Competency Based Learning Materials (CBLMs)

ON

BEAUTIFICATION _ BMET

Skills for Industry Competitiveness and Innovation Program (SICIP)
Finance Division, Ministry of Finance

Modules of Instruction

Generic:

SL. No.	Unit Code	Module Title	Nominal Hours
1.	SICIP-BE-01-G	Apply Occupational Health and Safety (OSH) Practices in the Workplace	18
2.	SICIP-BE-02-G	Lead small Team	18

Sector Specific:

SL. No.	Unit Code	Module Title	Nominal Hours
1.	SICIP-BE-01-S	Apply soft skills in customer service	09

Occupation Specific:

SL. No.	Unit Code	Module Title	Nominal Hours
1.	SICIP-BE-01-O	Perform Hair Removal	27
2.	SICIP-BE-02-O	Perform Haircut	45
3.	SICIP-BE-03-O	Perform Manicure and Pedicure	27
4.	SICIP-BE-04-O	Perform Skin Care	54
5.	SICIP-BE-05-O	Perform Makeover	54
6.	SICIP-BE-06-O	Perform Hair Care	36
7.	SICIP-BE-07-O	Apply Hair Coloring and Re-bonding Techniques	36
8.	SICIP-BE-08-O	Apply Mehendi (Henna)	18
9.	SICIP-BE-09-O	Perform Piercing	18

CBLMs
on
the Occupation Specific Competencies

মডিউল (Module) -১
মডিউল শিরোনামঃ হেয়ার রিমুভ করা

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-01-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ৩০ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে হেয়ার রিমুভের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্টকে হেয়ার রিমুভের জন্য প্রস্তুত করা, থ্রেডিং করা, ওয়্যাক্সিং করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা অন্তর্ভুক্ত।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে।
২. ক্লায়েন্টকে হেয়ার রিমুভের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. থ্রেডিং করতে পারবে।
৪. ওয়্যাক্সিং থ্রেডিং করতে পারবে।
৫. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ করা হয় এবং পরিধান করা হয়েছে।
১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা হয় এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।
১.৩ কাজের জন্য কাঁচামাল সংগ্রহ করা হয়েছে।
২.১ ক্লায়েন্টের আরামের জন্য চেয়ার স্থাপন করা হয়েছে।
২.২ ক্লায়েন্টের সাথে থ্রেডিং পয়েন্টগুলি সম্পর্কে পরামর্শ করা হয় এবং হেয়ার রিমুভের পদ্ধতিগুলি পছন্দ করা হয়েছে।
২.৩ প্রয়োজন অনুসারে ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিকগুলি সরানো হয়েছে।
২.৪ ক্লায়েন্টকে প্রয়োজন অনুসারে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হয়েছে।
২.৫ ত্বক প্রস্তুত করার জন্য নির্দিষ্ট জায়গার চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করা হয়েছে।
৩.১ থ্রেডিং পদ্ধতি চিহ্নিত করা হয়েছে
৩.২ সুতো নিরাপদে ধরে রাখা হয়েছে।
৩.৩ নির্দিষ্ট বিন্দুগুলি নির্ভুলতার সাথে সুতো দিয়ে আবদ্ধ করা হয়েছে।
৩.৪ পছন্দসই জায়গাগুলিকে আকৃতি দেওয়ার জন্য প্লাকিং করা হয়েছে।
৩.৫ পরিষ্কার ফিনিশের জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু সমানভাবে কাটা হয়েছে।
৩.৬ জ্বালা কমাতে সুতো দিয়ে লাগানো জায়গার চারপাশে প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজার বা আইস কিউব লাগানো হয়েছে।
৪.১ ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা হয়েছে।
৪.২ ওয়াক্সিং জায়গাটি তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো হয় এবং পাউডার লাগানোহয়েছে।
৪.৩ ওয়্যাক্স জেল এবং ওয়্যাক্স পেপার লাগানোহয়েছে।
৪.৪ ওয়্যাক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে সরানোহয়েছে।
৪.৫ প্রয়োজনে নির্দিষ্ট জায়গায় থ্রেডিং করাহয়েছে।
৪.৬ ত্বককে প্রশমিত করার জন্য কোল্ড কম্প্রেসার এবং ময়েশ্চারাইজার লাগানোহয়েছে।
৫.১ প্রতিরক্ষামূলক পোশাক নির্বাচন করা হয় এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
৫.২ এপ্রন খুলে ফেলা হয় এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৫.৩ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৫.৪ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৫.৫ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার জন্য কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
৫.৬ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১.১

শিখন ফল -১: কাজের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

১.১ ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ করা এবং পরিধান করা
১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা
১.৩ কাজের জন্য কাঁচামাল সংগ্রহ করা

১.১ ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ করা এবং পরিধান করা

ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ এবং পরিধান করা একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া, যা নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে এবং বিভিন্ন ধরনের বিপদ থেকে রক্ষা করতে ব্যবহৃতহয়েছে। এটি বিভিন্ন ধরণের সরঞ্জাম দিয়ে গঠিত, যেমন হেলমেট, গ্লাভস, সেফটি গগলস, মাস্ক, এবং অন্যান্য সুরক্ষা যন্ত্র। এই সরঞ্জামগুলি ব্যবহারকারীর শরীরের বিভিন্ন অংশকে সুরক্ষিত রাখে এবং কর্মক্ষেত্রে নিরাপত্তা নিশ্চিত করে।

পিপিই সংগ্রহের প্রক্রিয়া:

১. **প্রথম ধাপ: প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম চিহ্নিত করা**
- পিপিই নির্বাচন করার আগে, কাজের ধরন এবং পরিবেশ অনুযায়ী কোন ধরনের সুরক্ষা সরঞ্জাম প্রযোজন তা চিহ্নিত করতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো রাসায়নিক পদার্থের সাথে কাজ করতে হয়, তবে রাসায়নিক রোধক গ্লাভস এবং গগলস ব্যবহার করতে হবে।

২. **দ্বিতীয় ধাপ: সরঞ্জামের মান পরীক্ষা করা**
- প্রতিটি পিপিই সরঞ্জাম যেন নিরাপদ এবং মানসম্পন্ন হয়, তা নিশ্চিত করতে হবে। নিরাপত্তা মান অনুসরণ করে নির্মিত এবং ত্রুটিহীন হওয়া উচিত।

৩. **তৃতীয় ধাপ: সরঞ্জাম সংগ্রহ করা**
- উপরের ধাপ অনুযায়ী পিপিই সরঞ্জাম সংগ্রহ করতে হবে। প্রতিটি সরঞ্জাম সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা এবং ব্যবহারের পূর্বে তা পরীক্ষা করে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

পিপিই পরিধান করার প্রক্রিয়া:

১. **প্রথম ধাপ: হাত পরিষ্কার করা**
- পিপিই পরিধানের পূর্বে হাত ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

২. **দ্বিতীয় ধাপ: সুরক্ষা গগলস পরিধান করা**
- চোখের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে সুরক্ষা গগলস পরিধান করতে হবে। এটি চোখে কোনো রকম ক্ষতি বা কণা প্রবেশ করতে দেয় না।

৩. **তৃতীয় ধাপ: মাস্ক বা শ্বাসকষ্টের সুরক্ষা পরিধান করা**
- মাস্ক পরিধান করা যেকোনো সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে সহায়তা করে, বিশেষ করে যেখানে বাতাসে জীবাণু বা ধূলিকণা থাকে।

৪. **চতুর্থ ধাপ: গ্লাভস পরিধান করা**
- গ্লাভস পরিধান করলে হাতে থাকা জীবাণু বা ক্ষতিকর পদার্থ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

৫. **পঞ্চম ধাপ: নিরাপত্তা হেলমেট পরিধান করা**
- বিশেষ কাজের জন্য হেলমেট ব্যবহার করা অত্যন্ত জরুরি, এটি মাথার আঘাত থেকে সুরক্ষা প্রদান করে।

৬. **শেষ ধাপ: সুরক্ষা জুতা পরিধান করা**

- সুরক্ষা জুতা পদার্থের আঘাত, পিচ্ছিল জায়গা বা বৈদ্যুতিক শক থেকে রক্ষা করে।

এভাবে, সঠিকভাবে পিপিই পরিধান করলে কাজের পরিবেশে সুরক্ষা বজায় রাখা যায় এবং দুর্ঘটনা বা বিপদের ঝুঁকি কমানো সম্ভবহয়েছে।

১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা

হেয়ার রিমুভাল (অথবা চুল তোলার) একটি সাধারণ সৌন্দর্য এবং হাইজিন রুটিন, যা ব্যক্তিগত যত্নের অংশ হিসেবে গুরুত্বপূর্ণ। এটি সঠিকভাবে করা হলে ত্বকের সুস্থতা এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় থাকে। চুল তোলার জন্য বিভিন্ন ধরনের সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয় এবং এসব সরঞ্জাম সঠিকভাবে নির্বাচন ও সংগ্রহ করা অত্যন্ত জরুরি।

হেয়ার রিমুভ কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয়ঃ যেমন-

পার্লার চেয়ারঃ

হেয়ার রিমুভ করার কাজে ব্যবহারের জন্য হুইল যুক্ত চেয়ার ব্যবহার করা হয় যা প্রয়োজন অনুযায়ী সামনে পিছনে নেওয়া যায় এবং উচ্চতা বাড়ান বা কমান যায়। চেয়ারের সামনে এবং পিছনে কিছু লিভার থাকে, যেগুলো কম বেশী করার মাধ্যমে চেয়ারটিকে প্রয়োজন অনুযায়ী অডজাস্ট বা সমন্বয় করা যায়।

চিরুনিঃ

দৈনন্দিন জীবনে আমরা সব সময় চিরুনি ব্যবহার করে থাকি। ঠিক তেমনি বিউটিকেয়ারের কাজ যেমন - চুল কাটা, চুল শ্যাম্পু করা, চুলের সাজগোজ, এবং চুলের সব ধরনের কাজের জন্য চিরুনি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এসব কাজের জন্য সাধরণত দুই ধর নের চিরুনী ব্যবহার করা হয়ে থাকেঃ মোটা দাতের চিরুনি এবং চিকণ দাতের চিরুনি।

আয়নাঃ

ক্লায়েন্ট নিজেকে দেখবার জন্য এবং কাজ কেমন হল তা দেখবার জন্য ছোট আয়না এবং দেওয়াল অ ায়না দুটোই দরকারহয়েছে।

কাঁচিঃ

চুল সমান করে কাটার জন্য কাচিঁ ব্যবহার করাহয়েছে। এক্ষেত্রে অবশ্যই নির্ধারিত কাঁচি ব্যবহার করতে হবে।

ব্রাশঃ

চুল পরিস্কার করা বা কাটার জন্য চিরুনি বা ব্রাশ ব্যবহার করাহয়েছে। তবে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে ব্রাশ যেন ভালো মানেরহয়েছে। সাধারণত কম এবং পাতলা চুলের জন্য ব্রাশ ব্যবহার করাই ভালো। ব্রাশের ডগা গোলাকার নিটোল না হলে মাথার মধ্যে ক্ষত সৃষ্টি হবার সম্ভাবনা থাকে এজন্য চুলের প্রকারভেদ ও আচড়াবার সুবিধা অনুযায়ী ব্যবহারযোগ্য চিরুণী ও ব্রাশ রাখতে হবে।

হেড ব্যান্ডঃ

থ্রেডিং এবং ফেসিয়াল করার জন্য হেড ব্যন্ড ব্যবহার করা হয়ে থাকে। হ্যান্ড ব্যান্ড চুল শক্ত করে আটকে রাখে।

টুইজারঃ

মুখমন্ডল, ভ্রু, কপাল এবং শরীরের কোন অংশের লোম তোলার কাজে টুইজার ব্যবহার করা হয়ে থাকে। টুইজার দিয়ে লোম তোলার পদ্ধতিকে টুইজিং পদ্ধতি বলে।

ফেসিয়াল বাটি/প্লাস্টিকের বাটিঃ

ফেসিয়াল কাজে বিভিন্ন প্যাক প্রয়োজনহয়েছে। এসব প্যাক ব্যবহার করতে বিভিন্ন বাটি প্রয়োজনহয়েছে। এসব বাটিকে ফেসিয়াল বাটি বলে।

স্প্যাটুলাঃ

স্পেটুলা সাধারণত লম্বা প্লাস্টিকের হয়ে থাকে। এটি ব্যবহার করে স্কিন কেয়ার প্রডাক্ট, কসমেটিক্স, ট্যানিং প্রডাক্ট, কন্ডিশনার এবং যেসকল পণ্য আঙ্গুলের ডগা ব্যবহার করে ক্লায়েন্টএর ত্বকে লাগানো হয় সে সকল পণ্যের প্রয়োগের জন্য ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

মিক্সিং স্টিকঃ

বিভিন্নধরনের প্যাক মিশ্রিত করার জন্য এবং প্রস্তুতির জন্য মিক্সিং স্টিক ব্যবহার করাহয়েছে।

ওয়াক্স হিটারঃ ওয়াক্স ক্রিম গলানোর কাজে ব্যবহৃত যন্ত্রকে ওয়াক্স হিটার বলে।

১.৩ উপকরণসমূহঃ

হেয়ার রিমুভ করার কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত উপকরণ প্রয়োজন হয়:

এন্টি-ব্যাক্টেরিয়াল থ্রেডঃ

বিউটি কেয়ার কাজের ভ্রু প্লাক, আপার লিপ প্লাক ও মুমন্ডল থ্রেডিং কাজে সূতা ব্যবহার করাহয়েছে। মোট কথা পশম তোলার কাজে সুতা ব্যবহার করাহয়েছে। এটি শতভাগ জীবাণুমুক্ত।

পার্ল-পাউডারঃ

ভুরু প্লাক করার জন্য পার্ল পাউডার ব্যবহার করাহয়েছে। পার্ল পাউডার পাওয়া না গেলে আমরা ট্যালকম পাউডার ব্যবহার করি।

সুদিং জেলঃ

সুদিং জেলে ত্বকের জন্য বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর উপদান রয়েছে, যেমনঃ শামুক সিরাম, অ্যালোভেরা, জিনসেং, মধু এবং পানি যা ত্বকের জ¦ালা প্রতিরোধ করে। এগুলো রোদে পোড়ার জন্য ব্যবহৃত হয়, ডি-হাইড্রেড ত্বকের জন্য ত্বকের ময়েশ্চারাইজার হিসাবে কাজ করে।

ময়েশ্চরাইজার/ময়েশ্চারাইজিং ক্রিমঃ

মায়েশ্চোরাইজার ত্বক আদ্র করার একটা উপাদান।ত্বককে মসৃণ ও আদ্র রাখা মায়েশ্চেরাইজারেরকাজ। তলাক্ত ও স্বাভাবিকত্বক ভেদেমায়েশ্চোরাইজারের ও ভিনড়বতা রয়েছে। ত্বকের ধরনঅনুযায়ী মায়েশ্চেরাইজার ব্যবহার করতেহয়েছে। বাজারে বিভিন্ন উপাদানযুক্ত সকল ত্বক উপযোগীমায়েশ্চেরাইজার পাওয়া যায়।

ওয়াক্সপেপারঃ

ওয়াক্সিং করার জন্য ওয়াক্স পেপার ব্যবহার করাহয়েছে। ওয়াক্স ক্রিম প্রোয়েগ করে তার উপরে ওয়াক্স পেপার দিয়ে হেয়ার রিমুভ করাহয়েছে।

নরমাল কটনঃ

বিউটি কেয়ার কাজে - ভ্রç প্লাক, পমনিকিউর, পেডিকিউর, হাত ও পায়ের নখ , চুলে অয়েল লাগানো, টোনারলাগানো ইত্যাদি কাজে তুলা ব্যবহৃতহয়েছে।

আইস (বরফ):

হেয়ারা রিমুভ, হেয়ার বিùচ, হেয়ার পলিশ, বিভিন্ন ধরনের ফেসিয়াল ইত্যাদি কাজ করার পর ত্বক ঠান্ডা করার, ফোলা বা র‍্যাশ দূর করার জন্য আইস (বরফ) ব্যবহার করাহয়েছে।

লোশনঃ

ত্বককে সাময়িকভাবে ময়েশ্চারাইজ করার জন্য বা চিকিৎসা করার উদ্দেশ্যে লোশন ব্যবহার করাহয়েছে। এটি খালি হাতে বা তুলা দিয়ে ত্বকে প্রয়োগ করা হয়ে থাকে। বেশিরভাগ বডি লোশন ত্বককে নরম মসৃণ এবং স্বাস্থকর রাখার জন্য তৈরী করা হলেও এগুলোতে অ্যান্টি-এজিং ক্সবশিষ্ট্যও থাকতে পাওে এবং সুগন্ধি থাকতে পারে।

ওয়াক্স জেলঃ

হেয়ার রিমুভ করার জন্য ওয়াক্সিং করার কাজে ওয়াক্স জেল ব্যবহার করাহয়েছে। সাধারাণত ওয়াক্সজেল প্রয়োগ করে ওয়াক্স পেপার দিয়ে বিভিন্ন ধরনের হেয়ার রিমুভ করাহয়েছে।

এন্টিসেপটিক সল্যুশানঃ

ত্বকের কোন অংশ কেটে গেলে বা ছিলে গেলে এন্টিসেপটিক সল্যুশন যেমনঃ স্যাভলন ক্রিম, হেক্সিসল, স্যাভলন ইত্যাদি এন্টিসেপটিক হিসেবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

টিস্যুঃ

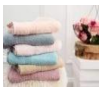
মুখে ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত টিস্যু এবং কাগজের রুমাল এক ধরনের নরম এবং পানি শোষনযোগ্য কাগজের মিশ্রন। এটি কাপড়ের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করাহয়েছে।

পাউডারঃ

বিউটি পার্লারে বিভিন্ন কাজে বিভিন্ন প্রকারেরপাউডার ব্যবহার করাহয়েছে। ফেস পাউডার ও ট্যালকম পাউডার। মুখে মার্জিত ভাব ক্সতরির কাজে পাউডার ব্যবহারহয়েছে। এছাড়া ট্যালকম পাউডার ভ্রç প্লাক, আপার লিপ প্লাক ও থ্রেডিং কাজে ব্যবহার করা হয়

তোয়ালেঃ

তাওয়েল ইরেজি শব্দ। বাংলায় বলা হয় তোয়ালে।আমরা সবাই শরীর ও মাথা মোছার ক্ষেত্রে টাওয়েলব্যবহার করে থাকি। বিউটি কেয়ার কাজেরপেডিকিউর, মেনিকিউর ও চুল শ্যাম্পুকরণ সহ বিভিন্ন কাজের জন্য বিভিন্ন সাইজের তাওয়েল ব্যবহার হয়ে থাকে। মোছারকাজে ব্যবহৃত টাওয়েল কটনের ক্সতরি হতেহয়েছে।



সেলফ- চেক -১.১

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন:

সঠিক উত্তর দিয়ে শূণ্যস্থান পূরণ করুন

১. কাজ করার সময় হাত রক্ষা করতে ---------- ব্যবহৃতহয়েছে।

২. ----------রক্ষার জন্য ব্যবহার করাহয়েছে।

৩. হ্যান্ড স্যানিটাইজার কেন ব্যবহার করা হয়?

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন

১. সুদিং জেল কি এবং এর কাজ কি?

২. ওয়াক্স পেপার কেন ব্যবহার করা হয়?

৩. ময়েশ্চরাইজার / ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহারের উপকারিতা কি কি?

৪. এন্টিসেপটিক সল্যুশন কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র-১.১

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নত্তর:

সঠিক উত্তর দিয়ে শূণ্যস্থান পূরণ করুন।

১. গ্লোভস।

২. ফুটওয়্যার।

৩. হাত দ্রুত জীবণুমুক্ত করার জন্য।

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

১. সুদিং জেলে ত্বকের জন্য বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর উপদান রয়েছে, যেমনঃ শামুক সিরাম, অ্যালোভেরা, জিনসেং, মধু এবং পানি যা ত্বকের জ¦ালা প্রতিরোধ করে। এগুলো রোদে পোড়ার জন্য ব্যবহৃত হয়, ডি-হাইড্রেড ত্বকের জন্য ত্বকের ময়েশ্চারাইজার হিসাবে কাজ করে।

২. ওয়াক্সিং করার জন্য ওয়াক্সপেপার ব্যবহার করাহয়েছে। ওয়াক্সক্রিম প্রোয়েগ করে তার উপরে ওয়াক্স পেপার দিয়ে হেয়ার রিমুভ করাহয়েছে।

৩. মায়েশ্চোরাইজার ত্বক আদ্র করার একটা উপাদান। ত্বককে মসৃণ ও আদ্র রাখা মায়েশ্চেরাইজারের কাজ। শুষ্ক, ▸তলাক্ত ও স্বাভাবিক ত্বক ভেদে মায়েশ্চোরাইজারের ও ভিনড়বতা রয়েছে। ত্বকের ধরন অনুযায়ী মায়েশ্চেরাইজার ব্যবহার করতেহয়েছে। বাজারে বিভিন্ন উপাদানযুক্ত সকল ত্বক উপযোগী মায়েশ্চেরাইজার পাওয়া যায়।

৪. ত্বকের কোন অংশ কেটে গেলে বা ছিলে গেলে এন্টিসেপটিক সল্যুশন যেমনঃ স্যাভলন ক্রিম, হেক্সিসল, স্যাভলন ইত্যাদি এন্টিসেপটিক হিসেবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

টাস্ক শিট (Task Sheet) – ১.১

টাস্ক -এর নাম:	**হেয়ার রিমুভ করার কাজে ব্যবহিত টুলসগুলো সনাক্ত করন।**		
নির্দেশিকা:	নির্দেশাবলী ভালোভাবে পড়ে বুঝে নিন: ১। এই প্রায়োগিক প্রদর্শনীটি ইউনিটের কর্মক্ষমতার মানদন্ডের উপর ভিত্তি করে করা হয়েছে। ২। এই মূল্যায়ন কার্যক্রমটি আপনার মৌলিক দক্ষতা পরিমাপের জন্য ব্যবহার করা হবে। ৩। এই কাজগুলো সম্পন্ন করার জন্য আপনার এক (১) ঘণ্টা সময় থাকবে।		
প্রক্রিয়া:	১। নির্ধারিত কাজ সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ এবং পরিধান করুন। ২। প্রদত্ত স্পেসিফিকেশন তথ্য ভালোভাবে পড়ুন। ৩। কাজ সম্পন্ন করার জন্য প্রয়োজনীয় সব উপকরণ সংগ্রহ করুন। ৪। নির্ধারিত সময়ে র মধ্যে কাজ সম্পাদন করুন। ৫। সব সময় স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা সংক্রান্ত নির্দেশনা মেনে চলুন।		
পিপিইঃ	গ্লভস, ডাস্ট মাস্ক, এপ্রন		
ম্যাটেরিয়ালস:	প্রশিক্ষণ বুকলেট, পেন, পেনসিল,কাগজ, কলম ইত্যাদি।		
যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জামাদিঃ	চার্ট/ডায়াগ্রাম, মার্কার/নোটবুক।		
পদ্ধতি:	1. প্রদত্ত ছবি গুলো পর্যবেক্ষণ করুন। 2. ছবি/ডায়াগ্রামটি খুব সতর্কভাবে পর্যবেক্ষণ করুন এবং নাম লিখুন 3. প্রতিটি ছবির কার্যকারিতা লিখিতভাবে ব্যাখ্যা করুন।		
ডায়াগ্রাম/ স্কেচ:			
ক্রমিক নং	**ছবি**	টুলস এর নাম	টুলস এর কাজ
১			
২			
৩			
৪			
৫			

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১.২

শিখন ফল -২: ক্লায়েন্টকে চুল অপসারণের জন্য প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

২.১ ক্লায়েন্টের আরামের জন্য চেয়ার স্থাপন করা
২.২ ক্লায়েন্টের সাথে থ্রেডিং পয়েন্টগুলি সম্পর্কে পরামর্শ করা এবং চুল অপসারণের পদ্ধতিগুলি পছন্দ করা
২.৩ প্রয়োজন অনুসারে ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিকগুলি সরানো
২.৪ ক্লায়েন্টকে প্রয়োজন অনুসারে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা
২.৫ ত্বক প্রস্তুত করার জন্য নির্দিষ্ট জায়গার চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করা

২.১ ক্লায়েন্টের আরামের জন্য চেয়ার স্থাপন করা

হেয়ার রিমুভ করার কাজে ব্যবহারের জন্য হুইল যুক্ত চেয়ার ব্যবহার করা হয় যা প্রয়োজন অনুযায়ী সামনে পিছনে নেওয়া যায় এবং উচ্চতা বাড়ান বা কমান যায়। চেয়ারের সামনে পিছনে বেস কিছু লিভার থাকে, যেগুলো কম বেশী করার মাধ্যমে চেয়াটিকে প্রয়োজন অনুযায়ী অডজাস্ট বা সমন্বয় করা যায়। ক্লায়েন্ট প্র¯ • তির প্রথম ধাপ হিসেবে তাকে চেয়ারে বসিয়ে নিয়ে চেয়ার সেট আপ করে নিতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যেন আরামদায়ক পজিসনে বসে।

২.২ ক্লায়েন্টের সাথে থ্রেডিং পয়েন্টগুলি সম্পর্কে পরামর্শ করা এবং চুল অপসারণের পদ্ধতিগুলি পছন্দ করা

ক্লায়েন্ট:
ক্লায়েন্ট বলতে যাদের সেবা প্রদান করা হবে বা যাদের কাজ করা হবে তাদের বোঝান হচ্ছে। আমাদের চলমান কোর্সে আমরা ক্লায়েন্ট বলতে বুঝব, মহিলা / নারী (১২ বছরের উপরে বা তদূর্ধ্ব)

থ্রেডিং পয়েন্ট:
ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে চেয়ারে বসানোর পরে থ্রেডিং এরিয়া/পয়েন্টগুলো নিয়ে ভালোভাবে পরামর্শ দিতে হবে। পরামর্শ শেষে তার থেকে বুঝে নিতে হবে ক্লায়েন্ট আসলে কোন কোন এরিয়াগুলাতে কাজ করিয়ে নিতে চায়। শরীরের যে যে অংশেথ্রেডিং করান হয় সে অংশগুলোকে থ্রেডিং পয়েন্ট হিসেবে বিবেচনা করাহয়েছে। যেমন-

১. আইব্রো / ভুরু
২. কপাল
৩. নাক
৪. লিপ লাইন / ঠোঁটের রেখা
৫. গাল
৬. থুতনি
৭. বাহু / বগলের নিচে
৮. নেপ এরিয়া
৯. হাত
১০. নাভী
১১. বুক

১২. পিছনের অংশ/পার্ট

১৩. পা

১৪. বিকিনি অংশ/পার্ট

থ্রেডিং পয়েন্টস নিয়ে পরামর্শ করার পর ক্লায়েন্টসএর সাথে আলোচনার বিষয় হলো তিনি হেয়ার রিমুভ করার জন্য কোন পদ্ধতি পছন্দ করেন। সাধারণত দুইটি মেথড বা পদ্ধতি ব্যবহার করে হেয়ার রিমুভ করাহয়েছে।

১. থ্রেডিং।

২. ওয়াক্সিং।

প্রত্যেক বিউটিশিয়ানের মুখমন্ডল থ্রেডিং বা মুখের অবাঞ্ছিত লোম অপসারণ করার জন্য থ্রেডিং সম্পর্কে পর্যাপ্ত জ্ঞান থাকা আবশ্যক। একজন বিউটিশিয়ানের রূপসজ্জায় মুখমন্ডল থ্রেডিং বা মুখের অবাঞ্ছিত লোম অপসারণ করার সঠিক কৌশল অবলম্বন করতে পারা আবশ্যক। মানসম্মত রূপসজ্জার জন্য সব সময়ই মানসম্মত কাজ করা প্রয়োজন।
কাজ: ঠোঁটের উপর থ্রেডিং করা

২.৩ প্রয়োজন অনুসারে ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিকগুলি সরানো

ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা):
হেয়ার রিমুভ করার সময় ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করার জন্য খেয়াল রাখতে হবে যে ক্লায়েট কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা পরিধান করে আছে কিনা। ক্লায়েন্টের শরীরে বিশেষত থ্রেডিং পয়েন্টে কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা থাকলে অবশ্যই ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে তা খুলে নিতে হবে এবং ক্লায়েন্টকে নিশ্চিত করতে হবে যে, অলংকার/গহণা নিরাপদে থাকবে এবং কাজ শেষ হলে তাকে পুনরায় ফেরত দেওয়া হবে।
ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে :

১. নোজ পিন/নাক ফুল
২. হ্যান্ড রিং/হাতের আংটি
৩. হাত ঘড়ি
৪. হেয়ার ব্যান্ড/চুলের ফিতা

২.৪ ক্লায়েন্টকে প্রয়োজন অনুসারে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা

হেয়ার রিমুভিং কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন থেকে রক্ষা করার জন্য তাকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক বা প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে। বিশেষত লক্ষ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্তি বোধ না করে। তিনি যেন প্রটেক্টিভ
ক্লোথিং পরিধান করা অবস্থায় স্বস্তিতে থাকেন।
হেয়ার রিমুভ করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে:

১. বাথ টাওয়েল
২. ফেস টাওয়েল
৩. হেড ব্যন্ড
৪. এপ্রোন

প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করা এবং পরিধান করার পরে ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে বসাতে হবে।

২.৫ ত্বক প্রস্তুত করার জন্য নির্দিষ্ট জায়গার চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করা

থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ :

হেয়ার রিমুভ করার কাজ শুরু করার জন্য ক্লায়েন্টকে পেটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করানোর পরে নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে প্রেডিং পাইডার প্রয়োগ করতে হবে।

থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগের উপকারিতা :

তলাক্ত ত্বকে থ্রেডিং করার সময় থ্রেড পিছলে যায় ফলে ত্বক কেটে যাবার মত দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। এছাড়াও থ্রেডিং এর লাইন বিচ্যুতি হয়ে ডিজাইন নষ্ট হয়ে যেতে পারে। ফলে অন্যান্য মেকআপ বা স্টাইলের সাথে অসাঞ্জস্যপূর্ণ হতে পারে। ত্বকের স্নতলাক্ত ভাব দূর করার জন্য এবং ত্বক যেন কেটে বা ছিলে না যায় এজন্য থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করাহয়েছে। ত্বকের স্নতলাক্ততা দূর হবার ফলে থ্রেড দিয়ে সঠিকভাবে থ্রেডিং করা যায়।

সেলফ- চেক -১.২

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন:

প্রশ্ন-১. থ্রেডিং পয়েন্টস বলতে কি বোঝায়? থ্রেডিং পয়েন্টগুলো কি কি?

প্রশ্ন-২. হেয়ার রিমুভ করার পদ্ধতি কয়টি এবং কি কি?

প্রশ্ন-৩. কয়েকিট ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদির নাম উল্লেখ করুন?

প্রশ্ন-৪. প্রটেক্টিভ ক্লোথিং কেন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৫. কয়েকটি প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর নাম লিখুন?

উত্তরপত্র-১.২

সংক্ষিপ্ত প্রশ্নত্তর:

প্রশ্ন-১. থ্রেডিং পয়েন্টস বলতে কি বোঝায়? থ্রেডিং পয়েন্টগুলো কি কি?

উত্তরঃ

শরীরের যে যে জায়গায় থ্রেডিং করা হয় সে সব জায়গাকে থ্রেডিং পয়েন্ট হিসেবে বিবেচনা করাহয়েছে। সাধারণত নিম্নলিখিত জায়গাগুলোতে

থ্রেডিং করা হয়ে থাকে -

১. ভুরু
২. কপাল
৩. নাক
৪. ঠোঁটের রেখা
৫. গাল
৬. থুতনি
৭. বাহু / বগলের নিচে
৮. নেপ এরিয়া
৯. হাত
১০. নাভী

১১. বুক
১২. পিছনের অংশ / পার্ট
১৩. পা
১৪. বিকিনি অংশ / পার্ট

প্রশ্ন-২. হেয়ার রিমুভ করার পদ্ধতি কয়টি এবং কি কি?
উত্তরঃ সাধারণত দুইটি মেথড বা পদ্ধতি ব্যবহার করে হেয়ার রিমুভ করা হয় :

- থ্রেডিং
- ওয়াক্সিং

প্রশ্ন-৩. কয়েকিট ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদির উল্লেখ করুন?
উত্তরঃ

- নোজ পিন / নাক ফুল
- হ্যান্ড রিং / হাতের আংটি
- হাত ঘড়ি
- হেয়ার ব্যান্ড / চুলের ফিতা
- চুড়ি

প্রশ্ন-৪. প্রটেক্টিভ ক্লোথিং কেন ব্যবহার করা হয়?
উত্তরঃ হেয়ার রিমুভিং কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন থেকে রক্ষা করার জন্য তাকে প্রতিরক্ষামূলক
পোশাক বা প্রটেকটিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে।
প্রশ্ন-৫. কয়েকটি প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর নাম লিখুন?
উত্তরঃ

১. বাথ টাওয়েল
২. ফেস টাওয়েল
৩. হেড ব্যন্ড
৪. এপ্রোন
৫. গ্লাভস

জব শিট (Job Sheet) – ১.২

জবরে নাম (Job Name): থ্রেডিং সম্পাদন করা।

কাজরে ধাপ (Working Procedure / Step):

১. পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করুন, যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন ও সংগ্রহ করুন
২. উপকরণসমূহ সংগ্রহ করুন ও চেয়ার সেটআপ করুন।
৩. থ্রেডিং পয়েন্ট এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্ট পরামর্শ দিন।
৪. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন।
৫. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং আরামদায়ক অব¯ ায় বসান।
৬. নির্দিষ্ট ¯ ানের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করুন।
৭. থ্রেড বা সুতা ধরুন।
৮. নির্দিষ্ট পয়েন্টে/জায়গায় থ্রেড ব্যবহার করুন। প্লাকিং সম্পন্ন করুন।
৯. সম্পূর্ণতা দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রÇ-সমানভাবে কাটুন।

১০. গ্রেডিংকৃত জায়গার চারপাশের্^ সুদিং/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব লাগিয়ে নিন।
১১. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন।
১২. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন।
১৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন।
১৪. কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নি¯' 'োষণ করুন।

সর্তকতা (Caution):

- মনোযোগ সহকারে কাজ করতে হবে
- কাজরে সময় PPE ব্যবহার করতে হবে
- স্পেসিফিকেশন শিট অনুসরন করতে হবে

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) – ১.২

জবরে নাম (Job Name): গ্রেডিং সম্পাদন করন

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই	স্পেশিফিকেশন	একক	পরিমাপ
১.	এপ্রোন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১
২.	গ্লাভস	নন- স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
৩.	ডাস্ট মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস প্রশ্বাস যোগ্য	পিস	১
৪.	হেড ব্যান্ড	চুল আটকানোর জন্য	পিস	১
৫.	ফুটওয়্যার	পা সুরক্ষা করার জন্য	জোড়া	১
৬.	হ্যান্ড স্যানিটাইজার।	হাত ও যন্ত্রপাতি স্যানিটাইস করার জন্য	পিস	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়ালস

ক্রম	ম্যাটেরিয়ালস	একক	পরিমাপ
১.	এন্টি-ব্যাক্টেরিয়াল থ্রেড,	পরিমাণ মত	১
২.	পার্ল-পাউডার	পিস	৬
৩.	সুদিং জেল	প্রিন্স	১
৪.	ময়েশ্চরাইজার/ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম	৫০গ্রাম.	১
৫.	নরমাল কটন	পিস	১
৬.	আইস (বরফ)	৫০গ্রাম.	১
৭	লোশন	পিস	৩
৮.	এন্টিসেপটিক সল্যুশান	পিস	১
৯.	পাউডার, তোয়ালে।	পিস	২
১০.	পাউডার	পিস	২
১১.	তোয়ালে	৫০গ্রামগ	১
১২	অলিভ ওয়েল	১০গ্রাম	১
১৩.	কন্ডিশনার	পরিমাণ মত	১
১৪.	ডিম	পিস	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস	স্পেশিফিকেশন	একক	পরিমাপ
১.	পার্লার চেয়ার	আরামদায়ক	পিস	১
৩.	চিরুনি	চুল আচড়ানোর জন্য	পিস	১
৪.	আয়না	ব্যবহারের জন্য	পিস	১
৫.	কাঁচি	চুল কাটার জন্য	পিস	১
৬.	ব্রাশ	সেটিং এর জন্য	পিস	১
৭.	হেড ব্যান্ড	চুল বাধার জন্য	পিস	১
৮.	টুইজার	পরার জন্য	পিস	১

বিশেষ নির্দেশনা (Instruction): (যদি থাক)

- কাজ শুরুর আগে মশেনি পরষ্কিার ও প্রস্তুত কনিা তা পরীক্ষা করুন।
- প্রতটিি ধাপে নরিাপত্তা নয়িম মনেে চলুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১.৩

শিখন ফল -৩: থ্রেডিং করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ হেয়ার রিমুভের পদ্ধতি চিহ্নিত করা
৩.২ সুতো নিরাপদে ধরে রাখা
৩.৩ নির্দিষ্ট বিন্দুগুলি নির্ভুলতার সাথে সুতো দিয়ে আবদ্ধ করা
৩.৪ পছন্দসই জায়গাগুলিকে আকৃতি দেওয়ার জন্য প্লাকিং করা
৩.৫ পরিষ্কার ফিনিশের জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু সমানভাবে কাটা
৩.৬ জ্বালা কমাতে সুতো দিয়ে লাগানো জায়গার চারপাশে প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজার বা আইস কিউব লাগানো

৩.১ থ্রেডিং পদ্ধতি চিহ্নিত করা :

থ্রেডিং:

ত্বকের অবাঞ্ছিত লোম/চুল অপসারনের সবচাইতে সনাতনিক পদ্ধতি হলো থ্রেডিং যেখানে একটি অ্যান্টি-ব্যাক্টেরিয়াল থ্রেড/সুতাকে বিশেষ পদ্ধতিতে পেঁচিয়েত্বক এর সংস্পর্শে এনে ত্বকের নিচের হেয়ার ফলিকল থেকে লোমকে অপসারন করাহয়েছে। থ্রেডিংয়ের মাধ্যমে শরীরের যেকোন অঙ্গের লোম অপসারন করা গেলেও সাধারনত মুখমন্ডলের থ্রেডিংয়ের চাহিদাই বেশী। মুখমন্ডলের বিভিন্ন অংশে তা করাহয়েছে। যেমনঃ কপাল, কপোল, চিবুক, নাকের উপরিভাগ, ভ্রু ও ঠোঁটের চারপাশ।

থ্রেডিং পদ্ধতিগুলি বিভিন্ন ধরনের হতে পারে, যা প্রয়োজন এবং সুবিধার উপর নির্ভর করে, এখানে কিছু প্রধান পদ্ধতি চিহ্নিত করা হলো:

1. **শেভিং (Shaving):**
   - পুরানো এবং সহজ পদ্ধতি।
   - কাঁচি বা রেজরের মাধ্যমে চুল কাটাহয়েছে।
   - খুব দ্রুত এবং সহজ, কিন্তু এর মাধ্যমে চুল দ্রুত বাড়তে পারে।
2. **ওয়্যাক্সিং (Waxing):**
   - চুলের মূল থেকে অপসারণ করাহয়েছে।
   - দীর্ঘসময় ধরে পরিষ্কার থাকে (৩-৪ সপ্তাহ পর্যন্ত)।
   - কিছুটা ব্যথাদায়ক হতে পারে।
3. **ডিপিলেটরি ক্রিম (Depilatory Creams):**
   - বিশেষ ক্রিম ব্যবহার করা হয় যা চুলের গোড়া থেকে অপসারণ করতে সহায়তা করে।
   - ব্যথাহীন, তবে কিছু মানুষের ত্বকে এলার্জি হতে পারে।
4. **থ্রেডিং (Threading):**
   - সুতা বা থ্রেড ব্যবহার করে চুল অপসারণ করাহয়েছে।
   - সাধারণত ভ্রু বা মুখের ছোট ছোট চুল অপসারণের জন্য ব্যবহৃতহয়েছে।
5. **ইপিলেশন (Epilating):**
   - ইপিলেটর ডিভাইস ব্যবহার করে চুলের গোড়া থেকে অপসারণ করাহয়েছে।

- ওয়্যাক্সিংয়ের মত দীর্ঘস্থায়ী ফলাফল পাওয়া যায়।

6. **লেজার হেয়ার রিমুভাল (Laser Hair Removal):**
   - লেজার প্রযুক্তি ব্যবহার করে চুলের উৎপত্তি বন্ধ করে দেওয়াহয়েছে।
   - দীর্ঘমেয়াদী ফলাফল প্রদান করে এবং ব্যথা কমহয়েছে।
7. **Electrolysis:**
   - ইলেকট্রিক্যাল প্রবাহের মাধ্যমে চুলের উৎপত্তি ধ্বংস করাহয়েছে।
   - এটি দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি এবং কার্যকর, তবে ব্যথাদায়ক হতে পারে।

এগুলো সবই জনপ্রিয় থ্রেডিং পদ্ধতি, যা একে অপরের থেকে ভিন্ন ভিন্ন সুবিধা এবং অসুবিধা রয়েছে।

৩.২ সুতো নিরাপদে ধরে রাখা

সুতো নিরাপদে ধরে রাখার পদ্ধতি বিভিন্ন কাজে ব্যবহৃত সুতো বা থ্রেড নিরাপদে রাখার জন্য কিছু সাধারণ পদ্ধতি আছে, যা সুতোকে জটমুক্ত এবং ব্যবহার উপযোগী রাখতে সাহায্য করে। নিচে কিছু পদ্ধতি বর্ণনা করা হলো:

১. থ্রেড স্পুল ব্যবহার:
- **থ্রেড স্পুল (Thread Spool)** হল একটি ঘূর্ণিত প্লাস্টিক বা কাঠের ডিভাইস, যা সুতোকে ঘুরিয়ে রাখার জন্য ব্যবহার করাহয়েছে।
- সুতো যদি একটি স্পুলে ঠিকভাবে বাঁধা থাকে, তাহলে সেটি জট পাকানোর সম্ভাবনা কমে যায়।
- স্পুলে রাখা সুতো সহজে ব্যবহৃত হয় এবং সংরক্ষণের জন্যও ভালো।

২. থ্রেড বাক্স বা কেস ব্যবহার:
- সুতো সুরক্ষিত রাখতে ছোট **থ্রেড বাক্স** বা **কেস** ব্যবহার করা যেতে পারে।
- এগুলি সুতোকে ধুলা, আর্দ্রতা, এবং বাইরের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করে।
- কিছু বাক্সে একাধিক স্পুল রাখতে সক্ষম, যাতে বিভিন্ন রঙের সুতো একসাথে রাখা যায়।

৩. থ্রেড ক্লিপ ব্যবহার:
- সুতোকে জটমুক্ত রাখতে **থ্রেড ক্লিপ** ব্যবহার করা যেতে পারে।
- এটি সুতোটির শেষ প্রান্তে ক্লিপ করে রাখলে সুতো গুলো বিছিয়ে যেতে বা জট পাকাতে পারে না।

৪. ফিতা বা সুতো সংগ্রহকারী কনটেইনার ব্যবহার:
- থ্রেডের স্পুল বা কোণার জন্য **সুতো সংগ্রহকারী কনটেইনার** ব্যবহার করা একটি ভাল উপায়।
- এই কনটেইনারগুলি এক বা একাধিক সুতো সংরক্ষণের জন্য সুবিধাজনক এবং সেগুলোর জন্য একটি নির্দিষ্ট স্থান তৈরি করে।

৫. থ্রেড ববি (Thread Bobbin) ব্যবহার:
- ছোট ছোট **ববি** ব্যবহার করে সুতোকে নিরাপদে রাখা যেতে পারে।
- এটি ছোট ছোট পরিমাণে সুতো রাখার জন্য উপযুক্ত এবং ব্যবহারের সময় সহজে খুলে ব্যবহার করা যায়।
- ববি গুলো সুতো পাকানো এবং সংরক্ষণে সহজ।

৬. দ্যুতি রোধী প্যাকেজিং:
- কিছু সুতোর কেস বা প্যাকেজিংয়ে **দ্যুতি রোধী** উপাদান থাকে, যা বাইরে থেকে আর্দ্রতা বা সূর্যের রশ্মি প্রবাহিত হতে দেয় না।
- এটি দীর্ঘদিন ধরে সুতোকে তাজা এবং কার্যকর রাখতে সাহায্য করে।

৭. থ্রেডটি উপরের দিকে রাখুন:
- **উপরে থ্রেড রাখার পদ্ধতি** অনুসরণ করলে, থ্রেডটি যেন জট না পাকায় সে বিষয়টি নিশ্চিত করা যায়।
- সুতোটিকে নির্দিষ্ট একপাশে বাঁধা থাকলে, তার উপরের অংশটি ছিঁড়ে পড়বে না।

এগুলো কিছু প্রধান পদ্ধতি যা ব্যবহার করলে সুতো নিরাপদে রাখা সম্ভব এবং সেগুলোর ব্যবহার দীর্ঘ সময় পর্যন্ত সহজ থাকবে।

৩.৩ নির্দিষ্ট বিন্দুগুলি নির্ভুলতার সাথে সুতো দিয়ে আবদ্ধ করার পদ্ধতি:

নির্দিষ্ট বিন্দুগুলিতে সুতো দিয়ে নিখুঁতভাবে আবদ্ধ করা গুরুত্বপূর্ণ কাজ, যেমন সেলাই, বুনন বা ক্রসস্টিচ কাজের ক্ষেত্রে। এই কাজের জন্য কিছু নির্দিষ্ট কৌশল অনুসরণ করা যেতে পারে:

১. প্রথমে সঠিক অবস্থান চিহ্নিত করুন:

- সঠিকভাবে সুতো দিয়ে কোন বিন্দুতে সেলাই বা বুনন করতে হবে, সেটা সঠিকভাবে চিহ্নিত করুন।
- কাপড় বা কাঠের উপর সেলাই বা বুননের জন্য সঠিক স্থান চিহ্নিত করতে পেন্সিল বা চিহ্নকরণ ক্রীম ব্যবহার করুন।

২. সুতো রাখার পদ্ধতি:

- সুতো নির্বাচন করুন, যা আপনার কাজের উপযোগী (যেমন: সেলাই, বুনন বা ক্রসস্টিচের জন্য সুতো নির্বাচন)।
- সুতো যদি অনেক লম্বা হয়, তাহলে এটি কেটে ছোট অংশে ব্যবহার করুন, কারণ দীর্ঘ সুতো সহজেই জট পাকাতে পারে।

৩. প্রথম সেলাই বা স্টিচ করা:

- সেলাই বা স্টিচ শুরু করার সময়, সুতোকে কাপড়ের বা বস্তুটির ভিতরে সঠিকভাবে প্রবেশ করান। এটি নিশ্চিত করতে হবে যে সুতো সঠিকভাবে অবস্থান করবে এবং কোনও জট বা দাগ সৃষ্টি হবে না।
- সেলাই বা স্টিচের গতি ধীর এবং সাবধানে করুন, যাতে আপনি নির্দিষ্ট বিন্দুর সাথে সঠিকভাবে সুতো দিয়ে আবদ্ধ করতে পারেন।

৪. একমাত্র সুতো পাস করুন:

- একবার সেলাই বা স্টিচ শুরু হলে, সুতো একবারে পাস করুন এবং নিশ্চিত করুন যে সুতো প্রয়োজনীয় স্থান থেকে অন্যদিকে চলে গেছে।
- এইভাবে সুতো কোনওভাবে দুলবে না এবং নির্ভুলভাবে কাজ সম্পন্ন হবে।

৫. নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখুন:

- সুতো দিয়ে যেসব বিন্দু আবদ্ধ করা হচ্ছে, তার মধ্যে নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখুন। একে অপরের থেকে কিছুটা দূরত্ব রাখার মাধ্যমে সুতো সহজে চলে যাবে এবং অস্বাভাবিক স্টিচ হবে না।

৬. তাপ এবং চাপ ব্যবহার করুন (যদি প্রয়োজন হয়):

- কিছু ক্ষেত্রে, সেলাই করা বা সুতো দিয়ে আবদ্ধ করার পর সেটি স্থির করার জন্য **তাপ এবং চাপ** প্রয়োগ করতে হতে পারে। যেমন, আয়রন ব্যবহার করে সেলাই করা স্থানটি সঠিকভাবে সেট করতে পারেন।

৭. সুতো সমাপ্তির কৌশল:

- একবার নির্দিষ্ট বিন্দুগুলি সফলভাবে সুতো দিয়ে আবদ্ধ হলে, সুতো শেষ করার জন্য সঠিকভাবে **নট করুন** অথবা সেলাইয়ের শেষ প্রান্তে সুতো অতিরিক্ত কাটুন, যাতে সেলাই বা স্টিচ স্থিতিশীল থাকে।
- যদি প্রয়োজন হয়, কিছু সুতো ব্যবহৃত স্থানে সেলাই শেষে অতিরিক্ত নিরাপত্তা দেয়ার জন্য **ব্যাক-স্টিচ** বা **লুপিং** পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন।

৮. আবদ্ধতার পর পর্যালোচনা:

- সেলাই বা স্টিচের পরে, পর্যালোচনা করুন যে সুতোটি সঠিকভাবে বসানো হয়েছে কিনা এবং কোনো অংশে জট বা ত্রুটি রয়েছে কিনা।
- ত্রুটি বা অসামঞ্জস্য দেখতে পেলে, তা দ্রুত ঠিক করুন।

এই পদ্ধতি পছন্দসই জায়গাগুলিকে আকৃতি দেওয়ার জন্য প্লাকিং করা গুলি অনুসরণ করলে, আপনি নির্দিষ্ট বিন্দুগুলি নির্ভুলভাবে এবং সঠিকভাবে সুতো দিয়ে আবদ্ধ করতে পারবেন।

৩.৪ পছন্দসই জায়গাগুলিকে আকৃতি দেওয়ার জন্য প্লাকিং করা

পছন্দসই জায়গাগুলিকে আকৃতি দেওয়ার জন্য প্লাকিং (Plucking) একটি জনপ্রিয় পদ্ধতি যা সাধারণত চুল বা পাঁজর পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহৃতহয়েছে। তবে, আপনি যদি বিভিন্ন ধরনের আকার বা নিখুঁত আকৃতি তৈরি করতে চান, তবে এই প্রক্রিয়া কিছু নির্দিষ্ট কৌশল অনুসরণ করতেহয়েছে। বিশেষত, ঠোঁট, ভ্রু, বা শরীরের অন্যান্য অংশে আকৃতি দেওয়ার জন্য প্লাকিং করা যায়।

প্লাকিং এর পদ্ধতি:

1. **প্রস্তুতি নেওয়া:**
   - প্রথমে পরিষ্কার পানি দিয়ে গা পরিষ্কার করুন এবং ধীরে ধীরে শুকনো রাখুন। এটি ত্বককে প্রস্তুত করবে এবং রোমকূপগুলি খুলে যাবে, যা প্লাকিংয়ের প্রক্রিয়াকে সহজ করবে।
   - প্রয়োজনে একটি গরম কাপড় দিয়ে ত্বক কিছু সময়ের জন্য প্যাক করুন, যা রোমকূপ খুলতে সাহায্য করবে।
2. **পিনসেট নির্বাচন:**
   - একটি **পিনসেট** নির্বাচন করুন যা তীক্ষ্ণ এবং সঠিকভাবে চুল তুলে ফেলতে সক্ষম। প্লাকিংয়ের জন্য ভাল মানের পিনসেট ব্যবহার করা উচিত, যা দ্রুত এবং সহজে কাজ করবে।
3. **আকৃতি তৈরি করা:**
   - **ভ্রু প্লাকিং**: প্রথমে ভ্রুর আকৃতি নির্ধারণ করুন, তারপর অতিরিক্ত চুলগুলো প্লাক করুন। ভ্রু প্লাক করার সময়, সতর্কভাবে আপনার প্রাকৃতিক ভ্রুর আকার অনুসরণ করুন।
   - **ঠোঁট বা অন্য অংশ**: যদি ঠোঁট বা শরীরের অন্য অংশে আকৃতি দিতে চান, তবে একইভাবে অতিরিক্ত চুলগুলো প্লাক করুন, যা আপনার পছন্দসই আকারে সাহায্য করবে।
4. **ধীরে ধীরে প্লাক করা:**
   - চুলগুলো এক এক করে প্লাক করুন। একে একে, ধীরে ধীরে চুলগুলো তুলে নিয়ে আপনার পছন্দসই আকৃতির দিকে এগিয়ে যান।
   - দ্রুত প্লাক করার চেষ্টা করবেন না, কারণ এটি ত্বককে চিরচিরে ফেলতে পারে এবং ব্যথা বৃদ্ধি করতে পারে।
5. **প্লাকিং এর পরে যত্ন নেওয়া:**
   - প্লাকিংয়ের পর ত্বক খুবই সংবেদনশীল হয়ে থাকে। তাই, প্লাক করার পরে ঠান্ডা পানি দিয়ে মুখ বা শরীর ধুয়ে নিন এবং প্রয়োজন হলে একটি মযশ্চারাইজার লাগান।
   - বিশেষত ভ্রু বা ঠোঁটের মতো এলাকাগুলিতে প্লাকিংয়ের পর মৃদু স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার করুন যাতে ত্বক শান্ত এবং আর্দ্র থাকে।
6. **প্লাকিং নিয়মিত করা:**
   - প্লাকিং যদি নিয়মিতভাবে করা হয়, তবে চুলের বৃদ্ধি ধীর হতে থাকে এবং চুল ছোট হয়, যা আপনাকে দীর্ঘমেয়াদী ভাল ফলাফল দিতে পারে।

সতর্কতা:

- খুব বেশি প্লাকিং করা ত্বকে চিরচিরে বা ইনফেকশনের কারণ হতে পারে, তাই এই প্রক্রিয়া সতর্কতার সঙ্গে করুন।
- প্লাক করার পর যদি ত্বকে লালভাব বা র‍্যাশ দেখা দেয়, তবে তা ঠান্ডা কাপড় দিয়ে কমানোর চেষ্টা করুন এবং স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার করুন।

এইভাবে, আপনি আপনার পছন্দসই জায়গাগুলিকে আকৃতি দিতে সফলভাবে প্লাকিং করতে পারবেন।

৩.৫ পরিষ্কার ফিনিশের জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু সমানভাবে কাটা:

ভ্রু কাটা একটি সুনির্দিষ্ট কাজ, যার জন্য সঠিক কৌশল এবং সঠিক সরঞ্জাম ব্যবহার করা জরুরি। কাঁচি দিয়ে ভ্রু সমানভাবে কাটা একটি জনপ্রিয় পদ্ধতি, যেটি প্রাকৃতিক আকার বজায় রেখে ভ্রুর আকৃতি তৈরি করে। এখানে কিছু ধাপ দেওয়া হলো যা অনুসরণ করলে আপনি পরিষ্কার ফিনিশ পাবেন:

১. প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম প্রস্তুত করুন:

- **ভ্রু কাঁচি**: ভ্রু কাটা কাঁচি সাধারণত ছোট এবং তীক্ষ্ণ হয়, যা সঠিকভাবে কাটা এবং নিখুঁত ফিনিশ দেয়।
- **ভ্রু ব্রাশ**: ভ্রু গুলোকে সোজা করতে এবং সঠিকভাবে কাটা যায়, এমনভাবে সাজাতে একটি ভ্রু ব্রাশ ব্যবহার করুন।
- **মাইরোস্কোপিক আয়না**: ভালো রেজাল্টের জন্য আয়না ব্যবহার করতে পারেন, যা আপনাকে কাছ থেকে ভ্রু দেখতে সহায়তা করবে।

২. ভ্রু পরিষ্কার করুন:

- কাঁচি দিয়ে ভ্রু কাটা শুরু করার আগে, ভ্রুর স্থানটি পরিষ্কার করে নিন। সুরক্ষিত এবং পরিষ্কার ত্বকে কাটা সহজহয়েছে।
- ভ্রু গুলো ব্রাশ দিয়ে সোজা করে নিন, যেন ভ্রুর সব চুল একটি সরল লাইনে থাকে।

৩. ভ্রুর আকৃতি নির্ধারণ করুন:

- আপনার ভ্রুর প্রাকৃতিক আকৃতির সাথে সামঞ্জস্য রেখে, ভ্রুর যে অংশটি কাটা প্রয়োজন তা চিহ্নিত করুন।
- প্রথমে, ভ্রুর নিচের অংশের অতিরিক্ত চুল গুলো সঠিকভাবে কেটে ফেলুন।
- কাঁচি দিয়ে হালকা হাতে এক এক করে চুল কাটুন, যাতে আপনার ভ্রুর আকার ধীরে ধীরে তৈরিহয়েছে।

৪. কাঁচি দিয়ে ভ্রু কাটা:

- ভ্রুর অতিরিক্ত বা অযাচিত চুলগুলো ছোট ছোট অংশে কেটে ফেলুন। কাঁচি একে একে ব্যবহার করুন, যেন কোনও চুল অতিরিক্ত কাটা না হয়েছে।
- কাঁচি দিয়ে খুব বেশি কাটা না করার চেষ্টা করুন, বরং ধীরে ধীরে কেটে সঠিক আকারে আনুন।

৫. ভ্রু সিমেট্রিকাল করা:

- উভয় ভ্রু একে অপরের সাথে সঠিকভাবে সমান রাখতে খেয়াল রাখুন। একে অপরের সাথে ভারসাম্যপূর্ণ আকার থাকতে হবে।
- আয়নার সামনে বসে নিশ্চিত করুন যে ভ্রু দুটি সমান এবং সঠিক আকারের হয়েছে।

৬. কাটার পর ত্বক পরিষ্কার করা:

- কাঁচি দিয়ে কাটার পর, ভ্রু এলাকা পরিষ্কার করে দিন এবং ত্বককে ময়শ্চারাইজ করুন।
- যদি ত্বকে লালচে ভাব বা অস্বস্তি হয়, তবে ঠান্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন এবং একটি মৃদু ময়শ্চারাইজার বা সুদূরন শীতল ক্রিম লাগান।

৭. কাটা পরবর্তী আচ্ছাদন:

- যদি ভ্রুতে একে অপরের মধ্যে ছোট ফাঁক থাকে বা কিছু জায়গায় অসমান থাকে, তবে হালকা ভাবে কাঁচি দিয়ে সেগুলো সমান করুন।
- একবার সঠিক আকার তৈরি হলে, আপনার ভ্রু সুদৃশ্য এবং সমান হয়ে উঠবে।

সতর্কতা:

- খুব বেশি কাটা না করার চেষ্টা করুন, বরং ধীরে ধীরে কেটে সম্পূর্ণ করুন। একাধিক কাটা পদ্ধতির মাধ্যমে নির্দিষ্ট আকৃতি তৈরি করুন।
- ভ্রু কাটা বা আকৃতি দেয়ার ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন যাতে কোনও জায়গায় অতিরিক্ত চুল কাটা না হয় এবং প্রাকৃতিক আকার বজায় থাকে।

এই পদ্ধতিগুলি অনুসরণ করলে আপনি **পরিষ্কার ফিনিশ** পাবেন এবং আপনার ভ্রুর আকৃতি সঠিকভাবে তৈরি করতে পারবেন।

৩.৬ জ্বালা কমাতে সুতো দিয়ে লাগানো জায়গার চারপাশে প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজার বা আইস কিউব লাগানো:

সুতো দিয়ে সেলাই বা প্লাকিংয়ের পর ত্বকে জ্বালা বা অস্বস্তি হতে পারে, বিশেষ করে যখন ত্বক সংবেদনশীলহয়েছে। এই ধরনের সমস্যার জন্য প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজার বা আইস কিউব ব্যবহার করা একটি কার্যকরী পদ্ধতি হতে পারে। নিচে এই পদ্ধতিটি কীভাবে ব্যবহার করবেন, তা বর্ণনা করা হলো:

১. ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা:

ময়েশ্চারাইজার ত্বককে সঠিকভাবে আর্দ্র করে এবং ত্বকের জ্বালা ও শুষ্কতা কমাতে সাহায্য করে। এটি ত্বককে শান্ত করতে সহায়তা করে, বিশেষ করে যখন সুতো দিয়ে সেলাই বা প্লাকিংয়ের পর ত্বক আঘাতপ্রাপ্তহয়েছে।

- **প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজার নির্বাচন:**
  - ময়েশ্চারাইজার নির্বাচন করার সময় এমন একটি পণ্য ব্যবহার করুন যা ত্বকে শান্তি আনে এবং ত্বকের অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করে। ত্বকের জন্য উপযুক্ত ময়েশ্চারাইজার যেমন **অ্যালো ভেরা**, **ক্যালেন্ডুলা** বা **চামোমিল** উপাদানযুক্ত ময়েশ্চারাইজার খুবই ভালো।
  - ময়েশ্চারাইজারটি নির্বাচনের আগে ত্বকে কোনো এলার্জি প্রতিক্রিয়া ঘটছে কিনা, তা পরীক্ষা করে নিন।
- **ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করার পদ্ধতি:**
  - প্রথমে ত্বক পরিষ্কার করুন এবং শুকিয়ে নিন।

- এরপর ময়েশ্চারাইজার হাতে নিয়ে মৃদু ভাবে ভ্রুর চারপাশ বা যে জায়গায় সুতো দিয়ে সেলাই বা প্লাকিং করেছেন, সেখানে লাগান।
- ময়েশ্চারাইজার পুরো জায়গায় সমানভাবে লাগানোর চেষ্টা করুন এবং ত্বকে অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ না করার চেষ্টা করুন।
- এটি আপনার ত্বককে আর্দ্র ও শান্ত রাখবে এবং জ্বালা কমাবে।

২. আইস কিউব ব্যবহার করা:

আইস কিউব ত্বকের উপর সোজা চাপ প্রয়োগ করলে ত্বকের অতিরিক্ত তাপ কমাতে এবং জ্বালা বা লালভাব কমাতে সহায়ক হতে পারে।

- **আইস কিউব ব্যবহার করার পদ্ধতি:**

- একটি পরিষ্কার কাপড় বা টিস্যুতে একটি আইস কিউব রাখুন (পোস্টটি সরাসরি ত্বকে না রাখার জন্য)।
- কাপড়টি ত্বকের উপর মৃদু ভাবে চাপ দিন, যেখানে প্লাকিং বা সেলাই করা হয়েছে।
- আইস কিউবটি ১৫-২০ মিনিটের জন্য সেখানে রাখুন, যাতে ত্বক শীতল হয়ে যায় এবং জ্বালাও কমে আসে।
- আইস কিউব ব্যবহারের পর ত্বক শুষ্ক হতে পারে, তাই আইস কিউব ব্যবহারের পর হালকা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন।

৩. সতর্কতা:

- আইস কিউব সরাসরি ত্বকে না রাখার চেষ্টা করুন, কারণ এটি ত্বকে ঝিমঝিম অনুভূতি বা ক্ষতি করতে পারে। সব সময় একটি কাপড়ের মাধ্যমে আইস কিউব ব্যবহার করুন।
- খুব বেশি আইস কিউব ব্যবহার করে ত্বকে ঠান্ডা করার চেষ্টা করবেন না, কারণ এটি ত্বক শুষ্ক বা সংবেদনশীল হতে পারে।
- ময়েশ্চারাইজার বা আইস কিউব ব্যবহার করার পরে যদি ত্বকে আরও কোনো সমস্যা দেখা দেয় (যেমন র‍্যাশ, চুলকানি বা অতিরিক্ত লালভাব), তাহলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

এই পদ্ধতিগুলি অনুসরণ করলে আপনি সুতো দিয়ে লাগানো জায়গায় জ্বালা বা অস্বস্তি কমাতে সহায়ক হতে পারবেন।

সেলফ- চেক -১.৩

সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন:

প্রশ্ন: হেয়ার রিমুভের জন্য কি কি পদ্ধতি ব্যবহার করা যায়?

প্রশ্ন: সুতো নিরাপদে ধরে রাখার জন্য কি পদ্ধতি অবলম্বন করা উচিত?

প্রশ্ন: সুতো দিয়ে নির্দিষ্ট বিন্দুগুলি নির্ভুলতার সাথে কিভাবে আবদ্ধ করা যায়?

প্রশ্ন: পছন্দসই জায়গাগুলিতে আকৃতি দেওয়ার জন্য প্লাকিং পদ্ধতিটি কিভাবে করা উচিত?

প্রশ্ন: ভ্রু কাঁচি দিয়ে সমানভাবে কিভাবে কাটবেন?

প্রশ্ন: সুতো দিয়ে লাগানো জায়গার চারপাশে জ্বালা কমাতে কি ব্যবহার করা উচিত?

উত্তরপত্র-১.৩

প্রশ্ন: হেয়ার রিমুভের জন্য কি কি পদ্ধতি ব্যবহার করা যায়?

উত্তর: হেয়ার রিমুভের জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে, যেমন:

1. শেভিং
2. ওয়্যাক্সিং
3. ডিপিলেটরি ক্রিম
4. থ্রেডিং
5. ইপিলেশন

6. লেজার হেয়ার রিমুভাল
7. ইলেকট্রোলিসিস

প্রশ্ন: সুতো নিরাপদে ধরে রাখার জন্য কি পদ্ধতি অবলম্বন করা উচিত?
উত্তর: সুতো নিরাপদে ধরে রাখার জন্য কিছু সাধারণ পদ্ধতি হল:

1. থ্রেড স্পুল ব্যবহার
2. থ্রেড বাক্স বা কেস ব্যবহার
3. থ্রেড ক্লিপ ব্যবহার
4. ফিতা বা সুতো সংগ্রহকারী কনটেইনার ব্যবহার
5. থ্রেড ববি ব্যবহার
6. দ্যুতি রোধী প্যাকেজিং ব্যবহার

প্রশ্ন: সুতো দিয়ে নির্দিষ্ট বিন্দুগুলি নির্ভুলতার সাথে কিভাবে আবদ্ধ করা যায়?
উত্তর: নির্দিষ্ট বিন্দুগুলি নির্ভুলভাবে সুতো দিয়ে আবদ্ধ করার জন্য:

1. প্রথমে সঠিকভাবে স্থান চিহ্নিত করুন।
2. সুতো এবং সরঞ্জাম প্রস্তুত করুন।
3. সুতো একে একে স্থানে প্রবেশ করান এবং কষ্ট ছাড়া সেলাই বা স্টিচ করুন।
4. একই দূরত্ব বজায় রেখে একে অপরের সাথে সেলাইয়ের জায়গাগুলি চিহ্নিত করুন।
5. কাজ শেষে ভ্রু বা অন্যান্য জায়গা ভালোভাবে পর্যালোচনা করুন।

প্রশ্ন: পছন্দসই জায়গাগুলিতে আকৃতি দেওয়ার জন্য প্লাকিং পদ্ধতিটি কিভাবে করা উচিত?
উত্তর: প্লাকিং করার জন্য:

1. প্লাকিং করার জায়গা সঠিকভাবে চিহ্নিত করুন।
2. ত্বক প্রস্তুত করে চুল গুলো একে একে প্লাক করুন।
3. খুব বেশি চুল না তুলে, প্রাকৃতিক আকার অনুযায়ী প্লাক করুন।
4. প্লাকিং পরবর্তী সময়ে ময়শ্চারাইজার লাগান এবং ত্বক শীতল করুন।

প্রশ্ন: ভ্রু কাঁচি দিয়ে সমানভাবে কিভাবে কাটবেন?
উত্তর: ভ্রু কাঁচি দিয়ে সমানভাবে কাটার জন্য:

1. ভ্রু ব্রাশ দিয়ে ভ্রু সোজা করুন।
2. কাঁচি দিয়ে একে একে অতিরিক্ত চুল কাটুন, কিন্তু খুব বেশি কাটা থেকে বিরত থাকুন।
3. উভয় ভ্রু সমান রাখার চেষ্টা করুন।
4. কাঁচি দিয়ে কাটার পরে ত্বকে ময়শ্চারাইজার বা ঠান্ডা পানি ব্যবহার করুন।

প্রশ্ন: সুতো দিয়ে লাগানো জায়গার চারপাশে জ্বালা কমাতে কি ব্যবহার করা উচিত?
উত্তর: সুতো দিয়ে লাগানো জায়গার চারপাশে জ্বালা কমাতে:

1. প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন, যেমন অ্যালো ভেরা বা ক্যালেন্ডুলা উপাদানযুক্ত ময়েশ্চারাইজার।
2. আইস কিউব একটি পরিষ্কার কাপড়ে দিয়ে ত্বকে মৃদু করে চাপ দিন।
3. আইস কিউবের শীতলতা ত্বককে শান্ত করে এবং ময়েশ্চারাইজার ত্বককে আর্দ্র রাখতে সহায়তা করবে।
4. ময়েশ্চারাইজার বা আইস কিউব ব্যবহারের পর ত্বক শুষ্ক হলে আরও ময়শ্চারাইজার লাগান।

জব-শীট- ১.৩

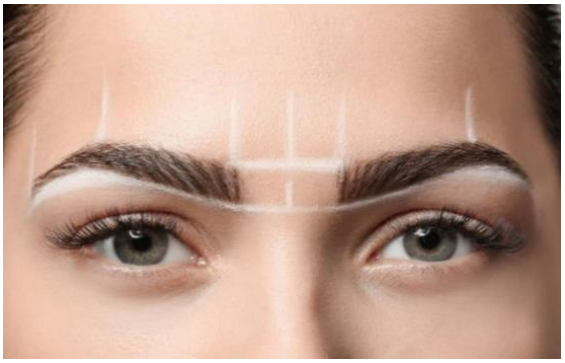
কাজের নাম: আইব্রো থ্রেডিং করা

কার্যকলাপ:

- আইব্রো থ্রেডিং সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা
- বিভিন্ন ধরণের আইব্রো থ্রেডিং সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা
- কাস্টমারের নির্দেশনা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা
- আইব্রো বা ভ্রুর চারপাশে পাউডার লাগানো বিষয়ে ব্যাখ্যা করা
- প্লাকিং করার সময় ত্বককে টান টান করে ধরে রাখা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা
- কাঁচি দিয়ে সামনের অংশ কাটা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা
- আইব্রোর স্থান ক্লোরোফোর্ম দিয়ে মাসাজ করার কারণ ব্যাখ্যা করা
- আইব্রো থ্রেডিং করার ধাপসমূহের তালিকা করা

ভিজুয়াল লেআউট

কাজের ধাপসমূহঃ



১. আইব্রো থ্রেডিং এর জন্য উপকরণ সংগ্রহ করা ।
২. আইব্রো থ্রেডিং করার জন্য কাস্টমারকে প্রস্তুত করতে হবে ।
৩. কাস্টমারকে আয়নার সামনে (আয়নার মুখোমুখি) বসাতে হবে ।
৪. কাস্টমারের কাছ থেকে নির্দেশনা বা কাজ বুঝে নিতে হবে ।
৫. ভ্রুর চারপাশে তুলার সাহায্যে পাউডার লাগাতে হবে ।
৬. আইব্রো থ্রেডিং করার জন্য সুতা প্রস্তুত করতে হবে ।
৭. কাস্টমারের চোখ বন্ধ করতে বলুন।
৮. প্লাকিং করার সময় ত্বককে টান টান করে ধরে রাখতে হবে ।
৯. ভ্রুর নীচের দিকের অংশ সুতা দিয়ে প্লাক করতে হবে ।
১০. ভ্রুর উপরের দিকের অংশ সুতা দিয়ে প্লাক করতে হবে।
১১. ভ্রুর চারদিক পরিষ্কার করতে হবে।
১২. কাঁচি দিয়ে সামনের অংশ কাটা।
১৩. ভ্রুর চারদিক ক্লোরোফোর্ম দিয়ে মাসাজ করা।
১৪. ভ্রুর চারদিক টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
১৫. উপকরণগুলো সঠিক স্থানে গুছিয়ে রাখুন (পার্লার হলে নির্দিষ্ট স্থানে গুছিয়ে রাখুন আর হোম সার্ভিস হলে ব্যাগে গুছিয়ে রাখুন।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet)-১.৩

জবরে নাম (Job Name): আইব্রো থ্রেডিং করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই	স্পেশিফিকেশন	একক	পরিমাপ
১.	এপ্রোন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১
২.	গ্লাভস	নন- স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
৩.	ডাস্ট মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস প্রশ্বাস যোগ্য	পিস	১

৪.	হেড ব্যান্ড	চুল আটকানোর জন্য	পিস	১
৫.	ফুটওয়্যার	পা সুরক্ষা করার জন্য	জোড়া	১
৬.	হ্যান্ড স্যানিটাইজার।	হাত ও যন্ত্রপাতি স্যানিটাইস করার জন্য	পিস	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়ালস

ক্রম	ম্যাটেরিয়ালস	একক	পরিমাপ
১.	এন্টি-ব্যাক্টেরিয়াল থ্রেড,	পরিমাণ মত	১
২.	পার্ল-পাউডার	পিস	৬
৩.	সুদিং জেল	প্রিন্স	১
৪.	ময়েশ্চরাইজার/ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম	৫০গ্রাম.	১
৫.	নরমাল কটন	পিস	১
৬.	আইস (বরফ)	৫০গ্রাম.	১
৭	লোশন	পিস	৩
৮.	এন্টিসেপটিক সল্যুশান	পিস	১
৯.	পাউডার, তোয়ালে।	পিস	২
১০.	পাউডার	পিস	২
১১.	তোয়ালে	৫০গ্রামগ	১
১২	অলিভ ওয়েল	১০গ্রাম	১
১৩.	কন্ডিশনার	পরিমাণ মত	১
১৪.	ডিম	পিস	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস	স্পেশিফিকেশন	একক	পরিমাপ
১.	পার্লার চেয়ার	আরামদায়ক	পিস	১
৩.	চিরুনি	চুল আচড়ানোর জন্য	পিস	১
৪.	আয়না	ব্যবহারের জন্য	পিস	১
৫.	কাঁচি	চুল কাটার জন্য	পিস	১
৬.	ব্রাশ	সেটিং এর জন্য	পিস	১
৭.	হেড ব্যান্ড	চুল বাধার জন্য	পিস	১
৮.	টুইজার	পরার জন্য	পিস	১

সাবধানতা:

মুখমন্ডল থ্রেডিং করার সময় ত্বক টেনে ধরতে হবে বা রক্ষণাবেক্ষণের পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে যাতে কোন ধরণের আঘাত বা ক্ষতি এড়ানো যায়।

জব-শীট- ১.৩-১

কাজের নাম: মুখমন্ডল থ্রেডিং বা মুখের অবাঞ্ছিত লোম অপসারণ করা

কার্যকলাপ:

- মুখমন্ডল থ্রেডিং বলতে কি বোঝায় তা ব্যাখ্যা করা
- মুখমন্ডল থ্রেডিং করার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা
- মুখমন্ডল থ্রেডিং করার ধাপসমূহের তালিকা করা

ভিজুয়াল লেআউট

কাজের ধাপসমূহঃ

১. মুখমন্ডল থ্রেডিং বা মুখের অবাঞ্ছিত লোম অপসারণ করার জন্য উপকরণ সংগ্রহ করা ।
২. উপকরণসমূহ আয়নার সামনে রাখতে হবে।
৩. মুখমন্ডল থ্রেডিং করার জন্য কাস্টমারকে আয়নার দিকে মুখ করে প্রস্তুত করতে হবে
৪. মুখের চারপাশে তুলার সাহায্যে পাউডার লাগাতে হবে।
৫. মুখের অবাঞ্ছিত লোম অপসারণ করতে হবে।
৬. ক্লোরোফোর্ম জেল দিয়ে মুখের সব জায়গা মাসাজ করতে হবে
৭. মুখমন্ডল টিস্যু দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে
৮. উপকরণগুলো সঠিক স্থানে রাখুন।
৯. কাজের জায়গা পরিষ্কার করুন।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) – ১.৩-১

জবরে নাম (Job Name): মুখমন্ডল থ্রেডিং বা মুখের অবাঞ্ছিত লোম অপসারণ করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই	স্পেশিফিকেশন	একক	পরিমাপ
১.	এপ্রোন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১
২.	গ্লাভস	নন- স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
৩.	ডাস্ট মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস প্রশ্বাস যোগ্য	পিস	১
৪.	হেড ব্যান্ড	চুল আটকানোর জন্য	পিস	১
৫.	ফুটওয়্যার	পা সুরক্ষা করার জন্য	জোড়া	১
৬.	হ্যান্ড স্যানিটাইজার।	হাত ও যন্ত্রপাতি স্যানিটাইস করার জন্য	পিস	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়ালস

ক্রম	ম্যাটেরিয়ালস	একক	পরিমাপ
১.	এন্টি-ব্যাক্টেরিয়াল থ্রেড,	পরিমাণ মত	১

২.	পার্ল-পাউডার	পিস	৬
৩.	সুদিং জেল	প্রিন্স	১
৪.	ময়েশ্চরাইজার/ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম	৫০গ্রাম.	১
৫.	নরমাল কটন	পিস	১
৬.	আইস (বরফ)	৫০গ্রাম.	১
৭	লোশন	পিস	৩
৮.	এন্টিসেপটিক সল্যুশান	পিস	১
৯.	পাউডার, তোয়ালে।	পিস	২
১০.	পাউডার	পিস	২
১১.	তোয়ালে	৫০গ্রামগ	১
১২	অলিভ ওয়েল	১০গ্রাম	১
১৩.	কন্ডিশনার	পরিমাণ মত	১
১৪.	ডিম	পিস	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস	স্পেশিফিকেশন	একক	পরিমাপ
১.	পার্লার চেয়ার	আরামদায়ক	পিস	১
৩.	চিরুনি	চুল আচড়ানোর জন্য	পিস	১
৪.	আয়না	ব্যবহারের জন্য	পিস	১
৫.	কাঁচি	চুল কাটার জন্য	পিস	১
৬.	ব্রাশ	সেটিং এর জন্য	পিস	১
৭.	হেড ব্যান্ড	চুল বাধার জন্য	পিস	১
৮.	টুইজার	পরার জন্য	পিস	১

সাবধানতা:

মুখমন্ডল থ্রেডিং করার সময় ত্বক টেনে ধরতে হবে বা রক্ষণাবেক্ষণের পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে যাতে কোন ধরণের আঘাত বা ক্ষতি এড়ানো যায়।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১.৪

শিখন ফল -৪: ওয়াক্সিং থ্রেডিং করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৪.১ ওয্যাক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা
৪.২ ওয্যাক্সিং জায়গাটি তোয্যালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো এবং পাউডার লাগানো
৪.৩ ওয়্যাক্স জেল এবং ওয়্যাক্স পেপার লাগানো
৪.৪ ওয়্যাক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে সরানো
৪.৫ প্রয়োজনে নির্দিষ্ট জায়গায় থ্রেডিং করা
৪.৬ ত্বককে প্রশমিত করার জন্য কোল্ড কম্প্রেসার এবং ময়েশ্চারাইজার লাগানো

