टिप्पणियाँ

1

नाखून, हाथ व पैर की रचना

हाथ हमारे शरीर के सबसे महत्वपूर्ण मुख्य अंग हैं। हमारे चेहरे के बाद हमारे शरीर का और कोई अंग ऐसा नहीं है, जो लोगों की नजर में इतना आता है, जितने हमारे हाथ। हाथ, उठाने या पकड़ने के बहुत सारे काम करते हैं। कुदरत ने सभी प्रकार की क्रियाएँ करने के लिए, हाथ जैसी अद्‌भूत संरचना को डिज़ाइन किया है। हड्डियाँ व मांसपेशियाँ इस प्रकार स्थित हैं कि सभी क्रियाएँ बड़े ही आराम से होती हैं। अच्छे हाथ किसी के भी व्यक्तित्व का सच्चा दर्पण हैं। इसलिए हाथों के सुंदर दिखने व भली प्रकार से कार्य करने में हाथों, बाँहों, टांगों व पैरों की संरचना का अध्ययन अति आवश्यक है।

इस पाठ में आप नाखूनों, हड्डियों, मांसपेशियों, धमनियों, नाड़ियों और ऊपरी व निचले लिंक की संरचना के बारे में जानेंगे।

उद्‌देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप कर सकेंगे:

- नाखून की संरचना, कार्य व विशेषताओं के विषय में वर्णन;
- ऊपरी अंगों (बांहें, कलाई और उंगलियाँ) और नीचे के अंगों (टांगों और पैरों) की हड्डियों की पहचान;
- निचली टांगों, पैरों, निचली बाहें व उंगलियों की धमनियों व नाड़ियों की पहचान;
- निचली टांगों व बांहों की मांसपेशियों की पहचान करना;
- निचली टांगों, पैरों, हाथ व बांहों की लसिका वाहिकाओं की पहचान;
- नाखून की समस्याओं व बीमारियों की सूची बनाना;
- नाखून व त्वचा की चिकित्सा योग्य स्थितियों व विरोधी संकेतों की पहचान करना।

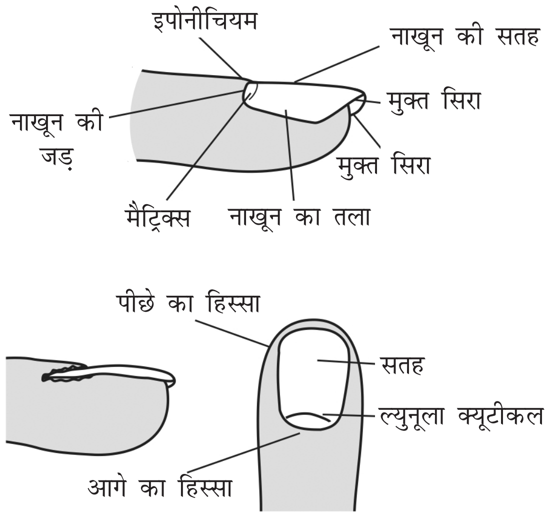
1.1 नाखून का विश्लेषण

आपने यह अवश्य ही ध्यान दिया होगा, कि नाखून कठोर होते हैं और इनकी बनावट आसपास की त्वचा की तुलना में विशेष है। नाखून त्वचा का उपांग है। मनुष्यों में नाखून, चिड़ियों के पंजों के समान है। यह हाथों व पैरों की उंगलियों के सिरों का बचाव करते हैं। नाखून प्रतिमाह ¼ इंच की दर से बढ़ते हैं, इसलिए नया नाखून चार महीने में झिल्ली से चोटी तक पहुँच जाता है। नाखूनों का तकनीकी नाम 'आनिक्स' है व इसके अध्ययन को 'आनिकोलॉजी' कहते हैं। नाखून त्वचा की परत के नीचे मांस के अंदर से निकलना शुरु होते हैं। पौष्टिक भोजन उन्हें स्वस्थ तरीके से बढ़ने में मदद करता है। एक स्वस्थ नाखून गुलाबी, चिकना व चमकदार होता है। प्राय: डॉक्टर किसी मरीज के स्वास्थ्य का आकलन उसके नाखूनों की दिखावट के आधार पर करते हैं। नाखूनों को बिना दर्द के काटा जा सकता है, साथ ही यह हमारी त्वचा की रक्षा करते हैं।

नाखून की संरचना

नाखून सपाट शृंगी संरचना वाले होते हैं तथा इनका कार्य हाथों व पैरों की उंगलियों को सुरक्षा प्रदान करना है। इनकी संरचना त्वचा की ऊपरी सतह तथा बालों की संरचना के समान होती है क्योंकि इनकी संरचना कैरोटीन वाली कोशिकाओं से होती है। अत: नाखून कठोर, शृंगी, ठोस कैरोटीन वाली मृत कोशिकाओं से बने होते हैं।

नाखून त्वचा के मोड़ पर उठे हुए होते हैं। इनका निचला हिस्सा मैट्रिक्स का निर्माण करता है और ऊपरी हिस्सा नाखून भित्ति का निर्माण करता है। मैट्रिक्स वह भाग है जिसमें से नाखून अंकुरित होता है तथा इसमें वाहिनियाँ होती हैं, जिनसे रक्त की आपूर्ति होती है। कोशिकाएँ आगे बढ़ती हैं, व कठोर होने लगती है। नाखून के आधार पर सफेद अर्द्धचंद्र आकार दिखाई देता है, जिसे ट्यूनल कहते हैं जिसका रंग गुलाबी होता है। इसका यह रंग मैट्रिक्स तथा नाखून के तले के संयोजन पर प्रकाश के प्रतिबिंब के कारण होता है। इसका रंग व्यक्ति के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।



चित्र 1.1

आइए नाखून के विभिन्न भागों का विस्तार से अध्ययन करें:

मैट्रिक्स: नाखून का वह भाग है, जो त्वचा के भीतर छिपा हुआ होता है। इसी हिस्से से नाखून मांस से बाहर निकलता है। नाखून के इसी भाग को मैट्रिक्स कहते हैं। रक्त वाहिनियाँ इसे पोषण देती हैं।

नाखून की सतह (नेल प्लेट): नाखून का यह भाग नाखून की ऊपरी सतह है। नेलबैड की रक्त वाहिनियों के कारण इसमें गुलाबी रंग दिखता है। नाखून की सतह के नीचे कुछ उभार होते हैं। जो नाखून के तले के उभार से मेल खाते हैं।

नेलबैड: नाखून की सतह के भीतरी हिस्से को नेलबैड या नाखून का तला कहते हैं। नाखून इसी से जुड़ा होता है।

नाखून की जड़: नाखून की जड़ मैट्रिक्स से जुड़ी होती है तथा रक्तवाहिनियों व नसों से पोषित होती है।

क्युटिकल: यह त्वचा की कठोर तह है, जिसका निर्माण नाखून की सतह के चारों ओर व आधार में तथा मुक्त सिरे के नीचे होता है।

इपोनिचियम: नाखून की सतह के किनारों के आधार में नाखूनों की क्युटिकल झिल्ली है।

हाईपोनिचियम: नाखून के मुक्त सिरे के नीचे क्युटिकल का हिस्सा है।

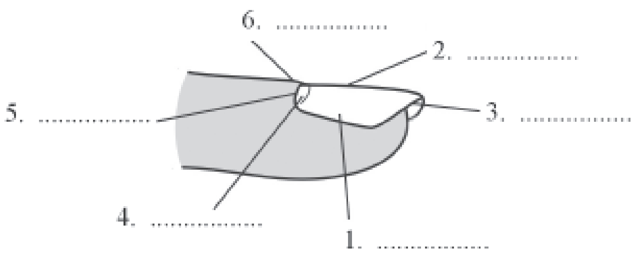
मुक्त सिरा: यह नाखून की सतह का वह भाग है जो उंगलियों के पोरों के बाहर फैलता है। प्रकाश के प्रतिबंब के कारण इसका रंग सफेद दिखाई पड़ता है।

ल्यूनूला: यह नाखूनों के आधार में हल्के रंग का चंद्र आकारीय क्षेत्र है।

नेलबैड (नाखून का तला): नाखून का तला मैट्रिक्स के समान होता है। नाखून की सतह के पुनरुत्पादन में इसकी कोई भूमिका नहीं है। गुलाबी रंग इसके पारदर्शी होने की वजह से होता है और नाखूनों पर नीला रंग दिखाई दे, तो यह खराब रक्त प्रवाह को दर्शाता है।

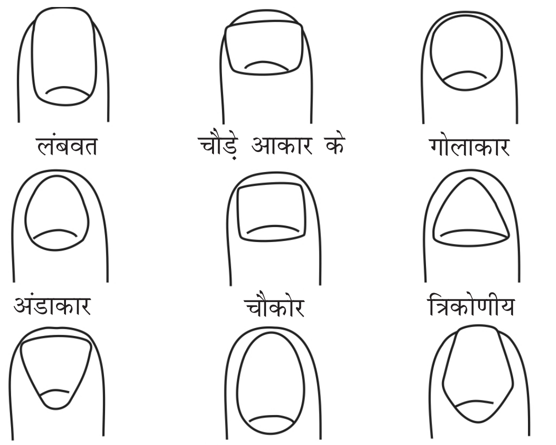
पाठगत प्रश्न 1.1

1. नीचे दिए गए चित्र के भागों के नाम लिखिए



नाखूनों के आकार

अपने आसपास आपने लोगों के विभिन्न आकार के नाखूनों को अवश्य देखा होगा। नाखूनों के विभिन्न आकार जैसे लम्बे, चौड़े, अंडाकार, त्रिकोणीय, मेहराबदार तथा उभरे हुए देखने में आते हैं। अंडाकार नाखूनों को आदर्श माना जाता है।



चित्र 1.2

पाठगत प्रश्न 1.2

सही विकल्प चुनिए:

1. नाखूनों का तकनीकी नाम:
   (क) शृंगी (ख) कैराटीन
   (ग) आनिक्स (घ) पंजे
2. नाखून का गुलाबी रंग का कारण:
   (क) खून का दौरा (ख) पारदर्शिता
   (ग) मुक्त सिरा (घ) नाखून के तले में उभार
3. नाखून की बढ़त:
   (क) ½ इंच प्रतिमाह (ख) ¼ इंच प्रतिमाह
   (ग) 1 इंच प्रतिमाह (घ) 2 इंच प्रतिमाह
4. नाखून का सबसे अच्छा आकार
   (क) चौड़ा (ख) नतोदर
   (ग) अंडाकार (घ) लम्बा
5. नाखून की जड़ जुड़ी होती है:
   (क) क्युटिकल (ख) मैट्रिक्स
   (ग) ल्यूनूला (घ) नाखून की सतह

टिप्पणियाँ

1.2 ऊपरी व निचले किनारे की हड्डियाँ

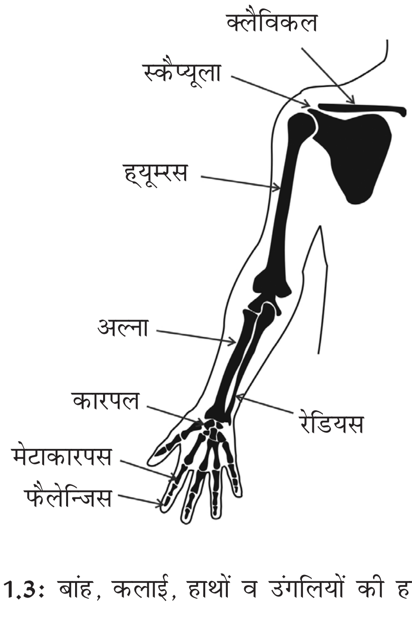
मैनीक्योर या पैडीक्योर करते समय हम केवल ग्राहक के नाखूनों पर ही काम नहीं करते, बल्कि हाथों, बाँहों, पैरों व टांगों पर भी कार्य करते हैं, ऊपरी व निचले अंगों की हड्डियों व मांसपेशियों पर मालिश व कार्य भी करते हैं। किसी भी प्रकार के दर्द व नुकसान से बचने के लिए इन अंगों की हड्डियों की संरचना का अध्ययन आवश्यक है। हड्डियाँ दो प्रकार के तंतुओं से निर्मित है। इसका बाहरी हिस्सा सख्त व ठोस है और अंदरूनी हिस्सा नरम व छिद्रित है। सभी कार्यों को सही प्रकार से करने के लिए इसमे नाड़ियों व रक्त वाहिनियों का जाल है। जोड़ वह बिंदु है जहाँ पर हड्डियाँ जुड़ती हैं। हाथों व उंगलियों की हड्डियाँ बहुत आराम से गति करती हैं, जबकि हमारी खोपड़ी बिल्कुल गति नहीं कर सकती। जब हम पैडीक्योर या मैनीक्योर के दौरान मालिश करते हैं, उस समय हम इस जानकारी का प्रयोग प्रभावशाली रूप से कर सकते हैं।

1.2.1 बांह, कलाई, हाथ व उंगलियों की हड्डियाँ

हयूम्रसः यह ऊपरी बांह की हड्डी है। इसका बाहरी सिरा रेडियस व अल्ना से जुड़ा होता है, जिससे कोहनी का जोड़ बनता है।

अल्ना और रेडियसः यह बाँह की आगे की दो हड्डियाँ हैं, जो कलाई के जोड़ पर कारपल जोड़ से जुड़ती हैं।

कारपल या कलाई की हड्डियाँः ये आठ कारपल हड्डियाँ हैं, जो चार लाइनों में व्यवस्थित हैं। ये अस्थिबंध द्वारा एक दूसरे के बिल्कुल साथ जुड़ी हैं, जिससे वह कुछ मात्रा में गतिशील हो सकें। इसकी दो लाइनें मेटाकारपल हड्डियों के साथ जोड़ बनाती हैं। मांसपेशियों के स्नायु अगली बाँह, कलाई के आगे हड्डियों के बिल्कुल पास मजबूत तंतुओं से व्यवस्थित होते हैं, जिन्हें रेटिना कुला कहते हैं।



चित्र 1.3: बांह, कलाई, हाथों व उंगलियों की हड्डियां

मेटाकारपल हड्डियाँ या हाथ की हड्डियाँः ये पांच हड्डियाँ हथेली का निर्माण करती हैं। अंगूठे की अन्दर की तरफ से इन्हें गिना जा सकता है। इनका अगला भाग कारपल हड्डियों के साथ जुड़ा होता है व आगे ये फैलेन्जिस तक जुड़ी होती है।

फैलेन्जिस या अंगुलियों की हड्डियाँः ये चौदह हड्डियाँ है। प्रत्येक अंगुली में तीन व अंगूठे में दो हैं। यह मेटाकारपल हड्डियों के साथ आपस में एक दूसरे के साथ जुड़ी होती हैं।

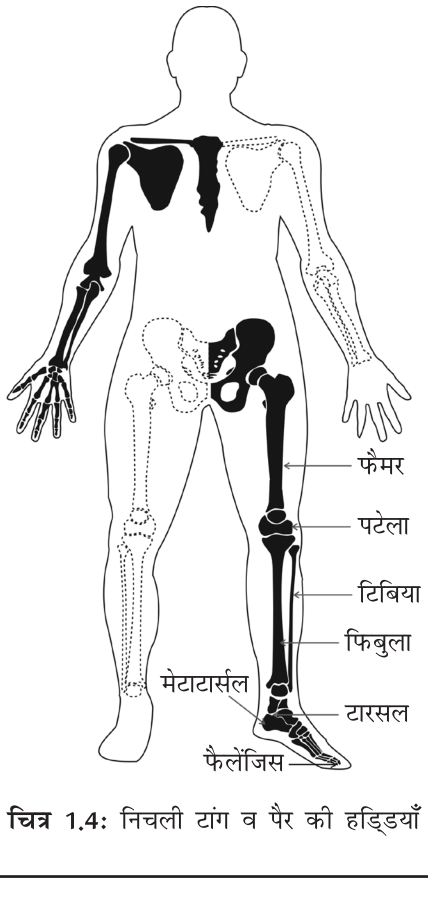
1.2.2 टांगों व पैरों की हड्डियाँ

फैमरः यह शरीर की सबसे लंबी और मज़बूत हड्डी है, जो टांग के ऊपरी हिस्से में होती है। बाहरी छोर पर यह टिबिया व पटेला के साथ जुड़कर घुटने की कैप का निर्माण करती है।

पटेला या घुटने का कैपः यह एक तिकोने प्रकार की सेसामोईड हड्डी है, जो घुटने के जोड़ के साथ जुड़ी है। इसकी पिछली सतह फैमर हड्डी के साथ जुड़ी है।

टिबिया या शिन बोन और फिब्यूलाः निचली टांग में टिबिया व फिब्यूला नामक दो हड्डियाँ हैं। पिछला व उत्तरी भाग–चौड़ा व सपाट होता है। जिससे वह घुटने के जोड़ पर फैमर के साथ जुड़ सके। सबसे आगे टिबिया फिब्यूला के साथ टखने का निर्माण करती है। फिब्यूला टांग में एक लम्बी बेलनाकार गौण हड्डी है।

टार्सल या टखने की हड्डियाँः ये पैरों के पिछले भाग की सात टार्सल हड्डियाँ हैं, जो टिबिया व फिब्यूला के साथ टखने के जोड़ पर जुड़ती है। अंत का भाग मेटाटार्सल हड्डियों को आपस में जोड़ता है।



चित्र 1.4: निचली टांग व पैर की हड्डियाँ

मेटाटार्सल हड्डियाँ: यहाँ पांच हड्डियां है, जो पैरों के पृष्ठ भाग (डारसम) के बड़े हिस्से का निर्माण करती है। शुरू के भाग में वे टार्सल हड्डियों व अंत के भाग में वे फैलेंजिस के साथ जुड़ी होती है।

फैलेंजिस: यहाँ पैरों की उंगलियों में चौदह फैलेंजिस एक समान व्यवस्थित है, दो बड़े अंगूठे में व तीन प्रत्येक उंगली में हैं।

पाठगत प्रश्न 1.3

मिलान कीजिए:

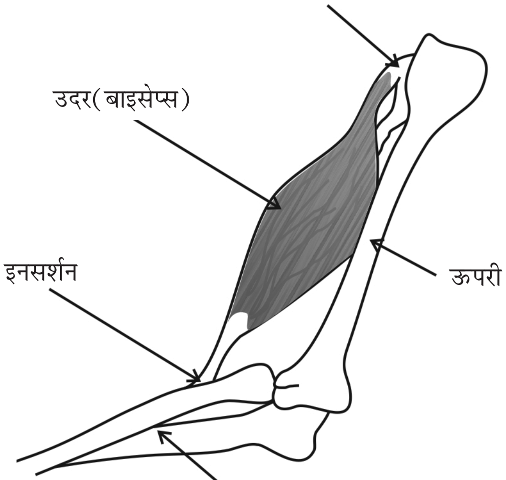
1.	अल्ना एवं रेडियस	(क)	टखने की हड्डी
2.	कारपल	(ख)	बाँह की हड्डियाँ
3.	टार्सल	(ग)	उंगली की हड्डियाँ
4.	फैलेंजिस	(घ)	घुटने का जोड़
5.	पटैला	(ड.)	कलाई की हड्डियाँ

1.3 ऊपरी व निचले अंगों की मांसपेशियाँ

मालिश मैनीक्योर व पैडीक्योर का महत्वपूर्ण अंग है। मालिश करते समय बाँहों व टांगों की मांसपोशियों को मरोड़ा व उनपर दबाव दिया जाता है। इसलिए ऊपर व नीचे के अंगों की मांसपेशियों के बारे में जानना अति आवश्यक है, कि कहाँ पर दवाब दिया जा सकता है। हमारे शरीर में विभिन्न प्रकार व आकार की मांसपेशियाँ है। इनमें से कुछ बहुत बड़ी हैं, जैसे बाँहों व टाँगों की। मांसपेशियाँ फैलकर व सिकुड़कर कार्य करती हैं। सिकुड़ने व फैलने के लिए उत्तेजना, सदैव मांसपेशी के बाहरी तरफ से आती है। यहाँ धमनियों, नाड़ियों व लसिका वाहिनियाँ की भरमार होती हैं, जो उन्हें पोषण देती हैं व व्यर्थ सामग्री को हटाती हैं।

जो मांसपेशियां विभिन्न क्रियाओं जैसे भागना, फेंकना आदि में प्रयोग होती है, उन्हें ऐच्छित व स्ट्रीएटिड मांसपेशियां कहते हैं। इनकी क्रियाएं हमारी इच्छा से नियंत्रित होती हैं। ऐच्छिक मांसपेशियां टेनडंस के द्वारा हड्डियों, त्वचा व अन्य मांसपेशियों से जुड़ी होती हैं। अनैच्छिक व सुकुमार मांसपेशियां हमारी इच्छा से नियंत्रित नहीं होतीं। एक ब्यूटीशियन होने के नाते आपको केवल ऐच्छिक मांसपेशियों पर ही कार्य करना है। मांसपेशियां हमारे शरीर को आकार देती हैं, व कार्य करने में मदद करती है। मालिश द्वारा मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाई जा सकती है। मालिश हमेशा मांसपशियों पर आदि से अंत तक करनी चाहिए। यदि आप मांसपेशियों को नजदीक से देखेंगे, तो आप पाएंगे कि प्रत्येक मांसपेशी का एक मूल, उदर व अंत होता है। इसकी शुरूआत किसी हड्डी व टिश्यू के साथ मांसपेशी के अंत तक स्थिर व स्थाई रूप से संबंधित हैं। बैली या उदर मांसपेशी के बीच का मोटा भाग है, अंत का भाग एक गतिशील हड्डी व किसी दूसरी मांसपेशी से जुड़ा हुआ अंत का भाग है।

टिप्पणियाँ



चित्र 1.5

मूल का अर्थ है, किसी माँसपेशी का किसी हड्डी या ऊतक से जुड़ा हुआ स्थिर भाग। उदर या बैली माँसपेशी का मोटा मध्य भाग है। इनसर्शन माँसपेशी का दूसरा सिरा है, जो किसी गतिशील हड्डी या अन्य माँसपेशी से जुड़ा होता है।

पाठगत प्रश्न 1.4

नीचे दिए वाक्यों के आगे (✓) सही व (✗) गलत का चिन्ह लगाइए:

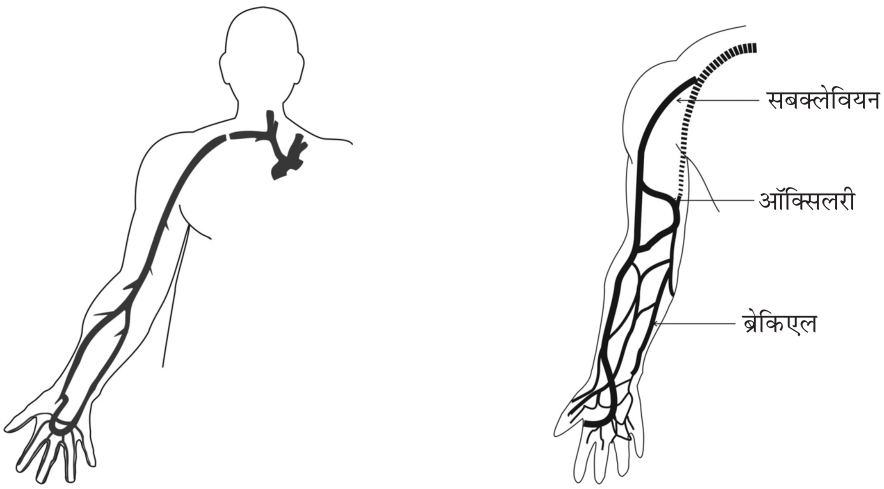
1. सभी मांसपेशियाँ एक ही रूप व आकार की होती है।
2. ऐच्छिक मांसपेशियों को स्ट्रीएटिड मांसपेशियाँ भी कहते हैं।
3. बाईसेप्स बाँह में स्थित है।
4. बैली मांसपेशी के बीच का व मोटा भाग है।
5. मांसपेशियाँ अपने सामान्य आकार से अधिक नहीं खींची जा सकती।

1.4 ऊपरी व निचले अंगों की धमनियाँ व नाड़ियाँ

मैनीक्योर व पैडीक्योर के दौरान, मालिश टांगों व बाहों में रक्त प्रवाह को बढ़ाने में सहायक है। ऊपरी व निचले अंगों में खून के दौरे की कुछ जानकारी से हमें इन अंगों की मालिश के दौरान सही दिशा में सही दबाव देने में सहायता मिलेगी। अंगों व ऊतकों तक खून ऑक्सीजन व पोषक तत्वों को पहुँचता है, ताकि वे ठीक से कार्य कर सकें। यह व्यर्थ पदार्थों के निष्कासन का भी कार्य करता है। स्वस्थ अंगों व नाखूनों के लिए खून का सही प्रवाह अति आवश्यक है। मालिश रक्त प्रवाह को बढ़ाने में सहायक है।

(क) ऊपरी व निचले अंगों की धमनीय आपूर्ति

ऑक्सीजन वाले खून की आपूर्ति धमनियों द्वारा होती है। इसका पहला भाग बहुत गहराई में होता है बाद में यह ऊपरी भाग में दिखाई पड़ती हैं। अलनर धमनी नीचे की तरफ बाँह में कलाई को पार करती हुई हाथ में आती है।



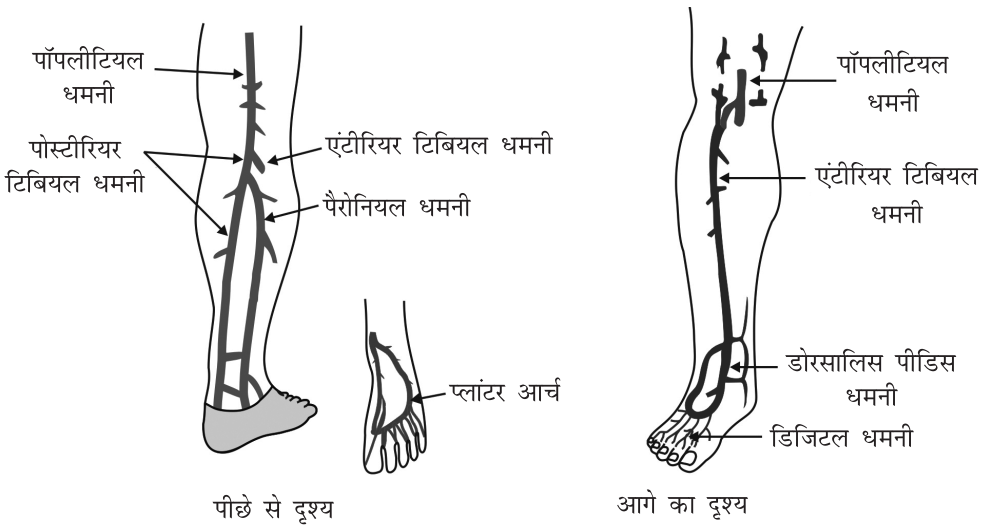
चित्र 1.6

(ख) ऊपरी व निचले अंगों में रक्त प्रवाह

इन अंगों की नाड़ियाँ मुख्यत: दो समूह में विभाजित है।

गहरी: नाड़ियाँ गहराई में धमनियों का अनुसरण करती हैं, व उनके नाम भी एक जैसे होते हैं।

ऊपरी: ऊपरी नाड़ियाँ हाथ व पैरों में वहाँ से शुरू होती है, जहाँ से वह खून लेकर ऊपर की ओर झुक जाएँ।



चित्र 1.7: नीचे के अंग की धमनियाँ

टिप्पणियाँ

पाठगत प्रश्न 1.5

1. किन्ही तीन धमनियों के नाम लिखें:

   (i) नीचे के अंग

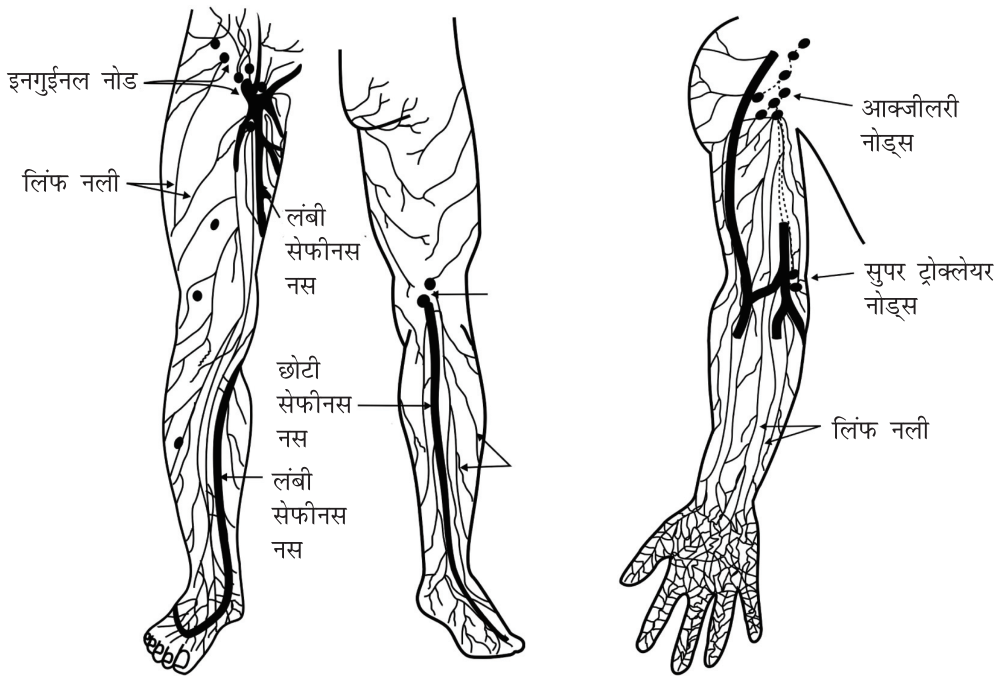
   (ii) ऊपरी अंग

1.5 ऊपरी व निचले लिंफ के लसीका पात्र

सभी शरीर के तंतु, तंतु द्रव में भीगे होते हैं। सेल्स से व्यर्थ सामग्री को लिंफ द्वारा साफ किया जाता है। लिंफ की संरचना प्लाजमा की तरह ही होती है।

पूरे शरीर में बड़ी मात्रा में लिंफ ग्रन्थियाँ स्थित है। ये छलनी की तरह कार्य करती हैं। खून के रूप में वापिस आने से पहले लिंफ विभिन्न आकारों की लिंफ ग्रंथियों की नसों में से गुजरते हैं।

- आक्जीलरी ग्रन्थियाँ लिंफ की नसें हैं, जो ऊपरी अंग में स्थित है।
- इनगुईनल ग्रन्थि अंदरूनी जांघ में स्थित है।
- पॉपलीटीइल ग्रन्थि घुटने के जोड़ के अंदरूनी हिस्से में स्थित है जो निचले अंग में स्थानांतरित होती है।



चित्र 1.8: लसीका पात्र

पाठगत प्रश्न 1.6

सही विकल्प का चुनाव करें

1. लिंफ की संरचना के समान होती है

   (क) खून (ख) प्लाज्मा

   (ग) एन्जाइम (घ) द्रव्य

2. लिंफ ग्रन्थि कार्य करती है

   (क) वाहक (ख) छलनी

   (ग) संरक्षक (घ) विनाशक

3. शरीर के सभी तंतु भीगे होते हैं

   (क) तंतु द्रव्य (ख) खून

   (ग) प्लाज्मा (घ) एन्जाइम

4. बांह के अगले भाग में ऑक्सीजन वाले खून की सप्लाई इसके द्वारा होती है

   (क) सबक्लेवियन धमनियाँ (ख) ऑक्जीलरी धमनियाँ

   (ग) ब्रेंक्यिल धमनियाँ (घ) रेडियल और अल्ना धमनियाँ

5. ऑक्जीलरी ग्रन्थि स्थित है

   (क) निचले अंगों में (ख) ऊपरी अंगों में

   (ग) घुटने के जोड़ में (घ) अंदरूनी जांघ में

1.6 नाखून की समस्याएँ एवं बीमारियाँ

विभिन्न स्थितियों में नाखून का उपचार करते समय, मैनीक्योर करने वाले को अपनी सीमाओं का पता अवश्य होना चाहिए। ज्यादा से ज्यादा, वह इन समस्याओं की पहचान कर सकती है, परन्तु उनका इलाज नहीं कर सकती। उसका कार्य अपने सभी उपकरणों को बचाव के लिए विसंक्रमित करना है, न कि इलाज के लिए। आइए कुछ सामान्य नाखून की बीमारियों का अध्ययन करें।

1. **पैरोनिकियाः** नाखून की सतह के आसपास के ऊतकों में सूजन है। इसका सामान्य कारण पैडीक्योर व मैनीक्योर करते समय अप्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा गलत या अकुशल उपचार करना है।

2. **ऑनिकोक्सिसः** नाखून का मोटा होना है। इसमें नाखून खुरदरा व अनियमित हो जाता है। नाखून में चमक कम हो जाती है तथा उसका रंग पीला होने लगता है, किन्तु इसका आकार सामान्य रहता है।

3. **ऑनकोरेक्सिसः** ये वंशानुगत हो सकते हैं। इनका कारण एग्जीमा या सियोराइसिस या कुछ मामलों में खराब परिसंचरण होते हैं।

टिप्पणियाँ

4. **ल्यूकोनिकिया** या नाखूनों पर सफेद निशान। माना जाता है कि यह गलत मैनीक्योर के कारण होता है।

5. **ब्यू लाइन या** रेखाएँ तिरछे उभार हैं जो रोगात्मक परिस्थितियों, संक्रामक रोगों, तंत्रिका झटके, फ्रॉस्ट बाइट, बीमारी या उच्च ज्वर से संबंधित है। व्यक्ति के स्वस्थ होने के साथ नाखून आगे की ओर बढ़ते हुए मुक्त सिरे तक पहुँचते हैं, और ये उभार खत्म हो जाते हैं।

नाखून की कुछ सामान्य समस्याओं को पार्लर में आसानी से ठीक किया जा सकता है।

1. सूखे व कमज़ोर नाखून
2. नीले नाखून
3. पीले नाखून
4. सफेद निशान
5. पतले व कमज़ोर नाखून
6. लम्बी बीमारी के कारण चम्मच के आकार वाले नाखून
7. नाखून पर उभार
8. फटे नाखून व क्यूटीकल

उपचार

- अधिक कैल्शियम युक्त पौष्टिक भोजन लें।
- नाखून पर नेल पॉलिश व रिमूवर के नियमित प्रयोग से बचें।
- नियमित मैनीक्योर व पैडीक्योर
- अच्छी माइश्चराइजिंग क्रीम के साथ नाखूनों की मालिश रोज करें।
- क्यूटीकल तेल का नियमित प्रयोग।
- नाखूनों की नियमित सफाई व आकार देना।

पाठगत प्रश्न 1.7

मिलान कीजिए

1. पैरोनिकिया	(क)	तिरछे उभार हैं।
2. ऑनिकाक्सिस	(ख)	नाखून पर सफेद निशान हैं।
3. ऑनिकारेक्सिस	(ग)	यह वंशानुगत तथा एग्जीमा के कारण हो सकते हैं।
4. ल्यूकोनिकिया	(घ)	नाखून की सतह के ऊतकों के आसपास सूजन है।
5. ब्यू रेखाएँ	(ड.)	इसमें नाखून की चमक कम और रंग पीला हो जाता है।

1.7 पैरों की समस्याएँ

यह जरूरी नहीं कि आपका ग्राहक केवल नाखून की समस्या से ही पीड़ित हो, उसे पैरों की समस्या भी हो सकती है। इनमें से कुछ समस्याओं का उपचार आप पार्लर में भी कर सकते हैं।

(क) **एथलीट फुट:** यह एक प्रकार का फफूंदी रोग है, जो कि अंगूठे के नाखून तथा उंगलियों के बीच की जगह में फैलता है। इससे त्वचा में दर्द होता है व त्वचा उतरती है।

चिकित्सा: इसमें कुछ महीनों तक खाने वाली कवक-रोधी दवाई का प्रयोग करना चाहिए। पंजों में उंगलियों व अंगूठे के बीच की जगह को पाउडर द्वारा सूखा रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

(ख) **पैरों की गांठे (कार्न):** यह मोटी व कठोर त्वचा है, जो उंगलियों और पैर के तले पर होती है। अधिक घर्षण तथा दबाव वाले हिस्सों से सुरक्षित रखने का यह शरीर का अपना तरीका है। तंग या बिना नाप के जूते पहनने से तकलीफदेह कॉर्न हो सकती हैं, खासतौर पर छोटी उंगली में।

चिकित्सा: ऐसी गांठों पर कार्न प्लास्टर लगाना चाहिए। यदि इससे भी आराम न मिले तो इसके लिए डाक्टर की सलाह लें। बिना नाप के जूते पहनने से बचें।

(ग) **भीतर की और बढ़ते नाखून:** कभी-कभी पैर का नाखून सीधे बढ़ने के स्थान पर वक्राकार होकर उंगलियों के किनारे के मांस के अंदर बढ़ता है जिससे दर्द और परेशानी होती है। यह तंग जूते पहनने के कारण या जब अंगूठा बड़ा व फैला हुआ होता है तब होता है।

चिकित्सा: नाखून को किनारे से या बहुत छोटा न काटें। तंग जूते पहनने से बचें।

पाठगत प्रश्न 1.8

1. कॉर्न हैं:
   - (i) नाखून का मोटा होना
   - (ii) पैरों की उंगलियों पर त्वचा का मोटा होना।
   - (iii) फफूंदी रोग
   - (iv) नाखून की बीमारी
2. नाखून इस कारण से अंदर की तरफ बढ़ता है:
   - (i) मोटा नाखून
   - (ii) बड़ा व फैला हुआ अंगूठा
   - (iii) पतले नाखून
   - (iv) सही देखभाल न करना
3. एथलीट फुट के उपचार के लिए:
   - (i) जीवाणु रोधी लोशन
   - (ii) फफूंदी रोधी पाउडर
   - (iii) एंटीसेप्टिक क्रीम
   - (iv) तंग जूते पहनने से बचना

4. हम कार्न का उपचार कर सकते हैं :

   (i) एंटीसेप्टिक क्रीम से (ii) पाउडर छिड़कना

   (iii) कार्न प्लास्टर का प्रयोग (iv) तंग जूते पहनने से बचना

5. एथलीट फुट है:

   (i) फफूंदी रोग (ii) पैरों की उंगलियों में मोटी व सख्त त्वचा

   (iii) किनारों से नाखून का अंदर की ओर बढ़ना (iv) सूखे व नाजुक नाखून

आपने क्या सीखा

- नाखून
  - संरचना का विश्लेषण
  - नाखून के आकार
  - विभिन्न भागों का अध्ययन
- हड्डियाँ
  - बाँहे
  - कलाई
  - हाथ
  - उंगलियाँ
  - टांगे
  - टखने
  - पैर
  - उंगलियाँ
- मांसपेशियाँ
  - हाथ और बाँहे
  - निचले अंग
- धमनियाँ व नाड़ियाँ
  - ऊपरी अंग
  - निचले अंग
- बाहों व टांगों की लसिका के कार्य
- नाखून व पैरों की समस्याएँ व बीमारियाँ, उनके कारण और चिकित्सा

