टिप्पणियाँ

प्रयोग 1

मैनीक्योर

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे:

- मैनीक्योर औजारों का प्रयोग करते हुए नाखूनों को साफ करना व उन्हें आकार देना;
- हाथों को साफ करना व उनकी मसाज करना;
- नेल पॉलिश लगाना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- मैनीक्योर टेबल
- तौलिए
- ऑरेंजवुड स्टिक
- क्युटिकल नाइफ
- क्युटिकल निपर
- नेल क्लिपर
- कॉटन वूल
- क्युटिल सॉफनर
- नेलपॉलिश रिमूवर
- मसाज क्रीम
- टॉप कोट
- बेस कोट
- नेल पेंट
- डिसइनफेक्टेंट लोशन

पूर्व प्रक्रिया

1. निरीक्षण

मैनीक्योर के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को नाखून संबंधी कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

- सूजे हुए या मवाद से भरे हुए क्युटिकल
- मधुमेह
- कट या जख्म

यदि कोई समस्या दिखाई दे, तो मैनीक्योर न करें और क्लाइंट को विनम्रता से सुझाव दें कि वह चिकित्सकीय परामर्श ले।

टिप्पणियाँ

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पहले क्लाइंट को डिस्पोज़ेबल गाउन पहनाएं।

(ख) आभूषण हटाकर किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

(ग) अपने हाथों को साफ एवं सेनेटाइज़ करें।

प्रक्रिया

1. क्लाइंट को आराम से बिठाएं और उसकी गोद में एक तौलिया रखें।
2. पहले की नेल पॉलिश को सावधानी से हटाएं।
3. हाथों को साबुन के गुनगुने पानी से धोएं और नाखूनों को मुलायम ब्रश से कोमलता पूर्वक साफ करें।
4. क्लाइंट की अपेक्षाओं का ध्यान रखते हुए, पहले बाएं हाथ के नाखूनों को ट्रिम करें तथा आकार दें।
5. ग्राहक के बाएं हाथ को साबुन के गुनगुने पानी के बाउल में रखें।
6. ग्राहक के दाएं हाथ के नाखून ट्रिम करें व उन्हें आकार दें।
7. दाएं हाथ को साबुन के गुनगुने पानी के बाउल में रखें।
8. बाएं हाथ को पानी से बाहर निकालें। उंगलियों के पोरों को सावधानी से सुखाएं और क्युटिकल्स को तौलिए से नरमी के साथ पीछे करें।
9. क्युटिकल पुशर या कॉटनटिप वाली ऑरेंजवुड स्टिक से क्युटिकल को नरमी से उठाते हुए कोने से नाखून के बीच की ओर घुमावदार गति से पीछे की ओर धकेलें।
10. बाएं हाथ पर क्युटिकल क्रीम या तेल लगाएं। कॉटनटिप वाली ऑरेंजवुड स्टिक का प्रयोग करते हुए, क्रीम अथवा तेल को नाखून की जड़ तथा किनारों के चारों ओर लगाएं। अपने अंगूठे से उंगलियों के पोरों की मसाज करें। ये उत्पाद क्युटिकल को नर्म और चिकना बनाते हैं और सूखे व भुरभुरे नाखूनों के लिए इस उपचार को रातभर के लिए लगाने की सलाह भी दी जाती है।
11. नाखून के आगे के किनारों (फ्री एज) के नीचे यदि आवश्यक हो तो सफेदी लाने के लिए व्हाइटनर लगाएं। इस उत्पाद का प्रयोग ऑरेंजवुड स्टिक से सावधानीपूर्वक करें। यह उंगली पर न लग जाए इसलिए इसका प्रयोग अधिक मात्रा में न करें।
12. हैंड क्रीम लगाएं और इसे कोमलता के साथ पूरे हाथ पर फैलाएं। अपने अंगूठों को हाथ पर, हथेली और कलाई पर घुमाएं। फिर उंगलियों के पोरों पर आएं और उन्हें घुमाएं।
13. ग्राहक का दायां हाथ पानी से हटाएं और बाएं हाथ पर अपनाई गई प्रक्रिया को दोहराएं।
14. नाखूनों को ब्रश करें। बाएं हाथ की उंगलियों को बाउल में रखें। नाखून की जड़ से पोरों की तरफ, नीचे की ओर ब्रश करते हुए नाखूनों से क्युटिकल क्रीम अथवा तेल और नेल व्हाइटनर हटाएं।

15. नाखूनों को अच्छी तरह से सुखाएं और पुनः उनकी जांच करें।
16. अंगूठे से प्रारंभ करके छोटी उंगली, फिर अनामिका, बीच की उंगली और फिर तर्जनी पर क्रम से बेस कोट लगाएं।
17. दाएं हाथ के नाखूनों को ब्रश से साफ करें और बेस कोट लगाएं।
18. पहले बाएं हाथ पर नेल पॉलिश लगाएं और फिर दाएं हाथ पर।
19. अतिरिक्त पॉलिश को हटाएं। कॉटनटिप वाली ऑरेंजवुड स्टिक को रिमूवर में डुबोएं और सावधानी से प्रत्येक क्युटिकल के चारों ओर साफ करें।
20. टॉप कोट लगाएं। अतिरिक्त सुरक्षा के लिए टॉप कोट को नाखूनों के सिरों के नीचे लगाएं।

सावधानियां

1. प्रत्येक मैनीक्योर के बाद, ढक्कन लगाने से पहले पॉलिश की बोतल का मुंह रिमूवर से साफ करें।
2. क्युटिकल को बहुत ज़ोर से न धकेलें।
3. क्युटिकल्स को त्वचा के बहुत समीप तक न काटें।
4. नाखूनों को त्वचा के भीतर तक, बहुत गहरे फाइल न करें।

बाद की प्रक्रिया

1. अपने कार्य करने की जगह को साफ करें और सभी प्रयुक्त सामग्री तथा सेनेटाइज़ न किए जा सकने वाली सामग्री का ठीक से निपटान करें।
2. अपनी टेबल और अतिरिक्त उपकरणों, औजारों व सामग्री को सेनेटाइज़ करें।
3. अपने क्लाइंट के रिकॉर्ड कार्ड पर सेवा संबंधी सूचना दर्ज करें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 2

फ्रेंच मैनीक्योर

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- क्लाइंट को फ्रेंच मैनीक्योर के लिए तैयार करना;
- फ्रेंच मैनीक्योर की प्रक्रिया पूरी करना;
- मसाज की विधियों को करना;
- फ्रेंच नेलपॉलिश लगाना;
- स्थान को साफ करना तथा मैनीक्योर में इस्तेमाल होने वाले औजारों व उपकरणों को स्टेरेलाइज़ करना।

औजार, उपकरण तथा सामग्री

- नेल क्लिपर
- नेल/फाइलर/एमरी बोर्ड
- नेल ब्रश
- क्युटिकल पुशर
- स्पैट्युला
- नेलपॉलिश रिमूवर
- मैनीक्योर शैंपू
- बफिंग पेस्ट
- मसाज क्रीम
- बेस कोट
- नेल पेंट (व्हाइट तथा सॉफ्ट पिंक)
- क्युटिकल निपर
- नेल सीज़र्स
- ऑरेंजवुड स्टिक
- बफर
- कॉटन नेलपॉलिश रिमूवर स्पैट्युला
- एंटीसैप्टिक लोशन
- क्युटिकल सॉफनर बफिंग पेस्ट
- नेल व्हाइटनर तौलिए
- तौलिए
- टॉप कोट
- मैनीक्योर बाउल/टब

पूर्व प्रक्रिया

1. निरीक्षण

मैनीक्योर के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को नाखून संबंधी कोई समस्या या बीमारी तो नहीं है, जैसे :

- सूजे हुए या मवाद से भरे हुए क्युटिकल
- मधुमेह
- कट या जख्म
- यदि कोई समस्या है, तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक सुझाव दें कि वह चिकित्सकीय परामर्श लें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) सुनिश्चित करें कि आपका क्लाइंट आराम से है।

