया, कचरे आदि जैसी अशुद्धताओं का मौजूद होना है। साफ दिखाई देने वाली सतहें भी संदूषित हो सकती हैं। जिन सामानों और दूसरी वस्तुओं की सतहों पर धूल, तेल और रोगाणु मौजूद हैं, वे संदूषित हैं। उदाहरणार्थ, कंघी में मौजूद बाल और तौलियों पर मौजूद मेकअप सामग्री संदूषक तत्व हैं और संक्रमण फैला सकते हैं।

सामानों या सतहों से रोगाणुओं और अन्य पदार्थों को हटाने का कार्य शुद्धीकरण कहलाता है। सैलून को हमेशा स्वच्छ और स्वास्थ्यकर बनाए रखना एक प्रोफेशनल स्टाइलिस्ट के लिए जरूरी है। यहाँ शुद्धीकरण के तीन मुख्य स्तर हैं: रोगाणुनाशन, स्वच्छता—प्रबन्ध और विसंक्रमण।

रोगाणुनाशन शुद्धीकरण करने का सबसे कारगर तरीका है। भौतिक रोगाणुनाशन करने का एक सरल तरीका ड्राई हीट को इस्तेमाल करना है, जैसे एक ओवेन को इस्तेमाल करना।

स्वच्छता—प्रबन्ध शुद्धीकरण करने की एक अन्य प्रक्रिया है। सैलून के औजारों और अन्य सतहों को साबुन एवं डिटर्जेंट से धोकर साफ किया जाता है। फिर उन्हें एक स्वच्छ कपड़े से पोंछकर सुखाया जाता है।

विसंक्रमण (Sanitation) ज्यादा ऊंचे स्तर का शुद्धीकरण है। यह तब किया जाता है तब स्वच्छता—प्रबन्ध और रोगाणुनाशन करना व्यावहारिक नहीं है। संदूषित सामानों और सैलून की अन्य सतहों पर रोगाणुओं को नष्ट करने के लिए कीटाणुनाशक/विसंक्रामक इस्तेमाल किए जाते हैं।

स्वास्थ्यकर और स्वच्छ सैलून अधिक कस्टमर्स को आकर्षित करता है। यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं कि यह कैसे किया जा सकता है:

- सैलून को धूल मुक्त, अच्छा रोशनीदार और अच्छा वैंटीलेटिड बनाए रखिये।

- उपर्युक्त तरीकों को इस्तेमाल करते हुए फर्श, वाशबेसिन, शौचालय, शैम्पू बेसिन, काउंटर आदि को स्वच्छ बनाइये।
- अप्रिय महक को दूर रखने के लिए नियमित रूप से एयर फ्रेशनर इस्तेमाल कीजिए।
- सभी कूड़ेदानों को अवश्य ही सही प्रकार से स्वच्छ बनाया जाना चाहिए। कूड़ेदान की अंदरूनी सतह पर डिस्पोजेबल पोलिथीन की थैली इस्तेमाल करना अच्छा रहता है।
- कस्टमर्स पर रोगाणुनाशित उपकरण इस्तेमाल कीजिए।
- कस्टमर्स को स्वच्छ तौलिये उपलब्ध कराइये। त्वचा को पोंछने के लिए टिशु पेपर अच्छा और स्वास्थ्यकर है।
- लॉट्री में भेजे जाने वाले गंदे तौलियों को अवश्य ही अलग से रखा जाना चाहिए।
- कस्टमर्स के लिए ताजी कटिंग शीट और नेक कॉटन स्ट्रिप्स इस्तेमाल की जानी चाहिए।
- साबुन, पाउडर, शैम्पू और कंडीशनर आदि के लिए डिस्पेंसर्स जरूर इस्तेमाल किए जाने चाहिए।
- फर्श पर गिरने वाले किसी भी उपकरण को केवल स्वच्छ करने बाद ही दुबारा इस्तेमाल करना चाहिए।
- कस्टमर पर काम शुरू करने से पहले और काम पूरा करने के बाद हाथों को धोइए।
- अगले कस्टमर को लेने से पहले वर्क स्टेशन को साफ कीजिए।

रोगाणुनाशन: यह किसी सामान पर सभी जीवित जंतुओं को पूरी तरह से नष्ट करने की प्रक्रिया है। रोगाणुनाशन की विधियों में मॉइस्ट हीट (उबालना या भाप देना) और ड्राई हीट शामिल हैं।

कीटाणुनाशक/विसंक्रामक: (Sanitation) ये वह रसायन हैं जो बीमारी पैदा करने वाले सूक्ष्म जंतुओं को नष्ट करते या उनकी वृद्धि को रोकते हैं।

स्वच्छता-प्रबन्ध: यह सामान को विसंक्रामित करके उसे पूरी तरह से साफ करने की प्रक्रिया है।

रोगाणुओं से पैदा होने वाले बीमारियाँ आमतौर पर इनके द्वारा फैलती हैं:

- अस्वच्छ हाथ
- संदूषित औजार
- फोड़े और पीप
- नाक और मुँह से स्राव
- तौलियों की साझेदारी
- संक्रामित त्वचा से नजदीकी संपर्क
- संदूषित रक्त

रोगाणुनाशन और स्वच्छता—प्रबन्ध की विधियाँ

मॉइस्ट हीट से रोगाणुनाशन: इसका अर्थ पानी में उबाल आने के सामान्य तापमान अर्थात् 100°C पर उबालना है। ड्राई हीट की तुलना में मॉइस्ट हीट रोगाणुओं को ज्यादा जल्दी मारती है। सामान को उबलते हुए पानी में 15 मिनट तक रखने से लगभग सभी रोगाणु मर सकते हैं। बहरहाल, कुछ रोगाणु या उनके बीजाणु इतने तापमान और समय पर भी नष्ट नहीं होते हैं। उन पर काबू पाने के लिए, औजारों एवं उपकरणों को रोगाणुनाशित करने हेतु **ऑटोक्लेव** इस्तेमाल किए जाते हैं। ऑटोक्लेव में प्रेशराइज्ड स्टीम इस्तेमाल होती है और इसे तीन अलग-अलग साइकिल में चलाया जा सकता है – 15 मिनट के लिए 120°C या 12 मिनट के लिए 135°C या 8 मिनट के लिए 145°C । ब्यूटी सैलून में सामानों और उपकरण को रोगाणुनाशित करने के लिए, सामान्यतया 15 मिनट के लिए 120°C की साइकिल इस्तेमाल की जाती है।

थर्मल रोगाणुनाशन (Heat Sterilization):

ड्राई हीट द्वारा रोगाणुनाशन/ग्लास बीड द्वारा रोगाणुनाशन: ये बहुत छोटे सामानों के लिए ये तरीके सही हैं। ये छोटे इन्सुलेटिड गोल सिलेंडर होते हैं जिन्हें बिजली द्वारा गर्म किया जाता है। इन सिलेंडरों में काँच के छोटे दानों (ग्लास बीड) को डाला जाता है। इन्हें इस्तेमाल से 1 घंटा पहले गर्म किया जाता है। फिर धातु के छोटे सामानों जैसे इलेक्ट्रोलिसिस की सुइयों को काँच के दानों में यथासंभव गहराई पर रखा जाता है। इन दानों का तापमान 190°C से 300°C के बीच रहता है और उसके अनुसार रोगाणुनाशन का तापमान अलग-अलग होगा। मॉडल पर दिए गए निर्देशों का अवश्य पालन करें।

रसायन: अच्छे कीटाणुनाशक/विसंक्रामक इस्तेमाल करने में आसान, तेजी से क्रिया करने वाले, अक्षोभक (non-irritating) होने चाहिए (उदाहरणार्थ, अल्कोहल, सर्जिकल स्पिरिट)। रोगाणुनाशन द्रव, एल्डीहाइड्स कहलाने वाले कैमिकल कम्पाउंड से बने होते हैं। उपकरणों को धोने के बाद, कम से कम 20 से 30 मिनट तक उनमें रखा जाता है। उपकरणों से त्वचा को छूने से पहले, उपकरणों को कुनकुने पानी में खंगालकर सभी रसायनों को हटाया जाना चाहिए। रोगाणुनाशन के सभी मामलों में निर्माता के निर्देशों का पालन करना सर्वश्रेष्ठ रहता है।

- **डिटोल** कोयले के डामर से प्राप्त किया जाता है। इससे सैलून की सतहों को साफ किया जा सकता है और उपकरणों को डुबोने के लिए भी इसे एक बर्तन में इस्तेमाल किया जा सकता है।
- **सैवलॉन/सिट्रामाइड** बैक्टीरिया के फैलने की रोकथाम करता है। एंटीसेप्टिक ऐसे उत्पाद हैं जो इस्तेमाल के लिए तैयार होते हैं। इनमें 70% आइसोप्रोपाइल अल्कोहल हो सकता है।
- **अल्कोहल:** अल्कोहल कीटाणुनाशक/विसंक्रामक बैक्टीरिया पर अत्यधिक प्रभावशाली असर करते हैं। इन्हें केवल एक बार इस्तेमाल करके फेंक देना चाहिए। मेथनॉल, ईथनॉल और आइसोप्रोपाइल अल्कोहल जैसे अल्कोहल। ये मेन्थॉलीकृत स्पिरिट और

सर्जीकल स्पिरिट का बेस बनते हैं। अल्कोहल 7 % सामर्थ्य पर सबसे अधिक असरदार होता है, अर्थात 7 अंश अल्कोहल जिसे 3 अंश पानी द्वारा तनुकृत किया गया है। ये जीवाणुनाशी क्रिया करते हैं, बैक्टीरिया को मारते हैं और वायरस के खिलाफ इनका सीमित असर है।