पाठान्त प्रश्न

1. एक लेबल वाले रेखाचित्र की सहायता से नाखून की संरचना स्पष्ट कीजिए।
2. एक साफ रेखाचित्र की सहायता से बाँहों, कलाई व उंगलियों की हड्डियों का नाम बताएँ।
3. धमनियों व नाड़ियों से आप क्या समझते हैं? रेखाचित्र की सहायता से बाँहों व टांगों की नाड़ियों व धमनियों को स्पष्ट करें।
4. लिंफ का अर्थ और उसकी भूमिका से क्या आशय है? एक चित्र की सहायता से बाँहों व टांगों की लसिका ग्रन्थियों को स्पष्ट कीजिए।
5. नाखून की किन्ही चार बीमारियों के बारे में संक्षेप में बताएँ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

1.1

1. नाखून का तला 2. नाखून की सतह 3. मुक्त सिरा

4. मैट्रिक्स 5. नाखून की जड़ 6. इपोनिचियम

1.2

1. (ग) 2. (ख) 3. (ख)

4. (ग) 5. (ख)

1.3

1. (ख) 2. (ड.) 3. (क) 4. (ग) 5. (घ)

1.4

1. असत्य 2. सत्य 3. सत्य 4. सत्य 5. असत्य

1.5

निचला अंग

1. पापॅलीटियल धमनी 2. एंटीरियर (टिबियल धमनी) 3. डारसेलिस पेडिस धमनी

ऊपरी अंग

1. सबक्लेवियन धमनी 2. आक्जीलरी धमनी 3. ब्रेकियल धमनी

1.6

1. प्लाज़्मा
2. छलनी
3. तंतु द्रव्य
4. रेडियल व अल्ना धमनियाँ
5. ऊपरी अंग

1.7

1. नेलप्लेट के चारों ओर के ऊतकों में सूजन।
2. नाखून में चमक कम होती है और पीलापन आ जाता है।
3. यह वंशानुगत और एग्ज़ीमा के कारण होता है।
4. नाखूनों पर सफेद निशान।
5. नाखूनों पर उभार।

1.8

1. पैरों की उंगलियों पर त्वचा का मोटा होना।
2. बड़ा व फैला हुआ अंगूठा
3. फफूंद विरोधी पाउडर
4. कार्न प्लास्टर का प्रयोग
5. फफूंदी रोग

टिप्पणियाँ

2

मैनीक्योर

हम सदैव खूबसूरत हाथ वाले लोगों के प्रति आकर्षित होते हैं। किसी के व्यक्तित्व के बारे में ये बहुत कुछ सूचित करते हैं। इससे पता चलता है कि वे कितने व्यवस्थित हैं व अपने व्यक्तित्व के प्रति कितने जागरूक हैं। हम सभी चाहते हैं कि हमारे हाथ खूबसूरत हों। सभी आकार-प्रकार वाले हाथों को पौष्टिक भोजन व स्वच्छता के साथ-साथ नियमित देखभाल से, जिसमें मैनीक्योर भी शामिल है, खूबसूरत बनाया जा सकता है।

मैनीक्योर लैटिन शब्द 'मानस' से लिया गया है, जिसका अर्थ है हाथ की देखभाल। मैनीक्योर हाथों व नाखूनों का सौंदर्य उपचार है, जिसे घर पर या नेलसैलून में किया जाता है। मैनीक्योर उपचार केवल प्राकृतिक नाखूनों की ही नहीं बल्कि हाथों का भी उपचार है। मैनीक्योर के अंतर्गत नाखूनों की फाइलिंग, मुक्त सिरों को आकार देना, उपचार, हाथों की मालिश व नेल पॉलिश लगाना शामिल है। हाथों के लिए अनेक प्रकार की मैनीक्योर सेवाएं उपलब्ध हैं। इसकी सामान्य प्रक्रिया में हाथों को एक घोल में भिगोकर नरम करना, स्क्रब करना व हाथों पर लोशन द्वारा मालिश करना सम्मिलित है। जब इस प्रक्रिया को पैरों व उनकी उंगलियों के लिए किया जाता है, तो इसे पैडीक्योर कहते हैं। इसके द्वारा नाखून मुलायम, त्वचा नरम, हाथ सुंदर व क्युटिकल आकर्षक बनते हैं व सबसे अधिक महत्वपूर्ण नाखून स्वस्थ रहते हैं।

उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप कर सकेंगे:

- औजार, उपकरण व सामग्री की पहचान;
- ग्राहक को मैनीक्यार के लिए तैयार;
- मैनीक्योर की प्रक्रिया अपनाना;
- मैनीक्योर के मालिश के तरीके अपनाना;
- विभिन्न प्रकार के मैनीक्योर करना व उनका वर्णन;

- मैनीक्योर के लाभ की सूची बनाना;
- मैनीक्योर में निर्धारित पूर्व सावधानियों का ध्यान रखना;
- चिकित्सा पश्चात ग्राहक को सलाह देना;
- मैनीक्योर के विरोधी संकेत व विरोधी क्रियाओं को पहचानना।

2.1 मैनीक्योर के लिए औजार, उपकरण व सामग्री

सैलून में इस कार्य को करने के लिए कुछ विशेष औजारों, उपकरणों व सामग्री की आवश्यकता होती है। आइए मैनीक्योर के इन कुछ सामान्य औजारों, उपकरणों व सामग्री का अध्ययन करें।

(क) औजार

- **नेल क्लिपरः** यह काफी हद तक क्युटिकल निपर की तरह दिखता है, बस केवल बड़ा होता है, इसे इस प्रकार डिज़ाइन किया जाता है कि यह नाखून को सीधा काट सके कोनों से नहीं। यह काफी तीखे होते हैं व इन्हें बाकी उपकरणों की ही तरह साफ रखना चाहिए।

चित्र 2.1: नेल क्लिपर

- **क्युटिकल नाइफ या क्लिपरः** यह क्युटिकल नाइफ बहुत तेज़ होता है और यदि सही प्रकार से इस्तेमाल ना किया जाए तो नाखून की सतह को खराब कर सकता है। इसे सदैव गीला व 45° कोण पर प्रयोग करें। नाखून की सतह के सामने इसे जितना हो सके सीधा रखें। क्युटिकल या नाखून की सतह को नुकसान न पहुंचे, इसके लिए बहुत सावधानी बरतें। क्लिपर को बहुत आराम से गोलाकार गति में क्युटिकल की बाहरी ओर से बीच की तरफ और फिर दूसरी तरफ इस्तेमाल करें। क्युटिकल नाइफ का प्रयोग नाखून की सतह से क्युटिकल के ढीले पड़े होने के लिए किया जाता है। इसे आगे-पीछे की ओर चलाते हुए प्रयोग न करें।

क्युटिकल नाइफ

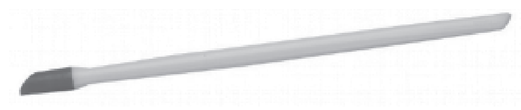
क्युटिकल क्लिपर

चित्र 2.2: क्युटिकल नाइफ और क्लिपर

- **नेल फाइल/एमरी बोर्ड:** इसका प्रयोग नाखून के मुक्त सिरों को मुलायम बनाने व नाखूनों को आकार देने के लिए किया जाता है। एमरी बोर्ड का प्रयोग करते समय, ध्यान रखें कि गहरी (खुरदरी) तरफ से पैरों की उंगलियों को फाइल करें व हल्की (कोमल) तरफ से उंगलियों के नाखूनों को फाइल करें। कभी भी आगे-पीछे की गति से फाइल न करें इससे मैट्रिक्स को नुकसान हो सकता है, जिससे खराब आकार के नाखून उग सकते हैं। अंदर की ओर बढ़ने वाले नाखूनों से बचाव के लिए पैडीक्योर के दौरान हमेशा नाखूनों को सीधा फाइल करें। धातु के फाइल का प्रयोग न करें, क्योंकि इससे नाखून टूट सकते हैं।

चित्र 2.3: एमरी बोर्ड

- **क्युटिकल पुशर/हूफ स्टिक:** यह अधिकतर धातु या औरेंजवुड का बना होता है। इसका प्रयोग क्युटिकल को पीछे धकेलने के लिए किया जाता है। हूफ स्टिक को सदैव गीला करके प्रयोग करें, जिससे नाखून की सतह पर कोई खरोंच या किसी प्रकार का नुकसान न हो। क्युटिकल के बाहरी तरफ से शुरू करते हुए गोलाकार गति से बीच तक पहुँचे। बैक्टीरिया को मैट्रिक्स में जाने से रोकने और किसी भी शारीरिक नुकसान से बचने के लिए क्युटिकल को सख्ती से पीछे न धकेलें।



चित्र 2.4: क्युटिकल पुशर

- **बफिंग पेस्टः** बफिंग पेस्ट गाढ़ा किरकिरा होता हैं। नाखून की सतह की असमानताओं को ठीक करने के लिए इसका प्रयोग बफर के साथ किया जाता है। साथ ही जब नेल पॉलिश लगाने की आवश्यकता नहीं होती तो यह नाखून की सतह को चमक देता है। इस पेस्ट की बहुत कम मात्रा में आवश्यकता होती है क्योंकि यह बहुत की आसानी से फैलता है। यदि आप अधिक मात्रा में लगाएंगे तो यह त्वचा पर फैल कर उसे नुकसान पहुँचाएगा।
- **नाखून की कैंचीः** यह नाखून काटने के काम आती है।

चित्र 2.5: नेल सीज़र्स

- **नेल ब्रशः** इसका प्रयोग नाखूनों को प्रभावी ढंग से साफ करने के लिए किया जाता है। इसे साबुन के गर्म पानी से धोएं या किसी रसायनिक घोल में विसंक्रमित करें। यदि एक से अधिक लोगों के नाखूनों पर प्रयोग करना हो तो, विसंक्रामक यंत्र से ही साफ करें। सदैव ठंडे घोल का प्रयोग करें, जिससे ब्रश के बालों का आकार खराब न हो।

चित्र 2.6: नेल ब्रश

- **बफर:** साधारणतया बफर का एक हैंडिल होता है और उभारदार गद्दी होती है, जो लैदर से ढ़की होती है और जिसे बदला जा सकता है। इसे बफिंग पेस्ट के साथ प्रयोग किया जाता है। इसका प्रयोग केवल एक ही दिशा में करना चाहिए। बफर को पकड़ें व क्यूटिक्ल से लेकर मुक्त सिरे तक स्ट्रोक दें। परन्तु यदि आप एक तरफ से दूसरी तरफ तक इसका प्रयोग करेंगे तो मैट्रिक्स को नुकसान होगा। 12-15 स्ट्रोक से अधिक न करें, वरना इससे गर्मी बढ़ेगी जिसके कारण रूखापन बढ़ेगा।

चित्र 2.7: बफर

- **तिहरा बफर:** इसके प्रयोग से नाखून मुलायम होते हैं, आड़ी व सीधी रेखाएं समाप्त हो जाती हैं। प्रयोग करने के बाद किसी उपयुक्त सफाई वाले मिश्रण से पौंछ लें।

- **औरेंज स्टिक:** औरेंज स्टिक का प्रयोग मैनीक्योर व पैडीक्योर के अंत में नाखूनों के आसपास लगी नेल पॉलिश को साफ करने के लिए होता है। इसके ऊपर रुई को लपेट कर नेल पॉलिश रिमूवर में भिगोकर नाखून के आसपास की त्वचा पर लगी पॉलिश को सावधानी से साफ किया जाता है। नेल पॉलिश का प्रयोग करते समय नाखूनों को अंदर की तरफ से साफ करने के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता है।

चित्र 2.8: औरेंज स्टिक प्रयोग

(ख) सामग्री और आपूर्ति

- क्युटिकल रिमूवर
- मालिश के लिए लोशन
- नेल पॉलिश
- बेस कोट व टॉप कोट
- रेखाओं को भरने के लिए पॉलिश
- नेल पॉलिश रिमूवर/वाईप्स
- हाथों के लिए क्रीम
- साफ करने वाले स्प्रे/लोशन
- रूई के गोले/गद्दी
- तौलिए
- मेज़ और कुर्सी
- ऐसीटोन
- पैरों को डुबोने के लिए शैम्पू
- एंटीसेप्टिक लोशन
- टब व मग
- क्युटिकल तेल व सोफ्टनर
- नेल स्ट्रेंथनर
- नेल व्हाईटनर

पाठगत प्रश्न 2.1

नीचे दिए गए वाक्यों के आगे सही (✓) या गलत (✗) का चिन्ह लगाएँ :

1. एमरी बोर्ड का प्रयोग नाखून के मुक्त सिरों को मुलायम बनाने व आकार देने के लिए किया जाता है।
2. औरेंज स्टिक का प्रयोग क्युटिकल से अतिरिकत नेल पॉलिश को हटाने के लिए किया जाता है।
3. क्युटिकल क्लिपर का प्रयोग नाखून के विरूद्ध सपाट करना चाहिए।
4. बफिंग पेस्ट का प्रयोग क्युटिकल साफ करने के लिए किया जाता है।
5. बफर लैदर से ढ़ँकी हुई एक उभारदार गद्दी है।

2.2 मैनीक्योर के लिए ग्राहक को तैयार करना

उपचार कोई भी हो किंतु प्रारंभिक तैयारी किसी भी पेशेवर सौंदर्य चिकित्सक के लिए मुख्य बिंदु है। कुछ सैलूनों में मैनीक्योर व पैडीक्योर के लिए अलग से स्थान निश्चित हैं। जहां भी आप कोई उपचार शुरू करने जा रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि सभी सामग्री, उपकरण व उत्पाद पहुंच के अंदर/ट्रे या ट्राली में रखें हों। हमेशा याद रहे कि आपके औजार साफ हों, यदि वे गंदे होंगे तो कीटाणु पैदा होंगे और संक्रमण हो सकता है। कुछ अन्य ध्यान रखने योग्य बिंदु इस प्रकार हैं :

- सुनिश्चित करें कि ग्राहक आरामदायक महसूस करे।
- प्रकाश पर्याप्त होना चाहिए ताकि आँखों पर जोर न पड़े और उपचार कुशलतापूर्वक हो सके।
- जहां उपचार दिया जा रहा हो, ग्राहक को वहां से आभूषण हटाने के लिए कहें, जिससे क्रीम या लोशन से आभूषण खराब न हो, व मालिश करते समय इनके कारण असुविधा न हो।
- एक टिश्यू लगे हुए कटोरे में आभूषण रखें जहाँ से ग्राहक उन्हें देख सके।
- सुनिश्चित करें कि ग्राहक सही ऊंचाई पर तथा मैनीक्योर करने वाले के पास बैठा हो।
- जब ग्राहक आराम से बैठ जाए तो कार्य शुरू करने से पहले हाथ धोएं।
- ग्राहक का रिकार्ड कार्ड देखें और उपचार आरंभ करें।

2.3 मैनीक्योर प्रक्रिया

ग्राहक को आरामपूर्वक मैनीक्योर करने वाले के सामने बैठाना चाहिए व उसके हाथ-एक नरम तह लगे तौलिए पर रखने चाहिए। मैनीक्योर पैड का प्रयोग भी कर सकते हैं। मैनीक्योर पैड का एक सिरा दूसरे सिरे से ऊँचा होता है और ग्राहक की कलाई उथले सिरे पर टिकी हो। उंगलियां उंचे सिरे से लटकती हुई दिखनी चाहिए, जिससे कार्य करने वाला बिना असुविधा के उंगलियों को पकड़ सके। प्रत्येक उंगली को विशेषज्ञ द्वारा अपने अंगूठे व दूसरी उंगली के बीच में पकड़ा जाना चाहिए जबकि पहली उंगली ग्राहक की उंगली के पहले मोड़ के लिए हल्के सहारे का कार्य करेगी।

ग्राहक के कपड़ों की सुरक्षा के लिए उसकी गोद में एक साफ तौलिया बिछाना न भूलें।

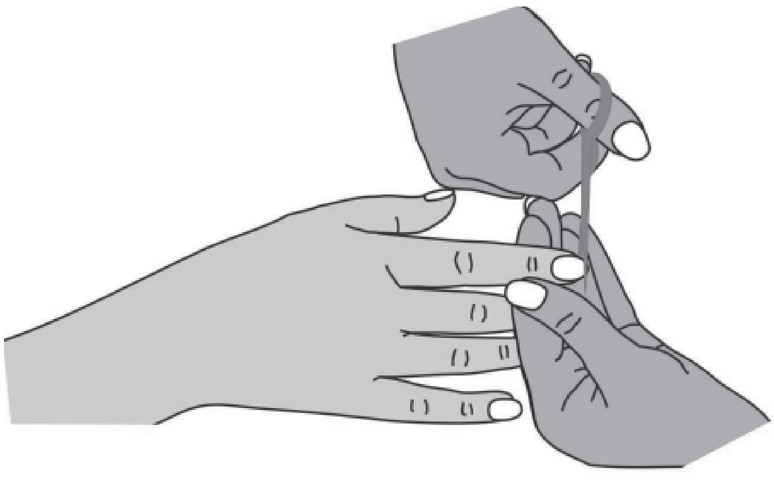
2.3.1 पूर्व तैयारी

चिकित्सा आरंभ करने से पहले, सदैव इन चरणों का ध्यान रखें :

- परामर्श फार्म भरें। सभी विरोधी संकेतों को जांचें और जो सेवा क्लाइंट की अपेक्षाओं को पूरा करती हो, उसके विषय में चर्चा करके निर्णय करें। ग्राहक द्वारा वांछित नाखून की लंबाई व आकार तथा अपेक्षित नेलपालिश सुनिश्चित करें। यदि कोई विरोधी संकेत नहीं है, तो सामान्य प्रक्रिया आरंभ करें।

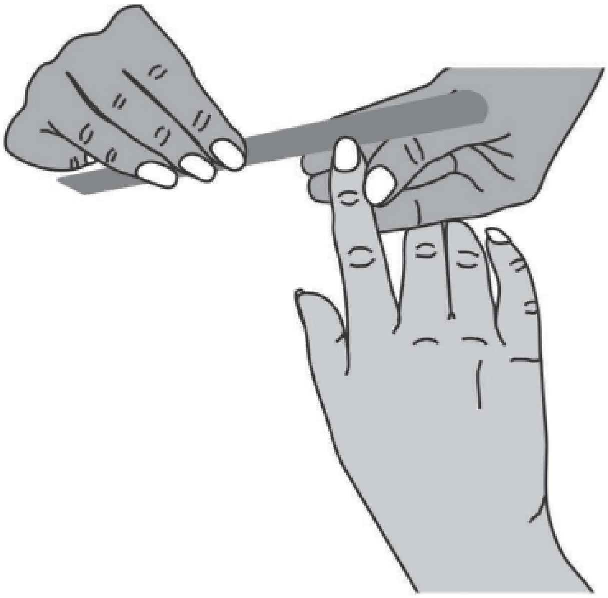
सुनिश्चित करें, कि आपके हाथ साफ हों और यदि कोई पुरानी नेल पॉलिश लगी हो तो इसे रुई और नेल पॉलिश रिमूवर की सहायता से साफ करें, अन्यथा जब आप ग्राहक के हाथ पर एनेमल रिमूवर लगाएंगे तो दाग लग सकते हैं।

- ग्राहक को उसकी पसंद की पॉलिश चुनने के लिए कहें।
- ग्राहक के दोनों हाथों से नेल पॉलिश साफ करें, सीधे हाथ की छोटी उंगली से शुरू करें। इसके लिए नेल पॉलिश रिमूवर में भीगे हुए रूई के फाहे का प्रयोग करें, ध्यान रखें नाखून के आसपास की त्वचा पर दाग न लगे। ध्यान रहे रूई नाखून पर ज्यादा न लगे। रूई को धीरे से नाखून के ऊपर लगाएं और इससे पहले कि रुई को नाखून से सरकाते हुए हटाएं, उसे कुछ क्षणों के लिए वैसे ही रहने दें ताकि रिमूवर पॉलिश को हल्का कर दे। इसके लिए एक ही स्ट्रोक काफी है। प्रत्येक नाखून के लिए रूई का नया टुकड़ा लें यदि पॉलिश गाढ़ी है, तो अनेक स्ट्रोक दिए जा सकते हैं। किसी भी स्थिति में एक ही रूई को अधिक बार प्रयोग न करें।
- यदि आवश्यक हो तो विसंक्रमित कैंची से नाखूनों को काटें। कटे हुए नाखूनों को एक टिश्यू पेपर में लपेट कर फेंके।



चित्र 2.9: नाखून काटना

- छोटी उंगली से शुरु करते हुए नाखूनों को एमरी बोर्ड से आकार दें। यदि ग्राहक दाएं हाथ से कार्य करता है, तो सर्वप्रथम बाएं हाथ के नाखूनों को फाइल करें और यदि ग्राहक बाएं हाथ से कार्य करता है, तो पहले दाएं हाथ के नाखूनों को फाइल करें। ऐसा करने से दूसरे हाथ को पानी में डुबोए रखने के लिए अधिक समय मिल जाएगा। क्योंकि जिस हाथ पर कार्य किया जाता है, उसे अतिरिक्त सफाई की आवश्यकता होती है। नाखून को हमेशा किनारों से बीच की ओर फाइल करें। कभी भी आगे व पीछे दोनों तरफ करते हुए फाइल न करें। ऐसा करने से नाखूनों में दरार पड़ सकती है। नाखूनों के छोरों को फाइल न करें बल्कि थोड़ा सा भाग उंगलियों के किनारों को सुरक्षित रखने के लिए छोड़ दें, जिससे नाखून त्वचा के भीतर की ओर न बढ़े।



चित्र 2.10: नाखूनों को आकार देना

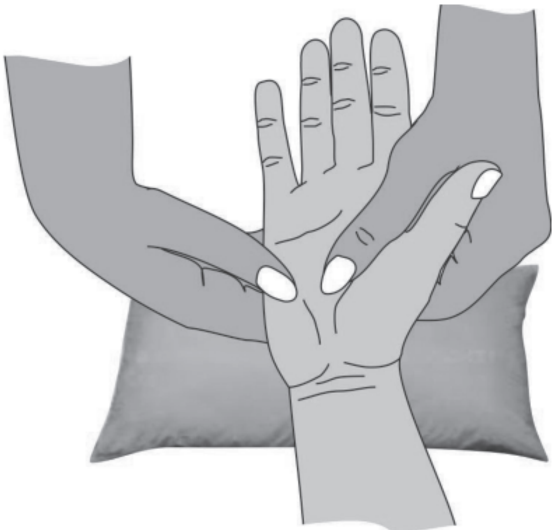
- नाखून के मुक्त सिरों को सील करें जिससे पानी की कमी व नुकसान से बचा जा सके।
- एक औरेंज स्टिक की सहायता से क्युटिकल के चारों तरफ क्युटिकल क्रीम लगाएं।
- क्युटिकल पर हल्के हाथ से क्रीम से मालिश करें। इससे त्वचा नरम होगी व साफ करने में आसानी होगी।
- हाथों को गर्म पानी में भिगोएं (पानी पहले स्वयं जांचें) जिससे हाथ क्युटिकल क्रीम सोख लें व नरम हो जाएं

चित्र 2.11: हाथों को गर्म पानी में भिगोना

- एक समय में एक हाथ बाहर निकालें व उसे अच्छी प्रकार से सुखाएं।
- एक रूई के बड से क्युटिकल रिमूवर लगाएं। यह तेज़ होता है, इसलिए इसका प्रयोग ध्यान से करें और आसपास की त्वचा पर प्रयोग न करें।

चित्र 2.12: हाथों को गर्म पानी में भिगोना

- हूफ स्टिक को नाखून की सतह पर सपाट रखें, गोलाकार गति से धीरे-धीरे क्युटिकल को पीछे धकेलें।
- नाखून की सतह पर जो अतिरिक्त क्युटिकल होता है उसे क्युटिकल नाइफ की मदद से काटें। इसे नाखून की सतह पर सपाट रखें, साथ ही नाखून की सतह गीली हो जिससे कि सतह को कोई नुकसान न हो।
- अतिरिक्त क्युटिकल को छोटा करने के लिए क्युटिकल निपर का प्रयोग करते हैं। कचरे के निपटान के लिए टिश्यू का प्रयोग करें।
- मुक्त सिरे को कोमल फिनिश देने के लिए पुनः सील करें।
- किसी उपयुक्त क्रीम/लोशन/तेल से थपथपाते हुए हाथों की मालिश करें। हाथ को सहारा देते हुए पकड़े व लगातार एफलरेज विधि द्वारा नीचे से ऊपर कोहनी तक मालिश करें।
- अंगूठे की गोलाकार मालिश से बांह के फ्लैक्सर्स व एक्सटेंसर्स में तनाव दूर होता है।



चित्र 2.13: हाथों की मालिश

- हाथ के पिछले भाग में गोलाकार रगड़ें।
- हाथ को पकड़ें व प्रत्येक उंगली में गोलाकार रूप से मालिश करें। इससे गांठों में तनाव कम होगा। उंगलियों को न खीचें और न ही बड़े बड़े गोलाकार में मालिश करें।
- अपनी प्रथम व बीच की उंगली के बीच ग्राहक की उंगली पकड़ें व धीरे से खींचे व गोल घुमाते हुए लम्बाई तक नीचे ले जाएं।
- नाखूनों पर बची हुई क्रीम या तेल को रूई व रिमूवर से दोबारा साफ करें।
- अब आधार कोट लगाएं व सूखने दें। बेस कोट के ऊपर नेल पॉलिश लगाएं। पॉलिश को सूखने दें व टॉप कोट लगाएं। यदि ग्राहक नेल पॉलिश नहीं लगवाना चाहता तो जल्दी से नाखूनों को दोबारा बफर करें जिससे एक बढ़िया चमक आ जाए।

चित्र 2.14: नेल पॉलिश लगाना

- अंत में औरेंज स्टिक को रिमूवर में भिगोकर त्वचा पर के पॉलिश के निशान साफ करें जिससे आपका किया कार्य साफ सुथरा लगे।

पाठगत प्रश्न 2.2

रिक्त स्थान भरो

1. यदि औजार गंदे होंगे तो उनसे .... पैदा होकर इंफेक्शन का कारण बनेंगे।
2. नेल पॉलिश साफ करने के लिए .... उंगली से शुरू करें।
3. नाखूनों को सदैव .... से मध्य की तरफ फाइल करें।
4. पानी की कमी व नुकसान से बचाने के लिए .... सिरों को सील करें।
5. हूफ स्टिक को नाखून की सतह पर .... रखना चाहिए।

2.4 हाथ व बांह की मालिश

मालिश मैनीक्योर का महत्वपूर्ण अंश है क्योंकि इससे आराम मिलता है। मालिश शुरू करने से पहले, सुनिश्चित करें कि ग्राहक को आराम से बिठाया जाए तथा पानी व टब आदि को वहाँ से हटा दिया जाये। ग्राहक की सुरक्षा के लिए उनकी गोद पर एक तौलिया बिछाएं।

प्रक्रिया

- अपने हाथों को विसंक्रमित करें तथा स्पैट्युला से जार में से थोड़ी क्रीम लें।
- इस क्रीम को ग्राहक के हाथ व बांह पर फैलाएं।
- मालिश शुरू करने से पहले आपने हाथों को गीला करें।
- कोहनी को एक हाथ पर रख लें तथा दूसरे हाथ से कंधे तक छह बार मसाज करें। इस क्रिया को बेहतर तरीके से करने के लिए बांह को हाथों के बीच में लपेटते हुए हाथ को मजबूती से ऊपर ले जाएं और बांह के ऊपरी छोर पर पहुंचकर इसे फिर नीचे लाएं। यही क्रिया बांह की भीतरी ओर से करें।
- एक हाथ से बांह को ऊपर की ओर स्लाइड करें तथा बांह के मांस को मजबूती से पकड़कर कोहनी तक पेट्रीसाज करें। पर चुटकी न काटें। संपूर्ण हाथ को मांस के संपर्क में रखें तथा यह क्रिया सेक्शन के रूप में होनी चाहिए। इसके लिए त्वचा को बांह के ऊपर तक धकेले और हथेलियों के बीच में पकड़ें। इसके बाद कोहनी तक नीचे लाते हुए इसे छोड़ दें। इस प्रक्रिया को 3-5 बार दोहराएं। इस प्रकार के पैट्रीसाज को 'पुलिंग' कहते हैं।
- दोनों हाथों को कोहनियों से बांह के ऊपरी छोर तक स्लाइड करें। बांह को दोनों हाथों से पकड़ें। दोनों हाथों के उंगूठों से गोलाकार बनाकर पकड़े और धीरे-धीरे वापिस कोहनी तक आएं। इस प्रक्रिया को तीन बार दोहराएं। इसे 'घर्षण' कहते हैं।
- बांह को दोनों हाथों के बीच हल्के से पकड़कर तेज़ी से रोल करें। हाथों को कई बार ऊपर व नीचे करें। वसायुक्त कोशिकाओं को खंडित करने के लिए यह प्रक्रिया बहुत अच्छी है। दोनों हाथों को कलाई तक स्लाइड करें।

- कलाई को एक हाथ पर टिकाते हुए उपर्युक्त प्रक्रिया को बांह के निचले हिस्से पर दोहराएं।
- कोहनी को मोड़कर हथेली पर रखें व दूसरे हाथ से कलाई को पकड़ें। घड़ी की की दिशा में छह बार व विपरीत दिशा में भी छह बार छोटे-छोटे गोले बनाते हुए घुमाएं।
- उंगलियों की पोरों से कलाई तक दोनों हाथ के अंगूठों को आड़ा रखते हुए ग्राहक की हथेली के पीछे मालिश करें। जब अंगूठे कलाई तक पहुंच जाएं तो हथेली को उलट कर वापस उंगलियों तक पहुंचें। इस क्रिया को छह बार दोहराएं।
- प्रत्येक उंगली के पिछली ओर, सिरे से कलाई तक बारी बारी से अपने दोनों अंगूठों का प्रयोग करते हुए मालिश करें। प्रत्येक उंगली पर यह क्रिया तीन बार दोहराएं।
- उंगलियों के सिरों का प्रयोग करते हुए ग्राहक के हाथ के भीतरी ओर उंगलियों के सिरे से कलाई तक मसाज करें। प्रत्येक उंगली पर क्रिया को तीन बार दोहराएं।
- हथेलियों को एक हाथ के अंगूठे और उंगलियों से पकड़े और उंगली के सिरे को अपनी कलाई घुमाते हुए दूसरे हाथ की उंगलियों से पकड़े। इसे 'स्क्रू' कहते हैं। स्क्रू एक ही तरफ से करें। पूर्ववर्ती स्थिति में लाने के लिए ढीला छोड़ दें। उंगली के सिरे से इसकी लंबाई तक छह बार घुमाएं और उसके बाद हल्के झटके से उंगली को नीचे की ओर खींचे। प्रत्येक उंगली पर क्रिया को तीन बार दोहराएं।
- उपर्युक्त क्रिया के अनुसार उंगली के सिरे को पकड़ें और उंगली को गोलाकार के रूप में छह बार घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं और छह बार विपरीत दिशा में घुमाएं। इसे 'ट्विस्ट' कहते हैं।
- अपनी पहली और दूसरी उंगलियों को ग्राहक की उंगली की गांठ के नीचे रखें और अपने अंगूठे को उसकी उंगली के सिरे पर रखें। पूरी उंगली को धीरे से पीछे की और दबाएं और फिर वापस आने दें। इसे 'प्रैस अप्स' कहा जाता है। प्रत्येक उंगली के लिए इस क्रिया को तीन बार दोहराएं।
- ग्राहक की कोहनी को मोड़कर उसे मैनीक्योर टेबल पर टिकाएं, अपने हाथ को उसके हाथ के ऊपर रखें, हथेली को हथेली पर, अंगूठे को अंगूठे पर और उंगलियों को क्रमानुसार उंगलियों के साथ मिलाएं। और हाथ को धीरे से पीछे की ओर धकेलें जैसा कि उंगलियों के लिए किया था। इस क्रिया को छह बार दोहराएं।
- कलाई पर अपनी पकड़ बनाएं और अपने दूसरे हाथ की उंगलियां उसकी उंगलियों के बीच रखें। हाथ गोलाकार दिशा में घड़ी की सुईयों की दिशा में तथा विपरीत दिशा में छह-छह बार घुमाएं।
- उंगलियों की पोरों से कोहनी तक अपने दोनों हाथों से दो बार मसाज करें तथा तीसरे मसाज पर अपने हाथ को साइड की ओर ले जाएं तथा कोहनी से उंगलियों के सिरे तक प्रक्रिया को समाप्त करते हुए कंपन प्रदान करें।
- हाथों पर मालिश करते हुए मैनीक्योरिस्ट को दबाव बिंदुओं का ध्यान रखना चाहिए और इनपर दबाव डालते हुए मालिश करना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 2.3

एक वाक्य में उत्तर दीजिए।

1. एफ्लरेज
2. पैट्रीसाज
3. घर्षण
4. ट्विस्ट
5. प्रैस अप

2.5 मैनीक्योर के प्रकार

सैलून में अनेक प्रकार की मैनीक्योर सेवाएं दी जाती हैं। प्रत्येक प्रकार की सेवा हाथ की किसी खास समस्या के लिए होती है। आइए इनमें से कुछ प्रक्रियाओं के विषय में जानें।

1. **सामान्य मैनीक्योरः** इसमें हाथों को गर्म पानी में भिगोना, क्युटिकल को पीछे करना, नाखूनों को काटना व आकार देना आता है। इसके बाद मालिश की जाती है व नेल पॉलिश लगाई जाती है।

2. **फ्रेंच मैनीक्योरः** इसमें सामान्य मैनीक्योर के सभी चरण सम्मिलित हैं, जैसे हाथों को भिगोना, नाखून काटना, आकार देना, मालिश करना, मॉश्चराइजर लगाना व नेल पॉलिश लगाना। नेल पॉलिश लगाने का तरीका फ्रेंच मैनीक्योर को सामान्य मैनीक्योर से अलग करता है। इसमें नाखून पर पारदर्शी गुलाबी रंग की पॉलिश लगाई जाती है व नाखून के सिरों पर सफेद रंग की पॉलिश लगाई जाती है। फ्रेंच मैनीक्योर एक प्रकार से प्राकृतिक लंबे नाखून का भ्रम पैदा करता है। नाखूनों को चौड़ा आकार दिया जाता है। उंगलियों के सिरों के थोड़ी ऊपर तक लम्बाई रखी जाती है।

   फ्रेंच मैनीक्योर की प्रक्रिया

   - वर्गाकार नाखूनों पर पारदर्शी नेल पॉलिश लगाएं।
   - सफेद नेल पॉलिश से नाखून के सिरों पर एक पतली रेखा बनाएं।
   - अंत में टॉप कोट लगाएं।

3. **पैराफिन मैनीक्योरः** एक सामान्य मैनीक्योर प्रक्रिया के बाद इसमें पैराफिन वैक्स का प्रयोग किया जाता है। अधिक काम करने वाले लोगों के लिए व अत्यधिक रूखे सूखे हाथों के लिए यह मैनीक्योर किया जाता है। गर्म पैराफिन वैक्स से नाखूनों पर मालिश व हाथों को गर्म वैक्स में भिगोकर रखा जाता है। इससे हाथ अत्यधिक नरम हो जाते हैं व बेहद आराम महसूस होता है।

पैराफिन मैनीक्योर के लिए जरूरी सामान व उपकरण

पैराफिन बाथ, पैराफिन वैक्स, कपड़े के दस्ताने, फॉइल व प्लास्टिक

पैराफिन मैनीक्योर की प्रक्रिया

- पैराफिन वैक्स गर्म करें।
- तापमान जांचें।
- जिस स्थान पर उपचार दिया जाना है, वहां क्रीम की परत लगाएं व मालिश करें।
- ग्राहक के हाथ को वैक्स में डाले तथा तुरंत निकाल लें।
- इस क्रिया को 5 बार दोहराएं ताकि हर बार डुबाने पर हाथ पर पैराफिन की एक पतली परत चढ़ जाए।
- ग्राहक के हाथ को फॉइल या प्लास्टिक पर रखें, और उसे हाथ व बांह पर लपेट दें।
- हाथों को गर्म रखने के लिए तौलिए के दस्तानों से ढ़ँक दें। कम से कम 10 मिनट तक ऐसे ही रहने दें।
- दस्तानों को हटाएं। प्लास्टिक या पन्नी को हटाने के लिए हाथ से जोर से दबाएं व खींच दें। इस प्रकार वैक्स पूरी तरह बाहर निकल आएगी।
- अतिरिक्त मसाज क्रीम/तेल/लोशन को तौलिए से निकालें।

लाभः

पैराफिन उपचार हाथों पर मालिश के बाद किया जाता है। पैराफिन उपचार के लाभ प्रकार है:

- आराम मिलना
- उपचारित भाग में अधिक रक्त आपूर्ति
- हाथों की प्रकृति व रंग में सुधार
- क्रीम व तेल सोखने की क्षमता बढ़ना, और
- जोड़ों के दर्द में आराम

4. **गर्म तेल से मैनीक्योरः** गर्म तेल मैनीक्योर को गर्म मैनीक्योर भी कहा जाता है। यह आरामदेह किस्म का मैनीक्योर है जो आमतौर पर स्पा सेटिंग में किया जाता है। मैनीक्योरिस्ट तेल को गर्म करके हाथों, नाखूनों व क्यूटिकल्स पर मालिश करती है। बाद में गीले तौलिए से तेल को साफ करके मैनीक्योर की पूरी प्रक्रिया की जाती है।

गर्म तेल से मैनीक्योर के लिए जरूरी सामान व उपकरण

वेजिटेबल तेल (जैतून का तेल) हीटर

प्रक्रिया

1. जैतून के तेल को सही तापमान पर गर्म करें।
2. ग्राहक की उंगलियों को 10 मिनट के लिए गर्म तेल में रखें।
3. हाथ व कलाई तक मालिश करें, क्युटिकल पर अतिरिक्त तेल साफ करें।
4. एक गर्म, गीले तौलिए से हाथों से तेल पोछें।
5. नेल पॉलिश रिमूवर से प्रत्येक नाखून को अच्छी तरह साफ करें, जिससे पूरा तेल साफ हो जाए।
6. नेल पॉलिश लगाएँ।

लाभ

यह मैनीक्योर दरारों को भरने, नाजूक नाखूनों व सूखे क्यूटिकल्स पर प्रभावी रूप से काम करता है। इससे त्वचा का सुधार होता है व त्वचा नरम और कोमल होती है।

यह उपचार नाखूनों को आकार देने के बाद दें। हाथों को साबुन के गर्म पानी में भिगोने के बजाय गर्म तेल में भिगोया जाता है। क्युटिकल रिमूवर, क्युटिकल क्रीम व तेल की इस प्रक्रिया में आवश्यकता नहीं होती।

5. **इलेक्ट्रिक मैनीक्योर :** यह मैनीक्योर में लगने वाले समय को कम करने में सहायक है। इससे तुरंत परिणाम प्राप्त होता है। हाथों से की जाने वाले फाइलिंग, बफिंग, बिजली के उपकरणों से की जाती है।