৪.১ ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা

ওয়াক্সিং:

ওয়াক্সিং হলো ত্বকের অবাঞ্ছিত লোম অপসারনের একটি সেমিপার্মানেন্ট পদ্ধতি যেখানে ওয়াক্সএর মাধ্যমে বিশেষ পদ্ধতিতে ত্বকের নিচের হেয়ার ফলিকল থেকে লোমকে অপসারন করাহয়েছে। ওয়াক্সিংয়ের মাধ্যমে শরীরের যেকোন অঙ্গের লোম অপসারন করা যায়। যেমন: হাত, পা, পিঠ, বুক, উরু, কপাল, কপোল, চিবুক, নাকের উপরিভাগ, ভ্রু ও ঠোটের চারপাশ।

ওয়াক্সিং এর সুবিধা:

-স্বাভাবিক ত্বকে কোনরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই শতভাগ প্রাকৃতিক উপায়ে তা সম্পন্ন করাহয়েছে। তাই কোনরকম আশঙ্কা ছাড়াই তা শরীরের যেকোন অংশে করা যায়।

-থ্রেডিংয়ের তুলনায় সময় কম নেয়।

ওয়াক্সিংয়ের উপকরণসমূহ:

- ট্যালকম পাউডার, ব্রাশ, হট/কোল্ড ওয়াক্স, ওয়াক্স হিটার, স্প্যাটুলা, ওয়াক্স পেপার, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল থ্রেড, টুইজার, বরফগলা পানি, কটন প্যাড, সুদিংজেল।

ওয়াক্সজেল প্রস্তুতকরা:

- ওয়াক্সহিটারে ▸বদ্যুতিক সংযোগ দিয়ে সুইচ অন করতে হবে।
- ওয়াক্সজেল হিটারের মধ্যে বসিয়ে ১-২ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।
- গলিত ওয়াক্সজেল ত্বকে প্রয়োগ করতে হবে।
- খেয়াল রাখতে হবে ওয়াক্সজেল যেন কুসুম গরমহয়েছে।

পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া:

- ত্বকের যে অংশে ওয়াক্সিং করা হবে সেখানে টিস্যু বা কাপড় দিয়ে মুছে শুকাতে হবে।
- স্প্যাটুলার মাধ্যমে লোমের দিকে ত্বকে কুসুমগরম ওয়াক্সজেল লাগাতে হবে।
- ওয়াক্সজেলের ধরন অনুযায়ী ০২ থেকে ০৫ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।
- প্রশিক্ষকের দেওয়া নির্দেশনানুযায়ী লাগানো ওয়াক্সজেলের উপর ওয়াক্স পেপার বসাতে হবে।

- লোমের বিপরীত দিকে ওয়াক্স পেপার সজোরে টান দিতে হবে।
- ৯৫% লোম এভাবে অপসারন করা যাবে।
- বাকিটুকু থ্রেডিংয়ের অথবা টুইজারের মাধ্যমে অপসারন করতে হবে।
- জ্বালাপোড়া রোধে বরফগলা পানিতে কটন প্যাড ভিজিয়ে তা দিয়ে ত্বকে হালকাভাবে চেপে ধরতে হবে।
- অ্যালার্জি রোধে সুদিংজেল/আইস/ময়েশ্চারাইজার হালকা ম্যাসাজিংয়ের মাধ্যমে ত্বকে লাগাতে হবে।

কার্যকালীন সাবধানতা:

- ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত বা রোগাক্রান্ত থাকলে ওয়াক্সিং করা যাবে না।
- অত্যাধিক শুষ্ক ত্বকে ওয়াক্সিং করা যাবে না।
- এ্যালার্জিযুক্ত ত্বকে ওয়াক্সিং করা যাবে না।

৪.২ ওয়াক্সিং জায়গাটি তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো এবং পাউডার লাগানো:

ওয়াক্সিং করার পর ত্বক ভালোভাবে প্রস্তুত রাখতে এবং পদ্ধতিটি সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে, নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করা হয়-

১. ওয়াক্সিং করার পর জায়গাটি শুকানো:

- ওয়াক্সিং করার পর ত্বক পরিষ্কার ও শুষ্ক হওয়া জরুরি, যাতে ওয়াক্সিংয়ের পর ত্বক সঠিকভাবে কাজ করতে পারে।
- প্রথমে **তবে গরম পানি বা ঠান্ডা পানি দিয়ে** ওয়াক্সিং করা জায়গাটি ধুয়ে ফেলুন।
- এরপর একটি **নরম তোয়ালে বা টিস্যু** দিয়ে সঠিকভাবে ত্বকটি মুছে শুকিয়ে নিন। এটি ত্বক থেকে অতিরিক্ত আর্দ্রতা শুষে নিতে সাহায্য করবে।

২. পাউডার লাগানো:

- ওয়াক্সিং করার পর ত্বকে **পাউডার** লাগানো ত্বকের পরবর্তী সেলাই বা পরিচর্যার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এটি ত্বককে শুষ্ক এবং কোমল রাখতে সহায়ক।
- ওয়াক্সিং করা জায়গায় **পাউডার লাগান** (যেমন, ট্যালকম পাউডার বা বেবি পাউডার)। পাউডার ত্বককে স্নিগ্ধ ও শুষ্ক রাখতে সাহায্য করবে, যাতে ওয়াক্সিংয়ের পর ত্বক ভালোভাবে শিথিল থাকে এবং নতুন চুল গজানোর সম্ভাবনা কমে যায়।
- পাউডার খুব বেশি না লাগিয়ে, সামান্য পরিমাণ পাউডার ব্যবহার করুন এবং আস্তে আস্তে তা ত্বকে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন।

৩. সতর্কতা:

- ওয়াক্সিংয়ের পর ত্বক খুব সংবেদনশীল হয়ে থাকে, তাই পাউডার ব্যবহারের সময় অতিরিক্ত ঘর্ষণ বা চাপ প্রয়োগ থেকে বিরত থাকুন।
- যদি পাউডার ব্যবহার করার পর ত্বকে লালভাব বা চুলকানি দেখা দেয়, তবে এটি দ্রুত ধুয়ে ফেলুন এবং পরবর্তীতে ত্বকের জন্য উপযুক্ত ক্রিম বা ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করুন।

এই পদ্ধতিটি ত্বককে আরামদায়ক এবং ওয়াক্সিংয়ের পর নিরাপদ রাখবে, ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রেখে এবং জ্বালা কমিয়ে।

৪.৩ ওয়্যাক্স জেল এবং ওয়্যাক্স পেপার লাগানো:

ওয়্যাক্স জেল এবং ওয়্যাক্স পেপার ব্যবহার করার জন্য কিছু নির্দিষ্ট পদ্ধতি অনুসরণ করা জরুরি, যাতে ফলস্বরূপ ত্বক পরিষ্কার, মসৃণ এবং নিরাপদ থাকে। নিচে সঠিক পদ্ধতিটি বর্ণনা করা হলো:

১. ওয়্যাক্স জেল লাগানো:

- **ওয়্যাক্স জেল প্রস্তুত করুন:**
  - প্রথমে ওয়্যাক্স জেলটি ত্বকের ধরন অনুযায়ী নির্বাচন করুন। যদি এটি প্রস্তুত করার জন্য গরম করা প্রয়োজন হয়, তবে নির্দেশনা অনুসরণ করে গরম করুন। সাধারণত **মাইক্রোওভেন** বা **ওয়াটার বাথ** ব্যবহার করাহয়েছে।
  - ওয়্যাক্স জেল খুব গরম হয়ে গেলে ত্বকে ব্যবহারের আগে একটু ঠান্ডা হতে দিন। খুব বেশি গরম ওয়্যাক্স ত্বক পুড়িয়ে ফেলতে পারে।
- **ওয়্যাক্স জেল ত্বকে লাগানো:**
  - একটি **স্প্যাচুলা** (যেমন কাঠের চামচ বা ছোট স্ক্র্যাপার) ব্যবহার করে ওয়্যাক্স জেলটি নিন এবং **ত্বকের প্রয়োজনীয় জায়গায়** লাগান।
  - ওয়্যাক্স জেলটি **কাপড়ের বিরুদ্ধে মসৃণভাবে** লাগান এবং সোজা লাইনে ছড়িয়ে দিন, যাতে এটি চুলের বৃদ্ধির বিপরীতে চলে যায়। এটি ওয়্যাক্সিংয়ের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে।
  - ওয়্যাক্স জেলটি ত্বকে সঠিকভাবে লাগানো হলে, এটি সহজে চুলের গোড়া থেকে অপসারণ করতে সহায়ক হবে।

২. ওয়্যাক্স পেপার লাগানো:

- **ওয়্যাক্স পেপার প্রস্তুত করুন:**
  - ওয়্যাক্স পেপারটি সঠিক আকারে কেটে নিন। এটি ওয়্যাক্স জেলের উপর লাগানোর জন্য প্রস্তুত করতে হবে।
  - পেপারটি যাতে ত্বকে সঠিকভাবে থাকে এবং ওয়্যাক্স জেলকে সঠিকভাবে ঢেকে রাখে, সেভাবে সাজান।
- **ওয়্যাক্স পেপার লাগানো:**
  - ওয়্যাক্স জেল লাগানোর পর, **ওয়্যাক্স পেপার** সঠিকভাবে ত্বকের উপর রাখুন। পেপারটি যাতে ওয়্যাক্স জেলকে সম্পূর্ণভাবে ঢেকে রাখে এবং সোজা সোজা থাকে, তা নিশ্চিত করুন।
  - পেপারটি **হালকা চাপ দিয়ে** স্থিরভাবে রেখে দিন যাতে এটি ওয়্যাক্স জেলের সাথে দৃঢ়ভাবে যুক্তহয়েছে।

৩. ওয়্যাক্স পেপার উঠানো:

- একবার পেপারটি ওয়্যাক্স জেলের উপরে সঠিকভাবে বসানোর পর, কিছু সময় অপেক্ষা করুন (তৈরি ওয়্যাক্স জেলের নির্দেশনা অনুযায়ী)।
- এরপর **ওয়্যাক্স পেপার** সরানোর জন্য, চুলের বৃদ্ধির বিপরীত দিক থেকে পেপারটি দ্রুত তুলে ফেলুন। এটি চুলের গোড়া থেকে চুলের সঠিক অপসারণ নিশ্চিত করবে।
- পেপারটি একবারে সরান এবং খুব ধীরে না টেনে দ্রুত উঠানোর চেষ্টা করুন, যাতে কম ব্যথা অনুভূতহয়েছে।

৪. পরবর্তী যত্ন:

- ওয়্যাক্সিং শেষে ত্বককে ভালোভাবে পরিষ্কার করুন এবং **ময়শ্চারাইজার** বা **শান্তিপ্রদ ক্রিম** লাগান।
- ত্বক সুরক্ষিত রাখতে ত্বকের জন্য উপযুক্ত ক্রিম ব্যবহার করুন এবং **সূর্যের আলো থেকে দূরে থাকুন**।

সতর্কতা:

- ওয়্যাক্স জেল এবং পেপার ব্যবহারের পর, ত্বকে অতিরিক্ত চাপ বা ঘর্ষণ প্রয়োগ করবেন না।
- ওয়্যাক্সিং করার আগে ত্বকের স্নিগ্ধতা পরীক্ষা করে দেখুন এবং যে কোনো এলার্জি বা প্রতিক্রিয়া থেকে সতর্ক থাকুন।

এই পদ্ধতিটি অনুসরণ করলে আপনি সফলভাবে ওয়্যাক্সিং করতে পারবেন এবং ত্বককে সুস্থ, পরিষ্কার ও সুরক্ষিত রাখতে পারবেন।

৪.৪ ওয়্যাক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে সরানো

ওয়্যাক্সিংয়ের জন্য ওয়্যাক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে সরানো একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ, যাতে চুলের গোড়া থেকে সঠিকভাবেচুল অপসারণ করা যায়। এখানে সঠিক পদ্ধতি বর্ণনা করা হলো:

১. ওয়্যাক্স পেপার লাগানো:

- প্রথমে, ওয়্যাক্স জেল ত্বকে লাগান এবং তার উপর ওয়্যাক্স পেপার রাখুন। ওয়্যাক্স পেপারটি পুরু, মসৃণ এবং চুলের দিকের বিপরীত দিকে সোজা করুন।
- ওয়্যাক্স পেপারটি পেঁচিয়ে বা ঝুলিয়ে রাখবেন না, কারণ এটি সঠিকভাবে কাজ করবে না।

২. ওয়্যাক্স পেপার সঠিকভাবে বসানো:

- ওয়্যাক্স পেপারটি ত্বকের উপর সঠিকভাবে বসাতে হবে, যাতে এটি ওয়্যাক্স জেলের সাথে দৃঢ়ভাবে সংযুক্তহয়েছে। পেপারটি সঠিকভাবে ত্বকে বসানোর জন্য, হাত দিয়ে হালকা চাপ প্রয়োগ করুন।
- এটি নিশ্চিত করুন যে পেপারটি পুরোপুরি ওয়্যাক্স জেলকে ঢেকে ফেলেছে।

৩. চুলের দিকের বিপরীত দিকে পেপার সরানো:

- একবার ওয়্যাক্স পেপারটি সঠিকভাবে বসানো হয়ে গেলে, পরবর্তী পদক্ষেপ হবে পেপারটি চুলের দিকের বিপরীত দিকে সরানো।
- পেপারটি চুলের বৃদ্ধির বিপরীত দিকে দ্রুত এবং সমানভাবে টানুন। এটি খুব দ্রুত করার চেষ্টা করুন, যাতে চুলের গোড়া থেকে চুল দ্রুত এবং সঠিকভাবে অপসারণহয়েছে।
- পেপারটি সরানোর সময় ত্বককে এক হাতে ধরুন যাতে ব্যথা কম অনুভূত হয় এবং ত্বক শিথিল থাকে।

৪. ওয়্যাক্স পেপার সরানোর পরে ত্বক শান্ত করা:

- পেপারটি সরানোর পর ত্বক শান্ত করার জন্য ঠান্ডা কাপড় বা আইস কিউব ব্যবহার করতে পারেন।
- পরবর্তী ত্বকের যত্নের জন্য একটি শান্তিপ্রদ ময়শ্চারাইজার বা ক্রিম লাগান।

সতর্কতা:

- ওয়্যাক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে সরানোর সময় খুব বেশি চাপ প্রয়োগ করবেন না। খুব ধীরে না টেনে দ্রুত সরানো উচিত।
- যদি ত্বকে অতিরিক্ত লালভাব বা জ্বালা অনুভূত হয়, তবে ত্বককে শান্ত রাখতে ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করুন।
- ওয়্যাক্সিংয়ের পর একাধিক দিন ত্বক সংবেদনশীল থাকতে পারে, তাই সূর্যের আলো থেকে দূরে থাকুন এবং ত্বকের জন্য উপযুক্ত যত্ন নিন।

এই পদ্ধতিটি অনুসরণ করলে আপনি ওয়্যাক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে সঠিকভাবে সরাতে পারবেন এবং নিরাপদভাবে চুল অপসারণ করতে সক্ষম হবেন।

৪.৫ প্রয়োজনে নির্দিষ্ট জায়গায় থ্রেডিং করা

থ্রেডিং একটি জনপ্রিয় এবং সঠিক পদ্ধতি, বিশেষ করে ভ্রু বা মুখের ছোট জায়গায় চুল অপসারণের জন্য। এটি ত্বকের জন্য খুবই কার্যকরী এবং ব্যথা কমানোর জন্য উপযুক্ত। এখানে থ্রেডিং করার সঠিক পদ্ধতি বর্ণনা করা হলো:

১. থ্রেড প্রস্তুত করা:

- প্রথমে একটি **সুতি থ্রেড** বা বিশেষ থ্রেড নির্বাচন করুন, যা টান টান হবে। সাধারণত একটি সুতির থ্রেড ব্যবহার করা হয় যা ত্বকে নরম এবং সহজে কাজ করে।
- থ্রেডটি প্রায় ১৮-২০ ইঞ্চি লম্বা নিন এবং এর দুই প্রান্ত একসাথে বাঁধুন। থ্রেডের মাঝখানে একটি ফাঁকা এলাকা তৈরি করতে এটি মাঝখানে মোচড়ে দিন।

২. থ্রেডিংয়ের জন্য জায়গা প্রস্তুত করা:

- **মুখ বা ভ্রুর** মতো যে জায়গায় থ্রেডিং করতে চান, সেখানে প্রথমে একটি **মেকআপ রিমুভার** দিয়ে পরিষ্কার করে নিন। ত্বক পরিষ্কার না হলে থ্রেডিংয়ের সময় চুল ঠিকভাবে উঠবে না।
- এরপর, **পানি** দিয়ে ত্বক ধুয়ে শুষ্ক করে নিন, যাতে ত্বকে কোনো আর্দ্রতা না থাকে এবং থ্রেডিং সহজহয়েছে।

৩. থ্রেডিং করার কৌশল:

- থ্রেডটি হাতে নিন এবং উভয় প্রান্তে সোজা ধরে রাখুন।
- মাঝখানে সুতাটি মোচড় দিয়ে একটি **ক্রস শেপ** তৈরি করুন। এই শেপটি তৈরি করার পর, থ্রেডের ফাঁকা অংশটি চুলের প্রবৃদ্ধির দিকে রাখুন।

- যখন থ্রেডের ফাঁকা অংশটি চুলের গোড়ায় আসে, তখন ফাঁকা জায়গাটি চাপ দিয়ে ঘুরিয়ে নিন, যাতে চুল ফাঁকাটিতে আটকে গিয়ে অপসারণহয়েছে।
- থ্রেডটি ত্বক থেকে টান টান করে ঘুরিয়ে চুলগুলো সহজে উঠানোর চেষ্টা করুন।

৪. প্রযোজনীয় জায়গায় থ্রেডিং করা:

- ভ্রুর বা মুখের অন্য জায়গায় যখন আপনি থ্রেডিং করছেন, তখন **চুলের দিকে সোজা টান** দিয়ে রাখুন।
- প্রতি ২-৩ সেকেন্ডে থ্রেড ঘোরানো হবে, যাতে চুলগুলো দ্রুত এবং সঠিকভাবে উঠে যায়।
- নিশ্চিত করুন যে থ্রেডিংয়ের সময় চুলের গোড়া থেকে চুলগুলো উঠছে এবং আপনার ত্বক সুরক্ষিত রয়েছে।

৫. থ্রেডিংয়ের পর পরবর্তী যত্ন:

- থ্রেডিংয়ের পর ত্বক খুবই সংবেদনশীল হয়ে থাকে, তাই এটি ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে নিন এবং একটি **শান্তিপ্রদ ময়শ্চারাইজার** বা **অ্যালো ভেরা জেল** ব্যবহার করুন।
- চুলকানি বা র‍্যাশের লক্ষণ দেখা দিলে, কিছু সময়ের জন্য ত্বককে বিশ্রাম দিন।

সতর্কতা:

- থ্রেডিং করার সময় ত্বকে খুব বেশি চাপ প্রয়োগ করবেন না, কারণ এতে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- প্রথমবার থ্রেডিং করার সময় একটু সতর্ক হয়ে কাজ করুন এবং ধীরে ধীরে চুল অপসারণ করুন, যেন কোনো জ্বালা বা ব্যথা নাহয়েছে।
- যদি ত্বক অত্যন্ত সংবেদনশীল থাকে, তবে থ্রেডিংয়ের আগে ত্বকে একটি হালকা স্কিন কেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার করতে পারেন।

এই পদ্ধতিটি অনুসরণ করলে আপনি নির্দিষ্ট জায়গায় সফলভাবে থ্রেডিং করতে পারবেন এবং ত্বককে শান্ত ও সুস্থ রাখতে পারবেন।

৪.৬ ত্বককে প্রশমিত করার জন্য কোল্ড কম্প্রেস এবং ময়েশ্চারাইজার লাগানো

ত্বককে প্রশমিত করার জন্য কোল্ড কম্প্রেস এবং ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার একটি কার্যকরী পদ্ধতি, বিশেষ করে ওয়্যাক্সিং বা থ্রেডিংয়ের পর ত্বক যদি সংবেদনশীল বা লাল হয়ে যায়। নিচে সঠিক পদ্ধতি বর্ণনা করা হলো:

১. কোল্ড কম্প্রেস প্রস্তুত করা:

- **কোল্ড কম্প্রেস** ত্বককে শান্ত করার জন্য একটি সহজ এবং দ্রুত পদ্ধতি। এটি ত্বকের উত্তাপ কমাতে এবং জ্বালা বা লালভাব থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে।
- কোল্ড কম্প্রেস তৈরির জন্য প্রথমে একটি পরিষ্কার **তৌলিয়া বা কাপড়** নিন।
- এরপর এতে কিছুটা ঠান্ডা পানি ভরে বা বরফের কিউব রেখে কাপড়টি ভিজিয়ে নিন।
- কাপড়টি অতিরিক্ত পানি ঝরিয়ে নিতে হবে, যাতে এটি ত্বকে অস্বস্তি না দেয়।

২. কোল্ড কম্প্রেস ব্যবহার করা:

- কোল্ড কম্প্রেসটি ত্বকে হালকাভাবে চাপ দিয়ে ১০-১৫ মিনিটের জন্য লাগিয়ে রাখুন।
- এটি ত্বককে শীতল করবে এবং সংবেদনশীলতা বা জ্বালা কমাতে সহায়ক হবে।
- থ্রেডিং বা ওয়্যাক্সিংয়ের পরে ত্বক যদি অতিরিক্ত লাল বা জ্বালাপোড়া অনুভব করে, তবে কোল্ড কম্প্রেস ব্যবহার খুবই কার্যকরী।

৩. ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা:

- কোল্ড কম্প্রেসের পর ত্বক শীতল ও শিথিল হয়ে যাবে। এরপর **ময়েশ্চারাইজার** ব্যবহার করতে হবে, যাতে ত্বক আর্দ্র থাকে এবং ক্ষতিগ্রস্ত ত্বক পুনরুদ্ধার পায়।
- এমন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন যা ত্বককে শান্ত করে এবং এতে অ্যালো ভেরা, ক্যামোমাইল বা ক্যালেন্ডুলা উপাদান থাকতে পারে, যা ত্বককে আরো শান্ত ও সুরক্ষিত রাখবে।
- ময়েশ্চারাইজারটি হালকাভাবে ত্বকের উপর মাখুন, এবং ত্বকে পুরোপুরি শোষিত না হওয়া পর্যন্ত মৃদু ম্যাসাজ করুন।

৪. ত্বককে প্রশান্তি প্রদান:

- ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করার পর ত্বককে আরও আরামদায়ক রাখার জন্য কয়েক মিনিটের জন্য বিশ্রাম দিন। এতে ত্বক তার প্রাকৃতিক মসৃণতা এবং আর্দ্রতা ফিরে পাবে।

- ত্বকে অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ করবেন না, কারণ এটি ত্বকের ক্ষতি করতে পারে। সবসময় হালকাভাবে যত্ন নিন।

৫. সতর্কতা:

- খুব ঠান্ডা কম্প্রেস ব্যবহার করার পর ত্বকে অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ করবেন না। এটি ত্বকের ক্ষতি করতে পারে।
- ময়েশ্চারাইজারটি ত্বকে হালকাভাবে মাখুন এবং যদি ত্বকে কোনো অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়, যেমন র‍্যাশ বা চুলকানি, তবে ব্যবহার বন্ধ করে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

এই পদ্ধতিটি ত্বককে শান্ত রাখে এবং ওয়্যাক্সিং বা থ্রেডিংয়ের পর ত্বককে সঠিকভাবে পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করে।

সেলফ- চেক -১.৪

প্রশ্ন: ১. ওয়াক্সিং কি?

প্রশ্ন: ২. ওয়াক্সিং এর সুবিধা কি কি?

প্রশ্ন: ৩. ওয়াক্সিংয়ের উপকরণসমূহ এর সাম লেখ

উত্তরপত্র-১.৪

উত্তর:১. ওয়াক্সিং হলো ত্বকের অবাঞ্ছিত লোম অপসারনের একটি সেমিপার্মানেন্ট পদ্ধতি যেখানে ওয়াক্সএর মাধ্যমে বিশেষ পদ্ধতিতে ত্বকের নিচের হেয়ার ফলিকল থেকে লোমকে অপসারন করাহয়েছে। ওয়াক্সিংয়ের মাধ্যমে শরীরের যেকোন অঙ্গের লোম অপসারন করা যায়। যেমন: হাত, পা, পিঠ, বুক, উরু, কপাল, কপোল, চিবুক, নাকের উপরিভাগ, ভ্রু ও ঠোটের চারপাশ।

উত্তর:২. স্বাভাবিক ত্বকে কোনরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই শতভাগ প্রাকৃতিক উপায়ে তা সম্পন্ন করাহয়েছে। তাই কোনরকম আশঙ্কা ছাড়াই তা শরীরের যেকোন অংশে করা যায়। থ্রেডিংয়ের তুলনায় সময় কম নেয়।

উত্তর:৩. ট্যালকম পাউডার, ব্রাশ, হট/কোল্ড ওয়াক্স, ওয়াক্স হিটার,স্প্যাটুলা, ওয়াক্স পেপার, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল থ্রেড, টুইজার, বরফগলা পানি, কটন প্যাড, সুদিংজেল।

জব শিট (Job Sheet) – ১.৪

জবরে নাম (Job Name): ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

কাজরে ধাপ (Working Procedure / Step):

1. পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করুন।
2. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করুন।
3. উপকরণসমূহ সংগ্রহ করুন।
4. চেয়ার সেটআপ করা করুন।
5. থ্রেডিং পয়েন্ট এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্ট পরামর্শ দিন।
6. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন।
7. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান।
8. ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করুন।
9. ওয়াক্সকৃত জায়গা/অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকিয়ে নিন এবং পাউডার ব্যবহার করুন।
10. ওয়াক্স জেল এবং ওয়াক্স পেপার লাগিয়ে নিন।
11. ওয়াক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে ওঠান।
12. সুনির্দিষ্ট জায়গায় প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং সম্পন্ন করুন।
13. কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করুন।
14. এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন।
15. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন।
16. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন।
17. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন।
18. কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্কাশণ করুন।

সর্তকতা (Caution):

- মনোযোগ সহকারে কাজ করতে হবে
- কাজরে সময় PPE ব্যবহার করতে হবে
- স্পেসিফিকেশন শিট অনুসরন করতে হবে

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet) – ১.৪

জবরে নাম (Job Name): ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই	স্পেশিফিকেশন	একক	পরিমাপ
১.	এপ্রোন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১
২.	গ্লাভস	নন- স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
৩.	ডাস্ট মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস প্রশ্বাস যোগ্য	পিস	১
৪.	হেড ব্যান্ড	চুল আটকানোর জন্য	পিস	১
৫.	ফুটওয়্যার	পা সুরক্ষা করার জন্য	জোড়া	১
৬.	হ্যান্ড স্যানিটাইজার।	হাত ও যন্ত্রপাতি স্যানিটাইস করার জন্য	পিস	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটরেয়িালস

ট্যালকম পাউডার, ব্রাশ, হট/কোল্ড ওয়াক্স, ওয়াক্স পেপার, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল থ্রেড, বরফগলা পানি, কটন প্যাড, সুদিংজেল।

প্রয়োজনীয় টুলস:

পার্লার চেয়ার, চিরুনি, আয়না, কাঁচি, ব্রাশ, হেড ব্যান্ড, টুইজার, ফেসিয়াল/প্লাস্টিকের বাটি, স্প্যাটুলা, মিক্সিং স্টিকস, ওয়াক্স হিটার।

বিশেষ নির্দেশনা:

ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত বা রোগাক্রান্ত থাকলে ওয়াক্সিং করা যাবে না। অত্যাধিক শুষ্ক ত্বকে ওয়াক্সিং করা যাবে না।

- এ্যালার্জিযুক্ত ত্বকে ওয়াক্সিং করা যাবে না।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১.৫

শিখন ফল -৪: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৫.১ প্রতিরক্ষামূলক পোশাক নির্বাচন করা হয় এবং ব্যবহার করা
৫.২ এপ্রন খুলে ফেলা হয় এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা
৫.৩ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া
৫.৪ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা
৫.৫ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার জন্য কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা
৫.৬ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা

৫.১ প্রতিরক্ষামূলক পোশাক নির্বাচন করা হয় এবং ব্যবহার করা:

ক্লায়েন্টকে কাঙ্খিত সেবা প্রদান করার পরে তাকে পরিষ্কার করা এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিউটি পার্লারে সেবার নেবার পরে অধিকাংশ ক্লায়েট কোন অনুষ্ঠানে বা কর্ম¯ লে যোগদান করেন। তাদের বাসায় গিয়ে নিজেকে পরিষ্কার করার সময় থাকেনা। আবার মুখমন্ডলে মেক-ওভার করার পরে নিজেরা নিজেদের পরিষ্কার করতে পারেনা। এক্ষেত্রে ক্লায়েন্ট পরিষ্কার করার দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে।
এছাড়া নতুন ক্লায়েন্টকে সেবা প্রদান করার জন্য নিজেকে প্রস্তুত রাখতে কাজের জায়গা তৎক্ষনাত পরিষ্কার করে রাখার গুরুত্ব অপরিসীম। ক্লায়েন্টকে পরিষ্কার করার সাথে সাথে কাজের জায়গা এবং নিজেকে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

৫.২ এপ্রন খুলে ফেলা হয় এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা:

এপ্রোন অপসারন করাঃ

- কাজ শেষ হবার পরে ক্লায়েন্ট আয়নায় নিজেকে দেখবে এবং সন্তুষ্টি প্রকাশ করবে।
- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করতে হবে তিনি অন্য কোন সেবা নিতে চাচ্ছেন কিনা।
- ক্লায়েন্টের অন্য কোন সেবা প্রয়োজন না থাকলে ক্লায়েন্টএর শরীর থেকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/এপ্রোন সরিয়ে নিতে হবে।

ব্রাশ বা টিস্যু ব্যবহারঃ

এপ্রোন খুলে নেবার পর শরীরের উপর কাটা চুল থাকলে সেগুলো পরিষ্কার করে ফেলতে হবে। এক্ষেত্রে ব্রাশ অথবা টিস্যু দুটোই ব্যবহার করা যেতে পারে।

৫.৩ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া হয়েছে।

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা ফেরত দেওয়াঃ

ক্লায়েন্টকে পরিষ্কার করার পর তার কাছ থেকে সংগৃহীত ব্যক্তিগত অলংকার বা গহণা ফেরত দিতে হবে এবং নিশ্চিত করতে হবে সব ঠিক আছে কিনা।

কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারঃ

ক্লায়েন্ট পরিষ্কার করার পর কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে হবে।

৫.৪ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা:

যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার সময় আমাদেরকে সতর্ক থাকতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে বিদ্যুতচালিত যন্ত্রপাতি বেশ ব্যবহারহয়েছে। এছাড়াও ধারালো, কোনাকৃতির, সুচালো বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করাহয়েছে। বিদ্যুতায়িত যন্ত্রপাতি নিয়ম মেনে পরিস্কার

করতে হবে। কিছু যন্ত্রপাতিতে পানি লাগলে ক্ষতি হতে পারে। সেগুলো শুকনো পরিস্কার কাপড় দিয়ে মুছে রাখতে হবে। অন্যান্য উপকরন সতর্কতার সাথে পরিস্কার করতে হবে।

যে স্থানে আমরা কাজ করলাম সেই স্থান-ও পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। ক্লায়েন্ট চলে যাবার পর উক্ত স্থান দ্রুত পরিস্কার করে নিতে হবে। পরবর্তী ক্লায়েন্ট এসে সুন্দর ঝকঝকে পরিস্কার কাজের জায়গা দেখে খুশি হবে এবং নিয়মিত আসবে। ক্লায়েন্ট যাবার পর ব্যবহৃত টিস্যু, চুল এবং অন্যান্য ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা নিয়মিত কাজের-ই অংশ। ক্লায়েন্টের বসার স্থান সহ সমস্ত কিছু পরিস্কার করে মুছে রাখতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে এটি অন্যতম গুরুত্বপুর্ন একটি কাজ।

রূপসজ্জার টুলস জীবানুমুক্ত করা:

রূপসজ্জার বিভিন্ন প্রোডাক্ট ব্যবহারে বা লাগানোর কাজে অথবা হাত পা পরিষ্কারের কাজে যেসব টুলস ব্যবহার করা হয় এগুলো অসাবধানতা বশত ঠিকমত পরিষ্কার করা না হলে এগুলো অদৃশ্য ক্ষতিকারক ব্যকটেরিয়া দ্বারা আক্রান্ত থাকতে পারে। সংক্রমনের সম্ভাবনা কমানোর জন্য রূপসজ্জার টুলস অবশ্যই জীবানুমুক্ত রাখতে হবে। রূপসজ্জার টুলস জীবানুমুক্ত রাখা খুবই সহজ এবং বাসাতেই করা সম্ভব।

টুলস জীবানুমুক্ত করার ধাপসমূহ: জীবানুমুক্ত করা মানে হলো কোন বস্তুকে কোন পদার্থ বা যেকোন ধরণের জীবন সম্পৃক্ততা থেকে মুক্ত করা।

পানি ফুটানো (Boil of water) জীবানুমুক্ত করার জন্য পানি ফুটানো হয়	
কেতলিতে টুলস রাখা জীবানু ধ্বংস করার জন্য টুলস কেতলিতে রাখা	
কেতলি থেকে টুলস বের করা	
কাপড়ের সাহায্যে পরিস্কার করা	
টুলস নিরাপদ স্থানে রাখা	

৫.৫ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার জন্য কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।

কাজের জায়গা পরিষ্কার করার পদ্ধতি

কাজ শুরু করার পূর্বে এবং পরে কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা করার জন্য বিভিন্ন ধরণের ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট পাওয়া যায়। কিছু কার্যকারী ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করলে অতি অল্প সময়ে আপনি কাজটি সম্পাদন করতে পারবেন।

ভ্যাকুয়াম ক্লিনার :

ভ্যাকুয়াম ক্লিনার হল সবথেকে বেশি ব্যবহৃত ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট। এর যথাযথ যত্ন নিলে এটি আপনার সবথেকে ভাল বন্ধু হয়ে যাবে।

মপ ও বাকেট:

মপ ও বাকেট ফ্লোর পরিস্কারের কাজে ব্যবহারহয়েছে।কালার কোডেড মপ এবং বালতি সিস্টেম ব্যবহার হয। সর্বদা ঠিক টাইপটা ব্যবহার করা উচিত। যেমন টয়লেটের জন্য লাল, রান্নাঘরের জন্য হলুদ, মেঝেতে নীল সর্বদা ব্যবহার করতে হবে।

৫.৬ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

কাজের স্থান পরিস্কার রাখার গুরুত্ব: যে কোন কাজ করার পর যন্ত্রপাতি ও উপকরন উত্তমরুপে পরিস্কার করে মুছে সংরক্ষন করতে হবে। পরবর্তী ব্যবহারের জন্য এ কাজ খুব গুরুত্বপুর্ন। যন্ত্রপাতি ব্যবহার করার সময় এর গায়ে ব্যবহৃত প্রসাধনী লেগে থাকে। ব্যবহার কারীর শরীরের ময়লা জমে থাকে। যার ফলে জীবানু জন্মাতে পারে। পরিস্কার না করলে পরবর্তী ব্যবহারকারীর ক্ষতি হতে পারে। তাছাড়া যন্ত্রপাতি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই সঠিক পন্থায় তা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখতে হবে।

যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার সময় আমাদেরকে সতর্ক থাকতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে বিদ্যুতচালিত যন্ত্রপাতি বেশ ব্যবহারহয়েছে। এছাড়াও ধারালো, কোনাকৃতির, সুচালো বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করাহয়েছে। বিদ্যুতায়িত যন্ত্রপাতি নিয়ম মেনে পরিস্কার করতে হবে। কিছু যন্ত্রপাতিতে পানি লাগলে ক্ষতি হতে পারে। সেগুলো শুকনো পরিস্কার কাপড় দিয়ে মুছে রাখতে হবে। অন্যান্য উপকরন সতর্কতার সাথে পরিস্কার করতে হবে।

যে স্থানে আমরা কাজ করলাম সেই স্থান-ও পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। ক্লায়েন্ট চলে যাবার পর উক্ত স্থান দ্রুত পরিস্কার করে নিতে হবে। পরবর্তী ক্লায়েন্ট এসে সুন্দর ঝকঝকে পরিস্কার কাজের জায়গা দেখে খুশি হবে এবং নিয়মিত আসবে। ক্লায়েন্ট যাবার পর ব্যবহৃত টিস্যু, চুল এবং অন্যান্য ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা নিয়মিত কাজের-ই অংশ। ক্লায়েন্টের বসার স্থান সহ সমস্ত কিছু পরিস্কার করে মুছে রাখতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে এটি অন্যতম গুরুত্বপুর্ন একটি কাজ।

সেলফ- চেক -১.৫

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-

প্রশ্ন ১. যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার প্রয়োজনীয়তা কি?

প্রশ্ন ২. উচ্ছিস্ট ময়লা আবর্জনা ফেলার জন্য কিকি ব্যবহার করা যেতে পারে?

প্রশ্ন ৩. যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার সময় সতর্কতার প্রয়োজন আছে কি?

উত্তরপত্র-১.৫

প্রশ্নোত্তর ১. যন্ত্রপাতি ব্যবহার করার সময় এর গায়ে ব্যবহৃত প্রসাধনী লেগে থাকে। ব্যবহার কারীর শরীরের ময়লা জমে থাকে। যার ফলে জীবানু জন্মাতে পারে। পরিস্কার না করলে পরবর্তী ব্যবহারকারীর ক্ষতি হতে পারে। তাছাড়া যন্ত্রপাতি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই সঠিক পন্থায় তা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখতে হবে।

প্রশ্নোত্তর ২. উচ্ছিস্ট ময়লা আবর্জনা ফেলার জন্য ওয়েস্ট বক্স, আবর্জনা রাখার ড্রাম, ময়লা ফেলার বিশেষ পলিথিন ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে।

প্রশ্নোত্তর ৩. যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার সময় আমাদেরকে সতর্ক থাকতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে বিদ্যুতচালিত যন্ত্রপাতি বেশ ব্যবহারহয়েছে। এছাড়াও ধারালো, কোনাকৃতির, সুচালো বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করাহয়েছে। বিদ্যুতায়িত যন্ত্রপাতি নিয়ম মেনে পরিস্কার করতে হবে। কিছু যন্ত্রপাতিতে পানি লাগলে ক্ষতি হতে পারে। সেগুলো শুকনো পরিস্কার কাপড় দিয়ে মুছে রাখতে হবে। অন্যান্য উপকরন সতর্কতার সাথে পরিস্কার করতে হবে।

মডিউল (Module) -২

মডিউল শিরোনামঃ চুল কাটা

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-02-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ৪৫ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে চুল কাটার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, চুল কাটা, চুল পরীক্ষা করা এবং উপযুক্ত সমাপ্তি স্পর্শ প্রয়োগ করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা অন্তর্ভুক্ত।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে।
২. ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. চুল কাটতে পারবে।
৪. চুল পরীক্ষা করতে এবং উপযুক্ত ফিনিশিং টাচ প্রয়োগ করতে পারবে।
৫. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা হয়েছে।
১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
১.৩ চুল কাটার জন্য কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো হয়েছে।
২.১ চুলের ক্যাটালগের উপর ভিত্তি করে চুল কাটার স্টাইল নির্বাচন করা হয় এবং সম্মতি দেওয়া হয়েছে।
২.২ প্রয়োজন অনুসারে ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিকগুলি সরানো হয়েছে।
২.৩ ক্লায়েন্টের মুখ, মাথা, দৈর্ঘ্য এবং প্রস্থের আকৃতি শরীর এবং উচ্চতা অনুসারে মূল্যায়ন করা হয়েছে।
২.৪ স্টাইলের প্রয়োজনীয়তা এবং কাটার ধরণের উপর ভিত্তি করে চুলের ধরণ চিহ্নিত করা হয়েছে।
২.৫ সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং পরা হয়েছে।
৩.১ সেলুন পদ্ধতি অনুসরণ করে চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করা হয়েছে।
৩.২ চুল হালকা শুকানো হয়েছে (প্রায় ৬০% শুকনো এবং ৪০% ভেজা)।
৩.৩ চুল সুনির্দিষ্টভাবে কাটার জন্য আলাদা করা হয়েছে।
৩.৪ নির্বাচিত চুলের স্টাইল এবং স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি অনুসারে চুল কাটা হয়েছে।
৩.৫ চুলের সেটিং ব্লো ড্রাই কৌশল ব্যবহার করা হয়েছে।
৪.১ চুলের স্টাইল অনুসারে ফিনিশিং কাটিং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়েছে।
৪.২ ক্লায়েন্টের প্রয়োজনীয়তা এবং স্টাইলের উপর ভিত্তি করে চুলের ফিনিশিং পণ্য প্রয়োগ করা হয়েছে।
৪.৩ ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা এবং প্রয়োজনে সমন্বয় করা হয়েছে।
৫.১ এপ্রন খুলে ফেলা এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৫.৩ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৫.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং সংগঠিত করা হয়েছে।
৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.১

শিখন ফল -১: কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা
১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা
১.৩ চুল কাটার জন্য কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা

শ্রমিক নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য (OSH) বা **Occupational Safety and Health** নিশ্চিত করা একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া, যা কর্মক্ষেত্রে দুর্ঘটনা ও অসুস্থতা রোধে সহায়তা করে। OSH এর মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে কর্মচারীদের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা সুরক্ষিত রাখা, যাতে তারা তাদের কাজ নিরাপদভাবে করতে পারে এবং কাজের পরিবেশে কোনো ধরনের বিপদ সৃষ্টি নাহয়েছে। এর একটি অপরিহার্য অংশ হলো **ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE)** ব্যবহার করা, যা কর্মচারীদের শারীরিক ক্ষতি থেকে রক্ষা করে।

OSH অনুসরণ করার প্রক্রিয়া:

১. **বিপদ চিহ্নিতকরণ:**

- OSH অনুসরণের প্রথম ধাপ হচ্ছে কাজের পরিবেশে সমস্ত বিপদ চিহ্নিত করা। এটি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে রাসায়নিক পদার্থের উপস্থিতি, যান্ত্রিক সরঞ্জাম, বৈদ্যুতিক বিপদ, শারীরিক বিপদ বা পরিবেশগত বিপদ। বিপদ চিহ্নিত করার মাধ্যমে কর্মক্ষেত্রের নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করা সম্ভবহয়েছে।

2. **নিরাপত্তা প্রটোকল তৈরি করা:**

- কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য সুনির্দিষ্ট নিরাপত্তা প্রটোকল এবং নির্দেশিকা তৈরি করা উচিত। এতে কর্মীদের নিরাপদ কাজের জন্য গাইডলাইন ও পদক্ষেপ নির্ধারণ করা হয়, যেমন কাজের সময় ব্যবহৃত সরঞ্জামের নিরাপত্তা এবং ব্যবহার বিধি, অগ্নি নিরাপত্তা, প্রাথমিক চিকিৎসা, ইত্যাদি।

3. **প্রশিক্ষণ এবং সচেতনতা বৃদ্ধি:**

- কর্মীদের সঠিকভাবে OSH গাইডলাইন অনুসরণ করতে প্রশিক্ষণ দেওয়া অপরিহার্য। নিরাপত্তা এবং সুরক্ষা সম্পর্কিত নিয়ম, পদ্ধতি এবং সরঞ্জামের ব্যবহার সম্পর্কে তাদের সচেতন করা উচিত।

4. **বিপদ মোকাবেলার ব্যবস্থা:**

- যেকোনো বিপদ বা দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে দ্রুত প্রতিক্রিয়া এবং ব্যবস্থা গ্রহণ করার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবস্থা, জরুরি সরঞ্জাম এবং প্রশিক্ষিত কর্মী প্রয়োজন। দুর্ঘটনার পর দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসা ও প্রথম সাহায্য দেওয়ার প্রস্তুতি থাকতে হবে।

ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরার প্রক্রিয়া:

PPE হল সেই সরঞ্জাম যা কর্মচারীদের শরীরের সুরক্ষা প্রদান করে এবং কাজের বিপদ থেকে রক্ষা করে। PPE-এর বিভিন্ন ধরনের সরঞ্জাম থাকে, যেমন হেলমেট, গ্লাভস, সুরক্ষা গগলস, মাস্ক, সুরক্ষা জুতা, ইত্যাদি। PPE পরা কর্মীর সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

১. **পিপিই নির্বাচন:**

- প্রথমে, কাজের ধরন এবং সুরক্ষা প্রয়োজন অনুযায়ী পিপিই নির্বাচন করতে হবে। যদি কর্মচারী রাসায়নিক পদার্থের সাথে কাজ করে, তবে রাসায়নিক প্রতিরোধী গ্লাভস এবং গগলস ব্যবহার করা উচিত। উচ্চ শব্দের পরিবেশে কাজ করলে, ইয়ার প্লাগ বা ইয়ার মফফ ব্যবহার করা প্রয়োজন।

২. **হাত পরিষ্কার করা:**

- PPE পরার পূর্বে হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলা উচিত। এতে জীবাণু বা ময়লা থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায়।

৩. **সুরক্ষা গগলস বা চশমা পরা:**

- সুরক্ষা গগলস পরিধান করলে চোখে কোনো ধোঁয়া, ধূলিকণা বা রাসায়নিক পদার্থ প্রবেশ করতে পারে না। এটি চোখের সুরক্ষা নিশ্চিত করে।

৪. **মাস্ক পরা:**

- যখন কাজের পরিবেশে ধুলা, জীবাণু বা ক্ষতিকর গ্যাস থাকে, তখন সুরক্ষা মাস্ক ব্যবহার করা জরুরি। এটি শ্বাসতন্ত্রকে সুরক্ষা দেয়।

৫. **গ্লাভস পরা:**

- গ্লাভস হাতের সুরক্ষা নিশ্চিত করে এবং ক্ষতিকর পদার্থ থেকে রক্ষা করে। রাসায়নিক পদার্থ, জীবাণু বা তাপ থেকে হাতের সুরক্ষা দেয়।

৬. **হেলমেট পরা:**

- যদি কোনো কাজের পরিবেশে মাথায় আঘাতের ঝুঁকি থাকে, তবে সুরক্ষা হেলমেট ব্যবহার করা উচিত। এটি মাথার সুরক্ষা দেয় এবং দুর্ঘটনার পর মাথার আঘাত থেকে রক্ষা করে।

৭. **সুরক্ষা জুতা পরা:**

- সুরক্ষা জুতা পায়ের আঘাত থেকে রক্ষা করে, বিশেষ করে যদি ভারী বস্তু পড়ার ঝুঁকি থাকে বা তীব্র তাপ থাকে। এটি পা মচকানো বা পায়ের ক্ষতিও রোধ করে।

৮. **অতিরিক্ত নিরাপত্তা সরঞ্জাম:**

- যদি বিশেষ কোনো ঝুঁকি থাকে, যেমন উচ্চ তাপমাত্রা বা শারীরিক চাপ, তখন অতিরিক্ত সরঞ্জাম যেমন বডি আর্মর, ear protection, বা বিশেষ পোশাক পরা যেতে পারে।

PPE পরিধানের নিয়মাবলী:

- **সঠিকভাবে পরিধান করা:** PPE পরার সময় সব সরঞ্জাম সঠিকভাবে পরা উচিত যাতে তা কার্যকরভাবে সুরক্ষা প্রদান করতে পারে।
- **নিয়মিত পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ:** PPE ব্যবহারের পর তা নিয়মিত পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা উচিত যাতে এটি দীর্ঘস্থায়ী ও নিরাপদ থাকে।
- **ক্ষতিগ্রস্ত PPE প্রতিস্থাপন:** কোনো PPE যদি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তবে তা তাড়াতাড়ি প্রতিস্থাপন করা উচিত।

এইভাবে, **OSH অনুসরণ করা** এবং **PPE পরিধান করা** কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এর মাধ্যমে কর্মী দুর্ঘটনা বা অসুস্থতার ঝুঁকি থেকে মুক্ত থাকে এবং সুরক্ষিত ও সুস্থভাবে কাজ করতে পারে।

১.২ চুল কাটার যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা

চুল কাটার যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম ব্যবহারের ক্ষেত্রে সঠিক যত্ন এবং সুরক্ষা নিশ্চিত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি ত্বক এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে। চুল কাটার যন্ত্রপাতি যেমন কাঁচি, রেজর, ট্রিমার, চুল কাটা কম্ব, এবং অন্যান্য সরঞ্জাম নিয়মিতভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হয় যাতে ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং অন্যান্য জীবাণু থেকে সুরক্ষা পাওয়া যায়।

চুল কাটার যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহের প্রক্রিয়া:

১. **যন্ত্রপাতির প্রকার নির্বাচন:**

- চুল কাটার জন্য বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি প্রয়োজন। যেমন:
  - **কাঁচি (Scissors):** সাধারণত চুল কাটার জন্য ব্যবহৃতহয়েছে। এর ধারালো পাতা এবং হাতে সঠিকভাবে ব্যবহারের জন্য আরামদায়ক হ্যান্ডেল থাকতেহয়েছে।
  - **রেজর (Razor):** খুব মসৃণ চুল কাটার জন্য ব্যবহৃতহয়েছে। কিছু রেজর বিভিন্ন ধরণের সোজা এবং বাঁকা ব্লেডের সাথে আসে।
  - **ট্রিমার (Trimmer):** ছোট চুল বা দাড়ি কাটার জন্য ব্যবহৃতহয়েছে। এটি স্বল্প দৈর্ঘ্যের চুল কাটার জন্য আদর্শ।
  - **কম্ব (Comb):** চুল সোজা করার জন্য এবং কাটার আগে সঠিকভাবে চুল শণাক্ত করার জন্য কম্ব ব্যবহৃতহয়েছে।
  - **হেয়ার ক্লিপার (Hair Clipper):** বড় আকারের চুল কাটার জন্য ব্যবহৃতহয়েছে।

২. **যন্ত্রপাতির মান এবং গুণগততা:**

- যন্ত্রপাতি সংগ্রহ করার সময়, এটি নিশ্চিত করতে হবে যে সরঞ্জামগুলো উচ্চমানের এবং দীর্ঘস্থায়ী। যেমন, স্টেইনলেস স্টিল বা অন্যান্য টেকসই উপাদান দিয়ে তৈরি সরঞ্জাম চুল কাটার জন্য বেশি উপযোগী।

৩. **সামগ্রী এবং এক্সেসরিজ সংগ্রহ:**

- চুল কাটার কাজের জন্য কিছু অতিরিক্ত সরঞ্জামও প্রয়োজন হতে পারে, যেমন:
  - চুলের জন্য সুরক্ষা কাপড় বা স্যাপ (Hair cape)
  - চুলের জন্য হেয়ার স্টাইলিং পণ্য (যেমন হেয়ার স্প্রে, মুস, জেল)
  - চুল কাটার জন্য সঠিক টুল বক্স বা সংরক্ষণ বাক্স

যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার প্রক্রিয়া:

১. **পানি দিয়ে পরিষ্কার করা:**

- প্রথমে যন্ত্রপাতি পানির সাথে ভালোভাবে ধুয়ে নিন। তবে, বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতির ক্ষেত্রে এটি শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন, কারণ পানি সরাসরি বিদ্যুত্ সংযোগের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

২. **সাবান এবং জীবাণুনাশক ব্যবহার:**

- কাঁচি, রেজর এবং ট্রিমারের মতো যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করতে সাবান ও গরম পানিতে ধুয়ে নিতে পারেন। তারপর, জীবাণুনাশক স্প্রে বা অ্যালকোহল ব্যবহার করে ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। এর মাধ্যমে যন্ত্রপাতিতে থাকা যে কোনো ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাস দূর হবে।

৩. **স্টেরিলাইজেশন:**

- কিছু চুল কাটার সরঞ্জাম যেমন রেজর বা ব্লেড জীবাণুমুক্ত করার জন্য স্টেরিলাইজেশন দরকার হতে পারে। এটি করার জন্য আল্ট্রাভায়োলেট (UV) সিস্টেম বা স্টেরিলাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।

৪. **ডিসইনফেকট্যান্ট ব্যবহার:**

- যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করতে অ্যালকোহল বা হালকা ডিসইনফেকট্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো সরঞ্জামের উপর স্প্রে বা ডুবিয়ে রেখে কিছু সময় অপেক্ষা করতে হবে, যাতে পুরো যন্ত্রটি জীবাণুমুক্ত হয়ে যায়।

৫. **নিরাপদভাবে সংরক্ষণ:**

- জীবাণুমুক্ত করার পর সরঞ্জামগুলো সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা উচিত। পরিষ্কার এবং শুকনো স্থানে যন্ত্রপাতি রাখলে এটি দীর্ঘস্থায়ী হয় এবং পরবর্তী ব্যবহারেও নিরাপদ থাকে।

যন্ত্রপাতি ব্যবহারের আগে ও পরে জীবাণুমুক্ত করার গুরুত্ব:

- **ব্যক্তিগত সুরক্ষা:** জীবাণুমুক্ত যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা ত্বক ও শরীরের সুরক্ষা নিশ্চিত করে, বিশেষ করে চুল কাটার পর ত্বকে ক্ষতি বা সংক্রমণ রোধ করে।
- **অ্যাজেন্সি পরিস্থিতি থেকে বাঁচা:** কোনো যন্ত্র যদি অপরিষ্কার থাকে, তবে তা ত্বকের সংক্রমণ বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, যেমন ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাসের সংক্রমণ।
- **দীর্ঘস্থায়ীত্ব নিশ্চিত করা:** নিয়মিত জীবাণুমুক্ত করলে যন্ত্রপাতির কার্যকারিতা এবং দীর্ঘস্থায়ীত্ব বজায় থাকে, ফলে এটি দীর্ঘ সময় ব্যবহৃত হতে পারে।

এভাবে, সঠিকভাবে **যন্ত্রপাতি সংগ্রহ** এবং **জীবাণুমুক্ত করা** চুল কাটার কাজকে আরও নিরাপদ, স্বাস্থ্যকর এবং কার্যকরী করে তোলে।

১.৩ চুল কাটার জন্য কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো

চুল কাটার জন্য **কাঁচামাল** বলতে এমন উপকরণ এবং উপাদানগুলোকে বোঝানো হয় যা চুল কাটার প্রক্রিয়ায় ব্যবহার করা হয় এবং যা চুলের ধরন ও কাটার শৈলী অনুযায়ী নির্বাচন করাহয়েছে। সঠিক কাঁচামাল সনাক্ত করা এবং সেগুলো সাজানো নিশ্চিত করে যে চুল কাটার প্রক্রিয়া সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হবে এবং ফলাফল হবে প্রফেশনাল ও সন্তোষজনক।

চুল কাটার জন্য কাঁচামাল সনাক্ত করার প্রক্রিয়া:

১. **চুলের ধরন চিহ্নিত করা:**

- চুল কাটার জন্য প্রথমে **চুলের ধরন** চিহ্নিত করা জরুরি। চুলের ধরন বিভিন্ন হতে পারে, যেমন:
  - সোজা চুল
  - কোঁকড়া চুল
  - পাতলা চুল
  - ঘন চুল
  - তেলতেলে চুল বা শুষ্ক চুল
- চুলের ধরন অনুযায়ী কাঁচামালের নির্বাচন করা হবে। উদাহরণস্বরূপ, কোঁকড়া চুলের জন্য বিশেষভাবে ডিজাইন করা কাঁচি বা রেজর ব্যবহার করা হতে পারে, যাতে চুলের প্রাকৃতিক গঠন ঠিক রেখে কাটার কাজহয়েছে।

২. **গ্রাহকের চাহিদা এবং স্টাইল নির্ধারণ:**

- **গ্রাহকের ইচ্ছা** এবং তাদের চুল কাটার **স্টাইল**ও গুরুত্বপূর্ণ। কিছু গ্রাহক রিজাল্ট চান যেমন:
  - ফ্যাশনেবল কাটা
  - স্কয়ার কাটা
  - লেয়ারড বা স্টেপড কাটা
  - ট্রিমিং বা শেপিং
- এর ভিত্তিতে, কাঁচামাল নির্বাচন করা হবে যেমন কাঁচি, ব্লেড, ক্লিপার, কম্ব, ইত্যাদি।

৩. **পণ্য নির্বাচন:**

- চুল কাটার জন্য যে কাঁচামাল ব্যবহার করা হবে তার মানও গুরুত্বপূর্ণ। উচ্চমানের কাঁচামাল যেমন **স্টেইনলেস স্টিলের কাঁচি** বা **প্রফেশনাল রেজর** সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী ও কার্যকরীহয়েছে। এছাড়া **ক্লিপার** এবং **ট্রিমার** এর মানও ভালো হওয়া উচিত।

কাঁচামাল সাজানোর প্রক্রিয়া:

১. **সরঞ্জামের প্রস্তুতি:**

- চুল কাটার জন্য প্রয়োজনীয় **সরঞ্জামগুলি সঠিকভাবে প্রস্তুত** করা উচিত। সেগুলো যাতে সহজে ব্যবহার করা যায় এবং দ্রুত পাওয়া যায়, সেজন্য সেগুলোকে নির্দিষ্ট স্থানে সাজানো উচিত। কিছু সরঞ্জাম যেমন কাঁচি বা রেজর সঠিকভাবে ধারালো হওয়া উচিত এবং ট্রিমারের ব্যাটারি বা তার সংযোগ ঠিক থাকা উচিত।

২. **কাঁচামাল সংরক্ষণ:**

- চুল কাটার কাঁচামাল যেমন কাঁচি, ব্লেড, রেজর, এবং অন্যান্য সরঞ্জাম এক জায়গায় নিরাপদে সংরক্ষণ করা উচিত। কোনো সরঞ্জাম যদি দূষিত বা ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তবে তা প্রতিস্থাপন করা উচিত। **কাঁচি**, **কম্ব**, **ক্লিপার**, এবং অন্যান্য সরঞ্জাম নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

৩. **প্রস্তুতিমূলক যন্ত্রপাতি সাজানো:**

- **হেয়ার ক্লিপার** বা **ট্রিমার** সঠিকভাবে সাজানো এবং প্রয়োজনীয় **অ্যাকসেসরিজ** যেমন **হেয়ার স্নিপিং ক্লিপ** এবং **কম্ব** সঠিক স্থানে রাখা উচিত।
- **কম্ব** দিয়ে চুল সোজা করে রেখে কাঁচি বা রেজর দিয়ে সঠিকভাবে কাটাহয়েছে।
- **হেয়ার কেপ** ব্যবহার করা উচিত যাতে চুলের টুকরা বা ধুলা গ্রাহকের জামা বা শরীরে না পড়ে।

৪. **সঠিক জায়গায় সাজানো:**

- সরঞ্জামগুলো এমনভাবে সাজানো উচিত যাতে **গ্রাহকের জন্য এটি আরামদায়ক** এবং চুল কাটার সময় কোনো ধরনের বিভ্রান্তি বা বিলম্ব নাহয়েছে। সাজানোর সময় কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়:
  - কাঁচি এবং রেজর এক পাশে রাখা উচিত, যাতে হাতের কাছে থাকে।
  - হেয়ার স্টাইলিং পণ্য যেমন হেয়ার স্প্রে, হেয়ার গ্লস, অথবা হেয়ার ওয়াক্স সবসময় সাজানো অবস্থায় থাকতে হবে।
  - চুল কাটার প্রক্রিয়ার জন্য যে ধরনের **সুরক্ষা কাপড় (হেয়ার কেপ)** প্রয়োজন, তা সঠিকভাবে সাজানো থাকা উচিত।

চুল কাটার জন্য কাঁচামাল সাজানোর গুরুত্ব:

- **কার্যকারিতা বৃদ্ধি:** সঠিকভাবে সাজানো কাঁচামাল কাজের গতি বৃদ্ধি করে এবং কোনো বিলম্ব বা বিভ্রান্তি ছাড়াই চুল কাটা সম্ভবহয়েছে।
- **সুরক্ষা:** কাঁচামাল সঠিকভাবে সাজানোর মাধ্যমে নিরাপত্তা নিশ্চিত হয়, কারণ ক্ষতিকর বা ধারালো সরঞ্জামগুলো সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা থাকে।
- **সহজ ব্যবহারের সুবিধা:** সমস্ত সরঞ্জাম সহজে এবং দ্রুত পাওয়ার ফলে, চুল কাটার প্রক্রিয়া আরও সহজ হয় এবং কাজের মান উন্নতহয়েছে।

এভাবে, চুল কাটার **কাঁচামাল সনাক্ত** এবং **সাজানো** প্রক্রিয়া নিশ্চিত করে যে, চুল কাটার কাজ দক্ষতার সাথে সম্পন্ন হবে এবং গ্রাহক সন্তুষ্ট হবে।

সেলফ- চেক -২.১

১. OSH কি এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?
উত্তর:

২. PPE কি এবং এটি কেন পরিধান করা উচিত?
উত্তর:

৩. PPE পরিধান করার আগে কী কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত?
উত্তর:

৪. PPE ব্যবহারের পর কীভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করা উচিত?
উত্তর:

৫. কীভাবে OSH নির্দেশিকা কর্মক্ষেত্রে কার্যকর করা যায়?
উত্তর:

৬. চুল কাটার যন্ত্রপাতি সংগ্রহের সময় কোন বিষয়গুলি লক্ষ্য রাখতে হবে?
উত্তর:

৭. চুল কাটার যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার প্রক্রিয়া কী?
উত্তর:

৮. যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার গুরুত্ব কী?
উত্তর:

৯. চুল কাটার জন্য কাঁচামাল নির্বাচন করার প্রক্রিয়া কী?
উত্তর:

১০. কাঁচামাল সাজানোর প্রক্রিয়া কীভাবে সম্পন্ন হয়?
উত্তর:

১১. চুল কাটার কাঁচামাল সাজানোর গুরুত্ব কী?
উত্তর:

উত্তরপত্র-২.১

১. OSH কি এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

OSH (Occupational Safety and Health) হলো কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা সুরক্ষিত রাখার একটি প্রক্রিয়া। এটি দুর্ঘটনা, অসুস্থতা এবং কাজের পরিবেশের বিপদ থেকে কর্মীদের সুরক্ষা নিশ্চিত করে। OSH এর মাধ্যমে কর্মক্ষেত্রে নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করা যায়, যা কর্মীদের কাজের প্রতি আত্মবিশ্বাস এবং উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করে।

২. PPE কি এবং এটি কেন পরিধান করা উচিত?

উত্তর:

PPE (Personal Protective Equipment) হল এমন সরঞ্জাম যা কর্মীদের শারীরিক সুরক্ষা প্রদান করে এবং বিপদের থেকে রক্ষা করে। এটি বিভিন্ন ধরনের হয়, যেমন হেলমেট, গ্লাভস, সুরক্ষা গগলস, মাস্ক, সুরক্ষা জুতা ইত্যাদি। PPE পরিধান করলে কর্মী ক্ষতিকর পদার্থ, শারীরিক আঘাত এবং পরিবেশগত বিপদ থেকে সুরক্ষিত থাকে।

৩. PPE পরিধান করার আগে কী কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত?

উত্তর:

PPE পরিধান করার আগে কর্মীদের হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে এবং জীবাণু বা ময়লা থেকে মুক্ত হতে হবে। এরপর সুরক্ষা গগলস, মাস্ক, গ্লাভস, হেলমেট ইত্যাদি সঠিকভাবে পরিধান করতে হবে। সব সরঞ্জাম সঠিকভাবে পরলে তা কার্যকরভাবে সুরক্ষা প্রদান করবে।

৪. PPE ব্যবহারের পর কীভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করা উচিত?

উত্তর:

PPE ব্যবহারের পর তা নিয়মিত পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা উচিত। ব্যবহারের পর জীবাণুমুক্ত করা, সঠিকভাবে শুকানো এবং স্টোরেজে রাখার মাধ্যমে এটি দীর্ঘস্থায়ীহয়েছে। ক্ষতিগ্রস্ত বা ফাটা PPE গুলো তাড়াতাড়ি প্রতিস্থাপন করতে হবে, যাতে এর কার্যকারিতা বজায় থাকে।

৫. কীভাবে OSH নির্দেশিকা কর্মক্ষেত্রে কার্যকর করা যায়?

উত্তর:

OSH নির্দেশিকা কর্মক্ষেত্রে কার্যকর করতে, প্রথমে সকল বিপদ চিহ্নিত করতে হবে এবং তারপরে সুরক্ষা প্রটোকল তৈরি করা উচিত। কর্মীদের নিরাপত্তা প্রশিক্ষণ এবং সচেতনতা বৃদ্ধি করা, এবং দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা প্রয়োজন। নিয়মিত নিরাপত্তা পরিদর্শন এবং কর্মীকে তাদের দায়িত্ব সম্পর্কে জানানো গুরুত্বপূর্ণ।

৬. চুল কাটার যন্ত্রপাতি সংগ্রহের সময় কোন বিষয়গুলি লক্ষ্য রাখতে হবে?

উত্তর:

চুল কাটার যন্ত্রপাতি সংগ্রহের সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি লক্ষ্য রাখতে হবে:

- **যন্ত্রপাতির প্রকার:** চুল কাটার জন্য কাঁচি, রেজর, ট্রিমার, কম্ব, হেয়ার ক্লিপার ইত্যাদি বিভিন্ন যন্ত্রপাতি প্রয়োজনহয়েছে। যন্ত্রপাতির প্রকার নির্ধারণ করা প্রয়োজন চুলের ধরন এবং কাটার শৈলী অনুযায়ী।
- **যন্ত্রপাতির মান এবং গুণগততা:** যন্ত্রপাতি উচ্চমানের এবং দীর্ঘস্থায়ী হওয়া উচিত, যেমন স্টেইনলেস স্টিল বা টেকসই উপাদান দিয়ে তৈরি সরঞ্জাম।
- **সামগ্রী এবং এক্সেসরিজ:** চুল কাটার জন্য অতিরিক্ত সরঞ্জাম যেমন সুরক্ষা কাপড়, হেয়ার স্টাইলিং পণ্য এবং সঠিক টুল বক্স সংগ্রহ করা উচিত।

৭. চুল কাটার যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার প্রক্রিয়া কী?

উত্তর:

চুল কাটার যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার জন্য নিম্নলিখিত প্রক্রিয়া অনুসরণ করা উচিত:

- **পানি দিয়ে পরিষ্কার করা:** যন্ত্রপাতি প্রথমে পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নিন। বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতির ক্ষেত্রে পানি থেকে বিরত থাকা উচিত এবং শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছে নেওয়া উচিত।
- **সাবান ও জীবাণুনাশক ব্যবহার:** কাঁচি, রেজর এবং ট্রিমারের মতো যন্ত্রপাতি সাবান ও গরম পানিতে ধুয়ে জীবাণুনাশক স্প্রে বা অ্যালকোহল দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

- **স্টেরিলাইজেশন:** কিছু সরঞ্জাম যেমন রেজর বা ব্লেড স্টেরিলাইজ করার জন্য আল্ট্রাভায়োলেট (UV) সিস্টেম বা স্টেরিলাইজার ব্যবহার করা যেতে পারে।
- **নিরাপদভাবে সংরক্ষণ:** জীবাণুমুক্ত করার পর সরঞ্জামগুলো সঠিকভাবে শুকনো এবং পরিষ্কার স্থানে সংরক্ষণ করা উচিত।

৮. যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার গুরুত্ব কী?

উত্তর:

যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক:

- **ব্যক্তিগত সুরক্ষা:** জীবাণুমুক্ত যন্ত্রপাতি ব্যবহার ত্বক এবং শরীরের সুরক্ষা নিশ্চিত করে, বিশেষ করে চুল কাটার পর ত্বকে কোনো ক্ষতি বা সংক্রমণ রোধ করে।
- **অ্যাজেন্সি পরিস্থিতি থেকে বাঁচা:** অপরিষ্কার যন্ত্রপাতি ত্বকের সংক্রমণ বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, যেমন ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাসের সংক্রমণ।
- **দীর্ঘস্থায়ীত্ব নিশ্চিত করা:** নিয়মিত জীবাণুমুক্ত করলে যন্ত্রপাতির কার্যকারিতা বজায় থাকে এবং তা দীর্ঘ সময় ব্যবহৃত হতে পারে।

৯. চুল কাটার জন্য কাঁচামাল নির্বাচন করার প্রক্রিয়া কী?

উত্তর:

চুল কাটার জন্য কাঁচামাল নির্বাচন করার প্রক্রিয়া তিনটি প্রধান পদক্ষেপে বিভক্ত:

1. **চুলের ধরন চিহ্নিত করা:** প্রথমে চুলের ধরন যেমন সোজা, কোঁকড়া, পাতলা, ঘন ইত্যাদি চিহ্নিত করা জরুরি। চুলের ধরন অনুযায়ী কাঁচামাল যেমন কাঁচি, রেজর, ট্রিমার নির্বাচন করাহয়েছে।
2. **গ্রাহকের চাহিদা এবং স্টাইল নির্ধারণ:** গ্রাহকের ইচ্ছা এবং চুল কাটার স্টাইল যেমন স্কয়ার কাটা, লেয়ারড কাটা, ট্রিমিং বা শেপিং, এসবের ভিত্তিতে কাঁচামাল নির্বাচন করাহয়েছে।
3. **পণ্য নির্বাচন:** কাঁচামালের মান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। উচ্চমানের স্টেইনলেস স্টিলের কাঁচি বা প্রফেশনাল রেজর দীর্ঘস্থায়ী এবং কার্যকরীহয়েছে।

১০. কাঁচামাল সাজানোর প্রক্রিয়া কীভাবে সম্পন্ন হয়?

উত্তর:

কাঁচামাল সাজানোর প্রক্রিয়া বেশ কয়েকটি ধাপে করা হয়:

1. **সরঞ্জামের প্রস্তুতি:** চুল কাটার জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম যেমন কাঁচি, রেজর, ক্লিপার সঠিকভাবে প্রস্তুত করতে হবে। এগুলো সহজে ব্যবহারযোগ্য এবং দ্রুত পাওয়া যাবে এমনভাবে সাজাতে হবে।
2. **কাঁচামাল সংরক্ষণ:** সরঞ্জামগুলো এক জায়গায় নিরাপদে সংরক্ষণ করা উচিত। নিয়মিত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে।
3. **প্রস্তুতিমূলক যন্ত্রপাতি সাজানো:** কম্ব দিয়ে চুল সোজা করে রেখে কাঁচি বা রেজর দিয়ে সঠিকভাবে কাটা যায়। হেয়ার ক্লিপার, ট্রিমার, এবং হেয়ার স্লিপিং ক্লিপ সঠিকভাবে সাজানো উচিত।

১১. চুল কাটার কাঁচামাল সাজানোর গুরুত্ব কী?

উত্তর:

চুল কাটার কাঁচামাল সঠিকভাবে সাজানোর গুরুত্ব নিম্নলিখিত:

- **কার্যকারিতা বৃদ্ধি:** সঠিকভাবে সাজানো কাঁচামাল কাজের গতি বৃদ্ধি করে এবং কোনো বিলম্ব বা বিভ্রান্তি ছাড়াই চুল কাটা সম্ভবহয়েছে।
- **সুরক্ষা:** সঠিকভাবে সাজানো কাঁচামাল কর্মীর এবং গ্রাহকের সুরক্ষা নিশ্চিত করে, কারণ ধারালো সরঞ্জামগুলো সঠিকভাবে সংরক্ষিত থাকে।
- **সহজ ব্যবহারের সুবিধা:** সাজানো সরঞ্জাম সহজে এবং দ্রুত পাওয়া যায়, যা চুল কাটার প্রক্রিয়াকে আরো সহজ এবং কার্যকরী করে তোলে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.২

শিখন ফল -২: ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

২.১ চুলের ক্যাটালগের উপর ভিত্তি করে চুল কাটার স্টাইল নির্বাচন করা এবং সম্মতি দেওয়া
২.২ প্রয়োজন অনুসারে ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিকগুলি সরানো
২.৩ ক্লায়েন্টের মুখ, মাথা, দৈর্ঘ্য এবং প্রস্থের আকৃতি শরীর এবং উচ্চতা অনুসারে মূল্যায়ন করা
২.৪ স্টাইলের প্রয়োজনীয়তা এবং কাটার ধরণের উপর ভিত্তি করে চুলের ধরণ চিহ্নিত করা
২.৫ সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ এবং পরা

২.১ চুলের ক্যাটালগের উপর ভিত্তি করে চুল কাটার স্টাইল নির্বাচন করা এবং সম্মতি দেওয়া

ক্লায়েন্টকে স্বাগত জানিয়ে নির্ধারিত জায়গায় বসতে দিতে হবে। তারপর তার সাথে চুলের স্টাইল এবং হেয়ার ক্যাটালগ নিয়ে আলোচনা করতে হবে।

হেয়ার ক্যাটালগঃ

চুলের স্টাইল এবং মডেলদের ছবি সম্বলিত বই বা পৃষ্ঠাকেই সাধারণত হেয়ার ক্যাটালগ বলাহয়েছে। এখানে চুলের বিভিন্ন স্টাইলের/কাটিং এর ছবি দেওয়া থাকে। মডেলদের ছবি থাকার কারনে ক্যাটালগ দেখে ক্লায়েন্ট সহজেই অনুমান করতে পারে কোন স্টাইলে তাকে সুন্দর দেখাবে।

সাধারণত দুই ধরনের হেয়ার ক্যাটালগ ব্যবহার করা হয়ঃ

১. লেডিস হেয়ার কাট ক্যাটালগ
২. কিডস হেয়ার কাট ক্যাটালগ

২.২ প্রয়োজন অনুসারে ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিকগুলি সরানো

হেয়ার কাট করার সময় ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করার জন্য খেয়াল রাখতে হবে যে ক্লায়েট মাথায় এবং কানে কোন অলংকার/গহণা পরিধান করে আছে কিনা। কোন অলংকার/গহণা থাকলে অবশ্যই ক্লায়েন্টের অনুমতি পূর্বক তা খুলে নিতে হবে এবং ক্লায়েন্টকে নিশ্চিত করতে হবে যে, অলংকার/গহণা নিরাপদে থাকবে এবং কাজ শেষ হলে তাকে পুনরায় ফেরত দেওয়া হবে।

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছেঃ

হেয়ার ব্যান্ড

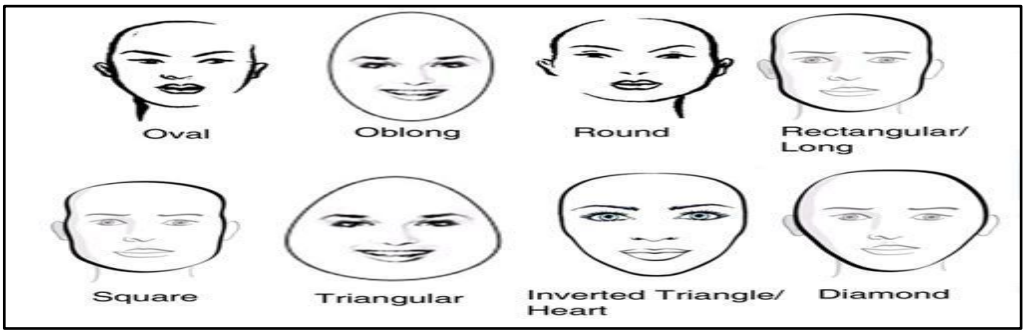
সাধারণত বিউটি পার্লারে চুল কাটতে আসার সময় ক্লায়েন্টের মাথায় বিভিন্ন ধরনের ব্যান্ড বা ক্লিপ থাকে। এসব সরিয়ে না নিলে চুল কাটা অসম্ভব হয়ে পরে। তাই একটি গুরুত্বপর্ণ বিষয় হল ক্লায়েন্টের মাথা থেকে হেয়ার ব্যান্ড সরিয়ে নেওয়া। অবশ্যই লৰ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে ব্যাথা না পান।

এয়ার রিং/কানের দুল

সরাসরি চুল কাটার সময় কানের দুল বাধার সষ্টি না করলেও দর্ঘটনাবসত কাঁচি বা চিরুনি কানের দুলে লাগলে বা

আটকে গেলে ক্লায়েন্ট ব্যাথা পাবেন এমনকি কানে বড় রকমের সমস্যা হতে পারে। এজন্য চুল কাটার সময় অবশ্যই কানের দুল খুলে নিতে হবে।

২.৩ ক্লায়েন্টের মুখ, মাথা, দৈর্ঘ্য এবং প্রস্থের আকৃতি শরীর এবং উচ্চতা অনুসারে মূল্যায়ন করা



মুখাকতি অনুযায়ী হেয়ারকাট নির্বাচনের ক্ষেত্রে আটটি ধরন বিস্ত্মারিতভাবে শেখা দরকার। তা এখানে আলোচিত হয়েছে ঃ

রেক্টেঙ্গেল শেপ:

আয়তৰেত্রাকার মুখমন্ডলকে কখনও কখনও আয়তাকার বলা হয় এবং এগুলি একটি বর্গাকার আকতির মুখের মতো তবে প্রশস্ত্মতার চেয়ে

দীর্ঘ হয়ে থাকে। এসব মুখমন্ডলের কপাল, গাল এবং চোয়ালের রেখা প্রায় একই প্রস্ে র হয় এবং চিবুক খব সামান্য বক্রাকার।

ইনভার্টেড/পিয়ার:

এই আকৃতির মুখমন্ডল চোয়ালের প্রশস্ত্ম বিন্দুগুলি চুলের রেখার প্রশস্ত্ম বিন্দুর চেয়ে সামান্য প্রশস্ত্ম। যদিও এটি একটি সন্দর আকতি, এই আকতির মুখটি একটি কঠিন হতে যদি না সঠিক স্টাইলটি নির্ধারন করা যায়।

হার্ট শেপ:

হার্ট শেপের মুখে কপাল খুব চওড়া আর চিবুকের দিকটা সরন্ন হয়ে থাকে। এধরনের মুখের সাথে শর্ট হেয়ারকাট বেশী মানায়। যেমন: শর্ট বব, ডায়না কাট ইত্যাদি। এমনভাবে চুল কাটতে হবে যেন দই চোয়ালের পাশে ভল্যুম ত্তরী হয়।

ওভাল শেপ:

ওভাল হলো একটি আদশ শেপ যেখানে সব ধরনের হেয়ারকাট মানিয়ে যায়। তবে ক্লায়েন্টের বয়স, ব্যাক্তিত্ব ও পছন্দের ব্যাপারটিও মাথায় রাখা দরকার। আর মুখের উপরে চুল পড়ে ওভাল শেপ না ঢেকে যায় এমন হেয়ারকাট নির্বাচন করলেই ভালো।

ট্রায়েঙ্গুলার:

এই আকতি বা শেপটি সাধারণত কপালে সরন্ন এবং চোয়ালে চওড়া হয়। ট্রায়েঙ্গুলার আকতির মুখ হল একটি হার্টশেপ আকতির বিপরীত।

স্কয়ার শেপ:

স্কয়ার আকৃতির মুখে এমনভাবে চুল কাটতে হবে যাতে গালের দুইপাশের বাড়তি চোয়াল ঢাকা পড়ে যায় এবং কপালের পার্শ্ব-

দর্ঘ্য কমিয়ে আনা যায়। সামনের দিকে অ্যাঙ্গেল্ড ব্যাঙস এবং লং লেয়ার করানো ভালো। পেছনের চুল চাইলে লম্বা রাখা যায়।

ডায়মন্ড শেপ:

এই মুখাকতিতে কপাল সরন্ন থাকে। তাই কপালের উচ্চতাকে কমাতে হবে। কপালের সামনে চুল ছোট করে কাটতে হবে। যেমন: অ্যাঙ্গেল্ড ব্যাঙস বা স্ট্রেইট কাট। পিছনে চুল লম্বা রাখতে পারবে।

রাউন্ড শেপ:

রাউন্ড আকতির মুখের সাথে এমন হেয়ারকাট করতে হবে যাতে মুখের উচ্চতা বাড়ে এবং পস্ কমে। শুধু সামনের দিকের চুলের জন্য লং ব্যাঙস বা লং লেয়ার করা ভালো। পুরো চুলে গ্রাজুয়েটেড বব, লং ফিঞ্জ এসবই বেশী প্রযোজ্য হবে।

আকতি অনুযায়ী হেয়ার কাট নির্বাচন:

মুখের আকৃতি নির্বাচন করার পরে ক্লায়েন্টের সাথে আলোচনা করতে হবে যে তিনি কোন হেয়ার স্টাইল পছন্দ করেন। এসময় ক্লায়েন্টে মুখাকৃতি, মাথা, ঙর্ঘ্য প্রস্ তার শরীর এবং উচ্চতা বিবেচনা করতে হবে। ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুযায়ী তাকে পরামর্শ দিতে হবে।

২.৪ স্টাইলের প্রযোজনীয়তা এবং কাটার ধরণের উপর ভিত্তি করে চুলের ধরণ চিহ্নিত করা

টেক্সার হচ্ছে চুলের গঠন। সঠিক হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করা জন্য চুলের গঠন সম্পর্কে ধারণা থাকা আবশ্যক।

সাধারণ ০৪ (চার) ধরনের চুলের গঠন দেখা যায় ঃ

১. ফাইন/সুক্ষ্ম বা চিকন
২. মিডিয়াম
৩. কোয়ার্স
৪. ওয়ারি

ফাইন/সুক্ষ্ম বা চিকন চুল ঃ

ফাইন টেক্সারের চুল অন্যান্য চুলের তলনায় ঙতলাক্ত হয়। ফাইন চুলের গঠন সুক্ষ্ম এবং স্পর্শে সিল্কি বোধ করে। ঘন চুলের গঠনের থেকে সুক্ষ্ম গঠন চুলের মাথায় তলনামূলকভাবে বেশী চুল থাকে। এগুলো ভঙ্গুর গঠনের এবং খুব সহজে ৰতিগ্রস্ৰ হতে পারে। যেহেত প্রতিটি চুলে/স্ট্রান্ডে কম প্রোটিন থাকে, এটি কার্ল বা ভলিউম বেশী করে ধরে রাখতে পারে না। এগুলো লম্বা, নড়বড়ে এবং পাতলা হয়।

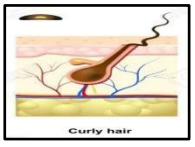
মিডিয়াম/মাঝারী

সাধারণ চুলের গঠনকেই মিডিয়াম টেক্সার চুল বলা হয়। মিডিয়াম বা মাঝারী টেক্সারের চল সাধারণত দেখায় এবং মাথার ত্বক ভালোভাবে ঢেকে রাখে। এগুলো ফাইন টেক্সারের চুলের মত ভঙ্গুর নয়, তবে স্টাইলিং সরঞ্জামগুলির অত্যাধিক ব্যবহারে ঝকিপূর্ণ হতে পারে। মাঝারি টেক্সারের সাধারণত দুইটি স্ৰর থাকে - কর্টেক্স এবং কিউটিকল। মাঝারি টেক্সারের চুলে কোন স্টাইল করলে তা মোটমটি ভালোভাবে ধরে রাখে। এগুলো ফাইন টেক্সারের মত ভঙ্গুর প্রকৃতির নয়।

৩.কোয়ার্স/মোটা

গঠনগত দিক থেকে সবচেয়ে শক্তিশালী চুল হল মোট টেক্সারের চল। এই চুলে তিনটি স্ৰরের সবগুলোই - কর্টেক্স, কিউটিকল এবং মেডলা রয়েছে। মেডলা চুলের সবথেকে ভিতরের স্ৰর। মেডলা বেশীরভাগ বায় এবং প্রোটিনে ভরা। গঠনগত কারনে মোট বলে এই চুল শুকাতে অনেক বেশী সময় নেয় এবং বিভিন্ন ধরনের ক্যামিকেল ট্রিটমেন্ট প্রতিরোধ করতে পারে। এটি তাপ ভালোভাবে সহণীয়, এবং ফাইন ও মিডিয়াম চুলের তুলনায় কম ভঙ্গুর।

উইরি (কিঙ্কি)



খুবই ভঙ্গুর এবং শক্তভাবে কুন্ডলী করা। এই টেক্সারের চলকে কার্লিও বলা হয়। এগুলো গুচ্ছের মধ্যে আটসাট ভাবে থাকে এবং অন্যান্য টেক্সারের তলনায় বেশী যত্নের দরকার হয়। এছাড়াও ভিন প্রকতির কেয়ার প্রোডাক্টের প্রয়োজন হয়, বিশেষকরে ময়েশ্চার এবং আদ্রতার ব্যাপারে। চুলের টেক্সার বিশেস্নষণ করার পরবর্তী ধাপ হল কি ধরনের কাটিং করা হবে তা নির্ধারণ করা।

২.৫ সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ এবং পরা

হেয়ার কাট কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন থেকে রৰা করার জন্য তাকে প্রতিরৰামলক পোশাক বা প্রটেকটিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে। বিশেষত লৰ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্ৰি বোধ না করে। তিনি যেন প্রটেক্টিভ
ক্লোথিং পরিধান করা অবস্থায় স্বস্ৰিতে থাকেন। হেয়ার কাট করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. বাথ টাওয়েল
২. ফেস টাওয়েল
৩. হেড ব্যন্ড
৪. এপ্রোন

প্রটেক্টিভ কেস্নাথিং সরবরাহ করা এবং পরিধান করার পরে ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে বসাতে হবে।

সেলফ চেক ২.২

প্রশ্ন-১: সাধারণত কত ধরনের হেয়ার ক্যাটালগ ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: মুখাকতি বা ফেস শেইপ কত প্রকার এবং কি কি?