(ख) पर्याप्त प्रकाश होना चाहिए।

(ग) क्लाइंट से आभूषण हटाने को कहें और उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

(घ) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पहले क्लाइंट को डिस्पोज़ेबल गाउन पहनाएं।

(ङ) जब क्लाइंट आराम से बैठ जाए तो प्रारंभ करने से पहले अपने हाथों को साफ करें।

(च) क्लाइंट का रिकॉर्ड कार्ड देखें।

प्रक्रिया

1. क्लाइंट को आराम से बिठाएं और उसकी गोद में एक तौलिया रखें।
2. क्लाइंट के दोनों हाथों की नेल पॉलिश को सावधानी से हटाएं। छोटी उंगली से शुरु करें। पहले बाएं, फिर दाएं हाथ की हटाएं। नाखून के आसपास की त्वचा को दाग़ से बचाने के लिए प्रत्येक नाखून के लिए ताज़ा रुई आवश्यक है।
3. नाखूनों को वांछित आकार में काटें।
4. छोटी उंगली से प्रारंभ करते हुए नाखूनों का एमरी बोर्ड से आकार दें। हमेशा फाइलिंग नाखून के किनारे से बीच की ओर करें।
5. ग्राहक के बाएं हाथ को साबुन के गुनगुने पानी के बाउल में रखें।
6. ग्राहक के दाएं हाथ के नाखून ट्रिम करें व उन्हें आकार दें।
7. दाएं हाथ को साबुन के गुनगुने पानी के बाउल में रखें।
8. बाएं हाथ को पानी से बाहर निकालें और अच्छी तरह सुखाएं।
9. रुई से क्युटिकल रिमूवर लगाएं। ध्यान रखें कि यह किफायत से लगाया जाए और आसपास के हिस्सों पर न लगे।

10. क्युटिकल पुशर का प्रयोग करें, क्युटिकल को धीरे से गोलाकार गति से पीछे की ओर धकेलें। अतिरिक्त क्युटिकल को छांटने के लिए क्युटिकल निपर का प्रयोग कर सकते हैं।
11. नाखून के आगे के किनारों (फ्री एज) के नीचे यदि आवश्यक हो, तो सफेदी लाने के लिए व्हाइटनर लगाएं।
12. उपयुक्त क्रीम लगाएं और इसे कोमलता के साथ पूरे हाथ पर फैलाएं।
    (क) अपने अंगूठों को हाथ पर, हथेली और कलाई पर घुमाएं। फिर उंगलियों के पोरों पर आएं और उन्हें घुमाएं।
    (ख) हाथ के पीछे गोलाकार मालिश करें।
    (ग) कलाई पर अंगूठे से गोलाकार गति से मालिश करें।
    (घ) हाथ को सहारा दें और कोमलता से प्रत्येक उंगली पर गोलाकार मालिश करें।
    (ङ) कोहनी से कलाई तक अच्छे से मालिश करें।
13. नाखूनों को रुई तथा एनेमल रिमूवर से पुन: साफ करें ताकि यदि कुछ तेल नाखून पर रह गया हो, तो साफ हो जाए।
14. ग्राहक का दायां हाथ पानी से हटाएं और बाएं हाथ पर अपनाई गई प्रक्रिया को दोहराएं।
15. हाथ व नाखूनों को अच्छी तरह से सुखाएं और पुन: उनकी जांच करें।
16. बेसकोट लगाएं और उसके सूखने का इंतज़ार करें।
17. फ्रेंच मैनीक्योर उन क्लाइंट पर बहुत अच्छा लगता है, जिनके नाखून कुछ बढ़े होते हैं। फ्रेंच मैनीक्योंर के लिए सामान्यत: वर्गाकार नाखून ठीक होते हैं।
18. पहले सफेद रंग का प्रयोग करते हुए फ्री एज के बाईं ओर से बीच की ओर, नीचे की तरफ कोण बनाते हुए स्ट्रोक लगाएं।
19. ठीक ऐसे ही फ्री एज के दाईं ओर से बीच की ओर, नीचे की तरफ कोण बनाते हुए स्ट्रोक लगाएं। इस प्रकार पहले दोनों स्ट्रोकों से अंग्रेजी के 'वी' अक्षर की आकृति बनेगी।
20. व्हाइट पॉलिश की स्पष्ट 'स्माइल लाइन' अथवा घुमावदार किनारा बनाने के लिए छोटे ब्रश का प्रयोग करें।
21. दोनों हाथों पर व्हाइट पॉलिश लगाने के बाद उसके सूखने की प्रतीक्षा करें।
22. सॉफ्ट पिंक पॉलिश को दोनों हाथों के सभी नाखूनों पर लगाएं। पिंक पॉलिश का केवल एक ही कोट लगाएं।
23. जब पॉलिश पूरी तरह सूख जाए, तो दो टॉपकोट लगाएं।
24. अंत में ऑरेंज स्टिक तथा एनेमल रिमूवर से त्वचा पर लगे एनेमल को पूरी तरह साफ करें, ताकि आपका काम साफ-सुथरा रहे।

सावधानियाँ

1. प्रत्येक मैनीक्योर के बाद, ढक्कन लगाने से पहले पॉलिश की बोतल का मुंह रिमूवर से साफ करें।
2. क्युटिकल को बहुत ज़ोर से न धकेलें।
3. नाखूनों की फाइलिंग करते समय हमेशा नाखूनों को बाहर से अंदर की ओर फाइल करें ताकि नाखून न टूटें।
4. कभी भी धातु के फाइलर का प्रयोग न करें।
5. नाखूनों को बहुत छोटा न काटें, क्योंकि इससे इनग्रोन नाखून हो सकते हैं।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रत्येक प्रयोग के बाद सभी प्रयुक्त औजारों व उपकरणों को सेनेटाइज़ करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. अपने क्लाइंट के रिकॉर्ड कार्ड पर सेवा संबंधी सूचना दर्ज करें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 3

ऑयल मैनीक्योर

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- क्लाइंट को ऑयल मैनीक्योर के लिए तैयार करना;
- ऑयल मैनीक्योर की प्रकिया को अपनाना;
- मसाज की विधियों को अपनाना;
- नेल पॉलिश लगाना;
- स्थान को साफ करना तथा मैनीक्योर में इस्तेमाल हाने वाले औजारों व उपकरणों को स्टेरेलाइज़ करना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- नेल क्लिपर
- नेल फाइलर/एमरी बोर्ड
- नेल ब्रश
- क्युटिकल पुशर
- स्पेट्युला
- नेलपॉलिश रिमूवर
- मैनीक्योर शैंपू
- बफिंग पेस्ट
- तेल (बादाम तेल/जैतून तेल/वेजीटेबल तेल)
- तौलिए
- टॉप कोट
- मैनीक्योर बाउल/टब
- क्युटिकल निपर
- नेल सीज़र्स
- ऑरेंजवुड स्टिक
- बफर
- कॉटन नेल पॉलिश रिमूवर स्पेट्युला
- एंटीसैप्टिक लोशन
- क्युटिकल सॉफनर बफिंग पेस्ट
- नेल व्हाइटनर तौलिए
- ऑयल वॉर्मर या डबल बॉयलर
- बेस कोट
- नेल पेंट

पूर्व प्रक्रिया

1. निरीक्षण

मैनीक्योर के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को नाखून संबंधी कोई समस्या या बीमारी तो नहीं है, जैसे :

- सूजे हुए या मवाद से भरे हुए क्युटिकल
- मधुमेह
- कट या जख्म
- यदि कोई समस्या हो, तो क्लाइंट को सुझाव दें कि वह चिकित्सकीय परामर्श लें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) सुनिश्चित करें कि क्लाइंट आराम से है।

(ख) प्रकाश पर्याप्त होना चाहिए।

(ग) क्लाइंट से आभूषण उतारने को कहें और उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