प्रक्रियाः

1. पुरानी नेल पॉलिश उतारें व हाथों को गर्म पानी में 10 मिनट तक भिगोएं
2. मृत त्वचा साफ करने के लिए उपयुक्त साधनों का प्रयोग करते हुए फाइल करें, कार्न व मृत तवचा को साफ करें
3. नाखूनों को छोटा करने व आकार देने के लिए बिजली के उपकरणों का प्रयोग करें। यह नाखूनों को खुद बखुद एक ही दिशा में फाइल कर देगा जिससे खतरनाक 'सी–सॉ' मोशन से बचाव होगा जिससे नाखून खराब होते हैं और टूटते हैं।
4. नाखूनों की सतह पर क्युटिकल को पीछे धकेलने के लिए क्युटिकल पुशर का प्रयोग करें।
5. नाखूनों में चमक लाने के लिए बिजली के नरम सहायक उपकरणों का प्रयोग करें। इलेक्ट्रिक मैनीक्योर की विशेषता है कि इसमें बफिंग व पालिश आड़े स्ट्रोक द्वारा की जाती है।

चित्र 2.15: इलेक्ट्रिक मैनीक्योर किट

पाठगत प्रश्न 2.4

नीचे लिखे शब्दों को एक वाक्य में लिखिए:

1. नियमित मैनीक्योर
2. फ्रेंच मैनीक्योर
3. पैराफिन मैनीक्योर
4. गर्म तेल से मैनीक्योर
5. विद्युतीय मैनीक्योर

2.6 मैनीक्योर के लाभ

मैनीक्योर का प्रमुख उद्देश्य है कि हाथ व उंगलियां बेहतर दिखें व महसूस हों। इसके अन्य उद्देश्य नाखूनों को साफ करना, आकार देना, सुंदर बनाना व उनका उपचार करना है। इस उपचार से होने वाले अन्य लाभ हैं:

- हाथों व उंगलियों के स्वास्थ्य व प्रकृति को सुधारना
- हैंगनेल बनने से बचाना
- नाखूनों के आस-पास की कटी-फटी व घाव वाली त्वचा के उपचार में सहायक।

- नाखूनों को खराब होने से बचाना जैसे नाजुक सिरे, नाखून का कटना व दो भागों में विभाजित होना।
- मैनीक्योर में की जाने वाली मसाज खून का दौरा बढ़ाती है, जिससे त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- त्वचा स्वस्थ होती है व हाथों से झुर्रियां व रूखापन कम होता है।
- हाथों व नाखूनों की सुंदरता बढ़ाती है।

2.7 सावधानियाँ

बेहतर परिणाम पाने के लिए जरूरी है कि निर्धारित सावधानियों का ध्यान रखें। कुछ सावधानियों की सूची नीचे दी गई है :

- अपने नाखूनों को डिटर्जेंट व रसायन से बचाने के लिए दस्ताने पहनें।
- पानी में काम करने के बाद हाथों पर क्रीम लगाएं। रात में हमेशा एक अच्छी मॉश्चराइजिंग क्रीम लगाएं।
- एक अच्छी गुणवत्ता का तैलीय नेल पॉलिश रिमूवर प्रयोग करें। यह नाखून की सतह को पानी की कमी व शुष्क होने से बचाता है।
- नाखूनों पर कलर्ड एनेमल लगाते समय नाखून की सतह के रंग को खराब होने से बचाने के लिए हमेशा बेस कोट का प्रयोग करें। कभी भी गहरे रंग, सीधा नाखून के ऊपर न लगाएं।
- कमजोर नाखूनों को मजबूत करने के लिए हार्डनर्स लगाएं, परन्तु बहुत जल्दी-जल्दी नहीं। ध्यान रहे कि यह नाखून के आस-पास की त्वचा पर न लगे।
- नाखून व हाथों को सही बनाए रखने के लिए नियमित मैनीक्योर करवाएं।
- नाखूनों को सदैव किनारों से मध्य की ओर फाइल करें, जिससे वे विभाजित न हों। सदैव 45° पर ही फाइल करें।
- कभी धातु का फाईलर प्रयोग न करें, इससे नाखून की परत उतर सकती है।
- नाखूनों को कभी भी बहुत छोटा न काटें, ऐसा करने पर वह त्वचा के अन्दर की तरफ बढ़ने लगते हैं। जिनमें काफी दर्द होता है व आसानी से इंफेक्शन हो सकता है।
- इस्तेमाल करने से पहले तेल व पानी का तापमान अवश्य जाँच लें।
- प्रत्येक कार्य के बाद औजारों को विसंक्रमित अवश्य करें और उन्हें सुरक्षित व साफ स्थान पर रखें।
- मैनीक्योर के लिए पानी में कभी भी अमोनिया न डालें

पाठगत प्रश्न 2.5

नीचे लिखे वाक्यों के आगे (✓) सही या (✗)गलत का चिन्ह लगाएं।

1. मैनीक्योर हाथ व नाखून के स्वास्थ्य व प्रकृति को सँवारने में मदद करता है।
2. मैनीक्योर नाखून के आसपास की टूटी हुई त्वचा को ठीक करने में सहायक नहीं है।
3. मैनीक्योर करने से झुर्रियां देर से आती है।
4. नाखून के रंग को खराब होने से बचाने के लिए बेस कोट का प्रयोग करें।
5. नाखून को त्वचा के अंदर बढ़ने से रोकने के लिए नाखून को छोटा काटें।

2.8 मैनीक्योर के विरोधी संकेत व विरोधी क्रियाएं

ब्यूटीशियन की तरह ही मैनीक्योरिस्ट को नाखून की स्थितियों का उपचार करते समय अपनी सीमाओं का ज्ञान होना चाहिए। अधिक से अधिक वह उन्हें पहचान तो सकती है, पर चिकित्सा नहीं।

मैनीक्योर के विरोधी संकेत

- **आनिकोलिसिस** या नाखून का अलग होना। यह एक ऐसी समस्या है जहाँ नाखून तले से अलग हो जाता है।
- **आनिकोक्रियाटोसिस** (नाखून का अंदर बढ़ना) इस स्थिति में नाखून किनारों से मांस के अंदर बैठने लगता है और दर्द व इंफेक्शन पैदा करता है।
- **आनिकैट्रोफिया** – छोटे नाखून, नाखून जो तले से अलग हो जाएं। नाखूनों में चमक नहीं होती। मैट्रिक्स में चोट लग जाने या किसी बीमारी के कारण यह समस्या होती है।
- **एगशैल नाखून** – पतले नाखून, मुक्त सिरों के अंदर से बेहद मुड़े हुए।
- **बिटन फ्री एज** – क्युटिकल के किनारों व आसपास की टूटी त्वचा।
- **नीले नाखून** – एक संकेत है खून के खराब प्रवाह व घातक बीमारी का।
- **बीयूज़ लाइन** – किसी असाधारण बीमारी के बाद यह समस्या आती है।
- **पैरौनिकिया** – यह नाखून का एक जीवाणु संबंधी इंफेक्शन है।
- **विटलोज (पैनारिटपम)** – यह नाखून के तले या किनारों पर छोटे छोटे फोड़े हैं।

टिप्पणियाँ

- **ओनिकिया** – यह मैट्रिक्स पर जलन या सूजन है।
- **नाखून या उंगलियों का काटना (आनकोफेगी)** – यह एक प्रकार की भावुकतापूर्ण आदत है, जिसमें व्यक्ति नाखून की सतह या मुक्त सिरों को काटता या चबाता रहता है।
- **हैंगनेल** – यह ऐसी स्थिति है जहां नाखून की सतह के क्युटिकल विभाजित होकर ढीले टुकड़ों में या सूखी त्वचा के रूप में छोड़ देते हैं।
- **क्युटिकल का अधिक बढ़ना (पैट्रीजियम)** यह क्युटिकल के अधिक बढ़ने के कारण होती है, तथा नाखून की सतह के साथ चिपकी रहती है।
- **त्वचा की समस्याएं** – जैसा कि एग्जीमा, सियोराइसिस, त्वचा या कोई इंफेक्शन।

मैनीक्योर की विरोधी क्रियाएं

- विरोधी क्रियाएं वह क्रियाएं है, जब किसी उत्पाद या चिकित्सा के दौरान आने वाली समस्याओं को विरोधी क्रियाएं कहते हैं।
- एरीधीमा: खून के नसों में फैलाव से त्वचा का लाल होना।
- नेल पॉलिश से एलर्जी
- तेल से एलर्जी
- कट जाना
- क्युटिकल में सूजन

तुरंत प्राथमिक चिकित्सा देकर डॉक्टर को दिखाएं।

2.9 चिकित्सा पश्चात सलाह

1. सदैव नेल पॉलिश को 10 से 15 मिनट तक सूखने दें, तब ग्राहक को जाने दें।
2. ग्राहक को 2 घंटे तक ध्यान रखने की सलाह दें। नेल एनेमल को पूरी तरह सूखने में 24 घंटे लगते हैं।
3. ग्राहक को एक कोमल स्क्रब से हाथों को सप्ताह में 2 से 3 बार स्क्रब करने के लिए कहें।
4. हाथों पर लोशन नियमित रूप से लगाऐं।
5. नेल पॉलिश लगाने से पहले सदैव बेस कोट अवश्य लगाऐं।
6. क्युटिकल तेल नियमित रूप से लगाऐं।

पाठगत प्रश्न 2.6

मिलान कीजिए

	A		B
1.	हैंग नेल	(क)	पतले नाखून मुक्त सिरे के अंदर मुड़ते हैं।
2.	नाखून को काटना	(ख)	नाखून की सतह के पास क्युटिकल विभाजित होना
3.	एग शैल नाखून	(ग)	नाखून के मुक्त सिरों को चबाने की आदत
4.	क्युटिकल का अधिक बढ़ना	(घ)	त्वचा एक की समस्या।
5.	एग्जीमा	(ङ.)	नाखून के आधार पर क्युटिकल की अत्यधिक बढ़त

आपने क्या सीखा

- मैनीक्योर के लिए औजार, उपकरण व सामग्री।
- मैनीक्योर के लिए ग्राहक को तैयार करना।
- मैनीक्योर की प्रक्रिया।
- हाथों व बाहों की मालिश की प्रक्रिया।
- मैनीक्योर के प्रकार
  - सामान्य मैनीक्योर
  - फ्रेंच मैनीक्योर
  - पैराफिन मैनीक्योर
  - गर्म तेल से मैनीक्योर
  - विद्युतीय मैनीक्योर
- मैनीक्योर के लाभ
- मैनीक्योर में सावधानियां
- मैनीक्योर के विरोधी संकेत
- मैनीक्योर की विरोधी क्रियाएं

पाठान्त प्रश्न

1. मैनीक्योर को परिभाषित करते हुए उसके मुख्य उद्देश्य बताइए।
2. मैनीक्योर के प्रमुख चरणों की व्याख्या कीजिए।
3. मैनीक्योर के लाभ लिखिए।
4. मैनीक्योर करते समय आप कौन सी सावधानियां बरतेंगे।
5. मैनीक्योर के विरोधी संकेतों व विरोधी क्रियाओं की सूची बनाएं।
6. मैनीक्योर में प्रयुक्त होने वाले औजारों, उपकरणों व सामग्री की सूची बनाएं।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

2.1

1. सत्य 2. सत्य 3. सत्य 4. असत्य 5. असत्य

2.2

1. कीटाणु 2. छोटी 3. किनारों 4. मुक्त 5. सपाट

2.3

1. **एफ्लरेजः** हाथ को बांह के चारों तरफ लिपटा कर मजबूती से बांह के चारों तरफ सरकाना।
2. **पैट्रीसाजः** यह मांस को उसके अंदर की संरचना से पकड़कर उठाना है।
3. **घर्षणः** दोनों हाथ के अंगूठों से गोला बनाते हुए धीरे-धीरे ऊपर की ओर जाना है।
4. **ट्विस्टः** उंगलियों को पकड़ना और इन्हें बड़ा गोलाकार घुमाना।
5. **प्रैस अप्सः** इसमें आराम से सारी उंगलियों को पीछे की तरफ धकेला जाता है और पहली उंगली को गांठों के नीचे रखा जाता है।

2.4

1. इसमें सामान्यतः हाथों को पानी में भिगोना, क्युटिकल को पीछे धकेलना नाखूनों को छोटा करना व आकार देना है।
2. इसमें सामान्य मैनीक्योर के सभी चरण अपनाए जाते हैं। परन्तु अंत में एक पारदर्शी गुलाबी रंग की नेल पालिश लगाई जाती है व सिरों पर सफेद एनेमल का कोट होता है।

3. सामान्य मैनीक्योर के बाद गर्म पैराफिन वैक्स से मालिश करने को पैराफिन मैनीक्योर कहते हैं।

4. यह मैनीक्योर स्पा की सेटिंग में किया जाता है। गर्म तेल में ही हाथों को भिगोया व हाथों व नाखूनों की मालिश की जाती है।

5. मैनीक्योर के विभिन्न चरणों को करने के लिए विद्युतीय औजारों व उपकरणों का प्रयोग किया जाता है।

2.5

1. सत्य   2. असत्य   3. सत्य   4. सत्य   5. असत्य

2.6

1. (ख)   2. (ग)   3. (क)   4. (ड.)   5. (घ)

3

पैडीक्योर

भारत एक गर्म देश है इसलिए यहां के लोग खुले जूते पहनना पसंद करते हैं। यदि पैरों का रखरखाव अच्छा हो, तो पैरों पर सभी प्रकार के जूते अच्छे लगते हैं। पैरों का सही रखरखाव केवल आत्म विश्वास ही नहीं बढ़ाता बल्कि हमारे स्वास्थ्य को भी ठीक रखता है। यहाँ तक कि बहुत खराब आकार वाले पैरों व नाखूनों को भी नियमित पैडीक्योर द्वारा खूबसूरत बनाया जा सकता है।

पैडीक्योर हमारे पैरों व उंगलियों को सुंदर बनाने के साथ हमारी संपूर्ण सज्जा का एक महत्वपूर्ण अंग है। पैडीक्योर शब्द लैटिन शब्द 'पैडिस' और 'क्योरा' से बना है, जिसका अर्थ है क्रमशः 'पैर' तथा 'देखभाल'। यह पैरों व उंगलियों की सुंदरता को बढ़ाने की प्रक्रिया है।

पैडीक्योर का संबंध पैरों व उंगलियों के ऊपरी सौंदर्योपचार से है और यह मृत त्वचा को हटाने में सहायक है। यह नाखून की बीमारियों व समस्याओं से सुरक्षा देता है। पैडीक्योर कास्मेटिक, उपचारात्मक व चिकित्सकीय उद्देश्य से किया जाता है। इस अध्याय में हम पैडीक्योर में प्रयुक्त होने वाले औजारों, उपकरणों व सामग्री के बारे में सीखेंगे। साथ ही पैडीक्योर के विभिन्न प्रकारों की प्रक्रिया के बारे में भी सीखेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के बाद आप कर सकेंगे:

- पैडीक्योर में प्रयुक्त होने वाले औजारों, उपकरणों व सामग्री की पहचान;
- ग्राहक को पैडीक्योर के लिए तैयार करना;
- पैडीक्योर की पूरी प्रक्रिया करना;
- विभिन्न प्रकार के पैडीक्योर की पहचान व उनकी विधि का ज्ञान;
- पैडीक्योर के लाभों की सूची बनाना;

- पैडीक्योर के दौरान की जाने वाली सावधानियों का ध्यान रखना;
- पैडीक्योर के विरोधी संकेत व विरोधी क्रियाओं की पहचान;
- ग्राहक को कार्य पश्चात सलाह देना।

टिप्पणियाँ

3.1 पैडीक्योर के लिए आवश्यक औजार, उपकरण व सामग्री

(क) उपकरण

- ग्राहक के लिए कुर्सी
- पैडीक्योर करने के लिए स्टूल
- पैरों का कटोरा/गर्म पानी के लिए पैडीक्योर टब
- तैयारी करने के लिए ट्रे

(ख) औजार

पैडीक्योर मे प्रयुक्त होने वाले औज़ार मैनीक्योर के समान ही है (जिनका विवरण पाठ 2 में दिया जा चुका है) सिवाय कुछ अन्य औजारों के जो इस प्रकार हैं:

- फुट स्क्रेपर
- टो डिवाइडर/सेपरेटर
- नेल ब्रश
- प्यूमिक स्टोन

पैडीक्योर के औजार

1. **फुट स्क्रेपर:** इसे पैरों की मृत त्वचा साफ करने के लिए प्रयोग किया जाता है। साथ ही इसे एक्सफोलिएटर के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।

चित्र 3.1: फुट स्क्रेपर

2. **हूफ स्टिकः** हूफ स्टिक रबर की बनी होती है व दिखने मे हूफ (खुर) के समान ही होती है। इसका कार्य आराम से क्युटिकल को पीछे धकेलना व आकार देना है। आमतौर पर इसे गर्म पानी में भिगोकर नाखून के ऊपर रगड़ा जाता है। इससे चिकनाहट हटाई जाती है।

3. **क्युटिकल नाइफः** यह अत्यंत तेज़ होता है और यदि सही प्रकार से प्रयोग न किया जाए तो नाखून की सतह को नुकसान पहुंच सकता है। इसे सदैव गीला करके 45° कोण पर प्रयोग करें या जितना हो सके नाखून की सतह पर सपाट प्रयोग करें।

4. **बफरः** पैडीक्योर में बफर का प्रयोग नाखूनों को पॉलिश करने के लिए, उन्हें कोमल व एकसार सतह देने के लिए किया जाता है। यह एक नाव के आकार की गद्दी है जिसका हैंडिल चमड़े से ढका होता है जिसे खराब होने के बाद बदला जा सकता है। इसका प्रयोग बफिंग पेस्ट के साथ किया जाता है। इसे केवल एक ही दिशा में प्रयोग करें। 12-15 स्ट्रोक से ज्यादा इसका प्रयोग न करें अन्यथा गर्मी बढ़ने से सूखापन आ सकता है।

5. **टो डिवाइडर/सैपरेटरः** नेल पॉलिश लगाते समय उंगलियों को अलग-अलग करने के लिए इसे उंगलियों के बीच लगाया जाता है। इससे यह सुनिश्चित हो जाता है कि नेल पॉलिश सुखाते समय उंगलियां एक दूसरे से नहीं टकराएंगी।

चित्र 3.2: टो सैपरेटर

6. **नेल ब्रशः** यह एक सख्त ब्रश है जो पैरों की उंगलियों से गंदगी व मिट्टी हटाने का कार्य करता है।

चित्र 3.3: पैरों के लिए नेल ब्रश

7. **प्यूमिक स्टोनः** यह एक खुरदुरी सतह वाला क्ले का टुकड़ा है जो पैरों के तलवों से मृत त्वचा हटाने के काम आता है। यह विभिन्न आकार-प्रकार में उपलब्ध हैं।

पाठगत प्रश्न 3.1

निम्नलिखित के लिए एक शब्द में उत्तर दीजिए।

1. इसका प्रयोग सख्त व मृत त्वचा हटाने के लिए किया जाता है।
2. यह रबर का बना हुआ व एक हूफ (खुर) की तरह दिखता है।
3. यह नाखूनों को एक समान व कोमल सतह देने के काम आता है।
4. इसके बाल नाखूनों से मिट्टी व चिकनाहट हटाने के काम आते है।
5. यह एक खुरदुरी सतह वाला क्ले का टुकड़ा है जो मृत त्वचा हटाने के काम आता है।

(ग) आवश्यक सामग्री

1. **एल्कोहल** - यह औजारों व उपकरणों को कीटाणुरहित करने के काम आता है। 10% एल्कोहल गर्म पानी में मिलाकर इन्हें साफ व विसंक्रमित किया जाता हैं
2. **नेल पॉलिश रिमूवर** - यह नेल पॉलिश हटाने के लिए है। यदि इसमें एसीटोन मिला हो तो उससे रूखापन आता है।
3. **साबुन का गर्म पानी**- पैरों व उंगलियों से मिट्टी व दाग निकालने के लिए।
4. **क्युटिकल सोफ्टनर** - यह क्युटिकल को नरम बनाता है। जिससे उन्हें उठाने में आसानी रहती है।
5. **क्युटिकल क्रीम/तेल** - यह सूखे क्युटिकल व नाजुक नाखूनों के उपचार में काम आता है।

6. **लोशन** – यह त्वचा को नरम करता है व प्राकृतिक तेल के स्थान पर प्रयुक्त होता है।
7. **गर्म तेल** – यह गर्म तेल से पैडीक्योर करने के लिए प्रयुक्त होता है।
8. **बेस कोट** – यह नेल पॉलिश लगाने से पहले लगाया जाता है। यह नाखून को दाग लगने से बचाता है।
9. **नेल पॉलिश** – यह नाखूनों को रंग व चमक देती है।
10. **टॉप कोट** – यह एक पारदर्शी द्रव्य है जो नेल पॉलिश के बाद सुरक्षा देने के काम आता है।
11. **नेल व्हाईटनर** – यह अधिकतर पेस्ट या क्रीम के रूप में आता है और नाखून के मुक्त सिरों को सफेद रंग देता है।
12. **फिटकरी द्रव्य** – जैसा कि यह एस्ट्रिंजेंट के समान है। यह रक्त बहाव को रोकने का कार्य करता है।
13. **नेल शक्तिवर्धक** – यह नाखूनों को शक्ति प्रदान करता है। इसे नेल पॉलिश की ही तरह नाखूनों पर लगाया जाता है।
14. **अमोनिया द्रव्य** – इसका प्रयोग पैरों व नाखूनों को प्रभावी रूप से साफ करने के लिए टब में पैरों को भिगोने के लिए किया जाता है।
15. **टिश्यू पेपर**
16. **रूई**
17. **बफिंग पेस्ट**
18. **हाइड्रोजन पैराक्साइड** – 3% (टब के पानी में भिगोने के लिए प्रयोग होता है।)

पाठगत प्रश्न 3.2

सही विकल्प चुनिए

1. पैडीक्योर के औजारों व उपकरणों को कीटाणु रहित करने के लिए

   (क) एल्कोहल की कुछ बूँदें गर्म पानी में डालिए। (ख) ठंडे पानी में

   (ग) बर्फ के पानी का प्रयोग (घ) साबुन व शैम्पू का प्रयोग

2. क्युटिकल साफ्टनर का प्रयोग किया जाता है

   (क) हाथों को विसंक्रमित करने के लिए

   (ख) सूखे क्युटिकल के उपचार के लिए

(ग) क्युटिकल को नरम बनाने के लिए

(घ) मुक्त सिरों को ब्लीच करने के लिए

3. टॉप कोट लगाया जाता है

(क) नेल पॉलिश से पहले (ख) नेल पॉलिश के बाद

(ग) बेस कोट से पहले (घ) बेस कोट के बाद

4. गर्म पानी में भिगाने से मदद मिलती है

(क) दाग धब्बे हटाने में (ख) औजारों को कीटाणुमुक्त करने में

(ग) नेल पॉलिश हटाने में (घ) क्युटिकल को नरम बनाने में

5. फिटकरी द्रव्य मदद करता है

(क) नाखून को शक्ति देने में (ख) खून के प्रवाह को रोकने में

(ग) रंग देने में (घ) दाग-धब्बे हटाने में

3.2 ग्राहक को तैयार करना

पैडीक्योर शुरू करने से पहले, ग्राहक को तैयार करने की आवश्यकता होती है, जिसमें निम्नलिखित बिंदु शामिल है:

- ग्राहक से बातचीत करने से पहले उन्हें जूते उतारने की सलाह दें।
- बातचीत करें, ग्राहक की जरूरत के अनुसार जो सेवा स्वीकार्य हो उस पर सहमति दें।
- किसी भी प्रकार के आभूषण जैसे, पायल, बिछुए आदि उतार दें।
- यदि पहले से कोई नेल पॉलिश लगी है तो उसे उतार दें, नाखून को उसकी प्राकृतिक स्थिति में लाएं।
- नाखून व त्वचा की दशा की पहचान के लिए उपचार दिए जाने वाले हिस्से को साफ करें।
- विरोधी संकेतों को पहचानें व आवश्यक जरूरी कार्य करें।
- कार्य क्षेत्र को ग्राहक के लिए कानूनी, स्वच्छता व चिकित्सकीय जरूरतों के अनुसार तैयार करें।
- ग्राहक से पैरों के वस्त्र उतारने के लिए कहें।
- एक ट्रे या ट्राली पर सभी जरूरी औजार व उपकरण रखें।
- सारी सतह को कीटाणु मुक्त करें और फिर हाथों को साबुन व पानी से धोकर उन्हें कीटाणुमुक्त बनाएं।

टिप्पणियाँ

3.3 पैडीक्योर की प्रक्रिया

(क) पैरों को भिगोने की तैयारी

- पैडीक्योर टब को सुविधाजनक गर्म पानी से भरें। उसमें शैम्पू या साबून डालकर हल्का झाग बनाएं।
- ग्राहक के दोनों पैरों को गर्म पानी में डुबोएं, यदि आवश्यक हो तो और पानी डालें।
- पैरों को 10 से 15 मिनट तक भिगोएं।

चित्र 3.4: पैरों का डुबोना व साफ करना

(ख) एक्सफोलिएशन (मृत त्वचा उतारना)

- पैरों को साफ तौलिए में लपेटें।
- बाएं पैर से तौलिया हटाएं। एक स्क्रेपर की सहायता से गोलाकार गति में सख्त स्थान वाली त्वचा पर गोलाकार घिसें। मृत त्वचा की परतें हटाएं जब तक गुलाबी कोमल त्वचा न दिखे।
- पैर को धोकर तौलिए से सुखाएं।
- दाएं पैर पर यही प्रक्रिया दोहराएं।
- मृत त्वचा को हटाने के लिए स्क्रब करें (यदि आवश्यकता प्रतीत हो)

चित्र 3.5: सख्त और मृत त्वचा को हटाना

(ग) पैर के नाखूनों की देखभाल

- नाखूनों को सीधा फाइल करते हुए आकार दें। यदि नाखून बड़े हैं, तो पहले एक क्लिपर की सहायता से उन्हें छोटा कर लें बाद में उसके किनारों को मुलायम करने के लिए फाइल करें।
- औरेंज स्टिक की सहायता से सभी उंगलियों के क्युटिक्ल साफ करें। हूफ स्टिक को विसंक्रमित द्रव्य में भिगोकर सावधानी से क्युटिकल्स को पीछे धकेलें।
- क्युटिकल चाकू को गीला करें और ध्यानपूर्वक नाखून की सतह से क्युटिकल को उठाएं।
- अतिरिक्त क्युटिकल को हटाने के लिए क्यूटिकल निपर का प्रयोग करें।
- क्युटिकल रिमूवर को पैरों से हटाने के लिए पैरों को दोबारा पानी में भिगोंए।
- क्युटिकल के चारों तरफ क्युटिकल क्रीम लगाकर अंगूठे से हल्की मालिश करें।
- दूसरे पैर पर ये सारे चरण दोहराएं।

चित्र 3.6: पैर के नाखूनों की फाइलिंग

(घ) मालिश

- पंजे से घुटने तक पैरों की क्रीम लगाएं।
- पैरों की मालिश ग्राहक को आराम देने व खून का दौरा बढ़ाने के लिए की जाती है। इसके स्ट्रोक इस प्रकार हैं:
  - एफ्लुरेज या लम्बे सरकते हुए स्ट्रोक 1 पंजों से शुरू करते हुए ऊपर तक जाएं व घुटनों से पहले रुक जाएं। ऐसा 5 बार करें। अंगूठे की सहायता से थम्ब नीडिंग करें। एड़ी के पास ऐसा 3-5 बार करें।
  - जोड़ों को हाथ से सहारा देते हुए प्रत्येक उंगली को घड़ी की दिशा में व विपरीत दिशा में कुछ समय तक घुमाएं।

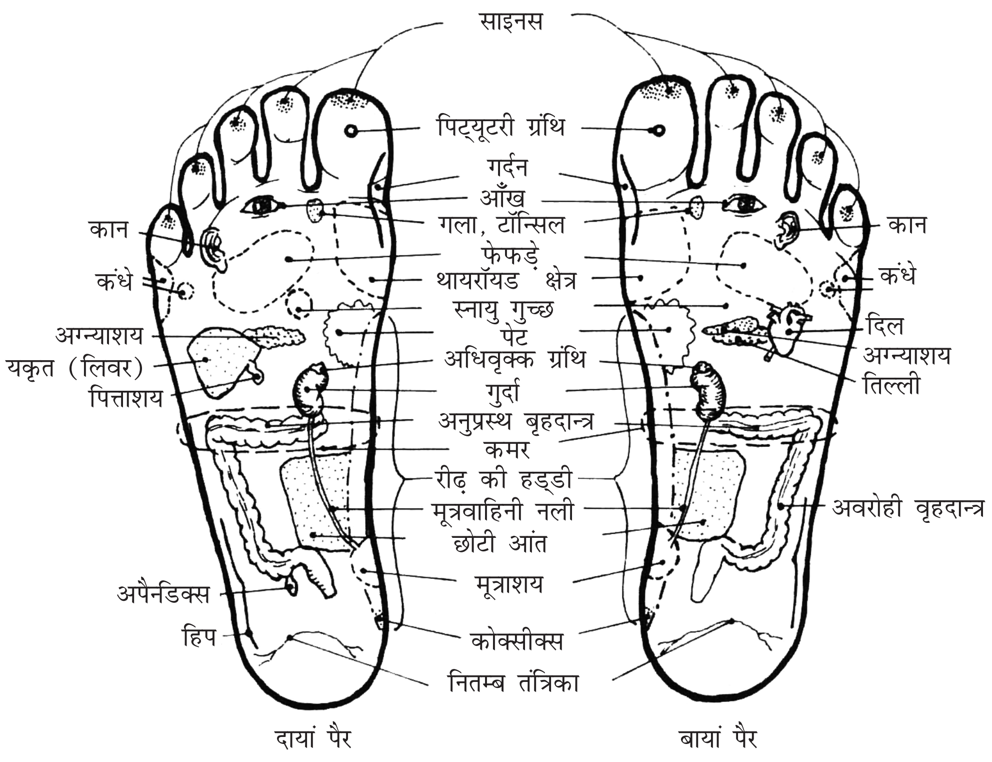
टिप्पणियाँ

- पैरों के तलवों को हथेलियों से गूंथते हुए मालिश करें।
- अपने अंगूठों को ग्राहक के पैरों के तलवों पर रखें, व तीन बार धीरे-धीरे मालिश करें।
- दोनों पैरों के टखनों को चारों तरफ से उंगलियों से गूंथे। पिंडलियों की मांसपेशियों पर नीडिंग स्ट्रोक दें।
- पैरों की मालिश को समाप्त करते हुए पंजों व टांगो को 5 बार एफ्लुरेज करें।
- यही प्रक्रिया दूसरी टांग पर दोहराएं।

नोटः मालिश की प्रक्रिया के विषय में आप पाठ 2 में पढ़ चुके हैं। जिससे आपको पंजों व टांगों की प्रभावी मालिश करने में मदद मिलेगी।

(ङ) दबाव बिंदु

- पैडीक्योर करने वाले को मालिश करते समय दबाव बिंदुओं का खास ख्याल रखना चाहिए और इन बिंदुओं पर विशेष दबाव देते हुए मालिश करना चाहिए। नीचे के चित्र में देखकर इन बिंदुओं को पहचानें व ग्राहक के स्वास्थ्य की स्थितियों के आधार पर उसे राहत प्रदान करें।



चित्र 3.7: पैरों के दबाव बिंदु

(च) पॉलिशिंग

- शुरू करने से पहले सभी दस उंगलियों के बीच में टो सैपरेटर लगाएं।
- दोनों पैरों के नाखूनों को साफ करें, कीटाणुमुक्त करें व लोशन लगाएं।
- पैर के नाखूनों को स्क्रब करें, ध्यान रहे पूरा तेल उंगलियों से हटा दें।
- बेस कोट की एक पतली कोट लगाएं और सूखने दें।
- बेस कोट के बाद एक पतला कोट नेल पॉलिश का लगाएं, व सूखने दें।

चित्र 3.8

नेल पॉलिश लगाने की विधि

क्युटिकल से मुक्त सिरे की तरफ ब्रश के तीन स्ट्रोक लंबाई में लगाएं। एक कोट लगाने के बाद उसे सूखने दें।

- टॉप कोट लगाकर उसे सील करें।
- पॉलिश ड्रायर का एक पतला कोट लगाकर इस कार्य को समाप्त करें।
- यदि ग्राहक नेल पॉलिश नहीं लगवाना चाहता तो बफर पेस्ट व बफर की सहायता से नाखूनों को बफर करें।

पाठगत प्रश्न 3.3

नीचे दिए गए वाक्यों के आगे सही (✓) या गलत(×) का चिन्ह लगाएं।

1. नेल पॉलिश लगाने से पहले बेस कोट को सूखने दें।
2. पैडीक्योर के लिए ग्राहक के पैरों को 30 मिनट तक भिगोएं।

3. एक्सफोलिएशन सख्त तवचा को कम करने में मदद करता है।
4. पैरों की मालिश से ग्राहक को आराम मिलता है व रक्त प्रवाह बढ़ता है।
5. दबाव बिंदुओं पर दबाव बनाने से ग्राहक बीमार पड़ सकता है।

3.4 पैडीक्योर के प्रकार

मैनीक्योर की ही तरह पैडीक्योर भी अनेक प्रकार के हैं। विभिन्न प्रकार के पैडीक्योर पैरों की कुछ खास समस्याओं या परेशानियों के लिए किए जाते हैं। इनमें से कुछ नीचे बताए गए हैं।

- पैराफिन पैडीक्योर
- फ्रेंच पैडीक्योर
- गर्म तेल से पैडीक्योर
- विद्युतीय पैडीक्योर

1. **पैराफिन पैडीक्योर:** यह एक स्पा उपचार है जिसमें पैरों की त्वचा को नरम व नमीयुक्त करने के लिए पैराफिन वैक्स पैरों पर लगाई जाती है। पैराफिन सामान्यत: पैडीक्योर के बाद लगाई जाती है। नेल पॉलिश पैराफिन वैक्स हटाने के बाद लगानी चाहिए।

   पैरों पर पैराफिन वैक्स लगाने से पहले वैक्स एक छोटे टब मे गर्म की जाती है। पैरों को दो से तीन बार इस वैक्स के टब में डुबोएं फिर एक प्लास्टिक बैग या सैलोफिन पन्नी को पैरों पर लपेटें। पैरों पर वैक्स लगाने के बाद उन्हें 5 मिनट के लिए ठंडा होने दें।

   आमातौर पर पैराफिन वैक्स में कुछ आवश्यक तेल व खुशबू डाली जाती है जिससे यह उपचार अधिक आनन्ददायक व आरामदेह महसूस होता है।

   पैराफिन पैडीक्योर के लाभ

   - यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए लाभदायक है।
   - सूखी त्वचा के लिए अधिक प्रभावी है।
   - त्वचा की भीतरी परतों को नमी देने में मदद करती है।

   सावधानियां

   - वैक्स का तापमान जांचें।
   - पैरों से वैक्स सदैव आराम से निकालें।

2. **गर्म तेल से पैडीक्योर:** गर्म तेल से पैडीक्योर एक आरामदायक पैडीक्योर है जो ज्यादातर स्पा की सैटिंग में किया जाता है। पैडीक्योरिस्ट तेल गर्म करके पैरों, नाखूनों व क्युटिकल पर मालिश के लिए इसका इस्तेमाल करता है। इसके बाद गीले तौलिए से तेल साफ किया जाता है व पैडीक्योर की पूरी प्रक्रिया की जाती है।

गर्म तेल से पैडीक्योर के लाभ

- कठिन परिश्रम, खासतौर पर पानी में काम करने (कपड़े धोने)वालों के लिए उपयोगी है।
- सूखे व नाजुक नाखूनों के लिए अनुशंसित।
- कमजोर/क्षतिग्रस्त नाखूनों के लिए प्रभावी है।

यह पैडीक्योर सूखे व खुरदुरे पैरों के लिए विशेष लाभदायक है।

सावधानियाँ

- तेल के तापमान को सावधानी से जांचें।
- ग्राहक को क्युटिकल का खास ध्यान रखने की सलाह दें।
- नेल पॉलिश लगाने से पहले नाखूनों को एल्कोहल से साफ करें।

3. **फ्रेंच पैडीक्योर:** इसमें सामान्य पैडीक्योर के सभी चरण सम्मिलित हैं जैसे भिगोना, नाखून को छोटा करना व आकार देना, मालिश करना, मॉश्चराइजर लगाना व नेल पॉलिश लगाना। इसका खास पहलू इसकी नेल पॉलिश लगाने की विधि है।

   नाखून की सतह पर एक पारदर्शी गुलाबी रंग की नेल पॉलिश लगाई जाती है व नाखून के सिरों पर सफेद रंग लगाया जाता है।

फ्रेंच पैडीक्योर के लाभ

- पैरों की सुंदरता बढ़ाता है।
- नाखून को बहुत अधिक मजबूत बनाता है।
- पैरों को नमी व पोषण देता है।

सावधानियाँ

- नाखूनों को सावधानी से फाइल करें जिससे चौड़ाई में आकार प्राप्त हो सके।
- सिरों पर सफेद पॉलिश सफाई से लगाएं।
- केवल पारदर्शी गुलाबी रंग (नाखून के रंग से मिलता हुआ) की नेल पॉलिश का प्रयोग करें।

4. **विद्युतीय पैडीक्योर:** इस पैडीक्योर में साफ करने, स्क्रब करने व चमक देने के लिए बिजली के उपकरणों का प्रयोग किया जाता है। इस प्रक्रिया को पाठ 2 में बताया जा चुका है।

विद्युतीय पैडीक्योर के लाभ

- गलती होने के अवसर बहुत कम है क्योंकि इसमें मशीन का प्रयोग किया जाता है।
- ऊर्जा की बचत होती है।

सावधानियाँ

- बिजली के करंट से बचने के लिए तारों व उपकरणों को सही तरह से जांच लें।
- उचित वॉटेज व वॉल्टेज पर उपकरणों का प्रयोग करें।
- बहुत अधिक दबाव न बनाएं ऐसा करने से उपकरण खराब हो सकते हैं।
- कार्य करने से पहले अभ्यास करें।

पाठगत प्रश्न 3.4

नीचे दिए शब्दों को केवल एक वाक्य में लिखिए:

1. पैराफिन पैडीक्योर
2. गर्म तेल से पैडीक्योर
3. फ्रेंच पैडीक्योर
4. विद्युतीय पैडीक्योर

3.5 पैडीक्योर के विरोधी संकेत

- हड्डी का टूटना
- दाद
- नाखून में फफूंदी
- किसी ताजे घाव के निशान
- रोड़ा (इम्पैटिगो)
- वार्टज या मस्सा
- स्केबीज या खुजली
- बहुत अधिक नाखून का विभाजन (ऑनिकोलिसिस)
- गंभीर एग्जीमा

- चोट
- गांठ या सूजन
- एथलीट फुट
- शुगर (डॉक्टर का परामर्श वांछित है)

3.6 पैडीक्योर की विरोधी क्रियाएं

किसी उत्पाद या उपचार के परिणामस्वरूप कुछ अवांछित प्रतिक्रिया होना विरोधी क्रिया है।

- एरीथीमा: खून की धमनियों के फैलाव से त्वचा का लाल हो जाना
- नेल पॉलिश से एलर्जी
- अत्यधिक पसीना आना
- तेल से एलर्जी
- त्वचा का कटना
- क्युटिकल में सूजन