প্রশ্ন-৩: চুলের গঠন কত প্রকার ও কি কি?

প্রশ্ন-৪: চুলের টেক্সার/গঠন মিডিয়াম/মাঝারী বলতে কি বোঝ?

প্রশ্ন-৫: হেয়ার কাট করার জন্য কি কি প্রটেক্টিভ কেম্নাথিং ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র ২.২

প্রশ্ন-১: সাধারণত কত ধরনের হেয়ার ক্যাটালগ ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ ১. লেডিস হেয়ার ক্যাটালগ

২. কিডস হেয়ার ক্যাটালগ

প্রশ্ন-২: মুখাকতি বা ফেস শেইপ কত প্রকার এবং কিকি?

ফেস শেইপ আট প্রকার:

১. রেক্টেঙ্গেল শেইপ
২. ইনভার্টেড/পিয়ার
৩. হার্ট শেইপ
৪. হার্ট শেপ
৫. ওভাল শেপ
৬. ট্রায়েঙ্গুলার
৭. স্কয়ার শেপ
৮. ডায়মন্ড শেপ

প্রশ্ন-৩: চুলের গঠন কত প্রকার ও কি কি?

সাধারণ ০৪ (চার) ধরনের চুলের গঠন দেখা যায় ঃ

৫. ফাইন/সুক্ষ্ম বা চিকন
৬. মিডিয়াম
৭. কোয়ার্স
৮. ওয়ারি

প্রশ্ন-৪: চুলের টেক্সার/গঠন মিডিয়াম/মাঝারী বলতে কি বোঝ?

সাধারণ চুলের গঠনকেই মিডিয়াম টেক্সার চুল বলা হয়। মিডিয়াম বা মাঝারী টেক্সারের চুল সাধারণত পুরূন্ন দেখায় এবং মাথার ত্বক ভালোভাবে ঢেকে রাখে। এগুলো ফাইন টেক্সারের চুলের মত ভঙ্গুর নয়, তবে হিট স্টাইলিং সরঞ্জামগুলির অত্যাধিক ব্যবহারে ঝকিপূর্ণ হতে পারে। মাঝারি টেক্সারের সাধারণত দুইটি স্বর থাকে - কর্টেক্স এবং কিউটিকল। মাঝারি টেক্সারের চুলে কোন স্টাইল করলে তা মোটমটি ভালোভাবে ধরে রাখে। এগুলো ফাইন টেক্সারের মত ভঙ্গুর প্রকৃতির নয়।

প্রশ্ন-৫: হেয়ার কাট করার জন্য কি কি প্রটেক্টিভ কেম্নাথিং ব্যবহার করা হয়?

হেয়ার কাট করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. বাথ টাওয়েল
২. ফেস টাওয়েল
৩. হেড ব্যান্ড
৪. এপ্রোন

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.৩

শিখন ফল -৩: চুল কাটতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ সেলুন পদ্ধতি অনুসরণ করে চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করা
৩.২ চুল হালকা শুকানো (প্রায় ৬০% শুকনো এবং ৪০% ভেজা)
৩.৩ চুল সুনির্দিষ্টভাবে কাটার জন্য আলাদা করা
৩.৪ নির্বাচিত চুলের স্টাইল এবং স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি অনুসারে চুল কাটা
৩.৫ চুলের সেটিং ব্লো ড্রাই কৌশল ব্যবহার করা

৩.১ সেলুন পদ্ধতি অনুসরণ করে চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করা

চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করা একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রসেস যা চুলকে পরিষ্কার, সুস্থ এবং মসৃণ রাখে। সেলুনে চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করার প্রক্রিয়া একটি প্রফেশনাল এবং সঠিকভাবে করা পদ্ধতি, যাতে চুলের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া যায় এবং এর সৌন্দর্য বৃদ্ধি করাহয়েছে।

চুল শ্যাম্পু করার প্রক্রিয়া:

১. **চুল ভেজানো:**

- প্রথমে, চুল ভালোভাবে পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিতে হবে। গরম পানিতে চুল ভিজালে এটি স্কাল্পে রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং চুলের ত্বককে উজ্জীবিত করে।

২. **শ্যাম্পু নির্বাচন:**

- চুলের ধরন অনুযায়ী সঠিক শ্যাম্পু নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ। যেমন, তেলতেলে চুলের জন্য ক্লিয়ার শ্যাম্পু, শুষ্ক চুলের জন্য হাইড্রেটিং শ্যাম্পু এবং ক্ষতিগ্রস্ত চুলের জন্য রিপেয়ারিং শ্যাম্পু ব্যবহার করা উচিত।

৩. **শ্যাম্পু ব্যবহার:**

- পাম বা হাতে শ্যাম্পুর একটু পরিমাণ নিয়ে স্কাল্পে ভালোভাবে ম্যাসাজ করতে হবে। এটি চুল এবং স্কাল্প থেকে ধুলো, ময়লা এবং তেল দূর করে।
- আঙুলের ডগা দিয়ে স্কাল্পে ভালোমতো ম্যাসাজ করা উচিত যাতে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে এবং চুলের গোড়া শক্তিশালীহয়েছে।

৪. **শ্যাম্পু পরিষ্কার করা:**

- শ্যাম্পু ব্যবহারের পর চুল ভালোভাবে পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে, যাতে কোনো শ্যাম্পু জমে না থাকে। পানি দিয়ে চুল ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া উচিত।

চুল কন্ডিশন করার প্রক্রিয়া:

১. **কন্ডিশনার নির্বাচন:**

- চুলের ধরন এবং প্রয়োজন অনুসারে কন্ডিশনার নির্বাচন করা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, শুকনো এবং ভঙ্গুর চুলের জন্য ময়েশ্চারাইজিং কন্ডিশনার এবং ক্ষতিগ্রস্ত চুলের জন্য রিভিটালাইজিং কন্ডিশনার ব্যবহার করা উচিত।

২. **কন্ডিশনার প্রয়োগ:**

- কন্ডিশনার শ্যাম্পু করার পর চুলে পুরোপুরি লাগানো উচিত। কন্ডিশনারকে চুলের প্রান্ত থেকে শুরু করে মাঝামাঝি পর্যন্ত লাগাতে হবে। স্কাল্পে কন্ডিশনার লাগানো প্রয়োজন নেই, কারণ এটি চুলের শিকড়ের কাছ থেকে তৈল জমাতে পারে।

৩. **কন্ডিশনার ম্যাসাজ করা:**

- কন্ডিশনার লাগানোর পর, চুলে হালকা ম্যাসাজ করলে কন্ডিশনার চুলে ভালোভাবে মিশে যাবে এবং চুল নরম হবে।

৪. **কন্ডিশনার পরিষ্কার করা:**

- কন্ডিশনার লাগানোর ২-৩ মিনিট পর চুল ভালোভাবে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। পানি দিয়ে কন্ডিশনার পুরোপুরি পরিষ্কার করা উচিত যাতে এটি চুলে জমে না থাকে।

চুল শ্যাম্পু ও কন্ডিশন করার পর কিছু টিপস:

- **চুল শুকানো:** চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করার পর, চুল শুকানোর সময় তোয়ালে দিয়ে অতিরিক্ত পানি মুছে ফেলুন। চুলে শক্ত রুক্ষ তোয়ালে ব্যবহার না করে মাইক্রোফাইবার তোয়ালে ব্যবহার করলে চুল কম ঝরবে এবং দ্রুত শুকাবে।
- **হট অয়েল ট্রিটমেন্ট:** সপ্তাহে এক বা দুইবার হট অয়েল ট্রিটমেন্ট করলে চুল আরও মজবুত এবং সুস্থ থাকবে।
- **প্রোডাক্ট পরিমাণ:** শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনারের পরিমাণ চুলের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী হওয়া উচিত। অতিরিক্ত শ্যাম্পু বা কন্ডিশনার ব্যবহার করলে চুলের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

কেন সেলুন পদ্ধতি অনুসরণ করা উচিত?

- সেলুনে পেশাদাররা চুলের প্রকার অনুযায়ী সঠিক পণ্য এবং সঠিক পদ্ধতিতে চুল শ্যাম্পু ও কন্ডিশন করে, যার ফলে চুল ভালোভাবে পরিষ্কার এবং সুস্থহয়েছে।
- সেলুনে চুল কন্ডিশন করার পদ্ধতি পেশাদারভাবে করা হয়, যা চুলের প্রাকৃতিক তেল বজায় রাখে এবং চুলকে আরও সুন্দর এবং মসৃণ করে তোলে।

এভাবে, সেলুন পদ্ধতিতে চুল শ্যাম্পু ও কন্ডিশন করার মাধ্যমে চুলের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য বজায় রাখা যায়।

৩.২ চুল হালকা শুকানো (প্রায় ৬০% শুকনো এবং ৪০% ভেজা)

চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করার পর হালকা শুকানো (যাকে প্রায় ৬০% শুকনো এবং ৪০% ভেজা রাখা বলা হয়) চুলের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি পদক্ষেপ। এর মাধ্যমে চুলের স্বাস্থ্য এবং শাইন বজায় রাখা যায় এবং পরবর্তী স্টাইলিং আরও সহজ এবং কার্যকরহয়েছে। সঠিকভাবে চুল হালকা শুকানোর প্রক্রিয়া চুলের ক্ষতি রোধ করে এবং চুলের ভলিউমও বাড়ায়।

চুল হালকা শুকানোর প্রক্রিয়া:

১. **চুল থেকে অতিরিক্ত পানি মুছুন:**

- চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করার পর, প্রথমে তোয়ালে দিয়ে চুলের অতিরিক্ত পানি মুছে ফেলুন। এটি করতে, চুলের মধ্যে তোয়ালে রেখে হালকা ভাবে চেপে চেপে পানি বের করুন। চুল ঘষে বা ঘূর্ণন করে মুছবেন না, কারণ এতে চুল ভেঙে যেতে পারে।

২. **মাইক্রোফাইবার তোয়ালে ব্যবহার:**

- মাইক্রোফাইবার তোয়ালে ব্যবহার করলে চুলের পানি দ্রুত শোষিত হয় এবং চুলের ক্ষতি কমহয়েছে। এটি চুলের প্রাকৃতিক আর্দ্রতা বজায় রাখতে সহায়তা করে এবং চুলের শাইন বাড়ায়।

৩. **হালকা গরম বা ঠান্ডা হাওয়া ব্যবহার করুন:**

- চুলে হালকা শুকানোর জন্য হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করতে পারেন, তবে সেটি কুল বা লো হিটে সেট করা উচিত। হেয়ার ড্রায়ারের হাওয়া খুব গরম হলে চুল শুকিয়ে যাবে এবং এতে চুল ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। তাই, ড্রায়ারটি ৬০% শুকানোর জন্য খুব বেশি গরম না রেখে, ঠান্ডা বা লো হিটে ব্যবহার করুন।

৪. **তথ্য অনুযায়ী শুকানোর সময়:**

- চুলের ধরণ অনুযায়ী, সাধারণত ৬০% শুকানোর জন্য চুলের মাঝামাঝি থেকে একটু ভেজা থাকতে হবে। এতে পরবর্তী স্টাইলিংয়ের জন্য চুল নমনীয় থাকবে এবং খুব শুষ্ক হয়ে যাওয়ার ফলে চুলের শেপ বা ভলিউম নষ্ট হবে না।

৫. **চুলে প্রোডাক্ট প্রয়োগ:**

- চুলে হালকা শুকানোর পর যদি প্রয়োজন মনে করেন, তবে হালকা স্টাইলিং প্রোডাক্ট যেমন হেয়ার মুস, হেয়ার গ্লস বা হেয়ার সিরাম ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো চুলকে আরও নরম এবং মসৃণ করে তোলে।

চুল হালকা শুকানোর গুরুত্ব:

1. **চুলের ক্ষতি রোধ করা:**
   - চুল পুরোপুরি ভেজা অবস্থায় বেশি গরম হাওয়ার সংস্পর্শে এলে চুল সহজেই ভেঙে যায় এবং ত্বকে আঘাত করতে পারে। তাই হালকা শুকানো চুলকে ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি থেকে রক্ষা করে।
2. **স্টাইলিং সহজ করা:**
   - চুল যদি ৬০% শুকনো থাকে, তবে পরবর্তী স্টাইলিং (যেমন ব্লোয় ড্রাই, স্ট্রেইটেনিং, কার্লিং ইত্যাদি) আরও সহজহয়েছে। চুলে প্রাকৃতিক আর্দ্রতা বজায় থাকায়, এটি ভালোভাবে স্টাইল হয় এবং লুকও দীর্ঘস্থায়ী থাকে।

3. **স্বাস্থ্যকর চুল:**

- চুল হালকা শুকানোর মাধ্যমে, চুলের প্রাকৃতিক তেল এবং আর্দ্রতা বজায় থাকে, ফলে চুল বেশি শুষ্ক ও রুক্ষ হয়ে যায় না।

এভাবে, চুল হালকা শুকানো চুলের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি চুলের প্রাকৃতিক গঠন এবং শাইনও উন্নত করে।

৩.৩ চুল সুনির্দিষ্টভাবে কাটার জন্য আলাদা করা

চুল সুনির্দিষ্টভাবে কাটার জন্য আলাদা করা একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ যা চুল কাটার প্রক্রিয়াকে সঠিক এবং সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে সহায়তা করে। এটি চুলের ধরন, স্টাইল এবং কাঙ্খিত লুক অনুযায়ী সঠিকভাবে কাটার জন্য প্রযোজনীয়। সুনির্দিষ্টভাবে চুল আলাদা করা চুল কাটার সময় কনসিসটেন্সি, প্রফেশনালিজম এবং স্টাইলিং গুণগত মান নিশ্চিত করে।

চুল সুনির্দিষ্টভাবে কাটার জন্য আলাদা করার প্রক্রিয়া:

১. **চুল শোকানো এবং সোজা করা:**

- চুল সঠিকভাবে কাটার জন্য প্রথমে চুল শোকানো এবং সোজা করা জরুরি। এটি একটি সহজ এবং কার্যকর পদক্ষেপ যা চুলের গঠন সোজা করে এবং কাটার সময় পছন্দসই আকারে আনা সহজহয়েছে। চুল শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করার পর, চুল হালকা শুকিয়ে এবং সোজা করে নিতে হবে।

২. **চুল বিভক্ত করা (পার্টিং):**

- চুল সুনির্দিষ্টভাবে কাটার জন্য প্রথমে চুলকে কয়েকটি অংশে বিভক্ত করতেহয়েছে। এটি সাধারণত **অফ সেন্টার পার্টিং**, **সাইড পার্টিং**, বা **মিড পার্টিং** এর মাধ্যমে করাহয়েছে।
- **অফ সেন্টার পার্টিং**: চুলের দুই পাশের ভলিউম সমানভাবে সমান করতে এই পদ্ধতি ব্যবহার করাহয়েছে।
- **সাইড পার্টিং**: সাইড পার্টিং সাধারণত সাইড পোষা কাটার জন্য ব্যবহার করাহয়েছে।
- **মিড পার্টিং**: এটি ব্যবহৃত হয় যখন পুরো চুলকে সোজা করে মাঝখানে বিভক্ত করতেহয়েছে।

৩. **বিভাগের পরিমাণ ঠিক করা:**

- চুল কাটার সময়, প্রতিটি অংশে চুলের পরিমাণ সঠিকভাবে ভাগ করা উচিত। সাধারণত, চুলের ছোট ছোট অংশে ভাগ করে কাটা হয়, যাতে প্রতিটি অংশ সঠিকভাবে এবং সমানভাবে কাটানো যায়।
- চুলের আঞ্চলিক দিক, যেমন **ফ্রন্ট**, **ব্যাক** বা **সাইডস** অনুযায়ী আলাদা করাহয়েছে।

৪. **কম্ব বা ব্রাশ ব্যবহার:**

- চুল সঠিকভাবে আলাদা করার জন্য **কম্ব** বা **ব্রাশ** ব্যবহার করাহয়েছে। এটি চুলের টোন এবং ভলিউম নিশ্চিত করতে সাহায্য করে। চুলের প্রতিটি অংশ সঠিকভাবে শোষণ করতে এবং আলাদা করে কাটতে এই সরঞ্জাম অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

৫. **নির্দিষ্ট সেগমেন্টে কাটার প্রক্রিয়া:**

- প্রতিটি আলাদা অংশে চুল কাটাহয়েছে। কিছু পদ্ধতিতে যেমন **লেয়ার কাটা**, **স্টেপ কাটা**, বা **ইভেন কাটিং**, চুল আলাদা করে সেগুলোর উপর নির্দিষ্ট ভাবে কাজ করতেহয়েছে।

৬. **পানি স্প্রে করা:**

- চুল সুনির্দিষ্টভাবে কাটার জন্য পানি স্প্রে করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এটি চুলকে ভিজিয়ে রাখে এবং কাটার সময় চুল মসৃণ এবং নিয়ন্ত্রিত থাকে।

চুল আলাদা করার গুরুত্ব:

1. **সঠিক স্টাইলিং:**
   চুলকে সুনির্দিষ্টভাবে আলাদা করার মাধ্যমে চুল কাটার পর আকর্ষণীয়, সঠিক এবং সমান স্টাইল তৈরি করা সম্ভবহয়েছে। এটি সঠিক সিলুয়েট তৈরি করতে সহায়তা করে।
2. **একরূপ কাট:**
   চুল আলাদা করার মাধ্যমে প্রতিটি অংশ সঠিকভাবে কাটা যায় এবং চুলের কাটে সমতা বজায় থাকে। এটি বিশেষ করে সঠিকভাবে লেয়ার বা স্টেপ কাটা নিশ্চিত করে।

3. **এনহান্সড কন্ট্রোল:**
   চুল সঠিকভাবে আলাদা করা চুলের প্রতি ভালো নিয়ন্ত্রণ দেয় এবং চুল কাটার সময় জটিলতা বা ভুল হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে আনে।
4. **গ্রাহকের সন্তুষ্টি:**
   সুনির্দিষ্টভাবে চুল আলাদা করার মাধ্যমে গ্রাহকরা আরও সন্তুষ্ট হন, কারণ এটি তাদের পছন্দের শৈলী অনুযায়ী চুল কাটতে সহায়তা করে।

সারাংশ:

চুল সুনির্দিষ্টভাবে কাটার জন্য আলাদা করা একটি অপরিহার্য ধাপ, যা চুলের সুস্থতা এবং সৌন্দর্য নিশ্চিত করে। এটি চুল কাটার প্রক্রিয়াকে আরও দক্ষ এবং প্রফেশনাল করে তোলে, এবং গ্রাহকদের কাঙ্খিত ফলাফল প্রদান করতে সহায়তা করে।

৩.৪ নির্বাচিত চুলের স্টাইল এবং স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি অনুসারে চুল কাটা

চুল কাটা একটি সৃজনশীল এবং দক্ষ কাজ, যা সঠিক পদ্ধতি এবং স্টাইল অনুসরণ করার মাধ্যমে প্রফেশনাল লুক তৈরি করতে সহায়কহয়েছে। চুলের ধরন, গ্রাহকের পছন্দ এবং কাটার স্টাইল অনুযায়ী চুল কাটার পদ্ধতি নির্বাচন করাহয়েছে। সেলুনে বা প্রফেশনালভাবে চুল কাটার সময় নির্দিষ্ট কিছু স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়, যাতে চুলের গঠন এবং শেপ সঠিকভাবে তৈরিহয়েছে।

নির্বাচিত চুলের স্টাইল এবং স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি অনুসারে চুল কাটা:

১. **চুলের স্টাইল নির্বাচন:**

- প্রথমে, গ্রাহকের চুলের ধরন এবং পছন্দ অনুযায়ী **স্টাইল নির্বাচন** করাহয়েছে। কিছু জনপ্রিয় চুলের স্টাইলের মধ্যে রয়েছে:
  - **স্ট্রেইট কাট:** এটি সোজা চুলের জন্য সবচেয়ে সাধারণ এবং ক্লাসিক স্টাইল।
  - **লেয়ার কাটা (Layered Cut):** এই স্টাইলে চুলে স্তর তৈরি হয়, যা চুলের ভলিউম বাড়ায় এবং লুক আরও প্রফেশনালহয়েছে।
  - **স্কয়ার কাট:** সোজা কাটা এবং কোণাকৃতি চুলের স্টাইল।
  - **বব কাট:** এটি ছোট চুলের জন্য জনপ্রিয়, বিশেষ করে আধুনিক ফ্যাশনেবল লুকের জন্য ব্যবহৃতহয়েছে।
  - **ইস্ত্রি কাট (Textured Cut):** চুলের টেক্সচার এবং স্তরের মাধ্যমে একটি আউটগোইং এবং স্টাইলিশ লুক তৈরি করাহয়েছে।

২. **কাটার জন্য স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি নির্বাচন:**

- **স্ট্রেইট কাট (Straight Cut):** চুলের সমান দৈর্ঘ্য বা সোজা কাটার জন্য কাঁচি ব্যবহার করাহয়েছে। কাঁচি দিয়ে চুল সমানভাবে কেটে নেয়া হয় যাতে কোণ বা অসমতা না থাকে।
- **লেয়ার কাট (Layered Cut):** লেয়ার কাটতে প্রথমে চুল আলাদা আলাদা ভাগে ভাগ করাহয়েছে। এরপর, প্রতিটি অংশে চুলের দৈর্ঘ্য কমিয়ে ছোট ছোট স্তরে কাটাহয়েছে। এটি চুলের ভলিউম এবং গঠন বৃদ্ধি করে।
- **ফ্রিঞ্জ বা ব্যাংস কাটা:** যদি গ্রাহক ফ্রিঞ্জ বা ব্যাংস কাটাতে চান, তবে এটি চুলের সামনের অংশে এবং কপালের কাছে সুনির্দিষ্টভাবে কাটাহয়েছে। এই স্টাইলটি বিভিন্ন দৈর্ঘ্য এবং আকারে হতে পারে।
- **স্কয়ার বা স্টেপড কাট:** এটি সাধারণত সোজা বা কোণাকৃত কাটা হয়, যেখানে প্রতিটি স্তর বা স্টেপ দৃশ্যমান থাকে। স্কয়ার কাট গ্রাহকের পছন্দ অনুযায়ী ঠিক করাহয়েছে। এই পদ্ধতিতে চুলের কোণায় একাধিক স্টেপ কাটতেহয়েছে।
- **গ্র্যাজুয়েটেড কাট:** এই পদ্ধতিতে চুলের একেবারে নিচের অংশটি আরও ছোট এবং উপরের অংশটি বড় রাখাহয়েছে। এটি আধুনিক এবং ক্লাসিক স্টাইলের জন্য ব্যবহৃতহয়েছে।

৩. **কাটার প্রক্রিয়া:**

- **প্রস্তুতি:** প্রথমে চুল সোজা বা ভেজা করাহয়েছে। চুলের পছন্দসই আকার ও স্টাইল তৈরি করতে, সেগুলি ভালোভাবে আলাদা বা সজ্জিত করা প্রয়োজন।
- **ভাগে ভাগ করা:** চুল কাটার জন্য প্রথমে পুরো চুলকে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে নেওয়াহয়েছে। এটি সঠিক এবং সমান কাটিং নিশ্চিত করে।
- **কাঁচি ব্যবহার:** চুল কাটার সময় ধারালো কাঁচি ব্যবহার করা উচিত, যা সঠিকভাবে চুল কেটে ফেলে। এটি চুলের সিলুয়েট বা শেপের উপর নির্ভর করে।

- **টেক্সচারিং এবং স্টাইলিং:** কাটার পর, চুলে টেক্সচার বা স্টাইলিং প্রোডাক্ট যেমন হেয়ার গ্লস, হেয়ার স্প্রে ব্যবহার করা হতে পারে। এই প্রক্রিয়া চুলের শেপ এবং হোলিস্টিক লুক সম্পন্ন করতে সাহায্য করে।

৪. **গ্রাহকের প্রয়োজন অনুযায়ী ফিনিশিং:**

- চুল কাটার পর গ্রাহকের চুলে প্রয়োজনীয় ফিনিশিং করাহয়েছে। যেমন, অতিরিক্ত তেল বা ময়লা দূর করা, হেয়ার স্প্রে দিয়ে ফিনিশিং লুক দেওয়া এবং চুলের ধরন অনুযায়ী সঠিক টেক্সচার প্রদান করা।

চুল কাটার স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতির গুরুত্ব:

1. **সঠিক স্টাইলিং:** স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতিতে চুল কাটলে, গ্রাহক তাদের পছন্দের স্টাইল পায় এবং প্রফেশনাল লুক নিশ্চিতহয়েছে।
2. **একরূপ এবং সমান কাট:** স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি অনুসরণ করলে, চুল সঠিকভাবে সমান এবং একরূপ কাটানো সম্ভব হয়, যাতে চুলের কোন অসমতা বা ত্রুটি না থাকে।
3. **গ্রাহকের সন্তুষ্টি:** সঠিকভাবে চুল কাটার মাধ্যমে গ্রাহক তাদের পছন্দ অনুযায়ী একদম নিখুঁত ফলাফল পায়, যা তাদের সন্তুষ্ট করে।

সারাংশ:

চুল কাটার জন্য নির্বাচিত স্টাইল এবং স্ট্যান্ডার্ড পদ্ধতি অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি চুলের সৌন্দর্য এবং স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করে। সঠিক পদ্ধতিতে চুল কাটার মাধ্যমে প্রফেশনাল, স্টাইলিশ এবং দীর্ঘস্থায়ী লুক তৈরি করা যায় যা গ্রাহকদের কাছে আরও আকর্ষণীয়হয়েছে।

৩.৫ চুলের সেটিং ব্লো ড্রাই কৌশল ব্যবহার করা

চুলের সেটিং ব্লো ড্রাই একটি জনপ্রিয় এবং কার্যকরী পদ্ধতি যা চুলকে আর্দ্র বা স্যাঁতসেঁতে অবস্থা থেকে শুকিয়ে উজ্জ্বল, ভলিউমযুক্ত এবং স্টাইলিশ করে তোলে। এটি বিশেষ করে সেলুনে বা প্রফেশনাল হেয়ার স্টাইলিংয়ে ব্যবহৃত হয় এবং চুলের শেপ, ভলিউম এবং টেক্সচার উন্নত করার জন্য এক অসাধারণ কৌশল।

চুলের সেটিং ব্লো ড্রাই কৌশল:

১. **চুল প্রস্তুত করা:**

- ব্লো ড্রাই করার আগে চুল সঠিকভাবে শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করে পরিষ্কার করতে হবে।
- শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনিং শেষে চুলে অতিরিক্ত পানি মুছে ফেলুন। তোয়ালে দিয়ে চুলের অতিরিক্ত পানি শোষণ করতে পারেন, কিন্তু চুল ঘষে বা শক্তভাবে মুছবেন না, কারণ এতে চুলের ক্ষতি হতে পারে।

২. **হেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার করা:**

- চুলের ধরনের ভিত্তিতে সঠিক হেয়ার প্রোডাক্ট ব্যবহার করা উচিত। উদাহরণস্বরূপ, **হেয়ার মুস**, **হেয়ার সিরাম**, বা **স্টাইলিং ক্রিম** ব্যবহার করলে চুলে ভলিউম, শাইন এবং টেক্সচার বৃদ্ধি পায়।
- **হিট প্রোটেকটিভ স্প্রে** ব্যবহার করলে চুলের ক্ষতি রোধ করা যায়, কারণ ব্লো ড্রাই করার সময় তাপ চুলে প্রবাহিতহয়েছে।

৩. **ব্লো ড্রায়ার প্রস্তুতি:**

- ব্লো ড্রায়ারের হিট এবং স্পিড সেটিং ঠিকভাবে নির্ধারণ করতে হবে। সাধারণত, প্রথমে গরম তাপ (হট) ব্যবহার করা হয় এবং শুষ্ক হওয়ার পরে ঠান্ডা হাওয়া (কুল) ব্যবহার করা হয়, যাতে চুলের শেপ বজায় থাকে।
- ব্লো ড্রায়ারটির নোজল (nozzle) সঠিকভাবে লাগান, কারণ এটি চুলে সঠিকভাবে তাপ প্রয়োগ করতে সাহায্য করে।

4. **চুল ভাগ করা (Sectioning the Hair):**

- ব্লো ড্রাই করার আগে, চুলকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে নিতে হবে। এটি চুলের প্রতিটি অংশে সমান তাপ এবং সুষম শুকানোর জন্য গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত, চুলকে ৩-৪ ভাগে ভাগ করাহয়েছে।
- চুলের প্রতিটি ভাগ সঠিকভাবে ধরি এবং একে একে ব্লো ড্রাই করুন। যদি চুল খুব ঘন বা দীর্ঘ হয়, তাহলে ছোট ছোট অংশে ভাগ করে কাজ করুন।

5. **চুলের ব্লো ড্রাই করা:**

- ব্লো ড্রায়ারের নোজল ব্যবহার করে চুলের গোড়া থেকে প্রান্ত (ends) পর্যন্ত ব্লো ড্রাই করুন। প্রথমে গরম হাওয়া দিয়ে চুল শুকানোর কাজ শুরু করুন। চুলের শিকড় থেকে শুরু করে প্রান্তে গরম হাওয়া দেওয়ার মাধ্যমে চুল শুকান।

- চুলের ভলিউম এবং গঠন অনুযায়ী, ব্লো ড্রায়ারকে চুলের প্রতি দিক থেকে এগিয়ে নিয়ে যান। যদি আপনি ভলিউম বৃদ্ধি চান, তবে চুলের গোড়ায় বেশি তাপ প্রয়োগ করতে হবে।

6. **ফিনিশিং:**

- একবার চুল ৮০-৯০% শুকিয়ে গেলে, ঠান্ডা হাওয়া দিয়ে ব্লো ড্রাই করুন। ঠান্ডা হাওয়া চুলের শেপ স্থির করে এবং চুলের শাইন বাড়িয়ে দেয়।
- ব্লো ড্রাই করার পর চুলের শেপে কোনো ফিনিশিং প্রোডাক্ট যেমন হেয়ার স্প্রে বা হেয়ার গ্লস প্রয়োগ করতে পারেন, যাতে চুল আরও সিল্কি এবং শাইনিংহয়েছে।

চুলের ব্লো ড্রাই কৌশলের সুবিধা:

1. **ভলিউম বৃদ্ধি:**
   ব্লো ড্রাই করার মাধ্যমে চুলে প্রাকৃতিক ভলিউম এবং ফ্লফি টেক্সচার আসে, যা সাধারণত অন্যান্য শুকানোর পদ্ধতিতে সম্ভব হয় না।
2. **তাপ দিয়ে স্টাইলিং:**
   ব্লো ড্রাইয়ের মাধ্যমে চুলকে চমৎকার শেপ দেওয়া যায়। বিশেষ করে, সোজা চুল, কার্ল বা ওয়েভ তৈরি করতে এই পদ্ধতি অত্যন্ত কার্যকর।
3. **দ্রুত শুকানো:**
   ব্লো ড্রাই চুল দ্রুত শুকিয়ে ফেলে, যা সময় সাশ্রয়ী এবং কার্যকরী।
4. **চুলের শাইন বৃদ্ধি:**
   ব্লো ড্রাই করলে চুলের প্রাকৃতিক শাইন এবং স্বাস্থ্য বৃদ্ধি পায়, বিশেষ করে যদি হিট প্রোটেকটিভ স্প্রে বা হেয়ার সিরাম ব্যবহার করাহয়েছে।

চুলের ব্লো ড্রাই কৌশল ব্যবহারের সময় কিছু টিপস:

- **হিট প্রোটেকটিভ স্প্রে ব্যবহার করুন:** ব্লো ড্রাই করার আগে চুলে হিট প্রোটেকটিভ স্প্রে ব্যবহার করা উচিত, যা চুলের তাপের কারণে ক্ষতি রোধ করে।
- **ধীর এবং ধীরে কাজ করুন:** চুল ব্লো ড্রাই করার সময় তাড়াহুড়ো করা যাবে না। প্রতিটি অংশ সঠিকভাবে শুকাতে হবে, যাতে চুল সুন্দর এবং মসৃণহয়েছে।
- **অতিরিক্ত তাপ ব্যবহার করবেন না:** চুলের ক্ষতি রোধ করতে খুব বেশি গরম তাপ ব্যবহার করা যাবে না। কম তাপ এবং বেশি সময় দিয়ে চুল শুকানো বেশি কার্যকরী।

সারাংশ:

চুলের ব্লো ড্রাই কৌশল একটি অত্যন্ত জনপ্রিয় এবং কার্যকরী পদ্ধতি যা চুলের ভলিউম, শেপ এবং টেক্সচার বাড়াতে সাহায্য করে। সঠিকভাবে ব্লো ড্রাই করা চুলের সৌন্দর্য এবং স্বাস্থ্যকে বজায় রাখে, এবং প্রফেশনাল লুক তৈরি করতে সহায়তা করে।

সেলফ চেক -২.৩

প্রশ্ন-১: হেয়ার কাট কি?

প্রশ্ন-২: হেয়ার কাট কেন জরম্নরী?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার স্টাইল বলতে কি বোঝায়?

প্রশ্ন-৪: হেয়ার স্টাইল কত প্রকার ও কি কি?

প্রশ্ন-৫: হেয়ার কাট সম্পাদন করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করা হয়?

নির্দেশনা: সঠিক উত্তরে ক্রস (দ্ধ) চিহ্ন দিন

১. চুল কাটা হলো একধরণের হেয়ার স্টাইল, এই স্টাইলে মধ্যে রয়েছে-
   ক. সমান দৈর্ঘে চুল সোজা করে কাটা
   খ. কোকড়া বা ঝাকড়া (ঈঁৎষ)
   গ. চুল ধোয়া
   ঘ. কোকড়া চুল সোজা করা (ইড়হফরহম ঃযব যধরৎ)

২. আমরা কেন হেয়ার স্প্রে ব্যবহার করি?
   ক. চুল রং করার জন্য
   খ. চুলকে ধূলা ময়লা থেকে রৰা করার জন্য
   গ. চুল ভালমত সেট করার জন্য যাতে বাতাসে উড়ে সেটিং নষ্ট না হয়
   ঘ. কোকড়া চুলের স্টাইলের জন্য

৩. চুল সোজা করে কাটার জন্য আমরা কোন ক্রম (ংবয়ঁবহপব) অনুসরণ করব?
   ক. সবার আগে চুল আচড়াতে হবে তারপর কাটতে হবে
   খ. সবার আগে চুল পরিষ্কার করে ক্রিম লাগাতে হবে
   গ. সবার আগে চুল পরিষ্কার করার পর ভেলোসিটি (াবষড়পরঃু) লাগাতে হবে
   ঘ. সবার আগে চুল পরিষ্কার করার পর তেল দিতে হবে

৪. নিচের কোনটিকে চুল কাটা হিসেবে নেওয়া যাবে না?
   ক. সমানভাবে চুলকাটা (উয়ঁধষ যধরৎপঁঃ)
   খ. ভি আকারে (ঠ যধরৎপঁঃ)
   গ. গোলাকারে চুল কাটা (জড়ঁহফ যধরৎপঁঃ)
   ঘ. উপরের সব কয়টি

৫. চুল কাটা নিচের কোন কাজের মূল ভিত্তি? (ঈঁঃঃরহম যধরৎ রং ঃযব ভড়ঁহফধঃরড়হ-)
   ক. চুলের স্টাইল করার জন্য
   খ. নতুন চুলে স্টাইলিং দেখানোর জন্য
   গ. চুল কাটা
   ঘ. চুল ধোয়া বা পরিষ্কার করা

৬. চুল কাটার সময় কেন হেয়ার স্প্রে করা হয়? ডযুঁংব যধরৎ ংঢ়ৎধু যিরষব যধরৎ পঁঃঃরহম?
   ক. চুল রং করার জন্য
   খ. চুলকে ধূলা ময়লা থেকে রৰা করার জন্য
   গ. ঋড়ৎ ংবঃঃরহম ঃযব যধরৎ হড়ঃ ঃড় ভষু
   ঘ. ঋড়ৎ পঁৎষরহম যধরৎ ংঃুষব

৭. চুল কাটার সময় কেন সেটিং ক্লিপ ব্যবহার করা হয়?

ক. চুল কাটা এবং ভ্রূ পস্নাক করার জন্য
খ. চুল কাটা এবং বাইন্ডিং করার জন্য
গ. মেক-আপ করার জন্য
ঘ. চুলে পরার জন্য (ঋড়ৎ ঢ়ঁঃ ড়হ যধরৎ)

৮. চুল ইউ আকারে কাটার জন্য আমরা কোন ক্রম (ংবয়ঁবহপব) অনুসরণ করব?
ক. সবার আগে চুল পরিষ্কার করার পর পাউডার লাগাতে হবে
খ. সবার আগে চুল পরিষ্কার করে ক্রিম লাগাতে হবে
গ. সবার আগে চুল পরিষ্কার করতে হবে তারপর কাটতে হবে
ঘ. সবার আগে চুল পরিষ্কার করার পর তেল দিতে হবে

৯. ভি আকারে চুল কাটা একটি খুবই প্রচলিতস্টাইল। এই স্টাইলটি যে কারণে অন্য স্টাইল থেকে আলাদা-
ক. সামনে লম্বা চুলের জন্য
খ. চুলের গোড়ার দিকে কাটতে হয়
গ. পেছনের চুল লম্বা থাকে
ঘ. ডান দিকের চুল লম্বা থাকে

১০. ভি হেয়ার কাট কি অর্জন করে? (ডযধঃ ফড়বং ঠ-যধরৎপঁঃ ধপপড়সঢ়ষরংয?)
ক. চুল কাটা হওয়া (ঋড়ৎ সধশরহম যধরৎ পঁঃঃরহম)
খ. দুইপাশের চুল ছোট হয়
গ. সামনের চুল ছোট হয়
ঘ. পেছনের চুল ছোট হয়

১১. ভি আকারে চুল কাটা দেখতে যেমন দেখায় (ঠ পঁঃ যধরৎ ংঃুষব ফরংঢ়ষধুং):
ক. চুলের সোজা স্টাইল
খ. মাথার পেছনের দিকের চুল সাধারণত লম্বা হয়
গ. মাথার পেছনের দিকের চুল সাধারণত বেশী লম্বা হয়
ঘ. মাথার পেছনের দিকের চুল সামান্য লম্বা হয়

উত্তরপত্র- ২.৩

প্রশ্ন-১: হেয়ার কাট কি?

উত্তর: শৈল্পিক আন্দাজ আর নিপুনতার মাধ্যমে চুলের কিনারাগুলোকে কেটে দেওয়ার মাধ্যমে কেশবিন্যাসে যে পরিবর্তন আনা হয় তার নাম হেয়ারকাট। সন্দর কেশবিন্যাশের প্রথম ও প্রধান ধাপ হলো একটি সুসম্পন্ন হেয়ারকাট। কারন তা চুলের গঠনে আনতে পারে শৈল্পিকতা আর বৈচিত্র্য।

প্রশ্ন-২: প্রফেশনাল হেয়ার কাট কেন জরন্নরী?

উত্তর: একটি প্রফেশনাল হেয়ারকাট বলতে তেমনই একটি হেয়ার কাট বোঝায় যেখানে থাকবে ঃ

- উন্নত উপকরনের ব্যাবহার
- হাতের দক্ষতা ও ভারসাম্য
- হেয়ারকাটের সঠিক ধরন নির্বাচন
- সৃজনশীলতা ও শিল্পিকতা

এসবের সষম সমন্বয় না থাকলে হেয়ারকাট পুরোপরিভাবে নষ্ট হতেই পারে। ফলশ্রন্নতিতে চেহাড়াতে একটা অনাকাঙ্খিত পরিবর্তন ক্লায়েন্টের চরম অসন্তোষের ভতরী করবে। একারনেই প্রফেশনাল হেয়ারকাট জরন্নরী।

প্রশ্ন-৩: হেয়ার স্টাইল বলতে কি বোঝায়?

উত্তর: হেয়ার স্টাইল ঃ

বিউটি ইন্ডাস্ট্রিতে সাধারনত বিভিন্ন অনুষ্ঠান সামনে রেখে সাজের ধরন নির্ধারণ করা হয়। হেয়ার কাট করার ৰেত্রেও তেমন ব্যতিক্রম দেখা যায়না। হেয়ার কাট করার সবথেকে গুরন্নত্বপর্ণ হল হেয়ার স্টাইল নির্ধারণ করা। এৰেত্রে বেশ কিছ বিষয় বিবেচনা করতে হয় - ক্লায়েন্ট ফেস শেপ, হেয়ার টেক্সার এবং ক্লায়েন্টের চাহিদা। এসব বিবেচনা করার পরে ক্লায়েন্ট কে হেয়ার স্টাইল বঝিয়ে দিতে হবে। এবং প্রয়োজন মত তাকে হেয়ার ডামি দেখিয়ে সম্মত করতে হবে।

প্রশ্ন-৪: হেয়ার স্টাইল কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর: বিউটি ইন্ডাস্ট্রিতে প্রধানত ১০ (দশ) প্রকারের হেয়ার স্টাইল ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

১) স্ট্রেইট কাট বা সোজা কাট। ২) ইউ-কাট। ৩) ভি-কাট। ৪) লেয়ারড কাট। ৫) স্টেপ কাট। ৬) বস্নন্ট কাট। ৭) বয় কাট।৮) ফ্রন্ট হেয়ার কাট। ৯) গ্রাজুয়েট হেয়ার কাট। ১০) ডায়ানা কাট।

প্রশ্ন-৫: হেয়ার কাট সম্পাদন করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করা হয়?

উত্তরঃ কাজ শুরন্নর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানমুক্ত করতে হবে।

-ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে।

-কাজের সময় কাচি বা চিরন্ননি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি নেওয়া।

-রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন বেস্নড ব্যাবহার করা।

-ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরন্ন করলে তা বাতিল করতে হবে।

সঠিক উত্তর ক্রস (×) চিহ্ন

১-ক, ২-গ, ৩-ঘ, ৪-ক, ৫-গ, ৬-খ, ৭-গ, ৮-গ, ৯-গ, ১০-ঘ

জব শীট-২.৩

জবের নাম ঃ	হেয়ার কাট সম্পাদন করা।
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ মেনে চলুন এবং পিপিই সংগ্রহকরে প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করন্নন। ২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করন্নন এবং জীবণুমুক্ত করন্নন। ৩. চুল কাটার উপকরণসমূহ চিহ্নিত করন্নন এবং সাজিয়ে নিন। ৪. হেয়ার ক্যাটালগ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করন্নন এবং ক্লায়েন্টের সম্মতি নিন। ৫. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খলে নিন। ৬. ক্লায়েন্টের মখাকৃতি, মাথা, দৈর্ঘ্য, প্রস্ত তার শরীর এবং উচ্চতা অনুযায়ী মূল্যায়ন করন্নন। ৭. স্টাইল এবং কাটার ধরন অনুযায়ী চুলের গঠন বিশেস্নষণ করন্নন। ৮. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করন্নন এবং ব্যবহার করন্নন। ৯. সেলনে প্রচলিত নিয়ম অনুসরণ করে চুলে শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করন্নন। ১০. চুল হালকা শুকিয়ে (৬০% শুষ্ক এবং ৪০% ভেজা) নিন। চুল সেকশন করন্নন। ১১. নির্বাচিত হেয়ার স্টাইল এবং গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করন্নন। ১২. হেয়ার সেটিং সম্পাদন করন্নন (বেস্না ড্রাইয়ার দিয়ে) ১৩. হেয়ার স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং টুলস ব্যবহার করন্নন। ১৪. ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং প্রোডাক্টস প্রয়োগ করন্নন। ১৫. ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করন্নন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সম্বস্বয় করন্নন। ১৬. এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করন্নন। ১৭. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৮. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করন্নন। ১৯. কর্মৰেত্র পরিষ্কার করন্নন।কর্মৰেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্কাষণ করন্নন।
মেটারিয়ালস ঃ	পাউডার, শ্যাম্পু, কন্ডিশনার।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	সেটিং ক্লিপস, রেজর, বেস্না-ড্রাইয়ার, স্প্রে-গান, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, থিনিং সিজর, কাঁচি, চিরন্ননি, ট্রিমার, হেয়ার কাট ডামি।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. সেলনে প্রচলিত নিয়ম অনুসরণ করে চুল শ্যাম্পু করা এবং কন্ডিশন করা। ২. চুল হালকা শুকানো (৬০% শুষ্ক এবং ৪০% ভেজা) ও চুল সেকশন করা । ৩. নির্বাচিত হেয়ার স্টাইল এবং গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করা। ৪. হেয়ার সেটিং সম্পাদন করা (বেস্না ড্রাইয়ার দিয়ে)।
নোটস ঃ	১. কাজ শুরন্নর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানুমুক্ত করতে হবে। ২. ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে। ৩. কাজের সময় কাঁচি বা চিরন্ননি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি ব্যবহার করতে হবে। ৪. রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন বেস্নড ব্যাবহার করতে হবে। ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরন্ন করলে তা বাতিল করতে হবে।

জব শীট-২.৩-১

Job Name (কাজের নাম): চুল সোজা করে কাটা

Activity (কার্যকলাপ):

- উপকরণ এবং হাতিয়ারসমূহের তালিকা করা
- চুল সোজা করে কাটার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করা
- চুলের মাঝখানের অংশের সাথে মিল রেখে চুল কিভাবে বা দিকে নিতে হয় তা ব্যাখ্যা করা
- চুলের মাঝখানের অংশের সাথে মিল রেখে চুল কিভাবে ডান দিকে নিতে হয় তা ব্যাখ্যা করা
- চুল সোজা করে কাটার ধাপসমূহের তালিকা করা

ভিজুয়াল লেআউট

কাজের ধাপসমূহঃ

১. হাতিয়ার ও উপকরণ সংগ্রহ করা
২. উপকরণসমূহ টেবিলে উপর রাখতে হবে
৩. কাস্টমারকে প্রস্তুত করতে হবে
৪. চুলকে হালকা ভেজানোর জন্য পানি স্প্রে করতে হবে
৫. চুল মাঝ বরাবর ভাগ করতে হবে
৬. চুল আচরাতে হবে
৭. চিরুনি এবং কাঁচি এক হাতে নিতে হবে
৮. মাঝখানের অংশের সাথে মিল রেখে ডানদিকের চুল সোজা করে কাটতে হবে
৯. মাঝখানের অংশের সাথে মিল রেখে বামদিকের চুল সোজা করে কাটতে হবে
১০. দুই আঙুলে চুল সোজা করে ধরে সব চুল কাটতে হবে
১১. অ্যাপ্রন খুলে নিতে হবে
১২. পাউডার ব্যবহার করে কাঁধ ও ঘারে পরে থাকা চুল পরিষ্কার করতে হবে
১৩. উপকরণসমূহ যথাস্থানে রাখতে হবে
১৪. কাজের জায়গা পরিষ্কার করতে হবে

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.৪

শিখন ফল -৪: চুল পরীক্ষা করতে এবং উপযুক্ত ফিনিশিং টাচ প্রয়োগ করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৪.১ চুলের স্টাইল অনুসারে ফিনিশিং কাটিং সরঞ্জাম ব্যবহার করা
৪.২ ক্লায়েন্টের প্রয়োজনীয়তা এবং স্টাইলের উপর ভিত্তি করে চুলের ফিনিশিং পণ্য প্রয়োগ করা
৪.৩ ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা এবং প্রয়োজনে সমন্বয় করা

৪.১ চুলের স্টাইল অনুসারে ফিনিশিং কাটিং সরঞ্জাম ব্যবহার করা

চুলের স্টাইল অনুসারে ফিনিশিং কাটিং সরঞ্জাম ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ প্রতিটি চুলের স্টাইলের জন্য নির্দিষ্ট ধরনের সরঞ্জাম প্রয়োজন হয় যা চুলের কাঠামো ও ধরন অনুযায়ী ফলপ্রসূহয়েছে।

- **কাঁচি:** চুলের সঠিক ফিনিশিং কাটের জন্য কাঁচি ব্যবহার করাহয়েছে। কাঁচি দুটি প্রধান ধরনের হয়: সোজা কাঁচি এবং সূক্ষ্ম টিপ কাঁচি। সোজা কাঁচি সাধারণ কাটিং এবং স্টাইলিং জন্য উপযুক্ত, আর সূক্ষ্ম টিপ কাঁচি ফিনিশিং কাটের জন্য ব্যবহৃত হয়, যাতে চুলের উজ্জ্বলতা এবং সজীবতা বজায় থাকে।
- **ফিনিশিং কাঁটাচামচ:** চুলের স্টাইল অনুযায়ী সঠিকভাবে কাঁটাচামচ ব্যবহার করলে চুলে এক্সট্রা ভলিউম এবং স্ট্রাকচার দেয়া যায়। যেমন, বালেন্সেড লেয়ারিং বা মসৃণ টেক্সচার প্রয়োগে এই সরঞ্জাম কার্যকরী।
- **থিনিং শেভার:** এটির মাধ্যমে চুলের ঘনত্ব কমানো যায়, বিশেষত যারা চুলের ভলিউম বা গাঢ়তা কমাতে চান। এটি বিশেষভাবে ফিনিশিং স্টাইলিং এ ব্যবহৃতহয়েছে।
- **হেয়ার ট্রিমার:** ছোট ছোট ফিনিশিং কাটের জন্য হেয়ার ট্রিমার একটি গুরুত্বপূর্ণ সরঞ্জাম, যা চুলের বিভিন্ন সেকশনকে পরিপাটি এবং সঠিকভাবে কেটে ফিনিশিং টাচ প্রদান করে।

এইসব সরঞ্জাম সঠিকভাবে ব্যবহার করলে চুলের কাঠামো অনুযায়ী সঠিক স্টাইল প্রয়োগ করা সম্ভব হয় এবং ফলাফল হয় প্রফেশনাল ও সুন্দর।

৪.২ ক্লায়েন্টের প্রয়োজনীয়তা এবং স্টাইলের উপর ভিত্তি করে চুলের ফিনিশিং পণ্য প্রয়োগ করা

চুলের ফিনিশিং পণ্য নির্বাচন ও প্রয়োগ করা, ক্লায়েন্টের প্রয়োজনীয়তা এবং চুলের স্টাইলের উপর ভিত্তি করে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। চুলের ধরন, স্টাইল এবং ফিনিশিং টাচের মাধ্যমে চুলের চেহারা ও স্বাস্থ্য ভালো রাখা যায়। নিচে কিছু গুরুত্বপূর্ণ পণ্যের ব্যবহার বর্ণনা করা হলো:

- **হেয়ার সিরাম:**
  ক্লায়েন্ট যদি সিল্কি এবং মসৃণ চুল পছন্দ করেন, তবে হেয়ার সিরাম ব্যবহার করাহয়েছে। এটি চুলের কোঁকড়ানো কমিয়ে এবং শাইন যোগ করে, পাশাপাশি চুলকে সুরক্ষিত রাখে। সিরাম সাধারণত স্ট্রেট বা সোজা চুলের স্টাইলিংয়ের জন্য উপযুক্ত।
- **হেয়ার ওয়াক্স:**
  যারা ভলিউম ও স্ট্রাকচার চায়, তাদের জন্য হেয়ার ওয়াক্স একটি আদর্শ পণ্য। এটি চুলে টেক্সচার ও ফিনিশিং টাচ দেয় এবং চুলকে পাম্পড বা সারা দিন টিকিয়ে রাখে। কুচানো বা ওয়েভি চুলের জন্য এটি অনেক কার্যকরী।
- **হেয়ার মুস:**
  ক্লায়েন্ট যদি লাইট, ভলিউমাস এবং ন্যাচারাল লুক চান, তবে হেয়ার মুস ব্যবহার করাহয়েছে। এটি চুলে একটি প্রাকৃতিক ফিনিশিং টাচ দিয়ে ভলিউম বাড়ায় এবং চুলকে হালকা রাখে।

- **হেয়ার স্প্রে:**
  স্টাইল মেনে রেখে চুলকে দীর্ঘসময় স্থিতিশীল রাখার জন্য হেয়ার স্প্রে ব্যবহৃতহয়েছে। এটি বিশেষভাবে আধিকারিক বা এলিগেন্ট লুকের জন্য উপযুক্ত, যেমন সোজা বা এক্সট্রা বোল্ড লুকের জন্য।
- **হেয়ার গেল:**
  ক্লায়েন্ট যদি শক্ত ও আকর্ষণীয় স্টাইল চান, যেমন স্পাইকড বা সিগনেচার হেয়ারস্টাইল, তবে হেয়ার গেল ব্যবহার করাহয়েছে। এটি চুলে দৃঢ়তা ও স্থায়িত্ব প্রদান করে।
- **হেয়ার শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার:**
  ফিনিশিং প্রোডাক্ট ব্যবহারের আগে চুল পরিষ্কার ও সুরক্ষিত রাখতে হেয়ার শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এগুলি চুলের স্বাভাবিক তেল ও স্বাস্থ্য বজায় রাখে, ফলে পরে ফিনিশিং পণ্যটি আরো কার্যকরীহয়েছে।

এই পণ্যগুলো, ক্লায়েন্টের স্টাইল এবং চাহিদা অনুসারে সঠিকভাবে ব্যবহার করলে, চুলের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায় এবং তাদের পছন্দের লুক অর্জিতহয়েছে।

৪.৩ ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা এবং প্রয়োজনে সমন্বয় করা

চুলের কাটিং বা স্টাইলিংয়ের পর, ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা এবং প্রয়োজনে সমন্বয় করা একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। এটি শুধু চুলের সৌন্দর্য ও স্টাইল নয়, বরং ক্লায়েন্টের সন্তুষ্টি এবং আরাম নিশ্চিত করতে সাহায্য করে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বর্ণনা করা হলো:

1. **ক্লায়েন্টের মতামত শোনা:**
   চুল কাটার বা স্টাইল করার পর, প্রথমেই ক্লায়েন্টের মতামত নেওয়া উচিত। তাদের অনুভূতি, অভ্যন্তরীণ ইচ্ছা এবং প্রতিক্রিয়া শোনার মাধ্যমে আমরা বুঝতে পারি তারা কেমন অনুভব করছেন এবং তাদের প্রত্যাশা পূর্ণ হয়েছে কি না। যদি ক্লায়েন্ট খুশি না হন, তবে তাদের সমস্যাগুলো শুনে সেটি সমাধান করার জন্য প্রস্তুত থাকা জরুরি।
2. **স্টাইলিং এ ছোট সমন্বয়:**
   অনেক সময়, চুলের প্রাথমিক কাট বা স্টাইল ক্লায়েন্টের প্রত্যাশা অনুযায়ী না হতে পারে। এই পরিস্থিতিতে, ছোট কিছু সমন্বয় করা যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, চুলের দৈর্ঘ্য বা স্টাইলের কিছু অংশ আরও সমতল বা ইচ্ছামতো কম/বেশি করা।
3. **ফিনিশিং টাচের উপর সমন্বয়:**
   ক্লায়েন্ট যদি আরও শাইন, ভলিউম বা টেক্সচার চান, তবে ফিনিশিং পণ্য প্রয়োগে কিছু সমন্বয় করা যেতে পারে। যেমন, হেয়ার স্প্রে বা সিরাম আরও প্রয়োগ করা বা মুস বা ওয়াক্স দিয়ে টেক্সচার বাড়ানো।
4. **তাদের পছন্দ অনুযায়ী স্টাইল তৈরি:**
   ক্লায়েন্টের স্টাইলের প্রতি আগ্রহ এবং তাদের মতামত অনুযায়ী দ্রুত সমন্বয় করা যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি ক্লায়েন্ট একটি সোজা স্টাইল পছন্দ করেন এবং আপনার শুরুতে একটি কোঁকড়ানো স্টাইল তৈরি করেছেন, তবে এটি সোজা করার জন্য দ্রুত সমন্বয় করা হতে পারে।
5. **পুনঃপরীক্ষা এবং ফিডব্যাক:**
   ক্লায়েন্টকে চুলের কাট বা স্টাইল শেষে একটি আয়নায় দেখিয়ে তাদের পুনঃপরীক্ষা করতে দিন এবং তাদের মতামত পুনরায় নিন। এটি তাদের আরও সন্তুষ্ট করবে এবং যদি তারা কিছু পরিবর্তন চান তবে তা সহজেই করা যাবে।
6. **বিশ্বস্ত সম্পর্ক তৈরি করা:**
   ক্লায়েন্টের সাথে একটি ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলা এবং তাদের পছন্দ অনুযায়ী কাজ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই সম্পর্ক তাদের কাছে বিশ্বস্ততার ভিত্তি তৈরি করে, ফলে ভবিষ্যতে তাদের কোনো অসন্তুষ্টি থাকলে তারা সহজেই সেটা জানাতে পারবেন।

এই সমন্বয় প্রক্রিয়া, সঠিকভাবে পরিচালনা করলে, চুল কাটার সেবা আরও উন্নত এবং ক্লায়েন্টের সন্তুষ্টি নিশ্চিত করে।

সেলফ চেক -২.৪

1. **প্রশ্ন:** চুলের স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং সরঞ্জাম কেন গুরুত্বপূর্ণ?

2. **প্রশ্ন:** ফিনিশিং পণ্য হিসেবে হেয়ার সিরাম কিভাবে ব্যবহার করা হয়?

3. **প্রশ্ন:** চুলের ফিনিশিং পরবর্তী ক্লায়েন্টের মতামত কেন জরুরি?

4. **প্রশ্ন:** চুলের স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং টাচে কি ধরনের সমন্বয় করা যেতে পারে?

5. **প্রশ্ন:** ক্লায়েন্টের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলার উপকারিতা কী?

উত্তরপত্র- ২.৪

1. **প্রশ্ন: চুলের স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং সরঞ্জাম কেন গুরুত্বপূর্ণ?**
   উত্তর: চুলের স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং সরঞ্জাম ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি চুলের কাঠামো এবং ধরন অনুযায়ী সঠিক স্টাইল প্রদান করে। এতে চুলের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায় এবং ফলাফল হয় প্রফেশনাল ও সুন্দর। যেমন, সোজা কাঁচি সাধারণ কাটিং এবং স্টাইলিংয়ের জন্য, এবং সূক্ষ্ম টিপ কাঁচি ফিনিশিং কাটের জন্য ব্যবহৃতহয়েছে।

2. **প্রশ্ন: ফিনিশিং পণ্য হিসেবে হেয়ার সিরাম কিভাবে ব্যবহার করা হয়?**
   উত্তর: হেয়ার সিরাম ব্যবহার করা হয় যখন ক্লায়েন্ট সিল্কি এবং মসৃণ চুল চান। এটি চুলের কোঁকড়ানো কমিয়ে, শাইন যোগ করে এবং চুলকে সুরক্ষিত রাখে। সিরাম সাধারণত সোজা বা স্ট্রেট চুলের স্টাইলিংয়ের জন্য উপযুক্ত।

3. **প্রশ্ন: চুলের ফিনিশিং পরবর্তী ক্লায়েন্টের মতামত কেন জরুরি?**
   উত্তর: ক্লায়েন্টের মতামত শোনার মাধ্যমে তাদের অনুভূতি ও প্রত্যাশা বুঝতে পারা যায়। এটি চুলের কাট বা স্টাইল তাদের পছন্দ অনুযায়ী হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করে। যদি ক্লায়েন্ট সন্তুষ্ট না হন, তবে তাদের সমস্যাগুলি শোনা এবং সেগুলি সমাধান করা জরুরি।

4. **প্রশ্ন: চুলের স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং টাচে কি ধরনের সমন্বয় করা যেতে পারে?**
   উত্তর: চুলের স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং টাচে বিভিন্ন সমন্বয় করা যেতে পারে, যেমন হেয়ার স্প্রে বা সিরাম আরও প্রয়োগ করা, মুস বা ওয়াক্স দিয়ে টেক্সচার বাড়ানো, বা ভলিউম বৃদ্ধি করা। ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুসারে ছোট ছোট সমন্বয় ফিনিশিং পণ্য দ্বারা করা যেতে পারে।

5. **প্রশ্ন: ক্লায়েন্টের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলার উপকারিতা কী?**
   উত্তর: ক্লায়েন্টের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক গড়ে তোলা তাদের সন্তুষ্টি এবং বিশ্বস্ততা বৃদ্ধি করে। এতে তারা তাদের চাহিদা বা অসন্তুষ্টি সহজে জানাতে পারে এবং ভবিষ্যতে আরও পরিষেবা গ্রহণে আগ্রহী হবে। এটি দীর্ঘমেয়াদী সম্পর্ক তৈরি করে এবং সেবার মান উন্নত রাখে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.৫

শিখন ফল -৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৫.১ এপ্রন খুলে ফেলা এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা
৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া
৫.৩ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা
৫.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং সংগঠিত করা
৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা

৫.১. এপ্রন খুলে ফেলা হয় এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা:

এপ্রোন অপসারন করাঃ

- কাজ শেষ হবার পরে ক্লায়েন্ট আয়নায় নিজেকে দেখবে এবং সন্তুষ্টি প্রকাশ করবে।
- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করতে হবে তিনি অন্য কোন সেবা নিতে চাচ্ছেন কিনা।
- ক্লায়েন্টের অন্য কোন সেবা প্রয়োজন না থাকলে ক্লায়েন্টএর শরীর থেকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/এপ্রোন সরিয়ে নিতে হবে।

ব্রাশ বা টিস্যু ব্যবহারঃ

এপ্রোন খুলে নেবার পর শরীরের উপর কাটা চুল থাকলে সেগুলো পরিষ্কার করে ফেলতে হবে। এক্ষেত্রে ব্রাশ অথবা টিস্যু দুটোই ব্যবহার করা যেতে পারে।

৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া হয়েছে।

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা ফেরত দেওয়াঃ

ক্লায়েন্টকে পরিষ্কার করার পর তার কাছ থেকে সংগৃহীত ব্যক্তিগত অলংকার বা গহণা ফেরত দিতে হবে এবং নিশ্চিত করতে হবে সব ঠিক আছে কিনা।

কর্মক্ষেত্র পরিষ্কারঃ

ক্লায়েন্ট পরিষ্কার করার পর কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে হবে।

৫.৩ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা:

যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার সময় আমাদেরকে সতর্ক থাকতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে বিদ্যুতচালিত যন্ত্রপাতি বেশ ব্যবহারহয়েছে। এছাড়াও ধারালো, কোনাকৃতির, সুচালো বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করাহয়েছে। বিদ্যুতায়িত যন্ত্রপাতি নিয়ম মেনে পরিস্কার করতে হবে। কিছু যন্ত্রপাতিতে পানি লাগলে ক্ষতি হতে পারে। সেগুলো শুকনো পরিস্কার কাপড় দিয়ে মুছে রাখতে হবে। অন্যান্য উপকরন সতর্কতার সাথে পরিস্কার করতে হবে।

যে স্থানে আমরা কাজ করলাম সেই স্থান-ও পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। ক্লায়েন্ট চলে যাবার পর উক্ত স্থান দ্রুত পরিস্কার করে নিতে হবে। পরবর্তী ক্লায়েন্ট এসে সুন্দর ঝকঝকে পরিস্কার কাজের জায়গা দেখে খুশি হবে এবং নিয়মিত আসবে। ক্লায়েন্ট যাবার পর ব্যবহৃত টিস্যু, চুল এবং অন্যান্য ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা নিয়মিত কাজের-ই অংশ। ক্লায়েন্টের বসার স্থান সহ সমস্ত কিছু পরিস্কার করে মুছে রাখতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে এটি অন্যতম গুরুত্বপুর্ন একটি কাজ।

রূপসজ্জার টুলস জীবানুমুক্ত করা:

রূপসজ্জার বিভিন্ন প্রোডাক্ট ব্যবহারে বা লাগানোর কাজে অথবা হাত পা পরিষ্কারের কাজে যেসব টুলস ব্যবহার করা হয় এগুলো অসাবধানতা বশত ঠিকমত পরিষ্কার করা না হলে এগুলো অদৃশ্য ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া দ্বারা আক্রান্ত থাকতে পারে। সংক্রমনের সম্ভাবনা কমানোর জন্য রূপসজ্জার টুলস অবশ্যই জীবানুমুক্ত রাখতে হবে। রূপসজ্জার টুলস জীবানুমুক্ত রাখা খুবই সহজ এবং বাসাতেই করা সম্ভব।

টুলস জীবানুমুক্ত করার ধাপসমূহ: জীবানুমুক্ত করা মানে হলো কোন বস্তুকে কোন পদার্থ বা যেকোন ধরণের জীবন সম্পৃক্ততা থেকে মুক্ত করা।

৫.৪ স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার জন্য কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।

কাজের জায়গা পরিষ্কার করার পদ্ধতি

কাজ শুরু করার পূর্বে এবং পরে কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা করার জন্য বিভিন্ন ধরণের ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট পাওয়া যায়। কিছু কার্যকারী ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করলে অতি অল্প সময়ে আপনি কাজটি সম্পাদন করতে পারবেন।

ভ্যাকুয়াম ক্লিনার :

ভ্যাকুয়াম ক্লিনার হল সবথেকে বেশি ব্যবহৃত ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট। এর যথাযথ যত্ন নিলে এটি আপনার সবথেকে ভাল বন্ধু হয়ে যাবে।

মপ ও বাকেট:

মপ ও বাকেট ফ্লোর পরিস্কাারের কাজে ব্যবহারহয়েছে।কালার কোডেড মপ এবং বালতি সিস্টেম ব্যবহার হয। সর্বদা ঠিক টাইপটা ব্যবহার করা উচিত। যেমন টয়লেটের জন্য লাল, রান্নাঘরের জন্য হলুদ, মেঝেতে নীল সর্বদা ব্যবহার করতে হবে।

৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

কাজের স্থান পরিস্কার রাখার গুরুত্: যে কোন কাজ করার পর যন্ত্রপাতি ও উপকরন উত্তমরুপে পরিস্কার করে মুছে সংরক্ষন করতে হবে। পরবর্তী ব্যবহারের জন্য এ কাজ খুব গুরুত্বপুর্ন। যন্ত্রপাতি ব্যবহার করার সময় এর গায়ে ব্যবহৃত প্রসাধনী লেগে থাকে। ব্যবহার কারীর শরীরের ময়লা জমে থাকে। যার ফলে জীবানু জন্মাতে পারে। পরিস্কার না করলে পরবর্তী ব্যবহারকারীর ক্ষতি হতে পারে। তাছাড়া যন্ত্রপাতি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই সঠিক পন্থায় তা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখতে হবে।

যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার সময় আমাদেরকে সতর্ক থাকতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে বিদ্যুতচালিত যন্ত্রপাতি বেশ ব্যবহারহয়েছে। এছাড়াও ধারালো, কোনাকৃতির, সুচালো বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করাহয়েছে। বিদ্যুতায়িত যন্ত্রপাতি নিয়ম মেনে পরিস্কার করতে হবে। কিছু যন্ত্রপাতিতে পানি লাগলে ক্ষতি হতে পারে। সেগুলো শুকনো পরিস্কার কাপড় দিয়ে মুছে রাখতে হবে। অন্যান্য উপকরন সতর্কতার সাথে পরিস্কার করতে হবে।

যে স্থানে আমরা কাজ করলাম সেই স্থান-ও পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। ক্লায়েন্ট চলে যাবার পর উক্ত স্থান দ্রুত পরিস্কার করে নিতে হবে। পরবর্তী ক্লায়েন্ট এসে সুন্দর ঝকঝকে পরিস্কার কাজের জায়গা দেখে খুশি হবে এবং নিয়মিত আসবে। ক্লায়েন্ট যাবার পর ব্যবহৃত টিস্যু, চুল এবং অন্যান্য ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা নিয়মিত কাজের-ই অংশ। ক্লায়েন্টের বসার স্থান সহ সমস্ত কিছু পরিস্কার করে মুছে রাখতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে এটি অন্যতম গুরুত্বপুর্ন একটি কাজ।

সেলফ- চেক -২.৫

অতি সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন-

প্রশ্ন ১. যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার প্রয়োজনীয়তা কি?

প্রশ্ন ২. উচ্ছিস্ট ময়লা আবর্জনা ফেলার জন্য কিকি ব্যবহার করা যেতে পারে?

প্রশ্ন ৩. যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার সময় সতর্কতার প্রয়োজন আছে কি?