- **क्वॉर्टर अमोनियम यौगिक:** ये बैक्टीरिया-स्टैटिक सफाई एजेंट होते हैं। ये बैक्टीरिया को फैलने से रोकते हैं लेकिन अत्यधिक प्रतिरोधक जंतुओं के खिलाफ असरदार नहीं होते हैं। त्वचा और घाव साफ करने के लिए मुख्य तौर पर डिटर्जेंट के साथ इस्तेमाल किए जाते हैं। सैवलॉन जैसे उत्पादों में पाए जाते हैं।
- **फिनाइल** जैसे कि कारबोलिक एसिड, अतीत में बहुत लोकप्रिय कीटाणुनाशक था। यह (सफाई, नालियाँ) डटोल (त्वचा पर इस्तेमाल), डेटिनॉज (सतहों को पोंछने के लिए इस्तेमाल) जैसे उत्पादों में पाया जाता है।
- **साबुन और पानी**, अगर किसी कारण से मॉइस्ट या ड्राई हीट से किसी औजार का रोगाणुनाशन करना संभव नहीं है तो सुनिश्चित करें कि उसे साबुन और गर्म पानी से धोया और फिर अल्ट्रा वायलेट केबीनेट में रखा जाए।
- **रेडीएशन** औजारों को रोगाणुनाशित रखने के लिए अल्ट्रा वायलेट रेडीएशन इस्तेमाल किया जा सकता है। धातु के औजारों और मेक-अप ब्रशों को रोगाणुनाशित करने के बाद, आगे इस्तेमाल तक अल्ट्रा वायलेट केबीनेट में रखा जा सकता है।

INDUS

An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company

Skilling India for an Inclusive Growth

• प्रोफेशनल ऐथिक्स (PROFESSIONAL ETHICS)

हेयर स्टाइलिंग का बिजनेस, सर्विस इंडस्ट्री का एक हिस्सा है जहाँ कस्टमर संतुष्टि (customer satisfaction) का सबसे ज्यादा महत्त्व है। स्टाइलिस्ट को न केवल अपना काम भली-भाँति पता होना चाहिए, बल्कि वो कस्टमर की जरूरतों को समझने में भी समर्थ होना चाहिए। स्टाइलिस्ट के रूप में, आपको कस्टमर्स के साथ बर्ताव करते समय अत्यंत एकाग्रचित्त और सब्रवान होने की जरूरत है।

लोगों का दूसरा समूह, जिसके साथ एक सैलून में स्टाइलिस्ट को काम करना होता है, वे उसके साथी कर्मचारी हैं। वर्कप्लेस वह स्थान है जहाँ व्यक्ति एक दिन में अपना सबसे अधिक समय काम करते हुए बिताता है। इसे स्वास्थ्यकर, सकारात्मक और सुखद बनाए रखना जरूरी है। स्टाफ के साथ पल-प्रति-पल संवाद/मेलजोल का असर आपके कार्यों में परिलक्षित होता है और आगे चलकर आपका स्वभाव बन जाता है।

एक सफल स्टाइलिस्ट, सही समझ, सही स्वभाव और तकनीकी कौशलों का संगम है। इस प्रोफेशनल (professional ethics) का कार्यस्थल पर पालन करना है। आचरण के कुछ गुण नीचे बताए गए हैं जो स्वभाव और चरित्र का निर्माण करने में योगदान करते हैं। यहाँ सकारात्मक और नकारात्मक आचरण भी दर्शाए गए हैं।

सकारात्मक आचरण (Positive Behavior)

कार्य	यह क्या सूचित करता है?
मुस्कान	मुझे आपसे मिलकर खुशी हुई।
आशाजनक हाथ मिलाना	मैं आपके साथ बिजनेस करने के लिए तैयार हूँ
आँखों का जिंदादिल संपर्क	मैं आपका स्वागत कर रहा हूँ
दूसरों को अभिस्वीकृति देना (acknowledging)	आप मेरे लिए महत्त्वपूर्ण हैं
बैठने के दौरान आगे की ओर झुकना	आप जो बोल रहे हैं उसमें मेरी रुचि है
तटस्थ होना	मेरे मन स्वतंत्र है और मैं आपके साथ अपने बर्ताव में निर्णायक नहीं हूँ
पूरे ध्यान के साथ सुनना	आप जो बोल रहे हैं मैं उसे समझने की कोशिश कर रहा हूँ

नकारात्मक आचरण (Negative Behavior)

कार्य	यह क्या सूचित करता है?
ऊब गया हूँ	मुझे अपना काम नापसंद है
थक गया हूँ	मुझे बहुत ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है
चिड़चिड़ा	मैं भावनात्मक दृष्टि से अस्थिर हूँ
मुझे अकेला छोड़ दो	मैं एक स्वार्थी व्यक्ति हूँ
दूसरों से मुलाकात करने से बचना	मैं एक अमित्रतापूर्ण व्यक्ति हूँ
दूसरों की उपेक्षा करना	मैं एक बदतहजीब व्यक्ति हूँ
एक व्यक्ति के अंदर झाँकना	आप मेरे लिए महत्वपूर्ण नहीं हैं

यह उल्लेख करने की आवश्यकता नहीं है कि अच्छे आचरण से कार्यस्थल पर माहौल सुखद बनता है, और नकारात्मक आचरण कस्टमर्स को विचलित एवं हतोत्साहित करेगा। आचरण के ये दोनों स्वरूप आखिर में आपके बिजनेस में दिखाई देंगे; सकारात्मक आचरण बिजनेस के मोल को बढ़ाएगा, जबकि नकारात्मक आचरण बिजनेस को रसातल में ले जाएगा। सकारात्मक पहलू को खासतौर पर जाहिर करना, और नकारात्मक पहलू को काबू में रखना उचित रहता है। लेकिन कार्यस्थल पर आपको इसका विकल्प नहीं मिलता है। कार्यस्थल के शिष्टाचार/आदाब को बनाए रखना है। हेयरस्टाइलिस्ट के कामकाज में हर किसी के प्रति निम्नलिखित सामान्य आचरण शामिल होना चाहिए:

- दूसरे का लिहाज रखना, आदर दिखाना, विनम्रतापूर्ण होना
- नियोक्ता/मालिक द्वारा बताए गए ड्रेस कोड का पालन करना
- मदद पेश करना, विनम्र बनना
- गपशप या पीठ पीछे चुगली में शामिल नहीं होना
- बदतमीज नहीं होना। मधुर भाषा में और सलीके से बात करना। बहस नहीं करना।
- वचनबद्धताओं और वादों को पूरा करना।
- जब कोई बोल रहा हो या व्यस्त हो तब बीच में नहीं टोकना।
- किसी भी प्रकार लैंगिक भेदभाव नहीं करना। सभी का एकसमान आदर करना।
- अपनी भाषा पर ध्यान देना, बातों की गलत व्याख्या या गलत समझे जाने की काफी संभावना होती है।
- समय का आदर करना। समय का पाबन्द होना।
- गुस्से को काबू में रखना।
- किसी को बताए बिना कार्य को बीच नहीं छोड़ना।

- कभी भी किसी को गलत सुझाव नहीं देना।
- पैसों के लेन-देन में ईमानदार होना।
- गलतियों को स्वीकार करना और कार्य को अपना समझना।
- कस्टमर से एक प्रोफेशनल दूरी बनाए रखना। उनके साथ ज्यादा पर्सनल नहीं बनना।
- शरीर और मुख की स्वच्छता हमेशा बनाए रखना।
- कस्टमर के साथ कार्य करते समय मुँह में कुछ नहीं चबाना।
- सरकार द्वारा निर्धारित कानूनों का पालन करना।

व्यक्तित्व विकास (Personality Development)

पर्सनल मेक-अप और हाइजीन

प्रोफेशनल ऐथिक्स

एक आकर्षक पर्सनैलिटी के गुण

आपकी पर्सनैलिटी तय करती है कि आप कौन हैं। यह आपके चलने-फिरने और बात करने का तरीका है: आपके द्वारा अपने दिमाग को काबू में रखने का तरीका। इसमें शामिल है कि क्या आप बातों को जल्दी से समझ जाते हैं या आपको जानकारी को समझने के लिए समय की जरूरत है। आपकी पर्सनैलिटी इन बातों का सार है कि आप कौन हैं और कौन सी बातें आपको दूसरे लोगों से अलग करती हैं। बिजनेस में और अपनी पर्सनल जिंदगी में, आकर्षक स्वभाव होने से अधिक साथी, क्लायंट और दोस्त मिलते हैं।

व्यवहार कौशल (Diplomacy)

निश्चयात्मक (assertive) होना अच्छी बात है। इससे लोगों को यह जानने में मदद मिलती है कि आप कहाँ से आए हैं। युक्तिपूर्ण होने का अर्थ ईमानदार होना है, लेकिन आलोचनात्मक होना नहीं। यही व्यवहार कौशल की कला है।

आवाज का सुर

अगर आपकी गहरी, गंभीर आवाज है तो यह शायद आपकी वोकल कॉर्ड्स के कारण है। लेकिन फिर भी आप अपनी आवाज को कोमल, मधुर बना सकते हैं। आप स्पष्ट तरीके बोल सकते हैं। इसके अलावा, अगर आपकी सकारात्मक स्वभाव है तो आप अपने शब्दों को आनंददायक तरीके से बोल सकते हैं।

भावनात्मक स्थिरता

भावनाओं का होना और उन्हें मुनासिब तरीके से जाहिर करना जरूरी है। लेकिन कुछ लोगों का उनकी भावनाओं पर कोई वश नहीं होता है, और वे अपने-आपको गैर-मुनासिब तरीके से जाहिर

कर सकते हैं। यह सीखना कि विवाद को कैसे संभाला जाए और लक्ष्मण रेखा को पार किए बिना अपनी भावनाएं लोगों को कैसे पता चलने दी जाएं, जीवंत कौशल और परिपक्वता के महत्वपूर्ण सूचक हैं।

संवेदनशीलता

आपका व्यक्तित्व तब सबसे अधिक जगमगाता है जब आप दूसरों की भावनाओं के लिए अपनी परवाह को जाहिर करते हैं। संवेदनशीलता आपके द्वारा समझने, समान अनुभूति और स्वीकारोक्ति का संयुक्त रूप है। संवेदनशील होने का अर्थ दूसरे लोगों के प्रति सहानुभूतिशील और उत्साहपूर्वक अनुकूल होना है।

मान्यताएं और लक्ष्य (Values and goals)