किसी भी विरोधी संकेत या क्रिया के लिए प्राथमिक उपचार देकर डॉक्टर से परामर्श लें।

3.7 पैडीक्योर के लाभ

- यह प्रक्रिया एक्सफोलिएशन का एक प्रभावी तरीका है जिसमे त्वचा को नुकसान पहुंचाए बिना मृत त्वचा को आसानी से निकाला जाता है।
- इससे मांसपेशियों में तनाव कम होता है व पिंडलियों व टखनों में मांसपेशियों का दर्द कम होता है।
- इससे रक्त का प्रवाह बढ़ता है।
- पैरों में मालिश करने से पूरे शरीर को आराम के संकेत मिलते हैं और मांसपेशियों में तनाव कम होता है।

3.8 पैडीक्योर में सावधानियाँ

यदि ग्राहक में कोई भी विरोधी संकेत व क्रिया पाई जाए तो सावधानी से पैडीक्योर करें। बरती जाने वाली सावधानियों के लिए अध्याय 2 देखें।

3.9 कार्य पश्चात सलाह

1. ग्राहक के जाने से पहले नेल पॉलिश को 10 से 15 मिनट तक सूखने दें।

टिप्पणियाँ

2. ग्राहक को 2 घंटे तक ध्यान रखने के लिए कहें। नेल पॉलिश को पूरी तरह से सूखने में 24 घंटे लगते हैं।
3. ग्राहक से अपने पैरों को एक हफ्ते में 2 से 3 बार स्क्रब करने को कहें।
4. पैरों पर नियमित रूप से क्रीम लगाएं।
5. नाखूनों पर पॉलिश लगाने से पहले बेस कोट अवश्य लगाएं।
6. क्युटिकल्स पर नियमित रूप से क्रीम या तेल के साथ मालिश करें।
7. पैरों का नियमित व्यायाम करें।
8. प्रभावी देखभाल द्वारा पैरों, त्वचा व नाखूनों को सही स्थिति में रखें।
9. नंगे पैर चलने से बचें।

पाठगत प्रश्न 3.5

मिलान कीजिए

	क		ख
1.	नंगे पैर चलने से बचे	(क)	विरोधी संकेत
2.	स्वच्छता की स्थिति	(ख)	विरोधी क्रिया
3.	गंभीर एग्जीमा	(ग)	मालिश
4.	तैलीय क्रीम से एलर्जी	(घ)	इंफेक्शन से बचाव
5.	रक्त प्रवाह का बढ़ना	(ड.)	कार्य पश्चात सलाह

3.10 स्वच्छता व विसंक्रमण

विसंक्रमण शब्द उस प्रक्रिया के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जिसके द्वारा सतह पर मौजूद सभी प्रकार के सूक्ष्म जीवाणुओं को मारा जाता है, जिनमें संक्रामक तत्व (जैसे फफुँदी, बैक्टीरिया, वायरस, बीजाणु आदि) सम्मिलित हैं। विसंक्रमण गर्मी, रसायन, विकिरण, उच्चदबाव तथा छानने की क्रियाओं के सही सम्मिश्रण से किया जाता है।

सभी औजारों को विसंक्रमित करने से पूर्व साबुन के गर्म पानी में धोना और अच्छी तरह सुखाना चाहिए। यह बचे हुए कचरे को खत्म करता है और विसंक्रमण की प्रक्रिया के दौरान मलिन होने से बचाता है।

औजारों को विसंक्रमित करने की कुछ विधियाँ इस प्रकार हैं :

- **ऑटोक्लेवः** इसमें 15 मिनट तक 121 डिग्री सेल्सियस पर तेज दबाव पर स्टीम दी जाती है। ऑटोक्लेव विधि स्टील व कांच के औजारों के लिए उपयुक्त है।
- **अल्ट्रावाइलट (UV):** विसंक्रमित किए हुए उपकरणों को रखने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। यह विधि केवल जहाँ सतह का स्पर्श होता है, वहीं प्रभावी है, इसलिए औजारों को पलटने की आवश्यकता होती है।
- **ग्लास बीडः** ग्लास बीडस को 190° से लेकर 300° सेल्सियस तक गरम किया जाता है। प्रयोग से पहले इन्हें इस तापमान पर 30 से 60 मिनट तक रखा जाता है। यह केवल छोटी वस्तुओं जैसे ट्वीजर व क्युटिकल पुशर आदि के लिए उपयुक्त है।
- **रासायनिक विसंक्रमणः** सर्वाधिक प्रचलित रासायनिक विसंक्रमण बार्बीसाइड है। औजारों को पूरी तरह से बार्बीसाइड या अन्य रसायन और पानी के घोल में डुबोकर रखा जाता है। सदैव दिए गए निर्देशों का पालन करें। यह केमिकल अत्यधिक तेज होने के कारण त्वचा को नुकसान पहुँचा सकते हैं, इसलिए इनका प्रयोग करते समय सावधानी बरतें। इस घोल से निकालने के बाद औजारों को अच्छी तरह सुखाएं।

जीवाणुनाशक

जीवाणुनाशक वे पदार्थ हैं जो वस्तुओं पर रह रहे कीटाणुओं को नष्ट करने के लिए लगाए जाते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि जीवाणुनाशक सभी सूक्ष्म कीटाणुओं को मार सकें, खाससतौर पर प्रतिरोधी जीवाणुओं को, यह विसंक्रमण विधि से कम प्रभावशाली है जो एक अत्यधिक भौतिक और रासायनिक विधि द्वारा सभी प्रकार के जीवित कीटाणुओं को मार सकता है। जीवाणुनाशक उन प्रतिरोधी कीटाणुनाशक तत्वों जैसे एंटीबायोटिक, जो कि कीटाणुओं को पूरी तरह से समाप्त कर देते हैं और एंटीसेप्टिक जो सूक्ष्म कीटाणुओं व जीवित टिश्यू को नष्ट करते हैं, से अलग हैं। जीवाणुनाशक जीवाणुओं की सेलवॉल को नष्ट करके अथवा उनके मैटाबोलिज्म में हस्तक्षेप करके अपना कार्य करता है।

मैनीक्योर व पैडीक्योर के लिए स्वच्छता व कीटाणुनाशक विधियाँ

- **ग्राहक**
  - हाथों या पैरों पर जहाँ भी उपचार करना हो, वहां के आभूषण उतार दें।
  - विरोधी संकेतों के लिए हाथों व पैरों की जांच करें।
  - पैरों को भिगोना।
- **ब्यूटीशियन**
  - प्रत्येक उपचार आरंभ करने से पहले हाथों को विसंक्रमित करें।
  - नाखूनों को साफ व छोटा रखें।
  - साफ यूनीफार्म पहनें।

टिप्पणियाँ

- मैनीक्योर व पैडीक्योर के लिए दस्ताने पहनें।
- बालों को पीछे बांधे।
- आभूषण कम से कम पहनें या न पहनें।

- **ट्राली**
  - दिन के अंत में सर्जिकल स्प्रिट से विसंक्रमित करें।
  - सदैव काऊच रोल से ढकें।
- **नेल फाइल देना**
  - **धातु:** इन्हें हाथों पर बार-बार प्रयोग किया जाता है इसलिए इन्हें समय समय पर साफ करें।
  - **व्यर्थ सामान:** कार्य करने के पश्चात व्यर्थ सामान को फेंक दें।
- **औरेंज स्टिक**
  - यदि इन्हें रूई से ढका गया हो तो इनका पुन: प्रयोग हो सकता है, परंतु हमेशा के लिए नहीं।
- **हुफ स्टिक**
  - यदि प्लास्टिक की है तो रसायनिक विसंक्रमण विधि अपनाएं।
  - यदि लकड़ी की है तो औरेंज वूड स्टिक के समान प्रयोग करें।

नीचे दिए गए के लिए कोई भी कीटाणुनाशक विधि अपनाई जा सकती है।

- क्युटिकल निपर
- नाखून का ब्रश
- क्युटिकल नाइफ

रसायनिक विसंक्रमण, अर्थात् बार्बीसाइड इन सब के लिए है।

- पैडीक्योर में मृत त्वचा निकालने वाला उपकरण
- मैनीक्योर बाउल

रसायनिक और अल्ट्रावायलेट विधि (हर ग्राहक के बाद सर्जिकल स्प्रिट द्वारा कीटाणुमुक्त करना)

- पैरों को धोना
- कैंचियाँ

ऑटोक्लेव, अल्ट्रावायलेट, रसायनिक और ग्लास बीड विधि

- टो सेपरेटर्स

व्यर्थ या सर्जिकल स्प्रिट द्वारा हर ग्राहक के बाद पोंछना

- नेल क्लिपर

पाठगत प्रश्न 3.6

रिक्त स्थान भरो

1. विसंक्रमण विधि...................... को भगाने या मारने के लिए प्रयोग किया जाता है।
2. विसंक्रमण में तेज दबाव के साथ स्टीम .... में दी जाती है।
3. .... सूक्ष्म जीवाणुओं के सभी सेलवॉल (कोषों) को नष्ट करने का कार्य करते हैं।
4. चिकित्सा शुरू करने से पहले एक ब्यूटीशियन को अपने हाथ .... करने चाहिए।
5. दिन के अंत में .... से ट्रॉली को कीटाणुमुक्त करें।
6. पैडीक्योर में मृत त्वचा फाइलर के लिए .... विसंक्रामक का प्रयोग होता है।
7. .... विधि का प्रयोग कैंचियों को धोने के लिए किया जाता है।
8. टो सेपरेटर्स को विसंक्रमित करने के लिए .... बीड विधि का प्रयोग किया जा सकता है।

आपने क्या सीखा

- पैडीक्योर का अर्थ
- पैडीक्योर के लिए औजार, उपकरण व सामग्री
- पैडीक्योर के लिए ग्राहक की तैयारी
- पैडीक्योर की प्रक्रिया
  - पैरों को भिगोना
  - मृत त्वचा निकालना
  - नाखूनों की चिकित्सा
  - मालिश
  - दबाव बिंदु
  - पॉलिश करना
- पैडीक्योर के प्रकार
  - पैराफिन पैडीक्योर

- फ्रेंच पैडीक्योर
- तेल से पैडीक्योर
- विद्युतीय पैडीक्योर

- विरोधी संकेत
- पैडीक्योर की विरोधी क्रियाएं
- पैडीक्योर के लाभ
- पैडीक्योर में बरती जाने वाली सावधानियां
- कार्य के पश्चात सलाह
- स्वच्छता व विसंक्रमण

पाठान्त प्रश्न

1. पेडीक्योर के लिए आवश्यक सौंदर्य प्रसाधन व औजारों की सूची बनाएं
2. पैडीक्योर में ध्यान रखने योग्य सावधानियाँ लिखिए।
3. पैराफिन वैक्स पैडीक्योर की व्याख्या कीजिए।
4. पैडीक्योर की विरोधी क्रियाएं लिखिए।
5. फ्रेंच पैडीक्योर की व्याख्या करें।
6. पैडीक्योर में कार्य के पश्चात दी जाने वाली सलाह की सूची बनाएं।
7. औजारों को विसंक्रमित करने की कुछ विधियाँ संक्षेप में लिखिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

1. फुट स्क्रेपर 2. हुफ स्टिक 3. बफर
4. नाखून का ब्रश 5. प्यूमिक स्टोन

3.2

1. (i) 2. (iii) 3. (ii) 4. (i) 5. (ii)

3.3

1. सत्य   2. असत्य   3. सत्य   4. सत्य   5. असत्य

3.4

1. पैराफिन पैडीक्योर: पैराफिन वैक्स का प्रयोग पैरों की त्वचा को नर्म बनाने के लिए किया जाता है।
2. गर्म तेल से पैडीक्योर: पैरों के नाखूनों व क्युटिकल की मालिश करने के लिए गर्म तेल का प्रयोग किया जाता है।
3. फ्रेंच पैडीक्योर: सामान्य पैडीक्योर करने के साथ, नेल पॉलिश लगाने का एक खास तरीका इसकी मुख्य विशेषता है।
4. विद्युतीय पैडीक्योर: सफाई स्क्रब व पॉलिश करने के लिए विद्युतीय उपकरणों का प्रयोग किया जाता है।

3.5

1. (ड.)   2. (घ)   3. (क)   4. (ख)   5. (ग)

3.6

1. कीटाणु   2. ऑटोक्लेव   3. जीवाणुरोधक
4. विसंक्रमित   5. सर्जिकल स्प्रिट   6. रासायनिक
7. अल्ट्रवायलेट   8. ग्लास

4

स्पा पैडीक्योर व मैनीक्योर

आधुनिक जिंदगी तेज गति वाली और दबाव से भरी हुई है। हम में से ज्यादातर आराम पाने के क्षण व स्थान ढूंढते हैं। स्पा बहुत अधिक लोकप्रिय है, क्योंकि वे हमें हमारा वह इच्छित स्थान प्रदान करते हैं जहाँ हम आराम व संतुष्टि प्राप्त कर सकते हैं। वे हमें तनावमुक्ति और बेहतर स्वास्थ्य के लिए उपचार, स्थान व माहौल प्रदान करते हैं।

स्पा शब्द बेल्जियम में लीज नाम गांव के पास से लिया गया है जिसे 'स्पाऊ' कहते हैं। यहाँ खनिज जल की गर्म धाराएं है, जिनका प्रयोग बीमारियों की चिकित्सा व स्वास्थ्य को सुधारने के लिए किया जाता था। बहुत से लोग मानते हैं कि 'स्पा' शब्द का उद्गम लैटिन वाक्य 'सैलस पर एक्वा' का छोटा रूप है जिसका अर्थ है 'पानी से स्वास्थ्य'। आधुनिक स्पा की जड़ें खनिज जल और गर्म धाराओं से स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए प्रसिद्ध पुराने समय के शहरों से जुड़ी हैं। यह चिकित्सा हमारे पूरे शरीर व मन पर लाभकारी प्रभाव डालती है। स्पा एक चिकित्सात्मक उपचार है, जिसमें हाथों व पैरों की मृत त्वचा निकालते हैं, त्वचा कोमल बनती है, ग्राहक के नाखूनों को आकार दिया जाता है व साथ ही उनकी चिकित्सा की जाती है। स्पा पैडीक्योर व मैनीक्योर में एक और बहुत अच्छी चीज जुड़ी हुई है, वो है पिंडलियों व बाहों की लम्बी मालिश। इस अध्याय में हम विभिन्न प्रकार के हाथ व पैरों के स्पा के बारे में जानेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप जानेंगे :

- हाथों व पैरों के स्पा का अर्थ;
- हाथों व पैरों के स्पा के लिए जरूरी औजारों, उपकरणों व सामग्री की पहचान;
- हाथों व पैरों के अच्छे स्पा सैलून की विशेषताएं;
- हाथों व पैरों के स्पा की सही प्रक्रिया;
- हाथों व पैरों के स्पा के लाभ की सूची बनाना;
- हाथों व पैरों के स्पा के लिए निर्धारित सावधानियों का पालन;
- विभिन्न प्रकार के हाथ व पैरों के स्पा के बीच अंतर।

टिप्पणियाँ

4.1 स्पा का अर्थ

स्पा चिकित्सात्मक उपचार का एक भाग है। हाथ व पैरों का स्पा एक प्रभावी और आरामदायक तकनीक है, जो हमारे हाथों व पैरों की शारीरिक व मानसिक दोनों जरूरतों को पूरा करती है। स्पा पैडीक्योर व मैनीक्योर साधारण मैनीक्योर व पैडीक्योर का उन्नत रूप है, जिसमें साधारणतया ये सब शामिल हैं: पैराफिन वैक्स में हाथ व पैर डुबोना, मास्क, मिट्टी या समुद्री शैवाल उपचार।

एक नियमित मैनीक्योर या पैडीक्योर के दौरान हाथों व पैरों को गरम पानी में भिगोया जाता है, उन्हें रगड़ा और साफ किया जाता है तथा मृत त्वचा निकाली जाती है। नाखूनों को छोटा करके उन्हें आकार दिया जाता है। इसके बाद किसी आरामदायक लोशन व क्रीम से संक्षिप्त मालिश की जाती है। नाखूनों पर नेल पॉलिश का बेस कोट, मेन कोट व टॉप कोट लगाया जाता है। स्पा मैनीक्योर/पैडीक्योर, सामान्य मैनीक्योर/पैडीक्योर की अपेक्षा अधिक देर तक किए जाने वाला जटिल उपचार है, जिसमें कुछ अतिरिक्त उपचार दिए जाते हैं। हाथों व पैरों का स्पा केवल मृत कोषिकाओं को ही नहीं साफ करता बल्कि सख्त त्वचा को भी निकालता है। यह उपचार सहज रूप से थके हुए हाथों व पैरों की थकान उतारता है और उनमें नई ऊर्जा भरकर पहले जैसा बनाता है। लेकिन जो चीज़ इस चिकित्सा को अलग बनाती है, वो है स्क्रब, मृत त्वचा निकालना, नमीयुक्त मास्क व गर्म तौलिए से लपेटना आदि अतिरिक्त चरणों वाली इसकी लंबी सेवा।

4.2 औजार व उपकरण

एक स्पा चिकित्सा में, बहुत से चरण सम्मिलित होते हैं, इसलिए इसमें साधारण मैनीक्योर व पैडीक्योर से अधिक औजारों व सामग्री की आवश्यकता होती है। आइए इनका अध्ययन करें।

- कैलस रिमूवर एक औजार है, जिसे कठोर त्वचा व कार्न निकालने के लिए डिज़ाइन किया गया है।
- क्युटिकल नेल पुशर एक औजार है, जिसका प्रयोग क्युटिकल्स को ढीला करने व उन्हें पीछे धकेलने के लिए किया जाता है।
- क्युटीकल निपर एक उपकरण है, जो क्युटिकल्स को काटने के लिए प्रयोग किया जाता है।
- क्युटीकल कैंची एक उपरकण है जो सख्त क्युटीकल्स को काटने के काम आती है।
- मैनीक्योर बाउल एक छोटा कटोरा है, जिसमें क्युटिकल्स को नरम करने के लिए उंगलियों को भिगोया जाता है।
- फुट फाइल धातु या सैंड पेपर का बना होता है, इसके एक तरफ खुरदुरापन होता है, सख्त त्वचा को हटाने के लिए व दूसरी तरफ कोमल होती है, नाखूनों के सिरों को चिकना करने के लिए।
- फुट स्पा बेसिन एक बड़ा आयताकार बर्तन है, जो पैडीक्योर में पैरों को धोने व भिगोने के लिए प्रयोग होता है।

टिप्पणियाँ

- मैनीक्योर ट्रे एक सपाट बर्तन है, जिसमें टेक्नीशियन द्वारा प्रयोग किए जाने वाले सभी आवश्यक औजार व उपकरण रखे होते हैं।
- मैनीक्योर नेल ब्रश प्लास्टिक के हैंडिल व नाइलोन के बालों वाला ब्रश है, जो मिट्टी साफ करने व प्रसाधन के बचे अवशेषों को नाखूनों से हटाने के काम आता है।
- पैडीक्योर नेल ब्रश एक औजार है, जो नाखूनों को साफ करता है व प्रसाधन को हटाता है।
- मिक्सिंग बाऊल एक छोटा ऊपर से खुला गोल कप जैसा बर्तन है, जिसमें मैनीक्योर व पैडीक्योर के लिए एरोमा तेल दूसरों द्रव्यों के साथ मिलाया जाता है।
- नेल बफर का प्रयोग नाखूनों को चिकना व चमक लाने के लिए किया जाता है।
- नेल कटर/नेल क्लिपर/नेल ट्रिमर धातु का बना हाथ वाला औजार है, जिससे उंगलियों के नाखूनों को छोटा किया जाता है।
- नेल फाइल का प्रयोग नाखून के मुक्त सिरों को आकार देने के लिए किया जाता है।
- औरेंज वुड स्टिक विभिन्न गतिविधियों में प्रयुक्त होने वाला नुकीले तथा गोल सिरे वाला उपकरण है।
- प्लास्टिक का बर्तन, रूई के लिए एक छोटा डिब्बा है जिसमें रूई के गोले रखे जाते हैं
- ट्राली पहियों वाली एक गाड़ी है, जिसे हाथ से धकेला जाता है। इसे पैडीक्योर व मैनीक्योर के लिए औजार व सामग्री पहुँचाने के लिए प्रयोग किया जाता है।
- नेल स्क्रेपर: यह लकड़ी/स्टील का बना होता है। पैरों के तलवे से सख्त त्वचा हटाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है।

सामग्री: प्रसाधन व आपूर्तियां हैं, जो इस्तेमाल होती हैं और समय-समय पर बदली जाती है। इन्हें उपभोग्य भी कहा जाता है।

- सेनिटाइज़र एक एल्कोहल जैविक यौगिक है, जो सफाई करने के लिए प्रयुक्त होता है।
- एंटीसेप्टिक घोल एक एजेन्ट है, जो सूक्ष्म जीवाणुओं की बढ़त को रोकने अथवा कम करने के काम आता है।
- एप्रिन एक बचावकारी वस्त्र है, जो हमारे शरीर के सामने वाले हिस्से को ढंककर कपड़ों पर दाग लगने से बचाता है।
- मिश्रित रंगों वाली नेल पॉलिश एक लैकर पॉलिश है, जो पैरों व हाथों के नाखूनों को सजाने तथा नाखून की सतह का बचाव करने के लिए लगाई जाती है।
- बेस कोट पालिश, नेल पॉलिश लगाने से पहले नाखून की सतह पर लगाई जाती है, जिससे रंग लगाने के लिए सतह चिकनी हो जाए।

- ब्लीचिंग साबुन, त्वचा को सफेद बनाने वाला साबुन है।
- क्लिंग रैप प्लास्टिक फिल्म, हाथों का स्पा करते समय पैराफिन वैक्स को सील करने के लिए प्रयोग की जाती है।
- रूई एक कोमल सफेद फाइबर है, जो नेल पॉलिश हटाने के लिए व नाखूनों को साफ करने के लिए प्रयोग किया जाता है।
- क्युटीकल तेल लैनोलिन और पैट्रोलियम में वसा व वैक्स का मिश्रण है, जो नाखून के आसपास की त्वचा को मुलायम व चिकना बनाता है।
- क्युटिकल रिमूवर, क्युटिकल को मुलायम बनाने और काटने के लिए तैयार करने के काम आता है।
- टो नेल सेपरेटर, एक मुलायम फोम पदार्थ होता है जिसे पैरों की उंगलियों के बीच में ताजी लगी नेल पॉलिश के दूसरी उंगली में दाग लगने से बचाने के लिए लगाया जाता है।
- टॉप कोट एक पारदर्शी नेल पालिश है, इसे नेल पॉलिश लगाने के बाद खराब होने या खरोंच से बचाने के लिए लगाया जाता है, यह नाखूनों को सख्त और चमकदार बनाता है।
- तौलिया हाथों व पैरों को सुखाने के लिए नमी सोखने वाला कपड़ा है।
- स्टरलाइज़र किसी सैलून में धातु के उपकरणों को कीटाणुमुक्त बनाने व बैक्टीरिया मारने वाला एक उपकरण है।
- टाइमर एक यंत्र है, जिसे निश्चित समय के अनुसार बंद व दोबारा से शुरू किया जा सकता है।
- हल्का गर्म पानी, हाथ व पैरों को भिगोने के लिए होता है।
- आवश्यक तेल औषधीय महत्त्व के सुगंधित तेल है।
- मास्क हाथों व पैरों की त्वचा को पोषण देने व मुलायम बनाने के काम आता है।

पाठगत प्रश्न 4.1

नीचे दिए वाक्यों के आगे (✓) या (✗) गलत का चिन्ह लगाएं।

1. स्पा पैडीक्योर व मैनीक्योर एक निम्न श्रेणी का उपचार है।
2. क्युटिकल निपर क्युटिकल को ढीला करने व पीछे धकेलने के काम आता है।
3. नेल बफर नाखूनों को छोटा करने व आकार देने के काम आता है।

टिप्पणियाँ

4. एंटीसेप्टिक घोल सूक्ष्म जीवाणुओं की बढ़त को रोकता है।
5. क्युटिकल तेल वसा व वैक्स का मिश्रण है, जो नाखूनों के आसपास की त्वचा को चमकदार बनाता है।
6. आवश्यक तेल औषधीय महत्त्व के सुगंधित तेल हैं।
7. क्लिंग रैप फिल्म, हाथों के स्पा के दौरान पैराफिन को सील करने के लिए प्रयोग किया जाता है।
8. हाथों के स्पा में मास्क का प्रयोग नहीं किया जाता है।

4.3 एक अच्छे स्पा सैलून के गुण

- आसपास का माहौल अच्छा होना चाहिए।
- यदि किसी बड़े शहर में है, तो पार्किंग आसानी से उपलब्ध होनी चाहिए।
- स्पा सैलून ऐसे क्षेत्र में होना चाहिए, जहाँ लोग रहते हों या कार्य करते हों।
- प्रदान की जाने वाली सुविधाओं के संदर्भ में सेवाओं के मूल्य वहनीय होने चाहिए।
- स्पा सैलून में नियमित मैनीक्योर व पैडीक्योर की सुविधा भी होनी चाहिए।
- कार्य क्षेत्र साफ व स्वास्थ्यकर होना चाहिए।
- यहाँ पर सभी औजारों व उपकरणों को नियमित तौर पर कीटाणुमुक्त करने की तथा प्रत्येक उपयोग के बाद उपभोज्य सामग्री के निपटान की व्यवस्था होनी चाहिए।
- व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च मानदंडों का प्रयोग होना चाहिए।
- शिक्षित, अनुभवी तथा मैत्रीपूर्ण कार्यकर्ता हों।
- हल्की रोशनी व हल्के संगीत के साथ आरामदायक वातावरण।
- प्रत्येक कार्यस्थल में ग्राहक की निजता सुनिश्चित हो।
- पानी/कचरे का सुरक्षित निपटान।
- अच्छे ब्रांड के गुणवत्ता वाले उत्पादों का प्रयोग।

4.4 हाथों के स्पा की प्रक्रिया

हाथों के स्पा का कार्य मैनीक्योर के बाद किया जाता है। यदि ग्राहक ने इसके पहले मैनीक्योर नहीं कराया है, तो उसे पहले मैनीक्योर कराने की सलाह दें। स्पा सैलून में मैनीक्योर की सुविधा भी होनी चाहिए।

हाथ स्पा की प्रक्रिया

1. ट्रिमिंग

- सर्वप्रथम नेल पॉलिश रिमूवर की सहायता से पुरानी नेल पॉलिश साफ करें।
- ग्राहक की इच्छानुसार नाखूनों को छोटा करें व आकार दें।
- क्युटिकल्स को नरम बनाने के लिए क्युटिकल क्रीम का प्रयोग करें।

2. हाथों को भिगोना

- एक मैनीक्योर के कटोरे में हल्का गर्म पानी लें और वांछित आवश्यक तेल मिलाएं। या फिर 1/2 चम्मच सेंधा नमक और तीन चम्मच बादाम या जैतून का तेल डालें।
- कोई हैंडवाश या मैनीक्योर शैम्पू डालें व अच्छी तरह मिलाएं।

चित्र 4.1: हाथ भिगोना

- मैनीक्योर कटोरे मे 10 से 20 मिनट तक हाथ भिगोंये। यह पानी हाथों से मिट्टी साफ करके मृत त्वचा को मुलायम बनाता है।
- मुक्त सिरों से मिट्टी हटाने के लिए नाखून के ब्रश का प्रयोग करें।
- हाथों से किसी भी प्रकार की सख्त त्वचा को हटाने के लिए प्यूमिक स्टोन का प्रयोग करें।
- ग्राहक के हाथों को पानी से बाहर निकाल कर धोएं व अच्छी तरह से सुखाएं।

3. मृत त्वचा हटाना (एक्सफोलिएशन)

- हाथों पर स्क्रब लगाकर हल्के हाथों से गोलाकार गति से मालिश करें।
- पानी से धोएं व सुखाएं।

(नमक व चीनी मृत त्वचा हटाने के लिए अच्छे होते हैं)

टिप्पणियाँ

4. मॉश्चराइज़ेशन और मालिश

- मृत त्वचा हटाने के बाद हाथों को मॉश्चराइज़ करना बहुत महत्वपूर्ण है।
- क्रीम लगाएं व 10 से 15 मिनट तक हल्की मालिश करें। एफ्ल्युरेज मोशन से शुरू करते हुए पेट्रीसाज, फ्रिक्शन, टपोटमेंट और वाइब्रेशन दें।
- मालिश करने के बाद गीले तौलिए से क्रीम साफ करें।
- मालिश के दौरान आराम देने के लिए प्रैशर बिंदु दबाएं।

5. नेल पालिश लगाना

- नेल पालिश लगाने से पहले नाखूनों पर लगी हुई क्रीम व लोशन को नेल पालिश रिमूवर से साफ करें।
- बेस कोट लगाएं, इसके पश्चात नेल पालिश व टॉप कोट लगाएं। प्रत्येक कोट के बाद उसे अच्छी तरह सूखने दें।
- सामान्यतः पुरूषों के हाथों पर नेल पालिश नहीं लगाई जाती।

चित्र 4.2: नेल पालिश लगाना

4.4.1 बुनियादी हाथ-स्पा उपचार

वांछित सामग्री

- 2 कप गर्म पानी
- 1 कप दूध
- हाथों का माइश्चराइज़िंग स्क्रब
- माइश्चराइज़िंग लोशन

- बेसिन
- प्लास्टिक क्लिंग रैप

निर्देश

- 2 कप गर्म पानी व 1 कप दूध लें। इसे मिलाकर बेसिन में रखें।
- हाथों पर स्क्रब लगाएं व गोलाकार गति में गीले हाथों से मलें।
- जब हाथों की मृत त्वचा हट जाए, तब दूध वाले मिश्रण से धोएं।
- हाथों पर एकसार माइश्चराइज़िंग लोशन लगाएं।
- अंत में क्लिंग रैप को 5 मिनट के लिए हाथों पर लपेटें जिससे लोशन अच्छी तरह त्वचा को मुलायम कर दे।
- अतिरिक्त लोशन को त्वचा पर मलते हुए मालिश करें।

4.4.2 हैंड स्पा के लाभ

- यह हाथों में तनाव को कम करता है।
- मांसपेशियों की गांठों को घुलाता है।
- हाथों में लचीलापन बढ़ाता है।
- शरीर की शक्ति बढ़ाता है, यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करता है।
- शरीर को विषमुक्त करने के लिए लसीका प्रणाली पर यह संचयी व लाभकारी प्रभाव डालता है।
- नियमित उपचार चिन्ता व डिप्रेशन को कम करता है।

पाठगत प्रश्न 4.2

रिक्त स्थान भरिए :

1. स्पा नियमित मैनीक्योर व पैडीक्योर की .... विधि है।
2. .... में नाखून काटे व उन्हें आकार दिया जाता है।
3. क्युटीकल क्रीम का प्रयोग क्युटीकल को .... बनाने के लिए करें।
4. हाथों को .... मिनट के लिए भिगोएं।
5. मालिश .... के बाद की जाती है।

4.5 फुट स्पा की प्रक्रिया

फुट स्पा पैडीक्योर के बाद की जाने वाली क्रिया है। यदि ग्राहक ने पहले पैडीक्योर नहीं करवाया है तो, उन्हें पहले पैडीक्योर करवाने की सलाह दें। स्पा सैलून में पैडीक्योर की सुविधा भी उपलब्ध होनी चाहिए। सामान्यत: फुट स्पा पैडीक्योर का आखिरी चरण है। इसे हमेशा नेल पॉलिश लगाने से पहले करना चाहिए।

फुट स्पा की प्रक्रिया

1. ट्रिमिंग

- सर्वप्रथम नेल पॉलिश रिमूवर की सहायता से पुरानी नेल पालिश साफ करें।
- ग्राहक की इच्छानुसार नाखूनों को छोटा करें व आकार दें।
- क्युटीकल्स को नरम बनाने के लिए क्युटीकल क्रीम का प्रयोग करें।

चित्र 4.3: नाखून काटना

2. पैरों को भिगोना

- एक पैडीक्योर टब में हल्का गर्म पानी लें और वांछित आवश्यक तेल या आधा चम्मच सेंधा नमक और तीन चम्मच बादाम या जैतून का तेल डालें।
- इसमें फुटवाश या पैडीक्योर शैम्पू डालें, व अच्छी तरह मिलाएं।
- पैडीक्योर टब में 10 से 20 मिनट तक पैर भिगोएं। यह घोल पैरों से मिट्‌टी साफ करता है, और मृत त्वचा को मुलायम बनाता है।
- पैरों की सख्त त्वचा को फुट स्क्रेपर या प्यूमिक स्टोन से साफ करें।
- ग्राहक के पैर पानी से बाहर निकालें, उन्हें साफ पानी से धोएं व सुखाएं।

3. मृत त्वचा साफ करना

- पैरों पर स्क्रब लगाएं व गीले हाथों से हल्की मालिश करें।
- पैरों पर गोलाकार गति से मालिश करें।
- पैरों को साफ पानी से धोएं व सुखाएं।

चित्र 4.4: मृत त्वचा को हटाना

4. माइश्चराइज़ेशन व मालिश

- मृत त्वचा हटाने के बाद पैरों को माइश्चराइज़ करना अत्यंत आवश्यक है।

चित्र 4.5

- पैरों पर क्रीम लगाकर 10 से 15 मिनट तक हल्की मालिश करें। इसके लिए एफ्लरेज, पैट्रीसाज, फ्रिक्शन, टपोटमेंट और वाइब्रेशन का प्रयोग करें। गीले हाथों से क्रीम लगाएं। यह नमी न केवल क्रीम को पतला करती है और क्रीम को एकसार फैलाती है, बल्कि मृत त्वचा हटने के बाद खुले रोमछिद्र इस क्रीम को आसानी से सोख लेते हैं।

5. नेल पालिश लगाना

- नेल पालिश लगाने से पहले नाखूनों पर लगी क्रीम व लोशन को नेल पालिश रिमूवर से साफ करें।

चित्र 4.6

- बेस कोट लगाएं, नेल पालिश व टॉप कोट लगाकर उन्हें सूखने दें।
- नेल पालिश को आसानी से लगाने के लिए टो सेपरेटर का प्रयोग करें।
- साधारणत: पुरूषों के पैरों पर स्पा के बाद नेल पॉलिश नहीं लगाई जाती।

पाठगत प्रश्न 4.3

निम्नलिखित का मिलान कीजिए :

	क		ख
1.	औरंज स्टिक	(क)	ट्रिमिंग
2.	प्यूमिक स्टोन	(ख)	त्वचा को मुलायम करना
3.	नेल क्लिपर	(ग)	क्रीम/लोशन
4.	पानी में भिगोना	(घ)	मृत त्वचा
5.	मालिश करना	(ङ)	क्युटिकल को पीछे धकेलना

4.6 शुष्क हाथों व पैरों के कारण और निदान

हाथों, पैरों व शरीर के शुष्क होने के निम्न कारण है :

1. लम्बे समय तक वातानुकूलित वाले वातावरण में रहना।
2. लम्बे समय तक सूर्य की रोशनी में रहना।

3. क्षारीय व एल्कोहल आधार वाले साबुन या क्लींजर्स का प्रयोग।
4. गर्म पानी से लम्बे समय तक स्नान करना।
5. दवाइयों का प्रयोग।
6. खुजली करने वाले या सिंथेटिक कपड़े - कुछ लोगों की त्वचा सिंथेटिक कपड़ों के प्रति संवेदनशील होती है।
7. पोषण युक्त भोजन की कमी व अव्यवस्थित खाना-पीना।

इसकी चिकित्सा के लिए नमीयुक्त व टोनिंग मास्क लगाएं।

इसके लिए आपको पहले मृत त्वचा निकालनी है। बाद में नमीयुक्त हाथ व पैरों के मास्क से त्वचा का उपचार करें।

4.6.1 घर में बने मास्क तैयार करना

1. हाथ/पैर का स्क्रब

सामग्री

- 1/4 कप ब्राउन शुगर
- 2 चाय के चम्मच क्रेनबेरी जूस

विधि

- सर्वप्रथम हाथ/पैरों को हलके साबुन व गर्म पानी से धोएं।
- इसके बाद 1/4 कप ब्राउन शुगर और 2 चाय के चम्मच क्रेनबैरी जूस से स्क्रब तैयार करें।
- इस स्क्रब को हाथों/पैरों पर कुछ मिनट तक स्क्रब करें।
- इसके बाद कुछ दबाव बनाते हुए मालिश करें, (यह सतह पर खून के दौरे को बढ़ाएगा), उसके बाद गुनगुने पानी से धोएं।

2. हाथ/पैरों के लिए मास्क

- एक अंडे का पीला भाग
- नींबू का रस
- जैतून का तेल

निर्देश:

- अंडे का पीला भाग लें, उसमें नीबू का रस मिलाए और जैतून का तेल डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

टिप्पणियाँ

- इसे तब तक फैंटें जब तक यह मेयोनीज की तरह क्रीम न बन जाए।
- इसे हाथों व पैरों पर एक मोटी परत के रूप में लगाकर कम से कम 15 मिनट के लिए छोड़ दें।
- इसे आप जितनी देर तक लगाएंगे, उतने ही अच्छे परिणाम प्राप्त होंगे।
- हाथों व पैरों को पहले गर्म पानी से और फिर ठंडे पानी से धोएं।
- तौलिए से पानी सुखाएं, इसके बाद हाथों व पैरों को कोमल, मुलायम व नमीयुक्त बनाने के लिए नरिशिंग क्रीम लगाएं।

3. केले के गूदे का मास्क

केले को दही या शहद में मिलाने से यह एक बहुत बढ़िया मॉश्चराइज़र बन जाता है।

सामग्री

- एक केला
- एक चम्मच शहद

विधि

- एक केला ले उसे कांटे की सहायता से मसल कर उसमें शहद मिला लें। इस गूदे को हाथों व पैरों पर लगाएं।
- 15 मिनट तक लगा रहने दें बाद में हलके गर्म पानी से धोएं।
- आप केले में आधे एवोकेडो का गूदा भी (विकल्प के रूप में) मिला सकते हैं

यह एक साधारण मास्क है, लेकिन पैरों पर लगाने पर यह अच्छा कार्य करता है। केले का गूदा एक अच्छा माइश्चराइज़र है, यह हाथों व पैरों को अधिक मुलायम व कोमल त्वचा प्रदान करता है।

4. हाथों/पैरों के लिए माइश्चराइज़र

यह माइश्चराइजर शुष्क व दर्द भरे पैरों व हाथों को कोमल बनाने का कार्य करता है। इसे नियमित लगाने से आप फटी एड़ियों व शुष्क हाथों से जल्दी-से-जल्दी छुटकारा पा सकेंगे।

सामग्री

- पैट्रोलियम जैली - 1 चम्मच
- नींबू का रस - 2 - 3 बूंद
- गुनगुना पानी - आधा टब (भिगोने के लिए)
- कॉटन की जुराबें

विधि

- 1 चम्मच पैट्रोलियम जैली को नींबू के रस में मिलाएं।
- इसे लगाने से पहले पैरों को गर्म पानी में 10 मिनट तक भिगो कर रखें व सुखा लें।
- अब, हल्के हाथ से मालिश करते हुए पैरों पर इस मिश्रण को लगाएं और कॉटन की जुराबें पहन लें।

5. आलू का मास्क

एंटी एंजिंग, व्हाइटनिंग, टाइटनिंग, और ब्राइटनिंग त्वचा के लिए आलू से बहुत अच्छे मास्क बनते हैं।