উত্তরপত্র-২.৫

উত্তর ১. যন্ত্রপাতি ব্যবহার করার সময় এর গায়ে ব্যবহৃত প্রসাধনী লেগে থাকে। ব্যবহার কারীর শরীরের ময়লা জমে থাকে। যার ফলে জীবানু জন্মাতে পারে। পরিস্কার না করলে পরবর্তী ব্যবহারকারীর ক্ষতি হতে পারে। তাছাড়া যন্ত্রপাতি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই সঠিক পন্থায় তা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন করে রাখতে হবে।

উত্তর ২. উচ্ছিস্ট ময়লা আবর্জনা ফেলার জন্য ওয়েস্ট বক্স, আবর্জনা রাখার ড্রাম, ময়লা ফেলার বিশেষ পলিথিন ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে।

উত্তর ৩. যন্ত্রপাতি পরিস্কার করার সময় আমাদেরকে সতর্ক থাকতে হবে। বিউটি কেয়ার শিল্পে বিদ্যুতচালিত যন্ত্রপাতি বেশ ব্যবহারহয়েছে। এছাড়াও ধারালো, কোনাকৃতির, সুচালো বিভিন্ন ধরনের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করাহয়েছে। বিদ্যুতায়িত যন্ত্রপাতি নিয়ম মেনে পরিস্কার করতে হবে। কিছু যন্ত্রপাতিতে পানি লাগলে ক্ষতি হতে পারে। সেগুলো শুকনো পরিস্কার কাপড় দিয়ে মুছে রাখতে হবে। অন্যান্য উপকরন সতর্কতার সাথে পরিস্কার করতে হবে।

জব শীট-২.৫

Job Name (কাজের নাম): কাজের স্থান পরিস্কার করা।

Activity (কার্যকলাপ):

১ পরিস্কার করার জন্য প্রয়োজনীয় সরন্জাম যন্ত্রপাতি বাছাই করা
২ কাজের স্থান পরিস্কার করা।
৩ নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা আবর্জনা ফেলা।

Procedures (কার্যপ্রনালী):

১ পিপিই পরা
২ OSH মেনে চলা
৩ পরিস্কার করার জন্য সরন্জাম ও যন্ত্রপাতি নিরীক্ষা ও বাছাই করতে হবে।
৪ যন্ত্রপাতি ও উপকরন পরিস্কার জন্য নির্দেশনা দেখতে হবে।
৫ কিছু যন্ত্রপাতি মুছে শুকনা অবস্থায় সংরক্ষন করতে হবে।
৬ পরিস্কার করার সময় সতর্কতা বজায় রাখতে হবে।
৭ কাজের স্থান পরিস্কার করে মুছে রাখতে হবে।
৮ ময়লা আবর্জনা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। যেমন: ওয়েস্ট বক্স, ওয়েস্ট ড্রাম ইত্যাদি।
৯ ময়লা আবর্জনা পরিস্কার করার পর নিজেকে উত্তম রুপে পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন হতে হবে।

স্পেসিফিকেশন শিট (Specification Sheet)-২.৫

প্রয়োজনীয় পিপিই	পরিমান
এ্যাপ্রোন	২০ টি
হ্যান্ড গেস্নাভস	২০ টি
মাস্ক	২০ টি
তোয়ালে	২০ টি
উপকরন	**পরিমান**
লিকুইড সাবান/শ্যাম্পু	পরিমান মত
এন্টি সেপ্টিক সলিউশন	পরিমান মত
ওয়েস্ট বক্স বা ড্রাম	পরিমান মত

মডিউল (Module) -৩

মডিউল শিরোনামঃ ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর করা

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-03-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ২৭ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, ম্যানিকিউর করা, পেডিকিউর করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে।
২. ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. ম্যানিকিউর করতে পারবে।
৪. পেডিকিউর করতে পারবে।
৫. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ OSH নির্দেশিকা অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা হয়েছে।
১.২ সরঞ্জাম এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
১.৩ নখ পরিচর্যার কাঁচামাল সনাক্ত করা এবং ব্যবহারের জন্য ব্যবস্থা করা হয়েছে।
২.১ প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরিয়ে নেওয়া হয়েছে।
২.২ স্বাস্থ্যবিধির জন্য ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হয়েছে।
২.৩ ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।
২.৪ ক্লায়েন্টের পছন্দসই নখ পরিচর্যা কার্যকলাপ এবং নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পরামর্শ নেওয়া হয়েছে।
২.৫ ক্লায়েন্টের ত্বক এবং ত্বক শুষ্ক, ফাটা বা নরম কিনা তা নির্ধারণের জন্য পরীক্ষা করা এবং রেকর্ড করা হয়েছে।
৩.১ শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল প্রস্তুত করা হয়েছে।
৩.২ হাত ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখা হয়েছে।
৩.৩ হাত প্রতি হাতে কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়েছে।
৩.৪ প্যাকটি প্রয়োজন অনুসারে হাতে লাগানো হয়েছে।
৩.৫ নখ ঘষে পরিষ্কার করা,কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করা এবং নখের সঠিক আকৃতির জন্য নখ ফাইল করা হয়েছে।
৩.৬ প্যাকটি অপসারণ করা এবং হাত পরিষ্কার করা হয়েছে।
৩.৭ নখ গ্লেজিংয়ের জন্য বাফার করা হয়েছে।
৩.৮ নখের বিছানায় নখ শাইনিং জেল প্রয়োগ করা হয়েছে।
৩.৯ প্রতিটি হাতে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।
৪.১ শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল তৈরি করা হয়েছে।
৪.২ পা ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখা হয়েছে।
৪.৩ পা ৩ থেকে ৫ মিনিটের জন্য ঘষে ঘষে পরিষ্কার করা এবং প্রতি পায়ে কমপক্ষে ৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়েছে।
৪.৪ ফাটল দূর করা হয়েছে।
৪.৫ প্যাকটি শুকিয়ে ফেলা এবং অপসারণ করা হয়েছে।
৪.৬ নখ ঘষে পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত ত্বক অপসারণ করা হয়েছে।
৪.৭ নখ সঠিক আকৃতির জন্য ফাইল করা হয়েছে।

৪.৮ পা পরিষ্কার করা এবং নখ গ্লেজিং এর জন্য বাফ করা হয়েছে।
৪.৯ নখের বিছানায় নখের শাইনিং জেল লাগানো হয়েছে।
৪.১০ প্রতিটি পায়ে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার লাগানো হয়েছে।
৫.১ এপ্রন খুলে ফেলা এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৫.৩ সরঞ্জাম এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৫.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং সংগঠিত করা হয়েছে।
৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৩.১

শিখন ফল -১: কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

১.১ OSH নির্দেশিকা অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা
১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা
১.৩ নখ পরিচর্যার কাঁচামাল সনাক্ত করা এবং ব্যবহারের জন্য ব্যবস্থা করা

১.১ OSH নির্দেশিকা অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা
১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা

উপরের বিষয় সমুহ **ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.১, অনুচ্ছেদ ১.১ ও ১.২ তে আলোচনা করা হয়েছে।**

১.৩ নখ পরিচর্যার কাঁচামাল সনাক্ত করা এবং ব্যবহারের জন্য ব্যবস্থা করা

নখ পরিচর্যার সঠিক পদ্ধতি নখের সৌন্দর্য এবং স্বাস্থ্য বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ। নখের পরিচর্যার জন্য প্রয়োজনীয় কাঁচামাল সঠিকভাবে সনাক্ত করা এবং ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করা প্রক্রিয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বর্ণনা করা হলো:

1. **নখ ফাইল (Nail File):**
   - **ব্যবহার:** নখের আকার এবং দৈর্ঘ্য ঠিক করার জন্য নখ ফাইল ব্যবহার করা হয়েছে। এটি নখকে সোজা বা গোল আকারে কাটা যেতে সাহায্য করে।
   - **প্রস্তুতি:** নখ ফাইলগুলি নরম এবং হার্ড কনফিগারেশনে পাওয়া যায়, তবে নখের ধরন অনুযায়ী সঠিক ফাইলটি নির্বাচন করা উচিত।
2. **নখ কিট (Nail Kit):**
   - **ব্যবহার:** নখ কিটে নখ কাটার কাঁচি, নখ ফাইল, নখের তেল, পুশার ইত্যাদি থাকে। এটি নখের পরিচর্যায় ব্যবহৃত হয় যাতে সমস্ত উপাদান একসঙ্গে পাওয়া যায়।
   - **প্রস্তুতি:** নখ কিটটি একটি পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজড স্থানে রাখা উচিত যাতে নখের পরিচর্যা সময় কোনো ব্যাকটেরিয়া বা অমেধ্য না আসুক।
3. **নখ তেল (Nail Oil):**
   - **ব্যবহার:** নখের আর্দ্রতা বজায় রাখতে এবং চটচটে ভাব কমাতে নখ তেল ব্যবহার করা হয়েছে। এটি নখ এবং এর আশেপাশের ত্বকের জন্য পুষ্টিকর।

- **প্রস্তুতি:** নখ তেল সঠিকভাবে প্রয়োগের জন্য একটি ছোট ব্রাশ বা ড্রপার ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি নিয়মিত ব্যবহারের মাধ্যমে নখের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

4. **নখ পুশার (Nail Pusher):**
   - **ব্যবহার:** নখ পুশার ব্যবহৃত হয় নখের চারপাশের ত্বক বা কিউটিকল মসৃণ করার জন্য। এটি নখের রুক্ষতা দূর করতে সহায়ক।
   - **প্রস্তুতি:** নখ পুশারটি ধুয়ে এবং স্যানিটাইজ করে ব্যবহার করা উচিত, যাতে কোনো ইনফেকশন বা ক্ষতি না হয়েছে।
5. **নখ পলিশ (Nail Polish):**
   - **ব্যবহার:** নখের সৌন্দর্য বৃদ্ধির জন্য নখ পলিশ ব্যবহৃত হয়েছে। এটি নখের উপরে সুন্দর রঙ এবং শাইন দেয়।
   - **প্রস্তুতি:** নখ পলিশ ব্যবহারের আগে নখের সারফেস পরিষ্কার এবং শুকনো করা উচিত। একইভাবে, নখ পলিশ অপসারণের জন্য নখ রিমুভার ব্যবহার করা হয়েছে।
6. **নখ রিমুভার (Nail Remover):**
   - **ব্যবহার:** নখের পলিশ বা গ্লিটার অপসারণের জন্য নখ রিমুভার ব্যবহৃত হয়েছে।
   - **প্রস্তুতি:** এটি সঠিকভাবে ব্যবহারের জন্য নখ রিমুভারের জন্য একটি তুলা বল বা প্যাড ব্যবহার করা যেতে পারে, এবং অতিরিক্ত পলিশ অপসারণের পর নখে পুনরায় তেল বা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত।
7. **নখ ক্লিনার (Nail Cleaner):**
   - **ব্যবহার:** নখের ভিতরের অংশ বা নখের চারপাশের ময়লা পরিষ্কার করার জন্য নখ ক্লিনার ব্যবহার করা হয়েছে।
   - **প্রস্তুতি:** নখ ক্লিনার একটি ছোট ব্রাশের মতো হতে পারে যা স্যানিটাইজড থাকে এবং ব্যবহার করার আগে ভালোভাবে পরিষ্কার করা উচিত।

ব্যবহারের জন্য ব্যবস্থা:

- **কাঁচামাল সঠিকভাবে সংরক্ষণ:** নখ পরিচর্যার কাঁচামাল যেমন ফাইল, কিট, তেল, পলিশ ইত্যাদি পরিষ্কার ও সুরক্ষিত স্থানে রাখতে হবে, যাতে এগুলোর কার্যকারিতা বজায় থাকে।
- **স্যানিটাইজেশন:** কাঁচামাল ব্যবহারের আগে এবং পরে স্যানিটাইজ করা জরুরি, যাতে ইনফেকশন বা অন্য কোনো ক্ষতিকর উপাদান না ছড়ায়।
- **সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার:** প্রতিটি কাঁচামাল সঠিকভাবে এবং নির্দিষ্ট উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা উচিত, যাতে নখের স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য ভালো থাকে।

এই কাঁচামালগুলি সঠিকভাবে সনাক্ত এবং ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করলে নখের পরিচর্যা আরও কার্যকরী এবং সুস্থভাবে সম্পন্ন হবে।

সেলফ- চেক -৩.১

1. OSH কি এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?
2. PPE কি এবং এটি কেন পরিধান করা উচিত?
3. PPE পরিধান করার আগে কী কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত?
4. PPE ব্যবহারের পর কীভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করা উচিত?
5. কীভাবে OSH নির্দেশিকা কর্মক্ষেত্রে কার্যকর করা যায়?
6. নখ ফাইল ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতি কী?
7. নখ তেল ব্যবহারের সুবিধা কী?
8. নখ পরিচর্যার কাঁচামাল ব্যবহারের পূর্বে স্যানিটাইজেশন কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তরপত্র-৩.১

১. OSH কি এবং কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর:

OSH (Occupational Safety and Health) হলো কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা সুরক্ষিত রাখার একটি প্রক্রিয়া। এটি দুর্ঘটনা, অসুস্থতা এবং কাজের পরিবেশের বিপদ থেকে কর্মীদের সুরক্ষা নিশ্চিত করে। OSH এর মাধ্যমে কর্মক্ষেত্রে নিরাপদ পরিবেশ নিশ্চিত করা যায়, যা কর্মীদের কাজের প্রতি আত্মবিশ্বাস এবং উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করে।

২. PPE কি এবং এটি কেন পরিধান করা উচিত?

উত্তর:

PPE (Personal Protective Equipment) হল এমন সরঞ্জাম যা কর্মীদের শারীরিক সুরক্ষা প্রদান করে এবং বিপদের থেকে রক্ষা করে। এটি বিভিন্ন ধরনের হয়, যেমন হেলমেট, গ্লাভস, সুরক্ষা গগলস, মাস্ক, সুরক্ষা জুতা ইত্যাদি। PPE পরিধান করলে কর্মী ক্ষতিকর পদার্থ, শারীরিক আঘাত এবং পরিবেশগত বিপদ থেকে সুরক্ষিত থাকে।

৩. PPE পরিধান করার আগে কী কী পদক্ষেপ নেওয়া উচিত?

উত্তর:

PPE পরিধান করার আগে কর্মীদের হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে এবং জীবাণু বা ময়লা থেকে মুক্ত হতে হবে। এরপর সুরক্ষা গগলস, মাস্ক, গ্লাভস, হেলমেট ইত্যাদি সঠিকভাবে পরিধান করতে হবে। সব সরঞ্জাম সঠিকভাবে পরলে তা কার্যকরভাবে সুরক্ষা প্রদান করবে।

৪. PPE ব্যবহারের পর কীভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করা উচিত?

উত্তর:

PPE ব্যবহারের পর তা নিয়মিত পরিষ্কার এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা উচিত। ব্যবহারের পর জীবাণুমুক্ত করা, সঠিকভাবে শুকানো এবং স্টোরেজে রাখার মাধ্যমে এটি দীর্ঘস্থায়ীহয়েছে। ক্ষতিগ্রস্ত বা ফাটা PPE গুলো তাড়াতাড়ি প্রতিস্থাপন করতে হবে, যাতে এর কার্যকারিতা বজায় থাকে।

৫. কীভাবে OSH নির্দেশিকা কর্মক্ষেত্রে কার্যকর করা যায়?

উত্তর:

OSH নির্দেশিকা কর্মক্ষেত্রে কার্যকর করতে, প্রথমে সকল বিপদ চিহ্নিত করতে হবে এবং তারপরে সুরক্ষা প্রটোকল তৈরি করা উচিত। কর্মীদের নিরাপত্তা প্রশিক্ষণ এবং সচেতনতা বৃদ্ধি করা, এবং দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা প্রয়োজন। নিয়মিত নিরাপত্তা পরিদর্শন এবং কর্মীকে তাদের দায়িত্ব সম্পর্কে জানানো গুরুত্বপূর্ণ।

৬. নখ ফাইল ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতি কী?

উত্তর: নখ ফাইল ব্যবহারের সঠিক পদ্ধতি হল, নখের আকার এবং দৈর্ঘ্য ঠিক করার জন্য ফাইলটি সঠিকভাবে ব্যবহার করা। এটি নখকে সোজা বা গোল আকারে কাটা সাহায্য করে। ফাইলটি নরম বা হার্ড কনফিগারেশনে পাওয়া যায়, তবে নখের ধরন অনুযায়ী সঠিক ফাইলটি নির্বাচন করা উচিত।

৭. নখ তেল ব্যবহারের সুবিধা কী?

উত্তর: নখ তেল ব্যবহারের মাধ্যমে নখের আর্দ্রতা বজায় রাখা যায় এবং চটচটে ভাব কমানো যায়। এটি নখ ও তার আশেপাশের ত্বকের জন্য পুষ্টিকর, এবং নিয়মিত ব্যবহারে নখের স্বাস্থ্য বজায় থাকে। এটি সঠিকভাবে প্রয়োগের জন্য ছোট ব্রাশ বা ড্রপার ব্যবহার করা উচিত।

৮. নখ পরিচর্যার কাঁচামাল ব্যবহারের পূর্বে স্যানিটাইজেশন কেন গুরুত্বপূর্ণ?

উত্তর: নখ পরিচর্যার কাঁচামাল যেমন ফাইল, পলিশ, নখ পুশার ইত্যাদি ব্যবহারের আগে এবং পরে সঠিকভাবে স্যানিটাইজ করা জরুরি, যাতে কোনো ধরনের ইনফেকশন বা ক্ষতিকর উপাদান ছড়াতে না পারে। এটি নখের স্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ এবং কার্যকরী ব্যবহারের জন্য অপরিহার্য।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৩.২

শিখন ফল -২: ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

২.১ প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরিয়ে নেওয়া
২.২ স্বাস্থ্যবিধির জন্য ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা
২.৩ ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা
২.৪ ক্লায়েন্টের পছন্দসই নখ পরিচর্যা কার্যকলাপ এবং নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পরামর্শ নেওয়া
২.৫ ক্লায়েন্টের ত্বক এবং ত্বক শুষ্ক, ফাটা বা নরম কিনা তা নির্ধারণের জন্য পরীক্ষা করা এবং রেকর্ড করা

২.১ প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরিয়ে নেওয়া।

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.২, অনুচ্ছেদ ২.২ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

২.২ স্বাস্থ্যবিধির জন্য ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ।
উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.২, অনুচ্ছেদ ২.৫ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

২.৩ ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা

ক্লায়েন্টের নখের গঠন এবং অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা, নখের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য বজায় রাখার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি নখের বিভিন্ন সমস্যা চিহ্নিত করতে এবং সঠিক পরিচর্যা বা চিকিৎসা প্রদান করতে সাহায্য করে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিত বর্ণনা করা হলো:

1. **নখের গঠন পরীক্ষা করা:**
   - **ব্যবহার:** নখের গঠন পরীক্ষা করা হলে, নখের আকার, আর্চ, এবং সঠিক সোজাভাব মূল্যায়ন করা হয়েছে। এই পরীক্ষা থেকে জানা যায় যে, নখের আকার প্রাকৃতিকভাবে সঠিক আছে কিনা এবং নখে কোনো অবাঞ্ছিত গঠনগত সমস্যা আছে কিনা।
   - **কী কী লক্ষ্য করতে হবে:** নখের সোজা বা বাঁকা গঠন, নখের কোণার পেশী বা নরম হওয়ার মতো কোনো পরিবর্তন, এবং নখের কেন্দ্রের রঙ বা আকারে কোনো অসামঞ্জস্যতা পরীক্ষা করা হয়।
2. **নখের অবস্থা পরীক্ষা করা:**
   - **ব্যবহার:** নখের অবস্থা পরীক্ষা করতে হলে, ক্লায়েন্টের নখের পৃষ্ঠ এবং ত্বকের অবস্থার পর্যবেক্ষণ করতে হবে। এটি নখের সঠিক বৃদ্ধি, শক্তি এবং স্বাস্থ্য পরিমাপ করতে সহায়ক।
   - **কী কী লক্ষ্য করতে হবে:** নখের পৃষ্ঠে কোনো দাগ, কোঁকড়ানো, ফাটল, নরম হওয়া বা শুষ্কতা পরীক্ষা করা হয়। এছাড়াও, যদি কোনো নখে ইনফেকশন বা অন্য কোনো সমস্যা থাকে, তাহলে তা পরীক্ষা করা হয়।
3. **নখের রঙ ও ত্বক পরীক্ষা করা:**
   - **ব্যবহার:** নখের রঙ এবং আশেপাশের ত্বকের অবস্থা বিশ্লেষণ করা, নখের সাস্থ্যের উপর ভিত্তি করে গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত, সঠিক রঙ এবং কোনো পরিবর্তন ছাড়া নখগুলি সঠিক থাকে, তবে অনেক ক্ষেত্রে নখের রঙে কিছু পরিবর্তন হতে পারে যা কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা বা শারীরিক অবস্থা নির্দেশ করতে পারে।
   - **কী কী লক্ষ্য করতে হবে:** নখের হলুদ, সাদা, নীল বা রক্তবর্ণ রঙের পরিবর্তন বা ত্বকের আশেপাশে ফাটল, শুষ্কতা, লালভাব ইত্যাদি লক্ষ্য করা হয়।
4. **নখের দৈর্ঘ্য পরীক্ষা করা:**
   - **ব্যবহার:** নখের দৈর্ঘ্য পরীক্ষা করা উচিত, কারণ এটি নখের স্বাস্থ্য এবং সাধারণ বৃদ্ধি প্রতিফলিত করে। স্বাভাবিকভাবে, নখের দৈর্ঘ্য কিছুটা বৃদ্ধির দিকে থাকে, তবে কিছু ক্ষেত্রে নখের বৃদ্ধির হার কমে যেতে পারে যা কিছু শারীরিক সমস্যার লক্ষণ হতে পারে।
   - **কী কী লক্ষ্য করতে হবে:** নখের বৃদ্ধি স্বাভাবিক কিনা, এবং কোনো স্থানে অতিরিক্ত বৃদ্ধি বা অবসাদজনক বৃদ্ধি আছে কিনা।
5. **বিশ্লেষণ:**
   - **ব্যবহার:** সমস্ত পরীক্ষার পর, নখের অবস্থা ও গঠন বিশ্লেষণ করা হয়। এই বিশ্লেষণের মাধ্যমে জানা যায় যে, নখের স্বাস্থ্যে কোনো সমস্যা বা অস্বাভাবিকতা আছে কি না, এবং কী ধরনের পরিচর্যা বা চিকিৎসার প্রয়োজন।

- **কী কী লক্ষ্য করতে হবে:** যদি নখে কোনো অস্বাভাবিকতা দেখা যায়, যেমন নখের পৃষ্ঠে চিড় বা শুষ্কতা, ইনফেকশন বা নখের ত্বকে সমস্যা, সেক্ষেত্রে সঠিক চিকিৎসা বা সেবা প্রদানের পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

ব্যবস্থাপনা:

- **ক্লায়েন্টের অবস্থান অনুযায়ী উপযুক্ত পরামর্শ:** নখের গঠন এবং অবস্থা পরীক্ষা করার পর, ক্লায়েন্টকে সঠিক পরামর্শ এবং পণ্য ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়া হয়, যেমন, নখের তেল, পলিশ বা ইনফেকশন প্রতিরোধক উপকরণ।
- **প্রয়োজনীয় চিকিৎসা:** যদি কোনো গুরুতর সমস্যা চিহ্নিত হয়, যেমন ফাঙ্গাল ইনফেকশন বা অন্য কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা, তাহলে উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

এভাবে, ক্লায়েন্টের নখের গঠন এবং অবস্থা পরীক্ষা ও বিশ্লেষণ করে তাদের নখের সৌন্দর্য এবং স্বাস্থ্য ভালো রাখা সম্ভব।

২.৪ ক্লায়েন্টের পছন্দসই নখ পরিচর্যা কার্যকলাপ এবং নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পরামর্শ নেওয়া

ক্লায়েন্টের পছন্দসই নখ পরিচর্যা কার্যকলাপ এবং নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পরামর্শ নেওয়া, একটি সফল নখ পরিচর্যা সেবার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি ক্লায়েন্টের স্বাদ, প্রয়োজন এবং স্বাস্থ্যের উপযোগী সেবা নিশ্চিত করতে সহায়ক। এই প্রক্রিয়াটি ক্লায়েন্টের সন্তুষ্টি এবং চাহিদা পূরণের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বর্ণনা করা হলো:

1. **ক্লায়েন্টের পছন্দ সম্পর্কে আলোচনা করা:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে ক্লায়েন্টের সঙ্গে আলোচনা করা উচিত তাদের নখের স্টাইল, পরিচর্যা বা কোন ধরণের ফলাফল তারা চান তা নিয়ে। যেমন, তারা নখের দৈর্ঘ্য, আকার, রঙ বা ডিজাইন সম্পর্কে কী ধরনের পছন্দ করেন বা তাদের নখে কোনো বিশেষ যত্নের প্রয়োজন আছে কিনা, এসব বিষয়ে আলোচনা করা।
   - **প্রস্তুতি:** ক্লায়েন্টের পছন্দের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে তাদের জন্য উপযুক্ত পণ্য বা সেবা প্রস্তুত করতে হবে। যেমন, কিছু ক্লায়েন্ট ন্যাচারাল লুক পছন্দ করেন, আবার কিছু ক্লায়েন্ট চমকপ্রদ নখ ডিজাইন পছন্দ করেন।
2. **নখের সমস্যা এবং প্রয়োজনীয়তা সনাক্তকরণ:**
   - **ব্যবহার:** ক্লায়েন্টের নখের কোনো সমস্যা যেমন শুষ্কতা, নরম নখ, নখের ফাটল বা অন্যান্য কোনো সমস্যার কথা শোনা। তাদের নখের স্বাস্থ্য এবং স্টাইলের উপর ভিত্তি করে সঠিক পরামর্শ দেয়া হয়।
   - **প্রস্তুতি:** যদি ক্লায়েন্টের নখে কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, যেমন ইনফেকশন বা নখের পৃষ্ঠের কোনো সমস্যার সৃষ্টি হয়ে থাকে, তাহলে সেক্ষেত্রে সঠিক পণ্য বা চিকিৎসার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।
3. **নখ পরিচর্যার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণের পরামর্শ দেয়া:**
   - **ব্যবহার:** ক্লায়েন্টের পছন্দ এবং প্রয়োজন অনুসারে, তাদের জন্য সঠিক নখ পরিচর্যার পণ্য বা উপকরণ নির্বাচন করা। যেমন, নখ তেল, পলিশ, ফাইল, কিউটিকল তেল ইত্যাদি ব্যবহার করা হবে, যা তাদের নখের গঠন ও স্বাস্থ্য অনুযায়ী উপযুক্ত হবে।
   - **প্রস্তুতি:** ক্লায়েন্টের জন্য নিরাপদ এবং কার্যকরী পণ্য নির্বাচন করা উচিত, যেমন কিউটিকল তেল যদি তাদের ত্বক শুষ্ক হয়ে থাকে, অথবা নখ ফাইল ব্যবহার করা যদি তারা নখের আকার পরিবর্তন করতে চান।
4. **নখ ডিজাইন এবং স্টাইলিংয়ের জন্য পরামর্শ:**
   - **ব্যবহার:** কিছু ক্লায়েন্ট নখে ডিজাইন বা পলিশ পছন্দ করেন। তাদের পছন্দ অনুযায়ী নখের রঙ, প্যাটার্ন, বা বিশেষ ডিজাইন যেমন ফরাসি ম্যানিকিউর, ন্যাচারাল ম্যানিকিউর, গ্লিটার পলিশ বা আর্ট ডিজাইন নিয়ে পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।
   - **প্রস্তুতি:** তাদের নখের ধরন, গঠন এবং চাহিদা অনুসারে তাদের পছন্দের ডিজাইন বা স্টাইল প্রয়োগ করা।
5. **নখ পরিচর্যার রুটিন তৈরি:**
   - **ব্যবহার:** ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুযায়ী, তাদের জন্য একটি উপযুক্ত নখ পরিচর্যার রুটিন তৈরি করা। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে, প্রতিদিন বা সপ্তাহে একবার নখের তেল ব্যবহার, নিয়মিত নখ ফাইল করা, সঠিক পলিশ ব্যবহার করা, বা নখের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে অন্যান্য প্রয়োজনীয় কার্যকলাপ।
   - **প্রস্তুতি:** এটি একটি সাধারণ রুটিন হবে, যা ক্লায়েন্টের নখের গঠন ও স্বাস্থ্যের উপযোগী হবে এবং তারা নিয়মিতভাবে এটি অনুসরণ করতে পারবেন।
6. **বিশেষ যত্নের পরামর্শ দেওয়া:**

- **ব্যবহার:** ক্লায়েন্ট যদি তাদের নখের জন্য বিশেষ যত্ন বা যত্নমূলক পণ্য ব্যবহার করতে চান, যেমন নখ শক্ত করার পণ্য বা বিশেষ প্রাকৃতিক তেল, তাহলে এসব পণ্য সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া হয়।
- **প্রস্তুতি:** সঠিক পরামর্শ দিতে হবে যাতে ক্লায়েন্টের নখ স্বাস্থ্যকর এবং সুন্দর থাকে। যেমন, তারা যদি শুষ্ক ত্বক বা নরম নখের জন্য তেল চান, তাদের জন্য উপযুক্ত তেল বা ক্রিম ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হবে।

ব্যবস্থাপনা:

- **বিক্রয় ও সেবার পরামর্শ:** সঠিক পণ্য বা সেবার জন্য পরামর্শ দেওয়া এবং ক্লায়েন্টকে তাদের চাহিদার জন্য সঠিক পণ্য নির্বাচন করতে সহায়তা করা।
- **বিশেষ পরিস্থিতিতে পরামর্শ:** যদি ক্লায়েন্টের কোনো বিশেষ সমস্যা থাকে যেমন নখের স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা, তাদের জন্য স্বাস্থ্যকর ও নিরাপদ পরামর্শ প্রদান করা।

এভাবে, ক্লায়েন্টের পছন্দ এবং প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে পরামর্শ নেওয়া, তাদের সঠিক নখ পরিচর্যা এবং স্টাইল নিশ্চিত করতে সহায়ক হয়, যা তাদের সন্তুষ্টি এবং সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে।

২.৫ ক্লায়েন্টের ত্বক এবং ত্বক শুষ্ক, ফাটা বা নরম কিনা তা নির্ধারণের জন্য পরীক্ষা করা এবং রেকর্ড করা

ক্লায়েন্টের ত্বকের সঠিক স্বাস্থ্য মূল্যায়ন করা এবং ত্বকের শুষ্কতা, ফাটা বা নরম হওয়া নির্ধারণ করা, ত্বক পরিচর্যা সেবার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি ত্বকের প্রয়োজনীয় যত্ন এবং সঠিক পণ্য ব্যবহারে সহায়ক হয়েছে। নিচে এই প্রক্রিয়া বর্ণনা করা হলো:

1. **ত্বকের ধরন নির্ধারণ:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে ক্লায়েন্টের ত্বক পরীক্ষা করা হয় যাতে ত্বকের ধরন (তৈলাক্ত, শুষ্ক, সংবেদনশীল, বা মিশ্র) সঠিকভাবে নির্ধারণ করা যায়। ত্বকের ধরন বুঝে সঠিক পরামর্শ এবং পণ্য নির্বাচন করা যায়।
   - **প্রস্তুতি:** ত্বকের উপর একবারে কোনো পণ্য বা ক্রিম প্রয়োগ না করে, কিছুক্ষণের জন্য ত্বক পরিষ্কার এবং শুকানো রাখা হয়, এরপর তার অবস্থা পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে।
2. **ত্বকের শুষ্কতা পরীক্ষা করা:**
   - **ব্যবহার:** ত্বক শুষ্ক হলে তা অশুক বা ত্বকের উপর ছোট ছোট ফাটল দেখা দিতে পারে। ত্বকে কোনো ফাঁক, অশুক বা অতিরিক্ত লাইন বা রুক্ষতা দেখা দিলে, এটি শুষ্কতার লক্ষণ হতে পারে।
   - **প্রস্তুতি:** ত্বকের শুষ্কতা চিহ্নিত করতে, প্রাথমিকভাবে ত্বক স্পর্শ করে বা হালকা চাপ দিয়ে ত্বকের মধ্যে কোন দানা বা ফাটল আছে কি না পরীক্ষা করা হয়। ত্বকের তেল বা ক্রিমের সাহায্যে যদি ত্বক আরো রুক্ষ বা টানটান অনুভব করে, তাহলে এটি শুষ্কতার ইঙ্গিত হতে পারে।
3. **ত্বকের ফাটা বা ত্বক[illegible]ন পরীক্ষা করা:**
   - **ব্যবহার:** ত্বক ফাটার ক্ষেত্রে, ত্বকের গঠন বা পৃষ্ঠে দৃশ্যমান[illegible]ন বা সাদা সাদা দাগ দেখা যেতে পারে। বিশেষত, ত্বক যখন অত্যধিক শুষ্ক হয়, তখন এটি ফেটে যেতে পারে।
   - **প্রস্তুতি:** ত্বকে যত্ন সহকারে একবার হালকা চাপ দিয়ে বা স্নিগ্ধভাবে অনুভব করে ফাটা চিহ্নগুলো দেখা যায়। যদি ত্বক ভঙ্গুর হয়ে গিয়ে ভেঙে যায়, বা ত্বকের নিচে চামড়ায় ক্ষত দেখা যায়, তবে এটি ফাটা ত্বকের লক্ষণ।
4. **ত্বকের নরমতা পরীক্ষা করা:**
   - **ব্যবহার:** ত্বকের নরমতা পরীক্ষা করতে ত্বক স্পর্শ করে দেখা হয় যে, ত্বক কেমন অনুভূত হচ্ছে—পৌনঃপুনিরূপে তুলনামূলকভাবে নরম এবং মসৃণ কি না। সাধারণত, ভালো ত্বক নরম এবং মসৃণ থাকে, তবে এটি সঠিক যত্নের উপর নির্ভর করে।
   - **প্রস্তুতি:** ত্বকের নরমতা পরীক্ষা করার জন্য একটি হালকা চাপ প্রয়োগ করা হয় এবং ত্বক যদি দুর্বল বা খসখসে অনুভব হয়, তবে এটি নরম না থাকার ইঙ্গিত হতে পারে।
5. **রেকর্ড করা:**
   - **ব্যবহার:** ত্বকের ধরন, শুষ্কতা, ফাটা এবং নরমতা পরীক্ষা করার পর, সমস্ত তথ্য একটি রেকর্ডে নথিভুক্ত করা হয়েছে। এটি পরবর্তী সেবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে, যাতে ত্বকের সমস্যা সম্পর্কে একটি ট্র্যাক রাখা যায় এবং সেই অনুযায়ী সঠিক পণ্য বা সেবা ব্যবহৃত হয়েছে।
   - **প্রস্তুতি:** রেকর্ড করা তথ্যের মধ্যে ক্লায়েন্টের ত্বকের ধরন, ফাটা, শুষ্কতা বা নরমতার ব্যাপারে বিশদ পর্যালোচনা এবং সঠিক পণ্য পরামর্শ থাকতে হবে। একাধিক সেবার পরও রেকর্ডটি আপডেট করা যায়।

ব্যবস্থাপনা:

- **ক্লায়েন্টের তথ্য সঠিকভাবে রেকর্ড করা:** সমস্ত পরীক্ষা এবং অবস্থা সঠিকভাবে রেকর্ড করা এবং পরবর্তী সেবার জন্য একটি বিশ্লেষণমূলক নথি তৈরি করা।
- **সঠিক পণ্য নির্বাচন:** ত্বকের অবস্থা অনুযায়ী সঠিক পণ্য নির্বাচন করে ক্লায়েন্টকে উপযুক্ত সেবা প্রদান করা।

এভাবে, ক্লায়েন্টের ত্বক পরীক্ষা ও বিশ্লেষণ করা, এবং সঠিকভাবে রেকর্ড করা, ত্বক পরিচর্যার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ যা ত্বকের স্বাস্থ্য এবং সৌন্দর্য বজায় রাখতে সহায়ক হয়েছে।

সেলফ- চেক -৩.২

1. **প্রশ্ন:** ক্লায়েন্টের নখের গঠন পরীক্ষা করার জন্য কী কী বিষয় লক্ষ্য করতে হবে?
2. **প্রশ্ন:** ত্বকের শুষ্কতা চিহ্নিত করার জন্য কী কী পরীক্ষা করা উচিত?
3. **প্রশ্ন:** ত্বকের ফাটা বা[illegible]ন চিহ্নিত করার সময় কী কী লক্ষণ পরীক্ষা করা উচিত?
4. **প্রশ্ন:** ক্লায়েন্টের ত্বকের নরমতা কিভাবে পরীক্ষা করা হয়?
5. **প্রশ্ন:** ত্বকের পরীক্ষা শেষে কীভাবে তথ্য রেকর্ড করা হয়?

উত্তরপত্র-৩.২

1. **প্রশ্ন: ক্লায়েন্টের নখের গঠন পরীক্ষা করার জন্য কী কী বিষয় লক্ষ্য করতে হবে?**
   উত্তর: ক্লায়েন্টের নখের গঠন পরীক্ষা করার সময়, নখের আকার, আর্চ এবং সোজাভাব মূল্যায়ন করতে হবে। বিশেষভাবে নখের সোজা বা বাঁকা গঠন, কোণার পেশী বা নরম হওয়া, এবং নখের কেন্দ্রের রঙ বা আকারের কোনো অসামঞ্জস্যতা লক্ষ্য করা উচিত।
2. **প্রশ্ন: ত্বকের শুষ্কতা চিহ্নিত করার জন্য কী কী পরীক্ষা করা উচিত?**
   উত্তর: ত্বকের শুষ্কতা চিহ্নিত করতে, ত্বক স্পর্শ করে বা হালকা চাপ দিয়ে দেখা হয় যে ত্বকে কোনো ফাঁক, অশুক বা অতিরিক্ত রুক্ষতা আছে কি না। ত্বকের তেল বা ক্রিম ব্যবহারের পরে যদি ত্বক আরো রুক্ষ বা টানটান অনুভূত হয়, তবে তা শুষ্কতার লক্ষণ হতে পারে।
3. **প্রশ্ন: ত্বকের ফাটা বা[illegible]ন চিহ্নিত করার সময় কী কী লক্ষণ পরীক্ষা করা উচিত?**
   উত্তর: ত্বকের ফাটা চিহ্নিত করার সময় ত্বকের পৃষ্ঠে দৃশ্যমান[illegible]ন বা সাদা সাদা দাগ লক্ষ্য করা হয়েছে। ত্বক যদি অত্যধিক শুষ্ক হয়ে গিয়ে ভঙ্গুর হয়ে ফেটে যায়, বা ত্বকের নিচে চামড়ায় ক্ষত দেখা যায়, তবে এটি ফাটা ত্বকের লক্ষণ।
4. **প্রশ্ন: ক্লায়েন্টের ত্বকের নরমতা কিভাবে পরীক্ষা করা হয়?**
   উত্তর: ত্বকের নরমতা পরীক্ষা করতে, ত্বক স্পর্শ করা হয় এবং এটি তুলনামূলকভাবে নরম এবং মসৃণ কিনা দেখা হয়। সাধারণত ভালো ত্বক নরম ও মসৃণ থাকে, তবে যদি ত্বক খসখসে বা দুর্বল মনে হয়, তা নরম না থাকার ইঙ্গিত হতে পারে।

5. **প্রশ্ন: ত্বকের পরীক্ষা শেষে কীভাবে তথ্য রেকর্ড করা হয়?**

উত্তর: ত্বকের ধরন, শুষ্কতা, ফাটা এবং নরমতা পরীক্ষা করার পর সমস্ত তথ্য একটি রেকর্ডে নথিভুক্ত করা হয়। এটি পরবর্তী সেবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, যাতে ত্বকের সমস্যা সম্পর্কে একটি ট্র্যাক রাখা যায় এবং সঠিক পণ্য বা সেবা ব্যবহৃত হয়েছে। রেকর্ডে ক্লায়েন্টের ত্বকের ধরন, ফাটা, শুষ্কতা বা নরমতার বিস্তারিত তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৩.৩

শিখন ফল -৩: ম্যানিকিউর করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল প্রস্তুত করা
৩.২ হাত ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখা
৩.৩ হাত প্রতি হাতে কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা
৩.৪ প্যাকটি প্রয়োজন অনুসারে হাতে লাগানো
৩.৫ নখ ঘষে পরিষ্কার করা,কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করা এবং নখের সঠিক আকৃতির জন্য নখ ফাইল করা
৩.৬ প্যাকটি অপসারণ করা এবং হাত পরিষ্কার করা
৩.৭ নখ গ্লেজিংয়ের জন্য বাফার করা
৩.৮ নখের বিছানায় নখ শাইনিং জেল প্রয়োগ করা
৩.৯ প্রতিটি হাতে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা

ভূমিকা: সৌন্দর্য্যবর্ধনের ৰেত্রে হাত ও পায়ের সৌন্দর্য্যবর্ধনের কাজ কে মেনিকিউর পেডিকিউর বলা হয়। মেনিকিউর পেডিকিউর সম্পর্কে জানতে হলে অবশ্যই এর সরঞ্জমাদি এবং এর বিভিন্ন উপকরণের মিশ্রণ সম্পর্কে জানতে হবে।

ম্যানিকিউর (Manicure)

ম্যানিকিউরে যা করা হয়- নখের ফাইলিং, নখের খোলা ধারগুলো শেপিং বা মসৃত আকৃতি করা, ট্রিটমেন্ট, হাতের মাসাজ এবং নেইল পলিশ লাগানো। হাত ও পায়ের ম্যানিকিউরের বিভিন্ন বিশেষত্বও রয়েছে।

প্রাকৃতিকভাবে প্রোটিন কেরাটিন দিয়ে নখ গঠিত। সুস্থ্য স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য নখের পাতার একটি সুনির্দিষ্ট পরিমান নমনীয়তা এবং ময়েশ্চার থাকা জরম্নরী। সহনীয় গরম প্যানির সাবধানতা অবলম্বন করা উচিৎ, ম্যানিকিউর করার সময় প্রয়োজনীয় উপকরণ মিশ্রণের পানিতে হাত ও পা ১৫-২০ মিনিট ডুবিয়ে রাখতে হবে।

নখ শেপ বা সুন্দর আকার করা (Nail shapes):

বিভিন্ন ধরণের নেইল শেপ বা নখের সুন্দর আকার রয়েছে- নখের প্রধান আকার হচ্ছে ওভাল বা ডিম্বাকৃতি, সূচোলো (pointed), আলমন্ড, গোলাকৃতি, চৌকোনা, গোলাকৃতির কোনা সহ চৌকোনা, সোজা ও গোলাকৃতির আগা সহ।

পেডিকিউর: পেডিকিউর হলো পায়ের পাতা ও নখের বিশেষ যত্ন যার ফলে পা আরো ভাল দেখায়। নিয়মিত পেডিকিউরে পায়ের পাতার রোগ ও নখের বিশৃঙ্খলা রোধ করা যায়। পেডিকিউরে শুধু নখ কাটাই নয়, পায়ের পাতার ত্বকের মরা কোষ ঝামা পাথর দিয়ে ঘসে তোলা হয়। পায়ের গোড়ালির দানা দানা মরা চামড়া পরিস্কার করা হয়, ম্যাসাজ করা ও পরিস্কার করা হয়।
ম্যানিকিউর ও পেডিকিউর মুলত একই রকম কাজ। একটি হাতের যত্ন এবং অন্যটি পায়ের যত্ন।
ম্যানিকিউর ও পেডিকিউর করার জন্য উপকরন মিশানো: গামলায় গরম পানি নিয়ে লিকুইড সোপ বা শ্যাম্পু মিশাতে হবে। এরপর এন্টিসেপ্টিক সলিউশন মেশাতে হবে।

৩.১ শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল প্রস্তুত করা

শরীরের পরিচর্যা ও স্বাস্থ্য বজায় রাখতে উষ্ণ জল দিয়ে স্নান করা একটি সাধারণ পদ্ধতি। উষ্ণ জলে শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল মেশালে এটি ত্বককে পরিষ্কার, সতেজ ও স্বাস্থ্যবান রাখতে সাহায্য করে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বর্ণনা করা হলো:

1. **উষ্ণ জল প্রস্তুত করা:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে একটি পাত্রে পানি নিন এবং সেটি গরম করুন যতটুকু গরম লাগবে ততটুকু, যাতে ত্বক সহজে সহ্য করতে পারে। পানি গরম করতে আপনি গ্যাস, বৈদ্যুতিক গরম করার যন্ত্র অথবা বাথটাবে গরম পানি ব্যবহার করতে পারেন।
   - **প্রস্তুতি:** পানি গরম করার সময় এটি বেশি গরম না হওয়া নিশ্চিত করুন, যাতে শরীরের জন্য আরামদায়ক হয়েছে। সাধারণত ৩৮±C থেকে ৪০±C তাপমাত্রা একদম উপযুক্ত।
2. **শ্যাম্পু যোগ করা:**
   - **ব্যবহার:** উষ্ণ জলে শ্যাম্পু যোগ করলে এটি ত্বক এবং চুল পরিষ্কার করার জন্য উপকারী হয়েছে। এটি ত্বকের ময়লা এবং তেলের জমা পরিষ্কার করতে সাহায্য করে।
   - **প্রস্তুতি:** ৫-১০ ফোঁটা শ্যাম্পু উষ্ণ জলে মেশান। শ্যাম্পু পুরোপুরি জলতেজ করার জন্য ভালোভাবে মিশিয়ে দিন।
3. **স্নানের লবণ যোগ করা:**
   - **ব্যবহার:** স্নানের লবণ ত্বককে কোমল করে এবং এতে থাকা খনিজ ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি পেশীর ক্লান্তি দূর করতে সাহায্য করে এবং ত্বকে একটি সতেজ অনুভূতি প্রদান করে।
   - **প্রস্তুতি:** ২-৩ টেবিল চামচ স্নানের লবণ উষ্ণ জলে মেশান এবং তা ভালোভাবে মিশ্রিত করুন। লবণটি স্নানে বিশ্রাম দেয়।
4. **লেবু যোগ করা:**
   - **ব্যবহার:** লেবু ত্বককে উজ্জ্বল এবং পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। এতে থাকা ভিটামিন C ত্বকের জন্য উপকারী এবং ত্বকের অশুচিতা দূর করতে সহায়ক।
   - **প্রস্তুতি:** একটি লেবু কেটে তার রস উষ্ণ জলে মেশান। এটি ত্বকে এক সতেজ ভাব আনবে এবং ত্বকের শুষ্কতা ও কালো দাগ দূর করতে সাহায্য করবে।
5. **অ্যান্টিসেপটিক তরল যোগ করা:**
   - **ব্যবহার:** অ্যান্টিসেপটিক তরল ত্বকের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে এবং ত্বকের সুরক্ষা প্রদান করে।
   - **প্রস্তুতি:** ২-৩ ফোঁটা অ্যান্টিসেপটিক তরল উষ্ণ জলে মেশান। এটি ত্বক এবং শরীরের জন্য সুরক্ষিত রাখতে সহায়ক।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক মিশ্রণ:** সমস্ত উপকরণ সঠিকভাবে মিশ্রিত হতে হবে যাতে স্নানের সময় সব উপাদান কার্যকরভাবে কাজ করে।
- **তাপমাত্রা নিশ্চিতকরণ:** উষ্ণ জলের তাপমাত্রা যেন শরীরের জন্য উপযুক্ত থাকে এবং ত্বকের জন্য ক্ষতিকর না হয়, তা নিশ্চিত করতে হবে।
- **ব্যবহার:** এই উষ্ণ জলের মিশ্রণ স্নানে ব্যবহার করুন। স্নান শেষে ত্বক অনেক নরম এবং সতেজ অনুভূত হবে।

এভাবে, শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল প্রস্তুত করে, এটি ত্বক এবং শরীরের পরিচর্যায় সাহায্য করতে পারে।

৩.২ হাত ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখা

হাতের ত্বক এবং নখের যত্নে গরম জলে ডুবিয়ে রাখা একটি কার্যকরী পদ্ধতি। এটি ত্বকের শুষ্কতা কমাতে, রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে এবং হাতের নখ শক্ত ও সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বর্ণনা করা হলো:

1. **গরম জল প্রস্তুত করা:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে একটি বেসিন বা পাত্রে পরিমাণমতো জল নিন এবং তা গরম করুন। জল ততটুকু গরম করতে হবে, যাতে হাত আরামদায়কভাবে তা সহ্য করতে পারে, তবে খুব বেশি গরম না হওয়া উচিত। সাধারণত, ৩৮±C থেকে ৪০±C তাপমাত্রা সবচেয়ে উপযুক্ত।
   - **প্রস্তুতি:** আপনি যদি গরম পানির বেসিন ব্যবহার করেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে, পানি গরম না হয়ে হাতের জন্য আরামদায়ক তাপমাত্রায় থাকে।
2. **অতিরিক্ত উপকরণ যোগ করা:**
   - **ব্যবহার:** হাতের ত্বক এবং নখের জন্য অতিরিক্ত সুবিধা প্রদান করতে কিছু উপকরণ যোগ করা যেতে পারে। যেমন, স্নানের লবণ, অ্যান্টিসেপটিক তরল, বা ত্বক মসৃণ করতে তেল যোগ করা যেতে পারে।
   - **প্রস্তুতি:** ১-২ টেবিল চামচ স্নানের লবণ বা ত্বক তেল উষ্ণ জলে মেশান। এতে ত্বক নরম হবে এবং নখের গঠন শক্ত হবে।
3. **হাত ডুবিয়ে রাখা:**
   - **ব্যবহার:** গরম জলে হাত ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রাখুন। এটি ত্বক এবং নখের উপরে একটি স্নিগ্ধ প্রভাব ফেলবে এবং অতিরিক্ত শুষ্কতা বা রুক্ষতা কমাবে।
   - **প্রস্তুতি:** হাতটি জলটিতে পুরোপুরি ডুবিয়ে রাখুন, যাতে ত্বক এবং নখ ভালোভাবে স্নান করতে পারে। গরম পানির সাথে আঙুলের নখ এবং কিউটিকলও পরিপাটি হবে।
4. **বিশ্রাম এবং সময় নির্ধারণ:**
   - **ব্যবহার:** হাত ১০-১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখলে ত্বক নরম হয়ে যায় এবং ত্বকের ময়লা দূর করতে সহায়তা হয়। এই সময়টি উপভোগ করে হাতের ত্বক ভালোভাবে মসৃণ ও নরম হবে।
   - **প্রস্তুতি:** ত্বক খুব বেশি গরম জলে রাখার কারণে শুষ্ক হতে পারে, তাই সময়কাল ঠিকভাবে মেনে চলা উচিত।
5. **অতিরিক্ত যত্ন:**
   - **ব্যবহার:** সময় শেষে হাতটি ধীরে ধীরে বাইরে তুলে মুছে শুকনো করে নিন। তারপর, হাতের ত্বক মসৃণ এবং ময়েশ্চারাইজ করার জন্য হালকা ময়েশ্চারাইজার বা তেল প্রয়োগ করুন।
   - **প্রস্তুতি:** এই পদ্ধতির পরে নখ এবং ত্বকের জন্য সঠিক ময়েশ্চারাইজার বা পণ্য ব্যবহার করতে ভুলবেন না।

ব্যবস্থাপনা:

- **তাপমাত্রা পরীক্ষা করা:** গরম জলের তাপমাত্রা যাতে খুব বেশি গরম না হয়, সেদিকে নজর দিন, যাতে ত্বক বা নখ ক্ষতিগ্রস্ত না হয়েছে।
- **সঠিক সময়কাল:** ১০ থেকে ১৫ মিনিট সময়কাল সীমিত রাখুন, কারণ এর বেশি সময় জল ব্যবহারে ত্বক শুষ্ক হতে পারে।
- **পরবর্তী যত্ন:** গরম জলে ডুবিয়ে রাখার পরে ত্বক এবং নখের সঠিক যত্ন নেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এভাবে, ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে হাত ডুবিয়ে রাখা, হাতের ত্বককে নরম ও সুস্থ রাখতে সাহায্য করে এবং রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়, যা নখের শক্তি বৃদ্ধি এবং ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়।

৩.৩ হাত প্রতি হাতে কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা

হাতের ত্বক এবং পেশীর সুস্থতা বজায় রাখতে ম্যাসাজ একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার করে ৫ থেকে ১০ মিনিট হাতে ম্যাসাজ করা, ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত করতে এবং পেশী শিথিল করতে সহায়ক। এটি রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে, ত্বক মসৃণ করে এবং চাপ কমাতে সাহায্য করে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিত বর্ণনা করা হলো:

1. **ম্যাসাজ ক্রিম নির্বাচন করা:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে একটি ভাল মানের ম্যাসাজ ক্রিম নির্বাচন করুন, যা ত্বককে মসৃণ এবং হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করে। এতে তেল বা পুষ্টিকর উপাদান থাকতে পারে যা ত্বককে আরামদায়ক এবং সুস্থ রাখে।
   - **প্রস্তুতি:** ম্যাসাজ ক্রিমের মধ্যে অ্যালোভেরা, ল্যাভেন্ডার তেল, বা অরগানিক তেল থাকলে তা ত্বক এবং পেশীর জন্য উপকারী হতে পারে। ত্বকের ধরন অনুযায়ী উপযুক্ত ক্রিম নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ।
2. **ম্যাসাজের আগে হাত পরিষ্কার করা:**

- **ব্যবহার:** ম্যাসাজ শুরু করার আগে, হাত পরিষ্কার করা উচিত যাতে ত্বকের ওপর কোনো ময়লা বা তেল না থাকে। হাত সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
- **প্রস্তুতি:** ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহারের আগে হাতটি শুকনো বা পরিষ্কার রাখুন, যাতে ম্যাসাজ আরো কার্যকরী হয়।

3. **ম্যাসাজ ক্রিম প্রয়োগ করা:**
- **ব্যবহার:** হাতের পৃষ্ঠে বা কিউটিকল এলাকায় যথেষ্ট পরিমাণ ম্যাসাজ ক্রিম লাগান। প্রাথমিকভাবে, একটি সান্ধ্য বা হালকা পরিমাণ ক্রিম নিন এবং এটি হাতে ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।
- **প্রস্তুতি:** ম্যাসাজ ক্রিম পুরো হাতে সমানভাবে লাগান, তবে বেশি পরিমাণে ব্যবহার না করে, ত্বকের প্রয়োজন অনুযায়ী পরিমাণে ক্রিম নিন।

4. **হালকা ম্যাসাজ শুরু করা:**
- **ব্যবহার:** ম্যাসাজে হালকা আঙ্গুলের চাপ বা সার্কুলার (গোলাকার) মুভমেন্ট ব্যবহার করুন। প্রথমে হাতের তালু, আঙুল এবং কিউটিকল এলাকায় ক্রিম প্রয়োগ করে সেগুলিকে মসৃণভাবে ম্যাসাজ করুন। তারপর, আঙুলের পেছনের দিক থেকে শুরু করে পুরো হাতে ধীরে ধীরে ম্যাসাজ করুন।
- **প্রস্তুতি:** এই ম্যাসাজ ক্রিয়া একে অপরের উপর চাপ না দিয়ে ধীরে ধীরে সম্পন্ন করুন। এটি রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধির পাশাপাশি পেশীর শিথিলতার জন্য কার্যকরী।

5. **প্রতিটি আঙুল এবং পেশী অঞ্চলে ম্যাসাজ করা:**
- **ব্যবহার:** আঙুলের এবং হাতের পেশীর প্রতিটি অঞ্চলে আলাদাভাবে ম্যাসাজ করুন। আঙুল এবং কিউটিকল এলাকা, হালকা চাপ দিয়ে ম্যাসাজ করা উচিত, যাতে ত্বক এবং পেশীর সঞ্চালন বাড়ানো যায়।
- **প্রস্তুতি:** আঙুলগুলোর মাঝখানে এবং নখের চারপাশে ম্যাসাজ করলে নখের স্বাস্থ্যও উন্নত হয়েছে। তারপর, পুরো হাতের পেশী ও তালুর অংশে ম্যাসাজ করতে পারেন।

6. **রিল্যাক্সেশন এবং সময়কাল:**
- **ব্যবহার:** হাত প্রতি ৫ থেকে ১০ মিনিট ম্যাসাজ করার পর, হাত একটু বিশ্রাম দিতে দিন। এটি ত্বক এবং পেশীকে শিথিল করে এবং ত্বককে আরো নরম ও মসৃণ করে।
- **প্রস্তুতি:** সময়মতো ম্যাসাজ থামিয়ে, ত্বককে বিশ্রাম দিন এবং ত্বকের শুষ্কতা দূর করতে পরবর্তী সময়ে ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার করুন।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক ম্যাসাজ ক্রিম নির্বাচন:** ক্লায়েন্টের ত্বক এবং চাহিদার ওপর ভিত্তি করে সঠিক ম্যাসাজ ক্রিম নির্বাচন করা উচিত। ত্বক সংবেদনশীল হলে প্রাকৃতিক উপাদান যুক্ত ক্রিম ব্যবহার করা যেতে পারে।
- **ম্যাসাজের প্রক্রিয়া:** ম্যাসাজকে খুব বেশি শক্ত করে না করার চেষ্টা করুন, কারণ এটি ত্বক বা পেশীর ক্ষতি করতে পারে। হালকা এবং ধীরে ধীরে ম্যাসাজ করতে হবে যাতে এটি আরও কার্যকরী হয়।
- **নিয়মিত ব্যবহারের পরামর্শ:** নিয়মিত ম্যাসাজ ত্বককে নরম, মসৃণ এবং সুস্থ রাখতে সাহায্য করে, তাই ক্লায়েন্টকে এটি নিয়মিত ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

এভাবে, ৫ থেকে ১০ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে হাত ম্যাসাজ করা, হাতের ত্বক এবং পেশীর জন্য অত্যন্ত উপকারী এবং এটি ক্লায়েন্টের ত্বককে সুন্দর, মসৃণ ও সুস্থ রাখে।

৩.৪ প্যাকটি প্রয়োজন অনুসারে হাতে লাগানো

হাতে প্যাক লাগানো ত্বকের পরিচর্যার একটি কার্যকরী পদ্ধতি যা ত্বককে সতেজ, কোমল এবং মসৃণ করতে সহায়ক। এটি বিশেষ করে শুষ্ক, রুক্ষ, বা অশান্ত ত্বকের জন্য উপকারী। ত্বকের ধরন এবং সমস্যার ভিত্তিতে সঠিক প্যাক নির্বাচন করা এবং প্রয়োগ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিত বর্ণনা করা হলো:

1. **প্যাক নির্বাচন করা:**
- **ব্যবহার:** হাতের ত্বকের ধরন এবং চাহিদার ওপর ভিত্তি করে প্যাক নির্বাচন করুন। শুষ্ক ত্বকের জন্য ময়েশ্চারাইজিং প্যাক, তৈলাক্ত ত্বকের জন্য ক্লেঞ্জিং বা ডিটক্স প্যাক এবং সংবেদনশীল ত্বকের জন্য ন্যাচারাল বা অ্যালোভেরা প্যাক নির্বাচন করা যেতে পারে।
- **প্রস্তুতি:** ত্বকের অবস্থার জন্য সঠিক উপাদান নির্বাচন করা উচিত। যেমন, মধু, টক দই, অ্যালোভেরা, বা গোলাপজল মিশ্রিত প্যাক শুষ্ক ত্বকের জন্য উপকারী হতে পারে, এবং লেবু বা মাটির প্যাক তৈলাক্ত ত্বকের জন্য উপযুক্ত।

2. **প্যাক প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** প্যাক তৈরি করতে, উপকরণগুলিকে একত্রিত করুন এবং একটি মসৃণ মিশ্রণ তৈরি করুন। সাধারণত, একটি প্যাক তৈরির জন্য ২ থেকে ৩ উপকরণ মিশ্রিত করা হয়, যেমন মধু ও দই, টক দই ও লেবু, অথবা অ্যালোভেরা জেল ও গোলাপজল।
   - **প্রস্তুতি:** প্যাকটি খুব বেশি ঘন বা তরল হওয়া উচিত নয়, এটি এমন হতে হবে যাতে সহজেই হাতে লাগানো যায় এবং ত্বকে সঠিকভাবে প্রয়োগ করা যায়।
3. **প্যাক প্রয়োগ করা:**
   - **ব্যবহার:** প্যাকটি হাতে ভালভাবে প্রয়োগ করুন, সঠিকভাবে এবং সমানভাবে লাগানোর জন্য আঙ্গুলের সাহায্যে এটি মসৃণভাবে প্রয়োগ করতে হবে। প্যাকটি হাতের পৃষ্ঠ, কিউটিকল এবং আঙুলের চারপাশে লাগান।
   - **প্রস্তুতি:** হাতের ত্বক ভালোভাবে পরিষ্কার এবং শুকনো হওয়া নিশ্চিত করুন, যাতে প্যাকটি ত্বকে সঠিকভাবে মিশে যায়। প্যাকটি ত্বকে সঠিকভাবে প্রয়োগ হলে ত্বক মসৃণ ও সজীব হয়ে ওঠে।
4. **প্যাক রাখার সময়কাল:**
   - **ব্যবহার:** প্যাকটি ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য হাতে রাখুন। এটি ত্বকের উপকারিতা বাড়াবে এবং প্যাকটি ত্বকে আর্দ্রতা ও পুষ্টি প্রদান করবে।
   - **প্রস্তুতি:** প্যাকটি ত্বকে শুকানোর আগে পরিষ্কারভাবে মুছে ফেলুন। যদি প্যাকটি খুব শুষ্ক হয়ে যায়, তবে ত্বককে আরও নরম এবং মসৃণ করার জন্য জল স্প্রেতে আর্দ্রতা দিন।
5. **প্যাক অপসারণ:**
   - **ব্যবহার:** প্যাকটি প্রয়োজনীয় সময় পর, গরম জল দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বক থেকে প্যাকটি সহজেই অপসারণ করতে সহায়ক হবে এবং ত্বক নরম এবং মসৃণ হবে।
   - **প্রস্তুতি:** হাত ধোয়ার পর ময়েশ্চারাইজার বা তেল প্রয়োগ করুন যাতে ত্বক আরও হাইড্রেটেড এবং সুরক্ষিত থাকে।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক প্যাক নির্বাচন:** ত্বকের ধরন এবং চাহিদা অনুযায়ী সঠিক প্যাক নির্বাচন করা উচিত। যেমন, শুষ্ক ত্বকের জন্য ময়েশ্চারাইজিং প্যাক, তৈলাক্ত ত্বকের জন্য তেল শোষণকারী প্যাক ইত্যাদি।
- **সময়কাল এবং ব্যবহারের পরামর্শ:** প্যাকটি অতিরিক্ত সময় না রেখে নির্দিষ্ট সময় ধরে প্রয়োগ করা উচিত। দীর্ঘ সময় ধরে রাখলে ত্বক শুষ্ক হতে পারে।
- **পরবর্তী যত্ন:** প্যাক অপসারণের পর, হাতের ত্বক হালকা এবং মসৃণ করতে ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার করুন।

এভাবে, প্যাকটি প্রয়োজন অনুসারে হাতে লাগানো ত্বকের সৌন্দর্য ও স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করবে এবং ত্বককে কোমল, মসৃণ ও সতেজ রাখবে।

৩.৫ নখ ঘষে পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করা এবং নখের সঠিক আকৃতির জন্য নখ ফাইল করা

নখের সঠিক পরিচর্যা ত্বক এবং নখের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ। নখ পরিষ্কার, কাটা এবং ফাইল করা একটি মৌলিক প্রক্রিয়া, যা নখকে সুস্থ ও সুন্দর রাখতে সাহায্য করে। মৃত চামড়া অপসারণ এবং সঠিক আকৃতিতে ফাইল করা ত্বক এবং নখের সুরক্ষার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিত বর্ণনা করা হলো:

1. **নখ ঘষে পরিষ্কার করা:**
   - **ব্যবহার:** নখ পরিষ্কার করার জন্য একটি নরম ব্রাশ বা নখ ক্লিনার ব্যবহার করা হয়েছে। এতে নখের পৃষ্ঠ থেকে ময়লা, তেল এবং ধুলা সরানো যায়। এই প্রক্রিয়া নখকে আরও পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর রাখে।
   - **প্রস্তুতি:** ব্রাশটি হালকা আঙুলের চাপ দিয়ে নখের নিচে এবং চারপাশে ঘষে ব্যবহার করুন। এটি মৃত ত্বক এবং ময়লা অপসারণ করতে সাহায্য করবে।
2. **নখ কাটা:**
   - **ব্যবহার:** নখ কাটা হলে এটি সঠিক আকারে চলে আসে এবং নখের চারপাশের ত্বকের ক্ষতি বা ইনফেকশন থেকে রক্ষা পায়। নখ কাটা সাধারণত নখের প্রাকৃতিক গঠন অনুসরণ করে করা উচিত, যাতে এটি খুব ছোট বা অসুন্দর না হয়েছে।

- **প্রস্তুতি:** নখ কাটা হলে, ক্লিপার বা নখ কাটার কাঁচি ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি হালকা এবং সোজা আঙ্গুলের নখের জন্য সঠিক উপায়ে কাটা উচিত। নখ কাটার পর, যাতে কোনো তীক্ষ্ণ কোণ বা ছেঁড়া অংশ না থাকে, সেগুলোকেও ফাইল করে নিন।

3. **মৃত চামড়া অপসারণ করা:**
- **ব্যবহার:** কিউটিকল (নখের চারপাশের মৃত ত্বক) অপসারণ করতে একটি কিউটিকল পুশার বা কিউটিকল রিমুভার ব্যবহার করা হয়। এটি ত্বকের শুষ্কতা দূর করে এবং নখের আশেপাশের অংশ পরিষ্কার রাখে।
- **প্রস্তুতি:** কিউটিকল পুশারের সাহায্যে মৃত চামড়া নরমভাবে সরানো উচিত। কিছু সময় কিউটিকল রিমুভার বা তেল প্রয়োগ করে ত্বককে নরম করতে হবে, তারপর তা তুলো বা নরম কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

4. **নখের সঠিক আকৃতি ফাইল করা:**
- **ব্যবহার:** নখের সঠিক আকৃতি দেওয়ার জন্য নখ ফাইল ব্যবহার করা হয়েছে। এটি নখের কোণ এবং প্রাকৃতিক আকারের সাথে সামঞ্জস্য রেখে নখের দৈর্ঘ্য এবং আকৃতি ঠিক করে।
- **প্রস্তুতি:** নখ ফাইলের সাহায্যে, নখের কোণগুলো সামান্য গোলাকার অথবা সোজা করতে হবে, যাতে এটি আরও সুন্দর এবং সঠিক আকৃতি পায়। ফাইলটি একদিক থেকে অন্য দিকে নখের উপর মৃদু চাপ দিয়ে ব্যবহার করতে হবে। নখের সঠিক আকৃতির জন্য সোজা বা আন্ডার আর্ক শেপে ফাইল করা যেতে পারে।

ব্যবস্থাপনা:

- **ফাইল ও ক্লিপারের ব্যবহারের আগে:** সব সরঞ্জাম সঠিকভাবে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা উচিত, যাতে নখ বা ত্বকে কোনো ধরনের সংক্রমণ না হয়।
- **মৃত চামড়া অপসারণে সতর্কতা:** কিউটিকল বা মৃত চামড়া অপসারণের সময় অতিরিক্ত চাপ দেওয়া উচিত নয়, কারণ এটি ত্বক বা নখে আঘাত করতে পারে।
- **নখ কাটা এবং ফাইল করার সময়:** নখের প্রাকৃতিক আকার অনুসরণ করে কাটুন এবং খুব বেশি ছোট কাটা থেকে বিরত থাকুন, যাতে নখের স্বাভাবিক বৃদ্ধি প্রভাবিত না হয়।

এভাবে, নখ পরিষ্কার, কাটা, মৃত চামড়া অপসারণ এবং সঠিক আকৃতিতে ফাইল করা ত্বক এবং নখের সৌন্দর্য ও স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

৩.৬ প্যাকটি অপসারণ করা এবং হাত পরিষ্কার করা

হাতের ত্বক পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যকর রাখতে প্যাকটি অপসারণ এবং সঠিকভাবে হাত পরিষ্কার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্যাক অপসারণের পর, ত্বককে আরও সতেজ ও মসৃণ করতে এবং পণ্যটির কার্যকারিতা বজায় রাখতে এটি সঠিকভাবে করা উচিত। নিচে এই প্রক্রিয়া বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

1. **প্যাক অপসারণের প্রস্তুতি:**
- **ব্যবহার:** প্রথমে, প্যাকটি ত্বকে দীর্ঘ সময় ধরে রাখার পর, এটি নরম হয়ে যাবে এবং ত্বক থেকে সহজেই অপসারণযোগ্য হবে। এটি হাতের ত্বকে সম্পূর্ণভাবে শুকানোর আগে অপসারণ করা উচিত, কারণ শুকিয়ে গেলে এটি ত্বকে শুষ্কতা সৃষ্টি করতে পারে।
- **প্রস্তুতি:** হাতের ত্বক ও প্যাকের অবস্থা পরীক্ষা করুন। যদি প্যাক পুরোপুরি শুকিয়ে না যায়, তবে ত্বককে আর্দ্র রাখার জন্য কিছুটা গরম জল বা স্প্রে ব্যবহার করতে পারেন।

2. **প্যাক অপসারণের পদ্ধতি:**
- **ব্যবহার:** প্যাকটি সরানোর জন্য প্রথমে একটি নরম টিস্যু বা কাপড় ব্যবহার করুন। এর পরে, উষ্ণ পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। এইভাবে, প্যাকটি ত্বক থেকে পরিষ্কারভাবে অপসারণ হবে এবং ত্বক স্নিগ্ধ হবে।
- **প্রস্তুতি:** প্যাকটি অল্প চাপ দিয়ে মুছে ফেলা উচিত, যেন ত্বকে কোনো ক্ষতি না হয়েছে। গরম জল ত্বককে নরম করে প্যাক অপসারণের প্রক্রিয়া সহজ করে দেয়। এটি নখের চারপাশের মৃত ত্বকও মুছে ফেলে।

3. **হাত পরিষ্কার করা:**
- **ব্যবহার:** প্যাক অপসারণের পর, হাত ধুয়ে ফেলুন। স্নিগ্ধ, নরম ও পরিষ্কার হতে, হালকা সাবান এবং উষ্ণ জল ব্যবহার করুন। সাবান ত্বক থেকে কোনো অবশিষ্ট প্যাক বা তেলের চিহ্ন পরিষ্কার করতে সহায়ক।
- **প্রস্তুতি:** সাবান ব্যবহার করে পুরো হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন এবং ধোয়ার পর ত্বক শুকিয়ে নিন। এতে ত্বক নরম ও মসৃণ হবে এবং প্যাকের অবশিষ্টাংশ দূর হবে।

4. **মযেশ্চারাইজার প্রযোগ করা:**
   - **ব্যবহার:** হাত পরিষ্কার করার পর, ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখার জন্য মযেশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। এটি ত্বককে মসৃণ, কোমল এবং হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করবে।
   - **প্রস্তুতি:** হালকা মযেশ্চারাইজিং ক্রিম বা তেল ব্যবহার করুন এবং এটি হাতে সমানভাবে লাগান। এই প্রক্রিয়া ত্বককে সুরক্ষিত রাখে এবং শুষ্কতা দূর করে।

ব্যবস্থাপনা:

- **প্যাক অপসারণের পর সাবধানে হাত পরিষ্কার করা:** প্যাক অপসারণের পর সাবধানে হাত পরিষ্কার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, যাতে ত্বকের কোনো ক্ষতি না হয় এবং প্যাকের অবশিষ্টাংশ ত্বকে না থাকে।
- **সঠিক তাপমাত্রায় পানি ব্যবহার:** ত্বকের সুরক্ষার জন্য, গরম বা উষ্ণ পানি ব্যবহার করা উচিত, কারণ অতিরিক্ত গরম বা ঠান্ডা পানি ত্বকের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।
- **মযেশ্চারাইজিং:** প্যাক অপসারণের পর ত্বক শুকিযে গেলে, মযেশ্চারাইজার বা তেল প্রযোগ করা উচিত যাতে ত্বক হাইড্রেটেড থাকে এবং মসৃণতা বজায় থাকে।

এভাবে, প্যাকটি অপসারণ এবং হাত পরিষ্কার করার প্রক্রিয়া ত্বকের সৌন্দর্য এবং স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

৩.৭ নখ গ্লেজিংযের জন্য বাফার করা

নখ গ্লেজিং একটি জনপ্রিয় এবং কার্যকরী প্রক্রিয়া যা নখের পৃষ্ঠকে মসৃণ ও চকচকে করতে সাহায্য করে। বাফারিং একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ, যা নখের পৃষ্ঠের ক্ষতি বা অশুচিতা দূর করে এবং নখকে সুন্দর এবং স্বাস্থ্যকর দেখায়। নখ গ্লেজিংয়ের জন্য বাফার করা ত্বক এবং নখের জন্য উপকারী। নিচে এই প্রক্রিয়া বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

1. **বাফার নির্বাচন:**
   - **ব্যবহার:** নখ গ্লেজিংযের জন্য প্রথমে সঠিক বাফার নির্বাচন করতে হবে। বাফার সাধারণত স্যান্ডপেপার, কার্ডবোর্ড বা কাগজের তৈরি হয়, তবে এগুলোর বিভিন্ন গ্রিট (মোটা এবং সূক্ষ্ম) থাকে, যা নখের প্রাকৃতিক কাঠামো এবং অবস্থা অনুযায়ী নির্বাচন করতে হয়।
   - **প্রস্তুতি:** সাধারণত, নরম বা সূক্ষ্ম গ্রিট বাফারটি নখের পৃষ্ঠের জন্য উপযুক্ত হয়। এটা নখের প্রাকৃতিক চকচকে এবং মসৃণতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
2. **নখের পৃষ্ঠ পরিষ্কার করা:**
   - **ব্যবহার:** বাফার করার আগে নখের পৃষ্ঠ পরিষ্কার করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নখে মযলা, তেল বা কোনো পলিশ অবশিষ্ট না থাকলে বাফারিং আরো কার্যকরী হয়।
   - **প্রস্তুতি:** নখে থাকা মযলা এবং তেল অপসারণের জন্য একটি নরম কাপড় বা তুলা দিযে নখ পরিষ্কার করুন।
3. **নখ বাফার করা:**
   - **ব্যবহার:** নখ বাফার করার সময়, নখের পৃষ্ঠের উপর হালকা, গোলাকার মুভমেন্ট ব্যবহার করতে হবে। শুরুতে, বাফারটি নখের সারফেসে মৃদু চাপ দিয়ে চালান এবং এটি সোজা এবং সমানভাবে নখের চারপাশে ছড়িযে দিন। এই প্রক্রিয়া নখের পৃষ্ঠের সমস্ত অসমতা এবং ক্ষতিকর অংশ দূর করবে।
   - **প্রস্তুতি:** নখের পৃষ্ঠে অতিরিক্ত চাপ না দিয়ে সঠিক দিক থেকে বাফারিং করুন। একে একে সমস্ত নখের পৃষ্ঠ ভালোভাবে বাফার করুন।
4. **পৃষ্ঠ সমান করে বাফারিং:**
   - **ব্যবহার:** নখের পৃষ্ঠ সমান এবং মসৃণ করার জন্য বাফারের মাধ্যমে নখের উপর একটু বেশি সময় দিন। এটি নখকে চকচকে এবং গ্লোজি করতে সাহায্য করবে।
   - **প্রস্তুতি:** বাফারের শেষ অংশে নখের পৃষ্ঠটি গ্লোজি করার জন্য কিছুটা মসৃণতা নিয়ে কাজ করুন।
5. **বাফারিং পরবর্তী যত্ন:**
   - **ব্যবহার:** বাফার করার পর, নখের ত্বক এবং কিউটিকলে তেল বা মযেশ্চারাইজার লাগান যাতে ত্বক শুষ্ক না হয় এবং নখের স্বাস্থ্য বজায় থাকে।

- **প্রস্তুতি:** নখ গ্লেজিংয়ের পর, ত্বক এবং নখের প্রাকৃতিক আর্দ্রতা বজায় রাখতে হালকা ময়েশ্চারাইজার বা নখ তেল ব্যবহার করুন।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক বাফার ব্যবহার:** বাফারটি নখের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী নির্বাচন করা উচিত, যেমন নরম বা সূক্ষ্ম গ্রিটটি সাধারণত নখের জন্য উপযুক্ত হয়।
- **অতিরিক্ত চাপ দেওয়া থেকে বিরত থাকা:** বাফারিংয়ে অতিরিক্ত চাপ দেওয়া উচিত নয়, কারণ এটি নখের ক্ষতি করতে পারে। হালকা, সোজা এবং সমানভাবে বাফার করা উচিত।
- **বাফার পর ত্বক ও নখের যত্ন:** বাফারিংয়ের পর, নখের আর্দ্রতা বজায় রাখতে এবং ত্বকের ক্ষতি না হওয়ার জন্য ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার করা উচিত।

এভাবে, নখ গ্লেজিংয়ের জন্য বাফার করা নখের পৃষ্ঠকে মসৃণ, চকচকে এবং স্বাস্থ্যকর করতে সাহায্য করে, যার ফলে নখ সুন্দর এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়।

৩.৮ নখের বিছানায় নখ শাইনিং জেল প্রয়োগ করা

নখ শাইনিং জেল প্রয়োগ করা একটি জনপ্রিয় পদ্ধতি যা নখের পৃষ্ঠকে চকচকে এবং সুস্থ দেখায়। এটি নখের উজ্জ্বলতা বাড়াতে এবং দীর্ঘস্থায়ী শাইন নিশ্চিত করতে ব্যবহৃত হয়েছে। শাইনিং জেল নখের পৃষ্ঠের উপর একটি সুরক্ষা স্তর তৈরি করে, যা নখকে মসৃণ এবং সতেজ দেখায়। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

1. **নখ প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে, নখ পরিষ্কার এবং শুকনো করতে হবে। নখের পৃষ্ঠে কোনো ময়লা বা তেল থাকা উচিত নয়, কারণ এটি শাইনিং জেল প্রয়োগের সময় ভালোভাবে মিশবে না।
   - **প্রস্তুতি:** নখের পৃষ্ঠ এবং কিউটিকল পরিষ্কার করে শুকনো করুন। যদি নখে পুরানো পলিশ থাকে, তবে তা নখ রিমুভার দিয়ে মুছে ফেলুন।
2. **নখ শাইনিং জেল নির্বাচন:**
   - **ব্যবহার:** সঠিক শাইনিং জেল নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ। বিভিন্ন ধরনের শাইনিং জেল পাওয়া যায়, যেমন মসৃণ জেল, গ্লিটার জেল বা হালকা রঙের জেল। আপনার নখের ধরন এবং পছন্দ অনুযায়ী সঠিক জেল বেছে নিন।
   - **প্রস্তুতি:** শাইনিং জেলের উপাদান যাচাই করুন এবং নিশ্চিত করুন যে এটি আপনার ত্বক এবং নখের জন্য নিরাপদ এবং উপকারী।
3. **নখের বিছানায় শাইনিং জেল প্রয়োগ করা:**
   - **ব্যবহার:** শাইনিং জেল ব্যবহারের জন্য, একটি নরম ব্রাশ বা জেল অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করা যেতে পারে। জেলটি নখের পুরো পৃষ্ঠে একটি পাতলা স্তর হিসেবে প্রয়োগ করুন। এটি নখের পৃষ্ঠে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন এবং নিশ্চিত করুন যে এটি কোনো কোণে জমে না থাকে।
   - **প্রস্তুতি:** জেলটি পুরোপুরি সমানভাবে প্রয়োগ করুন, যাতে নখের পৃষ্ঠ চকচকে এবং মসৃণ হয়েছে।
4. **শুকানোর সময়:**
   - **ব্যবহার:** জেল প্রয়োগের পর, এটি সম্পূর্ণ শুকানোর জন্য সময় দিন। কিছু শাইনিং জেল দ্রুত শুকায়, তবে কিছু জেল শুকাতে বেশি সময় নিতে পারে। প্রয়োগ করার পর এটি ৫-১০ মিনিট শুকাতে দিন।
   - **প্রস্তুতি:** কিছু শাইনিং জেল উজ্জ্বলতা নিশ্চিত করতে ইউভি লাইট (UV light) ব্যবহার করে শুকানো যেতে পারে, তবে এটি সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে।
5. **নখের শাইন পরীক্ষা করা:**
   - **ব্যবহার:** শাইনিং জেল শুকানোর পর, নখের পৃষ্ঠ চকচকে এবং মসৃণ হওয়া উচিত। জেল প্রয়োগের পর, আপনার নখে একটি সুন্দর, শাইনিং লুক থাকা উচিত।
   - **প্রস্তুতি:** যদি শাইনিং জেল অতিরিক্ত ঝকঝকে না হয়, তবে দ্বিতীয় স্তর প্রয়োগ করুন এবং পুনরায় শুকাতে দিন।
6. **নখের ত্বকের যত্ন:**

- **ব্যবহার:** শাইনিং জেল প্রয়োগের পর, নখের চারপাশের ত্বকে মযেশ্চারাইজার বা তেল লাগান যাতে ত্বক শুষ্ক না হয় এবং সুরক্ষিত থাকে।
- **প্রস্তুতি:** কিউটিকল তেল বা আঙুলের জন্য তেল ব্যবহার করে ত্বককে নমনীয় এবং সুস্থ রাখুন।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক শাইনিং জেল নির্বাচন:** বিভিন্ন ধরনের শাইনিং জেল এবং ব্র্যান্ডের মধ্যে থেকে ত্বক এবং নখের জন্য উপযুক্ত একটিই নির্বাচন করুন।
- **সময়সীমা নিশ্চিত করা:** শাইনিং জেল শুকানোর সময় নিশ্চিত করুন যে এটি ভালোভাবে শুকিয়েছে এবং নখের উপর সঠিকভাবে বসেছে।
- **নিয়মিত যত্ন:** নখে শাইনিং জেল প্রয়োগের পর, নিয়মিত মযেশ্চারাইজেশন এবং পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ যাতে নখ সুন্দর ও স্বাস্থ্যবান থাকে।

  এভাবে, নখের বিছানায় শাইনিং জেল প্রয়োগ করে নখকে চকচকে, মসৃণ এবং স্বাস্থ্যকর রাখা সম্ভব।

৩.৯ প্রতিটি হাতে ক্রিম/মযেশ্চারাইজার প্রয়োগ করা

হাতের ত্বক মসৃণ, নমনীয় এবং সুস্থ রাখতে ক্রিম বা মযেশ্চারাইজার প্রয়োগ করা একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। এটি ত্বককে আর্দ্রতা প্রদান করে, শুষ্কতা দূর করে এবং হাতের ত্বককে সুরক্ষিত রাখে। নীচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিত বর্ণনা করা হলো:

1. **ক্রিম বা মযেশ্চারাইজার নির্বাচন করা:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে, ত্বকের ধরন অনুসারে সঠিক ক্রিম বা মযেশ্চারাইজার নির্বাচন করা উচিত। যদি ত্বক শুষ্ক হয়, তবে আরও পুষ্টিকর এবং ঘন মযেশ্চারাইজার নির্বাচন করা যেতে পারে। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য হালকা, নন-কমেডোজেনিক (কমেডন তৈরির ঝুঁকি কমানোর জন্য) মযেশ্চারাইজার উপযুক্ত।
   - **প্রস্তুতি:** ক্রিম বা মযেশ্চারাইজারটি ত্বককে সঠিকভাবে মযেশ্চারাইজ করবে এবং ত্বককে দীর্ঘস্থায়ীভাবে আর্দ্র রাখবে, তাই এই পদক্ষেপের জন্য উপযুক্ত পণ্য নির্বাচন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
2. **হাতের ত্বক পরিষ্কার করা:**
   - **ব্যবহার:** ক্রিম বা মযেশ্চারাইজার প্রয়োগ করার আগে, হাতটি পরিষ্কার এবং শুকনো থাকতে হবে। ত্বকে কোনো ময়লা বা তেল না থাকা উচিত, যাতে মযেশ্চারাইজার সঠিকভাবে ত্বকে কাজ করতে পারে।
   - **প্রস্তুতি:** হাতটি সাবান এবং উষ্ণ জল দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন, তারপর নরম তোয়ালে দিয়ে হাত শুকিয়ে নিন।
3. **ক্রিম বা মযেশ্চারাইজার প্রয়োগ করা:**
   - **ব্যবহার:** হাতের প্রতিটি অংশে সমানভাবে ক্রিম বা মযেশ্চারাইজার লাগান। এটি আঙ্গুল, তালু, কিউটিকল, নখের চারপাশ এবং হাতের পৃষ্ঠে ভালোভাবে প্রয়োগ করতে হবে। এতে হাতের ত্বক মসৃণ এবং আর্দ্র হবে।
   - **প্রস্তুতি:** ক্রিম বা মযেশ্চারাইজার আঙুলের সাহায্যে ধীরে ধীরে প্রতিটি হাতে প্রয়োগ করুন, এবং এটি ভালোভাবে মিশে যেতে দিন।
4. **ম্যাসাজ করা:**
   - **ব্যবহার:** মযেশ্চারাইজার প্রয়োগের পর, হাতের ত্বককে ২-৩ মিনিট হালকা ম্যাসাজ করুন। এটি ত্বককে আরো ভালোভাবে মযেশ্চারাইজ করবে এবং রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে সাহায্য করবে।
   - **প্রস্তুতি:** হাতের আঙুল এবং তালুতে মৃদু চাপ দিয়ে ম্যাসাজ করুন। আঙুলের মাঝখানে এবং নখের চারপাশেও ম্যাসাজ করতে হবে যাতে পুরো হাতের ত্বক সঠিকভাবে আর্দ্র হয়ে যায়।
5. **বিশ্রাম এবং সুষম ব্যবহার:**
   - **ব্যবহার:** ম্যাসাজের পর, হাতের ত্বক কিছু সময় বিশ্রাম নিন যাতে মযেশ্চারাইজার ভালোভাবে ত্বকে কাজ করতে পারে। এই সময়ে, হাতের ত্বক আরও নমনীয় এবং সুস্থ হয়ে উঠবে।
   - **প্রস্তুতি:** মযেশ্চারাইজারের পর হাত কিছু সময়ের জন্য অন্য কোনো কাজ থেকে বিরত রাখতে পারেন যাতে তা ভালোভাবে শোষিত হয়েছে।

ব্যবস্থাপনা:

- **বিভিন্ন ত্বকের জন্য সঠিক মযে়শ্চারাইজার নির্বাচন:** হাতের ত্বক শুষ্ক হলে ভারী মযে়শ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত এবং তৈলাক্ত ত্বকের জন্য লাইট ফর্মুলা ব্যবহার করা উচিত।
- **নিয়মিত ব্যবহারের পরামর্শ:** ত্বক যাতে সবসময় নরম এবং আর্দ্র থাকে, তাই দিনে কমপক্ষে দুটি বার (সকালে এবং রাতে) মযে়শ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত।
- **অতিরিক্ত মযে়শ্চারাইজার ব্যবহার থেকে বিরত থাকা:** অতিরিক্ত পরিমাণে মযে়শ্চারাইজার প্রযোগ করলে তা ত্বকের ওপর স্থাযীভাবে জমে যেতে পারে, তাই পরিমাণে সঠিক ব্যবহার করা উচিত।
  এভাবে, হাতের ত্বকে ক্রিম বা মযে়শ্চারাইজার প্রযোগ করলে ত্বক আর্দ্র, মসৃণ এবং সুস্থ থাকবে।

সেলফ- চেক -৩.৩

1. প্রশ্ন: হাতের ত্বকে ক্রিম বা মযে়শ্চারাইজার প্রযোগ করার আগে কী প্রস্তুতি নিতে হবে?
2. প্রশ্ন: ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার করে হাতের ত্বকে কীভাবে ম্যাসাজ করা উচিত?
3. প্রশ্ন: হাতের ত্বকে ম্যাসাজ করার পরে কী করা উচিত?
4. প্রশ্ন: হাতের ত্বক শুষ্ক হলে কী ধরনের মযে়শ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত?
5. প্রশ্ন: হাতের ত্বকে ক্রিম বা মযে়শ্চারাইজার প্রযোগের পর কীভাবে তা কার্যকরীভাবে কাজ করবে?