(घ) क्लाइंट को डिस्पोज़ेबल गाउन पहनने को कहें।

(ङ) जब क्लाइंट आराम से बैठ जाए, तो शुरु करने से पहले अपने हाथ साफ करें।

(च) क्लाइंट का रिकॉर्ड कार्ड देखें।

प्रक्रिया

1. क्लाइंट को आराम से बिठाएं और उसकी गोद में एक तौलिया रखें।
2. छोटी उंगली से प्रारंभ करते हुए क्लाइंट के दोनों हाथों के नाखूनों से नेल पेंट हटाएं। हर नाखून के लिए साफ रुई आवश्यक है, ताकि नाखून के पास की त्वचा पर दाग़ न लगे।
3. नाखूनों को वांछित आकार में काटें।
4. छोटी उंगली से प्रारंभ करते हुए नाखूनों को एमरीबोर्ड से आकार दें। फाइल करते समय हमेशा नाखून के किनारे से बीच की ओर करें और पहले बाएं हाथ से शुरु करें।
5. ग्राहक के बाएं हाथ को साबुन के गुनगुने पानी के बाउल में रखें।
6. ग्राहक के दाएं हाथ के नाखून ट्रिम करें व उन्हें आकार दें।
7. दाएं हाथ को साबुन के गुनगुने पानी के बाउल में रखें।
8. बाएं हाथ को पानी से बाहर निकालें और अच्छी तरह सुखाएं।
9. रुई से क्युटिकल रिमूवर लगाएं। ध्यान रहे कि इसे किफायत से लगाया जाए ताकि यह आसपास के हिस्से पर न लगे।
10. क्युटिकल पुशर का प्रयोग करें। गोलाकार गति से क्युटिकल को कोमलता से पीछे धकेलें। अतिरिक्त क्युटिकल को छांटने के लिए क्युटिकल निपर का प्रयोग किया जा सकता है।

11. ऑयल बाथ : प्रक्रिया को पूरा करने के लिए दो बाउल प्रयोग करें। एक बड़ा बाउल गर्म पानी से भरा होता है, जबकि छोटा बाउल कंटेनर (संभव हो तो कांच का) इतना बड़ा हो, कि उसमें उंगलियों के पोरों को डुबोया जा सके। छोटे बाउल में तेल भरा होता है और यह बड़े बाउल के अंदर रखा जाता है। इस प्रकार गर्म पानी, तेल को गर्म करता है। बाउल की पैंदी सपाट होनी चाहिए ताकि यह गिरे नहीं।
12. क्लाइंट के सुविधा को सुनिश्चित करने के लिए तेल के तापमान को जांच लें।
13. एक हाथ को पूरा तेल में डुबोएं और 10-15 मिनट तक रहने दें। उसके बाद टिश्यू पेपर से अच्छी तरह सुखाने के बाद, दूसरे हाथ को गर्म तेल में डुबोएं।
14. उपयुक्त तेल लगाएं और इसे कोमलता के साथ पूरे हाथ पर फैलाएं।
    (क) हाथ को ऊपर से, हथेली और कलाई पर घुमाएं। फिर उंगलियों के पोरों पर आएं और उन्हें घुमाएं।
    (ख) हाथ के पीछे गोलाकार मालिश करें।
    (ग) कलाई पर अंगूठे से गोलाकार गति से मालिश करें।
    (घ) हाथ को सहारा दें और कोमलता से प्रत्येक उंगली पर गोलाकार मालिश करें।
    (ङ) कोहनी से कलाई तक अच्छे से मालिश करें।
15. नाखूनों को रुई तथा एनेमल रिमूवर से पुन: साफ करें, ताकि यदि कुछ तेल नाखून पर रह गया हो तो साफ हो जाए।
16. ग्राहक का दायां हाथ तेल से हटाएं और बाएं हाथ पर अपनाई गई प्रक्रिया को दोहराएं।
17. हाथ व नाखूनों को अच्छी तरह से सुखाएं और पुन: उनकी जांच करें।
18. बेसकोट लगाएं और उसके सूखने का इंतज़ार करें। क्लाइंट की पसंद का नेल एनेमल लगाएं।
19. जब पॉलिश पूरी तरह सूख जाए तो टॉप कोट लगाएं।
20. अंत में ऑरेंज स्टिक तथा एनेमल रिमूवर से त्वचा पर लगे एनेमल को पूरी तरह साफ करें, ताकि आपका काम साफ-सुथरा रहे।

सावधानियाँ

1. प्रत्येक मैनीक्योर के बाद ढक्कन लगाने से पहले पॉलिश की बोतल का मुंह रिमूवर से साफ करें।
2. क्युटिकल को बहुत ज़ोर से न धकेलें।
3. नाखूनों की फाइलिंग करते समय हमेशा नाखूनों को बाहर से अंदर की ओर फाइल करें ताकि नाखून न टूटें।
4. कभी भी धातु के फाइलर का प्रयोग न करें।

5. नाखूनों को बहुत छोटा न काटें, क्योंकि इससे इनग्रोन नाखून हो सकते हैं।
6. तेल को सीधे गर्म न करें क्योंकि यह आग पकड़ सकता है।
7. क्लाइंट के हाथ डुबोने से पहले तेल का तापमान जांचें।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रत्येक प्रयोग के बाद सभी प्रयुक्त औजारों व उपकरणों को सेनेटाइज़ करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. अपने क्लाइंट के रिकॉर्ड कार्ड पर सेवा संबंधी सूचना दर्ज करें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 4

पैराफिन मैनीक्योर

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- क्लाइंट को पैराफिन मैनीक्योर के लिए तैयार करना;
- सूखे और फटे हाथों पर पैराफिन मैनीक्योर की प्रकिया को अपनाना;
- मसाज की विधियों को अपनाना;
- नेल पॉलिश लगाना;
- स्थान को साफ करना तथा मैनीक्योर में इस्तेमाल हाने वाले औजारों व उपकरणों को स्टेरेलाइज़ करना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- नेल क्लिपर
- नेल फाइलर/एमरी बोर्ड
- नेल ब्रश
- क्युटिकल पुशर
- स्पेट्युला
- नेलपॉलिश रिमूवर
- मैनीक्योर शैंपू
- बफिंग पेस्ट
- पैराफिन वैक्स मास्क
- क्लिंग रैप
- तौलिए
- टॉप कोट
- मैनीक्योर बाउल/टब
- क्युटिकल निपर
- नेल सीज़र्स
- ऑरेंजवुड स्टिक
- बफर
- कॉटन नेल पॉलिश रिमूवर स्पेट्युला
- एंटीसैप्टिक लोशन
- क्युटिकल सॉफनर बफिंग पेस्ट
- नेल व्हाइटनर टावल्स्
- पैराफिन वॉर्मर या थरमोस्टेट के साथ हीटर
- लगाने के लिए बड़ा ब्रश
- बेस कोट
- नेल पेंट

टिप्पणियाँ

पूर्व तैयारी

1. निरीक्षण

मैनीक्योर के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को नाखून संबंधी कोई समस्या या बीमारी तो नहीं है, जैसे :

- सूजे हुए या मवाद से भरे हुए क्युटिकल
- मधुमेह
- कट या जख्म

यदि कोई समस्या हो, तो क्लाइंट को सुझाव दें कि वह चिकित्सकीय परामर्श लें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) सुनिश्चित करें कि क्लाइंट आराम से है।

(ख) प्रकाश पर्याप्त होना चाहिए।

(ग) क्लाइंट से आभूषण उतारने को कहें और उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