मान्यताएं और लक्ष्य हासिल करना जरूरी है क्योंकि ये संसार के सफर में हमारा मार्गदर्शन करते हैं। हमें दिखाते हैं कि किस तरह बर्ताव किया जाए और क्या लक्ष्य रखा जाए।

ग्रहणशीलता (Receptivity)

ग्रहणशील होने का अर्थ दूसरे लोगों में दिलचस्पी रखना, और उनकी राय, भावनाओं और विचारों के प्रति उत्साहपूर्वक अनुकूल होना है। ग्रहणशीलता में सुनने का दिखावा करने की बजाय वास्तव में सुनने के लिए समय देना शामिल होता है।

संवाद कौशल (Communication skill)

भले दिन में आपका मिजाज कैसा भी हो, भले आपकी पर्सनल जिंदगी में कुछ भी हुआ हो या हो रहा हो, लेकिन जब आप काम पर हैं तब आपका प्रोफेशनल दिखाई देना और प्रोफेशनल बर्ताव करना जरूरी है। इसका यह भी अर्थ है कि आपके चेहरे पर एक सच्ची मुस्कान मौजूद होनी चाहिए तथा आपको अपनी ड्यूटी, ट्रीटमेंट देते समय, और सर्वोपरि, अपने क्लायंटों के साथ बर्ताव करते समय सच्चा उत्साह दिखाने की जरूरत है।

अपने क्लायंट या स्टाफ के साथ आपका मौखिक संवाद स्पष्ट और सटीक होना चाहिए। आपकी भाषा आसान होनी चाहिए और आपका लहजा दोस्ताना होना चाहिए। दूसरे व्यक्ति के साथ आँखों के संपर्क को बनाए रखना हमेशा याद रखे। उनकी दांये-बांये देखते हुए बात करने से उनको लगता है कि आपकी दिलचस्पी नहीं है या आप कुछ छिपा रहे हैं।

आपके क्लायंटों के साथ आपका लिखित संवाद स्पष्ट, सटीक होना चाहिए जिसमें सारी सही सूचना सलीके से पेश की जानी चाहिए।

संवाद हमेशा एक दोतरफा प्रक्रिया होती है। अगर आप नहीं सुनते हैं तो आप क्लायंट की जरूरतों या अपेक्षाओं को नहीं समझ पाएंगे। दोतरफा बातचीत के दौरान, आपको यह जानने की जरूरत है कि कब बोलना बंद और कब सुनना शुरू किया जाए। जब आप सुन रहे होते हैं तब

बॉडी लैंग्वेज की मदद से, दूसरे व्यक्ति को पता चलने दीजिए कि आप दिलचस्पी ले रहे हैं, आप समझ रहे हैं कि क्या बोला जा रहा है और उसकी बात पर गौर कर रहे हैं।

कंसल्टेशन के दौरान, आपको कंसल्टेशन फॉर्म और ट्रीटमेंट प्लान को भरने के लिए, अपने क्लायंट से सवाल पूछने होंगे। इनमें से कुछ सवाल "बंद सवाल" होंगे, जो "हाँ" या "नहीं" में जवाब के साथ खत्म हो जाएंगे। लेकिन फिर भी, आपके कुछ सवाल "खुले सवाल" होंगे जिनमें क्लायंट को उन सवालों का विस्तृत जवाब देने के लिए बढ़ावा मिलता है। क्लायंट को बोलने के लिए बढ़ावा दीजिये और सुनने की अपनी निपुणताओं को इस्तेमाल कीजिए।

क्लायंट के साथ प्रभावी संबंध बनाने के लिए जरूरी गुण

- एक अच्छा श्रोता होना।
- बातचीत पर एकाधिकार नहीं करना।
- पर्सनल मामलों में दखलंदाजी नहीं करना।
- लोगों की बजाय विचारों के बारे में बातचीत करना।
- आसान भाषा इस्तेमाल करना जो समझी जा सके।
- कभी भी गपशप नहीं करना।
- हँसमुख होना।
- सरल भाषा इस्तेमाल करना।

अच्छे ऐथिक्स का महत्त्व

- सभी क्लायंटों के लिए शालीन और दोस्ताना होना।
- सभी क्लायंटों के साथ ईमानदारीपूर्वक और निष्पक्ष बर्ताव करना।
- अच्छी रेपुटेशन बनाकर रखना।
- निष्पक्ष, शालीन होना और दूसरों की भावनाओं एवं अधिकारों का आदर करना।
- अपने नियोक्ता/मालिक, मैनेजर और एसोसिएट के प्रति वफादार होना।
- हर समय स्वच्छता—प्रबन्ध के केवल सर्वोच्च मानदंडों का पालन करना।
- सौंदर्य विज्ञान प्रोफेशन पर भरोसा करना। इसे सच्चे हृदय से और ईमानदारी से अमल में लाना।

• क्लायंट कंसल्टेशन (CLIENT CONSULTATION)

1. ध्यान से सुनिये और अधिक जानिये।

यही सफल क्लायंट कंसल्टेशन का सार है। आपके पास दो कान और एक मुँह है। उन्हें इसी अनुपात में इस्तेमाल कीजिए। अपने कानों को खड़ा कीजिए और वास्तव में सुनिये कि क्लायंट आपको क्या बता रहा है। आपको यह बात स्पष्ट ढंग से पता होनी चाहिए कि अगर आप लेट हो रहे हैं और उन्हें बैकवाश पर लाने की जरूरत है तो इसके बारे में सोचना सुनना नहीं है।

2. कंसल्टेशन से भरोसा बनता है और सैलून रिलेशनशिप की संख्या बढ़ती है।

शानदार रिलेशनशिप, परस्पर सम्मान और भरोसे की नींव पर बनती है। बॉडी लैंगवेज, भरोसा बनवाने में नींव का काम करती है। हमेशा बैठकर सैलून कंसल्टेशन कीजिए। क्यों? क्योंकि अगर आपके क्लायंट को सिर उठाकर देखना पड़ता है तो उसे शायद थोड़ी धमकी सी महसूस हो। जो लोग हमेशा खड़े रहते हैं, वो बैठे हुए लोगों को अधिक ताकतवर लगते हैं। बराबर ऊंचाई पर बैठिये। बहुत ज्यादा करीब नहीं – नहीं तो, आप उनके पर्सनल स्पेस पर हमला करेंगे। और आपस में बंधी बाँहों और पैरों से बचिये। क्लायंट का डर तुरंत दूर करने अर्थात् आप उन्हें समझते हैं, उनकी भाषा इस्तेमाल कीजिए, न कि हेयरड्रेसर की अनजान भाषा।

आप जिससे बात कर रहे हैं, उसकी शारीरिक मुद्राओं और चेष्टाओं की बराबरी कीजिए। यहाँ दुबारा, उनकी नकल या बराबरी करने से उन्हें आपके साथ अधिक आरामदायक और सहूलियत महसूस होगी। और सबसे अहम बात है कि मुस्कुराइये। अगर आप सैलून की बॉडी लैंगवेज के बारे में अधिक सीखने में दिलचस्पी रखते हैं तो इस ब्लॉग पोस्ट को आजमाइये।

3. सवाल पूछने में बहुत ज्यादा मत डरिये (या बहुत ज्यादा आलस मत कीजिये)।

एक शानदार कंसल्टेशन आपके द्वारा आपके क्लायंट के बारे में सबकुछ पता कर लिए जाने के साथ शुरू होता है, न कि उनके सिर्फ बाल। अधिक विस्तृत और अधिक पर्सनल सवाल पूछिये ताकि आप समझ सकें कि वे एक निश्चित स्टाइल के बाल क्यों चाहते हैं: समय की तंगी, खेलकूद के दीवाने, फैशन प्रेमी, चश्मा लगाते हैं?

आसान सैलून मार्केटिंग का एक नुक्ता: जब आप क्लायंट से बात करें तब कुछ नोट्स बनाएं। इससे उन्हें दुबारा तसल्ली मिलती है कि आप उनकी चिंताओं को वाकई नोट कर रहे हैं। जरा अपने डाक्टर से बात करने की कल्पना नीजिए। अगर वह कुछ नोट नहीं करेगा तो आपको चिंता हो जाएगी कि आपने जो कुछ बताया था वो क्या उसे याद रहेगा। यह उस पर आपके विश्वास को कम करेगा।

4. कंसल्टेशन करते वक्त अपनी अन्य सर्विसिस के बारे में बताइये।

अपनी टीम का कंसल्टेशन कौशल विकसित करने पर, वो अतिरिक्त सर्विसिस के बारे में बताकर क्लायंट के लिए सार्थकता को बढ़ाने में समर्थ बनती है। इसके बीज बोइये। खोजिये। अगर कोई क्लायंट हमेशा एक ही कट और फिनिश बुक करवाती है तो पूछिये कि उसके कुदरती रूप-रंग के बारे में उसके क्या विचार हैं। देखिये कि यह सवाल कहाँ ले जाता है। फिर अपनी राय, विचार और सुझाव पेश कीजिए। "जरा मुझे दिखाने दीजिए कि मेरा क्या मतलब है..." के साथ बातचीत का एक नया तरीका शुरू करने की कोशिश कीजिए। इससे पहले कि आप जान पाएं, आप उसकी पहली कलर अपाइन्टमेंट बुक कर रही होंगी।