উত্তরপত্র-৩.৩

1. **প্রশ্ন:** হাতের ত্বকে ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করার আগে কী প্রস্তুতি নিতে হবে?
   উত্তর: ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করার আগে, হাতটি পরিষ্কার এবং শুকনো হতে হবে। ত্বক থেকে কোনো ময়লা বা তেল সরানো উচিত, যাতে ময়েশ্চারাইজার সঠিকভাবে ত্বকে কাজ করতে পারে। এর জন্য সাবান এবং উষ্ণ জল দিয়ে হাত ধুয়ে, নরম তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিতে হবে।
2. **প্রশ্ন:** ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার করে হাতের ত্বকে কীভাবে ম্যাসাজ করা উচিত?
   উত্তর: ম্যাসাজ ক্রিম প্রয়োগ করার পর, হাতের আঙুল এবং তালুতে মৃদু চাপ দিয়ে হালকা ম্যাসাজ করা উচিত। এতে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পাবে এবং ত্বক আরও ভালোভাবে ময়েশ্চারাইজ হবে। আঙুলের মাঝখানে এবং নখের চারপাশেও ম্যাসাজ করতে হবে।
3. **প্রশ্ন:** হাতের ত্বকে ম্যাসাজ করার পরে কী করা উচিত?
   উত্তর: ম্যাসাজের পর, হাতের ত্বক কিছু সময় বিশ্রাম নিতে দিন, যাতে ময়েশ্চারাইজার বা ক্রিম ভালোভাবে ত্বকে কাজ করতে পারে। এই সময়ে, ত্বক আরও নমনীয় এবং সুস্থ হয়ে উঠবে।
4. **প্রশ্ন:** হাতের ত্বক শুষ্ক হলে কী ধরনের ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত?
   উত্তর: হাতের ত্বক শুষ্ক হলে, ভারী এবং পুষ্টিকর ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত। এই ধরনের ময়েশ্চারাইজার ত্বককে গভীরভাবে আর্দ্রতা প্রদান করে এবং শুষ্কতা দূর করতে সাহায্য করে।
5. **প্রশ্ন:** হাতের ত্বকে ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগের পর কীভাবে তা কার্যকরীভাবে কাজ করবে?
   উত্তর: হাতের ত্বকে ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগের পর, ত্বকে কিছু সময় বিশ্রাম দিন, যাতে এটি ভালোভাবে শোষিত হয়েছে। নিয়মিত ব্যবহারে ত্বক সবসময় নরম, মসৃণ এবং আর্দ্র থাকবে।

জব শিট- ৩.৩

জবের নাম ঃ	ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	ফ্রেশ-ওয়াটার, অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন, নেইলপলিশ রিমুভার, কিউটিকল ওয়েল, বেজ কোট, কালার নেইল পলিশ, টপ কোট, হাত ও পায়ের লোশন, স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণুমুক্ত তোয়ালে), টোনার, কটন বল, লিকুইড সোপ, ময়েশ্চারাইজার, নেইল সাইনিং জেল, পেপার টাওয়েল।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	ম্যানিকিউরিং টেবিল, ক্লায়েন্ট চেয়ার, ম্যানিকিউর চেয়ার/স্টুলস, সাপস্নাই ট্রে, ফিঙ্গার বোল, কটন কন্টেইনার/তুলার পাত্র, ভেজা স্যানিটাইজার, স্ট্যারিলাইজার / জীবাণুমুক্তকারী, কিউটিকল পুশার, এমেরি বোর্ড, কমলা কাঠের লাটি, কিউটিকল নিপার, নেইল ক্লিপার, নেইল ব্রাশ, নেইল বাফার, নেইল ফাইল, কিউটিকল সিজরস / কাচি, কিউটিকল রিমুভার।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা। ২. উষ্ণ পানিত ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখা।ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপৰে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করা। ৩. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড নিশ্বারান প্যাক প্রয়োগ করা। ৪. নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা। প্যাক সরান হয়েছে এবং হাত পরিষ্কার করা। ৫. নখ গেস্নজিং করার জন্য বাফার করা।নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া। ৬. দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা।
পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবণুমুক্ত করন্নন। ২. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করন্নন এবং সাজিয়ে নিন। ৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খলে নিন। ৪. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করন্নন। ৫. ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ৰতি) পরীৰা করন্নন এবং বিশেস্নষণ করন্নন। সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করন্নন। ৬. ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীৰা করে রেকর্ড করন্নন। শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করন্নন। উষ্ণ পানিত ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখুন। ৭. ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপৰে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করন্নন।. প্যাক প্রয়োগ করন্নন। ৮. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্ি· ·ন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল ব্যবহার করন্নন। ৯. প্যাক সরিয়ে নিন এবং হাত পরিষ্কার করন্নন। ১০. নখ গেস্নজিং করার জন্য বাফার করন্নন। ১১. নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেডে সাইনিং জেল দিয়ে নিন। ১২. দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করন্নন। ১৩. এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করন্নন। ১৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৫. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করন্নন। কর্মৰেত্র পরিষ্কার করন্নন। ১৬. কর্মৰেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করন্নন।
নোটস ঃ	১. কাজ শুরন্নর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানুমুক্ত করতে হবে। ২. ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে। ৩. কাজের সময় কাঁচি বা চিরন্ননি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি ব্যবহার করতে হবে। ৪. রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন বেস্নড ব্যাবহার করতে হবে। ৫. ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরন্ন করলে তা বাতিল করতে হবে।

জব শিট-৩.৩-১

Job Name (কাজের নাম): ম্যানিকিউর ট্রিটমেন্ট করা

Activity (কার্যকলাপ):

১. ম্যানিকিউর কি তা ব্যাখ্যা করা
২. ম্যানিকিউর করার উপকরণসমূহের তালিকা করা
৩. কিউটিকল সিজারের ব্যবহার ব্যাখ্যা করা
৪. হাতের নখের সুন্দর আকৃতি বা শেপ করার প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করা
৫. ম্যাসাজ করার প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করা
৬. ম্যানিকিউর করার ধাপসমূহের তালিকা করা

ভিজুয়াল লেআউট

Procedures (কার্যপ্রনালী):

১. ম্যানিকিউরের প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করা
২. উপকরণসমূহ টেবিলের উপর রাখা
৩. ম্যানিকিউর করার জন্য কাস্টমারকে প্রস্তুত করা
৪. নখের নেইল পলিশ তোলা ও নেইল কাটা
৫. ফাইলার দিয়ে নখের শেপ বা আকার ঠিক করা
৬. গামলা বা বাটি উপকরণের মিশ্রন তৈরী করা
৭. হাত পানিতে ভিজানো
৮. কিউটিক্যাল সিজার দিয়ে মরা চামড়া বা মলিন ত্বক কাটা
৯. ক্রিম দিয়ে হাত মাসাজ করা
১০. হাতে প্যাক লাগানো
১১. হাত থেকে প্যাক তোলা
১২. লোশন লাগানো॥
১৩. উপকরণসমূহ যথাস্থানে রাখতে হবে
১৪. কাজের জায়গা পরিষ্কার করতে হবে

স্পেসিফিকেশন শীট -৩.৩-১

প্রয়োজনীয় পিপিই	পরিমান
এ্যাপ্রোন	২০ টি
হ্যান্ড গেস্নাভস	২০ টি
মাস্ক	২০ টি
সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি	পরিমান
নেইল ব্রাশ	১০ টি
তোয়ালে	১০ টি
নেইল ক্লিপার	১০ টি
ছোট ও বড় গামলা	১০ টি
ম্যানিকিউর সেট	১০ টি
উপকরন	পরিমান
লিকুইড সাবান/শ্যাম্পু	পরিমান মত
এন্টি সেপ্টিক সলিউশন	পরিমান মত
টোনার	পরিমান মত
তুলা	পরিমান মত
অলিভ অয়েল	পরিমান মত

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৩.৪

শিখন ফল -৪: পেডিকিউর করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৪.১ শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল তৈরি করা
৪.২ পা ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখা
৪.৩ পা ৩ থেকে ৫ মিনিটের জন্য ঘষে ঘষে পরিষ্কার করা এবং প্রতি পায়ে কমপক্ষে ৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা
৪.৪ ফাটল দূর করা
৪.৫ প্যাকটি শুকিয়ে ফেলা এবং অপসারণ করা
৪.৬ নখ ঘষে পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত ত্বক অপসারণ করা
৪.৭ নখ সঠিক আকৃতির জন্য ফাইল করা
৪.৮ পা পরিষ্কার করা এবং নখ গ্লেজিং এর জন্য বাফ করা
৪.৯ নখের বিছানায় নখের শাইনিং জেল লাগানো
৪.১০ প্রতিটি পায়ে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার লাগানো

৪.১ শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল প্রস্তুত করা

শরীরের পরিচর্যা ও স্বাস্থ্য বজায় রাখতে উষ্ণ জল দিয়ে স্নান করা একটি সাধারণ পদ্ধতি। উষ্ণ জলে শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল মেশালে এটি ত্বককে পরিষ্কার, সতেজ ও স্বাস্থ্যবান রাখতে সাহায্য করে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বর্ণনা করা হলো:

1. **উষ্ণ জল প্রস্তুত করা:**

ক. **ব্যবহার:** প্রথমে একটি পাত্রে পানি নিন এবং সেটি গরম করুন যতটুকু গরম লাগবে ততটুকু, যাতে ত্বক সহজে সহ্য করতে পারে। পানি গরম করতে আপনি গ্যাস, বৈদ্যুতিক গরম করার যন্ত্র অথবা বাথটাবে গরম পানি ব্যবহার করতে পারেন।

খ. **প্রস্তুতি:** পানি গরম করার সময় এটি বেশি গরম না হওয়া নিশ্চিত করুন, যাতে শরীরের জন্য আরামদায়ক হয়েছে। সাধারণত ৩৮±C থেকে ৪০±C তাপমাত্রা একদম উপযুক্ত।

2. **শ্যাম্পু যোগ করা:**

ক. **ব্যবহার:** উষ্ণ জলে শ্যাম্পু যোগ করলে এটি ত্বক এবং চুল পরিষ্কার করার জন্য উপকারী হয়েছে। এটি ত্বকের ময়লা এবং তেলের জমা পরিষ্কার করতে সাহায্য করে।

খ. **প্রস্তুতি:** ৫-১০ ফোঁটা শ্যাম্পু উষ্ণ জলে মেশান। শ্যাম্পু পুরোপুরি জলতেজ করার জন্য ভালোভাবে মিশিয়ে দিন।

3. **স্নানের লবণ যোগ করা:**

ক. **ব্যবহার:** স্নানের লবণ ত্বককে কোমল করে এবং এতে থাকা খনিজ ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি পেশীর ক্লান্তি দূর করতে সাহায্য করে এবং ত্বকে একটি সতেজ অনুভূতি প্রদান করে।

খ. **প্রস্তুতি:** ২-৩ টেবিল চামচ স্নানের লবণ উষ্ণ জলে মেশান এবং তা ভালোভাবে মিশ্রিত করুন। লবণটি স্নানে বিশ্রাম দেয়।

4. **লেবু যোগ করা:**

- **ব্যবহার:** লেবু ত্বককে উজ্জ্বল এবং পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। এতে থাকা ভিটামিন C ত্বকের জন্য উপকারী এবং ত্বকের অশুচিতা দূর করতে সহায়ক।
- **প্রস্তুতি:** একটি লেবু কেটে তার রস উষ্ণ জলে মেশান। এটি ত্বকে এক সতেজ ভাব আনবে এবং ত্বকের শুষ্কতা ও কালো দাগ দূর করতে সাহায্য করবে।

৫. অ্যান্টিসেপটিক তরল যোগ করা:

- **ব্যবহার:** অ্যান্টিসেপটিক তরল ত্বকের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে এবং ত্বকের সুরক্ষা প্রদান করে।
- **প্রস্তুতি:** ২-৩ ফোঁটা অ্যান্টিসেপটিক তরল উষ্ণ জলে মেশান। এটি ত্বক এবং শরীরের জন্য সুরক্ষিত রাখতে সহায়ক।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক মিশ্রণ:** সমস্ত উপকরণ সঠিকভাবে মিশ্রিত হতে হবে যাতে স্নানের সময় সব উপাদান কার্যকরভাবে কাজ করে।
- **তাপমাত্রা নিশ্চিতকরণ:** উষ্ণ জলের তাপমাত্রা যেন শরীরের জন্য উপযুক্ত থাকে এবং ত্বকের জন্য ক্ষতিকর না হয়, তা নিশ্চিত করতে হবে।
- **ব্যবহার:** এই উষ্ণ জলের মিশ্রণ স্নানে ব্যবহার করুন। স্নান শেষে ত্বক অনেক নরম এবং সতেজ অনুভূত হবে।
  এভাবে, শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল প্রস্তুত করে, এটি ত্বক এবং শরীরের পরিচর্যায় সাহায্য করতে পারে।

৪.২ পা ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখা

পা স্নানের মাধ্যমে ত্বকের সুস্থতা ও আরাম বজায় রাখা একটি সহজ এবং কার্যকরী পদ্ধতি। গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখলে এটি পায়ের ত্বককে শিথিল করে, রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং পেশীও শিথিল হয়। এটি বিশেষভাবে দীর্ঘ সময় দাঁড়িয়ে থাকার পর বা ক্লান্ত পায়ের জন্য উপকারী। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

1. **গরম জল প্রস্তুত করা:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে একটি পাত্র বা বেসিনে পরিমাণমতো জল নিন এবং তা গরম করুন। জলটি ততটুকু গরম করতে হবে, যাতে পা আরামদায়কভাবে তা সহ্য করতে পারে, তবে খুব বেশি গরম না হওয়া উচিত।
   - **প্রস্তুতি:** সাধারণত ৩৮±C থেকে ৪০±C তাপমাত্রা পায়ের জন্য উপযুক্ত। গরম পানি ত্বকের জন্য ক্ষতিকর না হওয়ার জন্য নিশ্চিত করুন। আপনি গরম পানি গ্যাস, বৈদ্যুতিক গরম করার যন্ত্র বা বাথটাবে গরম করতে পারেন।
2. **অতিরিক্ত উপকরণ যোগ করা:**
   - **ব্যবহার:** পা স্নানের সময় ত্বকের স্বাস্থ্য বাড়ানোর জন্য কিছু উপকরণ যোগ করা যেতে পারে। যেমন, স্নানের লবণ, এসেনশিয়াল অয়েল বা অ্যান্টিসেপটিক তরল। এসব উপকরণ ত্বককে সজীব ও সতেজ রাখে।
   - **প্রস্তুতি:** ১-২ টেবিল চামচ স্নানের লবণ, গোলাপজল বা টক দই গরম জলে মিশিয়ে পা স্নান করলেই ভালো ফলাফল পাওয়া যাবে। এতে পায়ের ত্বক মসৃণ এবং পেশী শিথিল হবে।
3. **পা ডুবিয়ে রাখা:**
   - **ব্যবহার:** পা ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখুন। এটি পায়ের ত্বক এবং পেশীকে শিথিল করবে এবং অতিরিক্ত শুষ্কতা বা রুক্ষতা দূর করবে।
   - **প্রস্তুতি:** পা জলটিতে পুরোপুরি ডুবিয়ে রাখুন, যাতে ত্বক এবং পায়ের আঙুল ভালোভাবে স্নান করতে পারে। গরম জলে থাকা অবস্থায়, আঙ্গুলের নখ এবং কিউটিকলও পরিষ্কার হবে এবং নরম হয়ে যাবে।
4. **বিশ্রাম এবং সময়কাল:**
   - **ব্যবহার:** পা ১০-১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখলে, ত্বক নরম এবং পেশী শিথিল হয়ে যাবে। এই সময়ে পায়ের ক্লান্তি দূর হবে এবং ত্বক সতেজ হবে।
   - **প্রস্তুতি:** সময়কালটি ঠিকভাবে মেনে চলুন। খুব বেশি সময় গরম জলে রাখলে ত্বক শুষ্ক হতে পারে, তাই ১০-১৫ মিনিট সময়কাল সীমিত রাখুন।
5. **অতিরিক্ত যত্ন:**
   - **ব্যবহার:** স্নান শেষে পা ধীরে ধীরে তুলে শুকনো করুন। তারপর, পায়ের ত্বক মসৃণ ও আর্দ্র রাখতে ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার করুন।
   - **প্রস্তুতি:** স্নান পরবর্তী সময়, বিশেষ করে পায়ের ত্বক ময়েশ্চারাইজ করার জন্য ভালো পা ক্রিম বা তেল ব্যবহার করুন। এতে ত্বক শুষ্ক না হয়ে সুস্থ থাকবে।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক তাপমাত্রায় পানি:** গরম জলের তাপমাত্রা যেন খুব বেশি গরম না হয়, সেদিকে নজর দিন। অতিরিক্ত গরম পানি ত্বকের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।
- **সঠিক সময়কাল:** ১০ থেকে ১৫ মিনিট সময়কাল সীমিত রাখুন। দীর্ঘ সময় ধরে পা গরম জলে রাখলে ত্বক শুষ্ক হতে পারে।

- **পরবর্তী যত্ন:** স্নান করার পর পা ধুয়ে শুকিয়ে ত্বক ময়েশ্চারাইজার বা তেল দিয়ে সুরক্ষিত করুন।

এভাবে, ১০ থেকে ১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখা, পায়ের ত্বক এবং পেশীকে শিথিল করবে, রক্ত সঞ্চালন বাড়াবে এবং ত্বককে নরম এবং সুস্থ রাখবে।

৪.৩ পা ৩ থেকে ৫ মিনিটের জন্য ঘষে ঘষে পরিষ্কার করা এবং প্রতি পায়ে কমপক্ষে ৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা

পায়ের ত্বক এবং পেশীর যত্ন নিতে ঘষে পরিষ্কার করা এবং ম্যাসাজ করা অত্যন্ত কার্যকরী পদ্ধতি। এটি পায়ের ক্লান্তি দূর করতে এবং ত্বককে মসৃণ ও সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। এই প্রক্রিয়াটি ত্বকের শুষ্কতা ও কঠিনতা কমায় এবং রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

১. পা পরিষ্কার করা (৩ থেকে ৫ মিনিট):

1. **পা পরিষ্কার করার প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** পা পরিষ্কার করার জন্য একটি নরম ব্রাশ, পা ক্লিনার বা লোফা ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি পায়ের ত্বক থেকে ময়লা, মৃত কোষ এবং ধুলা সরিয়ে ত্বককে কোমল এবং সজীব করতে সহায়ক।
   - **প্রস্তুতি:** প্রথমে পা ভালোভাবে ধুয়ে নিন, যদি প্রয়োজন হয়, গরম জলে পা ডুবিয়ে ৩ থেকে ৫ মিনিটের জন্য রেখে দিন, যাতে ত্বক নরম হয়ে যায়।
2. **পা ঘষে পরিষ্কার করা:**
   - **ব্যবহার:** পায়ের পৃষ্ঠ, আঙুলের ফাঁক এবং ত্বকের শুষ্ক অংশ ঘষে ঘষে পরিষ্কার করুন। পায়ের ত্বকে জমে থাকা ময়লা এবং মৃত কোষ পরিষ্কার করার জন্য একটি নরম ব্রাশ বা স্পঞ্জ ব্যবহার করুন।
   - **প্রস্তুতি:** আঙ্গুলের প্রতিটি অংশ এবং কিউটিকল এলাকা ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। ত্বকের যেকোনো শুষ্ক বা কঠিন অংশকে মসৃণ করার জন্য হালকা চাপ দিয়ে ঘষুন।

২. ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা (৫ মিনিট):

1. **ম্যাসাজ ক্রিম নির্বাচন:**
   - **ব্যবহার:** পায়ের ম্যাসাজের জন্য একটি ভাল মানের ম্যাসাজ ক্রিম বা তেল নির্বাচন করুন, যা ত্বককে ময়েশ্চারাইজ করতে এবং পেশী শিথিল করতে সাহায্য করে। এতে অ্যালোভেরা, ল্যাভেন্ডার তেল বা অন্যান্য পুষ্টিকর উপাদান থাকতে পারে যা ত্বক এবং পেশীর জন্য উপকারী।
   - **প্রস্তুতি:** ক্রিম বা তেলের মধ্যে যে উপাদানগুলি রয়েছে তা ত্বক এবং পেশীকে আরামদায়ক এবং সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে। ক্রিম বা তেলটি ত্বকে সহজে মিশে যেতে পারে, তাই উপযুক্ত পণ্য নির্বাচন করা জরুরি।
2. **ম্যাসাজ শুরু করা:**
   - **ব্যবহার:** পায়ের পৃষ্ঠে ও আঙুলের চারপাশে ম্যাসাজ ক্রিম বা তেল প্রয়োগ করুন। ম্যাসাজের জন্য আপনার আঙুল এবং তালু ব্যবহার করুন। হালকা এবং গোলাকার (সার্কুলার) মুভমেন্ট ব্যবহার করে পা ম্যাসাজ করুন।
   - **প্রস্তুতি:** ৫ মিনিটের জন্য আঙ্গুলের পেছন থেকে শুরু করে পায়ের তালু এবং পেশী অঞ্চলে ম্যাসাজ করুন। এই ম্যাসাজটি রক্ত সঞ্চালন উন্নত করবে এবং পায়ের পেশী শিথিল করবে।
3. **ম্যাসাজের প্রতি পৃষ্ঠ এবং আঙ্গুলে মনোযোগ দেয়া:**
   - **ব্যবহার:** পায়ের প্রতিটি আঙুল, কিউটিকল এবং পায়ের পৃষ্ঠের মধ্যেই ম্যাসাজ করুন। এটি ত্বকের শুষ্কতা দূর করতে সাহায্য করবে এবং নখের আশেপাশের ত্বককে নমনীয় ও সুস্থ রাখবে।
   - **প্রস্তুতি:** আঙুলের মাঝখানে এবং পায়ের নীচের অংশে বিশেষ মনোযোগ দিন, যেখানে চাপ বা ক্লান্তি বেশি থাকে। ম্যাসাজ ক্রিম বা তেল সঠিকভাবে মিশে যেতে দিন।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক পণ্য নির্বাচন:** পায়ের জন্য হালকা এবং পুষ্টিকর ক্রিম বা তেল ব্যবহার করুন। অতিরিক্ত তেল বা ক্রিম ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন, যাতে পায়ের ত্বকে স্থায়ীভাবে জমে না যায়।
- **তাপমাত্রার যত্ন:** পা পরিষ্কার করার সময়, পানি তাপমাত্রা যেন বেশি গরম না হয়, যাতে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত না হয়।
- **ম্যাসাজের সময়কাল:** ৫ মিনিটের জন্য ম্যাসাজ করুন, যাতে পেশী এবং ত্বক পুরোপুরি শিথিল ও পুনর্জীবিত হয়।

এভাবে, পা পরিষ্কার এবং ম্যাসাজ করার মাধ্যমে পায়ের ত্বক এবং পেশী শিথিল হবে, রক্ত সঞ্চালন উন্নত হবে, এবং পায়ের ত্বক নরম ও মসৃণ থাকবে।

৪.৪ ফাটল দূর করা

পায়ের ত্বকে ফাটল (বিশেষ করে হিল বা আঙুলের চারপাশে) একটি সাধারণ সমস্যা যা শুষ্কতা, অনুপযুক্ত যত্ন বা দীর্ঘসময় দাঁড়িয়ে থাকার কারণে হতে পারে। ফাটল দূর করার জন্য কিছু বিশেষ পদক্ষেপ এবং পদ্ধতি রয়েছে যা ত্বককে পুনরুদ্ধার করতে এবং আরামদায়ক রাখতে সাহায্য করে। নিচে ফাটল দূর করার প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

১. পা পরিষ্কার ও প্রস্তুতি

1. **পা পরিষ্কার করা:**
   - **ব্যবহার:** পা পরিষ্কার করার জন্য প্রথমে উষ্ণ জল ব্যবহার করুন। গরম জলে পা ৫ থেকে ১০ মিনিট ডুবিয়ে রাখুন, যাতে ত্বক নরম হয় এবং ফাটল পরিষ্কার করা সহজ হয়।
   - **প্রস্তুতি:** পা পরিষ্কার করার পরে, শুকনো তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন। এটি পায়ের ত্বককে প্রস্তুত করবে ফাটল দূর করার জন্য।

২. পেশিশক্তি ও ত্বকের যত্ন

1. **ফাটল দূর করার জন্য স্ক্রাব বা এক্সফোলিয়েটর ব্যবহার:**
   - **ব্যবহার:** ফাটল দূর করতে এক্সফোলিয়েটর বা পেডিকিউর স্ক্রাব ব্যবহার করতে পারেন। এটি মৃত ত্বক এবং শুষ্কতা দূর করবে এবং পায়ের ত্বক নরম করবে। পেডিকিউর স্ক্রাব বা স্নান লবণ ব্যবহার করে ত্বক পরিষ্কার করুন।
   - **প্রস্তুতি:** ১-২ টেবিল চামচ স্নানের লবণ বা স্ক্রাবের মিশ্রণ পানিতে মেশান এবং পায়ের ত্বক ভালোভাবে ঘষে পরিষ্কার করুন। এটি পায়ের ফাটল এবং শুষ্কতা দূর করতে সাহায্য করবে।

৩. তেল বা ক্রিম ব্যবহার

1. **ফাটল দূর করার জন্য ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার:**
   - **ব্যবহার:** পায়ের ফাটল দূর করতে, পুষ্টিকর ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার করা উচিত, যা ত্বককে আর্দ্র রাখবে। বিশেষ করে, শিয়া বাটার, অ্যালোভেরা জেল বা ভিটামিন ই তেল ব্যবহার করলে এটি ফাটল কমাতে সাহায্য করে।
   - **প্রস্তুতি:** পা শুকানোর পর ময়েশ্চারাইজার বা তেল লাগিয়ে নিন এবং এতে ভালোভাবে ম্যাসাজ করুন। ফাটল বা শুষ্ক জায়গায় বেশি পরিমাণে লাগান এবং কিছুক্ষণ ম্যাসাজ করুন।

৪. পা মুড়িয়ে রাখতে দেয়া

1. **মোটা ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার এবং সুতির মোজা পরা:**
   - **ব্যবহার:** রাতের বেলা, পা পরিষ্কার করে এবং ময়েশ্চারাইজার বা তেল ভালোভাবে লাগানোর পরে, সুতির মোজা পরুন। এটি ময়েশ্চারাইজারকে ত্বকে শোষিত হতে সহায়ক করবে এবং ফাটল দ্রুত সেরে যাবে।
   - **প্রস্তুতি:** মোজা পরার পরে পায়ের ত্বক বেশি আর্দ্র থাকবে এবং ময়েশ্চারাইজার গভীরভাবে ত্বকে শোষিত হবে, যা ফাটল হ্রাস করতে সাহায্য করবে।

৫. নিয়মিত ত্বক যত্ন

1. **ফাটল দূর করার জন্য নিয়মিত যত্ন:**
   - **ব্যবহার:** পায়ের ফাটল দূর করতে, প্রতি দিন পায়ের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। গরম জল স্নান, স্ক্রাবিং, এবং ময়েশ্চারাইজেশন নিয়মিত করা উচিত।
   - **প্রস্তুতি:** দিনে অন্তত একবার পা পরিষ্কার করুন এবং ক্রিম বা তেল প্রয়োগ করুন। প্রতি সপ্তাহে একবার পেডিকিউর করা পায়ের ত্বকের জন্য উপকারী।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক তাপমাত্রা:** গরম জল খুব বেশি গরম না করে, ত্বকের জন্য আরামদায়ক তাপমাত্রায় রাখুন।
- **প্রতিদিনের যত্ন:** ফাটল দূর করার জন্য প্রতিদিন ত্বক পরিষ্কার এবং ময়েশ্চারাইজ করা উচিত।

- **ফাটল বেশি গুরুতর হলে:** যদি ফাটল অনেক বেশি গভীর হয়ে যায়, তখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে, কারণ এটি ইনফেকশন বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

এভাবে, নিয়মিত যত্ন, তেল এবং ক্রিম ব্যবহার, এবং সঠিক পদ্ধতির মাধ্যমে পায়ের ফাটল দূর করা সম্ভব, যা ত্বককে মসৃণ, সুস্থ এবং আরামদায়ক রাখে।

৪.৫ প্যাকটি শুকিয়ে ফেলা এবং অপসারণ করা

প্যাক ব্যবহারের পর, এটি ত্বকে সঠিকভাবে শুকিয়ে ফেলতে এবং সঠিকভাবে অপসারণ করতে হবে যাতে ত্বক স্বাস্থ্যবান এবং সুন্দর থাকে। প্যাকটি শুকানোর পরে অপসারণ করা, ত্বক থেকে ময়লা ও অশুচিতা দূর করতে সহায়ক এবং ত্বককে সজীব ও মসৃণ করে তোলে। নিচে প্যাক শুকিয়ে ফেলা এবং অপসারণ করার প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

১. প্যাকটি শুকানো

1. **প্যাক শুকানোর প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** প্যাকটি ত্বকে প্রয়োগ করার পর, তা শুকানোর জন্য কিছু সময় দেওয়া উচিত। প্যাকটি শুকানোর পর, এটি ত্বকের পৃষ্ঠ থেকে সহজে মুছে ফেলা যাবে।
   - **প্রস্তুতি:** প্যাকটি শুকাতে প্রায় ১০ থেকে ১৫ মিনিট সময় দিতে হবে, তবে এটি ত্বকের ধরণ অনুযায়ী কম বা বেশি সময় নিতে পারে। প্যাকটি সম্পূর্ণ শুকানোর জন্য ধৈর্য ধরুন, কারণ এটি ত্বকে গভীরভাবে কাজ করতে সহায়ক হবে।
2. **শুকানোর পর্যবেক্ষণ:**
   - **ব্যবহার:** প্যাকটি শুকানোর সময়, ত্বকের অবস্থা পর্যালোচনা করুন। যদি প্যাকটি অতিরিক্ত শুকিয়ে যায় এবং ত্বকে শুষ্কতা সৃষ্টি করে, তবে ত্বকে হালকা গরম জল স্প্রে করতে পারেন যাতে ত্বক আবার নরম হয়।
   - **প্রস্তুতি:** প্যাকটি শুকানোর পরে, ত্বককে দেখতে হবে যে এটি একদম শুকিয়ে গেছে এবং প্যাকটি ত্বকের পৃষ্ঠে স্থির হয়ে গেছে কিনা।

২. প্যাক অপসারণ

1. **প্যাক অপসারণের প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** প্যাকটি শুকানোর পর, এটি অপসারণের জন্য হালকা চাপ দিয়ে প্যাকটি মুছে ফেলুন। সাধারণত, প্যাকের ধরণ অনুযায়ী এটি খুব সহজেই ত্বক থেকে অপসারণ করা সম্ভব হবে।
   - **প্রস্তুতি:** যদি প্যাকটি খুব শক্ত হয়ে থাকে এবং মুছতে কষ্ট হয়, তাহলে হালকা গরম পানি বা মিস্ট স্প্রে ব্যবহার করে প্যাকটি নরম করে ফেলুন।
2. **প্যাক অপসারণ পদ্ধতি:**
   - **ব্যবহার:** একটি নরম টিস্যু বা কাপড় ব্যবহার করে প্যাকটি ত্বক থেকে সাবধানে মুছে ফেলুন। হালকা চাপ দিয়ে প্যাকটি মুছুন, যাতে ত্বকে কোন আঘাত না হয় এবং ত্বক অক্ষত থাকে।
   - **প্রস্তুতি:** প্যাক অপসারণের পর, ত্বক হালকা গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এটি ত্বককে আরও পরিষ্কার করবে এবং প্যাকের অবশিষ্টাংশ দূর করতে সাহায্য করবে।

৩. প্যাক অপসারণের পর ত্বক পরিষ্কার করা

1. **তথ্য পর্যালোচনা:**
   - **ব্যবহার:** প্যাকটি অপসারণের পরে, ত্বক একটি মসৃণ এবং সতেজ অনুভূতি পাওয়া উচিত। তবে ত্বক যদি শুষ্ক বা শিরশির অনুভব করে, তাহলে ত্বকে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত।
   - **প্রস্তুতি:** অপসারণের পর, একটি হালকা ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম বা তেল প্রয়োগ করুন যাতে ত্বক আর্দ্র থাকে এবং অতিরিক্ত শুষ্কতা দূর হয়।

৪. পরবর্তী যত্ন

1. **ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ:**

- **ব্যবহার:** প্যাক অপসারণের পর, ত্বকের ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করুন যাতে ত্বক হাইড্রেটেড থাকে এবং আরো কোমল হয়ে ওঠে।
- **প্রস্তুতি:** স্নান বা প্যাক অপসারণের পর ত্বক ভালোভাবে ময়েশ্চারাইজ করা উচিত, বিশেষ করে শুষ্ক ত্বকের জন্য এই পদক্ষেপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক তাপমাত্রা:** প্যাক শুকানোর সময় ত্বকের জন্য আরামদায়ক তাপমাত্রা বজায় রাখতে হবে, যাতে ত্বক শুষ্ক বা অতিরিক্ত গরম না হয়।
- **প্যাক অপসারণের সময়:** প্যাকটি খুব বেশি সময় ত্বকে না রাখলে ভাল, কারণ তা ত্বককে শুষ্ক বা অতিরিক্ত কঠিন করে দিতে পারে।
- **ময়েশ্চারাইজেশন:** প্যাক অপসারণের পর, ত্বকের সঠিক যত্ন নিতে নিয়মিত ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার করুন।

এভাবে, প্যাক শুকিয়ে ফেলা এবং সঠিকভাবে অপসারণ করার প্রক্রিয়া ত্বকের সৌন্দর্য এবং স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করবে, ত্বককে সতেজ এবং মসৃণ রাখবে।

৪.৬ নখ ঘষে পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত ত্বক অপসারণ করা

নখের সঠিক পরিচর্যা ত্বক ও নখের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। নখ পরিষ্কার, কাটা, মৃত ত্বক অপসারণ এবং সঠিক আকৃতিতে ফাইল করা ত্বক এবং নখের সুরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয়। এই প্রক্রিয়া ত্বকের সৌন্দর্য এবং নখের স্বাস্থ্য উন্নত করতে সাহায্য করে। নিচে নখ ঘষে পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত ত্বক অপসারণের প্রক্রিয়া বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

১. নখ ঘষে পরিষ্কার করা

1. **নখ পরিষ্কার করার প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে, নখ পরিষ্কার করার জন্য একটি নরম ব্রাশ বা নখ ক্লিনার ব্যবহার করা উচিত। এটি নখের পৃষ্ঠ থেকে ময়লা, তেল, ধুলা এবং অন্যান্য অবাঞ্ছিত উপাদান সরিয়ে ফেলতে সাহায্য করে।
   - **প্রস্তুতি:** নখ পরিষ্কার করার আগে, নখে কোনো পুরানো পলিশ থাকলে তা নখ রিমুভার দিয়ে মুছে ফেলুন। তারপর, নখের চারপাশ এবং নখের নিচে ময়লা দূর করতে একটি নরম ব্রাশ বা তুলো ব্যবহার করুন।

২. নখ কাটা

1. **নখ কাটা:**
   - **ব্যবহার:** নখ কাটা নখের আকার ঠিক করতে এবং ত্বকের ক্ষতি বা ইনফেকশন থেকে রক্ষা পেতে সাহায্য করে। নখ কাটা সাধারণত নখের প্রাকৃতিক গঠন অনুসরণ করে করা উচিত, যাতে নখ খুব ছোট বা অসুন্দর না হয়।
   - **প্রস্তুতি:** নখ কাটা সাধারণত নখ ক্লিপার বা কাঁচি দিয়ে করা হয়। হালকা এবং সোজা আঙ্গুলের নখের জন্য সঠিকভাবে কাটা উচিত। নখ কাটার পর, কোণ বা ছেঁড়া অংশ থাকলে সেগুলি ফাইল করে নিন।

৩. মৃত ত্বক অপসারণ

1. **মৃত ত্বক অপসারণের প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** কিউটিকল বা নখের চারপাশের মৃত ত্বক অপসারণ করতে একটি কিউটিকল পুশার বা কিউটিকল রিমুভার ব্যবহার করা হয়। এটি ত্বকের শুষ্কতা দূর করে এবং নখের আশেপাশের অংশ পরিষ্কার রাখে।
   - **প্রস্তুতি:** কিউটিকল অপসারণের জন্য, প্রথমে নরম ত্বকে কিউটিকল রিমুভার বা তেল লাগিয়ে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন। এরপর, কিউটিকল পুশারের সাহায্যে মৃত ত্বক আলতোভাবে সরিয়ে নিন।

৪. নখ ফাইল করা

1. **নখ ফাইল করার প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** নখের সঠিক আকৃতি দেওয়ার জন্য নখ ফাইল ব্যবহার করা হয়েছে। এটি নখের কোণ এবং প্রাকৃতিক আকারের সাথে সামঞ্জস্য রেখে নখের দৈর্ঘ্য এবং আকৃতি ঠিক করে।

- **প্রস্তুতি:** নখ ফাইলের সাহায্যে, নখের কোণগুলো সামান্য গোলাকার বা সোজা করতে হবে, যাতে এটি আরও সুন্দর এবং সঠিক আকৃতি পায়। ফাইলটি একদিক থেকে অন্য দিকে নখের উপর মৃদু চাপ দিয়ে ব্যবহার করুন।

৫. ব্যবস্থাপনা

- **ফাইল ও ক্লিপারের ব্যবহারের আগে:** সব সরঞ্জাম সঠিকভাবে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা উচিত, যাতে নখ বা ত্বকে কোনো ধরনের সংক্রমণ না হয়।
- **মৃত ত্বক অপসারণে সতর্কতা:** কিউটিকল বা মৃত চামড়া অপসারণের সময় অতিরিক্ত চাপ দেওয়া উচিত নয়, কারণ এটি ত্বক বা নখে আঘাত করতে পারে।
- **নখ কাটা এবং ফাইল করার সময়:** নখের প্রাকৃতিক আকার অনুসরণ করে কাটুন এবং খুব বেশি ছোট কাটা থেকে বিরত থাকুন, যাতে নখের স্বাভাবিক বৃদ্ধি প্রভাবিত না হয়।

এভাবে, নখ পরিষ্কার, কাটা, মৃত চামড়া অপসারণ এবং সঠিক আকৃতিতে ফাইল করা ত্বক এবং নখের সৌন্দর্য ও স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

৪.৮ পা পরিষ্কার করা এবং নখ গ্লেজিং এর জন্য বাফ করা

পায়ের ত্বক ও নখের যত্ন নেওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া, যা পায়ের সৌন্দর্য এবং স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করে। পা পরিষ্কার করা এবং নখ গ্লেজিংয়ের জন্য বাফ করা পায়ের ত্বককে মসৃণ ও নরম করে এবং নখকে চকচকে ও সুস্থ রাখে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

১. পা পরিষ্কার করা

1. **পা পরিষ্কার করার প্রস্তুতি:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে, পা পরিষ্কার করার জন্য উষ্ণ জল ব্যবহার করুন। গরম জলে ৫-১০ মিনিট পা ডুবিয়ে রাখুন, যাতে ত্বক নরম হয়ে যায় এবং ময়লা ও মৃত কোষ সহজে সরানো যায়।
   - **প্রস্তুতি:** পা পরিষ্কার করার জন্য সাবান এবং উষ্ণ জল ব্যবহার করুন। এটি ত্বক থেকে ধুলা, তেল ও ময়লা দূর করবে। বিশেষ করে পায়ের আঙুলের ফাঁক এবং কিউটিকল এলাকার পরিচর্যা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
2. **পা ঘষে পরিষ্কার করা:**
   - **ব্যবহার:** পা পরিষ্কার করার পর, একটি নরম ব্রাশ বা স্পঞ্জ দিয়ে পায়ের ত্বক ভালোভাবে ঘষে পরিষ্কার করুন। এটি ত্বকের শুষ্কতা দূর করে এবং পায়ের নখ এবং ত্বককে পরিষ্কার রাখে।
   - **প্রস্তুতি:** পায়ের ত্বক ও কিউটিকল এলাকাতে আলতোভাবে ব্রাশ বা পেডিকিউর ক্লিনার ব্যবহার করে ময়লা এবং মৃত ত্বক পরিষ্কার করুন।

২. নখ গ্লেজিংয়ের জন্য বাফ করা

1. **বাফার নির্বাচন:**
   - **ব্যবহার:** নখ গ্লেজিংয়ের জন্য সঠিক বাফার নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ। বাফারের গ্রিট (সুক্ষ্মতা) অনুযায়ী বাফার ব্যবহার করতে হবে। সাধারণত, সূক্ষ্ম গ্রিট বাফার নখের পৃষ্ঠ মসৃণ এবং চকচকে করতে সাহায্য করে।
   - **প্রস্তুতি:** নখের জন্য বাফারের সূক্ষ্ম বা মাঝারি গ্রিট ব্যবহার করুন, যাতে নখের পৃষ্ঠে কোনো অসমতা বা ক্ষতি না হয়।
2. **নখ পরিষ্কার করা:**
   - **ব্যবহার:** বাফারিংয়ের আগে, নখ পরিষ্কার করে নিন। নখে কোনো ময়লা বা তেল থাকা উচিত নয়, কারণ এটি বাফারিং প্রক্রিয়ায় বাধা সৃষ্টি করতে পারে।
   - **প্রস্তুতি:** নখে ময়লা বা তেল থাকলে, তা তুলো বা নরম কাপড় দিয়ে মুছে ফেলুন। নখ রিমুভার দিয়ে পুরানো পলিশও সরিয়ে ফেলুন।
3. **বাফারিং করা:**
   - **ব্যবহার:** নখের পৃষ্ঠের উপর মৃদু চাপ দিয়ে বাফার ব্যবহার করুন। বাফারটি সোজা এবং সমানভাবে নখের চারপাশে ছড়িয়ে দিন। এটি নখের পৃষ্ঠের সব অসমতা দূর করবে এবং নখকে মসৃণ ও চকচকে করবে।
   - **প্রস্তুতি:** নখের কোণ থেকে শুরু করে পুরো নখ ভালোভাবে বাফ করুন। অতিরিক্ত চাপ ব্যবহার না করে হালকা চাপ প্রয়োগ করুন। বাফারিং প্রক্রিয়াটি একটি গোলাকার (সার্কুলার) মুভমেন্টে করুন, যাতে নখের পৃষ্ঠে মসৃণতা আসে।

4. **নখের পৃষ্ঠ মসৃণ করা:**
   - **ব্যবহার:** নখের পৃষ্ঠ আরও চকচকে এবং মসৃণ করতে বাফার দিয়ে কিছুটা বেশি সময় দিন। এটি নখকে আরও উজ্জ্বল করে এবং গ্লোজি দেখায়।
   - **প্রস্তুতি:** বাফারিং শেষে, নখের পৃষ্ঠে হালকা গ্লোজ তৈরি করতে মৃদু চাপ দিয়ে শেষ করুন। এটি নখকে চকচকে এবং সুন্দর দেখাবে।
5. **বাফারিং পরবর্তী যত্ন:**
   - **ব্যবহার:** বাফারিংয়ের পর, নখের ত্বক এবং কিউটিকলে মযেশ্চারাইজার বা তেল লাগান। এটি ত্বককে সুরক্ষিত রাখে এবং নখের আর্দ্রতা বজায় রাখে।
   - **প্রস্তুতি:** নখ গ্লেজিংয়ের পর, কিউটিকল তেল বা হালকা মযেশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। এটি ত্বককে শুষ্ক হওয়া থেকে রক্ষা করে এবং নখের স্বাস্থ্য উন্নত করে।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক বাফার নির্বাচন:** নখের প্রয়োজন অনুযায়ী সঠিক গ্রিট বাফার নির্বাচন করা উচিত। সাধারণত, সূক্ষ্ম গ্রিট বাফার নখের জন্য উপযুক্ত হয়।
- **অতিরিক্ত চাপ থেকে বিরত থাকা:** বাফারিংয়ের সময় অতিরিক্ত চাপ দেওয়া উচিত নয়, কারণ এটি নখের ক্ষতি করতে পারে। হালকা এবং সমানভাবে বাফার করা উচিত।
- **নিয়মিত যত্ন:** নিয়মিত বাফারিং এবং মযেশ্চারাইজেশন পায়ের নখ সুন্দর এবং সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে।

এভাবে, পা পরিষ্কার এবং নখ গ্লেজিংয়ের জন্য সঠিকভাবে বাফার করা পায়ের ত্বক এবং নখকে সুন্দর, মসৃণ এবং স্বাস্থ্যকর রাখবে।

৪.৯ নখের বিছানায় নখের শাইনিং জেল লাগানো

নখের শাইনিং জেল প্রযোগ করা একটি জনপ্রিয় পদ্ধতি, যা নখের পৃষ্ঠকে চকচকে এবং সুস্থ দেখায়। এটি নখের উজ্জ্বলতা বাড়াতে এবং দীর্ঘস্থায়ী শাইন নিশ্চিত করতে ব্যবহৃত হয়েছে। শাইনিং জেল নখের পৃষ্ঠের উপর একটি সুরক্ষা স্তর তৈরি করে, যা নখকে মসৃণ এবং সতেজ দেখায়। নীচে শাইনিং জেল প্রযোগের প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

১. নখ প্রস্তুতি

1. **নখ পরিষ্কার ও শুকনো করা:**
   - **ব্যবহার:** প্রথমে, নখ পরিষ্কার এবং শুকনো করতে হবে। নখের পৃষ্ঠে কোনো ময়লা বা তেল থাকা উচিত নয়, কারণ এটি শাইনিং জেল প্রযোগের সময় ভালোভাবে মিশবে না।
   - **প্রস্তুতি:** নখের পৃষ্ঠ এবং কিউটিকল পরিষ্কার করে শুকনো করুন। যদি নখে পুরানো পলিশ থাকে, তবে তা নখ রিমুভার দিয়ে মুছে ফেলুন।

২. শাইনিং জেল নির্বাচন

1. **শাইনিং জেল নির্বাচন:**
   - **ব্যবহার:** সঠিক শাইনিং জেল নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ। বিভিন্ন ধরনের শাইনিং জেল পাওয়া যায়, যেমন মসৃণ জেল, গ্লিটার জেল বা হালকা রঙের জেল। আপনার নখের ধরন এবং পছন্দ অনুযায়ী সঠিক জেল বেছে নিন।
   - **প্রস্তুতি:** শাইনিং জেলের উপাদান যাচাই করুন এবং নিশ্চিত করুন যে এটি আপনার ত্বক এবং নখের জন্য নিরাপদ এবং উপকারী।

৩. নখের বিছানায় শাইনিং জেল প্রযোগ করা

1. **প্রথম স্তর প্রযোগ করা:**
   - **ব্যবহার:** শাইনিং জেল ব্যবহারের জন্য, একটি নরম ব্রাশ বা জেল অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রথমে, জেলটি নখের পুরো পৃষ্ঠে একটি পাতলা স্তর হিসেবে প্রযোগ করুন।
   - **প্রস্তুতি:** এটি সমানভাবে ছড়িয়ে দিন এবং নিশ্চিত করুন যে এটি কোনো কোণে জমে না থাকে। নখের সবার উপর প্রযোগ করুন, যাতে এটি পুরোপুরি মসৃণ এবং চকচকে হয়।
2. **শুকানোর সময়:**
   - **ব্যবহার:** শাইনিং জেল প্রযোগের পর, এটি সম্পূর্ণ শুকানোর জন্য সময় দিন। কিছু শাইনিং জেল দ্রুত শুকায়, তবে কিছু জেল শুকাতে বেশি সময় নিতে পারে।

- **প্রস্তুতি:** সাধারণত, ৫-১০ মিনিট শুকানোর জন্য সময় দিন। কিছু শাইনিং জেল উজ্জ্বলতা নিশ্চিত করতে UV লাইট (UV light) ব্যবহার করে শুকানো যেতে পারে, তবে এটি সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে।

3. **দ্বিতীয় স্তর প্রয়োগ:**
- **ব্যবহার:** যদি প্রথম স্তরের শাইনিং যথেষ্ট ঝকঝকে না হয়, তবে দ্বিতীয় স্তর প্রয়োগ করুন। এটি আরও চকচকে এবং গ্লোজি লুক প্রদান করবে।
- **প্রস্তুতি:** দ্বিতীয় স্তর প্রয়োগ করার পরে, আবার কিছু সময় শুকাতে দিন।

৪. শাইনিং জেলের পরবর্তী যত্ন

1. **নখের ত্বক যত্ন:**
- **ব্যবহার:** শাইনিং জেল প্রয়োগের পর, নখের চারপাশের ত্বকে ময়েশ্চারাইজার বা কিউটিকল তেল লাগান যাতে ত্বক শুষ্ক না হয় এবং সুরক্ষিত থাকে।
- **প্রস্তুতি:** কিউটিকল তেল বা আঙুলের জন্য তেল ব্যবহার করে ত্বককে নমনীয় এবং সুস্থ রাখুন।

ব্যবস্থাপনা:

- **সঠিক শাইনিং জেল নির্বাচন:** বিভিন্ন ধরনের শাইনিং জেল এবং ব্র্যান্ডের মধ্যে থেকে ত্বক এবং নখের জন্য উপযুক্ত একটিই নির্বাচন করুন।
- **শুকানোর সময় নিশ্চিত করা:** শাইনিং জেল শুকানোর সময় নিশ্চিত করুন যে এটি ভালোভাবে শুকিয়েছে এবং নখের উপর সঠিকভাবে বসেছে।
- **নিয়মিত যত্ন:** নখে শাইনিং জেল প্রয়োগের পর, নিয়মিত ময়েশ্চারাইজেশন এবং পরিষ্কার রাখা গুরুত্বপূর্ণ যাতে নখ সুন্দর ও স্বাস্থ্যবান থাকে।

এভাবে, নখের বিছানায় শাইনিং জেল প্রয়োগ করে নখকে চকচকে, মসৃণ এবং স্বাস্থ্যকর রাখা সম্ভব।

৪.১০ প্রতিটি পায়ে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার লাগানো

পায়ের ত্বককে মসৃণ, নমনীয় এবং সুস্থ রাখতে ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। পায়ের ত্বক শুষ্ক হতে পারে, বিশেষত শীতকাল বা দীর্ঘ সময় এক জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকার পর। ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার ত্বককে আর্দ্রতা প্রদান করে, ত্বকের শুষ্কতা দূর করে এবং পায়ের ত্বককে সুরক্ষিত রাখে। নিচে এই প্রক্রিয়াটি বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করা হলো:

১. ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার নির্বাচন

1. **ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার নির্বাচন:**
- **ব্যবহার:** প্রথমে, ত্বকের ধরন অনুযায়ী সঠিক ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার নির্বাচন করুন। শুষ্ক ত্বকের জন্য পুষ্টিকর এবং ভারী ক্রিম ব্যবহার করা উচিত, যা ত্বককে গভীরভাবে আর্দ্র রাখবে। তৈলাক্ত ত্বকের জন্য হালকা এবং নন-কমেডোজেনিক ময়েশ্চারাইজার উপযুক্ত।
- **প্রস্তুতি:** ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজারটি পায়ের ত্বকের প্রাকৃতিক আর্দ্রতা বজায় রাখবে এবং তা দীর্ঘস্থায়ীভাবে আর্দ্রতা প্রদান করবে।

২. পায়ের ত্বক পরিষ্কার করা

1. **পায়ের ত্বক পরিষ্কার করা:**
- **ব্যবহার:** ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করার আগে, পা পরিষ্কার এবং শুকনো রাখতে হবে। ত্বকে কোনো ময়লা বা তেল না থাকা উচিত, যাতে ময়েশ্চারাইজার সঠিকভাবে ত্বকে কাজ করতে পারে।
- **প্রস্তুতি:** পা সাবান এবং উষ্ণ জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং তারপর নরম তোয়ালে দিয়ে ভালোভাবে শুকিয়ে নিন।

৩. ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ

1. **ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার লাগানো:**
- **ব্যবহার:** পায়ের প্রতিটি অংশে সমানভাবে ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার লাগান। এটি আঙ্গুল, তালু, কিউটিকল, নখের চারপাশ এবং পায়ের পৃষ্ঠে ভালোভাবে প্রয়োগ করতে হবে। এতে পায়ের ত্বক মসৃণ এবং আর্দ্র হবে।

- **প্রস্তুতি:** ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজারটি আঙুলের সাহায্যে ধীরে ধীরে প্রতিটি পায়ে প্রয়োগ করুন, এবং এটি ভালোভাবে মিশে যেতে দিন।

৪. ম্যাসাজ করা

1. **ম্যাসাজ করা:**
- **ব্যবহার:** ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগের পর, পায়ের ত্বককে ২-৩ মিনিট হালকা ম্যাসাজ করুন। এটি ত্বককে আরও ভালোভাবে ময়েশ্চারাইজ করবে এবং রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে সাহায্য করবে।
- **প্রস্তুতি:** পায়ের আঙুল এবং তালুতে মৃদু চাপ দিয়ে ম্যাসাজ করুন। আঙুলের মাঝখানে এবং নখের চারপাশেও ম্যাসাজ করতে হবে যাতে পুরো পায়ের ত্বক সঠিকভাবে আর্দ্র হয়ে যায়।

৫. বিশ্রাম এবং সুষম ব্যবহার

1. **বিশ্রাম এবং সুষম ব্যবহার:**
- **ব্যবহার:** ম্যাসাজের পর, পায়ের ত্বক কিছু সময় বিশ্রাম নিতে দিন, যাতে ময়েশ্চারাইজার ভালোভাবে ত্বকে কাজ করতে পারে। এই সময়ে, পায়ের ত্বক আরও নমনীয় এবং সুস্থ হয়ে উঠবে।
- **প্রস্তুতি:** ময়েশ্চারাইজারের পর পা কিছু সময়ের জন্য অন্য কোনো কাজ থেকে বিরত রাখতে পারেন, যাতে তা ভালোভাবে শোষিত হয়েছে।

ব্যবস্থাপনা:

- **বিভিন্ন ত্বকের জন্য সঠিক ময়েশ্চারাইজার নির্বাচন:** পায়ের ত্বক শুষ্ক হলে ভারী ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত এবং তৈলাক্ত ত্বকের জন্য লাইট ফর্মুলা ব্যবহার করা উচিত।
- **নিয়মিত ব্যবহারের পরামর্শ:** পায়ের ত্বক যাতে সবসময় নরম এবং আর্দ্র থাকে, তাই দিনে কমপক্ষে দুটি বার (সকালে এবং রাতে) ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত।
- **অতিরিক্ত ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার থেকে বিরত থাকা:** অতিরিক্ত পরিমাণে ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করলে তা ত্বকের ওপর স্থায়ীভাবে জমে যেতে পারে, তাই পরিমাণে সঠিক ব্যবহার করা উচিত।

এভাবে, পায়ের ত্বকে ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করলে ত্বক আর্দ্র, মসৃণ এবং সুস্থ থাকবে।

সেলফ- চেক -৩.৪

১. শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল প্রস্তুত করার প্রক্রিয়া কি?
২. শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল মিশানোর পর ত্বকে কী উপকার পাওয়া যায়?
৩. পা গরম জলে ডুবিয়ে রাখার সময় ত্বকে কী উপকার হয়?
৪. পা স্নান করার সময় কোন উপকরণ যোগ করলে ত্বকের উপকার হয়?
৫. পা ১০-১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখার পর কী করতে হবে?
৬. পায়ের ত্বক পরিষ্কা করার জন্য কোন উপকরণ ব্যবহার করা উচিত?
৭. পায়ের ত্বকে ম্যাসাজ করার উপকারিতা কী?
৮. পায়ের ত্বকের শুষ্কতা দূর করতে কোন উপকরণ ব্যবহার করা উচিত?
৯. পা পরিষ্কার করার পর ত্বককে কীভাবে আরও সুস্থ রাখা যায়?
১০. পা ঘষে পরিষ্কার করার পর কীভাবে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত?

উত্তরপত্র-৩.৪

১. শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল দিয়ে উষ্ণ জল প্রস্তুত করার প্রক্রিয়া কি?
উত্তর: উষ্ণ জল প্রস্তুত করার জন্য প্রথমে একটি পাত্রে পানি নিন এবং সেটি ৩৮$\pm$C থেকে ৪০$\pm$C তাপমাত্রায় গরম করুন, যাতে ত্বক সহ্য করতে পারে। এরপর শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল মিশিয়ে একত্রিত করুন। এতে ত্বক পরিষ্কার, সতেজ এবং স্বাস্থ্যবান থাকে।

২. শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল মিশানোর পর ত্বকে কী উপকার পাওয়া যায়?
উত্তর: শ্যাম্পু ত্বক এবং চুলের ময়লা ও তেলের জমা পরিষ্কার করতে সাহায্য করে, স্নানের লবণ ত্বককে কোমল করে এবং পেশীর ক্লান্তি দূর করতে সহায়ক, লেবু ত্বক উজ্জ্বল ও পরিষ্কার করতে সাহায্য করে, এবং অ্যান্টিসেপটিক তরল ত্বককে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।

৩. পা গরম জলে ডুবিয়ে রাখার সময় ত্বকে কী উপকার হয়?
উত্তর: পা গরম জলে ১০ থেকে ১৫ মিনিট ডুবিয়ে রাখলে ত্বক নরম হয়ে যায়, রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায়, পেশী শিথিল হয় এবং পায়ের ত্বক থেকে অতিরিক্ত শুষ্কতা ও রুক্ষতা দূর হয়ে যায়।

৪. পা স্নান করার সময় কোন উপকরণ যোগ করলে ত্বকের উপকার হয়?
উত্তর: পা স্নানে স্নানের লবণ, এসেনশিয়াল অয়েল বা অ্যান্টিসেপটিক তরল যোগ করলে ত্বক সজীব, সতেজ ও মসৃণ থাকে, এবং ত্বক ও পেশী শিথিল হয়।

৫. পা ১০-১৫ মিনিটের জন্য গরম জলে ডুবিয়ে রাখার পর কী করতে হবে?
উত্তর: পা ১০-১৫ মিনিট গরম জলে ডুবিয়ে রাখার পর, পা ধীরে ধীরে তুলে শুকনো করে নিন এবং এরপর ময়েশ্চারাইজার বা তেল লাগিয়ে ত্বক আর্দ্র রাখুন।

৬. পায়ের ত্বক পরিষ্কা করার জন্য কোন উপকরণ ব্যবহার করা উচিত?
উত্তর: পায়ের ত্বক পরিষ্কার করার জন্য নরম ব্রাশ, পা ক্লিনার বা লোফা ব্যবহার করা উচিত, যা ময়লা, মৃত কোষ এবং ধুলা সরিয়ে ফেলতে সাহায্য করে।

৭. পায়ের ত্বকে ম্যাসাজ করার উপকারিতা কী?
উত্তর: পায়ের ত্বকে ম্যাসাজ করার মাধ্যমে ত্বক মসৃণ, আর্দ্র এবং সুস্থ থাকে, রক্ত সঞ্চালন বাড়ে এবং পেশী শিথিল হয়, যা ক্লান্তি দূর করে এবং ত্বককে নমনীয় করে তোলে।

৮. পায়ের ত্বকের শুষ্কতা দূর করতে কোন উপকরণ ব্যবহার করা উচিত?
উত্তর: পায়ের শুষ্কতা দূর করতে ময়েশ্চারাইজার, শিয়া বাটার, অ্যালোভেরা জেল বা ভিটামিন ই তেল ব্যবহার করা উচিত, যা ত্বককে আর্দ্র রাখে এবং শুষ্কতা দূর করে।

৯. পা পরিষ্কার করার পর ত্বককে কীভাবে আরও সুস্থ রাখা যায়?
উত্তর: পা পরিষ্কার করার পর, ত্বক শুকিয়ে ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার করা উচিত, যা ত্বককে সুস্থ, মসৃণ এবং আর্দ্র রাখবে।

১০. পা ঘষে পরিষ্কার করার পর কীভাবে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত?
উত্তর: পা ঘষে পরিষ্কার করার পর, হালকা ময়েশ্চারাইজার বা তেল ব্যবহার করা উচিত এবং তা পায়ের প্রতিটি অংশে সমানভাবে লাগিয়ে ভালোভাবে ম্যাসাজ করতে হবে যাতে ত্বক সঠিকভাবে আর্দ্র হয়ে যায়।

জবশিট-৩.৪

Job Name (কাজের নাম): প্যাডিকিউর ট্রিটমেন্ট করা

Activity (কার্যকলাপ):

১. প্যাডিকিউর কি তা ব্যাখ্যা করা
২. প্যাডিকিউর করার উপকরণসমূহের তালিকা করা
৩. ঝামাপাথরের (pumice stone) ব্যবহার ব্যাখ্যা করা
৪. পায়ের নখের আকার ঠিক করা বা শেপ করার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করা
৫. মাসাজ করার প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করা
৬. প্যাডিকিউর করার ধাপসমূহের তালিকা করা

ভিজুয়াল লেআউট

Procedures (কার্যপ্রনালী):

১. প্যাডিকিউরের প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করা
২. উপকরণসমূহ টেবিলের উপর রাখা
৩. প্যাডিকিউর করার জন্য কাস্টমারকে প্রস্তুত করা
৪. নখের নেইল পলিশ তোলা ও নেইল কাটা
৫. ফাইলার দিয়ে নখের শেপ বা আকার ঠিক করা
৬. গামলা বা বাটি উপকরণের মিশ্রন তৈরী করা
৭. পা পানিতে ভিজাতে হবে
৮. পায়ের পাতা ঝামা পাথর দিয়ে মাসাজ করতে হবে
৯. ক্রিম দিয়ে পা মাসাজ করা ও পায়ে প্যাক লাগানো
১০. পা থেকে প্যাক তুলতে হবে
১১. লোশন লাগাতে হবে
১২. উপকরণসমূহ যথাস্থানে রাখতে হবে
১৩. কাজের জায়গা পরিষ্কার করতে হবে

স্পেসিফিকেশন শীট -৩.৪

প্রয়োজনীয় পিপিই	পরিমান
এ্যাপ্রোন	২০ টি
হ্যান্ড গেস্নাভস	২০ টি
মাস্ক	২০ টি
সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি	পরিমান
নেইল ব্রাশ	১০ টি
তোয়ালে	১০ টি
নেইল ক্লিপার	১০ টি
ছোট ও বড় গামলা	১০ টি
প্যাডিকিউর সেট	১০ টি
উপকরন	পরিমান
লিকুইড সাবান/শ্যাম্পু	পরিমান মত
এন্টি সেপ্টিক সলিউশন	পরিমান মত
টোনার	পরিমান মত
তুলা	পরিমান মত
অলিভ অয়েল	পরিমান মত

জব শিট- ৩.৪-১

জবের নাম ঃ	পেডিকিউর সম্পাদন করা।
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	ফ্রেশ-ওয়াটার, অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন, নেইলপলিশ রিমুভার, কিউটিকল ওয়েল, বেজ কোট, কালার নেইল পলিশ, টপ কোট, হাত ও পায়ের লোশন, স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণুমুক্ত তোয়ালে), টোনার, কটন বল, লিকুইড সোপ, ময়েশ্চারাইজার, নেইল সাইনিং জেল, পেপার টাওয়েল।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পেডিকিউর টেবিল, ক্লায়েন্ট চেয়ার, ম্যানিকিউর চেয়ার/স্টুলস, সাপস্নাই ট্রে, ফিঙ্গার বোল, কটন কন্টেইনার/তুলার পাত্র, ভেজা স্যানিটাইজার, স্ট্যারিলাইজার / জীবাণুমুক্তকারী, কিউটিকল পুশার, এমেরি বোর্ড, কমলা কাঠের লাটি, কিউটিকল নিপার, নেইল ক্লিপার,নেইল ব্রাশ, নেইল বাফার, নেইল ফাইল, কিউটিকল সিজরস / কাচি, কিউটিকল রিমুভার।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা। ২. উষ্ণ পানিত ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি পা ডুবিয়ে রাখা। ৩. প্রায় ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের মধ্যে পা স্পাব করা হয়েছে এবং প্রতিটি পায়ে নূন্যতম ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা। ক্রাক সরানো। প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে এবং শুকানোর পরে সরানো। ৪. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা।নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা। ৫. পা পরিষ্কার করা হয়েছে এবং নখ গেস্নজ করার জন্য বাফার করা। নখ সাইনিং করার জন্য নেইল
পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে। ২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবণুমুক্ত করন্নন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করন্নন এবং সাজিয়ে নিন। ৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। স্বাস্যবিধি মেনে চলার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করন্নন। ৪. ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্ া এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ৰতি) পরীৰা করন্নন এবং বিশেস্নষণ করন্নন। সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করন্নন। ৫. ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীৰা করে রেকর্ড করন্নন। শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করন্নন। ৬. উষ্ণ পানিত ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি পা ডুবিয়ে রাখুন। ৭. প্রায় ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের মধ্যে পরিস্কার করন্নন এবং প্রতিটি পায়ে নূন্যতম ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করন্নন। ক্রাক সরিয়ে নিন। ৮. প্যাক প্রয়োগ করন্নন এবং প্যাক শুকিয়ে যাবার পরে সরিয়ে নিন। নখ ঘষুন, পরিষ্কার করন্নন, কাটুন এবং ডেড স্কিন সরিয়ে নিন। ৯. নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করন্নন। পা পরিষ্কার করন্নন এবং নখ গেস্নজ করার জন্য বাফার করন্নন। নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দিন। ১০. প্রতিটি পায়ে ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করন্নন।
নোটস ঃ	১. কাজ শুরন্নর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানমুক্ত করতে হবে ২. ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে। ৩. কাজের সময় কাচি বা চিরন্ননি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি ব্যবহার করতে হবে। ৪. রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন বেস্নড ব্যাবহার করতে হবে। ৫. ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরন্ন করলে তা বাতিল করতে হবে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৩.৫

শিখন ফল -৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৫.১ এপ্রন খুলে ফেলা এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা
৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া
৫.৩ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা
৫.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং সংগঠিত করা
৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫, অনুচ্ছেদ ৫.১-৫.৫ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

মডিউল (Module) -৪

মডিউল শিরোনামঃ ত্বকের যত্ন নেয়া

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-04-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ৫৪ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে ত্বকের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, ফেসিয়াল করা, ফেয়ার পলিশ করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত হোতে পারবে।
২. ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে।
৩. ফেসিয়াল করতে পারবে।
৪. ফেয়ার পলিশ করতে পারবে।
৫. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ OSH নির্দেশিকা অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা হয়েছে।
১.২ যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং আনুষাঙ্গিক সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত করা হয় এবং ব্যবহারের জন্য ব্যবস্থা করা হয়েছে।
২.১ ক্লায়েন্টদের মুখের ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।
২.২ ক্লায়েন্টকে উপযুক্ত ত্বকের চিকিৎসার বিকল্প সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।
২.৩ ক্লায়েন্ট এবং পরিচারক উভয়ই প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরেন।
২.৪ নির্দেশাবলী অনুসারে স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।
২.৫ ক্লায়েন্টকে স্ট্রোক ব্যবহার করে উষ্ণ করা হয় এবং ত্বকের যত্নের চিকিৎসার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।
৩.১ মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ০৩-০৫ মিনিট ধরে পরিষ্কার করা হয়েছে।
৩.২ ত্বকে ব্রণ এড়াতে ০২-০৩ মিনিট ধরে স্ক্রাবিং করা হয়েছে।
৩.৩ ৫-৭ মিনিট ধরে ম্যাসাজ ক্রিম লাগানো হয়েছে।
৩.৪ তুলা দিয়ে টোনার লাগানো হয়েছে।
৩.৫ ব্ল্যাকহেডস এবং হোয়াইটহেডস মুছে ফেলা হয় এবং ঠান্ডা কম্প্রেসার (বরফ) লাগানো হয়েছে।
৩.৬ ০৫ মিনিট ধরে ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়েছে।
৩.৭ প্যাক/মাস্ক ২০-২৫ মিনিট ধরে প্রয়োগ করা হয় এবং শুকানোর পরে মুছে ফেলা হয়েছে।
৩.৮ টোনার এবং ময়েশ্চারাইজার লাগানো হয়েছে।
৪.১ মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ৩ থেকে ৫ মিনিট ধরে পরিষ্কার করা হয়েছে।
৪.২ ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ লাগানো হয় এবং প্রয়োজন অনুসারে নিবিড় পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে রাখা হয়েছে।
৪.৩ ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ তুলে ফেলা হয়েছে।
৪.৪ প্রয়োজনে ঠান্ডা কম্প্রেসার (বরফ) লাগানো হয়েছে।
৪.৫ ময়েশ্চারাইজার লাগানো হয়েছে।
৫.১ অ্যাপ্রোন খুলে ফেলা হয় এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য একটি ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৫.৩ যন্ত্রপাতি, এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৫.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং সংগঠিত করা হয়েছে।
৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৪.১

শিখন ফল -১: কাজের জন্য প্রস্তুত হোতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

১.১ OSH নির্দেশিকা অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা
১.২ যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং আনুষাঙ্গিক সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা
১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত করা হয় এবং ব্যবহারের জন্য ব্যবস্থা করা

১.১ OSH নির্দেশিকা অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -২.২, অনুচ্ছেদ ২.২ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

১.২ যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং আনুষাঙ্গিক সংগ্রহ এবং জীবাণুমুক্ত করা

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ করার জন্য একজন কর্মীকে প্রস্তুতি গ্রহণের অংশ হিসেবে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং নির্বাচন করতে হয়।

যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং জিনিসপত্রঃ

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্লিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয় ঃ

ফেসিয়াল মেশিন ঃ

উচ্চ ফ্রিকোয়েন্সি ত্বকে অক্সিজেন বাড়ায়, সামগ্রিক টেক্সচার, টোন এবং গেস্না উন্নত করে এবং ব্রণের সমস্যার চিকিৎসায় সাহায্য করে। এই সবকিছুই কোলাজেন উদ্দীপনা এবং ইলাস্টিন উৎপাদনকে সহায়তা করে একটি দৃঢ় এবং আরও ফ্রেশ চেহারা প্রদান করে।

স্প্রে-বোটল ঃ

ফেসিয়াল মেশিনে ব্যবহৃত স্প্রে বোতল থেকে একধরনের তরল বিতরণ করা হয়। এতে ত্বকের উপাদান যেমন হায়ালুরোনিক অ্যাসিড, গিস্নসারিন এবং এ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকতে পারে, যা ত্বকের পষ্টিকর এবং প্রতিরৰামূলক সুবিধা প্রদান করে।

ফেসিয়াল স্টিমার ঃ

এটি বাষ্পীভূত না হওয়া পর্যন্ৰ পানির একটি ট্যাঙ্ক গরম করে। এরপর মুখ অথবা শঙ্ক আকতির স্টিমার খোলার মাধ্যমে উষ্ণ স্টিম মুখের উপরদিয়ে প্রবাহিত করে। এর লৰ্য হচ্ছে ত্বক নরম এবং আর্দ্র করা, যাতে তেল এবং ডেব্রিস সহজে অপসারণ করা যায়। উষ্ণ বাষ্প ত্বকে রক্ত প্রবাহ বাড়ায়, এর ফলে একটি অস ায়ী শিশিরযুক্ত, ফ্লাশড চেহারা হয়। এটি ত্বকের সিরাম এবং ভিজিয়ে রাখার ৰমতা বাড়িয়ে তলতে পারে এবং ত্বকের কোলেজন এবং ইলাস্টিন পুনরায় পূরণ প্রক্রিয়ায় সহায়থা করতে পারে, এসবের ফলে বার্ধক্যের লৰণ কম দেখায়। তবে স্টিমার ব্যবহারের সময় অবশ্যই সর্তক থাকতে হবে, ভুলভাবে স্টিমার চালালে জ্বালা, দাগ এমনকি সংক্রমণ ও হতে পারে।

ফেসিয়াল বেড ঃ

একটি ফেসিয়াল বেড বহুভাবে ব্যবহার করা হয় যেমন ফেসিয়াল, স্কিনকেয়ার, ম্যাসাজ, এবং পিয়ারসিং। এটিতে একটি ফেস কাট-আউট বালিশ এবং অপসারণযোগ্য আর্মরেস্ট রয়েছে। এটি মাথা, পিছনে এবং পায়ের বিশ্রামে সম্পর্ণরূপে সামঞ্জস্যযোগ্য। এই বিছানার পিছনের অংশটি উপরের দিকে স্বমন্বয়যোগ্য এবং ফুটরেস্টটি নীচের দিকে স্বম্বনয়যোগ।