सामग्री

2-3 आलू, 1 चम्मच दूध

विधि

- 2 या 3 आलू को उबालें, उन्हें अच्छी तरह मसलें और उसमें दूध मिलाकर एक पेस्ट बना लें।
- इस गर्म मिश्रण को हाथों पर लगाएं व ठंडा होने तक लगाकर रखें।
- हाथों को धोएं व उनकर क्रीम या लोशन लगाएं।

6. ऑरेंज स्पाइस मास्क

यह मास्क न केवल पैरों को गर्मी देता है बल्कि यह त्वचा को नरम बनाता है, क्योंकि इसमें ओटमील, शहद और जैतून का तेल है, जो त्वचा को नमी व राहत देते हैं।

सामग्री

आधा कप ओट्स (जई का दलिया), आधा चम्मच दालचीनी पाउडर, आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, चार चम्मच गर्म पानी, एक चम्मच जैतून का तेल, एक चम्मच शहद, एक चम्मच ताजा अदरक कसा हुआ और चार बूंदे मीठे संतरे का सुगंधित तेल

विधि

- एक फूड प्रोसेसर की सहायता से ओट्स को पाउडर की तरह पीस लें।
- इसे एक मध्यम आकार के कटोरे में डालें, बाकी की सभी सामग्री इसमें मिलाएं, एक गाढ़ा पेस्ट बनने तक इसे मिलाएं।
- दो गर्म गीले कपड़े या तौलिए लीजिए। चाहे इन्हें पहले गीला करके बाद में माइक्रोवेब में एक से दो मिनट रखें, या गर्म पानी में (उबलता पानी न हो) डालें। अतिरिक्त पानी को निचोड़ लें व एक तरफ रखें।

टिप्पणियाँ

- एक बड़े बेसिन या टब में पैर रखें, दोनों पैरों पर इस मास्क की एक मोटी परत टखनों तक पूरी तरह ढंकते हुए लगाएं। हाथों को साफ करने के बाद प्रत्येक पैर को गर्म कपड़े/तौलिए से ढँक दें जिससे मास्क से प्राप्त माइश्चर सील हो सके।
- ग्राहक को 10 से 15 मिनट तक आराम करने दें।
- जब मास्क उतारने के लिए तैयार हो तो सावधानीपूर्वक कपड़े/तौलिए को हटाएं।
- पैरों को गर्म पानी से अच्छी तरह धोएं। एक तौलिए से थपथपाते हुए सुखाएं।

7. आलू और शहद का पैरों का मास्क

सामग्री

- दो आलू
- दो चम्मच शहद
- दो अंडों का पीला भाग

विधि

- आलू को छील कर कद्दूकस करें।
- अंडों के पीले भाग को सफेद भाग से अलग कर लें। पीले भाग को फेंटे। शहद मिलाएं।
- सभी संघटकों को एक मध्यम आकार के कटोरे में रखें और अच्छी तरह मिलाएं।
- इस मास्क को पैरों पर लगाकर, प्लास्टिक रैप से लपेटें।
- इसे 30 मिनट तक लगाकर रखें। ठंडे पानी से धोएं।
- यह घर का बना पैरों का मास्क त्वचा को कोमल व नमीयुक्त बनाने में मदद करेगा।

8. स्पा एरोमा हाथों का उपचार

इस एरोमा पद्धति के उपचार में शुष्क त्वचा में ताज़गी और नई ऊर्जा लाने के लिए खुशबूदार तेलों और मॉश्चराइज़र्स का प्रयोग होता है। एरोमा चिकित्सा के स्क्रब से हल्की बफिंग खुश्क व निर्जीव त्वचा को हटाती है। नेल पालिश लगाने से पहले हाथों को अच्छी माइश्चराइज़िंग क्रीम से मालिश करें।

9. स्पा एरोमा पैरों का उपचार

ताजगीभरा एरोमा उपचार पद्धति का पैडीक्योर, पैरों की सूखी व सख्त त्वचा को हटाकर थके हुए पैरों को मुलायम व आरामदायक बनाती है। इस स्पा चिकित्सा के हल्के स्क्रब व माइश्चराइज़िंग उपचार द्वारा पैरों को आराम व नई स्फूर्ति मिलती है, जिसके बाद पंजों व टांगों की सुगंधित तेलों का प्रयोग करते हुए लम्बी मालिश होती है, जिससे तत्काल तनाव से मुक्ति मिलती है। फिर ग्राहक की इच्छानुसार नेल पालिश लगाएं।

पाठगत प्रश्न 4.4

नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प चुनिए :

1. हाथों व पैरों के खुश्क होने का कारण है :

   (क) धूप व बारिश में लम्बे समय तक रहना

   (ख) अधिक देर तक गर्म व ठंडे पानी से नहाना

   (ग) दवाइयों का प्रयोग तथा कुपोषण

   (घ) रसायन व सिथेंटिक कपड़ों का प्रयोग

2. केले के गूदे के मास्क बनाने के लिए मिलाया जाता है:

   (क) केला व शहद

   (ख) केला व पैट्रोलियम जैली

   (ग) केला व नींबू का रस

   (घ) केला व गर्म पानी

3. ऑरेंज स्पाइस मास्क का प्रयोग किया जाता है:

   (क) पैरों को गरम करने व मृत त्वचा निकालने के लिए

   (ख) पैरों को गरम व त्वचा को नरम करने के लिए

   (ग) त्वचा को नरम करने व मृत त्वचा को हटाने के लिए

   (घ) पैरों को गर्म करने व त्वचा का रंग निखारने के लिए

4. आलू शहद का मास्क बनाने में प्रयोग होते हैं :

   (क) कद्दूकस किए आलू व पैट्रोलियम जैली

   (ख) कद्दूकस किए आलू और अंडे की सफेदी

   (ग) कद्दूकस किए आलू और अंडे का पीला भाग

   (घ) कद्दूकस किए आलू और फलों का रस

5. हाथों व पैरों के स्पा एरोमा उपचार में प्रयोग किया जाता है

   (क) खुशबूदार तेल और माइश्चराइज़र

   (ख) खुशबूदार हवा और शहद

   (ग) खुशबूदार तेल और स्क्रब

   (घ) खुशबूदार तेल और खनिज तेल

टिप्पणियाँ

4.7 स्पा के लाभ

शरीर व मन को आराम देने के लिए स्पा एक शानदार उपचार है।

4.7.1 स्पा के स्वास्थ्य लाभ

- **तनावमुक्तिः** एक उपचारात्मक मालिश ग्राहक को आराम व शान्ति पहुँचाती है।
- **मानसिक लाभः** यह किसी को भी मानसिक व शारीरिक रूप से स्फूर्ति प्रदान करता है। यह व्यक्ति का आत्म विश्वास और स्वाभिमान भी बढ़ाता है। पैरों के स्क्रब से आप में ऊर्जा आती है।
- **जवान महसूस करना व दिखनाः** अपने शरीर व मन की सही देखभाल करने से हम बढ़ती उम्र के असर से बच सकते हैं। उपचारात्मक मालिश आपको राहत प्रदान करती है।
- **रक्तप्रवाह को बढ़ाना व ब्लड प्रैशर का ध्यान रखनाः** हाइड्रोथेरेपी, मालिश, हीट थेरेपी उपचार जैसे स्पा उपचार खून के प्रवाह को बढ़ाकर ब्लड प्रैशर को सही रखते हैं।
- **नींद के तरीकों को सही करनाः** नींद से संबंधित कोई भी समस्या शरीर व मन को राहत पहुँचाकर ठीक की जा सकती है।
- **शरीर की पीड़ा व दर्द में राहतः** मालिश, हाइड्रोथेरेपी और हीट थेरेपी दर्द को कम करने में सहायक है।

4.7.2 स्पा के सामान्य लाभ

- मसाज क्रियाएं न केवल आराम देती हैं, वरन खून के प्रवाह को चरम सीमा तक बढ़ाने में सहायक होती हैं।
- यह दर्द को कम कर, पूरे शरीर में गर्मी पहुंचाने में सहायक है। (नियमित पैडीक्योर करवाना असल में पैरों को स्वस्थ बनाए रखने का अच्छा तरीका है।)
- मृत त्वचा के साथ किसी भी प्रकार की गंदगी की भी आसानी से सफाई हो जाती है।
- यह हाथों को नरम, कोमल व पुष्ट बनाता है।
- झुर्रियों का दिखना कम करता है।
- एक पेशेवर फुट स्पा उपचार त्वचा को एक्सफोलिएट भी करता है।
- पैरों के नीचे से सख्त त्वचा को हटाता है।
- जोड़ों के दर्द में आराम देने में लाभदायक है।
- यह शरीर के विष को बाहर निकालने व शरीर के pH संतुलन को बनाए रखने में सहायक है।
- इससे सिर दर्द कम होता हैः फुट स्पा प्रक्रिया के दौरान हल्की मालिश नसों को उत्तेजित करती है और सिरदर्द व माइग्रेन आदि के लक्षणों का उपचार करती है।

टिप्पणियाँ

4.8 स्पा के दौरान ली जाने वाले सावधानियाँ

- चिकित्सा से पहले त्वचा की जांच।
- किसी संक्रमित त्वचा पर उपचार न करे।
- उपचार से पहले व बाद मे हाथ धोएं।
- साफ व कीटाणुमुक्त औजारों व उपकरणों का प्रयोग।
- बहुत तेज व धातु के फाइल का प्रयोग न करें।
- क्युटिकल्स को कभी भी बहुत छोटा न काटे, क्योंकि इससे दर्द हो सकता हैं या नाखून अंदर की तरफ बढ़ सकते हैं।
- अपने नाखूनों को डिटर्जेंट व रसायन से बचाने के लिए दस्तानें पहनें।
- नाखूनों को छोटा व सही आकार दें।
- सुनिश्चित करें कि पैरों को टब में भिगोने से पहले पानी का तापमान अवश्य जांचें, यदि पानी ज्यादा गर्म हो तो यह त्वचा को नुकसान पहुँचा सकता है। पैरों को गुनगुने पानी में भिगोना चाहिए।
- संभव है कि किसी लोशन के प्रयोग से त्वचा में जलन पैदा हो, इसलिए प्रयोग करने से पहले फुट लोशन को जांच लें।
- व्यक्तिगत कार्य क्षेत्र को साफ करें व सभी उपभोज्य औजारों को फैंक दें व कार्य स्थल को कीटाणु मुक्त करें, और नए औजार अगले कार्य के लिए रखें।

पाठगत प्रश्न 4.5

रिक्त स्थान भरिए :

1. मालिश की क्रियाएं रक्त प्रवाह को उसकी .... तक बढ़ाने में मदद करती है।
2. गर्म हाइड्रो थेरेपी .... को कम करने में सहायक है।
3. एक उपचारात्मक मालिश .... पहुँचाने में सहायक है।
4. नाखूनों का रसायन से बचाव करने के लिए .... पहनें।
5. लोशन की जांच करें क्योंकि कुछ लोशन त्वचा में .... पैदा करते हैं।

टिप्पणियाँ

4.9 स्पा के प्रकार

1. पैराफिन वैक्स स्पा

चित्र 4.7

यह हाथों व पैरों की एक शानदार चिकित्सा है:

1. शहद व बादाम स्क्रब के साथ त्वचा को एक्सफोलिएट करें।
2. दोनों हाथों अथवा पैरों को पैराफिन वैक्स में डुबोएं व बाहर निकाल लें। वैक्स को पूरी तरह सेट व ठंडा होने दें।
3. ठंडी हुई वैक्स को उतारें।
4. गर्म गीले तौलिए से हाथों व पैरों को साफ करें।

सूखी, खुरदुरी त्वचा के लिए यह एक शानदार, बल्कि उत्तम उपचार है, साथ ही त्वचा को अंदर तक नरम बनाने में सहायक है।

2. मड मास्क स्पा

1. शुरुआत स्क्रबिंग क्रीम से त्वचा को एक्सफोलिएट करते हुए करें।

चित्र 4.7: मड मास्क

2. एक्सफोलिएशन पूरा होने के बाद पैरों पर माइश्चराइज़र अवश्य लगाएं।
3. क्ले से बना हुआ मास्क हाथों/ पैरों पर लगाएं।
4. सूख जाने पर हाथों व पैरों से मास्क उतार दें।
5. धोएं व अच्छी प्रकार से सुखाएं।

मड मास्क चेहरे के मास्क की ही तरह है, परन्तु इसे हाथों व पैरों पर प्रयोग किया जाता है। यह मृत त्वचा को हटाने व पीड़ादायक पैरों व हाथों को आराम पहुँचाने में सहायक है। यह थके हुए हाथों व पैरों में जान डाल देता है। यह सख्त व उपेक्षित त्वचा को नरम बनाता है।

3. नमक व चीनी स्पा

1. मैनीक्योर व पैडीक्योर का बुनियादी उपचार दें।
2. त्वचा को स्क्रब करने के लिए स्क्रबिंग क्रीम के स्थान पर नमक और चीनी का प्रयोग गीले हाथों से करें।

यह स्पा हाथों व पैरों से गंदगी साफ करके त्वचा को नमी देता है व एक्सफोलिएट करता है।

4.9.1 स्पा के खास प्रकार

इन उपचारों में साधारण समुद्री नमक के स्क्रब से लेकर त्वचा की पीलिंग व सख्त त्वचा को हटाना, मास्क, एरोमा थेरेपी, फूल व फलों के उपचार सम्मिलित है।

1. स्टोन स्पा

स्टोन स्पा सामान्यत: एक प्रकार की मालिश है। इस पैडीक्योर में तेल से गर्म पत्थरों द्वारा पैरों व पिंडलियों की मालिश सम्मिलित है। पैरों के नाखूनों को भी छोटा करके आकार देते हैं व पॉलिश की जाती है। इस अनुकूल चिकित्सा में सामान्य मैनीक्योर की सभी क्रियाओं के साथ गर्म पत्थर भी शामिल हैं, जिन्हें आराम पहुंचाने के लिए हाथों व पैरों पर रखा जाता है।

चित्र 4.9

टिप्पणियाँ

2. पीचीज (आड़ू) और क्रीम स्पा

एक पीचीज व क्रीम स्पा के लिए, आप पीच की खुशबू वाले मोमबत्ती या पैडीक्योर क्षेत्र के डिफ्यूज़र का प्रयोग कर सकते हैं। दूध (क्रीम) त्वचा को एक्सफोलिएट करने में मदद करता है व पीच की फांकें ग्राहक को अत्यधिक आराम देंगी। स्पा करते समय आप ग्राहक को एक गिलास पीच का रस या पीच की कुछ फांके फेंटी हुई क्रीम के साथ एक कप में डालकर दे सकते हैं। इस प्रकार के स्पा में सामान्य पैडीक्योर से अधिक मालिश की जाती है। आप इसमें मालिश की कुछ अन्य विधियों का भी प्रयोग कर सकते हैं।

3. फ्लावर पैटल फ्लोट स्पा

गुलाब की पत्तियों से भरे बेसिन में हाथ व पैरों को भिगोएं, यह नमी बढ़ाने व मूड अच्छा करने के लिए जाना जाता है। हाथों व पैरों पर जब पत्तियाँ दिखती है तो ग्राहक राहत महसूस करता है, और ऐलोवेरा लोशन से मांसपेशियों पर मालिश करने से मन व शरीर भी महकने लगता है।

चित्र 4.10

4. शैम्पेन अथवा वाइन स्पा

यह एक सामान्य पैडीक्योर की तरह है, जिसमें ग्रेप सीड स्क्रब, ग्रेप मास्क पील और अंत में ग्रेप सीड तेल या माइश्चराइज़िंग मालिश होती है।

5. एथलेटिक स्पा

यह स्पा किसी भी स्त्री या पुरुष के लिए एक सामान्य पैडीक्योर की तरह है। इसमें या तो एक पारदर्शी नेल पालिश या नाखूनों की बफिंग होती है। साधारणतया इसमें प्रयोग की जाने वाली खुशबुएं ज्यादा ठंडक देती है, जैसे पिपरमेंट, क्युकम्बर या यूकेलिप्टस।

6. चाकलेट स्पा

एक ऐसा स्पा जिसमें पैरों को भिगोने के लिए चॉकलेट, चॉकलेट फुट मास्क या चॉकलेट माइश्चराइज़िंग लोशन का प्रयोग होता है।

7. मार्गरिटा स्पा

यह एक साधारण स्पा है, जिसमें नमक का स्क्रब व पैरों को भिगोने के लिए पानी में नींबू के रस का प्रयोग किया जाता है। साथ ही इसमें नींबू आधारित मसाज तेल व माइश्चराइज़र का प्रयोग होता है।

8. आइसक्रीम स्पा

एक ऐसा स्पा जिसमे 'बाथबाल' का प्रयोग किया जाता है, जो कि एक आइस क्रीम के स्कूप जैसी लगती है। पैरों पर स्क्रब करने के बाद पैरों को क्रीम भरे माइश्चराइज़िंग लोशन में भिगोया जाता है। लाल रंग की नेलपॉलिश आइसक्रीम की चेरी की तरह लगती है।

पाठगत प्रश्न 4.6

निम्नलिखित को एक वाक्य में स्पष्ट करिए।

1. वैक्स स्पा
2. मड पैक स्पा
3. नमक व चीनी स्पा
4. एक्सफोलिएशन
5. हाथों/पैरों को भिगोना

आपने क्या सीखा

- स्पा
  - अर्थ
  - औजार, उपकरण और सामग्री
  - एक अच्छे स्पा सैलून के गुण
- हाथों व पैरों के स्पा की प्रक्रिया
  - ट्रिमिंग
  - हाथों/पैरों को भिगोना
  - एक्सफोलिएशन
  - माइश्चराइजिंग और मसाज
  - नेल पॉलिश लगाना
  - हाथों के मास्क
  - एरोमा मास्क

- हाथों व पैरों के खुश्क होने के कारण व निदान
- स्पा के लाभ
- स्पा में बरती जाने वाली सावधानियाँ
- स्पा के प्रकार
  - पैराफिन वैक्स स्पा
  - मड मास्क स्पा
  - नमक व चीनी स्पा
- स्पा के कुछ खास प्रकार
  - स्टोन पैडीक्योर
  - पीच और क्रीम पैडीक्योर
  - फ्लावर पैटल स्पा
  - शैम्पेन वाइन स्पा
  - एथलैटिक्स स्पा
  - चॉकलेट स्पा
  - आइस क्रीम स्पा

पाठान्त प्रश्न

1. स्पा सामान्य मैनीक्योर और पैडीक्योर से किस प्रकार अलग है?
2. हाथ व पैरों के स्पा के लिए आवश्यक उपकरणों व सामग्री की सूची बनाएं।
3. एक अच्छे स्पा सैलून के मापदंडों की सूची बनाएं।
4. हाथ व पैर के स्पा की प्रक्रिया लिखिए।
5. हाथ व पैर के स्पा के लाभ लिखिए।
6. हाथ व पैर के स्पा की सावधानियाँ लिखिए।
7. हाथ व पैर के स्पा के विभिन्न प्रकार कौन-कौन से हैं?
8. हाथ व पैरों के कुछ मास्क संक्षेप में बताएं।
9. हाथ व पैर के स्पा के कुछ खास प्रकार संक्षेप में बताएं।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

4.1

1. असत्य	2. असत्य	3. असत्य	4. सत्य
5. सत्य	6. सत्य	7. सत्य	8. असत्य

4.2

1. उन्नत	2. ट्रिमिंग	3. मुलायम	4. 10–20	5. एक्सफोलिएशन

4.3

1. (ङ)	2. (घ)	3. (क)	4. (ख)	5. (ग)

4.4

1. (ग)	2. (क)	3. (ख)	4. (ग)	5. (क)

4.5

1. चरम सीमा	2. दर्द	3. आराम	4. दस्ताने	5. जलन

4.6

1. **वैक्स स्पाः** इस स्पा में हाथों को वैक्स में डुबोया जाता है, और ठंडा होने के बाद, इस वैक्स को उतार देते हैं।
2. **मड पैक स्पाः** एक चेहरे के मास्क की ही तरह इस स्पा में मड का प्रयोग किया जाता है, परन्तु इसे हाथों व पैरों पर लगाया जाता है।
3. **नमक व चीनी स्पाः** इस पैक में क्रीम वाले स्क्रब के स्थान पर नमक व चीनी का प्रयोग किया जाता है।
4. **एक्सफोलिएशनः** इस प्रक्रिया में स्क्रब द्वारा मृत त्वचा हटाई जाती है।
5. **भिगोनाः** इस भिगोने की प्रक्रिया से सख्त त्वचा नरम होती है, और इसे हटाने में आसानी होती है।

5

नेल आर्ट

आजकल नेल आर्ट अत्यंत प्रचलित है, आपने अवश्य देखा होगा कि बहुत सी महिलाएं नाखूनों को विभिन्न प्रकार के डिज़ाइन व रंगों से अत्यंत खूबसूरती से सजाती हैं। इससे हाथ व नाखून अत्यन्त आकर्षक लगते हैं व हमारा ध्यान अपनी ओर खींचते हैं।

नेल आर्ट नाखूनों को सजाने का रचनात्मक तरीका है। यह एक प्रकार की कला है, जिसे हाथों व पैरों के नाखूनों पर किया जाता है। नेल आर्ट रचनात्मकता दिखाने का अवसर देती है और इसे बहुत से ऐसे ग्राहकों द्वारा पसंद किया जाता है, जो इसको अपने विशिष्ट व्यक्तित्व को प्रस्तुत करने के तरीके के रूप में देखते हैं।

ऐतिहासिक रूप से देखा जाए तो पुराने समय में नेल आर्ट का प्रयोग होता था। सबसे पहले इसे प्राचीन बेबीलोनिया में देखा गया, जहाँ पुरूष अपने नाखूनों को कोयले से रंगते थे। नाखूनों का रंग प्रतिष्ठा का सूचक था। ऊँची श्रेणी के पुरूष काला रंग व निम्न श्रेणी के पुरूष हरा रंग लगाते थे। महारानी क्लियोपेट्रा सुनहरी आभा के ज़ंगनुमा रंगों का प्रयोग करती थीं। सामान्य महिलाओं को महारानी के समान रंग लगाने की इजाज़त नहीं थी। प्रसिद्ध फ्रेंच मैनीक्योर का आविष्कार ऑरली कॉस्मेटिक कंपनी के संस्थापक पेरिस के जैफ पिंक ने 1976 में किया। उन्होंने नाखूनों के ऐसे स्टाइल बनाए, जो कि बहुत व्यावहारिक और परिवर्तनशील थे।

ग्राहक जिन कारणों से नेल आर्ट को पसंद करते हैं, उनमें से कुछ हैं: नाखूनों की सुन्दरता बढ़ाना, अपने हाथों की तरफ ध्यान आकर्षित करना और सबसे अधिक खास अवसरों पर तैयार होना। इस अध्याय में हम विभिन्न प्रकार की नेल आर्ट और उनकी विधियाँ तथा उनमे प्रयोग होने वाले औजारों व सामग्री के विषय में जानेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप कर सकेंगे :

- नाखून के आकार व संरचना का वर्णन;
- ग्राहक के साथ परामर्श;

- नेल आर्ट के लिए जरूरी सौंदर्य प्रसाधनों, उपकरणों व औजारों की सूची बनाना;
- कार्य करने की योजना बनाना व तैयारी करना;
- विभिन्न नेल आर्ट सेवाएं प्रदान करना;
- कार्य के बाद सलाह देना।

5.1 नाखून का आकार व संरचना

नाखून एक सपाट व सख्त संरचना है और यह हाथों व पैरों की उंगलियों के सिरों को बचाने का कार्य करते हैं। संरचना में यह एपिडर्मिस और बालों की तरह ही है, ये कैरोटीन युक्त कोषों से निर्मित है साथ ही बहुत ठोस हैं।

जब आप नेल आर्ट करते हैं, तो आपको नाखून की उपयुक्त लम्बाई व आकार के साथ शुरू करना होता है। बहुत सारे ऐसे कारक हैं जिनका आपको ध्यान रखना होता है, परन्तु नाखून की लम्बाई व आकार के संबंध में अंतिम निर्णय ग्राहक का ही होता है। इसका हमेशा सम्मान करना चाहिए। चार प्रकार के बुनियादी या स्वाभाविक आकार है जिन पर विचार किया जा सकता है। ये नेल प्लेट अर्थात नाखून की सतह की लंबाई पर निर्भर करते हैं। ये आकार हाथों की सुंदरता को प्रभावित करते हैं। नाखून के चार स्वाभाविक आकार इस प्रकार हैं:

- नुकीले
- चौकोर
- अंडाकार
- गोल

5.1.1 नेल आर्ट के लिए नाखूनों को आकार देना

आजकल नाखूनों के प्राकृतिक आकार को बहुत ही आसानी से फाइलिंग, एक्सटेंशन या नकली नाखूनों की सहायता से बदला जा सकता है। नेल आर्ट हमें यह अवसर देता है। बनाए जा सकने वाले कुछ प्रचलित आकार इस प्रकार हैं:

1. गोलाकार

यह साधारण आकार छोटे नाखूनों के लिए उपयुक्त है, केवल नाखून के तले को थोड़ा सा बढ़ाया जाए व इसके प्राकृतिक आकार को बनाए रखें।

2. चौकोर

इनका ध्यान रखने में ज्यादा प्रयत्न नहीं करना पड़ता, क्योंकि चौकोर आकार के सिरे को सपाट आकार ही दिया जाता है। इसमें सिरों को प्राप्त करने के लिए अधिक कुछ नहीं करना पड़ता है। इसलिए यह छोटे नाखूनों के लिए अच्छे होते हैं।

3. गोलाकार चौकोर

चौकोर नाखून का यह प्रकार कम तीव्र होता है। यह ज्यामीतिय अधिक होता है, लेकिन ये खूबसूरती से किए गए मैनीक्योर की तरह ही लगते हैं, और साधारण नेल आर्ट के लिए एक बड़ा कैनवस है।

टिप्पणियाँ

4. अंडाकार

यदि किसी के लम्बे नाखून हैं, और वह अधिक पतले नारी सुलभ नाखून चाहती हैं, उनके लिए यह आकार उपयुक्त है। अंडाकार नाखून हाथों को अधिक लम्बा दिखाते हैं।

5. चौकोरीय अंडाकार

इस स्टाइल में नाखूनों को अंडाकार के साथ-साथ चौड़ा आकार भी दिया जाता है।

चित्र 5.1: नाखूनों को आकार देना

6. बादाम का आकार

अंडाकार आकार को ही एक चरण आगे बढ़ाएं तो हम बादाम जैसा आकार पाएंगे। ये पतले व सिरे पर गोलाकार बिंदु के रूप में होते हैं, यह आकार हाथों को अधिक बड़ा व अधिक पतला दिखाता है।

5.2 ग्राहक के साथ परामर्श

ग्राहक से परामर्श के बाद ही सैलून की सभी सेवाओं को आरंभ किया जाता है। नेल आर्ट आरंभ करने से पहले यह अति आवश्यक है कि ग्राहक के नाखूनों व क्युटिकल्स की स्थिति का जायजा लिया जाए। नाखूनों की स्थिति को जाँचते समय नाखून की समस्याओं, विरोधी संकेतों व आकार आदि का ध्यान रखना है। ग्राहक से परामर्श, बातचीत के द्वारा यह जानने का एक अवसर है कि ग्राहक चाहता क्या है? ग्राहक के नाखून की स्थिति व आकार आदि के संबंध में आप उन्हें सलाह दे सकते हैं, कि उन्हें क्या करवाना चाहिए। अंतिम निर्णय ग्राहक पर छोड़ दें। सामान्यत: सारी जानकारी को भविष्य के संदर्भ के लिए या पश्चात सलाह के लिए रिकार्ड में रखें।

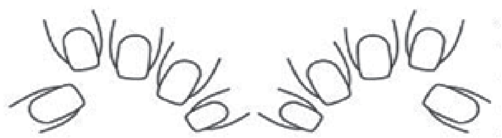
ग्राहक की चयन-सुविधा के लिए नकली नाखूनों पर बड़ी संख्या में डिज़ाइन बना कर रखना अच्छा होता है।

चित्र 5.2: नाखूनों के विभिन्न डिज़ाइन

नीचे एक रिकार्ड कार्ड का नमूना दिया गया है। ग्राहक से संबंधित सूचना रिकार्ड करने के लिए आप अपना रिकार्ड कार्ड भी बना सकते हैं।

नमूना रिकार्ड कार्ड

रिकार्ड कार्ड

नामः	जन्म तिथिः
पताः	
दूरभाषः	
पहली बार में नाखूनों की स्थिति  टूटे हूए, फफूंदी युक्त, उठे हुए, व्यूइन, संक्रमित, स्वस्थ	
पूर्व में दिए उपचार का ब्यौरा	
घर पर नाखून की देखभाल का ब्यौरा	
जी. पी./दूरभाषः/पताः	
मेडिकल हिस्ट्री/वर्तमान चिकित्सा/एलर्जी	

ग्राहक के हस्ताक्षर तकनीशियन के हस्ताक्षर

टिप्पणियाँ

क्रियाकलाप 5.1

ग्राहक से परामर्श करने के लिए एक 'रिकार्ड कार्ड' बनाइए।

पाठगत प्रश्न 5.1

मिलान कीजिए:

1.	चौड़ा	(क)	कैरोटीन से बना हुआ
2.	नाखून	(ख)	नाखून के डिज़ाइन का सृजनात्मक तरीका
3.	फ्रेंच मैनीक्योर	(ग)	ग्राहक की जानकारी भरना
4.	नेल आर्ट	(घ)	नाखून के आकार के प्रकार
5.	रिकार्ड कार्ड	(ङ)	1976 में शुरूआत हुई

5.3 औजार व सामग्री

सैलून में प्रत्येक सेवा के लिए कुछ खास औजारों व उपकरणों की आवश्यकता होती है। आइए इनमें से कुछ महत्वपूर्ण उपकरणों के बारे में जानें:

1. **नेल आर्ट ब्रश:** इन छोटे 'रंग ब्रशों' का प्रयोग नाखूनों पर डिज़ाइन बनाने के लिए किया जाता है। विभिन्न आकारों वाले कई ब्रश हमेशा ही स्टॉक में होने चाहिए। छोटे व मध्यम आकार वाले ब्रश का प्रयोग बैकग्राउंड डिज़ाइन बनाने के लिए किया जाता है।

चित्र 5.3: नेल आर्ट ब्रश

2. **नेल फाइल:** नेल फाइल एक औजार है, जिसका प्रयोग नाखून के सिरों को सुगमता से आकार देने के लिए किया जाता है। एक खुरदुरी पट्टी या एमरी बोर्ड की सहायता से हाथों व पैरों की उंगलियों के नाखूनों को चिकना बनाया व सही आकार दिया जाता है।

टिप्पणियाँ

चित्र 5.4: नेल फाइल

3. **नेल आर्ट स्पंजः** प्रत्येक स्पंज एक अनोखा रूप बनाएगा। मेकअप स्पंज की तरह के मोटे स्पंज उतार-चढ़ाव का रूप देने के लिए आदर्श है। उनकी कवरेज अच्छी होती है, और ये रंगों को आसानी से आपस में मिला देते हैं। बाथरूम या रसोई वाले स्पंज दागदार प्रभाव डालते हैं। यह आकाश गंगा व बादलों जैसा डिज़ाइन बनाने के लिए उत्तम है।

चित्र 5.5: नेल आर्ट के स्पंज

4. **ट्वीजरः** यह एक छोटा सा औजार है, जो वस्तुओं जैसे मोती, पत्थर व सितारे आदि को उठाने में काम आता है। ये चीज़ें इतनी छोटी होती हैं कि इन्हें हाथ से संभालना कठिन है।

चित्र 5.6: ट्वीज़र्स

5. **नेल आर्ट छोटी कैंची:** इसका सिरा थोड़ा सा मुड़ा हुआ होता है, जिससे नाखून की प्राकृतिक रूप से मुड़ी हुई सतह को छोटा किया जाता है।

चित्र 5.7: नेल सीज़र्स

6. **औरेंज वुड स्टिक:** इनके कई प्रयोग हैं। इन्हें स्पैटूला की तरह भी प्रयोग किया जा सकता है और उत्पादों को हाथों व नाखूनों पर लगाने के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है।

चित्र 5.8: औरेंज वुड स्टिक

7. **नेल पॉलिश ड्रायर:** नेल पालिश सुखाने के लिए ये ड्रायर विभिन्न आकारों, प्रकारों व मूल्यों पर उपलब्ध हैं। इच्छित परिणाम पाने के लिए यह बहुत जरूरी है कि ड्रायर अच्छी क्वालिटी का हो। इसकी हाथ की पकड़ फिसलने वाली न हो, फिंगर रेस्ट हो और गर्म व ठंडी हवा निकलने का रास्ता हो।

चित्र 5.9: नेलपॉलिश ड्रायर

8. **पैडल डस्टबिनः** पैडल बिन एक डिब्बा है, जिसका ढक्कन पैर से पैडल दबाने से खुलता है। जब दोनों हाथ व्यस्त होते हैं, तब इसका प्रयोग करना आसान है। इससे कार्य क्षेत्र को साफ रखने में मदद मिलती है।

चित्र 5.10: पैडल डस्टबिन

9. **पैलेटः** यह एक पतला और प्रायः अंडाकार अथवा आयताकार लकड़ी का बोर्ड है, जिसके एक सिरे पर अंगूठे के आकार का छेद होता है। इसका प्रयोग रंगों को रखने व मिलाने के लिए किया जाता है।

चित्र 5.11: कलर पैलेट

नेल आर्ट की सामग्री

- रूई
- बेस कोट (आधार कोट)
- टॉप कोट
- नेल पॉलिश
- नेल पॉलिश रिमूवर
- एक्रेलिक पेंट
- ग्लिटर
- फॉइल की पट्टियाँ
- बुलियन बीडस
- टूथ पिक्स

पाठगत प्रश्न 5.2

रिक्त स्थान भरिए

1. .... का प्रयोग नाखूनों पर डिज़ाइन बनाने के लिए किया जाता है।
2. .... को न फिसलने वाला और फिंगर रेस्ट वाला होना चाहिए।
3. नेल फाइल का प्रयोग नाखून के सिरों को रगड़ने व .... देने के लिए किया जाता है।
4. .... का प्रयोग वस्तुओं जैसे मोती, पत्थर व सितारों को उठाने के लिए किया जाता है।
5. पैलेट के एक सिरे पर .... के आकार जितना छेद, रंगों को रखने व मिलाने के लिए होता है।

5.3.1 नेल आर्ट ब्रश

नेल आर्ट के लिए सबसे महत्वपूर्ण औजार नेल ब्रश हैं। नेल आर्ट के लिए बहुत विविधतापूर्ण ब्रशों का प्रयोग किया जाता है। आइए इनके विषय में विस्तार से जानें:

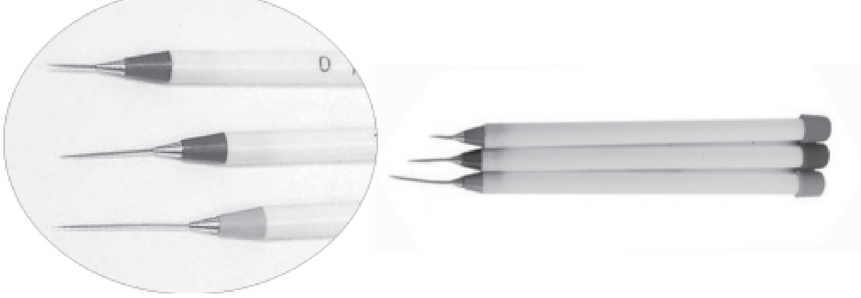
1. गोल ब्रश

यह एक बहु-उपयोगी और सामान्य नेल आर्ट ब्रश है। जटिल डिज़ाइन बनाने के लिए इसका प्रयोग होता है। इससे विभिन्न स्ट्रोक पैटर्न बनाने में भी मदद मिलती है। इससे एक्रेलिक पाउडर का प्रयोग करते हुए थ्री डी डिज़ाइन बनाने में भी मदद मिलती है।

टिप्पणियाँ

2. स्ट्रिपर/लाइनर ब्रश

ये नेल ब्रश स्ट्रिप्स बनाने (लम्बी लाइनें) और स्ट्रिपिंग स्ट्रोक पैटर्न बनाने में मदद करते हैं। इनका प्रयोग जानवरों के डिज़ाइन जैसे ज़ेबरा या टाइगर प्रिंट बनाने के लिए भी किया जा सकता है। आप इन ब्रशों की सहायता से सीधी रेखाएं आसानी से बना सकते हैं।



चित्र 5.12: नेल स्ट्रिपर

3. सपाट ब्रश

इस ब्रश को शेडर ब्रश के नाम से भी जाना जाता है। ये ब्रश लम्बे तरल स्ट्रोक लगाने में मदद करते हैं। ये 'वन स्ट्रोक पैटर्न' बनाने में, ब्लैंडिंग और शेडिंग करने में भी मदद करते हैं। इनकी सहायता से नाखूनों पर जैल भी लगाया जाता है।

4. कोणीय ब्रश

सामान्यत: इस ब्रश का प्रयोग एक स्ट्रोक से नाखूनों पर फूल बनाने के लिए किया जाता है। इसके बाल कोणीय होने के कारण बड़ी आसानी से आप इसमें दो रंग भर सकते हैं।

5. फैन ब्रश

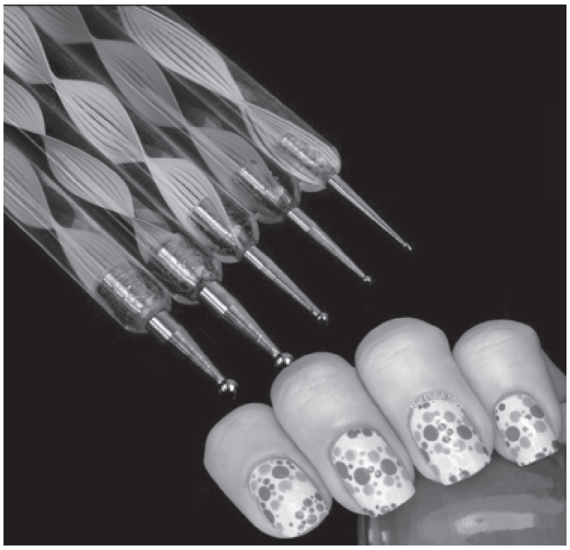
फैन ब्रश के बहुत उपयोग हैं। यह शेडिंग, गोल आकृतियाँ बनाने व ग्लिटर छिड़कने में मदद करता है। इस ब्रश की सहायता से आप बहुत सुंदर स्ट्रोक डिज़ाइन बना सकते हैं। अतिरिक्त पाउडर या ग्लिटर को हटाने के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता है।

6. डिटेलिंग ब्रश

जैसा कि इसके नाम से ही पता चलता है कि यह ब्रश नाखून के डिज़ाइन में बारीकियां जोड़ने में मदद करता है। इससे बहुत अच्छा और महीन परिणाम प्राप्त होता है।

7. डॉटर

इसका सिरा बहुत छोटा होता है, जो नाखूनों पर अनेक छोटे-छोटे बिंदुनुमा डिज़ाइन बनाने में मदद करता है। बड़े बिंदु बनाने के लिए बाज़ार में उपलब्ध बड़े सिरों वाले अन्य उपकरणों का प्रयोग करें।