(घ) क्लाइंट को डिस्पोज़ेबल गाउन पहनने को कहें।

(ङ) जब क्लाइंट आराम से बैठ जाए, तो शुरु करने से पहले अपने हाथ साफ करें।

(च) क्लाइंट का रिकॉर्ड कार्ड देखें।

प्रक्रिया

1. क्लाइंट को आराम से बिठाएं और उसकी गोद में एक तौलिया रखें।
2. छोटी उंगली से प्रारंभ करते हुए क्लाइंट के दोनों हाथों के नाखूनों से नेल पेंट हटाएं। हर नाखून के लिए साफ रुई आवश्यक है, ताकि नाखून के पास की त्वचा पर दाग़ न लगे।
3. नाखूनों को वांछित आकार में काटें।
4. छोटी उंगली से प्रारंभ करते हुए नाखूनों को एमरीबोर्ड से आकार दें। फाइल करते समय हमेशा नाखून के किनारे से बीच की ओर करें और पहले बाएं हाथ से शुरु करें।
5. ग्राहक के बाएं हाथ को साबुन के गुनगुने पानी के बाउल में रखें।
6. ग्राहक के दाएं हाथ के नाखून ट्रिम करें व उन्हें आकार दें।
7. दाएं हाथ को साबुन के गुनगुने पानी में डुबोएं।
8. बाएं हाथ को पानी से बाहर निकालें और अच्छी तरह सुखाएं।
9. रुई से क्युटिकल रिमूवर लगाएं। ध्यान रहे कि इसे किफायत से लगाया जाए ताकि यह आसपास के हिस्से पर न लगे।
10. क्युटिकल पुशर का प्रयोग करें। गोलाकार गति से क्युटिकल को कोमलता से पीछे धकेलें। अतिरिक्त क्युटिकल को छांटने के लिए क्युटिकल निपर का प्रयोग किया जा सकता है।

11. पैराफिन वैक्स को डबल बॉयलर या थरमोस्टेट सहित पैराफिन वैक्स हीटर से 49 डिग्री सेल्शियस पर पिघलाकर तैयार करें।
12. क्लाइंट के कपड़ों को पेपर अथवा तौलिए से सुरक्षित करें।
13. हाथ व बाजुओं पर नॅरिशिंग क्रीम की पतली परत लगाएं।
14. ब्रश का प्रयोग करते हुए, पिघले पैराफिन का मास्क लगाएं अथवा आप पिघला वैक्स क्लाइंट के बाजू पर सीधे डाल सकते हैं, जिससे हाथ पूरी तरह ढंक जाए।
15. हाथ और बाजू पर क्लिंग शीट या फॉइल पेपर लपेटें।
16. गरमी को बनाए रखने के लिए इस पर तौलिया लपेटें।
17. यही प्रक्रिया बाएं हाथ पर दोहराएं।
18. क्लाइंट को कुछ देर आराम करने दें ताकि पूरी गरमी बन जाए, जिससे संतोषजनक परिणाम प्राप्त हो सके।
19. 15-20 मिनट के बाद पहले दायां हाथ खोलें, क्लिंग हटाएं और वैक्स मास्क को साफ करें।
20. क्योंकि टिश्यू अभी शिथिल अवस्था में हैं, अत: 10 मिनट तक मसाज करें।
21. क्रीम लगाएं और इसे कोमलता के साथ पूरे हाथ पर फैलाएं।
    (क) हाथ को ऊपर से, हथेली और कलाई पर घुमाएं। फिर उंगलियों के पोरों पर आएं और उन्हें घुमाएं।
    (ख) हाथ के पीछे गोलाकार मालिश करें।
    (ग) कलाई पर अंगूठे से गोलाकार गति से मालिश करें।
    (घ) हाथ को सहारा दें और कोमलता से प्रत्येक उंगली पर गोलाकार मालिश करें।
    (ङ) कोहनी से कलाई तक अच्छे से मालिश करें।
22. बाएं हाथ को खोलें और वही प्रक्रिया दोहराएं।
23. गीले गर्म तौलिए से हाथों और बाजुओं को साफ करें।
24. नाखूनों को रुई तथा एनेमल रिमूवर से पुन: साफ करें ताकि यदि कुछ तेल नाखून पर रह गया हो तो साफ हो जाए।
25. हाथ व नाखूनों को अच्छी तरह से सुखाएं और पुन: उनकी जांच करें।
26. बेसकोट लगाएं और उसके सूखने का इंतज़ार करें। क्लाइंट की पसंद का नेल एनेमल लगाएं।
27. जब पॉलिश पूरी तरह सूख जाए तो टॉप कोट लगाएं।
28. अंत में ऑरेंज स्टिक तथा एनेमल रिमूवर से त्वचा पर लगे एनेमल को पूरी तरह साफ करें ताकि आपका काम साफ-सुथरा रहे।

सावधानियाँ

1. प्रत्येक मैनीक्योर के बाद ढक्कन लगाने से पहले पॉलिश की बोतल का मुंह रिमूवर से साफ करें।
2. क्युटिकल को बहुत ज़ोर से न धकेलें।
3. नाखूनों की फाइलिंग करते समय हमेशा नाखूनों को बाहर से अंदर की ओर फाइल करें ताकि नाखून न टूटें।
4. कभी भी धातु के फाइलर का प्रयोग न करें।
5. नाखूनों को बहुत छोटा न काटें, क्योंकि इससे इनग्रोन नाखून हो सकते हैं।
6. पैराफिन को सीधे गर्म न करें, क्योंकि यह आग पकड़ सकता है।
7. क्लाइंट के हाथ पर लगाने से पहले पैराफिन का तापमान जांचें।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रत्येक प्रयोग के बाद सभी प्रयुक्त औजारों व उपकरणें को सेनेटाइज़ करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. अपने क्लाइंट के रिकॉर्ड कार्ड पर सेवा संबंधी सूचना दर्ज करें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 5

पैडीक्योर

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- पैडीक्योर औजारों का प्रयोग करते हुए नाखूनों को साफ करना व आकार देना;
- हाथों को साफ करना व मालिश करना;
- नेल पॉलिश लगाना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- फुट/पैडीक्योर बाउल
- पैडीक्योर शैंपू
- एमरीबोर्ड फाइलर
- नेलपॉलिश रिमूवर
- प्यूमिक स्टोन
- बेसकोट
- टॉप कोट
- टो सैपरेटर (पैडीक्योर)
- एंडीसैप्टिक लोशन
- ऑरेंजवुड स्टिक
- हाइड्रोजन पैरॉक्साइड
- नेल क्लिपर
- मसाज क्रीम
- नेल एनेमल
- प्यूमिक स्टोन
- दो तौलिए
- लिक्विड अमोनिया
- क्युटिकल निपर
- क्युटिकल क्रीम
- फुट स्क्रैपर
- कॉटन
- क्युटिकल कटर

पूर्व प्रक्रिया

1. **निरीक्षण**

   पैडीक्योर के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

   - कट या जख्म
   - एथलीट फुट

- सूजे या मवाद से भरे क्युटिकल

यदि इनमें से कुछ भी दिखे, तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक चिकित्सकीय परामर्श लेने को कहें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पहले, क्लाइंट को डिस्पोज़ेबल गाउन पहनने को कहें।

(ख) क्लाइंट से आभूषण उतारने को कहें और उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

(ग) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पूर्व, क्लाइंट के पैरों को साफ और सैनेटाइज़ करने के लिए विसंक्रमित घोल में 3-4 मिनट तक डुबोऐं।

(घ) अपने हाथों को साफ एवं सैनेटाइज़ करें।

3. फुटबाथ की तैयारी

- पैडीक्योर बाउल में पर्याप्त गर्म पानी भरें ताकि क्लाइंट का पैर उसमें टखने तक डूब जाए।
- पानी में लिक्विड सोप (पैडीक्योर शैंपू) मिलाएं व 6 से आठ बूंदें हाइड्रोजन पैरॉक्साइड तथा 3 से चार बूंदें लिक्विड अमोनिया मिलाएं।