ফেসিয়াল প্যাক অ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ ঃ

এটি মুখে ফেসিয়াল প্যাক অ্যাপস্নাই করার জন্য এবং মুখের মাস্ক অপসারণের জণ্য সহায়তা করে। এটি জেন্টল ফেসিয়াল

ক্লিনজিং, ডীপ পিম্পনিং এবং বস্নাক হেডস অপসারণের জন্য আদর্শ।

ফেসিয়াল বোল ঃ

ফেসিয়াল প্যাক রাখার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি মেকআপ রিমুভার এবং ফেসিয়াল প্যাক লাগানোর জন্য ব্যবহার করা হয়। এই বাটিটি মাঝারি আকারের এবং উচ্চ মানের পিপি উপাদান দিয়ে ৎতরি। এই বাটি সহজেই পানি দিয়ে পরিষ্কার করা যায়।

ফেসিয়াল বেসিন ঃ

ফেস ওয়াস করা বা হেয়ার ওয়াস করার কাজে ফেসিয়াল বেসিন ব্যবহার করা হয়। এর সঙ্গে সংযুক্ত ট্যাপ থেকে পানি সংযোগ দিয়ে ওয়াস এর কাজ করা হয়।

স্টুলস ঃ

বসার জন্য সেলুন স্টলস ব্যবহার করা হয়। এর সাথে হুইল লাগানো থাকে বলে খুব সহজেই সামনে, পিছনে এবং ডানে বামে নেওয়া যায়। এছাড়াও সীটের নীচে একটি লিভার থাকে যার সাহায্যে উচ্চতা কমানো এবং বাড়ানো যায়।

এক্সট্রাশন স্টিকস (একনি / ব্রণ স্টিকস) ঃ

এই স্টিকসকে বস্নাকহেড এবং হোয়াইট হেডস রিমুভারও বলা হয়। এই স্টেইললেস স্টিলের ৎতরী হয়। এর এক প্রান্ত সূচাল হয় এবং অন্য প্রান্ত একটি হুইল বা চাকা থাকে। যেহেতু আঙ্গুল ব্যবহারে ইনফেকশন হতে পারে, এক্সট্রাকশন স্টিকস ব্যবহার করে সহজেই ব্রণ, বস্নাকহেডস এবং হোয়াইট হেডস রিমভ করা যায়।

ফেসিয়াল এপ্রোন ঃ

ফেসিয়াল করার সময় ক্লায়েন্টকে কাভার করার জন্য ফেসিয়াল এপ্রোন ব্যবহার করা হয়।

ফেসিয়াল বেল্ট ঃ

ইলাস্টিক এবং শ্বাস-প্রশ্বাস মাস··। এটি ঘাড়, গলা এবং চিবুক শক্ত করার সময় খুবই আরাম দেয়। এছাড়াও এ মাস··টি মুখ কম্প্যাক্ট এবং চর্বি কমাতে সহায়তা করে।

১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত করা হয় এবং ব্যবহারের জন্য ব্যবস্থা করা

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য একজন কর্মীকে প্রস্তুতি গ্রহণের অংশ হিসেবে প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করতে হয়।

উপকরণসমূহ ঃ

স্কিনকেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত উপকরণ প্রয়োজন হয় ঃ

স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণমুক্ত তোয়ালে) ঃ

বিভিন্ন প্রকারের কাজ করার জন্য বিভিন্ন আকারের এবং বিভিন্ন রকমের জীবাণমক্ত টাওয়েল ব্যবহার করা হয়।

ফেসিয়াল টিস্যু ঃ

ফেসিয়াল টিস্যু হল নরম, হালকা ওজনের ডিসপোজেবল কাগজ যা মখ মোছার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি রন্নমালের প্রতিস্থাপন হিসাবে কা করে এবং সাধারণত একবার ব্যবহার করেই ফেলে দেওয়া হয়। একবার ব্যবহার করে ফেলে দেওয়ার কারণে এটিকে অনকে স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়।

ফেসিয়াল মাস্ক ঃ

এটি শীট মাস্ক নামেও পরিচিত। এটি ক্রিমি বা ঘন পেস্ট করা মুখোশ যা মুখ পরিষ্কার বা মসৃণ করতে প্রয়োগ করা হয়। ফেসিয়াল মাস্ক প্রায়ই খনিজ, ভিটামিন এবং ফলের নির্যাস থাকে যেমন- ক্যকটাস এবং শশা। ১৯ শতকে বাদাম রাউলি দ্বারা প্রথম ফেসিয়াল মাস্ক ৎতরী করা হয় মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ওহিওতে।

কটন বল ঃ

বিউটি কেয়ার কাজে - ভ্রূ পস্নাক, ম্যানিকিউর, পেডিকিউর, হাত ও পায়ের নখ পরিষ্কার, চুলের অয়েল লাগানো, টোনারলাগানো, স্ি..ন কেয়ার ট্রিটমেন্ট ইত্যাদি কাজে তুলা ব্যবহৃত হয়।

কিউকাম্বার (শশা) ঃ

শশা বিভিন্ন পুষ্টি সরবরাহ করে কিন্ত ক্যালরি, চর্বি, কোলেস্টেরল এবং সোডিয়াম কম থাকে। শশা ত্বকের সোয়েলিং এবং ফোলা ভাব কমানোর ৰমতা রয়েছে। এটি ঘুম কম হলে এবং চোখের নীচে কালো, ফোলা বৃত্ত থাকলে শশা খুব ভালো কাজ

করে। ঠান্ডাশশার টুকরো বা শশার রস ফুসকুড়ি কমাতে সাহায্য করতে পারে একই সময়ে ক্লান্ৰ চেহারা ত্বককে সতেজ করে। এছাড়াও ব্রণ-প্রবণ ত্বকে সাহায্য করে। এছাড়া ত্বকের জ্বালা কমাতে সাহায্য করে।

পটাটো (আলু) ঃ

আল ক্যাটেকোলেজন নামক একটি ত্বক বিন্নচিং এনজাইমের কারণে ত্বকের ফ্রেসকল, সানস্পট এবং মেলাসমা সম্পর্কিত কালো দাগগুলি হালকা করতে সাহায্য করে। আলুর কাঁচা টুকরাগুলোকে অন্যান্য এসিডিক উপাদান যেমন দই এবং লেবুর রসের সাথে মিশিয়ে একটি হালকা মুখোশ ত্তরী করা হয়। এছাড়াও আল মখে লাগালে, এটি মুখের কালোদাগ দূর করার পাশাপাশি জ্বালা পোড়া কমায় এবং চোখের ফোলা কমাতে সাহায্য করে। এছাড়াও আলুর ব্যবহার বার্ধ্যক্যের লৰণগুলিকেও বিলম্বিত করে।

সেলফ চেক-৪.১

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ব্যবহৃত কয়েকটি যন্পাতি এবং সরঞ্জামাদির নাম লিখুন।

প্রশ্ন-২: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ব্যবহৃত কয়েকটি উপকরনের নাম লিখুন।

প্রশ্ন-৩: এক্সট্রাকশন স্টিকস কি কাজে ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৪: ফেসিয়াল মাস্ক কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র - ৪.১

প্রশ্ন-১: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ব্যবহৃত কয়েকটি যন্পাতি এবং সরঞ্জামাদির নাম লিখুন।

উত্তর:

১) ফেসিয়াল মেশিন
২) স্প্রে-বোটল
৩) ফেসিয়াল বেড
৪) ফেসিয়াল প্যাক অ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ
৫) এক্সট্রাকশন স্টিকস
৬) ফেসিয়াল বেল্ট

প্রশ্ন-২: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ব্যবহৃত কয়েকটি উপকরনের নাম লিখুন।

উত্তর:

১) স্যানিটাইজ টাওয়েল
২) ফেসিয়াল টিস্যু
৩) ফেসিয়াল মাস্ক
৪) কটন বল
৫) কিউকাম্বার
৬) আল

প্রশ্ন-৩: এক্সট্রাকশন স্টিকস কি কাজে ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: এই স্টিকসকে বস্নাকহেড এবং হোয়াইট হেডস রিমুভারও বলা হয়। এই স্টেইললেস স্টিলের ত্তরী হয়। এর এক প্রান্ৰ সূচাল হয় এবং অন্য প্রান্ৰ একটি হুইল বা চাকা থাকে। যেহেতু আঙ্গুল ব্যবহারে ইনফেকশন হতে পারে, এক্সট্রাকশন স্টিকস ব্যবহার করে সহজেই ব্রণ, বস্নাকহেডস এবং হোয়াইট হেডস রিমভ করা যায়।

প্রশ্ন-৪: ফেসিয়াল মাস্ক কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: এটি শীট মাস্ক নামেও পরিচিত। এটি ক্রিমি বা ঘন পেস্ট করা মুখোশ যা মুখ পরিষ্কার বা মসৃণ করতে প্রয়োগ করা হয়। ফেসিয়াল মাস্ক প্রায়ই খনিজ, ভিটামিন এবং ফলের নির্যাস থাকে যেমন- ক্যকটাস এবং শশা। ১৯ শতকে বাদাম রাউলি দ্বারা প্রথম ফেসিয়াল মাস্ক ত্তরী করা হয় মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ওহিওতে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৪.২

শিখন ফল -২: ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

২.১ ক্লায়েন্টদের মুখের ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা
২.২ ক্লায়েন্টকে উপযুক্ত ত্বকের চিকিৎসার বিকল্প সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া
২.৩ ক্লায়েন্ট এবং পরিচারক উভয়ই প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরা
২.৪ নির্দেশাবলী অনুসারে স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা
২.৫ ক্লায়েন্টকে স্ট্রোক ব্যবহার করে উষ্ণ করা এবং ত্বকের যত্নের চিকিৎসার জন্য প্রস্তুত করা

২.১ ক্লায়েন্টদের মুখের ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা

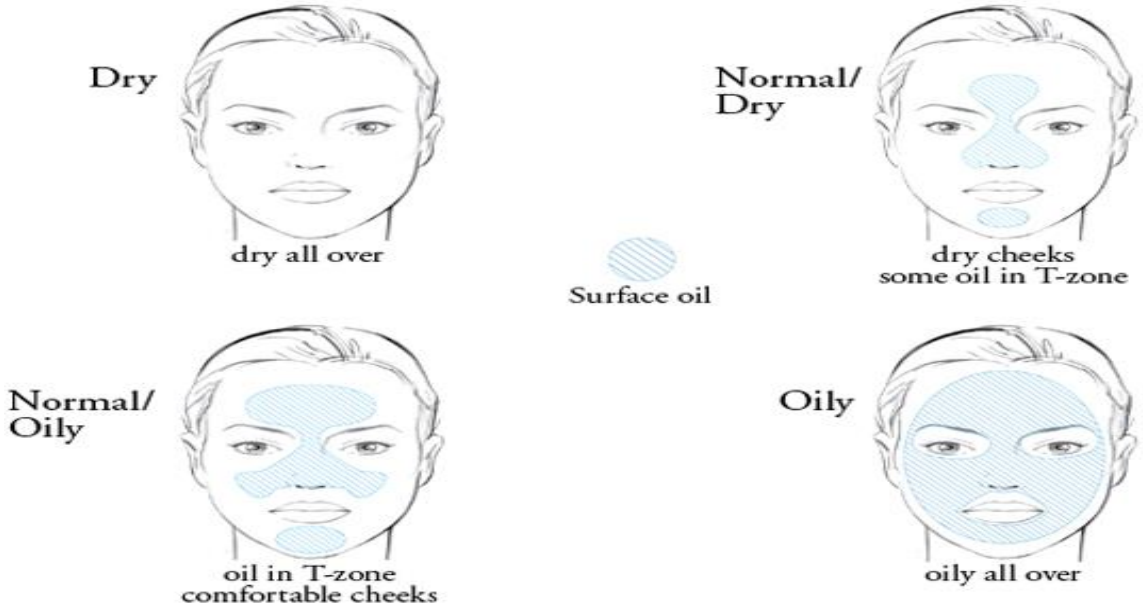
বিভিন্ন প্রকার ত্বকের জন্য ক্লিনজিং: প্রাচিন সময় থেকেই ত্বক পরিস্কার করার প্রয়োজনীয়তা দেখা গিয়েছে । এক্ষেত্রে সনাতন বার সাবান এর ব্যবহার করা হত। এতে বিভিন্ন প্রকার ত্বকে জ্বালা করা, ত্বক আরো শুষ্ক হয়ে যাওয়া, সংবেদনশীল ত্বকে ফুসকুড়ি- মত সমস্যা তৈরী হতে থাকে। পরবর্তীতে ত্বকের প্রকার অনুযায়ী বিভিন্ন প্রকার ক্লিনজিং বা ত্বক পরিস্কার করার উপকরন তৈরী হয়।

ত্বক ৫ প্রকার, যেমন-

১. স্বাভাবিক ত্বক
২. শুষ্ক ত্বক
৩. তৈলাক্ত ত্বক
৪. মিশ্র ত্বক
৫. সংবেদনশীল ত্বক

স্বাভাবিক ত্বক: এই ত্বক একটি আদর্শ ত্বক। যে কোনপ্রকার সাবান বা ক্লিনজিং এই ত্বকে ব্যবহার করা যায়। যদি ত্বকে জ্বালাপোড়া বা চুলকানি লক্ষ করা যায় তাহলে পদ্ধতি বদলাতে হবে।

শুষ্ক ত্বক: সাধারনত এই ত্বকের মানুষই বেশী প্রায় প্রতি চারজনের মধ্যে একজনের ত্বকে এগজিমা থাকে, যা শুষ্ক ত্বক থেকে হয়। শীতের সময়ে তাপমাত্রার তারতম্যের কারনে এই ত্বকে অনেক সমস্যা হয়। সাধারন বার সাবান এই ত্বকে জ্বালা সৃষ্টি করে ওবং ত্বকের পি-এইচ মাত্রা তারতম্য ঘটায়। সাধারনত তরল ক্লিনজার ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়া হয় এই ত্বকে।



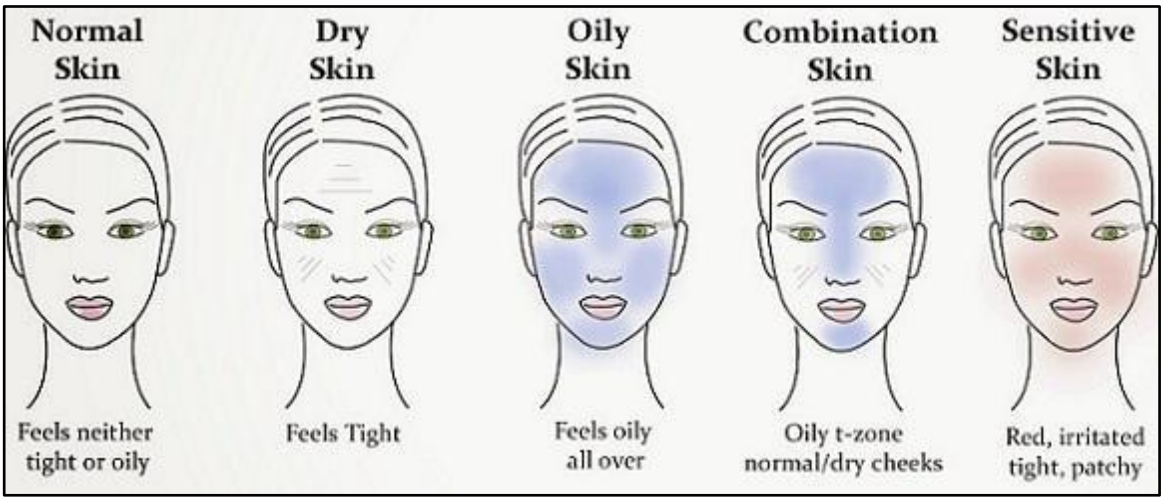
সংবেদনশীল ত্বক: এই ত্বক বেশ সংবেদনশীল হওয়াতে বিভিন্ন প্রকার উপকরন ব্যবহারে সমস্যা দেখা দেয়। সুগন্ধি যুক্ত দ্রব্য ব্যবহার না করাই ভাল। এখনও চিকিতসা ব্যবস্থায় এর সমাধান নেই। ত্বক অনুযায়ী তরল এবং সুগন্ধি মুক্ত ক্লিনজার ব্যবহার করা উচিত।
তৈলাক্ত ত্বক: এই ত্বকে শক্তিশালী ক্লিনজার ব্যবহার করা উচিত অতিরিক্ত তেল বের করে ফেলার জন্য। বার সাবান অথবা শক্তিশালী ক্লিনজার ব্যবহার করা যেতে পারে। এই ত্বকে ব্রন এর সমস্যা আছে, তাই ব্রন ক্লিনার্স ব্যবহার করা যায়। ত্বক তেলতেলে হয়ে যাচ্ছে ভেবে অনেকেই বার বার ক্লিনজিং করেন, যা ঠিক নয়।

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীৰা করা এবং বিশেস্নষণ করা হয়েছে। স্কিন কন্ডিশনঃ

স্ি..ন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার আগে অবশ্যই স্ি..ন কন্ডিশন পরীৰা এবং বিশেস্নষণ করতে হবে। ত্বকের অবস্হা অনুযায়ী ফেসিয়াল প্রোডাক্ট নির্ধারণ করে ক্লায়েন্টকে সঠিক সেবা প্রদান করা স্ি..ন কেয়ার ট্রিটমেন্টের উদ্দেশ্য। এর মাধ্যমে ত্বকে কোন প্রকার রোগ আছে কিনা তা নির্ণয় করার হয়। একটি পরিপূর্ণ পরীৰা এবং বিশেস্নষণের মাধ্যমে ত্বকের টোন, সূর্যের দাগ, বলিরেখা, ছিদ্র এবং ব্রণের দাগ ইত্যাদি নির্ণয় করা যায়।

স্কিন অ্যানালাইসিসঃ ত্বকের প্রকারভেদ:

প্রধানত ত্বক পাঁচ প্রকার -Normal Skin, Dry Skin, Oily Skin, Combination Skin, Sensitive Skin



এছাড়াও আরও দুই প্রকারের ত্বক সম্পর্কে আমাদের ধারণা থাক আবশ্যক ঃ Skin with Acne, Skin with Pigmentation

আলোচনায় বিস্ৰারিতভাবে এই সব রকম ত্বকের ব্যাপারে জানা যাবে ঃ

Normal Skin এর বিস্ৰারিত চেনার উপায় ঃ

- ত্বকে কোনো তেল চিটচিটে আস্বরন থাকে না।
- ত্বকে রন্নক্ষতা থাকে না।
- সামান্য মতকোষ থাকতে পারে।
- যেকোনো প্রসাধনী সহজে মানিয়ে যায়।

Dry Skinএর বিস্বারিত চেনার উপায় ঃ

- লোমকূপগুলো ক্ষুদ্রাকার ও ঘনসন্নিবেশিত থাকে।
- ত্বকে ময়শ্চারের ঘাটতি থাকে।
- ত্বক রন্নক্ষ ও প্রাণহীন দেখায়।
- অনেক ক্ষেত্রে ত্বকে লালচে দাগ সষ্টি হয়।
- বলিরেখার প্রবণতা থাকে। সাধারণত চোখ ও ঠোঁটের আশপাশে বলিরেখার সূচনা হয়। অস্বাভাবিকতার কারন ঃ
- বয়োবদ্ধির প্রভাব
- প্রতিকূল আবহাওয়া ও জলবায়
- যেকোনো উত্তপ্ত সংস্পর্শ (রে. দ, চলা, শুটিং লাইট ইত্যাদি)
- ক্ষারযুক্ত প্রসাধনীর ব্যাবহার
-

Skin with Acneএর বিস্বারিত ঃ

সাধারণত এটি একটি ব্রণ যুক্তত্বককে বোঝায়। এটি হতে পারে যখন চুলের ফলিকলগুলি তেল এবং মৃত ত্বকের কোষগুলির সাথে পস্নাগ হয়ে যায়। Acne এর বস্নাকহেডস, হোয়াইটহেডস এবং পিম্পল হয়। ব্রণ এর চিকিৎসা করা গেলেও এটি দীর্ঘস্ থায়ী হতে পারে।

Skin with Pigmentation এর বিস্বারিত ঃ

পিগমেন্টেশন ত্বকের রঙ্গ পরিবর্তন করে। এটি মেলানিন বদ্ধি করে ফলে ত্বক কালো হয়ে যায়। মেলানিন হল প্রাকতিক পিগমেন্ট যা আমাদের ত্বক, চুল এবং চোখকে তাদের রঙ্গ দেয়। মেলনিন বৃদ্ধির বেশ কিছু কারণ থাকতে পারে যেমন - সূর্যের এক্সপোজার, হরমোনের প্রভাব, বয়স এবং ত্বকের আঘাত বা প্রদাহ।

Oily Skinএর বিস্বারিত চেনার উপায় ঃ

- লোমকূপগুলো বহদাকার দেখায়।
-ত্বকে প্রচুর ময়েশ্চার থাকে।
-প্রচুর মৃতকোষ জন্মায়।
-সাধারণত ব্রণের প্রাদুর্ভাব থাকে।
-ত্বকে তেল চিটচিটে আস্বরন থাকে।

অস্বাভাবিকতার কারন ঃ

- হরমোনাল ভারসাম্যহীনতা।
- বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন।
- প্রতিকূল আবহাওয়া ও জলবায়ু।
- অতিতাপ বা অতিআর্দ্রতা।
-

Combination Skin এর বিস্বারিত

চেনার উপায়:

- নাক, কপাল ও চিবুকের অংশে ঙরষ ঝশরহ এর জ্বশিষ্ট্য পরিলক্ষিত হয়।
- অপরদিকে অন্যান্য অংশে উৎ ঝশরহ এর জ্বশিষ্ট্য পরিলক্ষিত হয়।
- নাকের ত্বকে প্রচুর মৃতকোষ সষ্টি

হয়। অস্বাভাবিকতার কারন:

- বংশগত বা জন্মগত বৈশিষ্ট্য
- প্রতিকূল আবহাওয়া ও জলবায়

Sensitive Skin এর বিস্তারিত ঃ

চেনার উপায়:

- ত্বকে লালচে, বাদামী বা কালচে দাগের বাহুল্যতা থাকা।
- ত্বকে চলকানী বা জ্বালাপোড়া হওয়া।
- ব্রণের প্রাদুর্ভাব থাকা।

~~অস্বাভাবিকতার কারন:~~

- বংশগত বা জন্মগত বৈশিষ্ট্য
- হরমোনাল ভারসাম্যহীনতা
- অত্যাধিক রে. দতাপ, উত্তাপ বা ধলাবালির সংস্পর্শ।
- অনুপযুক্ত খাদ্য নির্বাচন।

২.২ ক্লায়েন্টকে উপযুক্ত ত্বকের চিকিৎসার বিকল্প সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া

স্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামশ দেওয়া হয়েছে। স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য দুইটি পদ্ধতি ব্যবহার করা হয় ঃ

১. ফেসিয়াল
২. ফেয়ার পলিশ

ফেসিয়াল :

ফেসিয়াল হলো এমন একটি বিউটি ট্রিটমেন্ট যা পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতিতে মুখমন্ডলীর ত্বকের সস্বাস্থ্য, সজীবতা, সতেজতা, লাবন্যতা ও সর্বোপরি সে. ন্দর্য্য বৃদ্ধিতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে। এটি ত্বক এবং ছিদ্রগুলি গভীরভাবে পরিষ্কার করে, অতিরিক্ত তেল, বস্নাকহেডস এবং ব্রেকআউটগুলি দূর করে এবং মুখের শুষ্কতার উপর কাজ করে এবং গুরস্নত্বপর্ণ ক্লান্স্র বা কুচকে যাওয়া ত্বককে পুনুরস্নজ্জীবিত করে।

ফেসিয়াল জরস্নরি কেন

- ত্বকের জন্য ক্ষতিকারক টক্সিন কে দূরীভূত করে।
- ত্বকের ময়শ্চার লেভেল এর ভারসাম্য বজায় রাখে।
- ত্বকের এজিং ফ্যাক্টর এর বদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।
- ত্বকের বস্নাড সার্কুলেশন বদ্ধির মাধ্যমে সজীবতা ও সতেজতা বাড়ায়।
- লোমকূপের বস্নকেজ দূর করার মাধ্যমে ত্বকে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ায়।
- ডিপ ক্লিনিং এর মাধ্যমে ত্বকের মৃতকোষ দূর করে ও ত্বককে জীবানমুক্ত করে।
- রে. দতাপ, প্রতিকূল আবহাওয়া, নিম্নমানের প্রসাধনীর ব্যাবহার ইত্যাদি নানান কারনে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নিয়মমাফিক ফেসিয়াল সেই ক্ষতি পূরণ করে।
- মানষিক চাপ ও দশ্চিন্স্তা ত্বককে ভীষণভাবে ক্ষতিগস্ত করে। ফেসিয়াল ত্বক ও মনকে শান্স্ত করে ও ক্লান্স্ত দূর করে। ফলে সেসব ক্ষতির প্রভাব প্রশমিত হয়।
- যথাযথ উপায়ে দক্ষ হাতের নিয়মিত ফেসিয়াল ত্বকের ঔজ্জল্য ও লাবন্যময়তা বদ্ধি করে।

ফেয়ার পলিস

ফেয়ারপলিসহলো শরীরের ছোট ছোট লোম/চলকেঅপেৰাকৃত কম দষ্টিগোচর করা অথবা চোখেনাপড়ারএকটিবিকল্পউপায়।

ফেয়ারপলিস কেন জরস্নরী ঃ

মুখমন্ডলের ছোট ছোট চলকে লুকানোর জন্য এই পদ্ধতি খুব বেশী ব্যবহৃত হয়। তাপ, শুষ্কতা ও অপ্রয়োজনীয় চুলেরকারণে ত্বকে যে বিমর্ষতাআসে, তা থেকে তাজা,ঝরঝরে শুভ্রতাএনে দিতে এবং অতিরিক্ত চলকে দৃষ্টির আড়ালে রাখতে ফেয়ার পলিস খুবই কার্যকরী। মুখের ছোট পাতলা চুলের রং পরিবর্তনের মাধ্যমে এ পদ্ধতি চলগুলো কে রীতিমত লুকিয়ে ফেলে,যার কারণে ত্বককে ফর্সা দেখায়।

২.৩ ক্লায়েন্ট এবং পরিচারক উভয়ই প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরা

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক ঃ

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন থেকে রৰা করার জন্য তাকে প্রতিরৰামূলক পোশাক বা প্রটেকটিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে। বিশেষত লৰ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্তি বোধ না করে। তিনি যেন প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করা অবস্থায় স্বস্তিতে থাকেন। এছাড়াও ক্লায়েন্টেকে সেবা প্রদানকারী ডিউটিশিয়ানকেও প্রটেক্টিভ ক্লোথিং বা প্রতিরৰামূলক পোশাক পরিধান করাতে হবে। স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ করার জন্য উভয়কেউ প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ এবং পরিধান করাতে হবে। স্কিন কেয়ার ট্রিটমেনট কাজ করার জন্য করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. আই প্যাড
২. তোয়ালে
৩. হেড ব্যান্ড
৪. ফেসিয়াল গাউন
৫. গজ মাস্ক
৬. ফেসিয়াল মাস্ক

প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করা এবং পরিধান করার পরে ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে বসাতে হবে।

২.৪ নির্দেশাবলী অনুসারে স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা

স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করার সময় নির্দেশাবলী অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এই নির্দেশাবলীর মাধ্যমে সঠিক পরামর্শ দেওয়া এবং ক্লায়েন্টের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা সমাধানে সহায়ক পদক্ষেপ নেওয়া সম্ভব।

পরামর্শ দেওয়ার প্রক্রিয়া:

1. **ক্লায়েন্টের স্বাস্থ্য তথ্য সংগ্রহ:**
   - ক্লায়েন্টের পূর্ববর্তী স্বাস্থ্য সমস্যা এবং ইতিহাস সম্পর্কে প্রশ্ন করা।
   - ক্লায়েন্টের জীবনধারা, খাদ্যাভ্যাস, এবং শারীরিক কার্যকলাপের বিবরণ সংগ্রহ করা।
2. **স্বাস্থ্য লক্ষণ ও উপসর্গ পরীক্ষা:**
   - ক্লায়েন্টের শারীরিক অবস্থা, যেমন ওজন, রক্তচাপ, হৃৎপিন্ডের গতি ইত্যাদি পরিমাপ করা।
   - যে কোনও অসুস্থতা বা অস্বস্তির লক্ষণ, যেমন ব্যথা, মাথা ঘোরা বা শ্বাসকষ্ট পরীক্ষা করা।
3. **স্বাস্থ্য বিশ্লেষণ:**
   - ক্লায়েন্টের জীবনধারা, খাদ্যাভ্যাস, এবং শারীরিক অবস্থা বিশ্লেষণ করা।
   - ক্লায়েন্টের বর্তমান শারীরিক অবস্থা এবং তার পূর্ববর্তী স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির মধ্যে সম্পর্ক খোঁজা।
4. **সতর্কতা ও পরামর্শ প্রদান:**
   - ক্লায়েন্টকে স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য প্রয়োজনীয় পরিবর্তনগুলো সম্পর্কে জানানো, যেমন স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, শারীরিক কার্যকলাপ বৃদ্ধি করা ইত্যাদি।
   - বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়ার জন্য নির্দেশনা প্রদান।
5. **পরবর্তী পদক্ষেপ:**
   - পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং নিয়মিত মনিটরিংয়ের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।

- ক্লায়েন্টের অভ্যন্তরীণ বা বাহ্যিক পরিস্থিতি অনুযায়ী উপযুক্ত চিকিৎসা পদ্ধতির দিকে নির্দেশনা প্রদান।

এভাবে, নির্দেশাবলী অনুসরণ করে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করলে তাদের স্বাস্থ্য নিশ্চিত করা সহজ ও কার্যকর হবে।

২.৫ ক্লায়েন্টকে স্ট্রোক ব্যবহার করে উষ্ণ করা এবং ত্বকের যত্নের চিকিৎসার জন্য প্রস্তুত করা

ক্লায়েন্টকে স্ট্রোক ব্যবহার করে উষ্ণ করা এবং ত্বকের যত্নের চিকিৎসার জন্য প্রস্তুত করার প্রক্রিয়া নিচে বর্ণনা করা হলো:

১. স্ট্রোক ব্যবহারের মাধ্যমে উষ্ণতা প্রদান:

স্ট্রোক ব্যবহারের মাধ্যমে ক্লায়েন্টকে শিথিল করা এবং শারীরিক তাপমাত্রা বৃদ্ধি করা হয়, যা ত্বক ও পেশীর উপকারে আসে। এটি সাধারণত শরীরের যেকোনো স্থানকে উষ্ণতা দেওয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়, যেমন পিঠ, হাত, পা বা অন্যান্য অংশ।

ধাপসমূহ:

1. **ক্লায়েন্টের আরাম:** ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থানে বসিয়ে বা শুইয়ে দিন। তাদের শারীরিক স্বস্তি নিশ্চিত করতে হবে।
2. **সৌম্য স্ট্রোক:** স্ট্রোক শুরু করার আগে ত্বক নরম এবং শিথিল করার জন্য তেল বা ক্রিম ব্যবহার করা যেতে পারে। এরপর, সোজা হাত দিয়ে পেশী এবং ত্বকের ওপর সৌম্যভাবে স্ট্রোক করুন।
3. **তাপমাত্রা মনিটরিং:** স্ট্রোক দেওয়ার সময় তাপমাত্রা মনিটর করতে হবে যাতে অতিরিক্ত তাপ না দেয়া হয়, যা ক্লায়েন্টের জন্য আরামদায়ক ও নিরাপদ হয়।
4. **পেশী শিথিল করা:** স্ট্রোকের মাধ্যমে ক্লায়েন্টের পেশী শিথিল করার চেষ্টা করুন। এর ফলে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় এবং ক্লায়েন্টের আরাম অনেক বেড়ে যায়।

২. ত্বকের যত্নের চিকিৎসার জন্য প্রস্তুতি:

ত্বকের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রথমেই প্রয়োজন হবে ত্বকের ধরন ও অবস্থা সম্পর্কে ধারণা নেওয়া। ক্লায়েন্টের ত্বকের সমস্যা বা লক্ষ্য অনুযায়ী উপযুক্ত চিকিৎসা প্রয়োগ করা হয়েছে।

ধাপসমূহ:

1. **ত্বক বিশ্লেষণ:** ক্লায়েন্টের ত্বকের ধরন (যেমন শুকনো, তৈলাক্ত, সুষম, বা সংবেদনশীল) এবং ত্বকের সমস্যা (যেমন ব্রণ, রুক্ষতা, ত্বকের দাগ ইত্যাদি) সম্পর্কে জানুন।
2. **পণ্য নির্বাচন:** ত্বকের ধরন অনুযায়ী উপযুক্ত স্কিন কেয়ার পণ্য নির্বাচন করুন। সাধারণত ময়শ্চারাইজার, ক্লেনজার, স্ক্রাব বা মাস্ক ব্যবহার করা হয়েছে।
3. **মাসাজ বা তেল ব্যবহার:** ত্বকের জন্য উপযুক্ত তেল বা ক্রিম ব্যবহার করে মৃদু হাতে ক্লায়েন্টের ত্বকে ম্যাসাজ করুন, যা ত্বককে শিথিল এবং সতেজ রাখে।
4. **পানি দিয়ে পরিস্কার:** স্কিন কেয়ার চিকিৎসার শেষে ক্লায়েন্টের ত্বক পরিষ্কার করতে হালকা গরম পানি ব্যবহার করতে হবে।
5. **বিশ্রাম ও তাজা অনুভূতি:** চিকিৎসা শেষে ক্লায়েন্টকে বিশ্রাম দিতে হবে যাতে তারা তাজা এবং পুনরুজ্জীবিত বোধ করে।

৩. উষ্ণতা ও ত্বকের যত্নের পরবর্তী পদক্ষেপ:

- **প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ:** চিকিৎসা শেষে ক্লায়েন্টের ত্বক ও শারীরিক অবস্থার প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করুন। যদি কোনো অস্বস্তি বা সমস্যা দেখা দেয়, দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।
- **পুনরাবৃত্তি করা:** ত্বকের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে নিয়মিত স্ট্রোক এবং ত্বকের যত্নের চিকিৎসা দিতে হবে।

এই প্রক্রিয়াটি ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থায় নিয়ে আসতে এবং ত্বককে সতেজ ও সুস্থ রাখার জন্য কার্যকর।

সেলফ চেক-৪.২

অতি সংৰিপ্ত প্রশ্ন-

প্রশ্ন ১- ত্বক কত ধরনের? কি কি?
প্রশ্ন ২- ত্বক পরিস্কার করার প্রাচীন ও আধুনিক উপকরন কি কি?
প্রশ্ন ৩- বিভিন্ন ত্বকের জন্য বিভিন্ন ক্লিনজার কেন প্রয়োজন?
প্রশ্ন ৪- তৈলাক্ত ত্বকে কোন ধরনের ক্লিনজার ব্যবহার করা হয়?
প্রশ্ন ৫: স্ট্রোক দেওয়ার সময় তাপমাত্রা কেন মনিটর করা প্রয়োজন?
প্রশ্ন ৬: ত্বকের ধরন বিশ্লেষণ কেন জরুরি?
প্রশ্ন ৭: ত্বক পরিষ্কার করার জন্য কী ব্যবহার করা উচিত?
প্রশ্ন ৮: ত্বকের যত্নের পরবর্তী পদক্ষেপ কী হতে পারে?

উত্তরপত্র-৪.২

১ উত্তর: - ত্বক সাধারনত ৫ প্রকার। স্বাভাবিক ত্বক, শুস্ক ত্বক, মিশ্র ত্বক সংবেদনশীল ত্বক ও তৈলাক্ত ত্বক।

২ উত্তর: - ত্বক পরিস্কার করার প্রাচীন পদ্ধতি হলো বার সাবান ব্যবহার এবং আধুনিক পদ্ধতি হলো ক্লিনজার ব্যবহার।

৩ উত্তর: - বিভিন্ন প্রকার ত্বকের বিভিন্ন প্রকার সমস্যা থাকতে পারে। ত্বকের ধরন অনুযায়ী ক্লিনজার ব্যবহার না করলে ত্বকে সমস্যা তৈরী হতে পারে।

৪ উত্তর: - তৈলাক্ত ত্বকে শক্তিশালী তরল ক্লিনজার ব্যবহার করা হয়।

৫.উত্তর: স্ট্রোক দেওয়ার সময় তাপমাত্রা মনিটর করা প্রয়োজন যাতে অতিরিক্ত তাপ না দেওয়া হয়, যা ক্লায়েন্টের জন্য আরামদায়ক এবং নিরাপদ হবে। অতিরিক্ত তাপের কারণে ত্বকে বা পেশীতে ক্ষতি হতে পারে।

৬. উত্তর: ত্বকের ধরন বিশ্লেষণ করা জরুরি কারণ এতে আমরা ক্লায়েন্টের ত্বকের সমস্যা বা লক্ষ্য বুঝতে পারি। এর মাধ্যমে ত্বকের জন্য সঠিক পণ্য নির্বাচন এবং চিকিৎসা প্রদান সম্ভব হয়েছে।

৭. উত্তর: ত্বক পরিষ্কার করার জন্য সাধারণত হালকা গরম পানি ব্যবহার করা উচিত। এটি ত্বককে নরম করে এবং কোনো ক্রিম বা তেল পরিস্কার করার জন্য সহায়ক হয়েছে।

৮. উত্তর: ত্বকের যত্নের পরবর্তী পদক্ষেপ হল ক্লায়েন্টের ত্বক এবং শারীরিক অবস্থার প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করা। যদি কোনো সমস্যা দেখা দেয়, দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। ত্বকের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে নিয়মিত স্ট্রোক এবং ত্বকের যত্নের চিকিৎসা দিতে হবে।

জব-শীট- ৪.২

Job Name (কাজের নাম): ক্লায়েন্ট এর মুখের ত্বকের অবস্থা পরীৰা করা

Activity (কার্যকলাপ):

১. সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি নির্বাচন করা, সংগ্রহ করা ও জীবানুমুক্ত করা,
২. উপকরন সংগ্রহ করে ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত করা,
৩. সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি কাজের জন্য প্রস্তুত করা,
৪. ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।

Procedures (কার্যপ্রনালী):

১. পিপিই পরতে হবে।
২. OSH মেনে চলতে হবে,
৩. প্রয়োজন অনুযায়ী সরঞ্জাম, যন্ত্রপাতি সংগ্রহ করতে হবে,
৪. ক্লিনজিং এর জন্য উপকরন নির্বাচন করতে হবে,
৫. ন্যাপকিন দিয়ে মুখ মুছে দিতে হবে,
৬. ক্লিনজিং মিল্ক দিয়ে মুখে ম্যাসাজ করে দিতে হবে,
৭. তারপর তুলা দিয়ে মুখ পরিস্কার করতে হবে,
৮. প্রয়োজন হলে টোনার ব্যবহার করতে হবে,
৯. সরঞ্জাম, যন্ত্রপাতি ও কাজের স্থান পরিস্কার করতে হবে
১০. সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি সংরক্ষন করতে হবে।

স্পেসিফিকেশন শীট -৪.২

Job Name (কাজের নাম): ক্লায়েন্ট এর মুখের ত্বকের অবস্থা পরীৰা করা

ক্লায়েন্ট এর মুখের ত্বকের অবস্থা পরীৰা করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরন সমুহ:-

প্রয়োজনীয় পি পি ই	পরিমান
এ্যাপ্রোন	২০ টি
হ্যান্ড গেস্নাভস	২০ টি
মাস্ক	২০ টি

ক্লায়েন্ট এর মুখের ত্বকের অবস্থা পরীৰা করার জন্য উপযুক্ত কাজের পরিবেশ প্রয়োজন। এর জন্য কাজের স্থানে যেসব সরঞ্জাম থাকা প্রয়োজন:

কাজে স্থানে প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম	পরিমান
ক্লিনজিং মিল্ক	পরিমান মত
টিস্যু	পরিমান মত
তুলা	পরিমান মত
টোনার	পরিমান মত

জব-শীট- ২.৩

Job Name (কাজের নাম): গোল্ড ফেসিয়াল করা

Procedures (কার্যপ্রনালী):

কাজের ধাপসমূহঃ

১. প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করন্নন
২. টেবিলের উপর উপকরণগুলো রাখুন।
৩. ফেসিয়াল করার পোষাক পরান।
৪. মাথায় ব্যান্ড লাগান।
৫. মুখে টোনার লাগান।
৬. মুখ পরিষ্কার করন্নন।
৭. ক্লিনজিং মিল্ক ব্যবহার করে ৫ মিনিট মুখমন্ডল ম্যাসেজ করন্নন।
৮. ম্যাসাজ ক্রীম দিয়ে মুখ ম্যাসাজ করন্নন।
৯. গাজর, শশা এবং আপেল দিয়ে মুখ ম্যাসাজ করন্নন।
১০. স্ক্র্যাব দিয়ে মুখ ম্যাসাজ করন্নন।
১১. ভেজা তুলা দিয়ে ৫ মিনিট চোখে ভাপ দিন।
১২. সুঁচালো স্টিক দিয়ে হোয়াইটহেডগুলো তুলে ফেলুন।
১৩. গোল্ড প্যাক লাগান।
১৪. উপকরণগুলো সঠিক স্থানে রাখুন।
১৫. কাজের জায়গা পরিষ্কার করন্নন।

যা জানা দরকারঃ

- যন্ত্রপাতি ও উপকরণের তালিকা করতে পারা
- উপকরণের বাজার দর বলতে পারা
- উপকরণের প্রাপ্তিস্থান বলতে পারা
- গোল্ড ফেসিয়ালের গুরন্নত্ব বলতে পারা
- গোল্ড ফেসিয়াল করার ধাপগুলোর তালিকা করতে পারা

সতর্কতাঃ

- মুখের নিচের দিকে কখনোই ম্যাসাজ করা যাবে না।
- উপরের দিকে ম্যাসাজ করতে হবে।
- প্যাক লাগানোর সময় কথা বলা যাবে না।
- ম্যাসাজ করার সময় যেন চোখের ভিতর না ঢোকে।

স্পেসিফিকেশন শীট -২.৩

প্রয়োজনীয় পিপিই	পরিমান
এ্যাপ্রোন	২০ টি
হ্যান্ড গেস্নাভস	২০ টি
মাস্ক	২০ টি

প্রয়োজনীয় টুলস/যন্ত্রপাতি/উপকরণঃ

টোনার, গোল্ড ক্লিনজিং মিল্ক, গোল্ড ম্যাসাজ ক্রীম, গোল্ড স্ক্র্যাবার, ওয়ান টাইম টিস্যু, উপটান, গোলাপ জল, গাজর, শশা এবং গোল্ড প্যাক, এ্যাপ্রোন, ব্রনস্টিক, ফেসিয়াল পোশাক, ফেসিয়াল ব্যান্ড, বরফ, ভিটামিন ই ক্যাপ।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৪.৩

শিখন ফল -৩: ফেসিয়াল করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমূহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ০৩-০৫ মিনিট ধরে পরিষ্কার করা
৩.২ ত্বকে ব্রণ এড়াতে ০২-০৩ মিনিট ধরে স্ক্রাবিং করা
৩.৩ ৫-৭ মিনিট ধরে ম্যাসাজ ক্রিম লাগানো
৩.৪ তুলা দিয়ে টোনার লাগানো
৩.৫ ব্ল্যাকহেডস এবং হোয়াইটহেডস মুছে ফেলা হয় এবং ঠান্ডা কম্প্রেসার (বরফ) লাগানো
৩.৬ ০৫ মিনিট ধরে ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা
৩.৭ প্যাক/মাস্ক ২০-২৫ মিনিট ধরে প্রয়োগ করা হয় এবং শুকানোর পরে মুছে ফেলা
৩.৮ টোনার এবং ময়েশ্চারাইজার লাগানো

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (৩.১ -৩.৮) নিয়ে বর্ননা করা হলো

ফেসিয়াল :

ফেসিয়াল হলো এমন একটি বিউটি ট্রিটমেন্ট যা পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতিতে মুখমন্ডলীর ত্বকের সস্বাস্হ্য, সজীবতা, সতেজতা, লাবন্যতা ও সর্বোপরি সৌন্দর্য্য বদ্ধিতে কার্যকরী ভমিকা রাখে।

কেন ফেসিয়াল জরম্নরি:

- ত্বকের জন্য ক্ষতিকারক টক্সিন কে দরীভূত করে।
- ত্বকের ময়শ্চার লেভেল এর ভারসাম্য বজায় রাখে।
- ত্বকের এজিং ফ্যাক্টর এর বদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।
- ত্বকের বস্নাড সার্কুলেশন বদ্ধির মাধ্যমে সজীবতা ও সতেজতা বাড়ায়।
- লোমকূপের বস্নকেজ দূর করার মাধ্যমে ত্বকে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ায়।
- ডিপ ক্লিনিং ত্বকের মতকোষ দূর করে ও ত্বককে জীবানমুক্ত করে।
- রে.দতাপ, প্রতিকূল আবহাওয়া, নিম্নমানের প্রসাধনীর ব্যাবহার ইত্যাদি নানান কারনে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নিয়মমাফিক ফেসিয়াল সেই ক্ষতি পূরণ করে।
- মানষিক চাপ ও দশ্চিন্তা ত্বককে ভীষণভাবে ক্ষতিগস্ত করে। ফেসিয়াল ত্বক ও মনকে শান্ত করে ও ক্লান্তি দূর করে। ফলে সেসব ক্ষতির প্রভাব প্রশমিত হয়।
- যথাযথ উপায়ে দক্ষ হাতের নিয়মিত ফেসিয়াল ত্বকের ঔজ্জল্য ও লাবন্যময়তা বদ্ধি করে।

ফেসিয়ালের উপকরণসমূহ:

- ফেসিয়াল গাউন
- ওয়াটার বোল
- ওয়াইপিং টিস্যু
- অ্যান্টি-সেপটিক হ্যান্ড রাব
- কটন প্যাড
- এক্সট্রাকশন স্টিক
- সফট টিস্যু
- আইস কিউব
- মাস্ক, ক্লিনজার, ম্যাসাজার, স্ক্রাব, মাস্ক ও ময়শ্চারাইজার

মাস্ক ঃ

ফেসিয়াল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করার জন্য মাস্ক ব্যবহার করা অত্যন্ত জরুরী। ফেসিয়ালের জন্য ব্যবহৃত প্যাক / মাস্ক গুলি নিম্নে আলোকপাত করা হল ঃ

১. অরেঞ্জ মাস্ক।
২. হানি মাস্ক।
৩. স্যান্ডাল মাস্ক।
৪. রোজ মাস্ক।
৫. অ্যালোভেরা মাস্ক।
৬. নিম মাস্ক।
৭. পার্ল / মুক্তার মাস্ক।

১. অরেঞ্জ **মাস্ক ঃ**

অরেঞ্জ মাস্ক অদ্ভত ধারনার মত শোনাতে পারে, কিন্তুএটা ত্বকের জন্য অত্যন্ত সুবিধা দেয়। অরেঞ্জমাস্ক এন্টি অক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন সি সমৃদ্ধ যা ত্বককে টানটান করতে এবং টোন করতে সাহায্য করে এবং এটি স্বাস্থ্যকর আভা দেয়। কমলার খোসার মধ্যে থাকা সাইট্রিক অ্যাসিড ত্বককে এক্সফোলিয়েট করে এবং উজ্জ্বল করে।

২. হানি মাস্কঃ

হানি বা মধু মাস্ক ব্যবহার করার আগে অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যাতে এটি কার্যকর হবার জন্য এর মধ্যে যথেষ্ট ব্যাক্টেরিয়া রয়েছে। হানি মাস্ক ব্যবহারের ফলে ইমিউন সিস্টেম সক্রিয় কওে এবং জ্বালা বা প্রদাহ এবং লালভাব, সেইসাথে দাগ নিরাময়ে সহায়থা করবে। হানি মাস্ক ব্যবহারের একটি বিশেষ উপায় হল, এটিকে অন্যান্য উপাদানের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করতে হবে। যেমন ঃ এক চা চামচ কাঁচা মধু, এক চা চামচ হলুদ, এবং চা চামচ লেবুর রস বা আপেল সিডার ভিনেগার ছিটিয়ে মিশিয়ে নিতে হবে।

৩. স্যান্ডল মাস্ক ঃ

বিভিন্ন কারনে চন্দনের মাস্ক ব্যবহার করা হয়। যেমন ঃ শুষ্ক ত্বকের জন্য মধুর সাথে চন্দনের পেস্ট মিশিয়ে হাইড্রেটিং মাস্ক তৈরি করা যায়। এছাড়াও ত্বকে অত্যাধিক টান থেকে রক্ষা পাবার জন্য শশা, লেবু এবং দঈয়ের সাথে চন্দনের
পেস্ট মিশিয়ে ব্যবহার করতে হবে। চন্দনের তেল ত্বকের পুষ্টি যোগায়, ত্বকের কোষের নমনীয়তা উন্নত করে, এমনকি ত্বকের টোন বাড়াতে সাহায্য করে।

৪. রোজ/গোলাপ মাস্কঃ

সত্যিকারের গোলাপের পাপড়ীসহ একটি একটি তাৎক্ষণিক হাইড্রেটিং মাস্ক, যা মৃদুভাবে প্রশান্তি দেয় এবং একটি পস্নাম্পিং প্রভাবে সাথে টোন করে। এর মধ্যে আছে - বিশুদ্ধ গোলাপের পানি, শশার নির্যাস এবং অ্যালোভেরা জেল। এর সবই ত্বককে প্রশমিত করতে সাহায্য করে এবং অবিলম্বে শীতল এবং শান্ত প্রভাব ফেলে। সামগ্রিকভাবে, রোজ মাস্ক শুষ্ক, স্বাভাবিক বা
ডিহাইড্রেটেড ত্বকের জন্য একটি বিলাসবহুল, হাইড্রেটিং এবং সতেজকরণ প্রক্রিয়া। এছাড়াও এর মধ্যে একপ্রকার ঐশ্বরিক গন্ধ আছে, যা মাইন্ড ফ্রেশ করতেও সাহায্য করে।

৫. অ্যালোভেরা মাস্ক ঃ

ত্বক শুষ্ক বা চলকানি থাকলে অ্যালোভেরা প্রাকতিক ময়েশ্চারাইজার হিসেবে ব্যবহার করা যেতেপারে। ঘমাতে যাবার আগে এটি মুখে প্রয়োগ করলে এটি একটি দুর্দান্ত অ্যান্টি-এজিং প্রতিকার হিসাবেও ব্যবহার করা যেতে পারে। মধু, দারম্নচিনি বা দঈয়ের মতো বিভিন্ন উপাদানের সাথে অ্যালোভেরা একত্রিত করে ফেস মাস্ক হিসাবেও ব্যবহার করা হয়।

৬. নিম মাস্ক ঃ

অমেধ্য বা ময়লা পরিষ্কার করতে নিম ত্বকের অনেক গভীরে প্রবশ করে। এটি ব্রণ, দাগ, পিগমেন্টেশন এবং বস্ন্যাকহেডস পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। নিম মাস্ক এ্যাগসিমা এবং সোরিয়াসিসের মতো চর্মরোগের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়। নিমের অ্যান্টিসেপটিক জ্বশিষ্ট্য একটি শক্তিশালী প্যাক তৈরি করে যা ব্রণ, জিটস এবং ব্রণের দাগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। এছাড়াও নিম রক্ত শুদ্ধ করতে সাহায্য করে, এবং এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে সূর্যের কারণে সৃষ্ট কালো দাগ, পিগমেন্টেশন, এবং দাগ থেকে ত্বক পরিষ্কার করতে সাহায্য করে।

৭. **পার্ল মাস্কঃ**

পার্ল মাস্ক ত্বকের তেজ বাড়ায়, ত্বকে দীপ্ততা ও চকচকে ভাব যোগ করে এবং একটি উজ্জল ত্বক দিতে সাহায্য করে। পার্ল মাস্ক স্ততলাক্ত ত্বকের জন্য সেরা ফেসিয়াল হিসাবে বিবেচনা করা হয়। কারণ এটি ত্বকের সিবাম উৎপাদন হ্রাস করে এবং এ্যান্টি ট্যান ফেস মাস্ক হিসাবে কাজ করে। একটি ক্লিয়ার ফেস ৈতরি করে। পার্ল পাউডার কোষের টার্নওভার এবং ৰতগুলি আরও দ্রম্নত নিরাময় করতে সাহায্য করে। টপিক্যালি ব্যবহার করা হলে, মুক্তার পাউডার সাময়িকভাবে ছিদ্র সঙ্কচিত করতে পারে, লালভাব কমাতে এবং ত্বকের গঠন উন্নত করতে পারে।

পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া ঃ

ফেসিয়াল নির্ধারন ঃ

(১) উপয

প্রথমেই গ্রাহকের সাথে আলাপচারিতার মাধ্যমে কেস হিস্টি নোট করতে হবে। তাতে অম্ৰর্ভুক্ত থাকবে ত্বকের ধরণ, লাইফস্টাইল, ডায়েট, ব্যবহার্য প্রসাধনী ও ঔষধ ইত্যাদি। এসমস্ৰ তথ্যের উপর ভিত্তি করে গ্রাহকের উপযুক্ত ফেসিয়াল নির্ধারণ করতে হবে।

(২) ওয়ার্মিং আপ ঃ

ফেসিয়াল গাউন পরিবর্তন করে ফেসিয়াল বেডে আনার পর ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করিয়ে নিলে ভালো। ফেসিয়ালের জন্য গ্রাহককে মানষিক ও শারীরিকভাবে প্রস্‌ৰুত করে নেওয়াকে ওয়ার্মিং আপ বলে। ড্রাই ম্যাসাজের মাধ্যমে এই ধাপ সম্পন্ন করতে হবে। শেষে হেয়ার ব্যান্ড পরিয়ে পরবর্তী ধাপের জন্য প্রস্‌ৰুত করা হবে।

(৩) কিনজিং ঃ

ত্বকের উপরাংশের ঘাম, ধলিকনা বা প্রসাধনী অপসারনের জন্য কিনজিং করা হয়। ত্বক অনুযায়ী প্রযোজ্য ক্লিনজার দ্বারা ম্যাসাজের মাধ্যমে তা করা হয়।

(৪) স্‌ৃাবিং ঃ

ত্বকের রেশ রিমভ করার জন্য স্‌ৃাবিং ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও হোয়াইড হেডস এবং বস্নাক হেডস অপসারণ করার জন্য স্‌ৃাবিং করা হয়। এটি একটি দানা দানা যুক্ত স্‌ৃাব ম্যাসাজ ক্রিম। স্কিন এর ধরনানুযায়ী ০৩ থেকে ০৪ মিনিট ম্যাসাজ করা হয়।

(৪) স্কিন টেস্টিং ঃ

ক্লিনজিংয়ের পর পরিচ্ছন্ন হওয়া ত্বককে ম্যাগনিফাইয়িং ল্যাম্পের সাহায্যে দেখে ত্বকের ধরণ পুরোপুরিভাবে নিশ্চিতকরণ প্রক্রিয়াকে স্কিন টেস্টিং বলে। সেই অনুযায়ী ফেসিয়ালের কে. শল ও উপাদান নির্দিষ্ট করা যায়।

(৫) **স্টিমিং** ঃ

সাধারণত এই ধাপ এড়িয়ে যাওয়া ভালো। তবে খুব বেশী মাত্রায় মতকোষ জমে থাকা ত্বকে স্টিমিংয়ের প্রয়োজন হয়। স্টিম মেশিন দ্বারা পানির বাষ্পকে ত্বকের সংস্পর্শে আনার মাধ্যমে এই ধাপ সম্পন্ন হয়।

(৬) এক্সফোলিয়েশন ঃ

শক্ত মতকোষগুলোকে দুর্বল করে এক্সট্রাকশনের জন্য ত্বককে প্রস্‌ৰুত করার প্রক্রিয়াই এক্সফোলিয়েশন। তা দুইভাবে হতে পারেঃ মেকানিকাল ও ম্যানয়াল। এক্সফোলিয়েশন ব্রাশের মাধ্যমে মেকানিকাল এক্সফোলিয়েশন করা হয়। আর স্‌াব ও ক্রিম দ্বারা ম্যাসাজের মাধ্যমে ম্যানুয়াল এক্সফোলিয়েশন করা হয়।

(৭) এক্সট্রাকশন ঃ

এক্সট্রাকশন হলো ত্বকের মতকোষ নির্মূল প্রক্রিয়া যা খুব সাবধানতার সাথে সম্পন্ন করতে হয়। কারন এক্ষেত্রে খুব সূক্ষ্ম ভলও ত্বকে স্‌হায়ী

ক্ষতির কারন হতে পারে। সতর্কতার সাথে শুধমাত্র শুকিয়ে যাওয়া মতকোষগুলোকে স্টেরিলাইজড এক্সট্রাকশন স্টিকের দ্বারা আলতো চাপের মাধ্যমে নির্মূল করতে হয়। এরপর পরিচ্ছন্ন ত্বকে কোল্ড কমপ্রেস করতে হয়।

(৮) ম্যাসাজিং ঃ

ত্বকের উপযুক্ত ম্যাসাজার দ্বারা যথাযথ কে. শলে হাত চালনার মাধ্যমে ত্বকের কোষসমূহের সক্রিয়করণ পদ্ধতির নাম ম্যাসাজিং। এক্ষেত্রে ত্বকের ধরণভেদে উপযুক্ত ম্যাসাজ কে. শল অবলম্বন করা আবশ্যক। নতবা লাভের চাইতে ক্ষতি বেশি হবে। স্‌‌ন অ্যানাটমি অ্যানালাইসিস পর্বের বিশদ আলোচনায় সেসব জানা যাবে।

(৯) মাস্কিং/প্যাক ব্যবহারঃ

পূর্বোক্ত ধাপগুলোতে ত্বকের কোষ সক্রিয়করণের পর প্রোডাক্ট অ্যাপিস্নকেশনের মাধ্যমে ত্বককে পরিপুষ্ট করার প্রক্রিয়াই মাস্কিং। ত্বকের ভিন্নতা অনুযায়ী মাস্কিং প্রোডাক্টের ধরণ বা প্রস্ব্তপ্রণালী ভিন্ন হয়। বাজারে ভালো ব্র্যান্ডের রেডিমিক্স মাস্কিং প্যাক পাওয়া যায়। তাছাড়া আয়ুর্বেদের বিশদ জ্ঞান থাকলে ঙতরী করে নেওয়া যায় ভিন্ন ভিন্ন ত্বকের জন্য উপযুক্ত ফেস মাস্কিং।

(১০) ময়শ্চারাইজিং:

ত্বকে আর্দ্রতার ভারসাম্য ও সুরক্ষা সৃষ্টির প্রক্রিয়া হলো ময়শ্চারাইজিং। ভালোভাবে ত্বককে পরিচ্ছন্ন করে নিয়ে ত্বকের উপযোগী ময়শ্চারাইজার আলতো ম্যাসাজের মাধ্যমে লাগাতে হয়। তারপর হেয়ার ব্যান্ড খুলে দিয়ে ক্লায়েন্টকে উঠে বসতে বলা হয়। তার চুল-ঘাড়- গলায় বাড়তি কিছ লেগে থাকলে তার পরিচ্ছন্নতার দরকার হয়। ক্লায়েন্ট এবার ফেসিয়াল গাউন পরিবর্তন করে স্বাভাবিক পোশাকে আসতে পারবেন।

(১১) এডভাইজিং:

ত্বকের জন্য উপযোগী হোম কেয়ার প্রোডাক্ট ও টেকনিক সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে অবগত করতে হবে। কারন হোম কেয়ারের অবহেলায় ত্বকের লাবন্যতা হারায়। পরবর্তী ফেসিয়ালের প্রযোজ্য সময় কখন সেটাও জানিয়ে দিতে হবে। সাধারণত মাসে একবার ফেসিয়াল নেওয়া প্রয়োজন হয়।

সেলফ চেক-৪.৩

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ফেসিয়াল কি? ফেসিয়াল কেন জরম্নরী?
প্রশ্ন-২: ফেসিয়ালে ব্যবহৃত উপকরণসমূহ কি কি?
প্রশ্ন-৩: ফেসিয়াল মাস্ক কত প্রকার ও কি কি?
প্রশ্ন-৪: নিম মাস্ক কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র-৪.৩

প্রশ্ন-১: ফেসিয়াল কি? ফেসিয়াল কেন জরম্নরী?

উত্তর:

ফেসিয়াল কী?

ফেসিয়াল হলো এমন একটি বিউটি ট্রিটমেন্ট যা পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতিতে মখমন্ডলীর ত্বকের সস্বাস্থ্য, সজীবতা, সতেজতা, লাবন্যতা ও সর্বোপরি সে. ন্দর্য্য বদ্ধিতে কার্যকরী ভমিকা রাখে।

কেন ফেসিয়াল জরম্নরি?

- ত্বকের জন্য ক্ষতিকারক টক্সিন কে দূরীভূত করে।
- ত্বকের ময়শ্চার লেভেল এর ভারসাম্য বজায় রাখে।
- ত্বকের এজিং ফ্যাক্টর এর বদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।
- ত্বকের বস্নাড সার্কুলেশন বদ্ধির মাধ্যমে সজীবতা ও সতেজতা বাড়ায়।
- লোমকূপের বস্নকেজ দূর করার মাধ্যমে ত্বকে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ায়।
- ডিপ ক্লিনিং ত্বকের মতকোষ দূর করে ও ত্বককে জীবানমুক্ত করে।
- রে. দতাপ, প্রতিকূল আবহাওয়া, নিম্নমানের প্রসাধনীর ব্যাবহার ইত্যাদি নানান কারনে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নিয়মমাফিক ফেসিয়াল সেই ক্ষতি পূরণ করে।
- মানষিক চাপ ও দশ্চিন্তা ত্বককে ভীষণভাবে ক্ষতিগস্ত করে। ফেসিয়াল ত্বক ও মনকে শান্ত করে ও ক্লান্তি দূর করে। ফলে সেসব ক্ষতির প্রভাব প্রশমিত হয়।

প্রশ্ন-২: ফেসিয়ালে ব্যবহৃত উপকরণসমূহ কি কি?

উত্তর:

স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণমুক্ত তোয়ালে), ফেসিয়াল টিস্যু, ফেসিয়াল মাস্ক, কটন বল, কিউকাম্বার (শশা), পটাটো (আলু)।

প্রশ্ন-৩: ফেসিয়াল মাস্ক কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর:

ফেসিয়ালের জন্য সাধারণত ০৭ ধরনের মাস্ক ব্যবহার করা হয়ঃ

১) অরেঞ্জ মাস্ক। ২) হানি মাস্ক। ৩) স্যান্ডাল মাস্ক। ৪) রোজ মাস্ক। ৫) অ্যালোভেরা মাস্ক। ৬) নিম মাস্ক। ৭) পার্ল / মুক্তার মাস্ক।

প্রশ্ন-৪: নিম মাস্ক কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

অমেধ্য বা ময়লা পরিষ্কার করতে নিম ত্বকের অনেক গভীরে প্রবশ করে। এটি ব্রণ, দাগ, পিগমেন্টেশন এবং বস্ন্যাকহেডস পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। নিম মাস্ক এ্যাগসিমা এবং সোরিয়াসিসের মতো চর্মরোগের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়। নিমের অ্যান্টিসেপটিক ভবশিষ্ট্য একটি শক্তিশালী প্যাক ৈতরি করে যা ব্রণ, জিটস এবং ব্রণের দাগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

এছাড়াও নিম রক্ত শুদ্ধ করতে সাহায্য করে, এবং এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে সূর্যের কারণে সৃষ্ট কালো দাগ, পিগমেন্টেশন, এবং দাগ

থেকে ত্বক পরিষ্কার করতে সাহায্য করে।

জব শীট-৪.৩

জবের নাম ঃ	**ফেসিয়াল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণুমুক্ত তোয়ালে), ফেসিয়াল টিস্যু, ফেসিয়াল মাস্ক, কটন বল, কিউকাম্বার (শশা), পটাটো (আলু)।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	ফেসিয়াল মেশিন, স্প্রে-বোটল, ফেসিয়াল স্টিমার, ফেসিয়াল বেড, ফেসিয়াল প্যাক, অ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ, ফেসিয়াল বোল, ফেসিয়াল বেসিন, স্টলস, এক্সট্রাশন স্টিকস (একনি / ব্রণ স্টিকস), ফেসিয়াল এপ্রোন, ফেসিয়াল বেল্ট।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পযন্ব্র ক্লিনজিং করা। ২. ব্রণযুক্ত ত্বক ছাড়া ০২ থেকে ০৩ মিনিটের কাছাকাছি স্ণাবিং করা। ৩. বস্নাকহেডস এবং হোয়াইট অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা। ম্যাসাজ জেল ব্যবহার করা হয়েছে এবং ০৫ মিনিট রাখা। ৪. ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার ০৫ মিনিট ম্যাসাজ করা। ৫. প্যাক/মাস্ক লাগিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অপেৰা করার পর শুকিয়ে গেলে প্যাক/মাস্ক উঠিয়ে ফেলা।
পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করন্নন। ২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং এক্সেসরিজ সংগ্রহ করন্নন এবং জীবণুমুক্ত করন্নন। ৩. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করন্নন এবং সাজিয়ে নিন। ৪. ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীৰা করন্নন এবং বিশেস্নষণ করন্নন। ৫. স্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামর্শ দিন। ৬. ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী দুইজনই প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক পরিধান করন্নন। নির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করন্নন। ৭. স্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করন্নন। স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করন্নন এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য প্রস্তুত করন্নন। ৮. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ব্র ক্লিনজিং করন্নন। ৯. ব্রণযুক্ত ত্বক ছাড়া ০২ থেকে ০৩ মিনিটের কাছাকাছি স্ণাবিং করন্নন। ১০. বস্নাকহেডস এবং হোয়াইট অপসারণ করন্নন এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করন্নন। ম্যাসাজ জেল ব্যবহার করন্নন এবং ০৫ মিনিট রাখুন। ১১. ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার ০৫ মিনিট ম্যাসাজ করন্নন। ১২. প্যাক/মাস্ক লাগিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অপেৰা করার পর শুকিয়ে গেলে প্যাক/মাস্ক উঠিয়ে ফেলুন। ১৩. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করন্নন। ১৪. এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্য ব্যবহার করন্নন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৫. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণমুক্ত করন্নন।
নোটস ঃ	১. ত্বকের জন্য উপযোগী হোম কেয়ার প্রোডাক্ট ও টেকনিক সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে অবগত করতে হবে। কারন হোম কেয়ারের অবহেলায় ত্বকের লাবন্যতা হারায়। ২. পরবর্তী ফেসিয়ালের প্রযোজ্য সময় কখন সেটাও জানিয়ে দিতে হবে। ৩. সাধারণত মাসে একবার ফেসিয়াল নেওয়া প্রয়োজন হয়।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৪.৪

শিখন ফল -৪: ফেয়ার পলিশ করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৪.১ মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ৩ থেকে ৫ মিনিট ধরে পরিষ্কার করা হয়েছে।
৪.২ ব্লিচ/ফেয্যার পলিশ লাগানো হয় এবং প্রয়োজন অনুসারে নিবিড় পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে রাখা হয়েছে।
৪.৩ ব্লিচ/ফেয্যার পলিশ তুলে ফেলা হয়েছে।
৪.৪ প্রয়োজনে ঠান্ডা কম্প্রেসার (বরফ) লাগানো হয়েছে।
৪.৫ ময়েশ্চারাইজার লাগানো হয়েছে।

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (৪.১ -৪.৫) নিম্নে বর্ননা করা হলো :

ফেয়ার পলিস
ফেয়ারপলিসহলোত্বকের ছোট ছোটচলকেঅপেৰাকৃত কম দষ্টিগোচরকরারবা চোখেনাপড়ারএকটিবিকল্পউপায়।

ফেয়ারপলিস কেন জরম্নরীঃ

মুখমন্ডলের ছোট ছোট চলকে লুকানোর জন্য এই পদ্ধতি খুব বেশী ব্যবহৃত হয়। তাপ, শুষ্কতা ও অপ্রয়োজনীয় চুলের কারণে ত্বকে যে বিমর্ষতাআসে, তা থেকে তাজা,ঝরঝরে শুভ্রতাএনে দিতে এবং অতিরিক্ত চলকে দৃষ্টির আড়ালে রাখতে ফেয়ার পলিস খুবই কার্যকরী। মুখের ছোট পাতলা চুলের রং পরিবর্তনের মাধ্যমে এ পদ্ধতি চলগুলোকে রীতিমত লুকিয়ে ফেলে,যার কারণে ত্বককে ফর্সা দেখায়।

ফেয়ারপলিসেরসমস্যা ঃ
ফেয়ারপলিস করার একটি সমস্যা রয়েছে, এটি ব্যবহারে কখনো কখনো ত্বকে প্রদাহ/জ্বালা হতে পারে। এর একটি কারণ হতে পারে যথাযথ পরিমানে কেউলিন, ক্যালামাইন, শঙ্খ এবংএ্যাক্টিভেটর সল্ট বা এ্যামোনিয়ার মিক্সিং অনুপাত সঠিক না হওয়া, অথবা কারো ত্বকে এ্যালার্জি
থাকলে এবং অন্য কারণ টি হলো অনেক পুরোনো প্রডাক্ট ব্যবহার করা।

মিশানোরপরিমাণঃ
কেউলিন, ক্যালামাইন, শঙ্ক পাউডার, সল্ট এবং ডেভেলপার এর অনুপাত হবে ২ঃ১ঃ১। এর সাথে ডিমের সাদা অংশ মিক্স করতে হবে।

সময়ঃ
যাদের গায়ের রং শ্যামলা অথবা উজ্জ্বল শ্যামলা, তাদের ত্বকে ১৫ মিনিট এবং যাদের ত্বক ফর্সা তাদের ২০ মিনিট এবং যারা কৃষ্ণ বর্ণের তাদের জন্য ১০ মিনিট সময় এই মাস্ক লাগিয়ে রাখতে হবে।

ফেয়ার পলিশের ধাপসমূহ ঃ

(১) কিনজিং:
ত্বকের উপরাংশের ঘাম, ধলিকনা বা প্রসাধনী অপসারনের জন্য ক্লিনজিং করা হয়। ত্বক অনুযায়ী প্রযোজ্য ক্লিনজার দ্বারা ম্যাসাজের মাধ্যমে তা করা হয়। মুখমন্ডল থেকে ঘাড় পর্যন্ৰ ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ক্লিনজিং করতে হবে।

(২) বিস্নচ/পলিশ:
বিস্নচ/পলিশ লাগিয়ে নিবীর পর্যবেৰণে রাখতে হবে। যতৰণ প্রয়োজন ততৰণ বিস্নচ/পলিশ লাগিয়ে রাখতে হবে।

(৩) বিস্নচ/পলিশ রিমভ:

নীবিড় পর্যবেৰনের মাধ্যমে বিস্নচ/পলিশ লাগিয়ে রাখার পর রিমুভ করে নিতে হবে।

(৪) ম্যাসাজিং:

যথাযথ কে. শলে হাত চালনার মাধ্যমে ত্বকের কোষসমূহের সক্রিয়করণ পদ্ধতির নাম ম্যাসাজিং। এক্ষেত্রে ত্বকের ধরণভেদে উপযক্ত ম্যাসাজ পদ্ধতি অবলম্বন করা আবশ্যক। নতুবা লাভের চাইতে ক্ষতি বেশি হবে। এৰেত্রে ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার করে ম্যাসাজ করতে হবে।

(৫) হোয়াইট হেডস এবং বস্নাক হেডস রিমুভ:

ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করার পরে ত্বক থেকে স্টিক দিয়ে হোয়াইটহেডস এবং বস্নাক হেডস রিমভ করা হয়। প্রয়োজন হলে কোল্ড কমস্প্রেসর (আইস) ব্যবহার করা হয়।

(৬) ময়শ্চারাইজিং:

ত্বকে আর্দ্রতার ভারসাম্য ও সুরক্ষা সৃষ্টির প্রক্রিয়া হলো ময়শ্চারাইজিং। ভালোভাবে ত্বককে পরিচ্ছন্ন করে নিয়ে ত্বকের উপযোগী ময়শ্চারাইজার আলতো ম্যাসাজের মাধ্যমে লাগাতে হয়।

ক্লায়েন্টকে উঠান:

ময়েশ্চারাইজিং করার পর তারপর হেয়ার ব্যান্ড খুলে দিয়ে ক্লায়েন্টকে উঠে বসতে বলা হয়। তার চল-ঘাড়-গলায় বাড়তি কিছ লেগে থাকলে তার পরিচ্ছন্নতার দরকার হয়। ক্লায়েন্ট এবার ফেসিয়াল গাউন পরিবর্তন করে স্বাভাবিক পোশাকে আসতে পারবেন।

কার্যকালীনসাবধানতা:

- শুধমাত্র মুখের অথবা শরীরের চুলে এই মাস্ক ব্যবহার করা যাবে। মাথার চুলে লাগানো যাবেনা।
- শরীরের কিছকিছ স্ানে যেমনঃ চোখের পাশে বা আই-ল্যাশ, নাকের বা কানের ভেতরের চুলে, কোন কাঁটা দাগের উপরে, প্রজনন অঙ্গের আশে-পাশে, স্বন বৃত্তের কালো অংশ ইত্যাদিতে করা যাবেনা।
- রোদে পোড়া, জ্বালা-পোড়া হওয়া, ফাটা, কিছুৰণ আগে টুইজার ব্যবহৃতঅথবা শেভ করা ত্বকে ফেয়ার পলিস করা যাবেনা।
- মাসিক চলাকালীন সময়ে, গর্ভাবস্ায়, স্বন্যদানকালীন সময়ে ফেয়ারপলিস করা যাবেনা।
- অ্যাজমা, হার্ট অথবা কিডনীর সমস্যা থাকলে ফেয়ারপলিস না করাই ভালো।
- খুব বেশী এক্সফোলিয়েশন করা ত্বকে অর্থাৎ স্াবিং বা ফেসিয়াল করা ত্বকে ফেয়ারপলিস করবেননা।
- ফেয়ার পলিশ মাস্ক রোদ ও তাপ থেকে দূরে ঠান্ডা ও শুষ্ক স্ানে রাখন।
- ফেয়ার পলিশ মাস্ক ব্যবহারের সময় কোন মেটাল অথবা ধাত ব্যবহার করবেননা।
- ফেয়ারপলিস করার পর ২৪ ঘন্টার মতো সরাসরি সূর্যালোকে যাবেননা।
- ফেয়ার পলিস করার পর চলার আগুনের প্বার্শে যাওয়ার যাবে না।

সেলফ চেক ৪.৪

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ফেয়ার পলিশ কি? ফেয়ার পলিশ কেন জরম্নরী?

প্রশ্ন-২: ফেয়ার পলিশের কি কি সমস্যা হতে পারে?

প্রশ্ন-৩: ফেয়ার পলিশ মাস্ক লাগিয়ে রাখার সময় কতৰণ?