5. जाँच कीजिए, जाँच कीजिए और दुबारा जाँच कीजिए।

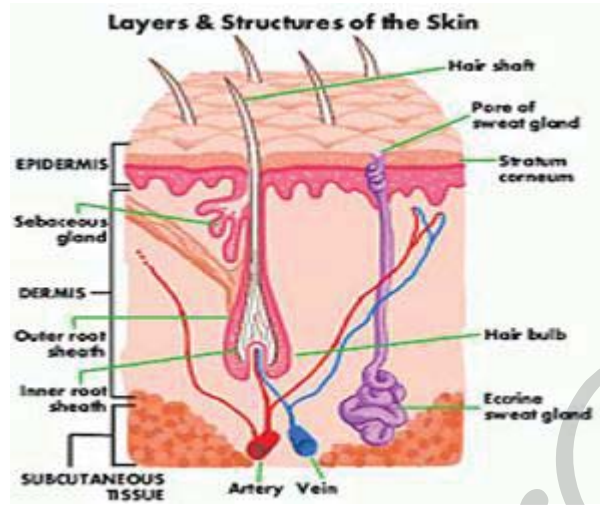
कंसल्टेशन यह जाँच करने का समय है कि आपको और आपके क्लायंट, दोनों को 100% स्पष्ट तरीके से पता है कि आप क्या करने जा रहे हैं। एक बार जब आपने कैंची उठा ली तो बहुत देर हो चुकी है। कंसल्टेशन में कीमत के बारे में बहुत स्पष्ट तरीके से बताइये (खासतौर पर, अगर आप अतिरिक्त सर्विसिस की बिक्री कर रहे हैं) ताकि जब पेमेंट करने का समय आए तब बहस की रोकथाम की जा सके।

6. कंसल्टेशन के जरिये सैलून में रिटेल बिक्री होती है

अगर आप चाहते हैं कि आपके रिटेल प्रोडक्ट्स तेजी से बिकें तो इसका जवाब है कंसल्टेशन। कंसल्टेशन के दौरान सिद्ध कीजिए कि अपने बालों के बारे में क्लायंट की क्या चिंताएँ हैं। फिर आप पूरी सर्विस के दौरान यह बातचीत कर सकते हैं कि किस तरह से/कौन से सामान उस समस्या को हल करेंगे। घर में बालों की देखभाल की उनकी रोजचर्या पूछिये। यह रिटेल प्रोडक्ट्स के बारे में बताने के लिए एक अच्छा शुरुआत है।

बस याद रखिये: शानदार कंसल्टेशन करना, मार्केटिंग करने के लिए का खरा सोना है।

- त्वचा की बनावट



त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है। त्वचा तीन मुख्य भागों या हिस्सों में बंटी होती है। ये इस प्रकार हैं: बाह्यत्वचा (Epidermis) जो सबसे ऊपरी भाग है, वह भाग जिसे हम देख सकते हैं। डर्मिस (Dermis) जो मध्य भाग है, सच्ची अधस्त्वक परत भी कहलाती है। (Subcutaneous layer) जिसमें चर्बी भंडार मौजूद होते हैं और शरीर के नजदीक त्वचा की सबसे अंदरूनी परत है।

बाह्यत्वचा की परतें

बाह्यत्वचा (Epidermis) भी विभिन्न परतों में बंटी होती है। प्रत्येक परत के निश्चित गुण और एक निश्चित कार्य होता है। बाह्यत्वचा में मुख्यतः मृत कोशिकाएं मौजूद होती हैं जो निरंतर झड़ती रहती हैं और उनका स्थान नई कोशिकाएं लेती रहती हैं। बाह्यत्वचा की पांच परतें होती हैं और वे इस प्रकार हैं:

1. स्ट्रेटम जर्मिनेटीवम (Stratum Germinativum) – यह ऐसी कोशिकाओं सबसे गहरी परत है जो क्यूब के आकार की और नमी से भरपूर होती हैं। इन कोशिकाओं को ठीक इसके नीचे मौजूद परत, अर्थात डर्मिस (dermis) से पोषण और ऑक्सीजन मिलती है। स्ट्रेटम जर्मिनेटीवम में कोशिकाएं सूत्रीविभाजन (mitosis) द्वारा गुणन करती हैं और पुरानी कोशिकाओं को ऊपर की ओर धकेलती हैं, अर्थात हमें दिखाने वाली त्वचा की सतह की ओर। ये इस परत में मौजूद विशेष कोशिकाएं होती हैं जिन्हें मेलेनिकोशिका कहा जाता है। ये मेलेनिन नामक एक पिगमेंट का उत्पादन करती हैं। मेलेनिन त्वचा को रंगत देता है। यदि त्वचा में अधिक मेलेनिन मौजूद है तो त्वचा अधिक गहरे रंग की दिखाई देती है। मेलेनिन सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों को फिल्टर और डर्मिस एवं अन्य भीतरी अंगों की नुकसान से रक्षा करता है। त्वचा का रंग दो बातों पर निर्भर करता है:

जर्मिनेटीवम में मौजूद मेलेनिन कोशिकाओं की संख्या, और

प्रत्येक मेलेनिन अणु कितना बड़ा या छोटा है।

2. स्ट्रेटम स्पाइनोसम (Stratum Spinosum) – इस परत में, सूक्ष्मदर्शी से देखने पर कोशिका कील जैसी दिखाई देती है। यह माना जाता है कि यहाँ कोशिकाएं नीचे की परत से आने वाले मेलानिन पिगमेंट का अवशोषण करती हैं और इसकी वजह से उनकी दिखावट कील जैसी बन जाती है।

3. स्ट्रेटम ग्रेन्यूलोसम (Stratum Granulosum) – इस परत में, कोशिकाओं के केन्द्रक विभाजित हो जाते हैं, कोशिकाओं की नमी कम होने लगती है और इसलिए सपाट एवं कठोर बन जाती हैं। केन्द्रक के विभाजित होने से इन कोशिकाओं की मृत्यु हो जाती है। यह जीवित कोशिकाओं और मृत कोशिकाओं के बीच परिवर्ती परत मानी जाती है। इस परत में कुछ कोशिकाएं अभी भी जीवित होती हैं, लेकिन उनकी नमी बहुत तेजी से कम होने लगती है। यहीं पर प्रोटीन केरेटिन को त्यागा जाता है। यह केरेटिनाइजेशन प्रक्रिया कहलाती है।

4. स्ट्रेटम लूसीडम (Stratum Lucidum) – यह केन्द्रक रहित सपाट कोशिकाओं की पारदर्शी परत है। यहाँ मेलानिन के कण नष्ट किए जाते हैं, इसलिए कोशिकाएं पारदर्शी बन जाती हैं। सूक्ष्मदर्शी से देखने पर, यह परत पारदर्शी परत की तरह दिखाई देती है। यह केन्द्रक और कोशिका भित्तियों की गैर-मौजूदगी की वजह से है। यह माना जाता है कि यह परत त्वचा के अंदर और बाहर पानी की आवाजाही के लिए जिम्मेदार है।

5. स्ट्रेटम कोर्नियम (Stratum Corneum) – यह सींगदार परत भी कहलाती है और त्वचा की सतह पर होती है। यहाँ कोशिकाएं सपाट, बिना किसी कोशिका भित्ति के मृत, पूर्णतया केरेनाइज्ड होती हैं। सूक्ष्मदर्शी से देखने पर, ये पपड़ी जैसी दिखाई देती हैं। ये कोशिकाएं नई ताजी कोशिकाएं को जगह देने के लिए एक प्राकृतिक प्रक्रिया से झड़ती हैं। यह माना जाता है कि इस परत में कोशिकाएं झड़ने से पहले ज्यादा से ज्यादा 14 दिन तक बनी रहती हैं। बहरहाल, स्ट्रेटम जर्मिनेटीनम से स्ट्रेटम कोर्नियम तक कोशिकाओं की यात्रा में लगभग 28 दिन लगते हैं।

डर्मिस की परतें

बाह्यत्वचा (Epidermis) के नीचे डर्मिस मौजूद होती है और सच्ची त्वचा कहलाती है। यह पूरे शरीर पर लगभग एक बराबर मोटी होती है और दो भागों में बंटी होती है।

1. अंकुरक परत (Papillary layer) – यह डर्मिस की सबसे ऊपरी परत होती है जो बाह्यत्वचा के ठीक नीचे स्थित होती है। यह एक लहरदार बनावट बनाते हुए बाह्यत्वचा के अंदर टीले और प्रक्षेपण बिंदु बनाती है। ये प्रक्षेपण त्वचीय उभार कहलाते हैं।

धमनियाँ और शिराएं ठीक त्वचीय उभारों तक पहुँचते हैं और बाह्यत्वचा की आधारीय परतों को पोषण एवं ऑक्सीजन मुहैया कराती हैं।

यह परत प्रत्येक रोम पुटक के चारों ओर अविच्छिन्न होती है। इस क्षेत्र में लसीका नसें मौजूद होती हैं। ये अपशिष्ट सामग्री को एकत्रित करती हैं और उसे सामान्य रक्त परिसंचरण में पहुंचाती हैं।

इस परत में पहुंचकर तंत्रिकाएं समाप्त भी होती है। यहाँ मौजूद तंत्रिका अन्तक दो किस्म के होते हैं। संवेदी तंत्रिका अन्तक जो गर्म, ठंडे, दर्द और दबाव की अनुभूति देते हैं। और मोटर तंत्रिका अन्तक जो एक क्रिया करने की आज्ञा देते हैं।

2. जालीदार परत (Reticular layer) – यह परत डर्मिस का निचला क्षेत्र है। इसमें कोलेजन और ईलास्टिन फाइबरों का सघन नेटवर्क मौजूद होता है। ये फाइबर त्वचा की सतह के समानांतर चलते हैं। इन दो तरह के फाइबरों की वजह से त्वचा का उसका लचीलपन मिलता है। अगर ये किसी कारण की वजह से क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, जैसे कि अल्ट्रा वायलेट किरणों, तो ये अंदर ही सिकुड़ जाते हैं जिनसे सतह पर झुर्री पड़ती है।

इसके अलावा, इस परत में विभिन्न ग्रंथियाँ (glands) भी मौजूद होती हैं। ग्रंथि वह अवयव है जो रक्त से प्लाज्मा या सीरम को पूर्णतया अलग गुणों वाले नए पदार्थ में बदलती है। त्वचा की ग्रंथियाँ दो किस्म की होती हैं, स्वेदक ग्रंथियाँ (sweat glands) और वसामय ग्रंथियाँ (sebaceous glands)। स्वेदक ग्रंथियाँ पसीना और वसामय ग्रंथियाँ त्वग्वसा (sebum) नामक एक वसीय पदार्थ उत्पन्न करती हैं।

स्वेदक ग्रंथियाँ दो तरह की होती हैं:

बाह्य स्त्रावी स्वेदक ग्रंथियाँ (Eccrine sweat glands) – ये ग्रंथियाँ शरीर की सतह पर लगभग हर जगह पाई जाती हैं। ये डर्मिस की जालीदार परत पर स्थित होती हैं और एक वाहिनी के रास्ते से त्वचा की सतह पर खुली होती हैं। बाह्य स्त्रावी ग्रंथियों द्वारा उत्सर्जित पसीने में पानी, सोडियम क्लोराइड, यूरिया, अमिनो एसिड और शर्करा शामिल होती हैं। शरीर से पसीना तब निकलता है जब धूप में शरीर बहुत ज्यादा गर्म हो जाता है। पसीना हमारे शरीर से गर्माहट को बाहर निकालता है ताकि उसका वाष्पीकरण हो और इस प्रकार, पसीना शरीर को ठंडा करता है। ये ग्रंथियाँ तंत्रिकातंत्र (nervous system) द्वारा नियंत्रित होती हैं। इसलिए भावनाओं, तनाव और बुखार की प्रतिक्रिया के रूप में पसीना बनाती हैं। ये ग्रंथियाँ हाथों की हथेलियों और पाँवों के तलवों में भी मौजूद होती हैं।

एपोक्राइन स्वेदक ग्रंथियाँ (Apocrine sweat glands) – ये ग्रंथियाँ जनानांग क्षेत्र, काँखों और स्तनाग्रों में रोम पुटकों के साथ जुड़ी होती हैं। ये यौवनारंभ (puberty) पर विकसित होना शुरू करती हैं। ये ग्रंथियाँ तंत्रिकातंत्र (nervous system) और अंतःस्त्रावीतंत्र (endocrine system) के नियंत्रण में होती हैं। इनके द्वारा बाहर निकाला जाने वाला पसीना दूधिया होता है और जब यह पसीना निकलता है तब गंध नहीं आती है। बहरहाल, जब बैक्टीरिया पसीने का अपघटन शुरू करते हैं तब स्वयं बैक्टीरिया के द्वारा उत्पन्न अवशिष्ट सामग्री के कारण गंध पैदा होती है, न कि पसीने या स्वेदक ग्रंथियों से।

वसामय ग्रंथियाँ (sebaceous glands): वसामय ग्रंथियाँ त्वग्वसा का उत्सर्जन करती हैं। यह एक वसीय पदार्थ है जो त्वचा और बालों को ढकता है। आमतौर पर वसामय ग्रंथियाँ रोम पुटकों के साथ जुड़ी होती हैं और उनकी वाहिनी रोम पुटक में खुलती है। बहरहाल, चेहरे पर कुछ बड़ी ग्रंथियाँ सीधे त्वचा की सतह पर खुलती हैं। ये वसामय ग्रंथियाँ हाथों की हथेलियों और पाँवों के तलवों को छोड़कर शरीर पर हर जगह मौजूद होती हैं। ये सिर की खाल, चेहरे, गर्दन और कंधों के क्षेत्र में अधिक संख्या में मौजूद होती हैं। त्वग्वसा फफूँद के संक्रमण से रक्षा करता है। वसामय ग्रंथियों की क्रिया एन्ड्रोजेन नामक एक पुरुष हारमोन द्वारा नियंत्रित होती है। इसी कारण की वजह से यौवनारंभ के दौरान लड़की और लड़का, दोनों त्वग्वसा की अत्यधिक मात्रा से पीड़ित रहते हैं, तैलीय त्वचा ग्रहण कर लेते हैं और मुँहासों से पीड़ित हो सकते हैं।

एरेक्टर पिल्ली पेशी (Arrector pilli muscle) – यह पेशी रोम पुटक के पार्श्व को बाह्यत्वचा के आधार के साथ जोड़ती है। यह पेशी ऊतकों से बनी होती है, तथा संवेदी और मोटर उत्प्रेरण पर प्रतिक्रिया करती है। ऐसी पेशी का प्रकुंचन (contraction) बालों को उनके छोर पर खड़ा करवाता है जिससे त्वचा की सतह भी ऊपर की ओर खिंचती है। यह “रोमाँच” उत्पन्न करता है।

अधश्चर्म/अधस्त्वक की परतें (layers of Hypodermis / Subcutaneous)

अधस्त्वक परत, डर्मिस की जालीदार (reticular) परत के नीचे मौजूद होती है। यह अधश्चर्म (hypodermis) भी कहलाती है। यह डर्मिस के नीचे स्थित होती है और वास्तव में त्वचा का हिस्सा नहीं होती है। इसका कार्य है:

त्वचा को उसने नीचे मौजूद पेशी और हड्डी के साथ जोड़ना।

रक्त शिराओं की मदद से त्वचा को रक्त आपूर्ति उपलब्ध कराना।

त्वचा तक तंत्रिकाओं को पहुंचाना।

वसामय ऊतकों (adipose tissue) के रूप में वसा का भंडारण करना।

त्वचा के कार्य

संवेदन (Sensation) जो डर्मिस में मौजूद विभिन्न संवेदक तंत्रिकाओं की मदद से किया जाता है। त्वचा पांच अलग-अलग प्रकार की संवेदनाएं मुहैया कराती है। ये हैं: गर्म, ठंडा, स्पर्श, दर्द और दबाव।

ताप नियंत्रण (Heat regulation) त्वचा, एरेक्टर पिल्ली पेशियों के साथ स्वेदक ग्रंथियों, कोशिका रक्त और रोम पुटकों की मदद से शरीर के तापमान को बनाए रखती है। जब शरीर बहुत ज्यादा गर्म हो जाता है तो अधिक पसीना बनता है जो शरीर की अतिविक्रम गर्माहट को वाष्पीकरण करने के लिए इस्तेमाल करता है और इस प्रकार शरीर ठंडा होता है। साथ ही, त्वचा की सतह पर अधिक रक्त को पहुंचाने के लिए कोशिकाओं का रक्त फैल जाता है जो ठंडा होता

है और वापस अंदरूनी भागों में चला जाता है, और इस प्रकार शरीर ठंडा होता है। जब हम बहुत ज्यादा गर्म होते हैं तब हम लाल पड़ जाते हैं। जब शरीर बहुत ज्यादा ठंडा हो जाता है, तब एरेक्टर पिल्ली पेशी प्रकुंचन करती है जो हमें रोमांच देता है। त्वचा की सतह और हेयर शैफ्ट के बीच हवा फँस जाती है जो ठंड की परिस्थितियों में शरीर से गर्माहट के ह्रास की रोकथाम करती है।

स्राव (Secretion) – स्वेदक ग्रंथियाँ और वसामय ग्रंथियाँ पसीने और त्वग्वसा का स्राव करती हैं। ये दोनों साथ मिलकर त्वचा की सतह पर एक जलरोधी परत बनाती हैं, और इस प्रकार त्वचा और उसके नीचे मौजूद अंगों की संक्रमण से रक्षा करती हैं।

निर्मूलन (Elimination) गर्मी में हम अधिक पसीना बहाते हैं और सर्दी में अवशिष्ट सामग्री से छुटकारा पाने के लिए वृक्क (kidneys) अधिक कार्य करते हैं। पसीने और पेशाब की बनावट काफी एकसमान है।

अवशोषण (Absorption) हालाँकि त्वचा जलरोधी है, फिर भी कुछ पदार्थ जैसे सुगंधित तेल त्वचा के सूराखों के माध्यम से पैठ बनाने में समर्थ होते हैं।

रक्षण (Protection) यह मेलेनिनकोशिकाओं की मदद से जो अल्ट्रा वायलेट किरणों के नुकसान से अंदरूनी अंगों की रक्षा करने के लिए मेलेनिन पिगमेंट बनाते हैं, और पसीने एवं त्वग्वसा की मदद से एक जलरोधी परत बनाकर किया जा सकता है।

विटामिन D बनाना, नियंत्रित मात्रा में खुली धूप में रहने से त्वचा विटामिन D बनाने के लिए उत्प्रेरित होती है। यह विटामिन स्वस्थ हड्डियों और संक्रमण प्रतिरोधकता के लिए अनिवार्य है।

त्वचा विश्लेषण और कंसल्टेशन (SKIN ANALYSIS AND CONSULTATION)

त्वचा का विश्लेषण, फेशियल ट्रीटमेंट का बहुत जरूरी हिस्सा है क्योंकि यह तय करता है कि क्लायंट की त्वचा किस प्रकार की है, त्वचा की अवस्था कैसी है, और क्लायंट की त्वचा को किस तरह के ट्रीटमेंट की जरूरत है। कंसल्टेशन से आपको क्लायंट से उसके स्वास्थ्य, त्वचा देखभाल का इतिहास पूछने, और घर पर देखभाल के उपयुक्त सामानों एवं ट्रीटमेंट्स के बारे में क्लायंट को सलाह देने का मौका मिलता है।

त्वचा की विश्लेषण करने की प्रक्रिया:

त्वचा को पूरी तरह से साफ कीजिए और एक गीले कॉटन पैड से क्लींजर को हटाइये।

पक्का कीजिये कि वहाँ पर्याप्त रोशनी है। अगर कृत्रिम बत्ती इस्तेमाल हो रही है तो बिना परछाईं वाली बत्ती इस्तेमाल करना बेहतर रहता है।

सबसे पहले त्वचा को देखना और नोट करना होता है। क्या यह फीकी पीली या स्वस्थ, भूरी या बहुत लाल है, क्या यह एक जैसी या दागदार है और क्या यह बेजान है या दमक रही है।

तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों के बीच त्वचा को एक बार में लगभग एक इंच खींचिये, और बनावट, छिद्रों के आकार तथा गड्ढों एवं दाग-धब्बों को देखिए।

त्वचा का बारीकी से विश्लेषण करने के लिए, एक आवर्धक लेंस, वुड लैम्प या डर्मास्कोप इस्तेमाल किया जा सकता है। आप छिद्रों की अवस्था देख सकते हैं, क्या वे खुले हुए या अवरुद्ध हैं, और त्वचा की पपड़ी, त्वचा के रंग के असमानता और रंजकता (pigmentation) के संकेतों को देख सकते हैं।