चित्र 5.13: नेल डॉटर

नेल आर्ट ब्रश की देखभाल

करना चाहिए

1. एक पेपर टॉवेल को आइसोप्रोपिल एल्कोहल में भिगोकर ब्रश पर लगे अतिरिक्त पॉलिश, पानी या ग्लिटर को साफ करें। ब्रश के बालों को एक साथ आराम से खींचे जिससे इनका मूल आकार बना रहे।
2. रखने से पहले ब्रश को अच्छी तरह सुखा लें।

नहीं करना चाहिए

1. ब्रश को कभी भी गर्म पानी से साफ न करें। ब्रश के बाल टूट सकते हैं या उनका आकार खराब हो सकता है।
2. ब्रश को कभी भी ऐसी स्थिति में न छोड़ें कि उसके बाल किसी ठोस चीज़ पर टिके हों। इसकी बजाय उन्हें सपाट या बाल ऊपर की तरफ रखते हुए रखें।

क्रियाकलाप 5.2

अपने पास किसी नेल आर्ट सैलून में जाएँ व निम्न निरीक्षण करें:

1. उपलब्ध औजार
2. प्रयोग होने वाले उपकरण
3. जमा सामग्री

पाठगत प्रश्न 5.3

मिलान कीजिए

1.	नेल डॉटर	(क)	गर्म व ठंडी दोनों हवा देने वाला
2.	गोल ब्रश	(ख)	नाखूनों पर डिज़ाइन बनाने के लिए
3.	नेल स्ट्रिपर	(ग)	ग्लिटर छिड़कने के लिए
4.	फैन ब्रश	(घ)	बहुउपयोगी व सामान्य नेल ब्रश
5.	नेल पॉलिश ड्रायर	(ङ.)	लम्बे महीन बाल और सूक्ष्म रेखाएं बनाने के लिए

5.4 नेल आर्ट करने के लिए तैयारी

नेल आर्ट की तैयारी में तीन चरण सम्मिलित हैं। वे हैं:

- कार्य क्षेत्र की तैयारी करना
- जीवाणुनाशन व विसंक्रमण
- पूर्व तैयारी

(क) नेल आर्ट के लिए कार्य क्षेत्र तैयार करना:

1. ध्यान रखें क्षेत्र में वायु-संचरण ठीक हो
2. कार्य क्षेत्र में मिट्टी न हो, क्योंकि यह गीली नेल आर्ट के ऊपर जम सकती है
3. पर्याप्त प्रकाश होना चाहिए। कार्यस्थान पर एक टेबिल लैंप का प्रयोग करना बहुत अच्छा रहेगा।
4. ध्यान रहे सारा समान स्थिर तरीके से रखा हो ताकि सामान के गिरने-फैलने से बचा जा सके।

(ख) जीवाणुनाशन व विसंक्रमण

1. ग्राहक पर प्रयोग करने से पहले सभी औजारों व उपकरणों को कीटाणुमुक्त करना चाहिए, जिससे किसी भी प्रकार के संक्रमण व बीमारी से बचा जा सके।
2. प्रत्येक ग्राहक के बाद कार्यस्थल को विसंक्रमित करें।
3. सभी उपभोज्य कचरे का निपटान सही प्रकार से करें।
4. व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च मानदंडों का पालन करें।

(ग) पूर्व तैयारी

1. नेल आर्ट के लिए ग्राहक की पसंद की पुष्टि करें।
2. ग्राहक की इच्छानुसार ही नाखूनों को आकार दें।
3. मृत क्युटिकल्स को साफ करें। मुक्त सिरों को साफ करें।
4 नेल आर्ट की तैयारी से पहले एसीटोन रहित पॉलिश रिमूवर से नाखून की सतह को साफ करें।

पाठगत प्रश्न 5.4

नीचे लिखे वाक्यों के सामने सही (✓) या गलत (×) का चिन्ह लगाएं :

1. कार्य क्षेत्र मिट्टी रहित होना चाहिए, जिससे मिट्टी गीली नेल आर्ट पर न जम जाए।
2. नेल आर्ट के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता आवश्यक नहीं है।
3. नेल आर्ट के लिए मृत क्युटिकल्स हटाना व मुक्त सिरों को साफ करना आवश्यक है।
4. ध्यान रखें कि सारा सामान स्थिर तरीके से रखा गया हो, जिससे सामान के गिरने से बचाव हो सके।
5. प्रत्येक ग्राहक के बाद कार्यक्षेत्र को कीटाणुमुक्त करने की आवश्यकता नहीं है।

5.5 नेल आर्ट विधि

नेल आर्ट एक रचनात्मक गतिविधि है, जिसमें उंगलियों के नाखूनों पर चित्र व डिज़ाइन बनाए जाते हैं। यह एक लोकप्रिय कला है, क्योंकि आजकल कुछ लोगों द्वारा पैरों व हाथों की उंगलियों को सुंदरता का प्रमुख बिन्दु माना जाता है। साथ ही, मैनीक्योर से संबंधित यह एक प्रकार की फैशन गतिविधि भी है।

आवश्यक सामान

- विभिन्न रंगों की नेल पॉलिश
- पतले ब्रश व बॉबी पिन (यदि आपको बिन्दुओं वाली डिज़ाइन बनानी हो)
- स्कॉच टेप या सैलो टेप
- एक कैंची
- गोल आकार के बैण्ड एड (यदि आप अर्द्ध गोलाकार डिज़ाइन बनाने जा रहे हो)

नेल आर्ट करते समय ध्यान रखने योग्य बिंदु

1. पॉलिश लगाने से पहले नाखूनों को सफाई से मैनीक्योर किया गया हो। यदि आपके प्राकृतिक नाखून बहुत छोटे या टूटे हुए हों, तो पहले ऐक्रिलिक नाखून लगाकर बाद में उस पर डिज़ाइन बनाएं।

2. आपको जितना जल्दी संभव हो सके, उतना जल्दी कार्य करना है क्योंकि नेल पॉलिश जल्दी सूखती है। नाखूनों पर पॉलिश करने से पहले पॉलिश में ग्लिटर मिला लें। एक साधारण नमूना बनाने के लिए 'स्टिक ऑन स्टोन' प्रयोग करने का प्रयास करें।

3. लम्बे समय तक डिज़ाइन टिका रहे इसके लिए ग्राहक को सलाह दें कि हर दो-तीन दिन बाद एक पारदर्शी नेल पॉलिश का कोट लगाते रहें, और उन कार्यो को करते समय दस्ताने पहनें जिनसे नाखून खराब हो सकते हैं।

नेल आर्ट की विभिन्न प्रकार की विधियाँ हैं, जिनका प्रयोग आप अनूठे डिज़ाइन बनाने में कर सकते हैं। आप किसी एक विधि का अकेले या अन्य विधियों के साथ मिलाकर ग्राहक की पसंद के अनुसार प्रयोग कर सकते हैं। इन विधियों को सीखना आसान है और थोड़े से ही अभ्यास द्वारा या बिना अभ्यास के भी एक अच्छा डिज़ाइन बनाया जा सकता है। नीचे दी गई विधियों का प्रयोग सभी प्रकार की नेल आर्ट के लिए किया जा सकता है।

स्टैंपिंग

स्टैंपिंग नेल आर्ट विधि से, कोई भी नाखूनों पर विस्तृत चित्रांकन पा सकता है। जानवरों के प्रिंट जैसे जेबरा रेखाएं या तेंदुएं के धब्बों से लेकर फलों के जटिल डिज़ाइनों तक। इनमें विभिन्न प्रकार के हजारों डिज़ाइनों में से आप कोई भी चुन सकते हैं।

इस विधि में महारत हासिल करने के लिए आपको अभ्यास की आवश्यकता होती है। आप जिस कोण से स्क्रैपर का प्रयोग करें, या स्टैंप पर किसी डिज़ाइन का चयन करें और नाखून पर उसे लगाएं, इस सब के लिए महारत हासिल करने की ज़रूरत होती है। प्रत्येक चरण को सीखने की आवश्यकता है।

चित्र 5.14: नेल स्टैंपिंग

स्पांजिग

स्पंज नेल आर्ट विधि में (जैसा कि नाम से स्पष्ट है) स्पंज का प्रयोग किया जाता है। इस विधि में रंग धीरे-धीरे बनता है या एक से अधिक रंग आसानी से मिलाए जा सकते हैं।

इस विधि को सीखने के लिए बहुत कम अभ्यास की जरूरत होती है। इस विधि में गलती की गुंजाइश नहीं है।

डॉटिंग

डॉटिंग नेल आर्ट मे एक खास औजार का प्रयोग डॉट्स बनाने के लिए किया जाता है। इसके द्वारा कई नमूने, फूल, रेखाएं व पंक्तियां बनाई जाती हैं।

आप इसे दूसरी विधियों के साथ मिलाकर प्रयोग कर सकते हैं, जैसे स्टैंपिंग, और स्पाजिंग, जहाँ एक साधारण डिज़ाइन से शुरू करके ज्यादा कठिन डिज़ाइन बना सकते हैं।

टेपिंग

टेपिंग नेल आर्ट विधि में नाखून के हिस्सों को टेप से ढ़ंक दिया जाता है और नेल पॉलिश का दूसरा कोट लगाया जाता है। इस विधि से आप लेजर, आधा चाँद या स्पष्ट साफ रेखाएं बना सकते हैं।

पाठगत प्रश्न 5.5

1. नीचे दिए शब्दों को एक वाक्य में लिखिए।
   (क) टेपिंग
   (ख) स्पाजिंग
   (ग) स्टैम्पिंग
   (घ) डाटिंग

5.6 नेल आर्ट के प्रकार

एक मैनीक्योरिस्ट होने के नाते आप बहुत से औजारों व विधियों का प्रयोग नाखूनों को सजाने के लिए करते हैं। इसलिए नेल आर्ट एक ऐसी कला है, जिसमें विभिन्न विधियों का प्रयोग करते हुए हम नाखूनों को विभिन्न प्रकार से सजाते हैं। इनमें से कुछ लोकप्रिय विधियाँ इस प्रकार हैं:

1. फ्री हैंड पेंटिंग (टू डी आर्ट)

फ्री हैंड नेल आर्ट पेंटिंग वह कार्य है, जिसमें हाथों व पैरों की उंगलियों के नाखूनों पर नेल पॉलिश ब्रश या नेल पॉलिश पेन से एक चित्र बनाया जाता है। फ्री हैंड पेंटिंग में एयर ब्रश नेल आर्ट

की बजाय अधिक कौशल की आवश्यकता होती है, क्योंकि इसमें व्यक्ति को पहचान में आ सकने वाला चित्र फ्री हैंड से बनाना होता है।

फ्री हैंड नेल आर्ट में आप केवल एक रंग का ही प्रयोग कर सकते है, उदाहरण के लिए यदि कोई दिल या स्टार बना रहा है, तो वह केवल एक ही रंग का बनाया जा सकता है। यदि चित्र अधिक जटिल है, तो एक से अधिक रंगों का प्रयोग भी किया जा सकता है। फूल बहुत लोकप्रिय हैं और प्रायः तने, पत्तियों और फूलों के लिए अलग-अलग रंगों का प्रयोग किया जाता है। मौसमी वस्तुएँ जैसे फल/सब्जियाँ/त्योहारों पर आधारित चित्र बहुत आम हैं। आमतौर पर इन चित्रों में अलग-अलग रंगो का प्रयोग होता है। यह आवश्यक है कि चित्र में नाखून की सतह पर लगाए गए रंग से विपरीत रंगों का प्रयोग किया जाए, जिससे कि वह चित्र स्पष्ट रूप से उभर कर दिखे।

फ्री हैंड नेल आर्ट की प्रक्रिया (कोई भी नमूना चुने जैसे डेजी, तितली, दिल, पैरों के निशान आदि)

- नाखून की सतह को कीटाणु मुक्त कर नाखून को तैयार करें।
- इच्छानुसार नाखून को आकार दें।
- बेस कोट लगाएं। इसे पूरी तरह सूखने दें।
- चुने गए रंग की नेल पॉलिश नाखून पर लगाएं व सूखने दें।
- फाइन आर्ट ब्रश का प्रयोग करते हुए एक्रेलिक रंग द्वारा चुना गया नमूना या डिज़ाइन बनाएं।
- अच्छे परिणाम के लिए विपरीत तथा समपूरक रंगों का प्रयोग करें।
- इसे पूरी तरह सूखने दें और अंत में टॉप कोट लगाएं।

चित्र 5.15: फ्री हैंड पेंटिंग

टिप्पणियाँ

2. फॉइल नेल आर्ट

फॉइल एक पतली पन्नी के रूप में उपलब्ध है। विभिन्न प्रकार के नाखूनों पर फॉइल का प्रभाव भी अलग अलग होता है। सभी नाखूनों पर एक जैसा डिज़ाइन इस नेल आर्ट द्वारा असंभव है। नाखून की सतह पर जहां आप फॉइल लगाना चाहते हैं वहां एक खास इमल्शन गोंद लगाया जाता है। जब गोंद सूख जाए तो फॉइल लगाएं और आराम से उतार लें। फॉइल का रंग गोंद पर दिखाई देगा।

फॉइल नेल आर्ट की प्रक्रिया:

- नाखून के तले को कीटाणुमुक्त कर तैयार करें।
- इच्छानुसार नाखून को आकार दें।
- बेस कोट लगाएँ। पूरी तरह सूखने दें।
- चुने गए रंग की नेल पॉलिश लगाएं व सूखने दें।
- जहां पर फॉइल लगाना हो, उस स्थान पर इमल्शन गोंद लगाएं।
- गोंद को सूखने दें और फिर फॉइल का एक टुकड़ा गोंद पर लगाकर धीरे से दबाएं।
- धीरे से फॉइल को निकाल लें, जिससे फॉइल का रंग नाखून पर स्थानांतरित हो जाए।
- विभिन्न रंगों वाले फॉइल से प्रक्रिया को दोहराएं, जब तक कि डिज़ाइन पूरा न हो जाए।
- डिज़ाइन के बचाव के लिए उसे टॉप कोट से सील करें।

चित्र 5.16: फॉइल नेल आर्ट

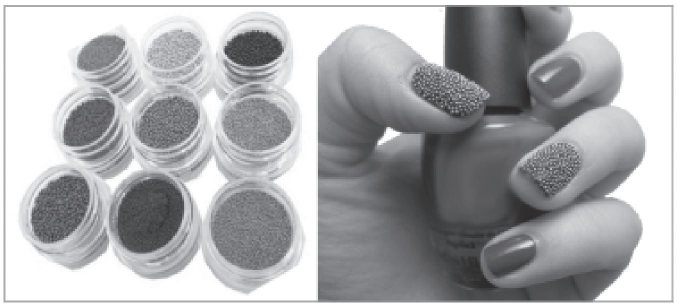
3. बुलियन बीड नेल आर्ट

इस डिज़ाइन कला में छोटे-छोटे धातु के मोतियों का प्रयोग नाखूनों को सजाने के लिए किया जाता हैं। शानदार रंगों के मोती पूरे नाखूनों पर प्रयोग करने के लिए या जटिल डिज़ाइन बनाने के लिए उपलब्ध हैं। फूलों के डिज़ाइन, फंकी और अमूर्त डिज़ाइन बनाने के लिए अति उत्तम

है। यह लगाने में बहुत आसान है और इन्हें टॉप कोट की सहायता से सील किया जाता है या साफ एक्रेलिक या यू वी जैल से संपुटित किया जाता है।

बुलियन बीड नेल आर्ट की प्रक्रिया

- नाखून के तले को कीटाणुमुक्त कर नाखून को तैयार करें।
- इच्छानुसार नाखून को आकार दें।
- बेस कोट लगाएं। इसे पूरी तरह सूखने दें।
- चुने गए रंग की नेल पॉलिश नाखून पर लगाएं व इसे सूखने दें।
- पारदर्शी नेल पॉलिश उस स्थान पर लगाएं, जहाँ बुलियन बीडस लगाने हों।
- बुलियन बीडस को ट्वीजर या औरंज वूड स्टिक की सहायता से गीली नेल पॉलिश पर लगा सकते हैं या नाखून की गीली सतह को बीडस में डुबोकर लगा सकते हैं।
- यदि दो रंगों का प्रयोग करना हो, तो पहली बार लगी पॉलिश के सूखने के बाद प्रक्रिया को दोहराएं
- टॉप कोट द्वारा बीडस व डिज़ाइन को सील करें।



चित्र 5.17: बुलियन बीड नेल आर्ट

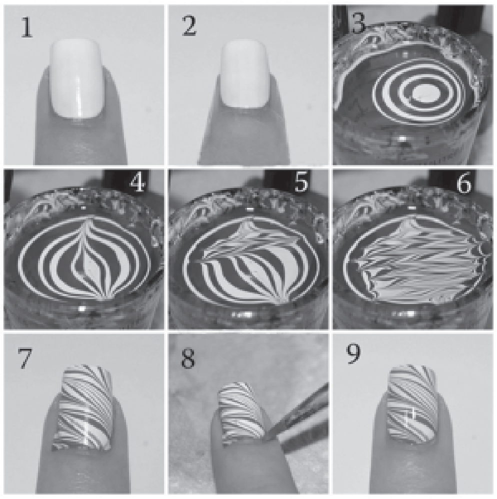
4. मार्बल नेल आर्ट

इसे नेल आर्ट को एक खूबसूरत व लोकप्रिय प्रकार माना जाता है। इसमें विभिन्न प्रकार की नेल पॉलिश को बड़ी ही रूचिपूर्ण व सजावटी तरीके से लगाया जाता है।

मार्बल नेल आर्ट की प्रक्रिया

- कमरे के तापमान के अनुसार एक कप में पानी भरें। (याद रहे यह ठंडे पानी से नहीं होता है।)
- नाखून पर सफेद या हलके रंग की नेल पॉलिश लगाएं। इसे सूखने दें। नेल पॉलिश सूखने के बाद उंगलियों के किनारों पर टेप लगा दें।

टिप्पणियाँ



चित्र 5.18: वाटर मार्बल नेल आर्ट

- पानी के कप में विभिन्न रंगों की नेल पॉलिश एक एक बूंद करके डालें।
- आप जितने रंग चाहे इसमें एक-एक बूंद करके मिला सकते हैं।
- एक टूथ पिक की सहायता से नेल पॉलिश की इन बूंदों को हिलाएं।
- अब एक उंगली इसमें डालकर आराम से हिलाएं व निकाल लें।
- बाकी सभी उंगलियों के लिए प्रक्रिया दोहराएं।
- अब इसके ऊपर टॉप कोट लगाएं व सुरक्षित रखने के लिए इसे सूखने दें।

क्रियाकलाप 5.3

नकली नाखूनों पर नेल आर्ट के नमूने बनाएं। नीचे दिए गए प्रत्येक के लिए पाँच-पाँच नमूने बनाएं।

1. स्पांजिंग
2. टू डी आर्ट
3. फॉइल नेल आर्ट
4. मार्बल
5. बुलियन बीड आर्ट

5.7 ग्राहक को कार्य पश्चात दी जाने वाली सलाह

- हाथ धोने के लिए कठोर साबुन का प्रयोग न करें।
- हर बार हाथ धोने के बाद अच्छी क्वालिटी की क्रीम लगाएं।
- घर का कार्य करते समय सुरक्षा के लिए दस्तानें पहनें।
- उंगलियों के नाखूनों को औजार की तरह प्रयोग न करें।
- नेल आर्ट व पॉलिश के बचाव के लिए ग्राहक को हर 3-4 दिन बाद, टॉप कोट लगाने की सलाह दें।

पाठगत प्रश्न 5.6

रिक्त स्थान भरिए

1. .... हाथों व पैरों के नाखूनों पर एक चित्र बनाना है।
2. .... में हम नेल पॉलिश के विभिन्न रंगों को एक के बाद एक बूंदों के रूप में डालते हैं।
3. .... में सभी नाखूनों पर एक जैसा डिज़ाइन बनाना संभव नहीं है।
4. .... को आराम से हटाएं, जिससे कि फॉइल का रंग नाखून पर स्थानांतरित हो जाए।
5. छोटे-छोटे बीडस को नाखूनों को सजाने के लिए प्रयोग करना .... आर्ट कहलाती है।

आपने क्या सीखा

- नाखून का आकार व संरचना
- नेल आर्ट में नाखून के आकार
- ग्राहक से परामर्श
- औजार व सामग्री
- विभिन्न प्रकार के नेल आर्ट ब्रश
- नेल आर्ट के लिए तैयारी
  - कार्य क्षेत्र को तैयार करना
  - जीवाणुनाशन व विसंक्रमण
- नेल आर्ट की विधियाँ
- नेल आर्ट के प्रकार
  - फ्री हैंड पेंटिंग टू डी आर्ट
  - फॉइल नेल आर्ट
  - बुलियन बीड नेल आर्ट
  - मार्बल नेल आर्ट
- कार्य पश्चात सलाह

टिप्पणियाँ

पाठान्त प्रश्न

1. नेल आर्ट से आप क्या समझते हैं? व्याख्या कीजिए।
2. किसी ग्राहक पर फॉइल नेल आर्ट लगाने की विधि समझाइए।
3. ग्राहक से नेल आर्ट का परामर्श करते हुए आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे? ग्राहक का रिकार्ड कार्ड तैयार कीजिए।
4. नेल आर्ट में प्रयोग होने वाले प्रमुख औजारों व उपकरणों के विषय में बताएं।
5. नेल आर्ट करने के लिए आप ग्राहक व कार्य क्षेत्र को किस प्रकार तैयार करेंगे।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

5.1

1. (घ) 2. (क) 3. (ङ) 4. (ख) 5. (ग)

5.2

1. नेल आर्ट ब्रश 2. नेल पॉलिश ड्रायर 3. आकार
4. टवीजर 5. अंगूठे

5.3

1. (ख) 2. (घ) 3. (ङ) 4. (ग) 5. (क)

5.4

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य 4. सत्य 5. असत्य

5.5

1. टेपिंग: इसमें नेल पॉलिश का दूसरा कोट लगाने से पहले नाखून के हिस्सों पर टेप लगाते हैं।
2. स्पाजिंग: इसमें धीरे-धीरे रंग बनता है व आपस में मिलता है।
3. स्टैंपिंग: इस विधि में नाखूनों पर विस्तृत चित्र बनती है।
4. डाटिंग: इसमें एक खास औजार द्वारा बिंदु बनाकर नमूने, फूल, रेखाएं व गुलाब बनाए जाते हैं।

5.6

1. टू डी/फ्री हैंड नेल आर्ट 2. मार्बल आर्ट 3. फॉइल आर्ट
4. सेलोफेन 5. बुलियन बीड्स

6

स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

कार्य क्षेत्र पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा न केवल सरकारी अधिकारियों के लिए बल्कि सैलून, मालिक के लिए भी एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। इस संबंध में बहुत से कानून, नियम ओर व्यवस्थाएं हैं, जिनका पालन सैलून के मालिकों व कर्मचारियों द्वारा किया जाना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति से इनका सख्ती से पालन करने की अपेक्षा की जाती है। किसी भी सैलून में बीमारियाँ फैलने का खतरा अधिक होता है, क्योंकि आपको विभिन्न पृष्ठभूमि के लोग यहां आते हैं। अत: प्रयोग किए जाने वाले औजार व उपकरण भी आसानी से संक्रमित हो जाते हैं। इसलिए स्वास्थ्य व सुरक्षा एक महत्वपूर्ण मुद्दा है।

कार्यक्षेत्र पर सुरक्षा व स्वास्थ्य का अर्थ कर्मचारियों को कार्य संबंधी चोटों व बीमारियों से बचाना है। कार्य क्षेत्र पर सुरक्षा व स्वास्थ्य सुनिश्चित करना नियोक्ता का कानूनी दायित्व है। एक कर्मचारी होने के नाते अपनी, अपने सहकर्मियों तथा अपने ग्राहकों की भलाई का ध्यान रखना आपका अधिकार भी है और आपका उत्तरदायित्व भी है । एक कर्मचारी होने के नाते सुरक्षित व स्वस्थ वातावरण में काम करने का अधिकार आपको कानून ने दिया है, जिसे आपका नियोक्ता न बदल सकता है और न ही हटा सकता है। इस अध्याय में हम स्वास्थ्य व सुरक्षा की आवश्यकता व उसके महत्व के बारे में तथा इसे प्राप्त करने की विधियों के बारे में जानेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप कर सकेंगे:

- अपने कार्य क्षेत्र के संदर्भ में स्वास्थ्य व सुरक्षा के अर्थ व महत्व का वर्णन;
- सफाई, विसंक्रमण व जीवाणुनाशन के बीच अंतर जानना;
- उत्पादों का सुरक्षित प्रयोग व जीवाणुनाशन तथा विसंक्रमण करने वाले उपकरणों व औजारों का सुरक्षित प्रयोग करना;
- हाथों व पैरों से संबंधित विरोधी संकेतों की सूची तैयार करना;

- उपकरणों व उत्पादों के प्रयोग करने संबंधी, निर्माता के निर्देशों को समझना व उनका पालन करना;
- कार्यक्षेत्र पर लागू होने वाले निर्धारित नियमों, स्वास्थ्य व सुरक्षा संबंधी कानूनों का पालन;
- सैलून के निर्धारित मानकों तथा निर्माताओं/आपूर्तिकर्ताओं के निर्देशानुसार औजारों, उपकरणों व उत्पादों का सुरक्षित प्रयोग तथा उन्हें स्टोर करना।

6.1 कार्यक्षेत्र पर स्वास्थ्य व सुरक्षा

कार्यक्षेत्र पर स्वास्थ्य व सुरक्षा का अर्थ है वे सभी तर्कसम्मत प्रयास करना, जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि प्रत्येक कर्मचारी या आगंतुक प्रतिदिन वापस जाते समय उतना ही स्वस्थ व शारीरिक रूप से फिट महसूस करे, जितना वह यहां आते समय था। देश के कुछ नियामक बोर्डों द्वारा भी इसका समर्थन किया जाता है। एक साफ, स्वस्थ तथा सुरक्षित कार्यक्षेत्र कर्मचारियों को कार्य करने के लिए आदर्श वातावरण प्रदान करता है। इससे कार्यक्षेत्र में चोटें कम लगती हैं व उत्पादकता तथा कर्मचारियों का नैतिक मनोबल भी बढ़ता है। एक सुरक्षात्मक कार्य क्षेत्र सुनिश्चित करता है:

- एक व्यवस्थित व साफ-सुथरे कार्यक्षेत्र में गिरने व फिसलने जैसी दुर्घटनाएं कम होती हैं।
- आग के जोखिम को कम करता है।
- कर्मचारियों को खरतनाक पदार्थों (जैसे मिट्टी, रसायन)के संपर्क में आने से बचाता है।
- औजारों व सामग्री पर बेहतर नियंत्रण।
- उपकरणों की बेहतर सफाई व रखरखाव।
- साफ सफाई की बेहतर स्थितियाँ जिससे स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- स्थान का अधिक प्रभावी प्रयोग।
- उत्पादकता में सुधार।

किसी भी प्रकार के जोखिम से बचाव के लिए कार्य क्षेत्र पर पूरे दिन व्यवस्था बनी रहनी चाहिए। यद्यपि इसके लिए अच्छे प्रबंधन तथा योजना की आवश्यकता होती है, परन्तु इसके फायदे बहुत हैं।

एक कर्मचारी के नाते आपके कर्तव्यों में सम्मिलित है :

- कार्यक्षेत्र पर अपनी व दूसरों की सुरक्षा व स्वास्थ्य का ठीक से ख्याल रखना।
- कोई भी अनुचित व्यवहार न करना, जिससे स्वयं को या दूसरों को खतरा हो।
- कार्यक्षेत्र पर किसी भी प्रकार का नशा न करना।

- नियोक्ता के अनुरोध पर किसी भी तर्कसंगत मेडीकल या अन्य आकलन के लिए तैयार रहना।
- कार्यक्षेत्र पर स्वास्थ्य व सुरक्षा के लिए खतरनाक, किसी भी कमी या उपकरण के खराब होने की जानकारी देना।

6.1.1 व्यक्तिगत स्वच्छता

जैसा कि इसके नाम से ही पता चलता है, व्यक्तिगत स्वच्छता व्यक्तिगत है । इसको स्वयं के प्रति स्वच्छतापूर्ण आदतों के रूप में परिभाषित किया गया है। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी कुछ आदतें व मानक होते हैं, जो उन्हें सिखाए गए होते है या उन्होंने किसी और से सीखें होते हैं। साधारणत: व्यक्तिगत स्वच्छता का प्रयोग दुर्घटनाओं और कार्यक्षेत्र पर होने वाली संक्रामक बीमारियों से बचाव के लिए किया जाता है। एक खराब स्वच्छता वाले व्यक्ति की दोस्ती प्राय: टूट सकती है क्योंकि इसके विषय में उस व्यक्ति को बताना संवेदनशीलता व सांस्कृतिक दृष्टि से मुश्किल होता है। व्यक्तिगत अस्वच्छता नौकरी की सफलता व प्रोन्नति के अवसरों पर भी प्रभाव डालती है। कोई भी सैलून नहीं चाहेगा कि कोई ऐसा व्यक्ति उसका प्रतिनिधित्व करे, जिसे देखकर लगे कि वह स्वयं अपनी देखभाल भी ठीक से नहीं कर सकता। व्यक्तिगत स्वच्छता का ज्ञान व आचरण हमारे प्रतिदिन के क्रियाकलापों के लिए अति आवश्यक है।

कपड़ों की स्वच्छता एक महत्वपूर्ण आयाम है। प्रतिदिन साफ कपड़े पहनना व बदलना आवश्यक है। कीटाणु मिट्टी में पनपते हैं व पसीने की दुर्गंध को बढ़ाते हैं। अंत:वस्त्रों को बाह्य वस्त्रों की अपेक्षा अधिक बार धोने की जरूरत होती है।

व्यक्तिगत स्वच्छता का सामाजिक व सौंदर्य संबंधी महत्व है। जो व्यक्ति निजी स्वच्छता का सही प्रकार से पालन करना है, वह आत्मविश्वास और आत्मसम्मान से ओतप्रोत रहता है व प्रतिष्ठा प्राप्त करता है। अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता की प्रक्रियाओं (जैसे हाथ धोना व मुख की स्वच्छता) का सख्ती से पालन करना चाहिए। सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता को सुनियोजित तरीके से बढ़ाते रहना चाहिए।

6.1.2 अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता के स्वास्थ्य संबंधी लाभ

अपने शरीर को साफ रखना, बीमारियों से बचने व उनका सामना करने के लिए अति आवश्यक है – आपके लिए भी और आपके आसपास के लोगों के लिए भी। हाथ धोने से कीटाणुओं का फैलाव एक व्यक्ति से दूसरे तक तथा शरीर के एक अंग से दूसरे अंग तक रुकता है। दांतों को ब्रश तथा फ्लास करने से मुँह की व अन्य बीमारियों की आशंका कम हो जाती है।

6.1.3 सामाजिक लाभ

बहुत सी संस्कृतियों में खराब व्यक्तिगत स्वच्छता अपमानजनक या बीमारी का लक्षण मानी जाती है। नियमित शारीरिक देखभाल शरीर की दुर्गंध कम करती है, आपको बेहतर दिखाती है और फिर आपके बारे में दूसरों की धारणा में सुधार लाती है। सैलून में तो इसकी खास आवश्यकता है। अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता आपकी अपनी छवि और आत्मविश्वास को बढ़ाने और सामाजिक स्वीकार्यता बढ़ाने में सहायक है।

पाठगत प्रश्न 6.1

1. एक .... कार्यक्षेत्र दुर्घटनाओं को कम करना व मनोबल बढ़ाना सुनिश्चित करता है।
2. .... स्वच्छता वह स्थिति है जो अपने खुद के लिए स्वच्छता संबंधी आचरणों को बढ़ावा देती है।
3. अच्छी स्वच्छता स्वास्थ्य को .... है।
4. एक कर्मचारी को अपनी व दूसरों की सेहत व सुरक्षा के .... के लिए यथोचित देखभाल करनी चाहिए।
5. अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता अपनी खुद की .... को बढ़ाने में सहायक हैं।

6.2 सफाई के लिए तथा औजारों व उपकरणों को विसंक्रमित एवं जीवाणुरहित करने के लिए सही उत्पादों व प्रक्रियाओं का प्रयोग

सैलून में दी जाने वाली सेवाओं के दौरान सभी प्रकार के उपकरणों को जीवाणुमुक्त करने व सफाई की प्रक्रिया की रूपरेखा के लिए सुस्पष्ट और विशिष्ट दिशानिर्देश हैं। सैलून में किसी भी ग्राहक पर प्रयोग करने से पहले सभी औजारों, यंत्रों व उपकरणों को भली भांति साफ व जीवाणुमुक्त कर लेना चाहिए। यह किसी भी क्षेत्र, राज्य व देश के लाइसेंसिंग नियमों व कानूनों के अंतर्गत भी आवश्यक है।

ग्राहक की त्वचा के सीधे सम्पर्क में आने वाली कोई भी सतह दूषित मानी जाती है। यह दूषित सतह पूरी व अच्छी प्रकार से :

1. साफ करनी चाहिए व
2. जीवाणुमुक्त करनी चाहिए।

एक भली प्रकार से की गई सफाई में सतह को अच्छी तरह रगड़ना चाहिए, जिससे वह मिट्टी व (दूषित) अवशेषों से मुक्त हो सके। सही सफाई का अर्थ टेबल, औजारों व उपकरणों में दिखाई देने वाले सभी अवशेषों को पूरी तरह साफ करना और बाद में उन्हें साफ पानी से अच्छी तरह धोना है।

आईए स्वास्थ्य व सुरक्षा से संबंधित इन शब्दों का अर्थ जानें:

सम्पूर्ण सफाई: (इसे सेनेटाइजिंग भी कहते हैं) जीवाणुनाशन के चरण से पूर्व की जानी चाहिए।

सम्पूर्ण जीवाणुनाशन: पहले से साफ की गई सतह पर सभी नुकसान पहुंचाने वाले व संक्रमण फैलाने वाले सूक्ष्म जीवाणुओं को खत्म करना है।

सेनेटाइजेशनः साबुन के गर्म घोल से नियमित रूप से सफाई व धुलाई करने से स्वास्थ्य बेहतर रहता है। साथ ही मिट्टी को साफ करने से कीटाणु की बढ़त में कमी आती है। आप साबुन व पानी से या एल्कोहल वाले सेनीटाइज़र से अपने हाथ साफ कर सकते हैं।

विसंक्रमणः यह सतह की सफाई जैसे औजारों व उपकरणों के लिए उपयुक्त है। यह कीटाणुओं को बढ़ने से रोकती है ताकि स्वास्थ्य को नुकसान न पहुंचे। ज्यादातर विसंक्रमण द्रव्य, एल्कोहल या ब्लीच से निर्मित होते हैं।

रोगाणुनाशनः इसके द्वारा सभी कीटाणु व जीवाणु समाप्त किए जाते हैं। साथ ही यह औजारों, उपकरणों व सतह के लिए भी प्रयोग किया जाता है। इसमें सूखी गर्म हवा, भाप या रोगाणुनाशक द्रव्य के प्रयोग की विधियां शामिल हैं।

उपभोज्य (एक ही बार प्रयोग होने वाले) निर्माता द्वारा बनाए गए ऐसे उत्पाद जिन्हें केवल एक ही बार प्रयोग किया जा सके उन्हें उपभोज्य अर्थात 'डिस्पोज़ेबल' या 'सिंगल यूज' कहते हैं। एक ग्राहक पर प्रयोग करने के बाद इनका ठीक से निपटान किया जाना चाहिए। इन वस्तुओं का दोबारा प्रयोग गंदा, अनुचित व गैर पेशेवर आचरण है। उपभोज्य के कुछ उदाहरण हैः रूई के गोले, पट्टियाँ, लकड़ी के औजार, डिस्पोज़ेबल तौलिए, टो-सेपरेटर्स, टिश्यू, लकड़ी की स्टिक और कुछ खुरदुरे फाइल व बफर्स हैं। प्रत्येक ग्राहक के बाद सफाई व कीटाणुमुक्त करते समय खराब हुई वस्तुओं को फेंक देना चाहिए।

उत्पाद का सही प्रयोगः कुछ उत्पाद इस प्रकार के होते हैं, कि यदि ठीक से इस्तेमाल ना किए जाएं तो दूषित हो जाते हैं। कुछ उदाहरण इस प्रकार हैः क्रीम, लोशन, स्क्रब, पैराफिन वैक्स, मास्क और तेल। इन उत्पादों को खराब होने से बचाने के लिए इनका सफाई से प्रयोग करना चाहिए। उदाहरण के लिए, पैराफिन वैक्स या नाखून के तेल को कभी भी ब्रश (या स्पैटूला) से नहीं लगाना चाहिए जो त्वचा के सम्पर्क में आया हो। ऐसा करने पर उत्पाद में बैक्टीरिया आ जाता है, जिससे वह उत्पाद खराब हो जाता है या प्रयोग के लिए असुरक्षित हो जाता है।

उत्पादन के अशुद्धता को रोकने के लिए हमेशाः

(क) ग्राहक पर प्रयोग किया गया या बचा हुआ उत्पाद तुरंत फेंक दें।

(ख) डिब्बों में से उत्पाद निकालने के लिए सिंगल यूज डिस्पोज़ेबल सामान का प्रयोग करें। या एक विसंक्रमित साफ स्पैटूला द्वारा उत्पाद निकालें और प्रयोग किए जाने वाले उत्पाद को डिस्पोज़ेबल या विसंक्रमित किए जा सकने वाले कप में डालें।

(ग) उत्पाद को लगाने के लिए एपलिकेटर बॉटल या ड्रापर का प्रयोग करें।

बहुप्रयोगी औजारों व उपकरणों का सही विसंक्रमणः कुछ वस्तुएं इस प्रकार बनी होती हैं जिन्हें एकाधिक बार प्रयोग किया जाता है। इन वस्तुओं को 'बहुप्रयोगी' वस्तुएँ कहते हैं। बहुप्रयोगी वस्तुएँ कभी कभी विसंक्राम्य कही जाती हैं, जिसका अर्थ है कि इन उपकरणों को इनकी उपयोगिता या गुणवत्ता बनाए रखने के लिए इनकी सही सफाई व विसंक्रमण होना चाहिए। बहुप्रयोगी वस्तुएँ

एकाधिक ग्राहकों पर प्रयोग करने के लिए बनाई जाती है, परन्तु प्रत्येक प्रयोग के बाद इनको बेहतर सफाई व विसंक्रमित किए जाने की आवश्यकता होती है। बहुप्रयोगी वस्तुओं के उदाहरणों में कपड़े के तौलिए, मैनीक्योर का कटोरा, निपर्स, पुशर्स और कुछ खुरदुरे फाइल व बफर आदि शामिल हैं।

गतिविधि 6.1

कुछ चित्र एकत्र करें व एक चार्ट द्वारा दिखाएं (i) उपभोज्य वस्तुएँ (ii) बहुप्रयोगी वस्तुएँ जो पार्लर में प्रयोग की जाती है।