উত্তরপত্র ৪.৪

প্রশ্ন-১: উত্তর:

ফেয়ার পলিস

ফেয়ারপলিসহলো ত্বকের ছোট ছোটচলকেঅপেৰাকৃত কম দষ্টিগোচরকরার বা চোখেনাপড়ারএকটিবিকল্পউপায়।

ফেয়ারপলিস কেন জরম্নরী

মুখমন্ডলের ছোট ছোট চলকে লুকানোর জন্য এই পদ্ধতি খুব বেশী ব্যবহৃত হয়। তাপ, শুষ্কতা ও অপ্রয়োজনীয় চুলের কারণে ত্বকে যে বিমর্ষতাআসে, তা থেকে তাজা,ঝরঝরে শুভ্রতাএনে দিতে এবং অতিরিক্ত চলকে দষ্টির আড়ালে রাখতে ফেয়ার পলিস খুবই কার্যকরী। মুখের ছোট পাতলা চুলের রং পরিবর্তনের মাধ্যমে এ পদ্ধতি চলগুলোকে রীতিমত লুকিয়ে ফেলে,যার কারণে ত্বককে ফর্সা দেখায়।

প্রশ্ন-২: উত্তর:

ফেয়ারপলিসেরসমস্যা ঃ

ফেয়ারপলিস করার একটি সমস্যা রয়েছে, এটি ব্যবহারে কখনো কখনো ত্বকে প্রদাহ/জ্বালা হতে পারে। এর একটি কারণ হতে পারে যথাযথ পরিমানে কেউলিন, ক্যালামাইন, শঙ্খ এবংএ্যাক্টিভেটর সল্ট বা এ্যামোনিয়ার মিক্সিং অনুপাত সঠিক না হওয়া, অথবা কারো ত্বকে এ্যালার্জি থাকলে এবং অন্য কারণ টি হলো অনেক পুরোনো প্রডাক্ট ব্যবহার করা।

প্রশ্ন-৩: উত্তর:

সময়ঃ যাদের গায়ের রং শ্যামলা অথবা উজ্জ্বল শ্যামলা, তাদের ত্বকে ১৫ মিনিট এবং যাদের ত্বক ফর্সা তাদের ২০ মিনিট এবং যারা কৃষ্ণ বর্ণের তাদের জন্য ১০ মিনিট সময় এই মাস্ক লাগিয়ে রাখতে হবে।

জব শীট-৪.৪

জবের নাম ঃ	**ফেয়ার পলিশ সম্পাদন করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণমুক্ত তোয়ালে), ফেসিয়াল টিস্যু, ফেসিয়াল মাস্ক, কটন বল, কিউকাম্বার (শশা), পটাটো (আলু)।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	ফেসিয়াল মেশিন, স্প্রে-বোটল, ফেসিয়াল স্টিমার, ফেসিয়াল বেড, ফেসিয়াল প্যাক, অ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ, ফেসিয়াল বোল, ফেসিয়াল বেসিন, স্টলস, এক্সট্রাশন স্টিকস (একনি / ব্রণ স্টিকস), ফেসিয়াল এপ্রোন, ফেসিয়াল বেল্ট।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পযন্স্ব ক্লিনজিং করা। ২. বিস্নচ/ফেয়ার পলিশ লাগিয়ে নিবীড় পর্যবেৰণে রাখা। ৩. বিস্নচ/ফেয়ার পলিশ সরিয়ে ফেলা। ৪. ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা। ৫. বস্নাকহেডস এবং হোয়াইট উঠান/অপসারণ করা এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা। ৬. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।

পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করন্নন। ২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং এক্সেসরিজ সংগ্রহ করন্নন এবং জীবণুমুক্ত করন্নন। ৩. উপকরণ সমূহ চিহ্নিত করন্নন এবং সাজিয়ে নিন। ৪. ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীৰা করন্নন এবং বিশেন্নষণ করন্নন। ৫. স্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামর্শ দিন। ৬. ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী দুইজনই প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক পরিধান করন্নন। ৭. নির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্েহ্যর অবস্হা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করন্নন। ৮. স্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করন্নন। ৯. স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করন্নন এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য প্রস্হত করন্নন। ১০. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ৰ ক্লিনজিং করা। ১১. বিস্নচ/ফেয়ার পলিশ লাগিয়ে নিবীড় পর্যবেৰণে রাখা। ১২. বিস্নচ/ফেয়ার পলিশ সরিয়ে ফেলা। ১৩. ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা। ১৪. বস্নাকহেডস এবং হোয়াইট উঠান/অপসারণ করা এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা। ১৫. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা। ১৬. এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করন্নন। ১৭. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৮. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করন্নন।
নোটস ঃ	• শুধুমাত্র মুখের অথবা শরীরের চুলে এই মাস্ক ব্যবহার করা যাবে। মাথার চুলে লাগানো যাবেনা। • শরীরের কিছুকিছু স্হানে যেমনঃ চোখের পাশে বা আই-ল্যাশ, নাকের বা কানের ভেতরের চুলে, কোন কাঁটা দাগের উপরে, প্রজনন অঙ্গের আশে-পাশে, স্বন বৃত্তের কালো অংশ ইত্যাদিতে করা যাবেনা। • রোদে পোড়া, জ্বালা-পোড়া হওয়া, ফাটা, কিছুৰণ আগে টুইজার ব্যবহৃত অথবা শেভ করা ত্বকে ফেয়ার পলিস করা যাবেনা। • মাসিক চলাকালীন সময়ে, গর্ভাবস্হায়, স্বন্যদানকালীন সময়ে ফেয়ারপলিস করা যাবেনা। • অ্যাজমা, হার্ট অথবা কিডনীর সমস্যা থাকলে ফেয়ারপলিস না করাই ভালো। • খুব বেশী এক্সফোলিয়েশন করা ত্বকে অর্থাৎ স্ক্রাবিং বা ফেসিয়াল করা ত্বকে ফেয়ারপলিস করবেন না। • ফেয়ার পলিশ মাস্ক রোদ ও তাপ থেকে দূরে ঠান্ডা ও শুস্ক স্হানে রাখুন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৪.৫

শিখন ফল -৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৫.১ অ্যাপ্রোন খুলে ফেলা হয় এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য একটি ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ক্লায়েন্টের কাছে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৫.৩ যন্ত্রপাতি, এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৫.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার এবং সংগঠিত করা হয়েছে।
৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫, অনুচ্ছেদ ৫.১-৫.৫ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

মডিউল (Module) -৫
মডিউল শিরোনামঃ মেকওভার করা

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-05-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ৫৪ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে মেকওভার করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, মেকআপ করা, চুলের স্টাইল করা, শাড়ি পরা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা অন্তর্ভুক্ত।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে
২. ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে
৩. মেকআপ করতে পারবে
৪. চুলের স্টাইল করতে পারবে
৫. শাড়ির ড্রেপ দিতে পারবে
৬. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ OSH নির্দেশিকা অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা হয়েছে।
১.২ যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা এবং সাজানো হয়েছে।
১.৩ উপকরণগুলি সনাক্ত করা এবং ব্যবহারের জন্য সাজানো হয়েছে।
২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো হয়েছে।
২.২ নির্দিষ্ট মেকওভারের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।
২.৩ ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থানে বসানো হয়েছে।
২.৪ প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হচ্ছে এবং পরা হয়েছে।
৩.১ ক্লায়েন্টের মুখের আকৃতি, ত্বকের ধরণ এবং ত্বকের রঙ বিশ্লেষণ করা এবং মেকআপের ধরণ নির্বাচন করা হয়েছে।
৩.২ গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ প্রয়োগ করা হয়েছে।
৩.৩ ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিং স্প্রে দিয়ে মুখ সেট করা হয়েছে।
৩.৪ ফিনিশিং টাচ প্রয়োগের আগে মেকআপ পরীক্ষা করা হয়েছে।
৪.১ চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো এবং ব্লো ড্রাই করা হয়েছে।
৪.২ পছন্দসই স্টাইল অনুসারে চুলের স্টাইল তৈরি করা হয়েছে।
৪.৩ চুলের স্টাইলকে আরও সুন্দর করার জন্য সমস্ত চুলের সরঞ্জাম এবং চুলের স্টাইলের আনুষাঙ্গিক ব্যবহার করা হয়েছে।
৪.৪ চুলের স্টাইলিং পণ্য প্রয়োগ করে চুলের স্টাইল পালিশ করা হয়েছে।
৪.৫ চুলের স্টাইল সম্পূর্ণতা এবং ঘনিষ্ঠতা পরীক্ষা করা হয়েছে।
৫.১ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের জন্য শাড়ির স্টাইল নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।
৫.২ পেটিকোট এবং ব্লাউজ পরা/পরা হয়েছে।
৫.৩ নির্বাচিত স্টাইল অনুসারে শাড়িটি ড্রেপ করা হয়েছে।
৫.৪ শাড়িটি সেটিং করার জন্য নির্দিষ্ট কিছু জায়গায় সেফটি পিন ব্যবহার করা যাতে নিশ্চিত করা, যে সুচটি ত্বক থেকে বাইরের দিকে নির্দেশিত।
৬.১ এপ্রন খুলে ফেলা এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৬.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৬.৩ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৬.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
৬.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫.১

শিখন ফল -১: কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

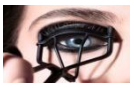
১.১ OSH নির্দেশিকা অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) পরা

উপরের বিষয়টি (১.১) মডিউল -১ ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১.১, অনুচ্ছেদ ১.১ তে আলোচনা করা হয়েছে। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

১.২ যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন করা এবং সাজানো

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ
মেকওভার কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয় ঃ
শার্পনার ঃ

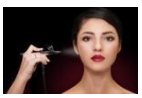
এটি একটি পেন্সিল সূচাল করার জন্য ব্যবহৃত টলস। এর মাধ্যমে পেন্সিল, লিপ লাইনার সূচাল করা হয়।
আইল্যাশ কার্লার ঃ



চোখের পাপড়ী লম্বা, পূর্ণ এবং ঘন করতে আইল্যাশ কার্লার ব্যবহার করা হয়। এগুলো ক্লাম্পযুক্ত ধাতব সরঞ্জাম। ক্লাম্পগুলো নিচে চেপে ধরে চোখের পাপড়ীগুলোকে কার্ল করে।
ব্রাশ সেট (মেকআপ) ঃ

মেকআপ ব্রাশহল ব্রিসলসসহ একটি টুলস। এগুলো মেকআপ বা ফেস পেইন্টিং করার জন্য ব্যবহার করা হয়। ব্রিসলসগুলি প্রাকতিক বা কত্রিম উপদান দিয়ে ত্তরি হতে পারে। কিন্ত হ্যান্ডেলগুলো সাধারণ পস্নাস্টিকের বা কাঠের হতে পারে। মানসম্মত ব্রাশ সেট ব্যবহার করে উন্নত মানের মেকআপ করা সম্ভব। ভালোমানসম্মত ব্রাশ ব্যবহার করলে মেকআপের ফাইনাল লুক উন্নত করে। একটি প্রডাক্ট মিশ্রন এবং প্রয়োগ সহজ করে।
বিউটি বেস্নন্ডার / পাফ ঃ

মেকআপ করার সময় যেকোন উপকরন মুখে বা ত্বকে প্রয়োগ করার জন্য বিউটি বেস্নন্ডার ব্যবহার করা হয়। এটি মলত একটি স্পঞ্জ যার বহুমূখী ব্যবহার রয়েছে। এটি ব্যবহার করে প্রাইমার, ফাইন্ডেশন, বিবি ক্রিম, কনসিলার এমন যে কোন কিছ প্রয়োগ করতে বিউটি বেস্নন্ডার ব্যবহার করা হয়।
এয়ার ব্রাশ ঃ



ত্বকে কসমেটিক এর উপর সুক্ষ্ম কয়াশা স্প্রে করতে সংকচিত বায় ব্যবহার করা হয়। এটি ত্বককে একটি মসৃন এবং ন্যাচারাল ফিনিসিং দেয় এর ফলে দাগ এবং অন্যান্য অস্পর্ণতা ঢেকে যায়। বেশীরভাগ এয়ারব্রাশ মেকআপ সিলিকন ভিত্তিক যার অর্থ হল, এটি দীঘস্থায়ী হয় এবং রেগুলার মেকআপের চেয়ে বেশী পানি প্রতিরোধী হয়।
স্ট্রেইটনার ঃ

একটি ফ্লাট আয়রণ বা স্ট্রেইটনার চুলের খাদে তাপ প্রয়োগ কওে অস্থায়ীভাবে চুল সোজা করে। চুল সোজা করার জন্য এটিকে মাথার ত্বক থেকে চুলোর আগা পর্যন্ত নিয়ে যেতে হয়। চুলের সমস্ত অংশ সোজা না হওয়া পর্যন্ত প্রক্রিয়াটি বার বার করা হয়। স্ট্রেইটনার ব্যবহারের একটি প্রধান সবিধা হল সমানভাবে তাপ দেওয়া যায়। স্ট্রেইটনারে সিরামিক পেস্নট ব্যবহার করা হয় ফলে তাপ দ্বারা চুলের ক্ষতি হয়না এবং

চুলের ময়েশ্চার হ্রাস পায় না।

কার্ল মেশিন ঃ

হেয়ার রোলার বা হেয়ার কার্লার হল একটি ছোট টিউব যা চলকে কার্ল/কোকড়ানো করার কাজে ব্যবহৃত হয়। এটি কোকড়ানো চুল সোজা করার কাজেও ব্যবহৃত হয়। এছাড়াও কাল মেশিন ব্যবহার করে চুলের নতুন স্টাইল তৈরি করা হয়।

ক্রিম্পার মেশিন ঃ

জিগ-জ্যাগ পেস্নট যুক্ত একটি মেশিন যা ব্যবহার করে টেক্সারযুক্ত ওয়েভ তৈরী করা হয়। ক্রিম্পার ব্যবহার করে একটি ইউনিক, ওল-ওভার স্টাইল অথবা চুলে এক্সট্রা ভলিউম যুক্ত করা যায়। এটি ব্যবহার করে আটসাট, ইউনিফর্ম ওয়েভ, বৃহৎ এবং টসলেড ওয়েভ তৈরি করা হয় ভিন্ন লুক তৈরি করে।

হেয়ার ড্রাইয়ার ঃ

চুল শুকানোর কাজে হেয়ার ড্রাইয়ার ব্যবহার করা হয়। হেয়ার ড্রাইয়ারগুলো বিদ্যুৎ এবং বাষ্পের উপর নির্ভর করে উষ্ণ বাতাস উৎপন্ন করে। গুনগত মানের হেয়ার ড্রাইয়ারগুলো তাপ নিয়ন্ত্রন করতে পারে এবং এগুলোর দ্রুত চুল শুকানোর ক্ষমতা আছে।

কার্ল ব্রাশ ঃ

ঘন চুলের সবথেকে কঠিন গিটও খুলতে কার্ল ব্রাশ ব্যবহৃত হয়। এই ব্রাশটি কার্ল ক্লাম্পিং প্রতিরোধ করার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে। যখন কার্লগুলো জড়ো হয় এবং গুচ্ছ তৈরী করে তখন কার্ল ব্রাশ ব্যবহার করে চুলগুলোকে খুব সহজে স্বাভাবিক অবস্থানে আনা যায়।

চিরুনি ঃ

দৈনন্দিন জীবনে আমরা সব সময় চিরুনি ব্যবহার করে থাকি। ঠিক তেমনি বিউটিকেয়ারের কাজ যেমন - চুল কাটা, চুল শ্যাম্প করা, চুলের সাজগোজ, এবং চুলের সব ধরনের কাজের জন্য চিরুনি ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

এসব কাজের জন্য সাধরণত দুই ধরনের চিরুনী ব্যবহার করা হয়ে থাকেঃ মোটা দাতের চিরুনি এবং চিকণ দাতের চিরুনি।

১.৩ উপকরণগুলি সনাক্ত করা এবং ব্যবহারের জন্য সাজানো

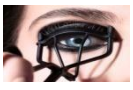
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ

মেকওভার াজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয় ঃ

শার্পনার ঃ

এটি একটি পেন্সিল সূচাল করার জন্য ব্যবহৃত টলস। এর মাধ্যমে পেন্সিল, লিপ লাইনার সূচাল করা হয়।

আইল্যাশ কার্লার ঃ



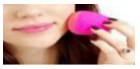
চোখের পাপড়ী লম্বা, পূর্ণ এবং ঘন করতে আইল্যাশ কার্লার ব্যবহার করা হয়। এগুলো ক্লাম্পযুক্ত ধাতব সরঞ্জাম। ক্লাম্পগুলো নিচে চেপে ধরে চোখের পাপড়ীগুলোকে কার্ল করে।

ব্রাশ সেট (মেকআপ) ঃ

মেকআপ ব্রাশহল ব্রিসলসসহ একটি টুলস। এগুলো মেকআপ বা ফেস পেইন্টিং করার জন্য ব্যবহার করা হয়। ব্রিসলসগুলি প্রাকতিক বা কৃত্রিম উপদান দিয়ে তৈরি হতে পারে। কিন্তু হ্যান্ডেলগুলো সাধারণ পস্নাস্টিকের বা কাঠের হতে পারে। মানসম্মত ব্রাশ সেট ব্যবহার করে উন্নত মানের মেকআপ করা সম্ভব। ভালোমানসম্মত ব্রাশ ব্যবহার করলে মেকআপের ফাইনাল লুক উন্নত করে। একটি প্রডাক্ট মিশ্রন এবং প্রয়োগ সহজ করে।

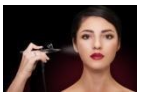
বিউটি বেস্নন্ডার / পাফ ঃ

মেকআপ করার সময় যেকোন উপকরন মুখে বা ত্বকে প্রয়োগ করার জন্য বিউটি বেস্নন্ডার ব্যবহার করা হয়। এটি মলত একটি স্পঞ্জ যার বহুমূখী ব্যবহার রয়েছে। এটি ব্যবহার করে প্রাইমার, ফাইন্ডেশন, বিবি ক্রিম, কনসিলার এমন যে কোন কিছ প্রয়োগ করতে বিউটি বেস্নন্ডার ব্যবহার করা হয়।



এয়ার ব্রাশ ঃ

ত্বকে কসমেটিক এর উপর সুক্ষ্ম কয়াশা স্প্রে করতে সংকচিত বায় ব্যবহার করা হয়। এটি ত্বককে একটি মসৃন এবং ন্যাচারাল ফিনিসিং দেয় এর ফলে দাগ এবং অন্যান্য অস্পর্ণতা ঢেকে যায়। বেশীরভাগ এয়ারব্রাশ মেকআপ সিলিকন ভিত্তিক যার অর্থ হল, এটি দীঘ স ায়ী হয় এবং রেগুলার মেকআপের চেয়ে বেশী পানি প্রতিরোধী হয়।



স্ট্রেইটনার ঃ

একটি ফ্লাট আয়রণ বা স্ট্রেইটনার চুলের খাদে তাপ প্রয়োগ কওে অস্থায়ীভাবে চুল সোজা করে। চুল সোজা করার জন্য এটিকে মাথার ত্বক থেকে চুলোর আগা পর্যন্ত নিয়ে যেতে হয়। চুলের সমস্ত অংশ সোজা না হওয়া পর্যন্ত প্রক্রিয়াটি বার বার করা হয়। স্ট্রেইটনার ব্যবহারের একটি প্রধান সবিধা হল সমানভাবে তাপ দেওয়া যায়। স্ট্রেইটনারে সিরামিক পেস্নট ব্যবহার করা হয় ফলে তাপ দ্বারা চুলের ৰতি হয়না এবং চুলের ময়েশ্চার হ্রাস পায় না।

হল একটি ছোট টিউব যা চলকে কার্ল/কোকড়ানো করার কাজে ব্যবহৃত হয়। এটি কোকড়ানো চুল সোজা করার কাজেও ব্যবহৃত হয়। এছাড়াও কাল মেশিন ব্যবহার করে চুলের নতুন স্টাইল ‣তরি করা হয়।

ক্রিম্পার মেশিন ঃ

জিগ-জ্যাগ পেস্নট যুক্ত একটি মেশিন যা ব্যবহার করে টেক্সারযুক্ত ওয়েভ ততরী করা হয়। ক্রিম্পার ব্যবহার করে একটি

ইউনিক, ওল-ওভার স্টাইল অথবা চুলে এক্সট্রা ভলিউম যুক্ত করা যায়। এটি ব্যবহার করে আটসাট, ইউনিফর্ম ওয়েভ, বৃহৎ এবং টসলেড ওয়েভ ‣তরি করা হয় ভিন্ন লুক ‣তরি করে।

হেয়ার ড্রাইয়ার ঃ

চুল শুকানোর কাজে হেয়ার ড্রাইয়ার ব্যবহার করা হয়। হেয়ার ড্রাইয়ারগুলো বিদ্যুৎ এবং বাষ্পের উপর নির্ভর করে উষ্ণ বাতাস উৎপন্ন করে। গুনগত মানের হেয়ার ড্রাইয়ারগুলো তাপ নিয়ন্ত্রন করতে পারে এবং এগুলোর দ্রুন্নত চুল শুকানোর ৰমতা আছে।

কার্ল ব্রাশ ঃ

ঘন চুলের সবথেকে কঠিন গিটও খুলতে কার্ল ব্রাশ ব্যবহৃত হয়। এই ব্রাশটি কার্ল ক্লাম্পিং প্রতিরোধ করার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে। যখন কার্লগুলো জড়ো হয় এবং গুচ্ছ ‣তরী করে তখন কার্ল ব্রাশ ব্যবহার করে চুলগুলোকে খুব সহজে স্বাভাবিক অবস্থানে আনা যায়।

চিরুন্নি ঃ

‣দনন্দিন জীবনে আমরা সব সময় চিরুন্নি ব্যবহার করে থাকি। ঠিক তেমনি বিউটিকেয়ারের কাজ যেমন - চুল কাটা, চুল শ্যাম্প করা, চুলের সাজগোজ, এবং চুলের সব ধরনের কাজের জন্য চিরুন্নি ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

এসব কাজের জন্য সাধরণত দুই ধরনের চিরুন্নী ব্যবহার করা হয়ে থাকেঃ মোটা দাতের চিরুন্নি এবং চিকণ দাতের চিরুন্নি।

সেলফ চেক - ৫.১

□ **সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।**

প্রশ্ন-১: মেকওভার কাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামাদির নাম লিখুন?

প্রশ্ন-২: মেকওভার কাজে ব্যবহৃত উপকরণসমূহের নাম লিখুন?

প্রশ্ন-৩: ক্রিমপার মেশিন এর কাজ কি?

প্রশ্ন-৪: হেয়ার ড্রাইয়ার মেশিন এর কাজ কি?

প্রশ্ন-৫: মেকআপ করার জন্য ফাইন্ডেশন কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র ৫.১

প্রশ্ন-১: উত্তর:

শার্পনার, আইল্যাশ কার্লার, ব্রাশ সেট (মেকআপ), বিউটি বেস্নন্ডার/পাফ। এয়ার ব্রাশ, স্ট্রইটনার, কার্ল মেশিন, ক্রিম্পার মেশিন, হেয়ার ড্রাইয়ার, কার্ল ব্রাশ, চিরম্ননি।

প্রশ্ন-২: উত্তর:

প্রাইমার, প্রাইমার-ক্রিম, প্রাইমার-লিকুইড, প্রাইমার-মজ, ফাইন্ডেশন, ফাইন্ডেশন-কেক, ফাইন্ডেশন-লিকুইড, ক্রিম টু পাউডার, হাই ডেফিনেশন (এইচডি) ফাউন্ডেশন, কনসিলার, কনসিলার-স্টিক, কনসিলার-ক্রিম, কনসিলার-লিকুউড, কনসিলার-ক্রিম টু পাউডার, আইশ্যাডো, বস্নাশার, আইলাইনার, কন্ট্যাক্ট লেন্স, আইব্রো, লিপস্টিক, মাসকারা, পাউডার, লিপ পেন্সিল, লিপ গেস্নাস, অ্যান্টি শাইন, স্প্রে, সেফটি পিন, সেটিং লোশন/জেল, শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, হেয়ার সিরাম, হেয়ার স্প্রে, গেস্নাস স্প্রে, গিস্নটার স্প্রে, শাইনিং স্প্রে, হেয়ার মজ, হেয়ার পিন, হেয়ার ক্লিপস, সেটিং ক্লিপস, পনিটেইল।

প্রশ্ন-৩: উত্তর:

ক্রিম্পার মেশিন ঃ

জিগ-জ্যাগ পেস্নট যুক্ত একটি মেশিন যা ব্যবহার করে টেক্সারযুক্ত ওয়েভ তৈরী করা হয়। ক্রিম্পার ব্যবহার করে একটি ইউনিক, ওল-ওভার

স্টাইল অথবা চুলে এক্সট্রা ভলিউম যুক্ত করা যায়। এটি ব্যবহার করে আটসাট, ইউনিফর্ম ওয়েভ, বৃহৎ এবং টসলেড ওয়েভ ‣তরি করা হয় ভিন্ন লুক ‣তরি করে।

প্রশ্ন-৪: হেয়ার ড্রাইয়ার ঃ

চুল শুকানোর কাজে হেয়ার ড্রাইয়ার ব্যবহার করা হয়। হেয়ার ড্রাইয়ারগুলো বিদ্যুৎ এবং বাষ্পের উপর নির্ভর করে উষ্ণ বাতাস উৎপন্ন করে। গুনগত মানের হেয়ার ড্রাইয়ারগুলো তাপ নিয়ন্ত্রন করতে পারে এবং এগুলোর দ্রম্নত চুল শুকানোর ৰমতা আছে।

প্রশ্ন-৫: উত্তর: ফাইন্ডেশন ঃ

ফাউন্ডেশন হল মুখের মেকআপের একটি অবস্ া। এটি একটি তরল, ক্রিম বা পাউডার মেকআপ যা মখ এবং ঘাড়ে একটি সমান, অভিন্ন রঙ ‣তরি করতে, ত্রম্নটিগুলিকে ঢেকে দিকে বা আবত করতে এবং কখনও ন্যাচারাল স্ি ‣ন টোন পরিবর্তন করতে প্রয়োগ করা হয়। এটি বাকি মেকআপের জন্য একটি সমান বেইজ বা ফাইন্ডেশন ‣তরী করে। এর সঠিক সূত্র/ফর্মলা ত্বকের দাগ ঢাকতে, টোন সংশোধন করতে, অসম্পূর্ণতাগুলোকে অস্পষ্ট করতে এবং একটি সামগ্রিক এবং মসৃণ ক্যানভাস তৈরী করতে সহায়তা করে। কিছ ফাইন্ডেশন আরও জটিল প্রসাধনীর জন্য ময়েশ্চারাইজার, সানস্্িন, অ্যাস্ট্রিজেন্ট বা বেইজ লেয়ার হিসেবেও কাজ করে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫.২

শিখন ফল -২: ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো
২.২ নির্দিষ্ট মেকওভারের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা
২.৩ ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থানে বসানো
২.৪ প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হচ্ছে এবং পরা

২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো

ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ঃ
মেকওভার করার সময় ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করার জন্য খেয়াল রাখতে হবে যে ক্লায়েন্ট কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা পরিধান করে আছে কিনা। ক্লায়েন্টের শরীরে কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা থাকলে অবশ্যই ক্লায়েন্টের অনমতি পূর্বক তা খুলে নিতে হবে। এবং ক্লায়েন্টকে নিশ্চিত করতে হবে যে, অলংকার/গহণা নিরাপদে থাকবে এবং কাজ শেষ হলে তাকে পুনরায় ফেরত দেওয়া হবে।
ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. নোজ পিন/নাক ফুল
২. হ্যান্ড রিং/হাতের আংটি
৩. হাত ঘড়ি
৪. হেয়ার ব্যান্ড/চুলের ফিতা
৫. চড়ি

২.২ নির্দিষ্ট মেকওভারের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা
মেকওভার রিকোয়ারমেন্ট/চাহিদাঃ

১. মেকআপ
   ১.১ ডে-মেকআপ
   ১.২ ইভনিং-মেকআপ
   ১.৩ ব্রাইডাল-মেকআপ

২. শাড়ী ড্রেপিং
   ২.১ ফরমাল স্টাইল
   ২.২ কেজুয়াল স্টাইল
   ২.৩ ব্রাইট স্টাইল

৩. হেয়ার স্টাইল
   ৩.১ কার্লি এন্ড ক্রিম্পি
   ৩.২ স্ট্রেইট
   ৩.৩ বান
   ৩.৪ বেস্না ড্রাই

২.৩ ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থানে বসানো
শিখন উদ্দেশ্যঃক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্ থানে বসান।

চেয়ারে বসান এবং রিলাক্স করা ঃ

ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করার একটি অংশ হল ক্লায়েন্টকে চেয়ারে বসিয়ে চেয়ার সেটআপ করে নিতে হবে। এরপর ভালোভাবে নিশ্চিত করতে হবে যে, ক্লায়েন্ট সর্বোত্তম আরামদায়ক অবস্ ায় বসতে পেরেছেন। এই অংশে ক্লায়েন্ট রিলাক্স মোডে নেওয়া খুবই জরম্নরি কারণ ত্বকের উপর কাজ করতে হলে ত্বক অবশ্যই রিলাক্স অবস্ ায় থাকতে হবে।

২.৪ প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হচ্ছে এবং পরা

শিখন উদ্দেশ্যঃক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা হয়েছে।

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক ঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন থেকে রৰা করার জন্য তাকে প্রতিরৰামূলক পোশাক বা প্রটেকটিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে। বিশেষত লৰ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্ৰি বোধ না করে। তিনি যেন প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করা অবস্ ায় স্বস্ৰিতে থাকেন।

মেকওভার করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. আই প্যাড।
২. তোয়ালে।
৩. ফেসিয়াল গাউন।
৪. গজ মাস্.. ।
৫. ফেসিয়াল মাস্.. ।

প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করা এবং পরিধান করার পরে ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে বসাতে হবে।

সেলফ চেক ৫.২

- **সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।**

প্রশ্ন-১: মেকওভার সম্পাদন করার জন্য কি কি পারসোলান এক্সেসোরিজ রিমুভ করতে হবে?

প্রশ্ন-২: মেকআপ করার চাহিদাগুলো কি কি হতে পারে?

প্রশ্ন-৩: মেকওভার সম্পাদন করার জন্য প্রটেক্টিভ ক্লোথিংগুলো কি কি?

উত্তরপত্র ৫.২

প্রশ্ন-১: উত্তরঃ ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. নোজ পিন/নাক ফুল
২. হ্যান্ড রিং/হাতের আংটি
৩. হাত ঘড়ি
৪. হেয়ার ব্যান্ড/চুলের ফিতা
৫. চড়ি

প্রশ্ন-২: উত্তরঃ মেকআপ

১.১ ডে-মেকআপ
১.২ ইভনিং-মেকআপ
১.৩ ব্রাইডাল-মেকআপ

প্রশ্ন-৩: উত্তরঃ মেকওভার করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. আই প্যাড।
২. তোয়ালে।
৩. ফেসিয়াল গাউন।
৪. গজ মাস্ক।
৫. ফেসিয়াল মাস্ক।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫.৩

শিখন ফল -১: মেকআপ করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ ক্লায়েন্টের মুখের আকৃতি, ত্বকের ধরণ এবং ত্বকের রঙ বিশ্লেষণ করা এবং মেকআপের ধরণ নির্বাচন করা
৩.২ গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ প্রয়োগ করা
৩.৩ ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিং স্প্রে দিয়ে মুখ সেট করা
৩.৪ ফিনিশিং টাচ প্রয়োগের আগে মেকআপ পরীক্ষা করা

৩.১ ক্লায়েন্টের মুখের আকৃতি, ত্বকের ধরণ এবং ত্বকের রঙ বিশ্লেষণ করা এবং মেকআপের ধরণ নির্বাচন করা

শিখন উদ্দেশ্য ঃ মুখমন্ডলের আকতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশেস্নষণ করা হয়েছে এবং মেকআপ নির্ধারণ করা হয়েছে।
মুখমমন্ডলের আকৃতি ঃ (এই অংশটি ২.২-৩ এ আলোচনা করা হয়েছে।)
ত্বকের ধরণ ঃ (এই অংশটি ৪.২.১ এ আলোচনা করা হয়েছে।)
স্কিন টোন/ত্বকের রঙ্গ ঃ
স্কিন টোন হল ত্বকের পৃষ্ঠের রঙ্গ। ত্বকের মধ্যে থাকা মেলানিন ত্বকের রঙ্গ নির্ধারন করে থাকে। চার প্রকারের স্কিন টোন হল ঃ

১. ফেয়ার
২. লাইট
৩. মিডিয়াম
৪. ডার্ক

৩.২ গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ প্রয়োগ করা
৩.৩ ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিং স্প্রে দিয়ে মুখ সেট করা
৩.৪ ফিনিশিং টাচ প্রয়োগের আগে মেকআপ পরীক্ষা করা

উপরের অংশ টুকু (৩.২-৩.৪) নিম্নে আলোচনা করা হল:

মেকআপ কী?

সে.ন্দর্য্য প্রস্ফুটনের জন্য প্রসাধনী ব্যাবহারের মাধ্যমে ত্বকের ত্রটিপূর্ণ দিকগুলোকে কমিয়ে দিয়ে ও ত্রুটিহীন দিকগুলোকে বাড়িয়ে দিয়ে অবয়বে যে পরিবর্তন আনা হয় তার নাম মেকআপ।

প্রফেশনাল মেকআপ কেন জরন্নরী?

মানুষ সে.ন্দর্য্যের পূজারী। প্রত্যেকেই নিজেকে সুন্দর করে তুলে ধরতে চায়। কিন্· সঠিক জ্ঞান ও দক্ষতার অভাবে তা আর হয়ে উঠে না।

যেসব জায়গায় সাজসজ্জার পুঙ্খানুপুঙ্খতা বজায় রাখা জরন্নরি সেসব ক্ষেত্রে তাই প্রফেশনালদের উপর নিভ্র করতেই হয়।

সঠিক মেকআপ নির্বাচন ঃ

ক্লায়েন্টের পছন্দকে মেকআপ নির্বাচনের ক্ষেত্রে প্রাধান্য দেওয়া প্রয়োজন; এজন্য মেকআপ শুরন্নর আগে ক্লায়েন্টের

চাহিদার ধরন বুঝে নিতে হবে। ক্লায়েন্টের বয়স এবং ব্যাক্তিত্ব ছাড়াও মুখাকতি, ত্বকের রঙ ও ধরণ এসব দিক বিবেচনায় তার পছন্দের সাথে অমিল থাকলে সেটা তাকে জানানো দরকার তাহলে আলোচনার মাধ্যমে নির্বাচন করতে হবে মেকআপ প্যাটার্ন।

কালার থিওরি ফর মেকআপ আর্টিস্ট্রি ঃ

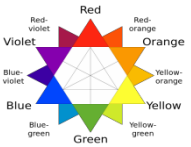
মেকাপ আর্টিস্ট্রিতে সবচাইতে বেশি প্রাধান্য পায় কালার থিওরি যা বুঝতে হলে প্রথমেই কালার হুইল সম্পর্কে পরিচিত হওয়া দরকার।

এই কালার হুইলে রয়েছে তিন পর্যায়েরর কালার ঃ

প্রাইমারি: রেড, ইয়েলো, বস্নু, সেকেন্ডারি: অরেঞ্জ, গ্রিন, ভায়োলেট, টার্শিয়ারি: ইয়েলো-অরেঞ্জ, অরেঞ্জ-রেড, রেড-ভায়োলেট, ভায়োলেট-বস্নু, বস্নু-গ্রিন, গ্রি-ইয়েলো, এতসব রঙের রয়েছে ভিন্ন ভিন্ন আবেদন ও মনস্ত্বাত্তিক দিক। যেমন:

লাল: প্রেম, রাগ, ক্ষমতা, আবেদন, কমলা: সুখ-সমৃদ্ধি, শক্তি, হলুদ: গ্রীষ্ম, ঔজ্জ্বল্য, প্রত্যাশা, সবজ: সূচনা, বদ্ধি, প্রকৃতি নীলঃ নিস্ত্বব্ধ, শোক, দায়িত্ব, গোলাপি: মিষ্টতা, প্রথম প্রেম, আকর্ষনীয়, ফল,বেগুনী: সজনশীলতা, রাজত্ব, প্রাচুর্য্য, কালো: রহস্য, আভিজাত্য, ধূসর: রাশভারী, রক্ষণশীল, সাদা: পবিত্রতা, পরিচ্ছন্নতা, আলো, তষার, খয়েরী: নিভ্ব্রতা, বসন্ত্ব, প্রকৃতি,

পয়োজনীয় উপকরণসমূহের সচিত্র বর্ণনা ঃ



(১)) মেকাপ কিট

পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া ঃ

- মেকআপ স্টাইল নির্ধারন ঃ
  প্রথমেই ক্লায়েন্টের স্কিন টাইপ এবং স্কিন টোন বিবেচনা করে সেকআপের ধরন নির্ধারণ করতে হবে।
- ওয়ার্মিং আপ:
  গ্রাহককে মানষিক ও শারীরিকভাবে প্রস্ত্বত করে নেওয়াকে ওয়ার্মিং আপ বলে। ড্রাই ম্যাসাজের মাধ্যমে এই ধাপ সম্পন্ন করতে হবে। শেষে হেয়ার ব্যান্ড পরিয়ে পরবর্তী ধাপের জন্য প্রস্ত্বত করা হবে।
- ক্লিনজিং:
  ত্বকের উপরাংশের ঘাম, ধলিকনা বা প্রসাধনী অপসারনের জন্য কিনজিং করা হয়। ত্বক অনুযায়ী প্রযোজ্য ক্লিনজার দ্বারা ম্যাসাজের মাধ্যমে তা করা হয়।
- টোনিং ঃ
  ত্বকের গভীর থেকে ধূলো ময়লা পরিষ্কার করার জন্য এবং ‣তলাক্ততা দূর করার জন্য তলা এবং টোনারের সাহায্যে টোনিং করা হয়।
- ময়েশ্চারাইজিং ঃ

ত্বকে আর্দ্রতার ভারসাম্য ও সুরক্ষা সৃষ্টির প্রক্রিয়া হলো ময়শ্চারাইজিং। ভালোভাবে ত্বককে পরিচ্ছন্ন করে নিয়ে ত্বকের উপযোগী ময়শ্চারাইজার আলতো ম্যাসাজের মাধ্যমে লাগাতে হয়।

- প্রাইমার এপিস্নকেশন ঃ

  ত্বকের যে অংশে ত্তলাক্তভাব বেশী থাকে বা ঘাম বেশী থাকে সে অংশে আঙ্গুলের সাহায্যে প্রাইমার দিয়ে প্রেফ (হালকাভাবে পরিষ্কার করা) করা হয়।

- এ্যাপস্নাই কারেক্টর ঃ

  ত্বকে ব্রণের দাগ সহ অন্য যেকোন দাগ ঢাকতে কারেক্টর ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও স্কিন টোন সমান করার জন্যেও কারেক্টর ব্যবহার করা হয়।

- এ্যাপস্নাই ফাইন্ডেশন ঃ

  ত্বকের টোন এবং শেড অনুযায়ী ফাইন্ডেশন নির্ধারণ করতে হবে। বিউটি বেস্নন্ডার ভিজিয়ে অথবা ফাইন্ডেশন ব্রাশ দিয়ে ত্বকে ফাইন্ডেশন লাগাতে হবে।

- কনসিলার প্রয়োগ বা ব্যবহার ঃ

  ত্বকের টি-জোন ত্বকের হাইলাইটিং করার জন্য কনসিলার ব্যবহার করা হয়। ত্বকের থেকে এক শেড ব্রাইট কনসিলার নির্ধারণ করতে হয়। বিউটি বেস্নন্ডার দিয়ে কনিসিউলার ড্যাব ড্যাব করে লাগাতে হবে।

- এ্যাপস্নাই লজ পাউডার ঃ

  মেকআপাটাকে লক করার জন্য বানানা লুজ পাউডার বা অন্য কোন লুজ পাউডার ব্যবহার করা হয়। এৰেত্রে ব্রাশ এর সাহায্যে পাউডার দিয়ে মেকআপ লক করতে হবে।

- কনট্যুরিং

  ফেস ওভাল শেপ এ আনার জন্য কপালে, গালে, চোয়ালে, নাকের উপর শেপ কেটে কনট্যুরিং করা হয়। এরপর মেকআপব্রাশ অথবা বিউটি
  বেস্নন্ডারদিয়ে কনট্যুরিংটাকে ড্যাব ড্যাব করে
  বসাতে হবে। আই-ব্রো আর্ট ঃ

  ভ্রম্ন-পেন্সিল অথবা আই-ব্রো পমেট দিয়ে ব্রাশ এর সাহায্যে আই-ব্রো আর্ট করতে হবে। এৰেত্রে ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং ভ্রম্ন শেপ বিবেচনা করতে হবে।

- আই-কনট্যুরিং শেড ব্যবহার ঃ

  চোখের আকতি বড় বা ছোট করার জন্য আই কনট্যুরিং শেড দিয়ে আই ব্রাশ এর সাহায্যে আই কনট্যুরিং করতে হবে।

- এ্যাপস্নাই আই শেডো (প্রয়োজন অনুযায়ী) ঃ

  আইশ্যাডো এর ব্যবহার প্রয়োজন অনুযায়ী নির্ধারন করতে হবে। এৰেত্রে, ড্রেস বা শাড়ীর এর সাথে মিল রেখে চোখের সে.ন্দর্য বাড়ানোর জন্য বিভিন্ন কালাররের আই শেডো ব্যবহার করতে হবে। চোখের উপরের পাতায় আই ব্রাশের সাহায্যে আই শেডো লাগাতে হবে। একই ভাবে চোখের নীচের পাতাতেও আই শেডো লাগাতে হবে।

- আইলাইনার ব্যবহার ঃ

  চোখের রেখা বা আকতি বৃদ্ধি করার জন্য চোখের পাতার উপরে আইলাইনার ব্যবহার করে চোখের নতুন আকার ফটিয়ে তুলতে হবে।

- নকল আইলেশ ব্যবহার ঃ

  নকল আইলেশ ব্যবহার করে চোখের পাপড়ী/আইলেশ ঘন, বড় এবং দীর্ঘায়িত করতে হবে। এৰেত্রে আলগা আঠা ব্যবহার করতে হবে।

- কাজল ব্যবহার ঃ

  চোখের সে.ন্দর্য বৃদ্ধি করার জন্য কাজল ব্যবহার করতে হবে। এছাড়াও চোখ বড় করে তোলার জন্য বিভিন্ন রঙ্গের কাজল ব্যবহার করা হয়।

- মাশকারা ব্যবহার ঃ

  চোকের পাপড়ী এবং আইলেশ শক্ত করে আটকে রাখার জন্য এবং কালো এর ঘনত্ব আরো বেশী করতে মাশকারা

ব্যবহার করতে হবে। এছাড়াও পাপড়ী বড় এবং বাকা করার জন্য মাশকারা ব্যবহার করতে হবে।

- ফেস বস্নাশ ঃ

  গালের অংশে কনট্যুরিং এর উপরে ফেস বস্নাশ এবং বস্নাশঅন ব্যবহার করে মুখের সে. ন্দর্য আরো বদ্ধি করতে হবে।

- হাইলাইটার ঃ

  টি-জোনের উপরের অংশে (কপাল, নাক, বস্নাশনের উপরে, গাল এবয়ং চিবুক) হাইলাইটার দিয়ে হাইলাইটিং করতে হবে।

- লিপস্টিক ব্যবহার ঃ

  ড্রেসে এবং মেকআপের সাথে মিল রেখে ঠোটে বিভিন্ন ধরনের লিপস্টিক ব্যবহার করতে হবে।

- ফিনিসিং টাচ এবং চেকআপ ঃ

  সম্পূর্ণ কাজ ভালোভাবে চেক করে দেখতে হবে। চেক করা যেমন - মেকআপ ফেটে গেছে কিনা, কম বেশী আছে কিনা এবং ভালো ভাবে পরীৰা করে দেখতে হবে।

- সেটিংস স্প্রে / মেকআপ সেটিং স্প্রে ব্যবহার ঃ

  অনেক সময় ধরে মেকআপ ধরে রাখতে সেটিং স্প্রে / মেকআপ সেটিং স্প্রে ব্যবহার করতে হবে।

  কার্যকালীন সাবধানতা ঃ

  - পতিটি ক্লায়েন্টের কাজ শুরম্নর আগে সমস্ব ব্রাশ, পাফ এবং বিউটি বেস্নন্ডার জীবানমুক্ত করতে হবে।
  - কাজের সময় টলস নিচে পড়ে গেলে তা আর নেওয়া যাবে না।
  - ভালো বে•ন্ডিংয়ের জন্যমেকাপ শুরম্নর আগে ক্লায়েন্টকে ফেসওয়াশ করে নিতে বলতে হবে।
  - বেইজ ভারী হয়ে গেলে তা বারংবার পাফিংয়ের মাধ্যমে কমিয়ে নিতে হবে।
  - বেইজ করার সময় ঠোট কে বাদ দেওয়া যাবে না। নতুবা লিপস্টিক স্থায়ী হবেনা।
  - হাত ও বিউটিবেস্নননবডার/পাফ ব্যাবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে। কারন কাজের সময় তাতে নানানভাবে রঙ লাগতে পারে যেটা কোনওভাবে ত্বকে লাগলে বেস মেকাপ নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

সেলফ চেক - ৫.৩

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: স্কিন টোন কি? স্কিন টোন কত প্রকার এবং কি কি?

প্রশ্ন-২: মেকআপ কি? প্রফেশনাল মেকআপ কেন জরম্নরী?

প্রশ্ন-৩: মেকআপ করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

প্রশ্ন-৪: মেকআপ রিটাচ বা রিমুভ কিভাবে করতে হবে?

উত্তরপত্র ৫.৩

প্রশ্ন-১: উত্তর:

স্কিন টোন হল ত্বকের পৃষ্ঠের রঙ্গ। ত্বকের মধ্যে থাকা মেলানিন ত্বকের রঙ্গ নির্ধারন করে থাকে। চার প্রকারের স্কি..ন টোন হল ঃ ফেয়ার। ২) লাইট। ৩) মিডিয়াম। ৪) ডার্ক।

প্রশ্ন-২: উত্তর: মেকআপ কী?

সে. ন্দর্য্য প্রস্ফুটনের জন্য প্রসাধনী ব্যাবহারের মাধ্যমে ত্বকের ত্রটিপূর্ণ দিকগুলোকে কমিয়ে দিয়ে ও ত্রুটিহীন দিকগুলোকে বাড়িয়ে দিয়ে অবয়বে যে পরিবর্তন আনা হয় তার নাম মেকআপ।

প্রফেশনাল মেকআপ কেন জরম্নরী?

মানুষ সে. ন্দর্য্যের পূজারী। প্রত্যেকেই নিজেকে সুন্দর করে তুলে ধরতে চায়। কিন্· সঠিক জ্ঞান ও দক্ষতার অভাবে তা আর হয়ে উঠে না। যেসব জায়গায় সাজসজ্জার পুঙ্খানুপুঙ্খতা বজায় রাখা জরম্নরি সেসব ক্ষেত্রে তাই প্রফেশনালদের উপর নিভ্র করতেই হয়।

প্রশ্ন-৩: উত্তর: **উত্তর:**

- পতিটি ক্লায়েন্টের কাজ শুরম্নর আগে সমস্ব ব্রাশ, পাফ এবং বিউটি বেস্নন্ডার জীবানমুক্ত করতে হবে।

- কাজের সময় টলস নিচে পড়ে গেলে তা আর নেওয়া যাবে না।
- ভালো বে•ন্ডিংয়ের জন্যমেকাপ শুরম্নর আগে ক্লায়েন্টকে ফেসওয়াশ করে নিতে বলতে হবে।
- বেইজ ভারী হয়ে গেলে তা বারংবার পাফিংয়ের মাধ্যমে কমিয়ে নিতে হবে।
- বেইজ করার সময়ঠোঁটকে বাদ দেওয়া যাবে না। নতুবা লিপস্টিক স্হায়ী হবেনা।
- হাত ও বিউটিবেস্ননবডার/পাফ ব্যাবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে। কারন কাজের সময় তাতে নানানভাবে রঙ লাগতে পারে যেটা কোনওভাবে ত্বকে লাগলে বেস মেকাপ নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

প্রশ্ন-৪: উত্তর:

রিটাচ করার ৰেত্রে ঃ

- পাউডার/লুজ পাউডার মাখান একটি পাফ সঙ্গে রাখতে হবে এবং প্রয়োজন হলে ব্যবহার করতে হবে।

রিমুভ করার ৰেত্রে ঃ

- লোশন বা তেল ব্যবহার করে ম্যাসাজ করে মেকআপ ভালোভাবে রিমুভ করতে হবে।
- ভালোভাবে রিমুভ না করলে অথবা মেকআপ থেকে গেলে ত্বকের রেশ বা ব্রণ ওঠার মম্ভাবনা বেশী হয়।
- মুখ ভালোভাবে পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে হবে।

জব শীট-৫.৩	
জবের নাম	**মেকআপ সম্পাদন করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	প্রাইমার, প্রাইমার-ক্রিম, প্রাইমার-লিকুইড, প্রাইমার-মজ, ফাইন্ডেশন, ফাইন্ডেশন-কেক, ফাইন্ডেশন-লিকুইড, ক্রিম টু পাউডার, হাই ডেফিনেশন (এইচডি) ফাউন্ডেশন, কনসিলার, কনসিলার-স্টিক, কনসিলার-ক্রিম, কনসিলার-লিকুউড, কনসিলার-ক্রিম ট পাউডার, আইশ্যাডো, বস্নাশার, আইলাইনার, কন্ট্যাক্ট লেন্স, আইব্রো, লিপস্টিক, মাসকারা, পাউডার, লিপ পেন্সিল, লিপ গেস্নাস, অ্যান্টি শাইন, স্প্রে, সেফটি পিন, সেটিং লোশন/জেল।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট	শার্পনার, আইল্যাশ কার্লার, ব্রাশ সেট (মেকআপ), বিউটি বেস্নন্ডার/পাফ, কাল ব্রাশ, চিরম্ননি।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	▪ মুখমন্ডলের আকতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশেস্নষণ করা হয়েছে এবং মেকআপ নির্ধারণ করা হয়েছে। ▪ গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ এ্যাপিস্নকেশন সম্পাদন করা হয়েছে। ▪ ফিনিশিং টাচ দেবার আগে মেকআপ রেজাল্ট পরীৰা করা হয়েছে। ▪ ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিংস স্প্রে দিয়ে মুখে মেকআপ ফিক্সড করা হয়েছে। ▪ মেকআপ রি-টাচ এবং রিমুভ করার ৰেত্রে সঠিক প্রোডাক্ট এবং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেয়া হয়েছে।
নোটস ঃ	১) পতিটি ক্লায়েন্টের কাজ শুরম্নর আগে সমস্ন্র ব্রাশ, পাফ এবং বিউটি বেস্নন্ডার জীবাণমুক্ত করতে হবে। কাজের সময় টলস নিচে পড়ে গেলে তা আর নেওয়া যাবে না। ২) ভালো বের্ন্ডিংয়ের জন্য মেকাপ শুরম্নর আগে ক্লায়েন্টকে ফেসওয়াশ করে নিতে বলতে হবে। ৩) বেইজ ভারী হয়ে গেলে তা বারংবার পাফিংয়ের মাধ্যমে কমিয়ে নিতে হবে। ৪) বেইজ করার সময় ঠোঁটকে বাদ দেওয়া যাবে না। নতুবা লিপস্টিক স্হায়ী হবেনা। ৫) হাত ও বিউটিবেস্ননবডার/পাফ ব্যাবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে। কারন কাজের সময় তাতে নানানভাবে রঙ লাগতে পারে যেটা কোনওভাবে ত্বকে লাগলে বেস মেকাপ নষ্ট হয়ে যেতে

পদ্ধতি ঃ	▪ অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করন্নন। ▪ যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহ সংগ্রহ করন্নন এবং জীবণুমুক্ত করন্নন। ▪ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ▪ সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করন্নন। ▪ ক্লায়েন্ট কে একটি আরামদায়ক অবস্হানে বসান। ▪ ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করন্নন এবং ব্যবহার করন্নন। ▪ মুখমন্ডলের আকৃতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশেস্নষণ করন্নন এবং মেকআপ নির্ধারণ করন্নন। গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ এ্যাপিস্নকেশন সম্পাদন করন্নন। ▪ ফিনিশিং টাচ দেবার আগে মেকআপ রেজাল্ট পরীৰা করন্নন। ▪ ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিংস স্প্রে দিয়ে মুখে মেকআপ ফিক্সড করন্নন। ▪ মেকআপ রি-টাচ এবং রিমুভ করার ৰেত্রে সঠিক প্রোডাক্ট এবং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দিন। ▪ এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করন্নন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ▪ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিস্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করন্নন। কর্মৰেত্র পরিস্কার করন্নন। ▪ কর্মৰেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করন্নন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫.৪

শিখন ফল ৪: চুলের স্টাইল করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৪.১ চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো এবং ব্লো ড্রাই করা
৪.২ পছন্দসই স্টাইল অনুসারে চুলের স্টাইল তৈরি করা
৪.৩ চুলের স্টাইলকে আরও সুন্দর করার জন্য সমস্ত চুলের সরঞ্জাম এবং চুলের স্টাইলের আনুষাঙ্গিক ব্যবহার করা
৪.৪ চুলের স্টাইলিং পণ্য প্রয়োগ করে চুলের স্টাইল পালিশ করা
৪.৫ চুলের স্টাইল সম্পূর্ণতা এবং ঘনিষ্ঠতা পরীক্ষা করা

৪.১ চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো এবং ব্লো ড্রাই করা শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল সম্পাদন করার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার স্টাইল ভালোভাবে করা যাবে না। এরপর তোয়ালে দিয়ে চুল মুছতে হবে। এরপর হেয়ার ড্রাইয়ারের গরম বাতাস দিয়ে চুল শুকাতে হবে।

৪.২ পছন্দসই স্টাইল অনুসারে চুলের স্টাইল তৈরি করা

হেয়ারস্টাইল কী?

নিপুনতা আর শিল্পিকতার সমন্বয়ে কেশবিন্যাসে সাজসজ্জার সাথে মানানসই যে পরিবর্তন আনা হয় তার নাম হেয়ারস্টাইল। নানানভাবে এই পরিবর্তন আনা যায়। যেমন: বাম্পিং, ব্রেইডিং, স্ট্রেইটেনিং, কার্লিং, ফিউশন স্টাইলিং ইত্যাদি।

হেয়ারস্টাইল কেন জরুরী?

এটি একটি ফ্যাশান। সাজসজ্জার অন্যতম প্রধান ধাপ হলো হেয়ারস্টাইল। কারন একটি পরিপাটি ও দৃষ্টিনন্দন হেয়ারস্টাইল নারীর সাজসজ্জায় আর অবয়বে আনে ভিন্নতা ও পূর্ণতা। এটি সৌন্দর্য্যকে আরও বাড়িয়ে তোলে।

সঠিক হেয়ারস্টাইল নির্বাচন:

সঠিক হেয়ারস্টাইল নির্বাচনের ক্ষেত্রে প্রথমত ক্লায়েন্টের পছন্দকে প্রায়োরিটি দেওয়া দরকার। তাই কাজ শুরুর আগেই ক্লায়েন্টের পছন্দের ধরন ভালোভাবে বুঝতে হবে। ক্লায়েন্টের বয়স ও ব্যাক্তিত্বের পাশাপাশি চুলের দৈর্ঘ্য, ঘনত্ব, রঙ, মখাকতি, সাজসজ্জা ও পোশাকের ধরণ- এসব দিক বিবেচনায় তার পছন্দের সাথে তারতম্য হলে তা ক্লায়েন্টকে জানাতে হবে। এরপর সমঝোতার মাধ্যমে নির্বাচন করতে হবে হেয়ারস্টাইলের ধরন।

ওভাল শেপ:

মুখের উপরে চুল পড়ে ওভাল শেপ না ঢেকে যায় এমন হেয়ারস্টাইল নির্বাচন করলেই ভালো। কপালে কিছুটা চুল ছাড়া যেতে পারে। না ছেড়েও নানানভাবে স্টাইলিং করা যাবে।

রাউন্ড শেপ:

এই আকতির মুখের সাথে এমন হেয়ারস্টাইল করতে হবে যাতে মুখের উচ্চতা বাড়ে এবং প্রস্থ কমে। মিডল বাম্পিংয়ের মাধ্যমে মুখের উচ্চতা বাড়ানো যায়।

স্কয়ার শেপ:

এই আকতির মুখে এমনভাবে হেয়ারস্টাইল হবে যাতে গালের দুইপাশের বাড়তি চোয়াল ঢাকা পড়ে যায় এবং কপালের পার্শ্ব-দৈর্ঘ্য কমিয়ে আনা যায়। সামনের চুলে অ্যাঙ্গেল্ড ব্যাঙস এবং লং লেয়ার সেটিং করানো ভালো।

হার্ট শেপ:

এই মুখে কপাল খুব চওড়া আর চিবুকের দিকটা সরম্ন হয়ে থাকে। এধরনের মুখের সাথে খোপা না করে সাইড বেনী করা **ভালো লং শেপ:**

এই ধরনের মুখের কপাল ও চিবুক দুইদিকেই সরম্ন হয়। এমনভাবে হেয়ারস্টাইল হওয়া উচিত যাতে মুখের ধ্দর্ঘ্য কমিয়ে আনা যায়। সামনের দিকের ছেড়ে তাতে ভল্যুম স্ট্রেইট করতে হবে।

ডায়মন্ড শেপ:

এক্ষেত্রে কপালের দুইপাশের উচ্চতাকে কমাতে হবে। মাঝখানের সিথি ত্তরী করে দুইপাশের চলকে সেট করে দিতে হবে, তারপর মিডল বাম্পিংয়ের পর পিছনে যেকোনো সেটিং করা যায়।

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ ঃ

- পার্লার কম্ব
- হেয়ার ক্লিপ
- হেয়ার পিন
- সেটিং ক্লিপ
- হেয়ার স্প্রে
- স্ট্রেইটেনার
- কার্লার
- হেয়ার সিরাম
- হেয়ার মুজ
- ভল্যুম রাইজার
- শাইনিং স্পে
- গিটার স্প্রে
- হেয়ার ড্রায়ার

পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া:

স্ট্রেইটেনিং:

প্রথমেই হাতে পরিমানমত হেয়ার সিরাম নিয়ে পুরো চুলে লাগিয়ে নিতে হবে। পার্লার কম্ব ও সেটিং ক্লিপের সাহায্যে চুলের পেছন থেকে সামনের দিকে পর্যায়ক্রমিক সেকশনিং করতে হবে এবং একই সাথে ড্রায়ার বা স্ট্রেইটেনারের সাহায্যে চলকে স্ট্রেইট লুক দিতে হবে। সবশেষে শাইনিং স্পে ব্যাবহার করে স্টাইলিংয়ে ভিন্নতা আনা যায়।

কার্লিং:

পরিমানমত হেয়ার মুজ হাতে নিয়ে আগে পুরো চুলে লাগিয়ে নিতে হবে। পার্লার কম্ব ও সেটিং ক্লিপের সাহায্যে চুলের পেছন থেকে সামনের দিকে পর্যায়ক্রমিক সেকশনিং করতে হবে এবং একই সাথে কার্লারের সাহায্যে চলকে কার্লি লক দিতে হবে। চাকচিক্য বাড়াতে সবশেষে গিস্নটার স্প্রেদেওয়া যায়।

ফিউশন স্টাইলিং:

চুলের পেছন থেকে সামনের দিকে রোলিং ব্রাশ ও সেটিং ক্লিপের সাহায্যে পর্যায়ক্রমিক সেকশনিং করতে হবে এবং একই সাথে ড্রায়ারের সাহায্যে পেছনের চুলে লাইট বেস্না ডাইয়িং ও সামনের চলে হেভি বেস্না ড্রাইয়িং করতে হবে। প্রশিক্ষকের দেখানো উপায়ে ভিন ভিনস্টাইলিংযের জন্য ভিন ভিন পদ্ধতি অবলম্বনের মাধ্যমে হেয়ারস্টাইল সম্পন করতে হবে।

উপকরণ এবং জিনিসপত্র ঃ

নির্ধারিত হেয়ার স্টাইল প্রস্ত্তত করার পর প্রয়োজনীয় উপকরণ এবং এক্সেসরিজ যেমন ঃ হেয়ার ক্লিপস, হেয়ার কাটার, হেয়ার

ব্যন্ড ব্যবহার করা হয়।

স্টাইল পণ্য ঃ

হেয়ার স্টাইল পণ্য যেমন ঃ সিরাম, জেল, মজ, হেয়ার স্প্রে, শাইনিং সিরাম ইত্যাদি ব্যবহার করে হেয়ার স্টাইলটিকে পরিপূর্ণতা দেওয়া হয়।

হেয়ার স্টাইল পরীৰ ঃ

গর্বশেষে দেখতে হবে, সেটিংস শক্ত আছে কিনা অর্থ্যাৎ ঠিক আছে কিনা। শাইনিং ঠিক আছে কিনা।

কার্যকালীন সাবধানতা:

- ক্লিপ বা কাটা ব্যাবহারের সময় দাঁত ব্যাবহার না করা।
- চিরন্ননি ব্যাবহারের সময় নিজের চুলে না গুঁজে রাখা।
- ক্লিপ বা কাটা যেন কম দেখা যায় তেমনভাবে সেটিং সম্পন্ন করা।

সেলফ চেক - ৫.৪

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেয়ার স্টাইল কি? হেয়ার স্টাইল কেন জরন্নরী?

প্রশ্ন-২: হেয়ার স্টাইলের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরনসমূহ কি কি?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার স্টাইল করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

উত্তরপত্র - ৫.৪

প্রশ্ন-১: উত্তর: হেয়ারস্টাইল কী?

নিপুনতা আর শিল্পিকতার সমন্বয়ে কেশবিন্যাসে সাজসজ্জার সাথে মানানসই যে পরিবর্তন আনা হয় তার নাম হেয়ারস্টাইল। নানানভাবে এই পরিবর্তন আনা যায়। যেমন: বাম্পিং, ব্রেইডিং, স্ট্রেইটেনিং, কার্লিং, ফিউশন স্টাইলিং ইত্যাদি।

হেয়ারস্টাইল কেন জরন্নরী?

এটি একটি ফ্যাশান। সাজসজ্জার অন্যতম প্রধান ধাপ হলো হেয়ারস্টাইল। কারন একটি পরিপাটি ও দষ্টিনন্দন হেয়ারস্টাইল নারীর সাজসজ্জায় আর অবয়বে আনে ভিন্নতা ও পর্ণতা। এটি সে. ন্দর্য্যকে আরও বাড়িয়ে তোলে।

প্রশ্ন-২: উত্তর: প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ ঃ

- পার্লার কম্ব
- হেয়ার ক্লিপ
- হেয়ার পিন
- সেটিং ক্লিপ
- হেয়ার স্প্রে
- স্ট্রেইটেনার
- কার্লার
- হেয়ার সিরাম
- হেয়ার মুজ
- ভল্যুম রাইজার
- শাইনিং স্পে
- গিস্টার স্প্রে
- হেয়ার ড্রায়ার

প্রশ্ন-৩: উত্তর:

কার্যকালীন সাবধানতা:

- ক্লিপ বা কাটা ব্যাবহারের সময় দাঁত ব্যাবহার না করা।
- চিরন্ননি ব্যাবহারের সময় নিজের চুলে না গুঁজে রাখা।

- ক্লিপ বা কাটা যেন কম দেখা যায় তেমনভাবে সেটিং স্পন্ন করা।

জবশিট-৫.৪

জবের নাম ঃ	**হেয়ার স্টাইল সম্পাদন করন্নন।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, হেয়ার সিরাম, হেয়ার স্প্রে, গেস্নাস স্প্রে, গিস্নটার স্প্রে, শাইনিং স্প্রে, হেয়ার মজ, হেয়ার পিন, হেয়ার ক্লিপস, সেটিং ক্লিপস, পনিটেইল।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	এয়ার ব্রাশ, স্ট্রেইটনার, কার্ল মেশিন, ক্রিম্পার মেশিন, হেয়ার ড্রাইয়ার, কার্ল ব্রাশ, চিরন্নি।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকিয়ে নেওয়া হয়েছে। ২. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল প্রস্ৰত করা হয়েছে। ৩. হেয়ার স্টাইল পূর্ণতা প্রদানের জন্য সকল উপকরণ এবং জিনিসপত্র বসান হয়েছে। ৪. হেয়ার স্টাইল পণ্য প্রয়োগের মাধ্যমে হেয়ার স্টাইল পলিশ করা হয়েছে। ৫. হেয়ার স্টাইল পরীৰা করে দেখা হয়েছে।
নোটস ঃ	- ক্লিপ বা কাটা ব্যাবহারের সময় দাঁত ব্যাবহার না করা। - চিরন্নি ব্যাবহারের সময় নিজের চুলে না গুঁজে রাখা। - ক্লিপ বা কাটা যেন কম দেখা যায় তেমনভাবে সেটিং সম্পন্ন করা।
পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করন্নন। ২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহ সংগ্রহ করন্নন এবং জীবণমুক্ত করন্নন। ৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৪. সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামশ করন্নন। ৫. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান। ৬. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করন্নন এবং ব্যবহার করন্নন। ৬. চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকিয়ে নিন। ৭. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল প্রস্ৰত করন্নন। ৮. হেয়ার স্টাইল পূর্ণতা প্রদানের জন্য সকল উপকরণ এবং জিনিসপত্র সাজিয়ে নিন। ৯. হেয়ার স্টাইল পণ্য প্রয়োগের মাধ্যমে হেয়ার স্টাইল পলিশ করন্নন। ১০. হেয়ার স্টাইল পরীৰা করে করন্নন। ১১. এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্য ব্যবহার করন্নন। ১২. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম গুলো পরিস্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণমুক্ত করন্নন। ১৪. কর্মৰেত্র পরিস্কার করন্নন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫.৫

শিখন ফল -৫: শাড়ির ড্রেপ দিতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৫.১ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের জন্য শাড়ির স্টাইল নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা
৫.২ পেটিকোট এবং ব্লাউজ পরা/পরা
৫.৩ নির্বাচিত স্টাইল অনুসারে শাড়িটি ড্রেপ করা
৫.৪ শাড়িটি সেটিং করার জন্য নির্দিষ্ট কিছু জায়গায় সেফটি পিন ব্যবহার করা যাতে নিশ্চিত করা, যে সুচটি ত্বক থেকে বাইরের দিকে নির্দেশিত।

৫.১ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের জন্য শাড়ির স্টাইল নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা

বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান ঃ

সাজগোজ করার ৰেত্রে সাধারণত বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান সামনে রেখে বা বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান উদ্দেশ্য করে ক্লায়েন্ট বিউটি পার্লারে আসে। অনুষ্ঠানগুলো যেমন তাদের কাছে গুরন্নত্বপর্ণ ঠিক তেমনি মেকআপটাও অত্যন্ন গুরন্নত্বপর্ণ। এৰেত্রে শাড়ি একটি প্রধান ভূমিকা পালন করে। অনুষ্ঠানের সাথে সামঞ্জস্য না হলে পুরন্ন আনন্দটাই মাটি হয়ে যেতে পারে। তাই অনুষ্ঠান এবং শাড়ির মধ্যে একটি শক্ত যোগসূত্র থাকতে হবে।

আমাদের দেশের কিছ সচরাচর অনুষ্ঠান হল ঃ

১. পহেলা বৈশাখ।
২. কনে-দেখা।
৩. গায়ে হলুদ।
৪. বিবাহ।
৫. জন্মদিন।
৬. আকিকা।
৭. খাৎনা।
৮. স্বাধীনতা দিবস।
৯. বিজয় দিবস।
১০. একুশে ফেব্রন্নয়ারি।

এসব অনুষ্ঠানের থিম মাথায় রেখে শাড়ির স্টাইল নির্বাচন করতে হবে।

শাড়ি ড্রাপিং স্টাইল ঃ

শাড়ি বিভিন্ন স্টাইলে পরা হয়। এর মধ্যে বহুল ব্যবহৃত কয়েকটি শাড়ি ড্রাপিং স্টাইল নিম্নে দেওয়া হল ঃ

১. বাঙ্গলা শাড়ি ড্রাপিং।
২. নিভি ড্রাপিং।
৩. ক্যাজয়াল ড্রাপিং।
৪. গুজরাটি স্টাইল ড্রাপিং।
৫. লেহাঙ্গা স্টাইল ড্রাপিং।
৬. ধতিয়ান স্টাইল ড্রাপিং।

বিউটি পার্লারে ড্যামি ব্যবহার করে অথবা ক্যাটালগ বা ডল ব্যবহার করেও ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করা হয় তাকে মলত কোন স্টাইলটি ভালো মানাবে বা তিনি কোন স্টাইল ব্যবহার করতে চান।ক্লায়েন্টের অনুরোধ ক্রমে তাকে স্টাইল সম্পর্কে উপদেশ দেওয়া যেতে

পারে। বিশেষভাবে লৰ্য রাখতে হবে যে, নির্দিষ্ট কোন স্টাইল নির্বাচন করার ব্যপারে ক্লায়েন্টকে জোড় করা যাবে না। এতে করে ক্লায়েন্ট পুরো অনুষ্ঠানে মনোৰুন্ন থাকতে পারেন। যা অনুষ্ঠানের আনন্দটাই নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

৫.২ পেটিকোট এবং ব্লাউজ পরা/পরা

পেটিকোট এবং বস্নাউজ পরান। এৰেত্রে অবশ্যই বেশ কিছ দিকে নজর দিতে হবে। এগুলোর মধ্যে অন্যতম হল ঃ

- মেকআপের ধরন।
- শাড়ির রঙ্গ।

<u>পেটিকোট এবং বস্নাউজ পরান</u> ঃ

সবকিছ বিবেচনা করার পর নির্দিষ্ট কালারের পেটিকোট এবং বস্নাউজ ক্লায়েন্টকে পরিয়ে দিতে হবে। এবং লৰ্য রাখতে হবে তিনি যেন কমফোর্ট ফিল করেন। সাধারণত কিছুটা দীর্ঘ সময়ের জন্যই শাড়ি ড্রাপিং করা হয় এবং অনেক এক্সেসরিস ব্যবহার করা হয় বলে, সতর্কতা অবলম্বন করা খুবই জুরম্নরি।

৫.৩ নির্বাচিত স্টাইল অনুসারে শাড়িটি ড্রেপ করা

<u>প্রফেশনাল শাড়ী ডেপিং কী ও কেন?</u>

শাড়ী হলো বাঙ্গালী নারীর ঐতিহ্যবাহী আদিমতম পোশাক। সময় পরিবর্তনের সাথে সাথে শাড়ী পরিধানের ঢঙে এসেছে পরিবর্তন। নানানভাবে তাতে ভৈচিত্র্য আনা যায় কিছ প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং সিস্টেম অনুসরনের মাধ্যমে। যেহেতে শাড়ী এমন একটি লম্বাটে কাপড় যা অন্যান্য পোশাকের মতন শরীরের মাপানুযায়ী ভতরী থাকে না; তাই এক্ষেত্রে কোনো প্রফেশনালের কাছে যাওয়ার সুযোগ না হলে, নিজে পরতে চাইলেও দরকার হয় প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং সিস্টেমের পর্যাপ্ত জ্ঞান ও দক্ষতা।

<u>প্রয়োজনীয় অনষঙ্গের বিস্ত্মারিত</u> ঃ

সঠিকভাবে শাড়ী পরানোর আগে কিছ জরম্নরী অনষঙ্গ থাকা বাঞ্ছনীয়:

বস্নাউজ:

- সঠিকভাবে শাড়ি ড্রেপিং করার জন্য ওয়েল-ফিটেড বস্নাউজ থাকা জরম্নরী।
- ক্ষীণকায় হাত বা শরীরের জন্য বা স্লিভলেস বস্নাউজ পযোজ্য হবে।
- স্হুলকায় হাত বা শরীরের জন্য থ্রি-কোয়ার্টার বা ফলস্স্নিভ নয়, বরং এলবো লেন্থ বস্নাউজ পযোজ্য হবে
- লম্বাটে হাত বা শরীরের জন্য শর্টস্স্নিভ বা ফলস্স্নিভ নয়, বরং এলবো লেন্থ বস্নাউজ প্রযোজ্য হবে।

পেটিকোট:

- কোমরের দুইপাশের হাড় বরাবর এবং নাভির নিচে পেটিকোট বাধলে শরীরের গড়ন সন্দর দেখায়।
- স্থ লকায় শরীরের ক্ষেত্রে ফিশকাট পেটিকোট পরা ভালো।

<u>ফুটওয়্যারঃ</u>

- সঠিক উচ্চতায় শাড়ি ড্রেপিংযের জন্য আগেই ফুটওয়্যার পরা জরম্নরী।
- শাড়ির সাথে হাই-হিল সুজ ভালো মানায়।

<u>সেফটিপিনঃ</u>

শাড়িতে দেওয়া ভাজগুলোকে ঠিকঠাক ও স্থ ায়ী করার জন্য সেফটিপিন জরম্নরী।

<u>সেটিং ক্লিপঃ</u>

শাড়িতে দেওয়া ভাজগুলোকে সন্নিবেশিত করার জন্য সেটিং ক্লিপপ্রয়োজন।

<u>পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়াঃ</u>

- সামনের ডান থেকে বাম দিকে পরানো শুরম্ন করতে হবে।
- এরপর ডেপিং স্টাইলের ধরনানুযায়ী প্যাঁচ ভিন্ন ভিন্ন হবে।
- ক্ষেত্র অনুযায়ী ভিন্ন ভিন্ন আকারের সেফটিফিন ও সেটিং ক্লিপ ব্যবহার করম্নন।
- কিছ শাড়িতে কচি দেওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। যেমন- টিস্য জাতীয় কাপড়ের শাড়ী। সেক্ষেত্রে শাড়ী পরানোর পর স্ট্রেইটেনারের মাধ্যমে কচির সঠিক ভাঁজ ফেলা যায়।

কার্যকালীন সাবধানতা:

- সেনসেটিভ শাড়ীতে সেফটিপিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে টিস্যু পেপার ব্যবহার করন্নন যাতে কাপড় ছিড়ে না যায়।
- শাড়ীতে সেফটিপিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখুন যাতে সবশেষে তা দৃশ্যমান না হয়।
- কুঁচির সন্নিবেশন ভালো হওয়ার জন্য শাড়ীতে ফলস পাড় থাকা জরন্নরী।
- শাড়ী খুলে যাবার আশঙ্কা কমাতে কচির সাথে পেটিকোটের পিন-আপ করন্নন।
- পেটিকোট ও শাড়ীর উচ্চতা নির্ধারনে সতর্ক থাকুন; কম-বেশী হলে তা দৃশ্যমান থাকে যা খুবই দষ্টিকটু।

সেলফ চেক - ৫.৫

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: আমাদের দেশের সচারচর কিছ অনুষ্ঠানের নাম লিখন?

প্রশ্ন-২: শাড়ি ড্রাপিং এর কিছ পরিচিত স্টাইল উলেস্নখ করন্নন?

প্রশ্ন-৩: পেটিকোট এবং বস্নাউজ পরিয়ে দেবার সময় কি কি বিষয়ে লৰ্য রাখতে হবে? প্রশ্ন-৪: প্রফেশনাল শাড়ি ড্রাপিং কি এবং কেন করা হয়?

উত্তরপত্র - ৫.৫

প্রশ্ন-১: আমাদের দেশের সচারচর কিছ অনুষ্ঠানের নাম লিখন?

আমাদের দেশের কিছ সচরাচর অনুষ্ঠান হল ঃ

১১. পহেলা ভ্বশাখ।
১২. কনে-দেখা।
১৩. গায়ে হলুদ।
১৪. বিবাহ।
১৫. জন্মদিন।
১৬. আকিকা।
১৭. খাৎনা।
১৮. স্বাধীনতা দিবস।
১৯. বিজয় দিবস।
২০. একুশে ফেব্রন্নয়ারি।

প্রশ্ন-২: শাড়ি ড্রাপিং এর কিছ পরিচিত স্টাইল উলেস্নখ করন্নন?