प्रक्रिया

1. यदि नेलपॉलिश लगी हो तो नेलपॉलिश रिमूवर में भिगोई हुई ताज़ा रुई से उसे हटाएं।
2. यदि पांव के नाखूनों को छोटा करने की ज़रूरत हो, तो उन्हें काटा और फाइल किया जा सकता है।
3. दोनों पैरों को 5-10 मिनट के लिए फुटबाथ में रखें।
4. अब बाएं पैर को पैडीक्योर बाउल से निकालें और अच्छी तरह सुखाएं।
5. मृत त्वचा होने की स्थिति में, एड़ी और उंगलियों के पास से फुट स्क्रैपर/प्युमिक स्टोन द्वारा हटाएं।
6. पैर के सभी नाखूनों में क्युटिकल रिमूवर लगाएं।
7. अतिरिक्त क्युटिकल को हटाने के लिए कोमलता से कॉटनटिप वाली ऑरेंजवुड स्टिक का प्रयोग करें।
8. यदि आवश्यक हो तो क्युटिकल निपर से क्युटिकल को छांटें।
9. क्युटिकल रिमूवर हटाने के लिए नाखूनों को रुई से पौंछें।
10. क्युटिकल्स पर क्युटिकल मसाज क्रीम लगाएं और अपने अंगूठों से मसाज करें।
11. दूसरे पैर पर भी यही प्रक्रिया अपनाएं।
12. पैरों और पंजों पर टखने से ऊपर तक फुट क्रीम लगाएं।
13. फुट मसाज रक्त-प्रवाह बढ़ाने और क्लाइंट को आराम देने के लिए किया जाता है।

टिप्पणियाँ

14. दोनों पैरों को गर्म पानी में भिगोए हुए तौलिए से साफ करें।
15. उंगलियों को टो सैपरेटर या मुड़ी हुई रुई से अलग-अलग करें।
16. पैर के नाखूनों की सतह को साफ करने के लिए अल्कोहल का प्रयोग करें।
17. पैर के सभी नाखूनों पर बेस कोट लगाएं और इसे पूरी तरह सूख जाने दें।
18. ब्रश के तीन स्ट्रोक में नाखून की जड़ से बाहरी किनारे (फ्री एज) की ओर नेल पॉलिश लगाएं।
19. जब पॉलिश पूरी तरह सूख जाए तब ही टॉप कोट लगाएं।
20. पॉलिश को पूरी तरह सूख जाने दें। जूते पहनने से पहले क्लाइंट को 15-20 मिनट इंतज़ार करने को कहें।

सावधानियाँ

1. सभी सौंदर्य प्रसाधन ज़ार तथा बोतल से केवल सेनेटाइज़्ड स्पैट्युला से ही निकालें।
2. यदि कहीं संक्रमण दिखाई दे तो वहां सेवा न दें।
3. यदि बहुत आवश्यक न हो तो क्युटिकल को न काटें।
4. बिखरने से बचने के लिए जब प्रयोग में न हों तो बोतलों के ढक्कन बंद रखें।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रयोग से पहले व बाद में सभी औजारों व उपकरणें को सेनेटाइज़ करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. हमेशा अपने हाथ साफ व नाखून छोटे रखें।

प्रशिक्षु के विचार

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 6

फ्रेंच पैडीक्योर

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- फ्रेंच पैडीक्योर में इस्तेमाल होने वाले औजारों, उपकरणों और सामग्री का प्रयोग;
- पैरों, पंजों व पैर के नाखूनों की मसाज;
- नेल पेंट तथा फ्रेंच पैडीक्योर के अन्य सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग।

औजार, उपकरण व सामग्री

- क्लाइंट चेयर
- फुट बाउल/गर्म पानी का पैडीक्योर टब
- फुट स्क्रैपर
- प्यूमिक स्टोन
- क्युटिकल नाइफ
- टो डिवाइडर/सैपरेटर
- नेलपॉलिश रिमूवर
- क्युटिकल सॉफनर
- लोशन
- टॉप कोट
- फिटकरी का घोल
- लिक्विड अमोनिया
- रुई
- हाइड्रोजन पैरॉक्साइड
- सॉफ्ट पिंक नेलपॉलिश
- पैडीक्योर स्टूल
- तैयारी के लिए ट्रे
- नेल ब्रश
- हूफ स्टिक
- नेल बफर
- अल्कोहल
- साबुन का गर्म पानी
- क्युटिकल क्रीम/तेल
- गर्म तेल
- नेल व्हाइटनर
- नेल स्ट्रेंथनर
- टिश्यू पेपर
- बफिंग पेस्ट
- व्हाइट नेल पॉलिश

टिप्पणियाँ

पूर्व प्रक्रिया

1. निरीक्षण

पैडीक्योर के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

- कट या जख्म
- एथलीट फुट
- सूजे या मवाद से भरे क्युटिकल

यदि इनमें से कुछ भी दिखे तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक चिकित्सकीय परामर्श लेने को कहें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पहले क्लाइंट को डिस्पोज़ेबल गाउन पहनने को कहें।

(ख) क्लाइंट से आभूषण उतारने को कहें और उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

(ग) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पूर्व, क्लाइंट के पैर को साफ और सैनेटाइज़ करने के लिए विसंक्रमित घोल में 3-4 मिनट तक डुबोऐं।

(घ) अपने हाथों को साफ एवं सैनेटाइज़ करें।

प्रक्रिया

फ्रेंच पैडीक्योर उन क्लाइंटों पर बहुत अच्छा लगता है, जिनके नाखून कुछ बढ़े हुए हों। फ्रेंच मैनीक्योर के लिए नाखूनों को वर्गाकार फाइल करें और बेस कोट लगाएं।

1. सफेद नेलपेंट इस्तेमाल करें। फ्री एज की बाईं ओर से फ्री एज के मध्य की ओर, नीचे की तरफ कोण बनाते हुए एक स्ट्रोक लगाएं।
2. ऐसा ही एक स्ट्रोक फ्री एज की दाईं ओर से फ्री एज के मध्य की ओर, नीचे की तरफ कोण बनाते हुए लगाएं ताकि इन पहले दो स्ट्रोकों से अंग्रेज़ी के 'वी' अक्षर की आकृति बन जाए।
3. सफेद पॉलिश की स्पष्ट 'स्माइल लाइन' अथवा घुमावदार किनारा बनाने के लिए छोटे ब्रश का प्रयोग करें।
4. जब दोनों पैरों के नाखूनों पर सफेद पॉलिश लग जाए तो उन्हें पूरी तरह सूखने दें।
5. दोनों पैरों के पूरे नाखूनों पर सॉफ्ट पिंक पॉलिश लगाएं। पिंक पॉलिश का केवल एक ही कोट लगाएं
6. जब पॉलिश पूरी तरह सूख जाए तो टॉप कोट का एक कोट लगाएं।

टिप्पणियाँ

सावधानियाँ

1. सभी सौंदर्य प्रसाधन ज़ार तथा बोतल से केवल सेनेटाइज़्ड स्पैट्युला से ही निकालें।
2. यदि कहीं संक्रमण दिखाई दे तो वहां सेवा न दें।
3. यदि बहुत आवश्यक न हो, तो क्युटिकल को न काटें।
4. बिखरने से बचने के लिए जब प्रयोग में न हों, तो बोतलों के ढक्कन बंद रखें।
5. तरल पदार्थों को सीधे बोतल से इस्तेमाल न करें। उन्हें एक दूसरे डिस्पेंसर में डालें ताकि उत्पाद दूषित न हों।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रयोग से पहले व बाद में सभी औजारों व उपकरणें को सेनेटाइज़ करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. हमेशा अपने हाथ साफ व नाखून छोटे रखें।

प्रशिक्षु के विचार

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 7

पैराफिन पैडीक्योर

उद्‌देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- पैराफिन पैडीक्योर में इस्तेमाल होने वाले औजारों, उपकरणों और सामग्री का प्रयोग करना;
- पैरों, पंजों व पैर के नाखूनों की मसाज करना;
- सूखी और फटी एड़ियों के लिए पैराफिन मास्क का प्रयोग करना।

औजार, उपकरण व सामग्री

वही सब सामग्री जो सामान्य पैडीक्योर के लिए बताई गई है। उसमें निम्नलिखित वस्तुएं और जोड़ लें :

- गर्म पानी के लिए पैडीक्योर टब
- पैराफिन वैक्स हीटर
- डिस्पोज़ेबल शीट
- पैराफिन वैक्स
- तैयारी के लिए ट्रे
- टिश्यू पेपर