त्वचा की किस्म का विश्लेषण कीजिए कि क्या वह सामान्य, शुष्क, तैलीय त्वचा है या मिलीजुली त्वचा है। चेहरे के अलग-अलग क्षेत्रों पर अलग-अलग तरह की त्वचा दिखाई दे सकती है और उसी के अनुसार उसका ट्रीटमेंट किया जाना चाहिए। क्लायंट जितनी भी बार ट्रीटमेंट के लिए आता है, उतनी ही बार त्वचा का विश्लेषण किया जाना चाहिए, दिए गए ट्रीटमेंट्स और घर में पालन हेतु दी गई सलाहों का रिकॉर्ड बनाया जाना चाहिए। बच्चे गए सामानों को रिकॉर्ड में लिखना चाहिए। ट्रीटमेंट और इस्तेमाल किए जाने रहे सामानों के प्रभाव का निरीक्षण करना और लिखना चाहिए।

जब आप त्वचा का विश्लेषण करते हैं तब आपको निम्नलिखित बातों की जाँच करनी चाहिए:

त्वचा की बनावट

त्वचा का लचीलापन

त्वचा की मोटाई

मांसपेशियों का स्वास्थ्य

त्वचा की किस्म	अवस्थाएं
सामान्य त्वचा	बेदाग, एकसमान रंगत, छूने में कोमल और लचीली, बाह्यत्वचा औसत मोटी है, दिखने में दमकदार या बेजान नहीं है
तैलीय त्वचा	मोटी बाह्यत्वचा, दमकदार, काले मस्सों, फुंसियों, और दानों, बड़े छिद्रों की मौजूदगी
शुष्क त्वचा	पपड़ीदार, छूने में खुरदरी, पीली रंग की, धुलाई के बाद कसी हुई, पतली बाह्यत्वचा
परिपक्व	तेल की कमी और सूखी, खराब रक्त परिसंचरण, त्वचा स्वास्थ्य और मांसपेशी

त्वचा	स्वास्थ्य की कमी, अभिव्यक्ति रेखा का बनना, रंजकता (pigmentation) की मौजूदगी
संवेदनशील त्वचा	रंग में गुलाबी से लेकर लाल, पपड़ीदार, छूने में खुरदरी, पतली बाह्यत्वचा, धुलाई के बाद कसाव महसूस होता है
मुँहासेदार त्वचा	दमकदार, फुँसियों और मुँहासों की मौजूदगी, छूने में खुरदरी, उत्तेजित, संवेदनशील, मोटी बाह्यत्वचा

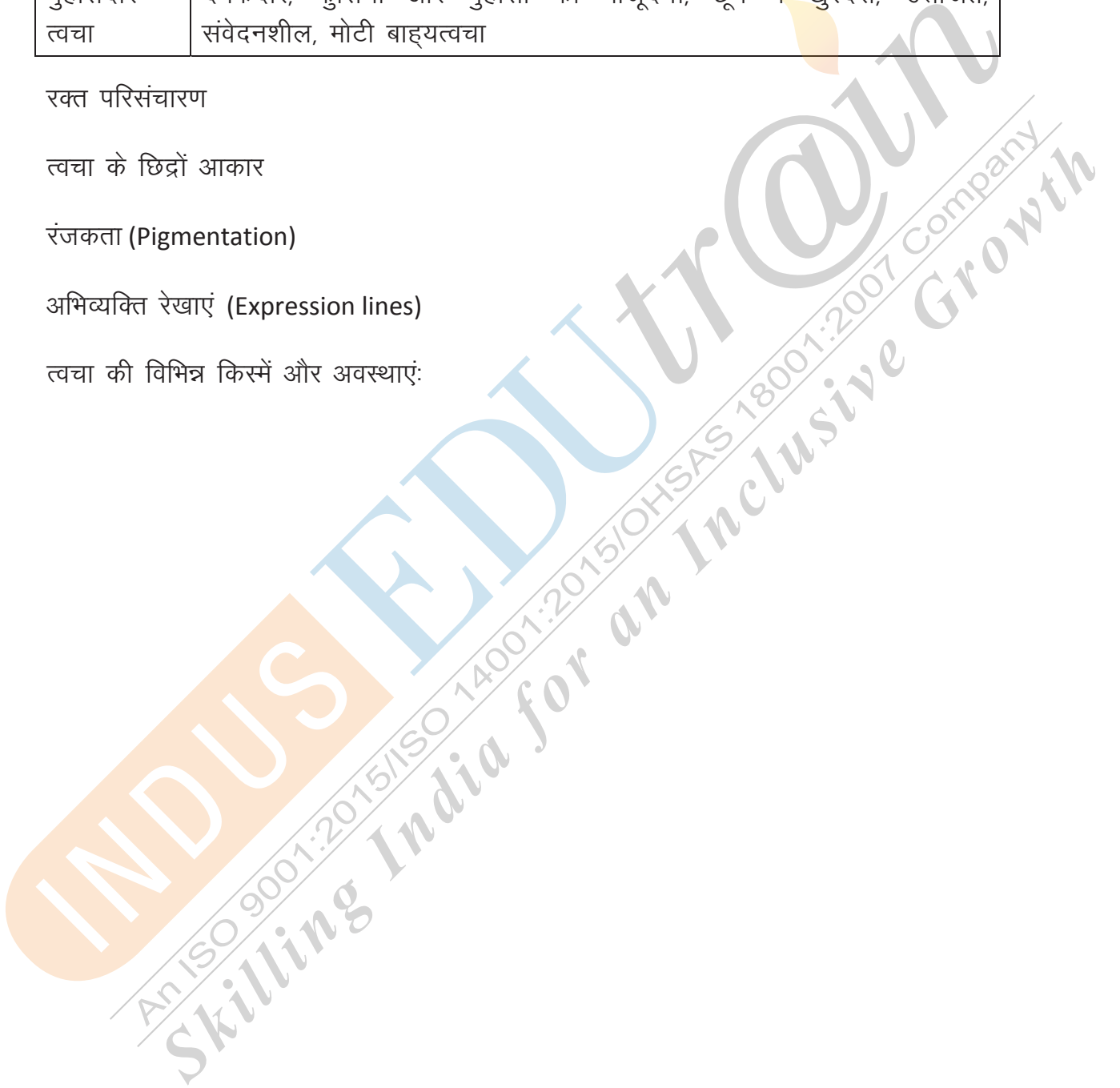
रक्त परिसंचरण

त्वचा के छिद्रों आकार

रंजकता (Pigmentation)

अभिव्यक्ति रेखाएं (Expression lines)

त्वचा की विभिन्न किस्में और अवस्थाएं:



- शैम्पू/कंडीशनिंग करना, सिर की मालिश और धुलाई

सिर की खाल का ट्रीटमेंट

हेड मसाज, आराम करने और तनाव से मुक्ति पाने के लिए सर्वश्रेष्ठ उपाय है। यह सिरदर्द से छुटकारा पाने तथा एकाग्रता और सिर के स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद करती है। एक ट्रेन्ड थैरेपिस्ट द्वारा तेल मालिश से पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण सक्रिय होता है और बालों की क्वालिटी बेहतर बनती है। इन दिनों हर कोई प्रदूषण, रसायनों और अन्य नुकसानदायक तत्वों के प्रति अरक्षित है जो सिर और सिर की खाल को प्रभावित करते हैं। अनेक लोग हेयर स्टाइलिंग के लिए रासायनिक सामान इस्तेमाल करते हैं। लेकिन तब बालों को बाद में सही देखभाल की जरूरत होती है। तेल मालिश बालों की देखभाल करने की पुरानी और कुदरती तकनीक है। यह बहुत असरदार और रसायनों से पूरी तरह से मुक्त है।

रोजाना के कामकाज के कारण, जैसे लिखना, ड्राइविंग, कंप्यूटरों पर काम करना, शारीरिक कार्य, खाना पकाना आदि, सिर और गर्दन पर अत्यधिक तनाव पड़ता है, और एक प्रोफेशनल व्यक्ति द्वारा सिर की अच्छी मालिश मांसपेशियों को हल्का बना सकती है और तुरंत आराम दे सकती है, और इससे अंततः बालों और सिर की खाल को मदद मिलती है।

बुनियादी तेल मालिश की पद्धति

वर्क स्टेशन की तैयारी : हल्का गर्म किया हुआ तेल, शैम्पू, तौलिया, टॉवल गाउन, गर्म फेशियल टॉवल, ब्रश, कंघी, फेशियल मिस्ट, ब्लो ड्रायर।



पद्धति:

- कस्टमर को कुर्सी पर आरामदायक स्थिति में बिठाइये।
- पुरुष कस्टमर को कमीज उतारने के लिए कहिये और कस्टमर के कंधों को एक बड़े तौलिये से ढकिये।
- महिला कस्टमर को वस्त्र बदलने तथा टॉवल गाउन पहनने के लिए कहिये जो मालिश के लिए दिया जाता है।
- कस्टमर के पीछे खड़े होइये, उसे आँखे बंद करने और एक गहरी सांस लेने के लिए कहिये।
- मालिश करने वाला अपने हाथों को कोमलतापूर्वक कस्टमर के दोनों कंधों पर रखेगा और कुछ बार सांस लेगा एवं छोड़ेगा।
- फिर मालिश करने वाला अपनी हथेलियों को लगभग 10 सेकेंड तक कस्टमर के सिर पर रखेगा, उसके बाद लगभग 10 सेकेंड तक दोनों कानों पर।
- मालिश करने वाला अपने एक हाथ को सिकोड़कर अंजलि बनाएगा और उसमें गर्म तेल डालेगा।
- मालिश करने वाला अपने तेल भरे हाथ को कस्टमर के सिर पर रखेगा। हमेशा इस तरीके से सिर पर तेल डालिये।
- सिर की खाल को तेल सोखने दीजिए। मालिश करने वाला अपनी हथेली को कुछ सेकेंड तक कस्टमर के सिर पर रखेगा।
- मालिश करने वाला एक हाथ से सिर को सहारा देगा और दूसरे हाथ से कस्टमर के सिर को मसलना शुरू करेगा, कभी-कभी थपकी देते हुए।
- मालिश करने वाला अब अपनी अंगुलियों को इस्तेमाल करते हुए कस्टमर के सिर पर शैम्पू लगाने की चाल में चलाएगा।
- मालिश करने वाला अपनी अंगुलियों को गोलाकार चाल में कस्टमर के सिर पर चारों ओर चलाना जारी रखेगा और कस्टमर के सिर के आधार पर गर्दन तक भी।
- अंगुलियों की झींगुर जैसी चाल बनाए रखते हुए, मालिश करने वाला अपनी अंगुलियों को कस्टमर के सिर के आधार से सिर के ऊपर से गुजारते हुए माथे तक ले जाएगा और उल्टा लाएगा। मालिश करने वाला इस पद्धति को 5 बार दोहराएगा।
- मालिश करने वाला कस्टमर के पूरे सिर पर अपने दोनों हाथों की अंगुलियों को सीधा-सीधा फिराएगा।
- मालिश करने वाला अपने अंगूठे और तर्जनी या मध्यमा अंगुलि को कस्टमर की आईब्रो के बीच रखेगा और दूसरे हाथ को कस्टमर की गर्दन के पीछे रखेगा।
- मालिश करने वाला अब एक हाथ से कस्टमर के सिर के पीछे वाली हड्डी को और दूसरे हाथ से आईब्रो को दबाएगा।
- मालिश करने वाला कस्टमर के सिर पर ऊपर की ओर अपने हाथों को चलाते हुए, जब तक दोनों हाथों की अंगुलियां आपस में फंस में नहीं जाए, धीरे-धीरे दबाव को बढ़ाएगा, कस्टमर के बालों को कोमलतापूर्वक खींचते हुए।

- मालिश करने वाला अपने हाथों को हल्के से आपस में बांधेगा और कस्टमर के सिर को कोमलतापूर्वक कचोटेगा।
- मालिश करने वाला दोनों हाथों की मध्यमा और अनामिका अंगुलियों को कस्टमर की आईब्रो से माथे के ऊपर से वहाँ तक फिराएगा जहां से जुल्फी शुरू होती है।
- मालिश करने वाला कस्टमर को तकलीफ पहुंचाए बिना बालों को कोमलतापूर्वक कचोटेगा।
- मालिश करने वाला एक हाथ को कस्टमर के माथे पर रखेगा और गर्दन के पीछे कार्य करेगा।
- मालिश करने वाला कस्टमर के सिर को कुर्सी के हेडरेस्ट पर टिकाएगा।
- मालिश करने वाला तेल को पूरी तरह से छुटाने के लिए अपने हाथों को पूरी तरह से धोएगा।
- मालिश करने वाला अपने दोनों हाथों को कस्टमर की आईब्रो के बीच में और अन्य चार अंगुलियों को कनपटी पर रखेगा।
- मालिश करने वाला अपने अंगूठों से कस्टमर की आईब्रो के बीच से कनपटी की ओर मालिश करेगा।
- इसी तरह, मालिश करने वाला अपने अंगूठों से कस्टमर की नाक की बगल से कनपटी तक मालिश करेगा, जिस दौरान उसकी अन्य चार अंगुलियाँ सिर के बगल पर टिकी रहेंगी।
- मालिश करने वाला दुबारा से अंगूठों से माथे पर वापसी चाल में मालिश करेगा।
- मालिश करने वाला अब अंगुलियों के पोरों से माथे के किनारे पर मालिश करेगा।
- मालिश करने वाला अपने दोनों हाथों को पहले की भांति लगभग 10 सेकेंड कस्टमर के कंधों पर रखेगा, फिर 10 सेकेंड कानों और आँखों पर।
- अंत में, मालिश करने वाला फेस टॉवल के साथ कस्टमर की आँखों को ढकेगा और सिर पर हॉट कॉम्प्रेस देने के लिए गर्म तौलिया लाएगा, तौलिये से सिर को ढकेगा और 30 सेकेंड तक रखा रहने देगा।
- मालिश करने वाला फालतू बालों को हटाने के लिए गर्म तौलिये के साथ कस्टमर के हेड मसाज करेगा।
- मालिश करने वाला फेशियल मिस्ट का छिड़काव करेगा और कस्टमर को बताएगा कि कार्य समाप्त हो गया है।
- मालिश करने वाला कस्टमर को शैम्पू बेसिन पर ले जाएग और कुनकुने पानी से उसके बालों को धोएगा।

शैम्पू करना

शैम्पू करना हेयर सैलून में पहली पद्धति होती है। इसलिए, प्रोफेशनल हेयर स्टाइलिस्ट जो अच्छी क्वालिटी के शैम्पू के साथ कस्टमर को खुश करता है, उसके लिए कस्टमर का भरोसा जीतने और अधिक बिजनेस हासिल कर पाने की संभावना अधिक होती है।

बुनियादी तौर पर शैम्पू बालों की देखभाल करने का मर्म है; यह बालों और सिर की खाल को साफ करता है, प्राकृतिक त्वग्वसा को अलग किए बिना धूल, मैल, त्वचा के कचरे और सामग्रियों के जमावड़े को हटाता है। बालों को रोजाना धोया जा सकता है क्योंकि यह त्वचा की तुलना में अधिक अपशिष्ट सामग्री एकत्रित करते हैं। हम दिन में कम से कम एक बार अवश्य नहाते और त्वचा को साफ करते हैं, तो बालों को क्यों नहीं रोजाना साफ किया जाए!

शैम्पू की विभिन्न किस्में

यहाँ बाजार में विभिन्न प्रकार के शैम्पू उपलब्ध हैं जो विशेष तौर पर बालों की अलग-अलग बनावट एवं अवस्थाओं के लिए बनाए गए हैं। नियमित इस्तेमाल के लिए, मुख्य तौर पर शैम्पू की तीन किस्में अच्छी होती हैं: सामान्य बालों, तैलीय बालों और सूखे बालों के शैम्पू। अगर वहाँ रूसी की समस्या है तो उस मामले में एंटी-डेन्ड्रफ शैम्पू इस्तेमाल किया जाता है। एक शैम्पू खरीदते समय, उसके pH लेवल की जांच करें। केवल वो शैम्पू लें जिसका pH संतुलित है। एक प्रोफेशनल के पास सैलून में सभी तरह के शैम्पू का मौजूद होना जरूरी है।

सामान्य बालों का शैम्पू: इस प्रकार का शैम्पू सामान्य बनावट वाले बालों के लिए अच्छा होता है, और वास्तव में नियमित रूप से बालों की सभी प्रकार के बनावट के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। यह शैम्पू बालों को सूखा या तैलीय नहीं बनाता है।

तैलीय बालों का शैम्पू: इस प्रकार का शैम्पू तैलीय बनावट वाले बालों के लिए अच्छा होता है। यह एक ताकतवर शैम्पू है जो बालों से तेल को साफ करता है। अगर इसे बालों की दूसरी बनावटों के लिए इस्तेमाल किया जाए तो यह बालों को खुरदरा भी बना सकता है।

सूखे बालों का शैम्पू: इस प्रकार का शैम्पू सूखी बनावट वाले बालों के लिए अच्छा होता है। यह एक कोमल शैम्पू है जो खुरदरे और डैमेज्ड बालों के लिए अच्छा है। अगर इस शैम्पू को तैलीय बालों पर इस्तेमाल किया जाए तो यह कभी-कभी रूसी पैदा कर सकता है।

एंटी डेन्ड्रफ शैम्पू: एंटी डेन्ड्रफ शैम्पू एक दवायुक्त फॉर्मूला शैम्पू होता है जो रूसी वाले बालों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह ताकतवर शैम्पू होता है, और केवल प्रोफेशनल की सलाह पर इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

शैम्पू का चयन करना

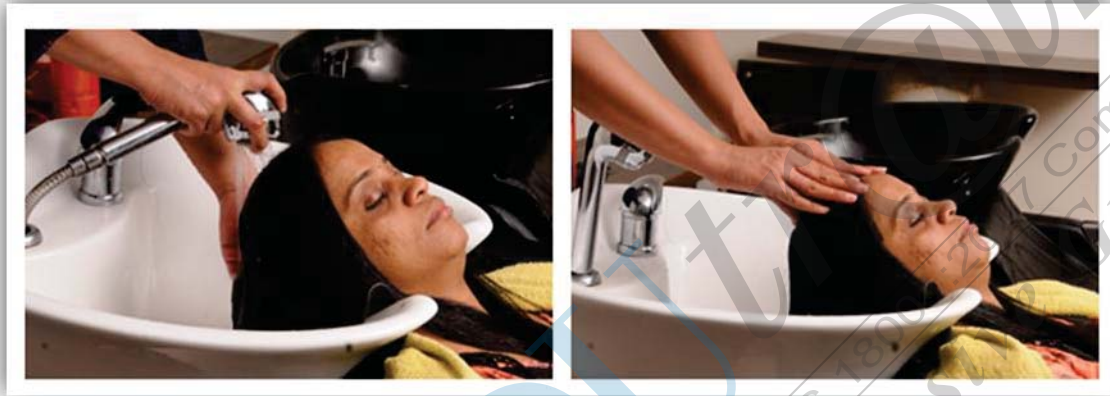
वहाँ बाजार में अनेक प्रकार के शैम्पू उपलब्ध हैं। एक प्रोफेशनल के रूप में, व्यक्ति को पता होना चाहिए कि बालों के लिए किस प्रकार की शैम्पू की जरूरत है। बालों को जानने के बाद, एक निर्णय लेने के लिए शैम्पू को लेबल को ध्यान से पढ़ना चाहिए।

बालों की बनावट और अवस्था के मुताबिक शैम्पू का चयन किया जाना चाहिए। सही शैम्पू का चयन करने में पानी भी एक महत्वपूर्ण घटक है। यह जानकारी होना कि सैलून का पानी खारा या मीठा है, एक बेहतर प्रोफेशनल अक्लमंदी होगी क्योंकि शैम्पू करते समय पानी अलग-अलग