पाठगत प्रश्न 6.2

नीचे दिए वाक्यों के आगे (✓) सही या (✗) गलत का चिह्न लगाएं।

1. कोई भी सतह जो त्वचा के सीधे सम्पर्क में आती है वह दूषित कहलाती है।
2. सही सफाई साफ सतह के ऊपर की जाती है।
3. कीटाणुशोधन का अर्थ साबुन के गर्म घोल के साथ नियमित सफाई है।
4. ट्राली और भारी उपकरणों को कभी भी विसंक्रमण नहीं करना चाहिए।
5. प्रत्येक प्रयोग के बाद उपभोज्य वस्तुओं को फेंक देना चाहिए।

6.2.1 प्रक्रिया

सम्पूर्ण सफाई की विधियाँ: सम्पूर्ण सफाई के लिए लिक्वड साबुन/सर्फ, पानी, साफ व विसंक्रमित रगड़ने वाला ब्रश जिससे सारी मिट्टी व गंदगी साफ हो सके। सभी वस्तुएं, एक साफ स्क्रब ब्रश द्वारा बहते पानी में साफ करनी चाहिए। सफाई का अर्थ विसंक्रमण नही है। विसंक्रमण एक अलग ही चरण है। विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ विभिन्न प्रकार से साफ की जाती हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह वस्तु किस चीज की बनी है और किस प्रकार प्रयोग की गई है।

सही विसंक्रमण की विधि: सही प्रकार से सफाई करने के बाद, सभी दोबारा प्रयोग किए जाने वाले उपकरणों, औजारों को विसंक्रामक घोल में पूरी तरह डुबोना चाहिए। विसंक्रामक निर्माता के निर्देशों के अनुसार, उन्हें सही समय तक पूरी तरह डुबाकर रखना चाहिए जिससे पूरी सतह व हैंडिल आदि सब अच्छी तरह से भीग जाएं। यदि दिए गए निर्देशों के अनुसार आवश्यक हो तो उन्हें बहते पानी से धोना भी चाहिए। सभी वस्तुओं को एक साफ तौलिए पर बिछाकर, ऊपर से एक और साफ तौलिए से ढ़क कर सुखाएं।

विसंक्रमण उत्पाद, बीमारी फैलाने वाले सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट करने के लिए बनाए जाते हैं जो वस्तुओं की ऊपरी सतह पर होते हैं। नीचे दिए निर्देशों का पालन करें।

टिप्पणियाँ

1. निर्माता के निर्देशों के अनुसार इन विसंक्रामकों को मिलाना, प्रयोग करना, भंडारण व निपटान करना चाहिए। (मिलाने का सही अनुपात प्रभावी विसंक्रमण के लिए बहुत महत्वपूर्ण है) कुछ प्रयोग के लिए तैयार मिलते हैं और इनमें कुछ भी मिलाने की आवश्यकता नहीं पड़ती।
2. देश के कानून के अनुसार विसंक्रामक का प्रयोग लेबल पर लिखे निर्देशों के अनुसार न करना वर्जित है।
3. विसंक्रामकों को रोज ताजा तैयार करना चाहिए (स्प्रे करने वाली बॉटल समेत)। साथ ही यदि ये घोल देखने में ही दूषित लगें तो इन्हें फौरन बदल देना चाहिए। विसंक्रामक घोल बनने के बाद रखे रहने पर अपनी ताकत खो बैठते हैं और 24 घंटे के अंदर कम प्रभावी हो जाते हैं। विसंक्रामक घोल को बनाया जाने वाले समय को दर्ज़ करने के लिए लॉगबुक का प्रयोग करें।
4. यदि उपकरणों व औजारों को पहले से साफ ना किया गया हो, तो ये विसंक्रामक अप्रभावी हो जाते हैं।
5. औजारों व उपकरणों पर केवल विसंक्रामक घोल का छिड़काव अपर्याप्त है। छिड़काव से पहले सफाई आवश्यक है और अधिकतर विसंक्रामकों में 10 मिनट तक सम्पर्क में रखना प्रभावी होता है।
6. विसंक्रामकों के अनुपयुक्त प्रयोग से कुछ धातुएं खराब हो सकती हैं या उनमें जंग लग सकता है।
7. सफाई में प्रयोग होने वाले ब्रश जैसे नेलब्रश और विद्युत फाइलर व अन्य सफाई वाले ब्रश, सभी को प्रत्येक बार इस्तेमाल से पहले सही तरह साफ व विसंक्रमित करना आवश्यक है।

पाठगत प्रश्न 6.3

रिक्त स्थान भरो।

1. सभी वस्तुओं को .... पानी में रगड़ना व साफ करना चाहिए।
2. सभी दोबारा प्रयोग किए जाने वाले उपकरणों को .... घोल में भिगोकर रखना चाहिए।
3. विसंक्रामकों के भंडारण व उनके निपटान के लिए .... के निर्देशों का पालन करें।
4. .... को प्रभावी रूप से नियंत्रित करने व उनकी बढ़त को रोकने के लिए केवल विसंक्रामक का छिड़काव काफी नहीं है।
5. कीटाणुशोधक कुछ धातुओं व औजारों को .... कर सकते हैं, यदि इनका सही प्रयोग न किया जाए।

टिप्पणियाँ

6.3 हाथों व पैरों से संबंधित विरोधी संकेत

विरोधी संकेत वह स्थिति या हालात हैं, जिसमें आप कोई एक खास उपचार नहीं कर सकते हैं या उसे करना मना है। मैनीक्योर व पैडीक्योर करते समय ग्राहक की शारीरिक व मेडिकल समस्याओं के अनुसार बहुत सी ऐसी स्थितियां आपके सामने आएंगी जहां आपको कुछ खास देखभाल व प्रक्रिया अपनानी होगी। एक पैडीक्योरिस्ट या मैनीक्योरिस्ट होने के नाते यह आवश्यक है कि आपको शरीर रचना व शरीर विज्ञान का कामचलाऊ ज्ञान हो, जिससे आप ग्राहक के शरीर में होने वाले किसी रोग के लक्षणों को पहचान सकें। प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता का आकलन होना चाहिए और विरोधी संकेतों के नियमों का पालन यह जानने के लिए करें कि दी जाने वाली सेवा से कोई नुकसान तो नहीं होगा। कोई भी उपचार या सेवा देने से पहले यह जरूरी है, कि आप विरोधी संकेतों की सही प्रकार से जांच पड़ताल कर लें। यदि इस जांच से पता चलता है, कि ग्राहक को कोई ऐसी बीमारी है, जिसका अभी पता नहीं चला है और जिस पर दिए जाने वाले उपचार का बुरा असर पड़ सकता है, तो उसे सलाह दें कि आपसे उपचार लेने से पहले वह किसी डाक्टर से सलाह ले।

कुछ विरोधी संकेत जिनके रहते पैडीक्योर या मैनीक्योर नहीं कर सकते, इस प्रकार हैं :

- **वाइरल इंफेक्शनः** यह इंफेक्शन बहुत आम हैं व इन पर वाटर प्रुफ पट्टियाँ लगाकर, या उस क्षेत्र को छोड़कर उपचार दिया जा सकता है। जैसे वेरूका वल्गरीज (सामान्य मस्से)
- **ऑनिकोलिसिसः** यह एक ऐसी समस्या है जिसमें नाखून, तले से अलग हो जाता है। संक्रमण रहित नाखूनों पर मैनीक्योर व पैडीक्योर किया जा सकता है बशर्ते उनमें कोई फंगस या बैक्टीरियल इंफेक्शन ना हो।
- **ऑनिकोक्रिपटोसिस (अंदर की और बढ़ते नाखून):** यह हाथों व पैरों की उंगलियों को प्रभावित कर सकता है।

कुछ अन्य सामान्य बीमारियों जो मैनीक्योर व पैडीक्योर करने से रोकती है। इस प्रकार हैं :

- बंटे हुए या कमज़ोर नाखून
- नीले नाखून
- बीयू रेखाएं
- नाखून व उंगलियों का कटा होना
- गलका
- नकसीर बहना
- ज्यादा बढ़े हुए क्युटिकल
- गड़ढे होना
- पपड़ीदार या टूटे हूए नाखून

- चोट या खरोंच
- अंडे के खोल वाले नाखून
- झुर्रियां व रेखाएं
- रेखाएं (डिप्रेशंस)
- सफेद दाग
- कॉयलऑनिकिया (चम्मच के आकर वाले नाखून)
- पंजों वाले नाखून

कुछ विरोधी संकेत जिन्हें खास उपचार की आवश्यकता है

फ्रैक्चर – हड्डियों का टूटना, हेयर लाइन फ्रैक्चर से लेकर गंभीर फ्रैक्चर तक

जब हड्डी पूरी तरह ठीक हो जाए तब फ्रेक्चर के समीप पर हल्की मालिश कर सकते हैं।

मोच – अधिक खिंचाव के कारण लिगामेंटस को नुकसान पहुंचने से इसमें अक्सर जोड़ों तक नुकसान होता है।

इसके लिए दूसरे हिस्से पर, जो चोट की वजह से अधिक प्रयोग हो रहा है, वहाँ की मालिश करना (जैसे: यदि टखने में मोच आई है तो दूसरी टांग की मालिश करना।)

बरसीटीज – किसी दबाव, रगड़ या चोट से होने वाली जलन, जो थोड़ा सा हिलाने से भी दर्द को बढ़ा देती है।

जोड़ों की समस्या – आर्थराइटिस और रियूमेटिज़्म शब्दों का प्राय: इसके लिए प्रयोग किया जाता है। आर्थराइटिस का अर्थ है जोड़ों में जलन – दर्द के साथ, अकड़न और किसी भी प्रकार की गति का ना हो पाना।

जोड़ों को अधिक नुकसान से बचाने के लिए उन्हें हल्का-हल्का चलाना चाहिए। इन दर्द भरे जोड़ों का अतिरिक्त ध्यान रखना चाहिए।

ऐंठन व मरोड – यह अनायास होने वाली मांसपेशियों की सिकुड़न है, जिसमें प्राय: दर्द रहता है।

जकड़न को दूर करने के लिए मांसपेशी को खीचें। जब जकड़न कम हो जाए तो मालिश से मांसपेशी में आराम होगा।

स्ट्रेन (मांसपेशियों का खिंचाव) – अचानक जोर लगने से मांसपेशी फाइबर का टूटना या खिंच जाना

48 घंटे बाद, खून का दौरा बढ़ाने के लिए हलकी मालिश लाभप्रद है। यदि आप मालिश की सही विधि के बारे में निश्चित नहीं हैं, तो किसी फिजियोथेरेपिस्ट से सलाह लें।

शिन स्पिलिंटस (निचली टांगों की समस्या) – अधिक प्रयोग के कारण टखनों के तारतम्य में कमी

टिप्पणियाँ

हल्की मालिश दर्द को ठीक करने व मांसपेशी की ऐंठन में आराम देने में सहायक है।

तंत्रिका शोध – नाड़ियों में होने वाली जलन है।

हल्की मालिश, मांसपेशियों में तनाव कम करने में सहायक है।

दाद – यह त्वचा के अंदर एक लाल खुजली वाला पेंच है। यह ऐसा लगता है जैसे कि कोई छोटा कीड़ा अंदर दबा हो (परन्तु यह किसी कीड़े की वजह से नहीं होता)

यह संक्रामक है। इसके लिए स्वच्छता संबंधी सावधानियों का खास ख्याल रखें।

पाठगत प्रश्न 6.4

नीचे दिए गए शब्दों को एक वाक्य में बताइए।

1. आनिकोलिसिस
2. ऑनिकोक्रिपटोसिस
3. स्ट्रेन
4. मोच
5. तंत्रिका शोध

6.4 उपकरणों व उत्पादों के प्रयोग में निर्माता के निर्देशों का पालन करना

बेहतर परिणाम पाने के लिए हमें निर्माता के निर्देशों का पालन करना चाहिए, जो सैलून में प्रयोग किए जाने वाले सभी औजारों, उपकरणों व सामग्री के साथ दिए गए होते हैं।

यह निर्देश औजारों, उपकरणों व उत्पादों के सुरक्षित व प्रभावी प्रयोग के लिए निर्माता अथवा आपूर्तिकर्ता के दिशानिर्देशों की जानकारी देते हैं।

आपको उत्पादों व उपकरणों पर दिए गए निर्माता के निर्देशों का पालन अवश्य करना चाहिए। ये निर्देश अधिकतर उत्पादों/उपकरणों के किनारे पर छपे होते है या इनके साथ अलग से एक कागज पर होते हैं। इन निर्देशों का पालन न करने पर चोट या बीमारी का खतरा हो सकता है या वह उत्पाद या उपकरण सही प्रकार से कार्य नहीं करेगा।

उत्पाद की सभी खूबियों का सही उपयोग करने के लिए निर्माता द्वारा दिए गए निर्देशों को पढ़ना आवश्यक है। यह निर्देश हमें उत्पादन के बारे में विशिष्ट जानकारी देते हैं जो कहीं और से नहीं मिल सकती। मैनूयल और मार्गदर्शिका उपभोक्ता को उत्पाद की विशेषताओं और उनके प्रयोग की जानकारी देती है। यदि कोई समस्या आए तो उपभोक्ता इन निर्देशों में उसका समाधान पा सकता है। यदि उपभोक्ता किसी उत्पाद को खराब कर दें, इन निर्देशों द्वारा उपभोक्ता किसी भी समस्या का उत्तर प्राप्त कर सकते हैं। यदि उपभोक्ता इन निर्देशों का पालन न करे और किसी

उत्पाद को खराब कर दे तो उत्पादन की वारंटी अमान्य हो जाएगी। इससे संगठन को उक्त उत्पाद को बदलने पर अनावश्यक खर्च करना पड़ेगा।

उपकरणों के सही प्रयोग से कार्य करने का माहौल सुरक्षित व स्वास्थ्यकर होता है तथा बर्बादी कम होती है। निर्माता के निर्देशों की मुख्य बात यह है कि वे किसी खास उपकरण की विशिष्ट जानकारी देते हैं।

सभी सैलूनों की अपनी कुछ व्यक्तिगत नीतियां होती हैं और यह आपका उत्तरदायित्व है कि आप उनका पालन करें, अत: अपने सैलून की नीतियों को जानना सुनिश्चित करें। सभी सैलून यह अपेक्षा करते हैं कि उनके कर्मचारी निर्माता के निर्देशों को पढ़ने व उनका पालन करने जैसे बुनियादी नियमों का पालन करें। यदि इस नियम का पालन नहीं किया गया तो उपचार गलत हो सकती है, जिसके कारण हम ग्राहक और सैलून की साख को खो सकते हैं।

6.5 कार्य क्षेत्र पर स्वास्थ्य व सुरक्षा के लिए लागू होने वाले नियम एवं कानून

व्यावसायिक सुरक्षा व स्वास्थ्य के संबंध में बहुत से कानून और राज्यव्यापी नियम हैं। कर्मचारियों व सैलून की सुरक्षा तथा कानूनी कार्रवाई के जोखिम को कम करने के लिए इन नियमों के लिए मानक अनुपालन कार्यक्रमों का होना आवश्यक है।

आईए इन से संबंधित कुछ शब्दों को जानें:

- **कानून** सरकार द्वारा संस्तुत नियम या नियमों का समूह है जिसे संसद से वैधता मिलती है।
- **आचार संहिता** यह लोगों के एक समूह द्वारा माने जाने वाले मानक हैं, जो कोई एक खास नौकरी या किसी खास उद्योग में काम करते हैं।
- **कार्य क्षेत्र की नीतियां** औपचारिक नीतियां हैं, जो किसी व्यवसाय के मालिक या मैनेजर द्वारा बनाई व लागू की जाती हैं। वे स्टाफ हैंड बुक या नोटिस के रूप में लिखी होती हैं और स्पष्ट सीमाएं स्थापित करते हैं।
- **नियमावली स्पष्टीकरण** कार्य को वैसा ही क्यों किया जाए, जैसा कि बताया गया है। प्रबंधकों को उनकी जानकारी होनी चाहिए।
- **प्रक्रिया स्पष्टीकरण** कौन क्या करता है? कार्य करने की जिम्मेवारी किसकी है?
- **कार्य निर्देश** कार्य किस प्रकार किया जाना चाहिए यह स्पष्ट करता है।
- **रिकार्डस** किए गए कार्य के परिणाम को दस्तावेज में रिकार्ड करना।

एक पैडीक्योरिस्ट या मैनीक्योरिस्ट होने के नाते आपको सभी नियमों या कानूनों को जानने की आवश्यकता नहीं है, आपको केवल यह जानना होगा कि आपके उत्तरदायित्व क्या हैं। ISO 9000 में अपेक्षित है कि प्रत्येक व्यक्ति जो कार्य करता या उत्पाद का प्रयोग करता है, वह पूर्णत: प्रशिक्षित हो। प्रशिक्षण आपको कार्य करने के योग्य बनाता है। प्रत्येक व्यक्ति का एक प्रशिक्षण अभिलेख होता है।

पाठगत प्रश्न 6.5

मिलान कीजिए :

	क		ख
1.	प्रक्रिया	(क)	कार्यकर्ताओं का बचाव
2.	निर्देशों का पालन न करना	(ख)	कार्य को किस प्रकार करना है
3.	नियम और कानून	(ग)	उपभोक्ता को सूचित व मार्गदर्शन करना
4.	कार्य निर्देश	(घ)	वारंटी का अमान्य होना
5.	मैनूयल और गाइड	(ङ)	स्पष्ट करना कौन क्या करता है

6.6 औजारों, उपकरणों व उत्पादों का सुरक्षित प्रयोग व भंडारण

स्वास्थ्य व सुरक्षा की योजना का अगला भाग है, औजारों व उपकरणों का नियमित रखरखाव। इससे सुरक्षात्मक समस्याओं को पहचानने में मदद मिलती है, इससे पहले कि वो कोई गंभीर जोखिम का रूप ले लें। केवल योग्यता प्राप्त लोगों को रखरखाव का कार्य करना चाहिए। उन्हें अपने निरीक्षण का रिकार्ड भी रखना चाहिए। अच्छे रखरखाव में सम्मिलित है:

- कार्य शुरू होने से पहले औजारों व उपकरणों का निरीक्षण करना चाहिए। इसमें बिजली की तारों को देखना कि वे कहीं से खराब तो नहीं है, सभी उपकरणों सही प्रकार से जुड़े हैं, और सफाई का निरीक्षण शामिल हो सकता है।
- कार्य शुरू होने के समय अथवा समाप्त होने के बाद औजारों व उपकरणों का निरीक्षण। इसमें कार्य के बाद औजारों की साफ सफाई और प्रयोग करते समय यदि किसी औजार या उपकरण में कोई समस्या आई हो, तो उसके बारे मे सूचित करना शामिल होना चाहिए।
- निर्माता के निर्देशानुसार नियमित देखभाल।
- सैलून के सभी उपकरणों के रखरखाव की एक समय-सारिणी होनी चाहिए। अपने कार्य को सारिणी में दिए गए समय के अनुसार पूरा करना चाहिए। इससे उपकरणों को सही परिचालन की स्थिति में बनाए रखने में मदद मिलेगी।
- आम प्रयोग वाले औजारों का भंडारण आसान पहुंच वाले स्थान पर करें। यदि किसी औजार या उपकरण के किसी हिस्से को तुरंत यथास्थान रखना कठिन हो, तो उसे कार्यस्थल या फर्श पर यूं ही न छोड़ें कि वह सुरक्षा के लिए जोखिम बन जाए।
- कार्यक्षेत्र को सुव्यवस्थित रखें। इससे आप अधिक दक्षता व सुरक्षित तरीके से कार्य कर सकेंगे।
- घोल या रसायनों को सीवर प्रणाली में ना डालें। यह पर्यावरण के लिए हानिकारक है व ग़ैरकानूनी भी है।

- सफाई सामग्री का प्रयोग करते समय हमेशा दस्ताने पहनें क्योंकि सफाई सामग्री के अधिक सम्पर्क में आने से त्वचा को नुकसान हो सकता है।
- कुछ घोल ज्वलनशील होते हैं। सिगरेट या खुली आग के पास सफाई सामग्री का प्रयोग न करें।

6.6.1 खतरनाक सामग्री को संभालना व पर्यावरण सुरक्षा

कमरों को हवादार रखना और ताजी हवा को आने देना: सैलून में रसायनों को कम करने के लिए वेंटीलेशन सबसे अच्छा तरीका है। इन कदमों से निश्चय ही आपके स्वास्थ्य में सुधार होगा :

- ताज़ी हवा आने देने के लिए यथासंभव दरवाज़ों और खिड़कियों को खुला रखें। यदि सैलून की छत में रोशनदान है, तो ध्यान रखें कि वह खुला हो और काम कर रहा हो।
- सैलून की एग्ज़ॉस्ट प्रणाली हमेशा चलती रहनी चाहिए।
- पंखे खुली खिड़कियों या दरवाजों के पास रखें। पंखे सैलून के एक सिरे से हवा को अंदर खीचें और दूसरे सिरे तक पहुंचाएं।

अक्सर होने वाली दुर्घटनाओं से बचने के लिए सुरक्षित तरीके से कार्य करना

- रसायनों को कम खुलने वाली छोटी बोतल में रखें व उन पर निर्माता द्वारा दिए गए निर्देशों की पर्ची चिपका दें।
- जब प्रयोग न करना हो तो बोतल को अच्छी तरह बंद रखें, जिससे उत्पाद न गिरे और ना ही हवा में घुले।
- धातु के कचरेदान का प्रयोग करें, जिनके ढक्कन अपने आप कसकर बंद हो सकें।
- उत्पाद की केवल उतनी मात्रा का ही प्रयोग करें जितनी कार्य के लिए आवश्यक हो। जहां तक संभव हो, कार्य स्थान पर अतिरिक्त उत्पाद व सामान न रखें।
- प्रयुक्त रसायनों के निपटान के लिए निर्देशों का पालन करें। इन्हें कभी भी सिंक या टायलट में ना फेंके। इन्हें ज़मीन पर या नाली के बाहर फेंकिए।
- हाथों को (ऊपरी और हथेली) बार बार व अच्छी प्रकार से धोएं :

  1. ग्राहक पर कार्य करने से पहले व बाद में
  2. खाने-पीने से पहले और
  3. उत्पादों को संभालने के बाद

- आप जब खाली हो तो बाहर जाकर ताजी हवा में सांस लें। इससे आपको सैलून में फैले रसायनों से बचने का अवसर मिलेगा।
- खाने-पीने की वस्तुओं को सदैव ढ़क कर रखें। कार्यक्षेत्र में भोजन न रखें और न ही खाएं।

टिप्पणियाँ

- उत्पादों को अपनी त्वचा व आँखों से दूर रखें।
- अपनी सुरक्षा के लिए पूरी बांह की शर्ट तथा पैरों के लिए पैंट या कम से कम घुटने तक लंबी स्कर्ट पहनें।

6.6.2 साफ व सुरक्षित कचरा निपटान

सैलून में ऐसे अनेक उपचार हैं, जिनसे ऐसा कचरा उत्पन्न होता है जो दूषित हो सकता है। उदाहरण के लिए बाल हटाना, छेदन, बाल काटना व शेविंग। यद्यपि इन उपचारों में खून नहीं निकलता है, लेकिन दुर्घटनावश कैंची से त्वचा का कटना या पैडीक्योर/मैनीक्योर करते समय खून निकल सकता है। इसलिए इस प्रकार के कचरे के निपटान के लिए कोई दूसरी विधि होनी चाहिए।

खतरनाक पदार्थ सौंदर्य उद्योग में अनेक प्रकार के रसायनों का प्रयोग किया जाता है जिनका प्रयोग, भंडारण, संभाल व रखरखाव सुरक्षित रूप से किया जाना चाहिए। नियोक्ता के पास अपने कार्य क्षेत्र से संबंधित सफाई सामग्री सहित सभी उत्पादों की एक सूची होनी चाहिए। उन्हें ऐसा इसलिए करना चाहिए, क्योंकि ये उत्पाद ज्वलनशील, निगले जाने की स्थिति में जहरीले, जलन पैदा करने वाले व सांसों में मिलने पर खतरनाक हो सकते हैं।

सारे कचरे को सुरक्षित रूप से हटाना और पर्यावरण के अनुकूल तरीके से निपटान किया जाना चाहिए। कूड़े के सही निपटान का अर्थ है, थोड़े समय के लिए सुरक्षित भंडारण, सही प्रकार से संग्रहण और अंत में मलबे के ढेर पर निपटान।

यदि कूड़े का निपटान सही प्रकार से नहीं किया गया तो यह एक पर्यावरणीय समस्या बन जाएगा। क्योंकि इसमें तीव्र दुर्गंध हो सकती है, इससे चोट लग सकती है और बीमारियां फैल सकती हैं। इसके लिए सलाह दी जाती है:

- कचरे के लिए कार्य क्षेत्र पर एक कूड़ेदान रखें और कोई भी कचरा यथाशीघ्र इसमें ही डालें।
- तरल व ठोस कचरे को, जेसे तेल, पैक, खराब तेल के अंश को सही प्रकार से निपटाया जाना चाहिए। स्थानीय प्राधिकारी इस कचरे के निपटान के दिशानिर्देश देते हैं, जिनके पालन न करने पर जुर्माना लगाया जा सकता है।

पाठगत प्रश्न 6.6

नीचे दिए गए शब्दों को एक वाक्य में लिखिए :

- कानून
- आचार संहिता
- कार्य क्षेत्र की नीतियां
- नीतियों का स्पष्टीकरण
- प्रक्रिया स्पष्टीकरण
- कार्य निर्देश
- रिकार्ड

आपने क्या सीखा

- कार्यक्षेत्र में स्वास्थ्य व सुरक्षा –
  - लाभ – कार्य क्षेत्र में लगने वाली चोटों में कमी उत्पादता में वृद्धि व तदनुरूप स्टाफ के मनोबल में वृद्धि।
  - हानि – दुर्घटनाएं
  - कर्मचारी होने के नाते दुर्घटना से बचाव के लिए आपके कर्तव्य
- व्यक्तिगत स्वच्छता
  - अर्थ
  - लाभ
    - सामाजिक
    - स्वास्थ्य
- सही उत्पादों व प्रक्रियाओं का प्रयोग
  - औजार
  - उपकरण
- विरोधी संकेत
- उत्पादककर्ता के निर्देशों का पालन
  - उपकरण हेतु
  - उत्पाद हेतु
- अपनाए जाने वाले नियम व कानून
  - स्वास्थ्य
  - सुरक्षा
- औजारों व उपकरणों का सुरक्षित प्रयोग व भंडारण
- खतरनाक सामग्री की देखभाल व पर्यावरण का बचाव।
- कचरे का सुरक्षित व सफाई से निपटान

पाठान्त प्रश्न

1. किसी सुरक्षित कार्य क्षेत्र पर होने वाली 10 चीज़ों की सूची बनाएं।
2. व्यक्तिगत स्वच्छता क्या है? इसके स्वास्थ्य संबंधी व सामाजिक लाभ क्या हैं?

3. उत्पाद के सही प्रयोग व उत्पाद-प्रदूषण की व्याख्या करें।
4. एक मैनीक्योर व पैडीक्योर को वर्जित बनाने वाले कुछ विरोधी संकेतों की सूची बनाएं।
5. निर्माता के निर्देशानुसार औजारों, उपकरणों व उत्पादों को प्रयोग करने के क्या लाभ हैं।
6. औजारों, उपकरणों और उत्पादों के सुरक्षित प्रयोग व संग्रह के लिए आप किन चरणों को अपनाएंगे?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

6.1

1. सुरक्षित 2. व्यक्तिगत 3. बढ़ाती
4. बचाव 5. छवि

6.2

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य
4. असत्य 5. असत्य

6.3

1. बहते 2. विसंक्रमण 3. निर्माता के
4.. जीवों 5. नष्ट

6.4

1. ऑनिकोलिसिस: यह एक समस्या है जिसमें नाखून तले से अलग हो जाता है।
2. ऑनिकोक्रिपटोसिस: इसे नाखून का त्वचा के अंदर बढ़ना भी कहते हैं और यह हाथों व पैरों की उंगलियों को प्रभावित करता है।
3. स्ट्रेन: अचानक जोर लगने से मांसपेशी के तंतु टूट या खिंच जाते हैं
4. मोच: अत्यधिक खिंचाव के कारण लिगामेंट नष्ट हो जाते हैं।
5. तंत्रिका शोध: यह नसों में होने वाली जलन है।

6.5

1. (ङ) 2. (घ) 3. (क) 4. (ख) 5. (ग)

6.6

- **कानून** सरकार द्वारा संस्तुत नियम या नियमों का समूह है और संसद द्वारा वैधता मिलती है।
- **आचार संहिता** यह लोगों के एक समूह द्वारा माने जाने वाले मानकों का समूह है, जो कोई एक खास नौकरी या किसी खास उद्योग में काम करते हैं।
- **कार्य क्षेत्र की नीतियां** औपचारिक नियमावली है, जो किसी व्यवसाय के मालिक या मैनेजर द्वारा बनाई व लागू की जाती है। वे स्टाफ हैंड बुक या नोटिस के रूप में लिखी होती हैं और अपनी स्पष्ट सीमाएं स्थापित करती हैं।
- **नीतियों का स्पष्टीकरण** कोई भी कार्य वैसा ही क्यों किया जाए, जैसा कि बताया गया है।
- **प्रक्रिया स्पष्टीकरण** कौन क्या करता है? कार्य करने की जिम्मेवारी किसकी है?
- **कार्य निर्देश** कार्य किस प्रकार किया जाना चाहिए।
- **रिकार्डस** किए गए कार्य के परिणाम को दस्तावेज में रिकार्ड करना।

टिप्पणियाँ

7

ग्राहक की देखभाल और संवाद

ग्राहक जब सैलून में आता है, तो कुछ बातों की अपेक्षा करता है और अनुभव के साथ आप इन अपेक्षाओं को पहचानने में समर्थ हो सकेंगे और इन्हें संतुष्ट कर पाएंगे। याद रखें कि प्रत्येक ग्राहक का एक अलग व्यक्तित्व है और उपचार संबंधी जरूरतें भी अलग हैं। प्रत्येक को एक अलग तरह का उपचार चाहिए। किसी ग्राहक को भयभीत, असहज और उपेक्षित महसूस कराया जा सकता है और वह भी बिना आपके कुछ बोले हुए। यहां तक कि बिना बोले आप, अपनी आँखों, चेहरे या शरीर द्वारा संवाद करते हैं और अपनी कुछ भावनाएं संप्रेषित करते हैं। इसे मौन संवाद कहते हैं। आप अपने क्लाइंट के सामने कैसे दिखते हैं, कैसा व्यवहार करते हैं यह महत्वपूर्ण है।

इस पाठ में हम ग्राहक के साथ अच्छा संवाद कैसे करें, केवल इस बात की ही नहीं, बल्कि ग्राहक की जरूरतों को कैसे पूरा करें और कैसे अच्छी सलाह दें, इसकी भी चर्चा करेंगे। यह कौशल एक स्वस्थ व दूरगामी संबंध का निर्माण करता है। आपके द्वारा दी जाने वाली ग्राहक सेवा की गुणवत्ता पूरी तरह ग्राहक की अपेक्षाओं को पूरा किए जाने की आपकी क्षमता पर निर्भर करती है। आपके पास कार्य करने वाले लोगों की बहुत अच्छी टीम भले ही हो, परन्तु यदि ग्राहक को लगता है कि उसकी अपेक्षाओं की पूर्ति नहीं हुई है, तो आपकी सेवाओं की साख को नुकसान पहुंचेगा।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप कर सकेंगे :

- सही संवाद कौशल अपनाना व उनका प्रयोग करना;
- कार्यक्षेत्र पर ग्राहक व अन्य लोगों के साथ पेशेवर तरीके से व्यवहार करना;
- ग्राहक की अपेक्षाओं का प्रभावी प्रबंधन;
- उपचार के उद्देश्य की पहचान के लिए प्रभावी परामर्श तकनीकों का प्रयोग;

- ग्राहक को स्पष्ट सलाह देना;
- ग्राहक की गोपनीयता बनाए रखना;
- सैलून की नियमित प्रक्रियाओं की योजना व प्रबंधन;
- कार्य की प्रतिपुष्टि (फीडबैक) व रिकार्ड रखने के लिए फाइल दस्तावेजों को तैयार करना, भरना व व्यवस्थित करना;
- सफलतापूर्वक सूचना को रिकार्ड करना व प्रयोग करना।

7.1 प्रभावशाली संचार माध्यम

स्पष्ट संवाद अपनी जरूरतों और सूचनाओं को स्पष्ट रूप से बताने व दूसरों की बात को पूरी तरह समझने की मंशा से सुनने की क्रिया है। जब हम स्पष्ट संवाद करते हैं, तब हम स्पष्ट व सटीक तरीके से अपनी भावनाओं को ऐसे शब्दों और हावभाव द्वारा प्रकट करते हैं जिससे हम सफलतापूर्वक अपना आशय अभिव्यक्त कर सकें। संवाद का उद्‌देश्य है, अपने संदेश को दूसरों तक पहुँचाना। इस प्रक्रिया में संदेश देने वाला व प्राप्त करने वाला दोनों सम्मिलित हैं। इस प्रक्रिया में शामिल पक्षों में से प्राय: किसी एक या दोनों की तरफ से संदेश को ग़लत समझ लेने के कारण गलतियों की गुंजाइश होती है। इन संदेशों द्वारा एक या अधिक लोगों को गलतफहमी हो जाती है, जो इनमें सम्मिलित होते हैं। इससे अनावश्यक भ्रम और प्रतिकूल परिस्थिति पैदा होती है। वास्तव में, कोई संदेश तभी सफल होता है, जब भेजने वाला और प्राप्त करने वाला दोनों उसे एक ही रूप में समझें। चाहे हम पुरानी टेक्नालॉजी का प्रयोग करें या नई का,प्रभावशाली संवाद में सर्तकता के साथ सुनना, अपने शब्दों को सावधानी से चुनना और तदनुरूप हावभाव सम्मिलित हैं।

संवाद की प्रक्रिया हमें लोगों से मेलजोल करने की सुविधा देती है, इसके बिना हम अपना ज्ञान व अनुभव अपने अलावा किसी से भी बाँटने में असमर्थ रहेंगे। संवाद के सामान्य रूपों में बोलना, लिखना, संकेत, स्पर्श और प्रसारण शामिल है।

स्पष्ट संवाद अपने व दूसरों के साथ भी महत्वपूर्ण है। यदि स्टाफ और दूसरे लोग आपका संदेश समझ जाते हैं, तो वह अपने कार्य को ज्यादा सक्षमता के साथ करेंगे और आपका व्यवसाय भी आगे बढ़ेगा।

अपने ग्राहक के साथ सदैव प्रभावशाली संवाद विधियों का प्रयोग करें। जब ग्राहक से मिलें, आँख से आँख मिलाकर बात करें, मुस्कुराएं और उमंग के साथ उनका स्वागत करें। आप जब भी ग्राहक के साथ आमने-सामने या फोन पर बात करें, ध्यान रखें, साफ आवाज में बात करें व अपनी बात को दोहराएं नहीं। जब आप सुन रहे हैं,तो पूरे ध्यान से सुनें जिससे ग्राहक को लगे कि आप उनकी बात ध्यानपूर्वक सुन रहे हैं और समझने की कोशिश करें कि वह क्या कह रहे हैं। इस प्रकार से ही आप उनकी बात का जबाव सही प्रकार से दे सकेंगे। जब ग्राहक बात कर रहा हो तो बीच में न टोकें। साथ ही तकनीकी शब्दों के प्रयोग से बचें, जिन्हें संभवत: आप का ग्राहक समझ न सके।

टिप्पणियाँ

संवाद मौन भी हो सकता है और मौखिक तथा लिखित भी हो सकता है। जब बोलकर कुछ अभिव्यक्त किया जाता है, तो वह मौखिक संवाद होता है। जबकि मौन संवाद हावभाव, स्वर के उतार चढ़ाव व भावनाओं आदि के द्वारा होता है। लिखित संवाद में हम संदेश लिखकर भेजते व प्राप्त करते हैं।

मौखिक संवाद के लाभ व हानियाँ

मौखिक संवाद तब होता है, जब आप किसी व्यक्ति से सीधे आमने-सामने या टेलीफोन पर बात करते हैं। सदैव स्पष्ट व सटीक बात करें। एक अच्छा श्रोता होना बहुत महत्वपूर्ण है, इससे आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि ग्राहक को किस प्रकार का उपचार देना है और उनका व्यक्तित्व समझकर उन्हें सही सलाह देने में सहायक होगा।

लाभ - जल्दी व तुरंत जबाव

हानियाँ - लिखित में कोई रिकार्ड न होना, सोचने व संशोधित करने का अवसर नहीं

मौन संवाद के लाभ

मौन संवाद को हम हाव-भाव भी कहते हैं। हावभाव को समझना भी एक महत्वपूर्ण कौशल है। ग्राहक की आवाज़, उसकी आखें, उसके शरीर व उनके हाथों और बाजुओं की गतिविधियों समेत वह किस प्रकार से व्यवहार कर रहा है, इस पर ध्यान देना सीखें। अपने हाव-भाव में ग्राहक अपनी भावनाओं को छिपा नहीं सकता, उदाहरण के लिए - कुछ भावनाएं जिन्हें हम आसानी से समझ सकते हैं वो है गुस्सा, खुशी, भ्रम इत्यादि।

लिखित संचार के लाभ व हानियाँ

लाभ - लिखित संचार विस्तृत, अभिलिखित, स्पष्ट और विशिष्ट होता है, जिसमें अभिव्यक्ति से पहले सोचने का समय मिलता है।

हानि - लिखित संचार में आप प्रतिक्रिया नहीं देख सकते, मन के विचारों को बदल नहीं सकते, और चर्चा का अवसर नहीं मिलता है।

कुछ असंतुष्ट ग्राहक अपनी असंतुष्टता व्यक्त कर देंगे, जबकि अन्य चुप रहेंगे और सैलून में दोबारा नहीं आएंगे। अक्सर इस स्थिति को ग्राहक की सही देखभाल और प्रभावी संवाद के माध्यम से टाला जा सकता है।

7.1.1 टेलीफोन पर संवाद

एक सैलून में अधिकतर संवाद टेलीफोन द्वारा ही किया जाता है। इसलिए आपको यह जानना आवश्यक है कि टेलीफोन संवाद में क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।

किसी संगठन के सकारात्मक प्रभाव के लिए टेलीफोन के प्रभावी तौर तरीके आवश्यक हैं। एक मैत्रीपूर्ण आवाज फोन करने वाले को यह अहसास कराती है कि वह आपके लिए मूल्यवान

हैं। टेलीफोन पर बात करने का कौशल केवल स्वागत अधिकारियों और प्रशासनिक सहायकों के लिए ही जरूरी नहीं है बल्कि कंपनी में कार्यरत प्रत्येक उस व्यक्ति के लिए जरूरी है, जो टेलीफोन पर ग्राहक के सम्पर्क में आता है।

फोन उठाने के पहले आप यह सुनिश्चित करें कि जो कार्य आप करने जा रहे हैं, उस पर आपका पूरा ध्यान है। चाहे आप फोन कर रहे हों या सुन रहे हों, विचार करें कि आपको क्या बात करनी है। यदि आप कार्य करते समय अन्यमनस्क भाव से जवाब देते हैं, तो आपका जबाव गलत हो सकता है।