पूर्व प्रक्रिया

1. **निरीक्षण**

   पैडीक्योर के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

   - कट या जख्म
   - एथलीट फुट
   - सूजे या मवाद से भरे क्युटिकल

   यदि इनमें से कुछ भी दिखे तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक चिकित्सकीय परामर्श लेने को कहें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पहले क्लाइंट को डिस्पोज़ेबल गाउन पहनने को कहें।

(ख) क्लाइंट से आभूषण उतारने को कहें और उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

(ग) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पूर्व क्लाइंट के पैर को साफ और सैनेटाइज़ करने के लिए विसंक्रमित घोल में 3-4 मिनट तक डुबोऐं।

(घ) अपने हाथों को साफ एवं सैनेटाइज़ करें।

प्रक्रिया

1. दोनों पैरों पर क्युटिकल तक का काम पूरा करें।
2. डबल बॉयलर या थरमोस्टेट सहित पैराफिन वैक्स हीटर से पैराफिन वैक्स को 49 डिग्री सेल्शियस पर पिघलाकर तैयार करें।
3. क्लाइंट के वस्त्रों को टिश्यू पेपर अथवा तौलिए से सुरक्षित करें।
4. पैरों और पंजों पर नॅरिशिंग क्रीम की पतली परत लगाएं।
5. ब्रश से, पिघले हुए पैराफिन का मास्क लगाएं अथवा आप पिघले हुए वैक्स को क्लाइंट के दाएं पैर और पंजे पर सीधे ही डाल दें, जिससे ये पूरी वैक्स से ढंक जाए।
6. एक डिस्पोज़ेबल शीट या फॉइल पेपर दाएं पैर व पंजे पर लगाएं।
7. जहां वैक्स लगाया जा रहा है, उस जगह पर गर्मी को बनाए रखने के लिए तौलिया लपेटें।
8. इसी प्रकार से यही प्रक्रिया बाएं पैर पर भी दोहराएं।
9. संतोषजनक परिणाम प्राप्त करने के लिए अधिकतम गरमी को बनाए रखने हेतु क्लाइंट को कुछ समय इसी स्थिति में रहने दें।
10. 15-20 मिनट के बाद दाएं पैर और पंजे को खोल दें और वैक्स मास्क को साफ कर दें।
11. इस हिस्से में रक्त-संचार बढ़ाने के लिए पूरे 10 मिनट तक मसाज करें।
12. यही प्रक्रिया बाएं पैर व पंजे पर दोहराएं।
13. पैरों व पंजों को गीले गर्म तौलिए से साफ करें।
14. नाखूनों और क्युटिकल्स को साफ करें।
15. बेस कोट, नेल पॉलिश और टॉप कोट लगाएं।

सावधानियाँ

1. क्लाइंट पर प्रयोग करने से पहले पैराफिन वैक्स के तापमान को जांच लें।
2. यदि कहीं संक्रमण दिखाई दे तो वहां सेवा न दें।
3. वैक्स को सीधे न पिघलाएं।
4. बिखरने से बचने के लिए जब प्रयोग में न हों तो बोतलों के ढक्कन बंद रखें।
5. तरल पदार्थों को सीधे बोतल से इस्तेमाल न करें। उन्हें एक दूसरे डिस्पेंसर में डालें ताकि उत्पाद दूषित न हों।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रयोग से पहले व बाद में सभी औजारों व उपकरणों को सेनेटाइज़ करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. हमेशा अपने हाथ साफ व नाखून छोटे रखें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 8

ऑयल पैडीक्योर

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- ऑयल पैडीक्योर में इस्तेमाल होने वाले औजारों, उपकरणों और सामग्री का प्रयोग करना;
- पैरों, पंजों व पैर के नाखूनों की मसाज करना;
- नेल पेंट व अन्य सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग करना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- क्लाइंट चेयर
- फुट बाउल/गर्म पानी के लिए पैडीक्योर टब
- फुट स्क्रैपर
- प्यूमिक स्टोन
- क्युटिकल नाइफ
- टो डिवाइडर/सैपरेटर
- नेलपॉलिश रिमूवर
- क्युटिकल सॉफनर
- लोशन
- टॉप कोट
- फिटकरी का घोल
- लिक्विड अमोनिया
- रुई
- हाइड्रोजन पैरॉक्साइड
- गर्म तेल (बादाम या जैतून)
- फीट मास्क
- पैडीक्योर स्टूल
- तैयारी के लिए ट्रे
- नेल ब्रश
- हूफ स्टिक
- नेल बफर
- अल्कोहल
- साबुन का गर्म पानी
- क्युटिकल क्रीम/तेल
- गर्म तेल
- नेल व्हाइटनर
- नेल स्ट्रेंथनर
- टिश्यू पेपर
- बफिंग पेस्ट
- ऑयल हीटर थरमोस्टेट सहित
- टिश्यू पेपर
- एप्लीकेटर

पूर्व प्रक्रिया

1. निरीक्षण

पैडीक्योर के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

- कट या जख्म
- एथलीट फुट
- सूजे या मवाद से भरे क्युटिकल

यदि इनमें से कुछ भी दिखे तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक चिकित्सकीय परामर्श लेने को कहें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पहले क्लाइंट को डिस्पोज़ेबल गाउन पहनने को कहें।

(ख) क्लाइंट से आभूषण उतारने को कहें और उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

(ग) प्रक्रिया प्रारंभ करने से पूर्व क्लाइंट के पैर को साफ और सैनेटाइज़ करने के लिए विसंक्रमित घोल में 3–4 मिनट तक डुबोऐं।

(घ) अपने हाथों को साफ एवं सैनेटाइज़ करें।

प्रक्रिया

1. नेलपॉलिश हटाएं।
2. पैरों के नाखूनों को फाइल करें और उन्हें आकार दें।
3. पैरों और उनके नाखूनों को साफ करने के लिए साबुन के गर्म पानी में डुबोएं।
4. क्युटिकल रिमूवर लगाएं, क्युटिकल पुशर का प्रयोग करें और कोमलता से क्युटिकल को पीछे धकेलें। मृत क्युटिकल को हटाने के लिए आप क्युटिकल निपर का प्रयोग कर सकते हैं।
5. बिजली से गर्म होने वाला ऑयल कंटेनर लें, जो इतना बड़ा हो कि उसमें पैर और पैर के नाखून डूब सकें। कंटेनर को सुविधजनक तापमान पर गर्म तेल से भरें। पैर को 10–15 मिनट तक डुबोएं।
6. पैर निकालने के बाद, पैर को टिश्यू पेपर से अच्छी तरह साफ करें।
7. पैर और पैर के नाखूनों की मालिश करें।
8. एप्लीकेटर से 10–15 मिनट के लिए पैर और उंगलियों पर अच्छी मात्रा में फीट मास्क लगाकर ढंक दें।
9. नाखूनों को धोकर साफ करें।
10. नेलपॉलिश लगाएं।

सावधानियाँ

1. बोतल तथा जार से सौंदर्य प्रसाधन सेनेटाइज्ड स्पैट्युला से हटाएं।
2. तेल को सीधे गर्म न करें क्योंकि यह आग पकड़ सकता है।
3. पैर डुबोने से पहले तेल का तापमान जांच लें।
4. बिखरने से बचाने के लिए जब प्रयोग में न हो तो बोतल का ढक्कन बंद रखें।
5. तरल पदार्थों को सीधे बोतल से इस्तेमाल न करें। उन्हें एक दूसरे डिस्पेंसर में डालें ताकि उत्पाद दूषित न हों।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रयोग से पहले व बाद में सभी औजारों व उपकरणों को सेनेटाइज़ करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. हमेशा अपने हाथ साफ व नाखून छोटे रखें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 9