तरीके से काम करता है।

मीठा पानी बरसात की पानी या वह पानी होता है जिसे रसायनों द्वारा कोमल बनाया गया है। इसमें कम मात्रा में खनिज मौजूद होते हैं और इसलिए शैम्पू के लिए बेहतर काम करना संभव हो पाता है, जबकि खारे पानी में निश्चित खनिज मौजूद होते हैं जो शैम्पू की काम करने की सामर्थ्य को घटाते हैं।

बालों को धोने का तरीका



बालों को धोना शुरू करने से पहले, इसमें इस्तेमाल होने वाले सभी सामानों और उपकरणों को शैम्पू स्टेशन पर सजा लिया जाना चाहिए। अगर कस्टमर को वाशिंग बेड पर छोड़ दिया जाए और फिर स्टाइलिस्ट सामानों को लेने के लिए जाए तो कस्टमर का विश्राम करने के मिजाज में खलल पड़ जाता है।

वर्क स्टेशन की तैयारी: तौलिया, शैम्पू, शैम्पू कैंप, कधी और ब्रश, सामान्य तापमान का पानी

पद्धति:

- कस्टमर को शैम्पू चैयर पर आरामदायक स्थिति में बिठाइये और बालों की सभी एक्सेसरीज को हटाइये।
- कस्टमर के कंधों को ढकते हुए उसकी गर्दन पर एक साफ तौलिये रखिये। गर्दन के चारों तौलिये पर शैम्पू कैंप लगाइये।
- सामान्य गर्म पानी से बालों को गीला कीजिए। कस्टमर के चेहरे, कानों और गर्दन पर पानी छलकाने से बचिये।
- जुल्फी के चारों ओर से पूरे बालों में शैम्पू लगाने का कार्य शुरू कीजिए।
- स्टाइलिस्ट झाग बनाने के लिए अपनी अंगुलियों के पोरों को इस्तेमाल करेगा।
- यदि बाल संवेदनशील हैं या बालों को धोने के बाद कैमीकल्स द्वारा हेयर स्टाइलिंग करनी है तो शैम्पू लगाते समय कोमलता बरतें। सिर की खाल और सिर पर भारी दबाव नहीं डालें। यह बालों को नुकसान पहुंचा सकता है।

- शैम्पू करने के बाद बालों को पूरी तरह से खंगालें और अगर जरूरत है तो इस पद्धति को दोहराएं।
- तौलिये से बालों को ठीक ढंग से सुखाएं और फिर एक चौड़े दाँतों वाली कंधी लेकर छोरों से शुरु करते हुए ऊपर तक बालों को सुलझाएं।

केमिकल ट्रीटिड बालों को धोना

आमतौर पर कैमीकली ट्रीटिड बाल संवेदनशील, सूखे और कमजोर होते हैं। इसलिए, धुलाई करते समय उन्हें कोमलतापूर्वक संभाला जाना चाहिए। ये बाल धोते समय आसानी से उलझ जाते हैं, इसलिए अगर जरूरत है तो धोने से पहले बालों को धीरे-धीरे कंधी करना चाहिए। कोमल शैम्पू इस्तेमाल किए जाने चाहिए और एक ही बार में कई बार धोने से बचना चाहिए।

शैम्पू करना बालों की देखभाल करने के लिए सबसे असरदार तरीका है। अगर बाल साफ हैं तो स्वस्थ हैं।

कंडीशनिंग करना

सभी प्रकार के बालों को धुलाई के बाद कंडीशनिंग की जरूरत होता है, तैलीय बनावट वाले बालों को भी। आधुनिक जीवनशैली, हवा द्वारा कंडीशनिंग, रासायनिक हेयर स्टाइलिंग, थर्मल हेयर स्टाइलिंग टूल्स, सूरज की गर्माहट, हवा, क्लोरीन, पसीने और प्रदूषण के बुरे प्रभावों पर काबू पाने के लिए कंडीशनिंग की जाती है। ये नुकसानदायक तत्त्व बालों की कुदरती नमी को चूसते हैं, जिसकी वजह से बाल सूखे और खुरदरे बनते हैं।

बालों को झटपट संवारने और फूहड़ तरीके से संभालने की आदत से बाल की उपत्वचा को नुकसान पहुँचता है। इसकी वजह से नमी का बालों के शैपट में जाना संभव हो जाता है और बाल बेजान बन एवं उलझ जाते हैं। इसलिए बालों की नमी, स्वास्थ्य और संवारने की योग्यता की रक्षा, बहाल करने के लिए कंडीशनर्स इस्तेमाल किए जाते हैं।

कंडीशनर्स प्राकृतिक तेलों की नमी को अस्थायी तौर पर बहाल करते हैं क्योंकि वे बालों के शैपट पर लेप बना सकते हैं और सिर या सिर की खाल में प्रवेश नहीं करते हैं। कंडीशनर्स का उद्देश्य बालों पर एक क्रीमदार लेप बनाकर उन्हें मुलायम और संवारने योग्य बनाना है।

कंडीशनर्स की विभिन्न किस्में

बालों की विभिन्न बनावटों और अवस्थाओं के लिए अनेक प्रकार के कंडीशनर्स उपलब्ध हैं। मुख्य तौर पर केवल निम्नलिखित 5 किस्म के कंडीशनर्स नियमित रूप से इस्तेमाल किए जाते हैं।

1. **सामान्य बालों का कंडीशनर:** ये कंडीशनर्स सामान्य बनावट वाले बालों के लिए होते हैं। इसके अलावा, इन्हें सूखे बालों पर नियमित रूप से इस्तेमाल किया जा सकता है।
2. **तैलीय बालों का कंडीशनर:** ये कंडीशनर्स तैलीय बनावट वाले बालों के लिए होते हैं। ये

कम क्रीमदार होते हैं और उन बालों के लिए अच्छे हैं जो छोरों पर डैमेज्ड हो गए हैं लेकिन जड़ों पर तैलीय हैं।

3. **सूखे बालों का कंडीशनर:** ये कंडीशनर्स सूखी बनावट वाले बालों के लिए होते हैं। ये नमी से समृद्ध ताकतवर कंडीशनर्स होते हैं।
4. **कंडीशनिंग मास्क:** ये कंडीशनर्स रसायनों से क्षतिग्रस्त बालों के लिए होते हैं। इन्हें डीप कंडीशनिंग ट्रीटमेंट्स में प्रोफेशनल कार्य के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
5. **लीव-ऑन कंडीशनर्स:** इन्हें बालों को शैम्पू करने के बाद लगाया जाता है। इन कंडीशनर्स को लगाने से पहले बाल गीली अवस्था में होने चाहिए। ये नमी का एक लेप हैं जिसे धोने की जरूरत नहीं होती है और अत्यधिक तैलीय या डैमेज्ड बालों के लिए अच्छे हैं।

सही कंडीशनर चुनना



यहाँ अनेक प्रकार के कंडीशनर्स उपलब्ध हैं। इसलिए प्रोफेशनल को पता होना चाहिए कि कस्टमर के बाल के लिए किस तरह के कंडीशनर की जरूरत है। बालों की किस्म जानने के बाद, निर्णय लेने के लिए कंडीशनर के लेबल को ध्यान से पढ़िये। केवल बालों की बनावट और उनकी अवस्था के मुताबिक कंडीशनर का चयन कीजिए, न कि उसकी लुभावनी पैकिंग के आधार पर।

कंडीशनिंग की पद्धति

वर्क स्टेशन की तैयारी: कंडीशनर, तौलिया, ब्रश, कंघी, ब्लो ड्रायर

- धुलाई के बाद, अतिरिक्त नमी को हटाने के लिए एक साफ तौलिये से बालों को ऐसे सुखाएं जैसे एक सोखता कागज से सुखा रहे हों।
- कंडीशनर की थोड़ी मात्रा लें, भले बाल लंबे हैं क्योंकि ज्यादा अधिक मात्रा बालों को तैलीय और बेजान बना सकती है।
- बालों की जड़ों और सिर की खाल को छुये बिना, बालों पर कंडीशनर बनाएं।
- नीचे की ओर कार्य करते हुए कंडीशनर को ठीक ढंग से छोरों पर पहुँचाएं।

- कंडीशनर को 5 मिनट तक बालों पर लगा रहने दे और फिर ठंडे पानी से अच्छी तरह से धोएं।
- कंडीशनर को दोहराने की जरूरत नहीं है।

कंडीशनर लुभावनी सामग्रियाँ नहीं हैं बल्कि आजकल बालों की अनिवार्य आवश्यकता हैं। बालों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए, बालों को धोने के बाद इन्हें हमेशा लगाना चाहिए।

सिर की मालिश विश्राम करने और तनाव से मुक्ति पाने के लिए सर्वश्रेष्ठ उपाय है। यह सिरदर्द से छुटकारा पाने तथा एकाग्रता और सिर के स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद करती है। एक ट्रेड थैरेपिस्ट द्वारा तेल मालिश से पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण सक्रिय होता है और बालों की क्वालिटी बेहतर बनती है। इन दिनों हर कोई प्रदूषण, रसायनों और अन्य नुकसानदायक तत्वों के प्रति अरक्षित है जो सिर और सिर की खाल को प्रभावित करते हैं। अनेक लोग हेयर स्टाइलिंग के लिए रासायनिक सामान इस्तेमाल करते हैं। लेकिन तब बालों को बाद में सही देखभाल की जरूरत होती है। तेल मालिश बालों की देखभाल करने की पुरानी और कुदरती तकनीक है। यह बहुत असरदार और रसायनों से पूरी तरह से मुक्त है।

रोजाना के कामकाज के कारण, जैसे लिखना, ड्राइविंग, कंप्यूटरों पर काम करना, शारीरिक कार्य, खाना पकाना आदि, सिर और गर्दन पर अत्यधिक तनाव पड़ता है, और एक प्रोफेशनल व्यक्ति द्वारा सिर की अच्छी मालिश मांसपेशियों को हल्का बना सकती है और तुरंत आराम दे सकती है, और इससे अंततः बालों और सिर की खाल को मदद मिलती है।