बात सुनते हुए बीच-बीच में कुछ टिप्पणी करते रहें, जिससे फोन करने वाला यह जान सके कि आप उसे सुन रहे हैं, और कहीं चले नहीं गए हैं। हमेशा एक नोटपैड व पैन तैयार रखें जिससे आप कोई भी आवश्यक सूचना लिख सकें और आप दोनों में से किसी को भी यदि स्पष्टीकरण की आवश्यकता हो तो उसे दोहरा सकें। टेलीफोन पर बात करते समय ध्यान रखने योग्य कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु हैं:

1. **फोन पर बात करते समय अपना परिचय दें।** फोन करने वाला यदि यह न जाने कि वह किससे बात कर रहा है, तो यह उसके लिए परेशानी का कारण हो सकता है। जबाव देते समय एक खुशनुमा व जोशीली आवाज में बात करें, इससे बातचीत की अच्छी शुरूआत होती है।

2. **स्पष्ट बातचीत** अपने शब्दों को अच्छी प्रकार से बोले और अस्पष्ट व जल्दबाजी में बोलने से बचें। यदि दूसरा व्यक्ति ऊंचा सुनता है या किसी और भाषा का प्रयोग कर रहा है तब, सामान्य की अपेक्षा अधिक धीरे व स्पष्ट बात करें।

3. **अपने श्रोता को समझ में आने वाले शब्दों का प्रयोग करें।** श्रोता के अनुसार अपनी भाषा का समायोजन करें।

4. **जब आप सुनने वाले के मन में कोई छवि बनाने का प्रयास करते हैं, तो अच्छी वर्णनात्मक भाषा का प्रयोग करें।** यदि आप किसी चीज़ का अच्छी तरह वर्णन करना चाहते हैं तो ऐसे शब्दों का चयन करें, जो उस चीज़ के आकार-प्रकार व रंग को बताते हों।

5. **फोन करने से पहले महत्वपूर्ण बातों को लिखना।** यदि आपको यह लगता है कि फोन करते समय आप कुछ भूल जाएंगे या जो आप कहना चाहते हैं वह नहीं कह पाएंगे, तो फोन करने से पहले उसे एक नोट पैड पर लिख कर अपने सामने रख लें। यदि बात करते समय आवश्यकता पड़े तो इसकी सहायता लें।

6. **फोन करते समय जरूरी बिन्दुओं को दोहराएं।** इससे न केवल बाद में आपको याद करने में सुविधा होगी बल्कि फोन करने वाला भी आश्वस्त होगा कि आप उसे ध्यान से सुन रहे हैं और जैसा कार्य वह चाहता है वैसा ही होगा।

7. **लाभ** टेलीफोन कॉल का जवाब शीघ्रता से, अधिक से अधिक तीन घंटी बजने तक, दे देना चाहिए। लम्बे समय तक फोन की घंटी का बजते रहना इस बात का सूचक है

कि फोन करने वाला व्यक्ति आपके लिए महत्वपूर्ण नहीं है या इससे अव्यवस्था का संकेत मिलता है। दूसरी घंटी बजने तक आप मानसिक रूप से तैयार हो जाते हैं, खासतौर पर जब आप कोई दूसरा कार्य कर रहे हों।

8. **केंद्रित रहना** फोन उठाने से पहले, ध्यान रखें कि आपका पूरा ध्यान अपने काम पर केंद्रित हो। चाहे आप फोन कर रहे हैं या सुन रहे हैं, ध्यान दें कि आपको करना क्या है।

सारांश

1. सकारात्मक तरीके से बात करें।
2. भले ही दूसरे व्यक्ति का टेलीफोन के प्रयोग का तरीका कैसा भी हो, यह आवश्यक है कि आप मैत्रीपूर्ण व्यवहार करें।
3. पैन और पेपर तैयार रखें ताकि आवश्यक होने पर नोट्स लिखे जा सकें।
4. बातचीत के अंत में संक्षेप में अपनी बात दोहराएं व फोन करने वाले व्यक्ति से पूछें, क्या उन्हें सब कुछ स्पष्ट है।
5. बातचीत के अंत में फोन करने वाले को धन्यवाद कहना न भूलें।

पाठगत प्रश्न 7.1

रिक्त स्थान भरिए :

1. संवाद वह प्रक्रिया है जिसमें .... देने वाला व प्राप्त करने वाला दोनों सम्मिलित रहते हैं।
2. अपने शब्दों को सही प्रकार से बोलें और .... व बहुत जल्दी बोलने से बचें।
3. मौन संवाद को .... की भाषा भी कहते हैं।
4. स्पष्ट संवाद का प्रत्यक्ष लाभ यह है कि लोग आपके संदेश को आसानी से .... सकते हैं।
5. फोन उठाने से पहले, ध्यान रखे कि आपका ध्यान आपके काम पर .... हो।

7.2 ग्राहक व दूसरे लोगों के साथ व्यवसायिक रूप से व्यवहार व संचार माध्यम का प्रयोग करना।

पेशेवर लोगों के साथ कार्य करना आनंददायक होता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह विश्वास है कि आप अपने लिए खुद जिम्मेदार हैं। आपके व्यवहार और आपके व्यक्तित्व के लिए कोई दूसरा जिम्मेदार नहीं है। पेशेवर लोग ग्राहक की आवश्यकताओं को समझते हैं और उनकी पूर्ति

करते हैं। पेशेवर लोग अपने साथियों व कर्मचारियों की मदद करते हैं और इसके लिए उनका सम्मान भी होता है। पेशेवर होने का अर्थ है, कार्य क्षेत्र पर ग्राहक के व अन्य लोगों के साथ आप पेशेवर तरीके से व्यवहार व बातचीत करें।

1. पेशेवर संवाद

पेशेवर संवाद के तत्व

- सकारात्मक भाव-भंगिमाओं का प्रयोग
- सैलून के नियमों व आचार संहित का पालन
- ग्राहक को प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करना
- मददगार एवं शिष्ट बनें
- ग्राहक की निजता व व्यक्तिगत जानकारी के प्रति संवेदनशील बनें
- पेशेवर वेशभूषा रखें।
- अनुचित बातचीत से बचें।

व्यवसायिक रूप से बातचीत करने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं का ध्यान रखें:

आँख मिलाकर बात करें। जब आप बोल रहे हो, तो सुनने वाले की आंखों में देंखे (सहज रूप से पलक झपकाए बिना घूरना शत्रुता का भाव दर्शाता है।)

सही शारीरिक मुद्रा रखें। सिर से लेकर पैरों तक बैठते व खड़े होते समय अपने शरीर को सीधा रखने पर ध्यान दें। अपनी गर्दन, कंधों और पीठ के ऊपरी भाग पर ध्यान दें। पीठ को सीधा रखें और कंधे सहज रूप से पीछे की ओर हों। आपको तनाव में नहीं रहना है, पर अपने शरीर के संतुलन पर ध्यान रखना है।

भाव भंगिमाओं को व्यक्त करना। हावभाव ऐसे हों जो गर्माहट व खुलेपन का अहसास कराएं जैसे खुली हथेलियाँ, बाहों की गतियाँ, मुस्कुराहट, नाक की सलवटें, गले लगाना आदि।

भ्रम से बचें। अपने आप को ठीक से व्यक्त करें और अस्पष्ट प्रतिक्रिया देने से बचें।

उचित भाषा का प्रयोग। शपथ न खाएं व रूखा न बोलें। अभ्रदता मुखरता नहीं दिखाती बल्कि इससे अशिष्टता तथा गैर जिम्मेदारी का पता चलता है। अपनी आवाज के सुर का ध्यान रखें। इसे संयत रखें।

अपनी आवाज के प्रति सावधान रहें। यदि आप अधिक नम्र होंगे तो दूसरा व्यक्ति समझेगा कि आप दिखावा कर रहे हैं और आपको नज़रअंदाज़ कर देगा। आपको समझ नहीं पाएगा या सोचेगा कि आप उनकी उपेक्षा कर रहे हैं। यदि आप अधिक ऊँचा बोलते हैं तो हो सकता है दूसरा व्यक्ति डर जाए या आपकी आवाज से चिढ़ जाए।

2. पेशेवर व्यवहार

I. ग्राहक की संतुष्टि को प्राथमिकता

एक सफल व्यवसाय का लक्ष्य, ग्राहक की जरूरतों को समझना व उन्हें संतुष्ट करना है। इन आवश्यकताओं को पूरा करने करने के लिए जो जरूरी हैं वही करें। अपने साथ काम करने वालों को संभवत: आप ग्राहक न मानें, परंतु एक दृष्टि से वे भी ग्राहक हैं। अत: उनके साथ भी पेशेवराना तरीके से व्यवहार करें।

II. अपनी विशेषताओं में महारत हासिल करें

पेशेवर शब्द ही यह बताता है कि आप एक एक्सपर्ट हैं। किसी भी व्यवसाय में तकनीकी दक्षता आवश्यक है। पेशेवर लोग अपने व्यवसाय को जानते हैं इसलिए :

- अपने काम के लिए आवश्यक औजारों व कौशलों में महारत प्राप्त करें।
- अपनी क्षमता के अनुसार बेहतर से बेहतर कार्य करें।
- अपने ज्ञान को अद्यतन रखें।

III. अपेक्षा से अधिक कार्य करें

पेशेवर लोग समयसीमा से बंधे हुए नहीं होते। उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे अपने समय व कार्य करने की आदतों का प्रबंधन करें। उनसे परिणाम की अपेक्षा की जाती हैं। वे इन अपेक्षाओं पर खरा उतरते हैं और जहां संभव हो उससे भी बढ़कर करते हैं।

IV. वो करो जो कहो और वही कहो जो कर सकते हो

बोलने से पहले आपको सोचना चाहिए - जो आप कहने जा रहे हैं, क्या वास्तव में आप वो कर सकते हैं? यदि नहीं, तो मेहनत से कमाया हुआ विश्वास आप खो सकते हैं। पेशेवर लोग अपना दिया हुआ वायदा पूरा करते हैं और वही वायदा करते हैं जिसे वे पूरा कर सकते हैं।

V. प्रभावी संवाद

संवाद चाहे मौखिक हो या लिखित, पेशेवर लोगों की अभिव्यति स्पष्ट, संक्षिप्त, संपूर्ण और सटीक होती है।

VI. असाधारण मार्गदर्शक सिद्धांतों का अनुसरण

जो लोग आपके साथ कार्य करते हैं, उनकी सहायता व प्रशंसा करें। शिष्टाचार व शालीनतापूर्ण आचरण करें। उच्च नैतिक मानक रखें। दूसरों के साथ सभी प्रकार के व्यवहार में ईमानदार व निष्पक्ष रहें। कानूनों का पालन करें। पेशेवर लोग उच्च मूल्यों व सिद्धांतों का पालन करते हैं।

VII. अपने साथियों की प्रशंसा करें, अपनी नहीं

अपने साथियों की प्रतिभा का सम्मान व प्रशंसा करें। पेशेवर लोग विनम्र तथा दूसरों की प्रशंसा करने में उदार होते हैं।

VIII. अपना ज्ञान बाँटें

पेशेवर लोग अपने साथियों की सहायता करते हैं और इसके लिए उनका सम्मान किया जाता है।

IX. धन्यवाद कहें

पेशेवर लोग अर्थपूर्ण तरीके से दूसरों को धन्यवाद देते है, प्राप्त करने वाले को इससे लाभ होता है।

X. चेहरे पर मुस्कुराहट व दिल में सही मनोभाव रखें

इसे लगातार करना अत्यंत कठिन है, परन्तु आप ऐसा करने की कोशिश अवश्य करें।

7.2.1 पेशेवराना आत्मप्रस्तुति के मानदंड

कपड़े: यह प्रतिदिन साफ व धुले हुए होने चाहिए, जैसा कि खाने की दुर्गंध, कपड़ों पर वातावरण की मिट्टी व धुआं आदि चिपक जाते हैं, जो ग्राहक को परेशान कर सकते हैं। यदि यूनीफार्म को रोज धुलवाना संभव न हो तो घर से कार्यक्षेत्र और वापस घर तक पहनने की बजाय कार्य क्षेत्र पर पहुंचकर पहनें और वापस जाने से पहले यूनीफार्म वहीं छोड़ें और दूसरे कपड़े पहनकर जाएं। सदैव साफ व प्रैस किए हुए कपड़े पहनें।

जूते: सैलून में आप किस प्रकार का कार्य करते हैं, आपके जूतों का स्टाइल उस पर निर्भर करता है। कुछ सैलून में कर्मचारियों से स्वास्थ्य व सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए सुरुचिपूर्ण, बंद व छोटी एड़ी वाले जूते पहनने की अपेक्षा की जाती है। यदि खुले जूते पहने होंगे तो नुकीले औजारों व उपकरणों के गिरने के कारण पैरों में चोट लग सकती है।

सजावट के उपसाधन: बहुत अधिक आभूषण आदि नहीं पहनने चाहिए क्योंकि इनसे ग्राहक को उपचार देते समय खरोंच आदि लग सकती है। छोटे और विवेकपूर्ण आभूषण स्वीकार्य हैं।

केश सज्जा: यदि किसी ब्यूटी थैरेपिस्ट के लंबे बाल हों और पौनीटेल या जूड़े में न बांधा गया हो, तो इससे ज्यादा ग़ैरपेशेवर और कुछ नहीं हो सकता। यदि बालों को पीछे बांधा गया हो तो इससे ग्राहक पर एक साफ व अच्छी तरह तैयार पेशेवर की छवि बनती है। बाल साफ व चिपचपाहट रहित भी होने चाहिए।

मेकअप व नाखून: बाल व सौंदर्य उद्योग के कर्मचारियों से आशा करते हैं कि वह आमतौर पर दिन का हल्का मेकअप करें। यद्यपि कुछ नियोक्ता इससे अधिक की आशा भी रखते हैं। मेकअप व नाखूनों के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इन्हें सही प्रकार से लगाया गया हो। साथ ही पूरे दिन यह बिना खराब हुए ठीक से लगा रहे।

व्यक्तिगत स्वच्छता के मानदंड: आपके बालों, त्वचा, नाखून, दांतों व शरीर की स्वच्छता उत्तम होनी चाहिए। किसी भी सैलून में काम करते समय, उपचार व सेवाओं के दौरान आप ग्राहक के काफी नजदीक होते हैं।

क्रियाकलाप 7.1

अपने अंदर मौजूद पेशेवर विशेषताओं की व जिन्हें आपको अपने अंदर विकसित करना है, उनकी एक सूची बनाइए।

पाठगत प्रश्न 7.2

नीचे लिखे वाक्यों के आगे सही (✓) या गलत (×) का चिन्ह लगाएं:

1. पेशेवर होने का अर्थ है, कार्य क्षेत्र पर ग्राहक व अन्य लोगों के साथ हठधर्मितापूर्ण व्यवहार करना व संवाद करना।
2. आपके साथ काम करने वाले कार्यकर्ता आपके ग्राहक नहीं हैं, अत: उनके साथ पेशेवर तरीके से व्यवहार करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
3. पेशेवर लोगों की अभिव्यक्ति स्पष्ट, संक्षिप्त, संपूर्ण व सटीक होती है।
4. पेशेवर होने के लिए आपको अपने व्यवसाय के औजारों व कौशलों में महारत हासिल करनी होगी।
5. केश व सौंदर्य उद्योग आमतौर पर अपने कर्मचारी से दिन में भारी मेकअप प्रयोग करने की अपेक्षा रखते हैं।

7.3 ग्राहक की अपेक्षाओं की पूर्ति व प्रबंधन

आपकी ग्राहक-सेवा की गुणवत्ता लगभग पूरी तरह आपकी ग्राहक की अपेक्षाओं को पूरा करने की क्षमता पर निर्भर करती है।

सामान्य ग्राहक द्वारा की जाने वाली कुछ अपेक्षाएँ इस प्रकार हैं:

- तेज, निपुण व सटीक सेवा।
- उच्च क्वालिटी के उत्पाद सही मूल्य पर।
- मैत्रीपूर्ण, सहयोगी कर्मचारी जो सही जानकारी व सवालों के जवाब दे सकें।
- पूछताछ चाहे ऑन लाईन हो या फोन पर या व्यक्तिगत रूप से हो, उसका त्वरित उत्तर देना।
- लम्बा इंतजार करवाए बिना, जरूरत पूरी करने के लिए पर्याप्त सामान का होना

आइए ग्राहक की कुछ अपेक्षाओं पर और विचार करें :

1. **मैत्रीपूर्ण** - ज्यादातर लोग मैत्रीपूर्ण होते हैं, और चाहते हैं कि उनके साथ भी मैत्रीपूर्ण व्यवहार हो।
2. **सहानुभूति** - हर ग्राहक थोड़ी सहनुभूति या समझदारी की आशा करता है। जब वे फोन करके कोई शिकायत करते हैं, तब वे उम्मीद करते हैं, कि उनकी परेशानी को समझा जाये ना कि उन्हें ही परेशान करने वाला ग्राहक समझें।
3. **ईमानदार** - ग्राहक यह भी चाहता है कि उनके साथ ईमानदारी का व्यवहार हो। वे जानना चाहते हैं कि उन्हें मिलने वाली सेवाएं और उत्पाद उतने ही अच्छे हों जितने किसी दूसरे ग्राहक को मिल रहे हैं।

4. **नियंत्रण** – ग्राहक यह महसूस करना चाहते हैं कि यहां उनका नियंत्रण है और सैलून की कठोर नीतियों और प्रक्रियाओं के कारण उनके साथ कुछ ग़लत या हेराफेरी नहीं हो रही है।

5. **विकल्प** – ग्राहक चुनने का अधिकार चाहते हैं। उन्हें चयन के लिए कुछ रचनात्मक विकल्प देने का प्रयास करें, जो उनके व आपके, दोनों के लिए सही हो। ग्राहक यह नहीं सुनना चाहते कि बस यही तरीका या विकल्प है। यदि उन्हें चयन का अवसर मिले तो उनकी प्रतिक्रिया सकारात्मक होती है।

6. **जानकारी** – ग्राहक को सदैव इस बात की पूरी जानकारी दें, कि क्या कार्य किया जा रहा है और वे क्या चीज़ खरीद रहे हैं, इससे वे किस परिणाम की आशा कर सकते हैं तथा और भी ऐसी कोई चीज़ जिससे मौका मिलने पर वे कोई सुविचारित निर्णय कर सकें। जानकारी जल्दी, सटीक व दक्षता के साथ दें।

7. **गुणवत्ता उत्पाद के लिए उचित मूल्य** – यह बहुत आवश्यक है कि ग्राहक अच्छी गुणवत्ता का सामान या सेवा सही मूल्य पर प्राप्त करें।

8. **आदरभाव** – ग्राहक को मूर्ख न समझें कि वह कुछ नहीं जानता। उन्हें सम्मान दें इससे आप भी उनसे सम्मान प्राप्त करेंगे।

9. **सुनना** – ग्राहक को यह महसूस न हो, कि आप उन्हें सुन तो रहे हैं परन्तु उनकी बात को समझ नहीं रहे।

10. **कोई ऐसा जिस पर वह विश्वास कर सके** – जब भी आप कहें कि आप उनके अनुरोध पर कार्य कर रहे हैं तो कार्य करना भी चाहिए। अन्यथा वह आपका विश्वास खो बैठेंगे।

11. **संतुष्टि** – ग्राहक संतुष्टि चाहता है। पुराने अनुभवों के आधार पर ग्राहक संतुष्ट होगा और आगे भविष्य में पुनः खरीदारी या सेवाओं के लिए आएगा।

अपेक्षाएं पूरी करने के लाभ

जब आप ग्राहक की अपेक्षाओं को सही प्रकार से पहचानने और ठीक से उन्हें पूरा करने में सक्षम होते हैं, तो आपके द्वारा दी जाने वाली सेवाओं की साख अपने आप ही बढ़ती जाएगी।

ग्राहक की अपेक्षाओं की पूर्ति के कुछ लाभ इस प्रकार हैं :

- पहली बार आने वाला ग्राहक आपका भरोसेमंद ग्राहक बन जाएगा।
- आपकी बिक्री बढ़ेगी क्योंकि ग्राहक आपसे कार्य करवाना अधिक सुविधाजनक महसूस करता है।
- संतुष्ट ग्राहक अन्य लोगों को आपके विषय में बताएगा और इससे आगे एक दूसरे को बताने पर आपका व्यवसाय बढ़ेगा।

पाठगत प्रश्न 7.3

मिलान कीजिए:

1.	सहानुभूति	(क)	उत्पाद की गुणवत्ता व सेवा
2.	विकल्प	(ख)	व्यवसाय का बढ़ना
3.	उचित मूल्य	(ग)	ग्राहक की परेशानी को समझना
4.	संतुष्टि	(घ)	ईमानदारी से काम करना
5.	विश्वास	(ङ)	एक से अधिक उपाय बताना

7.4 प्रभावशाली परामर्श की विधियाँ

मैनीक्योर व पैडीक्योर प्रक्रिया के लिए ग्राहक से परामर्श अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह वह समय है, जब आप निश्चय करते हैं कि ग्राहक क्या चाहता है, उसका चिकित्सीय इतिहास क्या है और आपको यह कार्य किस प्रकार करना है। सौंदर्य चिकित्सा का अति आवश्यक भाग प्रारंभिक आकलन है। परामर्श प्रक्रिया को आप जन-संपर्क अभ्यास की तरह मान सकते हैं। परामर्श देते समय थेरेपिस्ट किस प्रकार काम करती है, और ग्राहक का सैलून व स्टाफ के बारे में क्या अनुभव रहता है इसी से ग्राहक के सैलून में उपचार के लिए दोबारा आने या न आने का अंतर पैदा होता है। परामर्श यथासंभव एक शांत गोपनीय स्थान पर किया जाना चाहिए, जहाँ ग्राहक को न संकोच हो और न उसे लगे कि उसकी बातों को कोई और सुन रहा है। परामर्श प्रक्रिया 20-30 मिनट तक होनी चाहिए।

ग्राहक से परामर्श के बाद जो जानकारी आपको मिलती है, सभी उपचार उस पर ही आधारित होते हैं। परामर्श के दौरान सही आकलन करने के लिए प्रासंगिक प्रश्न पूछे जाने चाहिए। इसे आप ग्राहक की आवश्यकताओं को पहचान सकेंगे। प्राप्त ब्यौरे के अनुसार देखभाल व ध्यान सैलून परामर्श की सफलता की कुंजी है।

- अपने ग्राहक का नाम लेकर गर्मजोशी से स्वागत करें। यदि आप उनसे पहली बार मिल रहे हैं, तो स्वयं का परिचय दें।
- सुनिश्चित करें कि ग्राहक सहज महसूस करे, उन्हें कमर को सहारा देने वाली कुर्सी पर बिठाएं।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास वे जरूरी रिकार्डस हों, जो परामर्श के दौरान भरने होंगे।
- आँख मिलाकर बात करें व खुली शारीरिक भाषा का प्रयोग करें।
- क्या, क्यों, कैसे, कब, कौन सा और कहाँ जैसे शब्दों से प्रारंभ होने वाले खुले प्रश्न पूछें।
- सीमित प्रश्नों का प्रयोग तब करें, जब केवल हाँ या ना उत्तर की जरूरत हो और जाँच पड़ताल संबंध प्रश्न तब पूछे जब ग्राहक जितनी जानकरी दे रहा है, आपको उससे अधिक जानने की आवश्यकता है।

- परामर्श में बहुत लम्बा समय न लगाएं, परन्तु जरूरी समय लें जिसमें सारी जानकारी मिल जाए और दे दी जाए।
- कार्य पर लगने वाले समय व पैसों की जानकारी दोनों पक्षों के अनुकूल है इस बात पर पारस्परिक सहमति होनी चाहिए। यदि इनमें से कुछ भी अव्यावहारिक होगा तो, ग्राहक कहीं और चला जाएगा।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके ग्राहक को उपचार से जो अपेक्षाएं हैं वे वास्तविक हैं।

सैलून की मूल्यसूची की एक कॉपी हाथ में रखना हमेशा एक अच्छा विचार है। एक अच्छी चिकित्सा सूची में मूल्य, लगने वाला समय और सेवा में क्या-क्या सम्मिलित है, संक्षेप में लिखा होगा। सुनिश्चित करें कि जो वायदे आप उत्पाद के बारे में कर रहे हैं, वह सही हों और जो सामान आप बेच रहे हैं, उससे ग्राहक को लाभ हो। उदाहरण के लिए एक सूखी त्वचा वाले ग्राहक को तैलीय त्वचा के लिए उपयुक्त उत्पाद यदि देंगे तो स्थिति खराब होगी।

सभी कर्मचारियों का अच्छा व्यवहार व आचरण एक सुरक्षित व सहज व्यवसाय के लिए बहुत आवश्यक है। किसी एक कर्मचारी का खराब आचरण सभी कर्मचारियों व आने वाले लोगों पर बुरा प्रभाव डालता है। खराब आचरण व्यवसाय की छवि को बर्बाद कर सकता है, साथ ही अपने व दूसरों को चोट लगने का भी डर रहता है।

क्रियाकलाप 7.2

परामर्श के दौरान ग्राहक से जानकारी प्राप्त करने के लिए पूछे जाने वाले प्रश्नों की एक सूची तैयार करें।

7.5 ग्राहक की गोपनीयता

ग्राहक की गोपनीयता व्यावसायिक नैतिकता का एक महत्वपूर्ण भाग है। किसी व्यक्ति की जानकारी जाहिर करना विश्वास का उल्लंघन है, व इसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। ग्राहक की गोपनीयता एक सिद्धांत है जिसके अनुसार कोई संस्थान या व्यक्ति ग्राहक की जानकारी किसी तीसरे व्यक्ति को बिना ग्राहक की मर्जी या स्पष्ट कानूनी कारणों के जाहिर नहीं कर सकता। यह अवधारणा अधिकतर देशों के कानून में मिलती है। सौभाग्य से कुछ ऐसे चरण हैं, जिनसे हम ग्राहक की गोपनीयता की सुरक्षा कर सकते हैं।

रिकार्ड कार्डस को सख्ती से गोपनीय रखना चाहिए। वे सैलून के होते हैं और जानकरी के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। वे व्यक्तिगत होते हैं और आप भी उन्हें नहीं देख सकते और इजाजत के बिना कभी भी इन रिकार्ड कार्डस को बदल नहीं सकते।

सभी सैलूनों की ज़िम्मेदारी होती है कि वे अपने ग्राहकों व स्टाफ की व्यक्तिगत जानकारी जैसे पता, टेलीफोन नंबर या वेतन आदि की गोपनीयता बनाए रखें। सैलून को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि ग्राहक को दी जाने वाली सेवा की जानकारी तथा परामर्श के दौरान प्राप्त जानकारी को भी गुप्त रखें। यदि गोपनीयता के नियम तोड़े जाते हैं, तो इससे सैलून का व्यवसाय व ग्राहक दोनों ही के खो जाने का डार है। इसके अलावा नौकरी खोने का खतरा भी होता है।

टिप्पणियाँ

नियोक्ता कुछ प्रक्रियाओं को अपनाकर गोपनीय सूचना का बचाव कर सकते हैं:

- सभी गोपनीय दस्तावेजों को तालाबंद फाइल केबिनेट या ऐसे कमरों में रखना चाहिए जहां केवल अधिकृत व्यक्तियों को ही जाने की अनुमति हो।
- सभी इलैक्ट्रोनिक गोपनीय जानकारी को फायरवाल, पासवर्ड से सुरक्षित रखना चाहिए।
- कर्मचारियों को दिन के अंत में घर जाने से पहले अपने डेस्क से गोपनीय जानकारी हटा देनी चाहिए।
- कर्मचारियों को अपना कार्य क्षेत्र को छोड़ने से पहले कंप्यूटर पर दिख रही किसी भी गोपनीय जानकारी को हटाना चाहिए।
- सभी गोपनीय जानकारी पर चाहे वे लिखित दस्तावेज हों या इलैक्ट्रोनिक, उन पर 'गोपनीय' शब्द लिखना चाहिए।
- सभी गोपनीय जानकरी का निपटान ठीक से किया जाना चाहिए (उदाहरण के लिए, कर्मचारियों को गोपनीय, दस्तावेज का प्रिंट नहीं निकालना चाहिए, साथ ही उनके छोटे टुकड़े किए बिना उन्हें फेंकना नहीं चाहिए)
- कर्मचारियों को गोपनीय जानकारी के बारे में सार्वजनिक स्थल पर बात करने से बचना चाहिए।
- कर्मचारियों को चाहिए कि वह संवेदनशील या विवादास्पद जानकारी को ई-मेल करने से बचें।

पाठगत प्रश्न 7.4

नीचे लिखे शब्दों को एक लाईन में लिखिए :

1. विकल्प
2. ग्राहक की गोपनीयता
3. खुले प्रश्न
4. सीमित प्रश्न
5. जायज मूल्यांकन

7.6 रिकार्डस, फाइल और दस्तावेज

व्यवसाय रिकार्ड एक दस्तावेज है, जिसमें व्यावसायिक लेन-देन को रिकार्ड किया जाता है। व्यवसाय रिकार्ड में मीटिंग मिनट्स, स्मृति पत्र, नियोक्ता अनुबंध, ग्राहक की जानकरी, स्टॉक की स्थिति और लेखा अभिलेख सम्मिलित होते हैं। इन्हें भविष्य में कभी भी आसानी से देखा जा सकता है, ताकि व्यवसाय की गतिविधियों का आवश्यकतानुसार आकलन किया जा सके।

प्रत्येक कार्यक्षेत्र में आपको पहचान करनी होती है, व रिकार्ड की पहचान कर उसे संभालना होता है। कौन से रिकार्डस को रखने की जरूरत है, यह आपके काम से निर्धारित होता है। अच्छी प्रकार रखे गए रिकार्डस से ज़रूरत पड़ने पर आपको मदद मिलती है।

कौन से रिकार्डस रखने हैं व कैसे रखने हैं, इसे अच्छी तरह से समझ लेने के बाद, आपको जो ज्ञान और कौशल प्राप्त होगा उससे आप अपने कार्यक्षेत्र में अधिक दक्षता व प्रभावी तरीके से काम कर सकेंगे।

अच्छी प्रकार से रिकार्डस रखने का महत्व :

- व्यवसाय की अच्छी जानकरी देना।
- जो जानकारी आपको चाहिए उसे ढूंढने व बाँटने में मदद करना।
- जानकारी को बाँटने व सहयोग करने में आपकी सहायता करना।
- अच्छी प्रकार से रिकार्ड रखने से विश्वसनीय जानकारी प्राप्त होती है।
- सही निर्णय लेने में आपकी मदद करना।
- व्यवसाय को बेहतर तरीके से चलाने में मदद करना।
- संगठन व कर्मचारियों को नुकसान से बचाना।
- संगठन को कानूनी व अन्य चुनौतियों में सहायक होना।
- अनेक कानूनों के अनुपालन में सहायक होना और संभावित कानूनी चुनौतियों से बचाव।
- व्यावसायिक लाभ देकर आपका पैसा बचाने में मदद करना।
- बेहतर व्यवसाय प्रणाली विकसित करना।
- लम्बे समय तक निरंतरता व जबावदेही में सहायक।

रिकार्ड रखने के चार सामान्य नियम इस प्रकार हैं :

- **उपयोगी :** उन रिकार्डस को रखने में समय बर्बाद न करें, जिन्हें आप कभी प्रयोग नहीं करेंगे।
- **प्रयोग में आसान :** आसान व साफ ताकि प्रणाली को प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहन मिले।
- **बिल्कुल सही :** खराब रिकार्डस द्वारा खराब निर्णय लिए जाते हैं
- **अनिवार्य :** यह वे रिकार्डस हैं, जिन्हें कानूनी रूप से रखने की आवश्यकता है, जैसे टैक्स भरने के लिए वित्तीय रिकार्डस।

रिकार्डस रखना सीखें व सैलून के विभिन्न रिकार्डस लिखें और वांछित प्रारूपों में स्पष्ट और सटीक ढंग से नियमित दस्तावेजीकरण करें।

प्रत्येक संगठन के अपने रिकार्ड व रजिस्टर होते हैं, जिसमें विभिन्न क्रियाकलापों को नोट व रिकार्ड किया जाता है। प्रत्येक संगठन बने बनाए प्रारूप या अपने स्वयं के डिज़ाइन किए प्रारूप चुन सकता है। सैलून में रखे गए सभी रिकार्डस व रजिस्टर्स का आपको पूरा ज्ञान होना आवश्यक है। समय निकाल कर अपने पार्लर या बॉस द्वारा वांछित जानकारी की रिपोर्टिंग के लिए इनको भरना और रिकॉर्ड करना सीखें। याद रखें कि ये रिकार्डस व रजिस्टर संवाद का एक महत्वपूर्ण साधन हैं। इन्हें उसी प्रकार भरें जैसा अपेक्षित है, प्रदर्शित किया तथा बताया गया हो, ताकि भविष्य की योजनाओं के लिए दर्ज किए गए ब्यौरे में कोई गलती न रह जाए।

सदैव स्पष्ट व सही प्रकार से सही स्थान/लाईन/कॉलम में लिखें। जैसा कि बताया गया है कि यह रिकार्ड भविष्य की योजना व क्रियाओं के लिए संदर्भ बिन्दु है। स्पष्टता बहुत महत्वपूर्ण है क्योंि यह डाटा पार्लर के अन्य लोगों द्वारा प्रयोग किया जाएगा।

क्रियाकलाप 7.3

अपने पास के किसी सैलून में जाकर अध्ययन करें, कि वहाँ पर रिकार्ड, फाइलें और दस्तावेज किस प्रकार रखे जाते हैं।

7.7 सलाह देना व फीडबैक लेना

जब भी कोई ग्राहक कोई उपचार करवाता है, चाहे वो मैनीक्योर, पैडीक्योर, नाखून की वृद्धि या नाखून की सज्जा हो – उन्हें सेवा के बाद ध्यान रखने योग्य बातों के लिए एक गाइड दी जाती है और कुछ सलाह भी दी जाती है। उपचारकर्ता की भूमिका का एक अत्यंत महत्वपूर्ण भाग है, ग्राहक को बाद में की जाने वाली देखभाल हेतु उत्पादों के विषय में बताना, जिससे ग्राहक घर में अपनी देखभाल कर सके।

आपके ग्राहक की प्रतिक्रिया इस बात पर निर्भर करेगी कि आपका इस विषय पर कैसा रवैया है और कैसे उत्पादों को प्रयोग करने की आप सलाह देते हैं। आप ग्राहक को घर पर प्रयोग करने वाले उत्पादों के लाभ के विषय में बताएं। उन्हें समझाएं:

- आपने किस उत्पाद का प्रयोग किया है,
- आपने इसका प्रयोग क्यों किया या क्यों करते हैं, और
- ग्राहक को इसका प्रयोग कब और कैसे करना चाहिए।

अपने ग्राहक से अवश्य पूछे, वे सैलून में अगली बार कब आएंगे। क्या वे उत्पाद के प्रयोग से खुश है और अपना स्टाइल बनाए रख पाए हैं।

ग्राहक, कर्मचारियों और विक्रेता द्वारा प्राप्त जानकारी लोगों की पसंद, समस्याओं बदलते फैशन और संभावित आशंकाओं को जानने का एक महत्वपूर्ण साधन होगा।

जानकारी प्राप्त करने का उद्देश्य :

- अपनी सेवाओं व उत्पादों को उत्कृष्ट बनाना

- व्यवसाय को बढ़ाने में सहायक
- वर्तमान उत्पादों को बेहतर करने के लिए सुझाव
- बुरे व्यवहार व बेईमानी से दूर होना

ग्राहक का विश्वास प्राप्त करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, सैलून में ग्राहक को सही वस्तुओं के प्रयोग के बारे में सलाह देना। स्पष्ट सलाह ग्राहक को अच्छी गुणवत्ता के उत्पादों का प्रयोग करने के लिए उत्साहित करती है और उनकी संतुष्टि बढ़ाती है।

क्रियाकलाप 7.4

अपने सैलून के लिए एक फीडबैक फार्म डिज़ाइन करें।

पाठगत प्रश्न 7.5

मिलान कीजिए:

	क		ख
1.	आर्थिक रिकार्ड	(क)	ग्राहक की संतुष्टि
2.	रिकार्ड और रजिस्टर	(ख)	कार्य पश्चात देखभाल
3.	अच्छा रिकार्ड रखना	(ग)	संवाद का महत्वपूर्ण माध्यम
4.	जानकारी लेना	(घ)	कानूनी व अन्य चुनौतियों में सहायक
5.	उत्पाद की सिफारिश	(ङ)	कानूनी रूप से अनिवार्य

आपने क्या सीखा

- प्रभावशाली संवाद
- संवाद के प्रकार
  - मौन
  - मौखिक
  - लिखित
- शाब्दिक, मौखिक व लिखित संचार के लाभ व हानियाँ
- पेशेवर संवाद व व्यवहार के तत्व
- टेलीफोन संवाद

टिप्पणियाँ

- ग्राहक की अपेक्षाओं को जानना व पूरी करना
- प्रभावी परामर्श की विधियाँ
- ग्राहक की गोपनीयता
- रिकार्ड, फाइल और दस्तावेज
- अच्छी रिकार्ड रखने के महत्व
- सलाह देना व जानकारी लेना

पाठान्त प्रश्न

1. संवाद से आप क्या समझते हैं? टेलीफोन पर बात करते समय क्या करना चाहिए क्या नहीं करना चाहिए, इसकी एक सूची बनाएं।
2. पेशेवर संवाद व पेशेवर व्यवहार को संक्षेप में बताएं।
3. ग्राहक को थेरेपिस्ट से हाने वाली अपेक्षाओं की सूची बनाएं।
4. परामर्श देने की विधि की व्याख्या करें।
5. ग्राहक की गोपनीयता क्यों महत्वपूर्ण है?
6. रिकार्ड बनाकर रखने के क्या-क्या लाभ हैं?
7. ग्राहक को सलाह देने व उनसे जानकारी लेने की क्या अहम भूमिका है?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1. संदेश 2. अस्पष्ट 3. शरीर 4. समझ 5. केन्द्रित

7.2

1. असत्य 2. असत्य 3. सत्य 4. सत्य 5. असत्य

7.3

1. (ग) 2. (ङ) 3. (क) 4. (ख) 5. (घ)

टिप्पणियाँ

7.4

1. विकल्प: चुनने का अधिकार देना जो ग्राहक व कार्यकर्ता दोनों के लिए सही हो।
2. ग्राहक की गोपनीयता: यह एक सिद्धांत है, जिसमें कोई भी संस्थान या व्यक्ति ग्राहक की किसी प्रकार की जानकारी किसी तीसरे व्यक्ति को ग्राहक की मर्जी या स्पष्ट कानूनी कारणों के बिना नहीं बता सकता।
3. खुले प्रश्न: यह जाँच संबंधी प्रश्न हैं, जिनके उत्तर लम्बे व विस्तृत होते हैं। यह कौन, क्या, कैसे, कब कौनसा, कहाँ शब्दों से शुरू होते हैं।
4. सीमित प्रश्न: इनका प्रयोग तब किया जाता है जब केवल 'हाँ' या 'ना' में उत्तर की जरूरत हो।
5. परामर्श के दौरान आवश्यक प्रश्न पूछे जाते हैं।

7.5

1. (ङ) 2. (ग) 3. (घ) 4. (क) 5. (ख)