मार्बल नेल आर्ट

उद्‌देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- क्लाइंट को नेल आर्ट के लिए तैयार करना;
- नाखून की सतह तथा फ्री–एज एरिया को साफ करना;
- क्लाइंट की पसंद के अनुसार नाखूनों को फाइल करना;
- क्लाइंट की पसंद के अनुसार नेल आर्ट का चयन करना;
- नेल आर्ट लगाना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- नेल क्लिपर
- नेल सीज़र्स
- रुई
- एंटीसैप्टिक लोशन
- तौलिए
- टॉप कोट
- सफेद नेलपॉलिश
- सैलोटेप
- नेल फाइलर/एमरी बोर्ड
- ऑरेंजवुड स्टिक
- नेलपॉलिश रिमूवर
- नेल व्हाइटनर
- बेस कोट
- विभिन्न रंगों के नेल पेंट
- टूथपिक
- पानी (कमरे के तापमान का)

पूर्व प्रक्रिया

1. **निरीक्षण**

   नेल आर्ट के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें, कि क्लाइंट को कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

- सूजे अथवा मवाद से भरे क्युटिकल
- मधुमेह
- कट अथवा ज़ख्म

यदि इनमें से कुछ भी हो तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक चिकित्सकीय परामर्श लेने को कहें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) नाखूनों को क्लाइंट की पसंद के अनुरूप फाइल करें।

(ख) मृत क्युटिकल को साफ करें।

(ग) फ्री एज एरिया को साफ करें।

(घ) नेल आर्ट के लिए नाखून तैयार करने के लिए नेलबेड को नॉन-ऐसीटोन पॉलिश रिमूवर से साफ करें।

(ङ) नेल आर्ट के लिए क्लाइंट की पसंद की पुष्टि करें।

3. कार्यस्थल को तैयार करना

- सुनिश्चित करें कि कार्यस्थल हवादार है
- कार्यस्थल धूलमुक्त होना चाहिए अन्यथा धूल गीले नेल आर्ट पर जम सकती है
- प्रकाश पर्याप्त होना चाहिए। आवश्यकता हो तो टेबललैंप का प्रयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी उत्पाद ठीक से रखे हैं, ताकि उत्पाद गिरें-बिखरें नहीं।

प्रक्रिया

1. नेल बेड को सेनेटाइज़ करके तैयार करें।
2. वांछित आकार के अनुरूप नाखून को फाइल करें।
3. बेस कोट लगाएं। इसे पूरी तरह सूख जाने दें।
4. पसंद किए गए रंग का नेल एनेमल लगाएं और इसे सूख जाने दें।
5. जिस हिस्से पर बुलियन बीड लगाना है, वहां क्लियर नेलपॉलिश लगाएं।
6. बुलियन बीड गीली क्लियर पॉलिश पर ट्वीज़र्स या ऑरेंजवुड स्टिक से लगाए जा सकते हैं, अथवा गीले नाखूनों की सतह को सीधे बीड्स में डुबोया जा सकता है।
7. यदि दो अलग रंगों का प्रयोग कर रहे हैं तो पहला रंग सूख जाने के बाद प्रक्रिया को दोहराएं।
8. टॉप कोट लगाएं और बीड्स व डिज़ाइन को सील करें।

टिप्पणियाँ

सावधानियाँ

1. हाथ धोते समय तेज़ साबुन का प्रयोग न करें।
2. धोने के बाद, हर बार अच्छी गुणवत्ता वाली क्रीम लगाएं।
3. घर के काम करते समय सुरक्षात्मक दस्ताने पहनें।
4. उंगलियों के नाखूनों का प्रयोग औजार की तरह न करें।
5. क्लाइंट को सलाह दें कि पॉलिश और नेल आर्ट की सुरक्षा के लिए हर 3-4 दिन के बाद टॉप कोट लगाएं।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रयोग के बाद में सभी औजारों व उपकरणों को विसंक्रमित करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. क्लाइंट के रिकार्ड कार्ड पर सेवा संबंधी जानकारी दर्ज करें।

प्रशिक्षु के विचार

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 10

बुलियन बीड नेल आर्ट

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- क्लाइंट को नेल आर्ट के लिए तैयार करना;
- नाखून की सतह तथा फ्री-एज एरिया को साफ करना;
- क्लाइंट की पसंद के अनुसार नाखूनों को फाइल करना;
- क्लाइंट की पसंद के अनुसार नेल आर्ट का चयन करना;
- नेल आर्ट लगाना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- नेल क्लिपर
- नेल सीज़र्स
- रुई
- एंटीसैप्टिक लोशन
- तौलिए
- टॉप कोट
- विभिन्न रंगों के बुलियन बीड
- ग्लास डिश
- नेल फाइलर/एमरी बोर्ड
- ऑरेंजवुड स्टिक
- नेलपॉलिश रिमूवर
- नेल व्हाइटनर तौलिए
- बेस कोट
- विभिन्न रंगों के नेल पेंट
- ट्वीज़र्स

पूर्व प्रक्रिया

1. निरीक्षण

नेल आर्ट के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें, कि क्लाइंट को कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

- सूजे अथवा मवाद से भरे क्युटिकल
- मधुमेह
- कट अथवा ज़ख्म
- यदि इनमें से कुछ भी हो, तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक चिकित्सकीय परामर्श लेने को कहें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) नाखूनों को क्लाइंट की पसंद के अनुरूप फाइल करें।

(ख) मृत क्युटिकल को साफ करें।

(ग) फ्री एज एरिया को साफ करें।

(घ) नेल आर्ट के लिए नाखून तैयार करने के लिए उन्हें नॉन-ऐसीटोन पॉलिश रिमूवर से साफ करें।

(ङ) नेल आर्ट के लिए क्लाइंट की पसंद की पुष्टि करें।

3. कार्यस्थल को तैयार करना

- सुनिश्चित करें कि कार्यस्थल हवादार है
- कार्यस्थल धूलमुक्त होना चाहिए अन्यथा धूल गीले नेल आर्ट पर जम सकती है
- प्रकाश पर्याप्त होना चाहिए। आवश्यकता हो तो टेबललैंप का प्रयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी उत्पाद ठीक से रखे हैं, ताकि उत्पाद गिरें-बिखरें नहीं।

प्रक्रिया

1. एक कप में कमरे के तापमान जितना गर्म पानी भरें। (याद रहे कि ठंडे पानी से यह काम नहीं हो सकता है।)
2. नाखून पर सफेद या हल्के रंग के एनेमल का एक कोट लगाएं। इसे सूखने दें। जब नेल पेंट सूख जाए तो उंगलियों के किनारों को टैप करें।
3. पानी के कप में अलग-अलग रंगों के नेल पेंट को एक-एक बूंद पानी में मिलाएं।
4. एक-एक बूंद करके आप जितने रंग चाहें डालें।
5. टूथपिक का प्रयोग करते हुए इन रंगों को पानी के कप में हिलाएं।
6. अब इसमें एक उंगली डालकर घुमाएं और हटा लें।
7. यही प्रक्रिया अन्य सभी उंगलियों पर दोहराएं।
8. इसके बाद टॉप कोट लगाएं और बचाव के लिए सूखने दें।

सावधानियाँ

1. हाथ धोते समय तेज़ साबुन का प्रयोग न करें।
2. धोने के बाद, हर बार अच्छी गुणवत्ता वाली क्रीम लगाएं।
3. घर के काम करते समय सुरक्षात्मक दस्ताने पहनें।
4. उंगलियों के नाखूनों का प्रयोग औजार की तरह न करें।
5. क्लाइंट को सलाह दें, कि पॉलिश और नेल आर्ट की सुरक्षा के लिए हर 3-4 दिन के बाद टॉप कोट लगाएं।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रयोग के बाद में सभी औजारों व उपकरणों को विसंक्रमित करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. क्लाइंट के रिकार्डकार्ड पर सेवा संबंधी जानकारी दर्ज करें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 11

फॉइल नेल आर्ट

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- क्लाइंट को नेल आर्ट के लिए तैयार करना;
- नाखून की सतह तथा फ्री-एज एरिया को साफ करना;
- क्लाइंट की पसंद के अनुसार नाखूनों को फाइल करना;
- क्लाइंट की पसंद के अनुसार नेल आर्ट का चयन करना;
- नेल आर्ट लगाना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- नेल क्लिपर
- नेल सीज़र्स
- रुई
- एंटीसैप्टिक लोशन
- तौलिए
- टॉप कोट
- फॉइल स्ट्रिप्स
- ट्वीज़र्स
- नेल फाइलर/एमरी बोर्ड
- ऑरेंजवुड स्टिक
- नेलपॉलिश रिमूवर
- नेल व्हाइटनर
- बेस कोट
- विभिन्न रंगों के नेल पेंट
- एमल्शन ग्लू
- ग्लास डिश

पूर्व प्रक्रिया

1. निरीक्षण

नेल आर्ट के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

- सूजे अथवा मवाद से भरे क्युटिकल

- मधुमेह
- कट अथवा ज़ख्म
- यदि इनमें से कुछ भी हो, तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक चिकित्सकीय परामर्श लेने को कहें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) नाखूनों को क्लाइंट की पसंद के अनुरूप फाइल करें।

(ख) मृत क्युटिकल को साफ करें।

(ग) फ्री एज एरिया को साफ करें।

(घ) नेल आर्ट के लिए नाखून तैयार करने के लिए नेलबेड को नॉन-ऐसीटोन पॉलिश रिमूवर से साफ करें।

(ङ) नेल आर्ट के लिए क्लाइंट की पसंद की पुष्टि करें।

3. कार्यस्थल को तैयार करना

- सुनिश्चित करें कि कार्यस्थल खुला और हवादार है
- कार्यस्थल धूलमुक्त होना चाहिए अन्यथा धूल गीले नेल आर्ट पर जम सकती है
- प्रकाश पर्याप्त होना चाहिए। आवश्यकता हो तो टेबललैंप का प्रयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी उत्पाद ठीक से रखे हैं, ताकि उत्पाद गिरें-बिखरें नहीं।

प्रक्रिया

1. नेल बेड को सेनेटाइज़ करके तैयार करें।
2. वांछित आकार के अनुरूप नाखून को फाइल करें।
3. बेस कोट लगाएं। इसे पूरी तरह सूख जाने दें।
4. पसंद किए गए रंग का नेल एनेमल लगाएं और इसे सूख जाने दें।
5. जिस हिस्से पर बुलियन फॉइल लगाना है, वहां एमल्शन ग्लू लगाएं।
6. ग्लू को सूखने दें और फिर फॉइल का पीस आराम से ग्लू पर दबाएं।
7. सेलोफेन को आराम से हटाएं ताकि फॉइल का रंग नाखून पर स्थानांतरित हो जाएं।
8. इस प्रक्रिया को विभिन्न रंगों के साथ दोहराएं जब तक डिज़ाइन पूरा न हो जाए।
9. डिज़ाइन को सील एवं सुरक्षित करने के लिए टॉप कोट लगाएं।

टिप्पणियाँ

सावधानियाँ

1. हाथ धोते समय तेज़ साबुन का प्रयोग न करें।
2. धोने के बाद हर बार अच्छी गुणवत्ता वाली क्रीम लगाएं।
3. घर के काम करते समय सुरक्षात्मक दस्ताने पहनें।
4. उंगलियों के नाखूनों का प्रयोग औजार की तरह न करें।
5. क्लाइंट को सलाह दें, कि पॉलिश और नेल आर्ट की सुरक्षा के लिए हर 3-4 दिन के बाद टॉप कोट लगाएं।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रयोग के बाद में सभी औजारों व उपकरणों को विसंक्रमित करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. क्लाइंट के रिकार्डकार्ड पर सेवा संबंधी जानकारी दर्ज करें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)

प्रयोग 12

फ्री हैंड (2डी) नेल आर्ट

उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप कर सकेंगे :

- क्लाइंट को नेल आर्ट के लिए तैयार करना;
- नाखून की सतह तथा फ्री-एज एरिया को साफ करना;
- क्लाइंट की पसंद के अनुसार नाखूनों को फाइल करना;
- क्लाइंट की पसंद के अनुसार नेल आर्ट का चयन करना;
- नेल आर्ट लगाना।

औजार, उपकरण व सामग्री

- नेल क्लिपर
- नेल सीज़र्स
- रुई
- एंटीसैप्टिक लोशन
- तौलिए
- टॉप कोट
- विभिन्न रंगों के एक्रेलिक पेंट
- डॉटर
- नेल फाइलर/एमरी बोर्ड
- ऑरेंजवुड स्टिक
- नेलपॉलिश रिमूवर
- नेल व्हाइटनर
- बेस कोट
- नेल पेंट
- नेल आर्ट ब्रश
- ग्लास डिश

पूर्व प्रक्रिया

1. **निरीक्षण**

   नेल आर्ट के लिए क्लाइंट को तैयार करने के पहले देखें कि क्लाइंट को कोई समस्या या संक्रमण तो नहीं है, जैसे :

- सूजे अथवा मवाद से भरे क्युटिकल
- मधुमेह
- कट अथवा ज़ख्म

यदि इनमें से कुछ भी हो, तो क्लाइंट को विनम्रतापूर्वक चिकित्सकीय परामर्श लेने को कहें।

2. क्लाइंट को तैयार करना

(क) नाखूनों को क्लाइंट की पसंद के अनुरूप फाइल करें।

(ख) मृत क्युटिकल को साफ करें।

(ग) फ्री एज एरिया को साफ करें।

(घ) नेल आर्ट के लिए नाखून तैयार करने के लिए नेलबेड को नॉन-ऐसीटोन पॉलिश रिमूवर से साफ करें।

(ङ) नेल आर्ट के लिए क्लाइंट की पसंद की पुष्टि करें।

3. कार्यस्थल को तैयार करना

- सुनिश्चित करें कि कार्यस्थल हवादार है।
- कार्यस्थल धूलमुक्त होना चाहिए अन्यथा धूल गीले नेल आर्ट पर जम सकती है।
- प्रकाश पर्याप्त होना चाहिए। आवश्यकता हो तो टेबललैंप का प्रयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी उत्पाद ठीक से रखे हैं, ताकि उत्पाद गिरें-बिखरें नहीं।

प्रक्रिया

1. नेल बेड को सेनेटाइज़ करके तैयार करें।
2. वांछित आकार के अनुरूप नाखून को फाइल करें।
3. बेस कोट लगाएं। इसे पूरी तरह सूख जाने दें।
4. पसंद किए गए रंग का नेल एनेमल लगाएं और इसे सूख जाने दें।
5. फाइन आर्ट ब्रशों का इस्तेमाल करते हुए एक्रेलिक रंगों से वांछित मोटिफ/डिज़ाइन नेल आर्ट पेंट करें।
6. उत्कृष्ट परिणाम के लिए कंट्रास्टिंग व कॉम्प्लीमेंटरी रंगों का प्रयोग करें।
7. आर्ट को पूरी तरह सूख जाने दें और फिर टॉपकोट लगाएं।

सावधानियाँ

1. हाथ धोते समय तेज़ साबुन का प्रयोग न करें।
2. धोने के बाद हर बार अच्छी गुणवत्ता वाली क्रीम लगाएं।
3. घर के काम करते समय सुरक्षात्मक दस्ताने पहनें।
4. उंगलियों के नाखूनों का प्रयोग औजार की तरह न करें।
5. क्लाइंट को सलाह दें, कि पॉलिश और नेल आर्ट की सुरक्षा के लिए हर 3-4 दिन के बाद टॉप कोट लगाएं।

बाद की प्रक्रिया

1. प्रयोग के बाद में सभी औजारों व उपकरणों को विसंक्रमित करें।
2. डिस्पोज़ेबल सामग्री को अलग करें।
3. क्लाइंट के रिकार्डकार्ड पर सेवा संबंधी जानकारी दर्ज करें।

प्रशिक्षु के विचार

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

(प्रशिक्षक के हस्ताक्षर)