উত্তর: প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ ঃ

শাড়ি বিভিন্ন স্টাইলে পরা হয়। এর মধ্যে বহুল ব্যবহৃত কয়েকটি শাড়ি ড্রাপিং স্টাইল নিম্নে দেওয়া হল ঃ

৭. বাঙ্গলা শাড়ি ড্রাপিং।
৮. নিভি ড্রাপিং।
৯. ক্যাজয়াল ড্রাপিং।
১০. গুজরাটি স্টাইল ড্রাপিং।
১১. লেহাঙ্গা স্টাইল ড্রাপিং।
১২. ধতিয়ান স্টাইল ড্রাপিং।

প্রশ্ন-৩: উত্তর: এৰেত্রে অবশ্যই বেশ কিছ দিকে নজর দিতে হবে। এগুলোর মধ্যে অন্যতম হল ঃ

- মেকআপের ধরন।
- শাড়ির রঙ্গ।

প্রশ্ন-৪: উত্তর: শাড়ী হলো বাঙ্গালী নারীর ঐতিহ্যবাহী আদিমতম পোশাক। সময় পরিবর্তনের সাথে সাথে শাড়ী পরিধানের ঢঙে এসেছে পরিবর্তন। নানানভাবে তাতে ভ্বচিত্র্য আনা যায় কিছ প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং সিস্টেম অনুসরনের মাধ্যমে। যেহেত

শাড়ী এমন একটি লম্বাটে কাপড় যা অন্যান্য পোশাকের মতন শরীরের মাপানুযায়ী ডতরী থাকে না; তাই এক্ষেত্রে কোনো প্রফেশনালের কাছে যাওয়ার সুযোগ না হলে, নিজে পরতে চাইলেও দরকার হয় প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং সিস্টেমের পর্যাপ্ত জ্ঞান ও দক্ষতা।

জব শীট-৫.৫	
প্রশিৰণার্থীর নামঃ	**শাড়ি পরা সম্পাদন করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ · ·, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালসঃ	বস্নাইজ পেটিকোট, সেটিং ক্লিপস, সেফটি পিন।
কর্মসম্পাদন মানদন্ডঃ	১. ভিন্ন রকমের অনুষ্ঠানের সাথে শাড়ীর স্টাইল নির্বাচন করা জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা। ২. পেটিকোট এবং বস্নাইজ পরান। ৩. নির্বাচিত স্টাইল অনুযায়ী শাড়ী ড্রেপ করা। ৪. শাড়ী সেট করার জন্য সূচ ত্বক থেকে বাহিরের দিকে নির্দেশ করে রেখে নির্দিষ্ট জায়গায় সেফটি পিন ব্যবহার করা ।
নোটসঃ	- সেনসেটিভ শাড়ীতে সেফটিপিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে টিস্যু পেপার ব্যবহার করন্নন যাতে কাপড় ছিড়ে না যায়। - শাড়ীতে সেফটিপিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখুন যাতে সবশেষে তা দৃশ্যমান না হয়। - কুঁচির সন্নিবেশন ভালো হওয়ার জন্য শাড়ীতে ফল্স পাড় থাকা জরন্নরী। - শাড়ী খুলে যাবার আশঙ্কা কমাতে কচির সাথে পেটিকোটের পিন-আপ করন্নন। - পেটিকোট ও শাড়ীর উচ্চতা নির্ধারনে সতর্ক থাকুন; কম-বেশী হলে তা দৃশ্যমান থাকে যা খুবই দৃষ্টিকটু।
পদ্ধতিঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করন্নন। ২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহ সংগ্রহ করন্নন এবং জীবণমক্ত করন্নন। ৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৪. সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করন্নন। ৫. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্ ানে বসান। ৬. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করন্নন এবং ব্যবহার করন্নন। ৭. ভিন্ন রকমের অনুষ্ঠানের সাথে সামঞ্জস্য রেখে শাড়ীর স্টাইল নির্বাচন করা জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করন্নন। ৮. পেটিকোট এবং বস্নাইজ পরিয়ে নিন। ৯. নির্বাচিত স্টাইল অনুযায়ী শাড়ী ড্রেপ করন্নন। ১০. শাড়ী সেট করার জন্য সূচ ত্বক থেকে বাহিরের দিকে নির্দেশ করে রেখে নির্দিষ্ট জায়গায় সেফটি পিন ব্যবহার করন্নন । ১১. এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্য ব্যবহার করন্নন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫.৬

শিখন ফল ৬: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৬.১ এপ্রন খুলে ফেলা এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা
৬.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া
৬.৩ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা
৬.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা
৬.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫, অনুচ্ছেদ ৫.১-৫.৫ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

মডিউল (Module) -৬

মডিউল শিরোনামঃ চুলের যত্ন নেয়া

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-06-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ৩৬ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে চুলের যত্ন নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, চুলের চিকিৎসা করা, মেহেদি লাগানো এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে
২. ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে
৩. হেয়ার ট্রিটমেন্ট করতে পারবে
৪. হেনা লাগাতে পারবে
৫. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।
১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো হয়েছে।
২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র অপসারণ করা হয়েছে।
২.২ ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা এবং রঙ এবং সোজা করার বিকল্পগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া এবং সম্ভাব্য ত্বকের অ্যালার্জি পরীক্ষা করা হয়েছে।
২.৩ চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।
২.৪ হেয়ার ট্রিটমেন্ট এর ধরন নির্বাচন করা হয়েছে।
২.৫ চুলের রঙ থেকে দাগ এড়াতে সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং ক্লায়েন্টকে পদ্ধতি অনুসরণ করে ড্রেপ করা হয়েছে।
২.৬ ক্লায়েন্টের চুল শ্যাম্পু করা যাতে মাথার ত্বকে আঁচড় না পড়ে। অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং স্টাইলিং পণ্যগুলি অপসারণ করা হয়েছে।
৩.১ ক্লায়েন্টের চুল এবং প্রয়োজনীয়তার উপর ভিত্তি করে হেয়ার ট্রিটমেন্ট নির্বাচন করা হয়েছে।
৩.২ ক্লায়েন্টের চুলের চাহিদার উপর ভিত্তি করে উপযুক্ত হেয়ার ট্রিটমেন্ট নির্বাচন করা এবং করা হয়েছে।
৩.৩ রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি এবং চিকিৎসার শোষণ সহজতর করার জন্য তেল ব্যবহার করে মৃদু মাথার ত্বকে ম্যাসাজ করা হয়েছে।
৩.৪ ট্রিটমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে।
৩.৫ ট্রিটমেন্ট এর সময় শেষ হওয়ার পর, অতিরিক্ত পণ্য অপসারণের জন্য চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
৩.৬ ক্লায়েন্টের অনুরোধ অনুযায়ী চুল শুকানো, সেট করা এবং স্টাইল করা হয়েছে।
৪.১ চুল শ্যাম্পু করা হয়েছে।
৪.২ হেনা পাউডার টি লিকারের সাথে মিশ্রিত করা হয়েছে।
৪.৩ হেনা পাউডার ক্রাউন সেকশন থেকে শুরু করে প্রয়োগ করা হয়েছে।
৪.৪ চুল সাধারণ জল এবং কন্ডিশনার দিয়ে ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
৪.৫ চুল শুকানো হয়েছে।
৫.১ এপ্রন খুলে ফেলা এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৫.৩ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।

৫.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৬.১

শিখন ফল ১: কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।
১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো হয়েছে।

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা

উপরের বিষয়টি (১.১) মডিউল -১ ইনফরমেশন শিট (ওহভড়ৎসধঃরড়হ ঝযববঃ) -১.১, অনুচ্ছেদ ১.১ তে আলোচনা করা হয়েছে। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

১.২ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম প্রয়োজন হয় ঃ

পার্লার চেয়ার ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার কাজে ব্যবহারের জন্য হুইল যুক্ত চেয়ার ব্যবহার করা হয় যা প্রয়োজন অনুযায়ী সামনে পিছনে নেওয়া যায় এবং উচ্চতা বাড়ান বা কমান যায়। চেয়ারের সামনে এবং পিছনে কিছু লিভার থাকে, যেগুলো কম বেশী করার মাধ্যমে চেয়ারটিকে প্রয়োজন অনুযায়ী অডজাস্ট বা সমন্বয় করা যায়।

কেপ ঃ

এটি সাধারণত একটি আয়তাৰেত্রকার আকতির একখন্ড কাপড়। এটি সাধারণত শ্যাম্প করার সময় ক্লায়েন্টের ঘাড়ের কাছে পানি আটকে দেয়। এগুলো পানিরোধী পলিউরেথেন দিয়ে স্ততরি এবং সর্বোচ্চ স্ৰরের সুরৰা প্রদান করে। এগুলোর স্থায়ীত্ব বেশী। ওজনে হালকা এবং ব্যবহারকারীকে বেশ আরামদায়ক অনুভূতি প্রদান করে।

চিরুনি ঃ

দৈনন্দিন জীবনে আমরা সব সময় চিরুনি ব্যবহার করে থাকি। ঠিক তেমনি বিউটিকেয়ারের কাজ যেমন চুল কাটা, চুল শ্যাম্প করা, চুলের সাজগোজ, এবং চুলের সব ধরনের কাজের জন্য চিরুনি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এসব কাজের জন্য সাধরণত দুই ধরনের চিরুনী ব্যবহার করা হয়ে থাকেঃ মোটা দাতের চিরুনি এবং চিকণ দাতের চিরুনি।

আয়না ঃ

ক্লায়েন্ট নিজেকে দেখবার জন্য এবং কাজ কেমন হল তা দেখবার জন্য ছোট আয়না এবং দেওয়াল আয়না দুটোই দরকার হয়।

পুশ সাওয়ার ঃ

চুল শ্যাম্প করার পর, কন্ডিশনার ব্যবহার করার পর অথবা শুধ পানি প্রবাহিত করে ধোবার জন্য পুশ সাওয়ার ব্যবহার করা হয়। এটির সাথে সংযুক্ত পুশ বাটন দ্বারা পানির প্রবাহ নিয়ন্ত্রন করা খুব সহজ বলে এটি খুব কার্যকর ভাবে মাথা পরিষ্কার করার কাজে লাগে।

স্টিমার ঃ

ম্যাসাজকরার পরে চুলে স্টিম ব্যবহার করা হয়। এতে গরম বাস্প চুলের দেওয়া হয় যা শুস্কচলকে হাইড্রেড করতে সাহায্য করে। এছাড়াও রক্ত প্রবাহ সঞ্চালন বদ্ধি করে, এবং চুলের বদ্ধিতে সহায়তা করে। স্টিম চুলের কিউটিকলগুলিকে উত্তোলন করে যা ট্রিটমেন্টগুলিকে চুলের শ্যাফটে গভীরভাবে প্রবেশ করায় এবং ৰতিগ্রস্থ চলগুলো ভালো হয়।

বেস্লায়ার মেশিন ঃ

তাপ ছাড়া চুল শুকানোর কাজে বেস্লায়ার মেশিন ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও শরীরর থেকে কোন অবাঞ্জিত অংশ অংশ অপসারনের জন্যও অনেক সময় এর ব্যবহার হয় থাকে। সাধারণত হেয়ার ড্রাইয়ারের তাপ কমিয়ে শুধু ঠান্ডা বাতাস ব্যবহার করে বেস্লায়ারের কাজ করা হয়ে থাকে।

হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ ঃ

চুল কাটার শেষ হলে ক্লায়েন্টের শরীর থেকে কাটা চুলের অংশ পরিষ্কার করার জন্য হেয়ার ব্রাশ ব্যবহার করা হয়।

প্যাক এ্যাপস্লাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ ঃ

এ ধরনের ব্রাশ ব্যবহারের ফলে চুলে প্যাকের প্রয়োগ সঠিক পরিমানে করা হয়। একটি হাতকে প্যাক থেকে রৰা করে। এর মাধ্যমে মাথার ত্বকে সহজে প্যাক প্রয়োগ করা যায়।

ছোট বোল ঃ

সাধারণত পস্লাষ্টিকের ছোট বোল গুলো বিভিন্ন রকমের হেয়ার ট্রিটমেন্ট প্রোডাক্ত রাখবার কাজে ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও চুলে প্যাক প্রয়োগ করার সময় এগুলো ব্যবহার করা হয়।

বড় বোল ঃ

শরীরের বিভিন্ন অংশের ডবিয়ে রাখার কারণে এসকল একট বড় বোল ব্যবহার করা হয়। এছাড়ও চুল ভিজিয়ে রাখবার জন্য বড় বোল ব্যবহার করা করা হয়।

পরিমাপের কাপ ঃ

বিভিন্ন ধরনের প্যাক এবং অন্যান্য মিশ্রন প্রস্তুত করার বিভিন্ন প্রডাক্ট পরিমাপ করে মিশ্রিত করতে হয়। এরজন্য মেজরিং কাপ/পরিমাপের কাপ ব্যবহার করা হয়। এইকাপগুলো সাধারণত পস্নাস্টিকের ত্তরী হয় এবং এদের উপর পরিমাপ অংকন করা থাকে। যা দেখে সহজে পরিমাপ করা হয়।

পরিমাপের চামুচ ঃ

বিভিন্ন ধরনের প্যাক পাউডার এবং অন্যান্য প্রডাক্ট পরিমান করার জন্য পরিমাপের চামুচ বা মেজরিং স্পুন ব্যবহার করা হয়।

স্কইজার ঃ

লেমন, অরেঞ্জ বা অন্যান্য ভেষজ উপদান স্কুইজ করার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।

রোলার ব্রাশ ঃ

এটি একধরনের চুলের ব্রাশ। এটি চুলের স্টাইল কার্ল বা তরঙ্গায়িত করার জন্য ব্যবহার করা হয়। এগুলো অন্যন্য চুলের রোলারের মত কিন্ ·রোলার ব্রাশের আলাদা ত্তশিষ্ট আছে। এটিতে ছোট নাইলন ব্রাশের বিষ্টলগুলি তাদের বৃত্তাকার ধাতব ফ্রেমে আটকে থাকে এবং চলকে ধরে রাখে।

এ্যাপিস্লকেশন ব্রাশ ঃ

এ ধরনের ব্রাশ ব্যবহারের ফলে চুলে প্যাকের প্রয়োগ সঠিক পরিমানে করা হয়। একটি হাতকে প্যাক থেকে রৰা করে। এর মাধ্যমে মাথার ত্বকে সহজে প্যাক প্রয়োগ করা যায়।

ফ্লাট আয়রণ মেশিন ঃ

স্ট্রেইনিং আয়রণ, স্ট্রেইটনার বা ফ্ল্যাট আয়রণ চুলের কর্টেক্সে পাওয়া ইতিবাচক হাইড্রোজেন বন্ডগুলিকে ভেঙ্গে দিয়ে কাজ করে, যার ফলে চুল খোলা, বাকানো এবং কোকড়ানো হয়। হেয়ার ট্রিটমেন্টে অনেক সময় চুল শুকানোর কাজেও ফ্লাট আয়রণ ব্যবহার করা হয়।

১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো

<u>শিখন উদ্দেশ্য</u> ঃ উপকরণসমূহ (ম্যাটারিয়ালস) সমূহ চিহ্নিত করা এবং সাজান।

<u>যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম</u> ঃ হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত উপকরনসমূহ প্রয়োজন হয় ঃ

উপকরণসমূহ ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত উপকরণ প্রয়োজন হয় ঃ

ফ্রেশ-ওয়াটার ঃ

ফ্রেশ ওটাটার ব্যবহারের ৰেত্রে খেয়াল রাখতে হবে পানি যেন জীবাণমুক্ত হয়।

ক্লিপস ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার সময় চুল জায়গায় ধরে রাখার জন্য হেয়ার ক্লিপস ব্যবহার করা হয়। এগুলো মেটাল বা পস্নাস্টিকের ততরি হয়ে থাকে। কখনও কখনও আবার এগুলোর উপর নকশা করা কাপড় জড়ানো থাকে।

ম্যাসাজিং এজেন্ট ঃ

হেয়ার ম্যাসাজ করার জন্য নারকেল এবং বাদামের তেল বেশী ব্যবহার করা হয়। এগুলো শুষ্ক চুলের জন্য অনেক উপকারী। সরিষার তেল, তিলের তেল এবং জলপাইয়ের তেল ব্যবহার করা হয়।

ক্রিম ঃ

ক্রিম এর বিভিন্ন প্রাকতিক উপাদান রোজমেরি তেল, হেম্প, পেপারমেন্ট ওয়েল এবং বাদাম তেলের উপাদানগুলি চলকে একটি চকচকে ভাব এবং পষ্টি দেয়। এছাড়াও ক্রিম ব্যবহারের ফল, ৰতিকারক দষণ, ইউভি রশ্মি এবং ময়লা দ্বারা হওয়া ৰতির বিরম্নদ্ধেকাজ করে।

ফ্রুট ঃ

চুলের প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহের একটি কার্যকরী উপায় হল ফল ব্যবহার করা। ফল ভিটামি সি, বি ৫, ই, কে, পটাসিয়াম এবং ফাইবারের একটি সমৃদ্ধ উৎস। স্ট্রবেরী, গেলমরিচ, পেয়ারা, আপেল, কমলা এ সকল ফলই একএকটি ভিটামিনের উৎস।

হেনা ঃ

হেনা চুলের বদ্ধি বাড়ায়। এর প্রাকতিক গুনাবলী চুলের বৃদ্ধিকে দ্রম্নত করা সাহায্য করে। চুলের বদ্ধি এবং পুষ্টি যোগাতে একটি তেল ‣তরি করতে হেনা অপরিহার্য উপাদান হিসাবে কাজ করে। হেনা সরাসরি মাথার ত্বককে প্রভাবিত করে ফলিকল স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করে। এটি চুল পড়া রোধে সহায়তা করে। এছাড়াও হেনা ব্যবহার করলে চুলের খুশকিসহ মাথার ত্বকের অতিরিক্ত গ্রীস এবং ময়লা দূর করতে সাহায্য করে।

লেমন ঃ

লেবুতে অনেক পুষ্টি রয়েছে যা চুলের ফলিকলকে শক্তিশালী করে এবং মাথায় নতুন চুল গজাতে সহায়তা করে। প্রাকৃতিক ভাবে অম্লীয় লেবুর রস মাথার ত্বক এবং চুলের ফলিকলগুলোকে গভীরভাবে পরিষ্কার করতে পারে, স্বাস্থ্যকর মাত্রা পুনরম্নদ্ধার করতে পারে এবং দষণকারী বিল্ড-আপ প্রডাক্ট এবং তেল দূর করে।

ওনিয়ন / পেয়াজ ঃ

চুল এবং মাথার ত্বকে প্রয়োগ করা হলে পেয়াজের রস মজবুত এবং ঘন চলকে সাপোর্ট করার জন্য অতিরিক্ত সালফার সরবরাহ করে। এইভাবে চলপরা রোধ হয় এবং চুলের বদ্ধি হয়। পেয়াজের সালফার কোলাজেন উৎপাদনে সহায়তা করে। কোলাজেন পালাক্রমে স্বাস্থ্যকর ত্বকের কোষ এবং চুলের বদ্ধিতে সহায়তা করে।

ফেসিয়াল টিস্যু ঃ

ফেসিয়াল টিস্যু হল নরম, হালকা ওজনের ডিসপোজেবল কাগজ যা মখ মোছার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি রম্নমালের প্রতিস্থাপন হিসাবে কা করে এবং সাধারণত একবার ব্যবহার করেই ফেলে দেওয়া হয়। একবার ব্যবহার করে ফেলে দেওয়ার কারণে এটিকে অনকে স্বাস্থ্যকর বলে মনে করা হয়।

ভিটামিন ই-ক্যাপ ঃ

এটি মাথার ত্বক এবং চলকে স্বাস্থ্যকর করতে সহায়তা করে কারণ একে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রভাব রয়েছে যা চুলের বৃদ্ধি বজায় রাখতে সহায়তা করে। ভিটামিন ই ক্যাপ এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ‣বশিষ্ট্যগুলি অক্সিডেটিভ স্ট্রেস এবং ফ্রি- র‍্যাডিক্যাল এর পরিমান কমাতে সাহায্য করে যা ফলে মাথার ত্বকের লোমকুপের কোষগুলিকে ভেঙ্গে দেওয়া থেকে রৰা করতে পারে।

কার্ড/দঈ ঃ

এটি কিউটিকল নরম এবং শক্তিশালী করার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি অন্যান্য উপাদানগুলোর সাথে মিশ্রিত

করা হলে চুলের ফলিকলগুলিকে পুষ্টি প্রদান করতে পারে, এইভাবে চুল মসৃণ, সিল্কি এবং উজ্জল হয়।

অলিভ ওয়েল ঃ

অলিভ ওয়েলে প্রটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল এজেন্ট রয়েছে যেগুলো চুল স্বাস্থ্যকর করতে অবদান রাখে। অলিভওয়েল চুলের ফলিকলগুলোকে শক্তিশালী করে, পতিটি চুলের আয় বাড়ায় এবং মনে হয় চুল খুব দ্রম্নত বাড়ছে।

কন্ডিশনার ঃ

কন্ডিশনার সাধারণত চুল ধোয়ার দ্বিতীয় ধাপ। কন্ডিশনার চলকে নরম কওে এবং সহজে ম্যানাজ করতে সহায়তা করে। এটি চুলের গঠন/খাদকে ৰতির হাত থেকেও রৰা করে। চুল স্বাস্থ্যকর এবং চকচকে (সাইনি) করার জন্য কন্ডিশনার অপরিহার্য।

ডিম ঃ

মাথার ত্বকে ডিমের কসুম লাগালে চুলের গোড়ায় ভিটামিন মিশে যেতে পারে। ভিটামিন এ এবং ই, বায়োটিন এবং ফোলেট হল কিছ পুষ্টি যা চুলের বৃদ্ধি ঘটায় এবং চুল স্বাস্থ্যকর করে।

বানানা/কলা ঃ

কলা পটাসিয়ামের একটি চমৎকার উৎস। এর মধ্যে থাকা প্রাকৃতিক তেল চলকে নরম এবং পরিচালনা যোগ্য করে তোলে। চুলের নমনীয়তা/স্থিতিস্থাপকতা রৰা করতে কলা অনেক ভালো ভূমিকা রাখে।

সেলফ চেক - ৬.১

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য কি কি যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার ট্রিটমন্টে সম্পাদন করার জন্য হেনা ব্যবহাররের উপকারীতা কি?

প্রশ্ন-৪: হেয়ার ট্রিটমন্টে সম্পাদন করার জন্য লেমন ব্যবহাররের উপকারীতা কি?

প্রশ্ন-৫: হেয়ার ট্রিটমন্টে সম্পাদন করার জন্য ভিটামিন/ই-ক্যাপ কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র ৬.১

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য কি কি যন্পাতি এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়?
উত্তর: পার্লার চেয়ার, কেপ, চিরম্ননি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্কইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ, ফ্লাট আয়রণ মেশিন।

প্রশ্ন-২: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য কি কি উপকরণ ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ ঃ ফ্রেশ ওয়াটার, ক্লিপস, ম্যাসাজিং এজেন্ট, ক্রিম, ফ্রুট, হেনা, লেমন, ওনিয়ন/পেয়াজ, ফেসিয়াল টিস্যু, ভিটামিন ই-ক্যাপ, কার্ড/দঈ, অলিভ ওয়েল, কন্ডিশনার, ডিম, বানানা/কলা,

প্রশ্ন-৩: হেয়ার ট্রিটমন্টে সম্পাদন করার জন্য হেনা ব্যবহাররের উপকারীতা কি?
উত্তর: হেনা চুলের বদ্ধি বাড়ায়। এর প্রাকতিক গুনাবলী চুলের বদ্ধিকে দ্রম্নত করা সাহায্য করে। চুলের বদ্ধি এবং পষ্টি যোগাতে একটি তেল ‣তরি করতে হেনা অপরিহায উপাদান হিসাবে কাজ করে। হেনা সরাসরি মাথার ত্বককে প্রভাবিত করে ফলিকল স্বাস্ে ্যর উন্নতিতে সহায়তা করে। এটি চুল পড়া রোধে সহায়তা করে। এছাড়াও হেনা ব্যবহার করলে চুলের খুশকিসহ মাথার ত্বকের অতিরিক্ত গ্রীস এবং ময়লা দূর করতে সাহায্য করে।

প্রশ্ন-৪: হেয়ার ট্রিটমন্টে সম্পাদন করার জন্য লেমন ব্যবহাররের উপকারীতা কি?
উত্তর: লেবুতে অনেক পুষ্টি রয়েছে যা চুলের ফলিকলকে শক্তিশালী করে এবং মাথায় নতুন চুল গজাতে সহায়তা করে। প্রাকৃতিক ভাবে অম্স্নীয় লেবুর রস মাথার ত্বক এবং চুলের ফলিকলগুলোকে গভীরভাবে পরিষ্কার করতে পারে, স্বাস্থ্যকর মাত্রা পুনরম্নদ্ধার করতে পারে এবং দষণকারী বিল্ড-আপ প্রডাক্ট এবং তেল দূর করে।

প্রশ্ন-৫: হেয়ার ট্রিটমন্টে সম্পাদন করার জন্য ভিটামিন/ই-ক্যাপ কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?
উত্তর: এটি মাথার ত্বক এবং চলকে স্বাস্থ্যকর করতে সহায়তা করে কারণ একে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রভাব রয়েছে যা চুলের বদ্ধি বজায় রাখতে সহায়থা করে। ভিটামিন/ই ক্যাপ এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ▸বশিষ্ট্যগুলি অক্সিডেটিভ এবং ফ্রি-র‍্যাডিক্যাল এর পরিমান কমাতে সহায্য করে যা ফলে মাথার ত্বকে লোমকুপের কোষগুলিকে ভেঙ্গে দেওয়া থেকে রৰা করতে পারে।

ইনফরমেশন শিট -৬.২

শিখন ফল ২: ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ

২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র অপসারণ করা

২.২ ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা এবং রঙ এবং সোজা করার বিকল্পগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া এবং সম্ভাব্য ত্বকের অ্যালার্জি পরীক্ষা করা

২.৩ চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা

২.৪ ধরণের চুলের চিকিৎসা নির্বাচন করা

২.৫ চুলের রঙ থেকে দাগ এড়াতে সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং ক্লায়েন্টকে পদ্ধতি অনুসরণ করে ড্রেপ করা

২.৬ ক্লায়েন্টের চুল শ্যাম্পু করা যাতে মাথার ত্বকে আঁচড় না পড়ে। অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং স্টাইলিং পণ্যগুলি অপসারণ করা

২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র অপসারণ করা

ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ঃ
হেয়ার ট্রিটন্টে করার সময় কায়েন্টকে প্রস্তুত করার জন্য খেয়াল রাখতে হবে যে ক্লায়েট কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা পরিধান করে আছে কিনা। ক্লায়েন্টের শরীরে কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা থাকলে অবশ্যই ক্লায়েন্টের অনমতি পূর্বক তা খুলে নিতে হবে। এবং ক্লায়েন্টকে নিশ্চিত করতে হবে যে, অলংকার/গহণা নিরাপদে থাকবে এবং কাজ শেষ হলে তাকে পুনরায় ফেরত দেওয়া হবে।
ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. হেয়ার ব্যান্ড
২. চুলের ফিতা।
৩. হেয়ার ক্লিপস।

২.২ ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা এবং রঙ এবং সোজা করার বিকল্পগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া এবং সম্ভাব্য ত্বকের অ্যালার্জি পরীক্ষা করা

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে সাম্ভাব্য গুরম্নত্বপর্ণ বিষয়গুলো আলোচনা করতে হবে। বিশেষভাবে খেয়াল রাখতে হবে যাতে ক্লায়েন্ট সাম্ভাব্য অপশনগুলো খুব ভালোভাবে বুঝতে পারে।
কালার অপশন ঃ
চুলের কালার অপশন গুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ
পিনাট্রেটিং টিন্ট ঃ

- সেমি পিনাট্রেটিং
- পার্মানেন্ট।

কোটিং ডাইস ঃ

- লিকুউড
- পাউডার

টেম্পোরারী ঃ

স্ট্রেইটেনিং অপশন ঃ

চুলের স্ট্রেইটেনিং অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

সেমি পার্মামেন্ট

পার্মামেন্ট

২.৩ চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা

চুল পরীৰা করা এবং বিশেস্নষণ করা ঃ

এটি হেয়ার ট্রিটমেন্টের একটি অতি গুরম্নত্বপর্ণ অংশ। চুল ভালোভাবে পরীৰা না করে হেয়ার ট্রিটমেন্ট করলে বেশী রকমের ৰতি হতে পারে। চুলের কন্ডিশন বা অবস্থা বিবেচনা করা জন্য নিম্নলিখিত কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত থাকতে হবে ঃ

১. ড্যামেজড/ৰতিগ্রস্থ চুল।
২. ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চুল।
৩. লাইটেন্ড/হালকা চুল।
৪. ড্রাই/শুষ্ক চুল।
৫. ওয়েলি/গ্রিজি/‣তলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল।
৬. নরমাল/সাধারণ চল।

ড্যামেজড হেয়ার/ৰতিগ্রস্থ চুল ঃ

ৰতিগ্রস্থ চুলের একটি অবস্থা হল এগুলো দেখতে শুষ্ক এবং ভঙ্গুর হয়। চুলের গোড়ায় ঘন এবং আগায় পাতলা হয়। চুলে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী জট থাকে। চুলের বাহিরের স্ৰরের প্রাকৃতিক ত্তল শুকিয়ে যায়। এতে চুলে ঔজ্জ্বল্য নষ্ট হয়ে যায়। এবং সর্বদা চুল নিস্ৰজ দেখায়। অনেক সময় দেখা যায়, শ্যাম্পুর সাথে অনেক রাসায়নিক দ্রব্য থাকে যেগুলো মাথার ত্বক এবং চুল থেকে প্রাকৃতিক তেল দূরে সরিয়ে দিতে পারে।

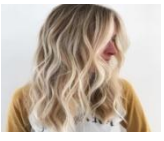
করণীয় ঃ

এসকল চুলের জন্য প্রোটিন ট্রিটমেন্ট অনেক ভালো কাজ করে। প্রাটিন ভেঙ্গে যাওয়া রোদ করে এবং দুর্বল এবং ৰতিগস্থ জায়গাগুলো পূরণ করে চুলের স্ট্রান্ডের গঠন শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।

ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চুল ঃ

চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত চলপরা, শুষ্কতা, খুশকি, কুঁচকে যাওয়া চল, পাতলা চুল ইত্যাদি নানা ধরনের চুলের চিকিৎসা করা বোঝায়। এই সমস্যাগুলোর জন্য যদি ট্রিটমেন্ট চলতে থাকে বা ট্রিটমেন্ট করা হয়ে থাকলে, তা ভালোভাবে বিশেস্নষণ করতে হবে।

লাইটেন্ড/হালকা চুল ঃ



চুলে কৃত্রিমভাবে পিগমেন্ট দ্রবীভূত (কমানোর) করার প্রক্রিয়াকে লাইটেন্ড বা চুল হালকা করা বলে। চুল কালার করা থাকলে বস্নীচিং এটাকে হালকা করে। চুলের শ্যাড পরিবর্তন করার জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করে চুলের শ্যাডো অন্ধকার (ঘন) থেকে হালকা করা হয়।

শুস্ক চুল/ড্রাই হেয়ার ঃ

চেনার উপায়ঃ

প্রাকতিক চুলের মাত্রা কম থাকায় এরকম চুল দেখতে চুল রম্নৰ, ম্যাড়ম্যাড়ে ও আঠাল দেখায়। এছাড়াও চুলের আগা ফাটা থাকে, এবং গোসলের সময় প্রচুর চুল পড়ে যায়।

কারণঃ

দ্দঙ্ক চুল সাধারণত অপুষ্টিকর খাবার গ্রহণের ফলে হয় এবং স্ক্যাল্প এর তেল গ্রন্হি থেকে কম তেল নিস্কাশন হয়। এছাড়ও

বেশী গরমের মধ্যে থাকলে, শ্যাম্পু/হেয়ার ড্রাইয়ার অত্যাধি ব্যবহার করলে, অতিরিক্ত পার্মিং, হেয়ার কালারিং করলে, এবং ঝড়ো আবহাওয়ায় চুল ড্রাই হয়ে যায়।

প্রতিকারঃ

চুলের শুষ্কতা দূর করার জন্য ব্যালেন্স ডায়েট প্রয়োজন। এছাড়াও গরম তেল দিয়ে ম্যাসাজ করে স্টিম নিতে হবে। অতিরিক্ত পার্মিং হেয়ার ড্রাইয়িং, হেয়ার কালারিং বন্ধ করতে হবে।

▸তলাক্ত চল/ অয়েলি হেয়ারঃ

চেনার উপায়ঃ

এ ধরনের চুলে প্রাকতিক তেলের পরিমান বেশী থাকে। এই রকম চুল গোসলের পর চকচকে ও স্বাস্থ্য উজ্জল দেখায় এবং পরে চলগুলো চকচকে হয়ে যায় ও পরস্পরের সঙ্গে জোড়া লেগে যায় (জট বাধে)। এদের স্ততল গ্রন্থি অধিক সক্রিয় হয় এবং বেশী তেলতেলে দেখায়।

কারণ ঃ

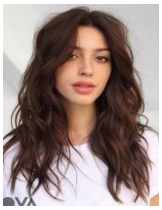
চুল অতিমাত্রায় ব্রাশ করা বা আচরাণ। খাবার বা আহার অনিয়ন্ত্রিত ভাবে করা, অতিরিক্ত দশ্চিন্ৰা এবং উষ্ণ আবহাওয়া।

প্রতিকারঃ

▸তলাক্ত চুল থেকে রৰা পাবার জন্য প্রত্যহ শ্যাম্প করা, পরিমিত খাবার খাওয়া এবং বারবার ব্রাশ ও আচরানো বন্ধ করা।

মিশ্রিত চুল/ কম্বিনেশন হেয়ার ঃ

চেনার উপায়ঃ



এই ধরনের চুলে শুষ্কতা ও স্ততলাক্ত ভাব দুইরকমই দেখা যায়। গোঁড়ায় তেলের ভাগ বেশী হয় এবং আগা শুষ্ক হয়

কারণঃ

কয়েক ধরনের কারণ থাকতে পারে গরম আবহাওয়া, ঋত পরিবর্তন, এবং চুলের অপরিচ্ছন্নতা।

প্রতিকারঃ

চুল ভালোভাবে ও সুচারম্নরম্নপে পরিস্কার করতে হবে। ভালো কোয়ালিটির শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

নরমাল হেয়ার / স্বাভাবিক চুল ঃ

চেনার উপায়ঃ

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী ▸তলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকতিকভাবে চুলকে রৰা করে। নরমাল চুল স্পর্ষ করতে নরম হয় এবং খুব সহজেই একে অপরের থেকে বিছিন্ন করা যায়। এধরনের চুলে স্টাইল করা সহজ, শাইনি এবং নন-স্ট্যাটিক। নরমাল হেয়ার, মাথার ত্বকের প্রাকতিক তেল দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, এবং যার ফলে মাথার চুল চকচকে এবং স্বাস্থ্যকর দেখা যায়।

চুলের সমস্যা সমূহ ও এর সমাধানঃ

হেলদি, সাইনি, সিল্কি, ভলিউম ইত্যাদি গুণ সম্পন্ন চুল, প্রত্যেক মানুষেরই গর্বের কারন। কিন্তু যদি সেই চুল শুষ্ক, মৃতপ্রায়, পরতে শুরম্ন করে অথবা অল্প সময়ে পাকতে শুরম্ন করে তাহলে তো হতাশা ও টেনশনের শেষ নেই। চুলের সমস্যার জন্য অস্থির ও চিন্ত্মিত না হয়ে সমস্যার কারনের প্রতি লৰ রেখে যথাসম্ভব সেই সমস্যা গুলির উপযোগী ট্রিটমেন্ট করতে হবে। যদি যথাসময়ে সেই সমস্যাগুলির সঠিক পরিচর্যা করা না হয় তাহলে গভীর সমস্যার সম্মুখীন হতে হবে।

মাথার ত্বক পরীৰা করে দেখা ঃ

চুল পরীৰা এবং বিশেস্নষন করার পরবর্তী ধাপ হল মাথার ত্বক পরীৰা করে দেখা। এর জন্য খুব কাছে থেকে মাথার ত্বক পরীৰা করে দেখতে হয়। অর্থাৎ মাথার ত্বক এবং চুলের ক্লোজ-আপের অবস্থা বুঝতে সহায়তা করে। মাথার ত্বকের অবস্থা, চুলের ঘনত্ব, ফলিকলগুলোর স্বাস্থ্য এবং ত্বকের মূল্যায়ণ করে। মাথার ত্বক বিশেস্নষণ করলে সাধারণত নিচের কন্ডিশনগুলো দেখা যায় ঃ

১) ড্যানড্রাফট/খুশকি
২) রম্নৰ,শুষ্ক ও নির্জীব চুল
৩) ফানগাল/ছত্রাক

৪) ওয়েলি/▸তলাক্ত

৫) অ্যালোপেসিয়া

খুশকি একটি সাধারণ অবস্থা যা মাথার ত্বকে ৰত সৃষ্টি করে। চুলের গোড়ায় অবস্থিত ▸তল গ্রন্থি থেকে নি··াশিত ▸তল যখন বেরিয়ে যেতে পারে না তৈল গ্রন্থি বন্ধক হয়ে যাওয়ার কারনে স্ক্যাল্প এ ছোট ছোট সাদা পাপড়িতে ভরে যায়। এটিই খুশকি এবং এই খুশকির জন্য চুলের গোড়া দূর্বল হয়ে যায় ।কারণঃ ডবভিন্ কারণে মাথার ত্বকে খুশকি হতে পারে। যেমন ঃ অপষ্টিকর খাওয়া দাওয়া, নিন্মমানের হেয়ার প্রডাক্ট ব্যবহার করা, ঋত বদল, নিয়মিত চুল না আঁচড়ানো, শুষ্ক আবহাওয়াঝবনড়ৎৎযবরপ ফবৎসধঃরঃরং (সেবোরেইক ড্রামাটাইটিস) নামক ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি, নিয়মিত শ্যাম্প না করা, গধষধংংবুরধ(ম্যালাসেজিয়া) নামক এক ধরণের ফাংগাস এর উপস্থিতি এবং মানসিক চাপ।

<u>প্রতিকারঃ</u>

উপযুক্ত শ্যাম্প ব্যবহার করতে হবে, শ্যাম্প করার পর লেবুর রস অথবা ভিনিগার মিশ্রিত পানিতে চুল ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে, ওয়েল ম্যাসাজ করতে হবে লেবুর রস মিশিয়ে, নিম ওয়েল দিয়ে স··্যাল্প মাসাজ করা যায়, নিম ও তুলশী পেস্ট স··্যাল্পে ১ ঘন্টা লাগিয়ে ধুয়ে নিতে হবে, অলিভ ওয়েল ও আদার রস মিক্স করে স··্যাল্প মাসাজ করা যায়, নারিকেল ▸তল ও কর্পূর মিক্স করে মাসাজ করা যায়।

ড্রাই/শুষ্ক তক ঃ

মাথার ত্বকে পর্যাপ্ত তেল না থাকলে ত্বক শুস্ক দেখায়। অন্যান্য শুস্ক ত্বকের মত এটিও চুলকানি, ফ্ল্যাকিং এবং জ্বালা সৃষ্টি করে। মাথার ত্বকে তেল না থাকার কারনে চুল শুস্ক দেখায়। শুস্ক ত্বকের মানুষদের মাথার ত্বক শুস্ক থাকার প্রবণতা বেশী।

<u>কারণ ঃ</u>

সাবান, ডিটারজেন্ট, মানষিক দশ্চিন্ৰা এবং আবহাওয়া পরিবর্তন মাথার ত্বকে শুস্ক এ্যাকজিমা প্যাচ ভতরি করতে পারে। হাত, কনুই, মুখ এবং হাটুর পিছনে শুস্কতা থাকতে পারে। হ্লাশ শ্যাম্প এবং অন্যান্য পণ্যগুলির কারনের ত্বক শুস্ক হতে পারে।

<u>প্রতিকার ঃ</u>

চুল প্রায়শই ধুয়ে ফেলতে হবে। রেগুলার শ্যাম্প দিয়ে অনেকবার চুল পরিষ্কার করলেও কাজ না করে তাহলে, খুশকির শ্যাম্প ব্যবহার কওে দেখা যেতে পারে। খুশকির শ্যাম্প ব্যবহার করার সময় দু'ইবার ল্যাথাল করতে হবে এবং ০৫ (পাঁচ) মিনিট অপেৰা করতে হবে। খুশকির শ্যাম্পুর পর কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। ফ্লেক্স চলকাতে স্াচ না করার চেষ্টা করন্নন।

ফানগাল/ছত্রাক

কাছাকাছি দেখলে মাখার ত্বক আশযুক্ত এবং রন্নপালী দেখাতে পারে। এরসাথে ভাঙ্গাচুলের প্যাচগুলি থাকে। মাথার ত্বকে চুল ভেঙ্গে গেলে ছোট কালো বিন্দুও দেখা যায়। মাথার ত্বকের দাদ (টিনিয়া ক্যাপিটাস) হল একটি ফুসকুড়ি যা ছত্রাকের সংক্রমণের কারনে হতে পারে। এটি সাধারণত মাথায় চলকানি, খসখসে, টাক দাগ সৃষ্টি করে।

কারন ঃ

লোমকূপ বা ৰতিগ্রস্থ ত্বকের মাধ্যমে চত্রাক বা ব্যক্টেরিয়া মাথার ত্বকে প্রবেশ করলে মাথার ত্বক সংক্রমিত হতে পারে। সাধারণ ত্বকের অবস্থার ফলে ত্বকের ৰতি হতে পারে। যেমন - সোরিয়াসিস এবং একজিমা। ব্যক্টেরিয়া কিছু সাধারণ সংক্রমণ সষ্টি করে যেমন - ফলিকুলাইটিস এবং ইমপেটিগা। অন্যগুলো যেমন - দাদ এবং ছত্রাক।

<u>প্রতিকার ঃ</u>

জ্বালা/প্রদাহ কমাতে এবং মত ত্বক আলগা করার জন্য পানির সাথে সমান অংশে আপেল সাইডার ভিনেগার মিশিয়ে পাতলা করার চেষ্টা করতে হবে। এছাড়াও নারিকেল তেলে এন্টিফাঙ্গাল ▸বশিষ্ট্য আছে বলে মনে করা হয়। মাথার ত্বকের এন্টি ফাঙ্গাল চিকিৎসার জন্য একটি বহুল ব্যবহৃত ঔষুধ হল গ্রিসোফলভিন, এটি একটি মে.খিক এন্টি ফাঙ্গাল। ফাঙ্গাল সংক্রমন হলে এর চিকিৎসা করার জন্য চার থেকে আট সপ্তাহের জন্য গ্রিসোফলভিন বা অন্য ওষুধ ব্যবহার করতে হতে পরে।

ওয়েলি/‣তলাক্ত

মাথার ত্বকে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়াশীল সেবেসিয়াম গ্রন্থির কারণে মাথার ত্বক ‣তলাক্ত হয়। মাথার ত্বকের তেল খুব সহজে ময়লা/ডাট আকর্ষণ করে, খুশকি তৈরী করে, এবং চলগুলোকে একত্রিত করে স্টিকি করে। সবচেয়ে খারাপ দিক হল, সিবাম গ্রন্থিগুলো চুলের গোড়া আটকে রাখে এবং অতিরিক্ত চুল পিড়া এবং খুশকির কারণ হতে পারে।

কারণ ঃ

মাথার ত্বকে ছোট ছোট ছিদ্র রয়েছে যার নীচে সিবাম গ্রন্থি রয়েছে। এই গ্রন্থিগুলো অতিরিক্ত সক্রিয় হলে মাথার ত্বক তৈলাক্ত হয়। গ্রন্থিগুলো সিবাম নামক একপ্রকার প্রাকতিক তেল উৎপাদন করে। স্বাস্থ্যকর চুল এবং মাথার ত্বকের জন্য সিবাম অত্যাবশ্যক। কিন্তু কখনও কখনও কিছু ফ্যাক্টরের কারণে সিবাম উৎপাদন বেড়ে গেলে মাথার ত্বক তৈলাক্ত হয় এবং চুল চিকন হয়ে যেতে শুরু করে।

<u>প্রতিকার ঃ</u>

বেবি পাউডার ব্যবহার করলে অতিরিক্ত চুল শোষণ করতে সাহায্য করে এবং এটি একটি ভালো ডিআইওয়াই। এছাড়াও মাথার ত্বক পরিষ্কার এবং সতেজ করার জন্য কোন প্রডাক্ট ব্যবহার করলে তা ভালো ভাবে ধুয়ে নিতে হবে।

অত্যধিক চর্বিযুক্ত চুলে হিট স্টাইল করা আরও ক্ষতিকর এবং এটি "হট-স্পট" কে উৎসাহিত করে। প্যারাবেন ফ্রি-শ্যাম্প যেমন রি-ফ্রেশ স্ক্যাল্প কেয়ার হানিসাকাল এবং ক্লিনজ অ্যান্টি-ড্যান্ড্রাফ শ্যাম্প স্যালিসিলিক অ্যাসিড দিয়ে চুল এবং মাথার ত্বক পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। এই সিস্টেমটি ধারাবাহিকভাবে হাইড্রেট করে, যেকোনও সিবামের অতিরিক্ত উৎপাদনের প্রয়োজন কমিয়ে দেয় এবং পতিটি ব্যবহারের সাথে এটি পরিষ্কার আরও পুনরুজ্জীবিত মাথার ত্বক দিতে সাহায্য করে। ‣তলাক্ত চুলে কিছু স্বাস্থ্যাকর আদ্রতার প্রয়োজন। চুলের দৈর্ঘ্য ও প্রান্তের কন্ডিশনার ব্যবহার করলেও অনেক উপকার পাওয়া যায়।

অ্যালোপেসিয়া:

চলপড়া (অ্যালোপেসিয়া) শুধমাত্র মাথার ত্বক বা পুরো শরীরকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এটি অস্থায়ী বা স্থায়ী হতে পারে। এছাড়াও অ্যালোপেসিয়া বংশগতি, হরমোনের পরিবর্তন, মেডিকেল কন্ডিশন বা বার্ধ্যক্যের একটি স্বাভাবিক কারণ হতে পারে। এছাড়াও মানসিক চাপের কারনেও এটি হতে পারে। অর্থ্যাৎ এই রোগটি এমনও হতে পারে যখন ইমিউন সিস্টেম চুলের ফলিকলকে আক্রমন করে।

প্রতিকার ঃ

অ্যালোপেসিয়া প্রতিকারের নির্দিষ্ট কোন চিকিৎসা নেই। তবে কিছ কিছ পদ্ধতি বা নিয়ম মেনে চলা যেতে পারে।

ক) মেডিকেল ট্রিটমেন্ট ঃচুলের বদ্ধি বাড়াতে মাথার ত্বকে ঔষুধ লাগাতে হবে যেমন - মিনোক্সিডিল (রোগেইন), অ্যানথ্রালিন (ড্রিথ্রো-স্ক্যাল্প), কর্টিকোস্টেরয়েড ক্রিম, এবং টপিক্যাল ইমিউনোথেরাপি।

খ) ইনজেকশন ঃচুল গজাতে সাহায্য করার জন্য স্টেরোয়েড ইনজেকসন ব্যবহার করা হয়।

গ) মৌখিক ট্রিটমেন্ট ঃ কর্টিসোনা ট্যাবলেটগুলি কখনও কখনও ব্যাপক অ্যালোপেসিয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়। তবে পার্শ প্রতিক্রিয়ার কথা

২.৪ হেয়ার ট্রিটমেন্ট এর ধরন নির্বাচন কর হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করা।

~~হেয়ার এর~~ এই বিভিন্ন ধরণের নেগিটিভ কন্ডিশন থেকে পরিত্রাণ পেতে চলকে সাইনি, সিলকি, হেলদি করতে আমরা যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে যাই তাকে হেয়ার ট্রিটমেন্ট বলে।অন্যভাবে বলা যেতে পারে, চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত বোঝায়, চলপড়া, শুষ্কতা, খুশকি, কুচঁকে যাওয়া চল, পাতলা চুল ইত্যাদি সমস্যার মত সাধারণ সমস্যাগুলি ব্যবস্থা বা নিয়ন্ত্রন করা। চুলের সমস্যা অনুযায়ী হেয়ার ট্রিটমেন্ট বিভিন্ন রকমের বা ধরনের হতে পারে। কারণ ভিন্ন ধরনের সমস্যাগুলো মোকাবিলা করার জন্য বিভিন্ন উপাদান এবং উপকরণ প্রয়োজন হয়।

<u>**হেয়ার ট্রিটমেন্টর প্রকার ঃ**</u>

সাধারণত চার প্রকারের হেয়ার ট্রিটমেন্ট নিয়ে কাজ করা হয়ে থাকে ঃ

১. ওয়েল হেয়ার ট্রিটমেন্ট।

২. প্রোটিন হেয়ার ট্রিটমেন্ট।

৩. হেনা হেয়ার ট্রিটমেন্ট।

৪. স্পা হেয়ার ট্রিটমেন্ট।

ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করার ৰেত্রে ক্লায়েন্ট এর থেকে ভালোভাবে মতামত নিতে হবে তিনি আসলে কোন হেয়ার ট্রিটমেন্টটি নির্বাচন করতে চান। ক্লায়েন্ট জন্য দ্বিধান্বিত থাকেন তাহলে তাকে চুলের কন্ডিশন এবং মাথার ত্বকের কন্ডিশন ভালোভাবে ব্যাখ্যা করার পর রেকমেন্ডেশন করতে হবে আসলে তার জন্য কোন ট্রিটমেন্টটি বেশী কার্যকর হবে। এরপর ক্লায়েন্টের সাথে একমত হতে হবে এবং কাজ শুরম্ন করার পরবর্তি ধাপে যেতে হবে।

২.৫ চুলের রঙ থেকে দাগ এড়াতে সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং ক্লায়েন্টকে পদ্ধতি অনুসরণ করে ড্রেপ করা

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন বা কালার থেকে রৰা করার জন্য তাকে প্রতিরৰামূলক পোশাক বা প্রটেকটিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে। বিশেষত লৰ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্তি বোধ না করে। তিনি যেন প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করা অবস্থায় স্বস্তিতে থাকেন।হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. এয়ার প্যাড।

২. কালারিং প্যাড।

৩. তোয়ালে।

৪. এ্যাপ্রন।

৫. ক্যাপস।

৬. গেস্নাভস।

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রতিরৰা পোশাক পরিয়ে দিতে হবে। এৰেত্রে নিম্নলিখিত পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে ঃ

ক) ক্লায়েন্টকে বাথ টাওয়েল পরিয়ে দিতে হবে, যাতে আনভূমিক প্রান্ত ০২ (দুই) ইঞ্চি বাহিরের দিকে থাকে।

খ) গলার চারপার্শ্বে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং জড়ানো।

গ) কাধেঁর চারপ্বার্শে ট্রিটমেন্ট ক্যাপ জড়ানো।

সম্পূর্ণ ধাপটির উদ্দেশ্য হল ক্লায়েন্ট কে চুলের রঙ্গ বা দাগ থেকে দূরে রাখা।

২.৬ ক্লায়েন্টের চুল শ্যাম্পু করা যাতে মাথার ত্বকে আঁচড় না পড়ে। অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং স্টাইলিং পণ্যগুলি অপসারণ করা

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্প করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলা এবংনিশ্চিত করা যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে।ক্লায়েন্ট প্রস্তুতির এটি একটি অন্যতম ধাপ। এখানে ক্লায়েন্টের মাথায় ভালোভাবে শ্যাম্প করতে হবে যাতে কোন প্রকার কন্ডিশনার এবং অন্যান্য প্রডাক্টগুলো দূর করা যায়। সকল প্রকার হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য এই ধাপটি খুবই জরম্নরী এবং প্রতিটি ট্রিটমেন্টেই এই ধাপটি এক বা একাধিক বার থাকতে পারে।

সেলফ চেক - ৬.২

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার সময় কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ সরিয়ে নিতে হয়?

প্রশ্ন-২: হেয়ার কালার অপশনগুলো কি কি?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার স্ট্রেইটিনিং অপশনগুলো কি কি?

প্রশ্ন-৪: হেয়ার কন্ডিশনগুলো কি কি?

প্রশ্ন-৫: মাথার ত্বকের কি কি কন্ডিশনগুলো পাওয়া যায়?

প্রশ্ন-৬: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কি?

প্রশ্ন-৭: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কত প্রকার ও কি কি?

উত্তরপত্র ৬.২

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার সময় কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ সরিয়ে নিতে হয়?

উত্তর: ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. হেয়ার ব্যান্ড

২. চুলের ফিতা।

৩. হেয়ার ক্লিপস।

প্রশ্ন-২: হেয়ার কালার অপশনগুলো কি কি?

উত্তর: চুলের কালার অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. পিনাট্রেটিং টিন্ট ঃ

- সেমি পিনাট্রেটিং
- পার্মানেন্ট।

২. কোটিং ডাইস ঃ

- লিকুউড
- পাউডার

৩. টেম্পোরারী ঃ

প্রশ্ন-৩: হেয়ার স্ট্রেইটিনিং অপশনগুলো কি কি?

উত্তর: চুলের স্ট্রেইটেনিং অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

- সেমি পার্মামেন্ট
- পার্মামেন্ট

প্রশ্ন-৪: হেয়ার কন্ডিশনগুলো কি কি?

উত্তর:

১. ড্যামেজড/ৰতিগ্রস্হ চুল।

২. ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চুল।

৩. লাইটেন্ড/হালকা চুল।

৪. ড্রাই/শুষ্ক চুল।

৫. ওয়েলি/গ্রিজি/তৈলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল।

৬. নরমাল/সাধারণ চুল।

প্রশ্ন-৫: মাথার ত্বকের কি কি কন্ডিশনগুলো পাওয়া যায়?

উত্তর: মাথার ত্বক বিশেস্নষণ করলে সাধারণত নিচের কন্ডিশনগুলো দেখা যায় ঃ

১. ড্যানড্রাফট/খুশকি

২. রস্নৰ,শুস্ক ও নির্জীব চুল

৩. ফানগাল/ছত্রাক

৪. ওয়েলি/তলাক্ত

৫. অ্যালোপেসিয়া

প্রশ্ন-৬: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কি?

উত্তর: হেয়ার এর এই বিভিন্ন ধরণের নেগিটিভ কন্ডিশন থেকে পরিত্রাণ পেতে চলকে সাইনি, সিলকি, হেলদি করতে আমরা যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে যাই তাকে হেয়ার ট্রিটমেন্ট বলে ।অন্যভাবে বলা যেতে পারে, চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত বোঝায়, চলপড়া, শুষ্কতা, খুশকি, কুচঁকে যাওয়া চল, পাতলা চুল ইত্যাদি সমস্যার মত সাধারণ সমস্যাগুলি ব্যবস্ া বা নিয়ন্ত্রন করা। চুলের সমস্যা অনুযায়ী হেয়ার ট্রিটমেন্ট বিভিন্ন রকমের বা ধরনের হতে পারে। কারণ ভিন্ন ধরনের সমস্যাগুলো মোকাবিলা করার জন্য বিভিন্ন উপাদান এবং উপকরণ প্রয়োজন হয়।

প্রশ্ন-৭: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর: সাধারণত চার প্রকারের হেয়ার ট্রিটমেন্ট নিয়ে কাজ করা হয়ে থাকে ঃ

১. ওয়েল হেয়ার ট্রিটমেন্ট।
২. প্রোটিন হেয়ার ট্রিটমেন্ট।
৩. হেনা হেয়ার ট্রিটমেন্ট।
৪. স্পা হেয়ার ট্রিটমেন্ট।

ইনফরমেশন শিট -৬.৩

শিখন ফল ৩: হেয়ার ট্রিটমেন্ট করতে পারবে।

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ ক্লায়েন্টের চুল এবং প্রয়োজনীয়তার উপর ভিত্তি করে হেয়ার ট্রিটমেন্ট নির্বাচন করা হয়েছে।
৩.২ ক্লায়েন্টের চুলের চাহিদার উপর ভিত্তি করে উপযুক্ত হেয়ার ট্রিটমেন্ট নির্বাচন করা এবং করা হয়েছে।
৩.৩ রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি এবং চিকিৎসার শোষণ সহজতর করার জন্য তেল ব্যবহার করে মৃদু মাথার ত্বকে ম্যাসাজ করা হয়েছে।
৩.৪ ট্রিটমেন্ট অনুযায়ী উপযুক্ত প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে।
৩.৫ ট্রিটমেন্ট এর সময় শেষ হওয়ার পর, অতিরিক্ত পণ্য অপসারণের জন্য চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
৩.৬ ক্লায়েন্টের অনুরোধ অনুযায়ী চুল শুকানো, সেট করা এবং স্টাইল করা হয়েছে।

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (৩.১ -৩.৬) নিম্নে বর্ননা করা হলো :

হেয়ার ওয়েল ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য সাধারণত নারিকেল তেল অথবা অলিভওয়েল ব্যবহার করা হয়।

ভেষজ উপাদান ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য ব্যবহৃত ভেষজ উপাদানের মধ্যে রয়েছে

- তলসী পাতা।
- তেজপাতা।
- চিভস (পেয়াজের রস)।
- ধনেপাতা।
- ডিল।
- পুদিনা।
- মারজোরাম।
- ওরেগানো।
- রোজমেরি।
- স্যাভোরি।
- ট্যারাগন।
- থাইম।

ভিটামিন ই ক্যাপ উপাদান ঃ

এটি মাথার ত্বক এবং চলকে স্বাস্থ্যকর করতে সহায়তা করে কারণ একে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রভাব রয়েছে যা চুলের বৃদ্ধি বজায় রাখতে সহায়তা করে। ভিটামিন ই ক্যাপ এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যগুলি অক্সিডেটিভ স্ট্রেস এবং ফ্রি- র‍্যাডিক্যাল এর পরিমান কমাতে সাহায্য করে যা ফলে মাথার ত্বকের লোমকুপের কোষগুলিকে ভেঙ্গে দেওয়া থেকে রৰা করতে পারে।

মিক্সার ওয়েল তৈরি করা এবং প্রয়োগ ঃ

হেয়ার ওয়েল এবং ভেষজ উপাদান একসাথে পরিমান মত মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর ভিটমিন ই ক্যাপ মিশ্রিত করতে হবে। এই মিশ্রন দিয়ে মাথায় ২০ থেকে ২৫ মিনিট ম্যাসাজ করতে হবে।

স্টিম মেশিন ব্যবহার ঃ

ম্যাসাজ করার পরে চুলে স্টিম ব্যবহার করা হয়। এতে গরম বাষ্প চুলের দেওয়া হয় যা শুষ্কচলকে হাইড্রেড করতে সাহায্য করে। এছাড়াও রক্ত প্রবাহ সঞ্চালন বদ্ধি করে, এবং চুলের বদ্ধিতে সহায়তা করে। স্টিম চুলের কিউটিকলগুলিকে উত্তোলন করে যা ট্রিটমেন্টগুলিকে চুলের শ্যাফটে গভীরভাবে প্রবেশ করায় এবং ৰতিগ্রস্ৰ চলগুলো ভালো হয়।ওয়েল হেয়ার ট্রিটমেন্টের ৰেত্রে চুলে ম্যাসাজ করার পর প্রয়োজন হলে স্টিমমেশিন ব্যবহার করা হয়। যেমন ঃ ভঙ্গুর চুলে স্টিম ব্যবহার করলে চুল আরো ৰতিগস্থ হতে পারে।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করে চুল ধে. ত করে নিতে হবে।

শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার ~~স্টাইল করবার আগে ক্লায়েন্টকে~~ হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার স্টাইল ভালোভাবে করা যাবে না।

চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকানো হয়েছে ।এরপর তোয়ালে দিয়ে চুল মুছতে হবে। এরপর হেয়ার ড্রাইয়ারের গরম বাতাস দিয়ে চুল শুকাতে হবে।

সেলফ চেক - ৬.৩

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট এ কি কি ভেষজ উপাদান ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: ভিটামিন/ই-ক্যাপ কেন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৩: স্টিম মেশিন কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৪: প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করার সময় মিক্সার ওয়েল কিভাবে তৈরি এবং প্রয়োগ করতে হয়?

প্রশ্ন-৫: স্পা ট্রিটমেন্টে করার সময় স্পা-মাস্ক এ্যাপপ্লাই কিভাবে করা হয়?

প্রশ্ন-৬: স্পা ট্রিটমেন্টে ভিটামিন/ই-ক্যাপ কেন প্রয়োগ করা হয়?

উত্তরপত্র ৬.৩

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট এ কি কি ভেষজ উপাদান ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: হেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য ব্যবহৃত ভেষজ উপাদানের মধ্যে রয়েছে

- তলসী পাতা।
- তেজপাতা।
- চিভস (পেয়াজের রস)।
- ধনেপাতা।
- ডিল।
- পুদিনা।
- মারজোরাম।
- ওরেগানো।
- রোজমেরি।
- স্যাভোরি।
- ট্যারাগন।
- থাইম।

প্রশ্ন-২: ভিটামিন/ই-ক্যাপ কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: এটি মাথার ত্বক এবং চলকে স্বাস্থ্যকর করতে সহায়তা করে কারণ একে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রভাব রয়েছে যা চুলের বদ্ধি বজায় রাখতে সহায়তা করে। ভিটামিন ই ক্যাপ এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ৈবশিষ্ট্যগুলি অক্সিডেটিভ স্ট্রেস এবং ফ্রি-র‌্যাডিক্যাল এর পরিমান কমাতে সাহায্য করে যা ফলে মাথার ত্বকের লোমকুপের কোষগুলিকে ভেঙ্গে দেওয়া থেকে রৰা করতে পারে।

প্রশ্ন-৩: স্টিম মেশিন কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: ম্যাসাজ করার পরে চুলে স্টিম ব্যবহার করা হয়। এতে গরম বাষ্প চুলের দেওয়া হয় যা শুষ্কচুলকে হাইড্রেড করতে সাহায্য করে। এছাড়াও রক্ত প্রবাহ সঞ্চালন বৃদ্ধি করে, এবং চুলের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। স্টিম চুলের কিউটিকলগুলিকে উত্তোলন করে যা ট্রিটমেন্টগুলিকে চুলের শ্যাফটে গভীরভাবে প্রবেশ করায় এবং ৰতিগ্রস্ৰ চুলগুলো ভালো হয়।

ওয়েল হেয়ার ট্রিটমেন্টের ৰেত্রে চুলে ম্যাসাজ করার পর প্রয়োজন হলে স্টিমমেশিন ব্যবহার করা হয়। যেমন ঃ ভঙ্গুর চুলে স্টিম ব্যবহার করলে চুল আরো ৰতিগ্রস্ৰ হতে পারে।

প্রশ্ন-৪: প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করার সময় মিক্সার ওয়েল কিভাবে তৈরি এবং প্রয়োগ করতে হয়?

হেয়ার ওয়েল এবং ভেষজ উপাদান একসাথে পরিমান মত মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর ভিটমিন ই ক্যাপ মিশ্রিত করতে হবে। এই মিশ্রন দিয়ে মাথায় ২০ থেকে ২৫ মিনিট ম্যাসাজ করতে হবে।

প্রশ্ন-৫: স্পা ট্রিটমেন্টে করার সময় স্পা-মাস্ক এ্যাপপ্লাই কিভাবে করা হয়?

উত্তর: স্পা ট্রিটমেন্ট এর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। চুল ভালোভাবে শ্যাম্প এবং পানি দিয়ে পরিষ্কার করার পর চুলে স্পা মাস্ক লাগাতে হবে। স্পা মাস্ক ভালোভাবে লাগানোর পর ৩০ (ত্রিশ) বা ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট অপেৰা করতে হবে।

প্রশ্ন-৬: স্পা ট্রিটমেন্টে ভিটামিন/ই-ক্যাপ কেন প্রয়োগ করা হয়?

উত্তর: এটি মাথার ত্বক এবং চলকে স্বাস্থ্যকর করতে সহায়তা করে কারণ একে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রভাব রয়েছে যা চুলের বদ্ধি বজায় রাখতে সহায়তা করে। ভিটামিন ই ক্যাপ এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যগুলি অক্সিডেটিভ স্ট্রেস এবং ফ্রি-র‍্যাডিক্যাল এর পরিমান কমাতে সাহায্য করে যা ফলে মাথার ত্বকের লোমকুপের কোষগুলিকে ভেঙ্গে দেওয়া থেকে রৰা করতে পারে।

জব শিট-৬.৩-১

প্রাশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	ওয়েল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	ফ্রেশ ওয়াটার, ক্লিপস, ম্যাসাজিং এজেন্ট, ক্রিম, ফ্রুট, হেনা, লেমন, ওনিয়ন/পেয়াজ, ফেসিয়াল টিস্যু, ভিটামিন ই-ক্যাপ, কার্ড/দই, অলিভ ওয়েল, কন্ডিশনার, ডিম, বানানা/কলা।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, কেপ, চিরুনি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্কিজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ, ফ্লাট আয়রণ মেশিন।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. ভষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মেশান। ২. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা। ৩. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা। ৪. প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা। ৫. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা।চুল শুকানো।
পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। ২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করুন এবং সংগ্রহ করুন।উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খলে নিন। ৪. কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন ৫. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করুন এবং বিশেস্নষণ করুন। ৬. হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করুন। ৭. ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দিন এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দিন যাতে করে চুলের কালারের দাগ এড়িয়ে চলা যায়।ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলুন এবং নিশ্চিত করুন যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে।ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মিশিয়ে নিন। ৮. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করুন।২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করুন এবং প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করুন।ডিমের সাদা অংশ/কুসুম, দই, লেবুর রস এবং পেয়াজের রসের সাথে মিশিয়ে নিন।পিছনের চুল থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে সামনের দিকের চুলে হারবাল প্যাক প্রয়োগ করুন এবং ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দিন। ৯. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করুন এবং চুল শুকিয়ে নিন। ১০. এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ১১. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন।

জব শিট-৬.৩-২

জবের নামঃ	**প্রোটিন ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ ‧ ‧, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালসঃ	ফ্রেশ ওয়াটার, ক্লিপস, ম্যাসাজিং এজেন্ট, ক্রিম, ফ্রুট, হেনা, লেমন, ওনিয়ন/পেয়াজ, ফেসিয়াল টিস্যু, ভিটামিন ই-ক্যাপ, কার্ড/দঈ, অলিভ ওয়েল, কন্ডিশনার, ডিম, বানানা/কলা। ডিমের সাদা অংশ/কুসুম, দঈ, লেবুর রস এবং পেয়াজের রস।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্টঃ	পার্লার চেয়ার, কেপ, চিরম্ননি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্ ‧ ‧ইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ, ফ্লাট আয়রণ মেশিন।
কর্মসম্পাদন মানদন্ডঃ	১. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মেশান। ২. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা। ৩. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা এবং প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা। ৪. ডিমের সাদা অংশ/কুসুম, দঈ, লেবুর রস এবং পেয়াজের রসের সাথে মিশিয়ে নেওয়া। ৫. পিছনের চুল থেকে শুরম্ন করে ধীরে ধীরে সামনের দিকের চুলে হারবাল প্যাক প্রয়োগ করা এবং ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দেওয়া। ৬. শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধে. ত করা এবং চুল শুকানো।
নোটসঃ	
পদ্ধতিঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করম্নন। ২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করম্নন এবং সংগ্রহ করম্নন। ৩. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করম্নন এবং সাজিয়ে নিন। ৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৫. কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্ি ‧ন এ্যালার্জি পরীৰা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করম্নন এবং উপদেশ দিন। ৬. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্ া পরীৰা করম্নন এবং বিশেস্নষণ করম্নন। ৭. হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করম্নন। ৮. ক্লায়েন্টকে প্রতিরৰামূলক পোশাক দিন এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দিন যাতে করে

জব শিট-৬.৩-৩

জবের নাম ঃ	**স্পা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম (পিপিই)	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ · ·, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালসঃ	ফ্রেশ ওয়াটার, ক্লিপস, ম্যাসাজিং এজেন্ট, ক্রিম, ফ্রুট, হেনা, লেমন, ওনিয়ন/পেয়াজ, ফেসিয়াল টিস্যু, ভিটামিন/ই-ক্যাপ, কার্ড/দঈ, অলিভ ওয়েল, কন্ডিশনার, ডিম, বানানা/কলা।হেনা পাউডার, টি লিকার।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, কেপ, চিরম্ননি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্কইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ, ফ্লাট আয়রণ মেশিন।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল প্রয়োজনমত মেশান। ২. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা। ৩. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা এবং স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা। ৪. শ্যাম্প দিয়ে চুল ধে. ত করা এবং স্পা-মাস্ক লাগিয়ে ৩০ (ত্রিশ) থেকে ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট রেখে দেওয়া। ৫. পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধে. ত করা। চুল শুকানো।
পদ্ধতিঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করম্নন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করম্নন এবং সংগ্রহ করম্নন। ২. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করম্নন এবং সাজিয়ে নিন। ৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৪. কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্ি ·ন এ্যালার্জি পরীৰা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামশ করম্নন এবং উপদেশ দিন। ৫. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্ া পরীৰা করম্নন এবং বিশেস্নষণ করম্নন। ৬. হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করম্নন। ৭. ক্লায়েন্টকে প্রতিরৰামূলক পোশাক দিন এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দিন যাতে করে চুলের কালারের দাগ এড়িয়ে চলা যায়। ৮. ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্প করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলুন এবং নিশ্চিত করম্নন যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে। ৯. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল প্রয়োজনমত মিশিয়ে নিন। ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করম্নন। ১০. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করম্নন এবং স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করম্নন। শ্যাম্প দিয়ে চুল ধে. ত করম্নন এবং স্পা-মাস্ক লাগিয়ে ৩০ (ত্রিশ) থেকে ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট রেখে দিন। ১১. পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। চুল শুকিয়ে নিন। ১২. এপ্রোন অপসারণ করম্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করম্নন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিস্টার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণমুক্ত করম্নন। কর্মৰেত্র পরিষ্কার করম্নন। ১৪. কর্মৰেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করম্নন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৬.৪

শিখন ফল ৪: হেনা লাগাতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৪.১ চুল শ্যাম্পু করা
৪.২ হেনা পাউডার টি লিকারের সাথে মিশ্রিত করা
৪.৩ হেনা পাউডার ক্রাউন সেকশন থেকে শুরু করে প্রয়োগ করা
৪.৪ চুল সাধারণ জল এবং কন্ডিশনার দিয়ে ধুয়ে ফেলা
৪.৫ চুল শুকানো

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (৪.১ -৪.৫) নিম্নে বর্ননা করা হলো:

শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার স্টাইল ভালোভাবে করা যাবে না।

হনা পাউডার মিক্সিং ঃ

এককাপ হেনা পাউডার এবং এক কাপ তাজা গ্রীন টি একসাথে মেশাতে হবে। এতে করে সামঞ্জস্যপর্ণ এবং মসৃণ পেস্ট পাওয়া যাবে। এরপর সারারাত রেখে দিতে হবে। সকালে কয়েকফোট লেবুর রস মেশালে ভালো মানের হেনা পেস্ট তরি হবে।

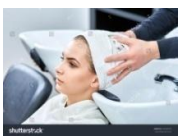
হেনা প্যাক এ্যাপস্নাই করা ঃ

সাথার ক্রাউন সেকশন থেকে হেনা প্যাক লাগান শুরম্ন করতে হবে। হেনা প্যাক লাগনো হলে ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দিতে হবে।

চুল ধৌত করাঃ

পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে মাথার চুল ধুয়ে ফেলতে হবে। চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে

শুকানো ঃ এরপর তোয়ালে দিয়ে চুল মুছতে হবে।
এরপর হেয়ার ড্রাইয়ারের গরম বাতাস দিয়ে চুল শুকাতে হবে।



সেলফ চেক - ৬.৪

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেনা ট্রিটমেন্ট করার সময় হেনা পাউডারের সাথে টি-লিকার মিক্সড করার পদ্ধতি কি?

প্রশ্ন-২: হেনা ট্রিটমেন্ট করার সময় হেনা প্যাক কিভাবে এ্যাপস্নাই করতে হবে?

উত্তরপত্র ৬.৪

প্রশ্ন-১: হেনা ট্রিটমেন্ট করার সময় হেনা পাউডারের সাথে টি-লিকার মিক্সড করার পদ্ধতি কি?

উত্তর: এককাপ হেনা পাউডার এবং এক কাপ তাজা গ্রীন টি একসাথে মেশাতে হবে। এতে করে সামঞ্জস্যপর্ণ এবং মসৃণ পেস্ট পাওয়া যাবে। এরপর সারারাত রেখে দিতে হবে। সকালে কয়েকফোট লেবুর রস মেশালে ভালো মানের হেনা পেস্ট ৎতরি হবে।

প্রশ্ন-২: হেনা ট্রিটমেন্ট করার সময় হেনা প্যাক কিভাবে এ্যাপস্নাই করতে হবে?

উত্তর: সাথার ক্রাউন সেকশন থেকে হেনা প্যাক লাগান শুরম্ন করতে হবে।

হেনা প্যাক লাগনো হলে ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দিতে হবে।

জব শীট-৬.৪

জবের নাম ঃ	**হেনা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ · ·, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	ফ্রেশ ওয়াটার, ক্লিপস, ম্যাসাজিং এজেন্ট, ক্রিম, ফ্রুট, হেনা, লেমন, ওনিয়ন/পেয়াজ, ফেসিয়াল টিস্যু, ভিটামিন ই-ক্যাপ, কার্ড/দঈ, অলিভ ওয়েল, কন্ডিশনার, ডিম, বানানা/কলা। হেনা পাউডার, টি লিকার।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, কেপ, চিরম্ননি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্কইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপিস্নকেশন ব্রাশ, ফ্লাট আয়রণ মেশিন।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. চুলে শ্যাম্প করা। ২. টি-লিকারের সাথে হেনা পাউডার মেশানো। ৩. হেনা পাউডার চুলের ক্রাউন সেকশন থেকে শুরম্ন করে সোজা প্রয়োগ করা। ৪. পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা
পদ্ধতি	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করম্নন। ২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করম্নন এবং সংগ্রহ করম্নন। ৩. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করম্নন এবং সাজিয়ে নিন। ৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৫. কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীৰা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামশ করম্নন। ৬. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্ া পরীৰা করম্নন এবং বিশেস্নষণ করম্নন। ৭. হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করম্নন। ৮. ক্লায়েন্টকে প্রতিরৰামূলক পোশাক দিন এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দিন যাতে করে চুলের কালারের দাগ এড়িয়ে চলা যায়। ৯. ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্প করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলুন এবং নিশ্চিত করম্নন যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে। ১০. চুলে শ্যাম্প করম্নন ও টি-লিকারের সাথে হেনা পাউডার মেশিয়ে নিন। ১১. হেনা পাউডার চুলের ক্রাউন সেকশন থেকে শুরম্ন করে সোজা প্রয়োগ করম্নন। ১২. পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে নিন ও চুল শুকিয়ে নিন। ১৩. এপ্রোন অপসারণ করম্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্য ব্যবহার করম্নন। ১৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৫. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করম্নন। কর্মৰেত্র পরিষ্কার করম্নন। ১৬. কর্মৰেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করম্নন

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৬.৫

শিখন ফল ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৫.১ এপ্রন খুলে ফেলা এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৫.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৫.৩ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৫.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
৫.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (৫.১ -৫.৫) নিম্নে বর্ননা করা হলো :

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫, অনুচ্ছেদ ৫.১-৫.৫ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

মডিউল (Module) -৭

মডিউল শিরোনামঃ চুল রঙ করা এবং পুনঃবন্ডিং কৌশল প্রয়োগ করা

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-07-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ৩৬ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে চুলের রঙ এবং পুনঃবন্ডিং কৌশল প্রয়োগের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, চুলের রঙ প্রয়োগ করা, পুনঃবন্ডিং করা, পার্মিং করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা অন্তর্ভুক্ত।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে
২. ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে
৩. হেয়ার কালার লাগাতে পারবে
৪. রি-বন্ডিং করতে পারবে
৫. পার্মিং করতে পারবে
৬. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
১.২ যন্ত্রপতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।
১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো হয়েছে।
২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র অপসারণ করা হয়েছে।
২.২ ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা এবং সোজা করার বিকল্পগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া এবং সম্ভাব্য ত্বকের অ্যালার্জি পরীক্ষা করা হয়েছে।
২.৩ চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
২.৪ ক্লায়েন্টের চুল শ্যাম্পু করা যাতে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং স্টাইলিং পণ্যগুলি অপসারণ করা যায়, নিশ্চিত করুন যে মাথার ত্বকে আঁচড় না পড়ে।
২.৫ ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বককে পারমিং করার আগে সুরক্ষিত করা হয়েছে।
৩.১ প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে রঙ মিশ্রিত করা হয়েছে।
৩.২ ক্লায়েন্টের পছন্দের উপর ভিত্তি করে উপযুক্ত শেড নির্বাচন করে চুলের রঙ প্রয়োগ করা হয়েছে।
৩.৩ চুলের রঙের ধরণ অনুসারে চুলের রঙ পরীক্ষা করা এবং পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে।
৩.৪ প্রস্তাবিত সময় অনুসারে রঙ অপসারণ করা হয়েছে।
৩.৫ অতিরিক্ত রঙ অপসারণের জন্য চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে নেওয়া হয়েছে। (প্রক্রিয়াকরণের পরে)
৩.৬ ক্লায়েন্টের অনুরোধ অনুসারে চুল শুকানো, সেট করা এবং স্টাইল করা হয়েছে।
৪.১ পুনঃবন্ধনের জন্য গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়েছে।
৪.২ চুল দুবার শ্যাম্পু করা হয়েছে।
৪.৩ চুল কেটে ফেলা এবং পুনঃবন্ধনের দ্রবণ প্রতিটি অংশে সমানভাবে প্রয়োগ করা হয়েছে।
৪.৪ প্রস্তাবিত সময়ের জন্য প্রক্রিয়া করার জন্য দ্রবণটি সরিয়ে ফেলা হয়েছে।
৪.৫ প্রক্রিয়াকরণের পরে, অতিরিক্ত পণ্য অপসারণের জন্য চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
৪.৬ চুল কেটে ইস্ত্রি করার মেশিন ব্যবহার করে ইস্ত্রি করা হয়েছে।
৪.৭ চুলের নতুন গঠন স্থিতিশীল করার জন্য নিউট্রালাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।
৪.৮ চূড়ান্ত প্রক্রিয়াকরণের পরে, অতিরিক্ত পণ্য অপসারণের জন্য চুল আবার পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলা হয়েছে।

৪.৯ চূড়ান্ত প্রক্রিয়াকরণের পরে চুল কেটে ফেলা এবং ইস্ত্রি করার মেশিন ব্যবহার করে ইস্ত্রি করা হয়েছে।
৪.১০ চুল অসম চুলে ছাঁটাই করা হয়েছে।
৫.১ শ্যাম্পু ব্যবহার করা এবং চুল সম্পূর্ণ শুকানো হয়েছে।
৫.২ ছোট চুলের বেণী তৈরি করা হয়েছে।
৫.৩ পণ্যটি প্রয়োগ করা এবং ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করা হয়েছে।
৫.৪ প্রতি ০৫ মিনিট অন্তর স্থিতিস্থাপকতা পরীক্ষা করা হয়েছে।
৫.৫ চুলের বেণী আলগা করা এবং প্রযোজ্য ক্ষেত্রে চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
৫.৬ প্রয়োজনে স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা হয়েছে।
৬.১ এপ্রন খুলে ফেলা হয় এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৬.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৬.৩ যন্ত্রপতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৬.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
৬.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৭.১

শিখন ফল ১: কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা
১.২ যন্ত্রপতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা
১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১, অনুচ্ছেদ ১.১ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

১.২ যন্ত্রপতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ

হেয়ার ড্রেসিং কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয় ঃ

পার্লার চেয়ার ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার কাজে ব্যবহারের জন্য হুইল যুক্ত চেয়ার ব্যবহার করা হয় যা প্রয়োজন অনুযায়ী সামনে পিছনে নেওয়া যায় এবং উচ্চতা বাড়ান বা কমান যায়। চেয়ারের সামনে এবং পিছনে কিছ লিভার থাকে, যেগুলো কম বেশী করার মাধ্যমে চেয়ারটিকে প্রয়োজন অনুযায়ী অডজাস্ট বা সমন্বয় করা যায়।

আয়না ঃ

ক্লায়েন্ট নিজেকে দেখবার জন্য এবং কাজ কেমন হল তা দেখবার জন্য ছোট আয়না এবং দেওয়াল আয়না দুটোই দরকার হয়।

চিরুনি ঃ

▸দনন্দিন জীবনে আমরা সব সময় চিরুনি ব্যবহার করে থাকি। ঠিক তেমনি বিউটিকেয়ারের কাজ যেমন চুল কাটা, চুল শ্যাম্প করা, চুলের সাজগোজ, এবং চুলের সব ধরনের কাজের জন্য চিরুনি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এসব

কাজের জন্য সাধরণত দুই ধরনের চিরম্ননী ব্যবহার করা হয়ে থাকে ঃ মোটা দাতের চিরম্ননি এবং চিকণ দাতের চিরম্ননি।

বেস্নায়ার মেশিন ঃ

তাপ ছাড়া চুল শুকানোর কাজে বেস্নায়ার মেশিন ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও শরীরর থেকে কোন অবাঞ্জিত অংশ অংশ অপসারনের জন্যও অনেক সময় এর ব্যবহার হয় থাকে। সাধারণত হেয়ার ড্রাইয়ারের তাপ কমিয়ে শুধ ঠান্ডা বাতাস ব্যবহার করে বেস্নায়ারের কাজ করা হয়ে থাকে।

ফ্লাট আয়রণ মেশিন ঃ

স্ট্রেইনিং আয়রণ, স্ট্রেইটনার বা ফ্ল্যাট আয়রণ চুলের কর্টেক্সে পাওয়া ইতিবাচক হাইড্রোজেন বন্ডগুলিকে ভেঙ্গে দিয়ে কাজ করে, যার ফলে চুল খোলা, বাকানো এবং কোকড়ানো হয়। হেয়ার ট্রিটমেন্টে অনেক সময় চুল শুকানোর কাজেও ফ্লাট আয়রণ ব্যবহার করা হয়।

সেটিং ক্লিপস ঃ

এগুলো সাধারণ হেয়ার ক্লিপস থেকে ভিন্ন। এগুলো টানা বা টাগান ছাড়াই চুলের মধ্যে দিয়ে পিছলে যেতে পারে এবং চুলো কোন গত ছাড়ে না। এগুলো বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। এগুলো চুলে সেকশন করা থেকে শুরম্ন করে, চুলে ওয়েভ সেট করা এবং স্টাইলকে নিরাপদে ধরে রাখার জন্য সেটিং ক্লিপস ব্যবহার করা হয়।

হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ ঃ

চুল কাটার শেষ হলে ক্লায়েন্টের শরীর থেকে কাটা চুলের অংশ পরিষ্কার করার জন্য হেয়ার ব্রাশ ব্যবহার করা হয়।

প্যাক এ্যাপস্নাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ ঃ

এ ধরনের ব্রাশ ব্যবহারের ফলে চুলে প্যাকের প্রয়োগ সঠিক পরিমানে করা হয়। একটি হাতকে প্যাক থেকে রৰা করে।এর মাধ্যমে মাথার ত্বকে সহজে প্যাক প্রয়োগ করা যায়।

ছোট বোল ঃ

সাধারণত পস্নাষ্টিকের ছোট বোল গুলো বিভিন্ন রকমের হেয়ার ট্রিটমেন্ট প্রোডাক্ত রাখবার কাজে ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও চুলে প্যাক প্রয়োগ করার সময় এগুলো ব্যবহার করা হয়।

বড় বোল ঃ

শরীরের বিভিন্ন অংশের ডবিয়ে রাখার কারণে এসকল একট বড় বোল ব্যবহার করা হয়। এছাড়ও চুল ভিজিয়ে রাখবার জন্য বড় বোল ব্যবহার করা করা হয়।

ড্রাইয়ার ঃ

চুলের পার্মিং করার সময় চুল ড্রাই করা বা শুকানোর জন্য ড্রাইয়ার ব্যবহার করা হয়। এটি বেস্না-ড্রাইয়ার নামেও পরিচিত। এটি একটি স্বৈদ্যুতিক ডিভাইস যা চুল শুকাতে এবং স্টাইল করার কাজে ব্যবহার করা হয়। এর মধ্যে একটি কয়েল (বদ্যুতিক তারের কুন্ডলী) থাকে। কুন্ডলীর মধ্য দিয়ে বিদ্যুৎ প্রবাহিত হলে এটি গরম হয়। একটি পাখার সাহায্যে গরম তারের কুন্ডলীর মধ্য দিয়ে বাতাস প্রবাহিত করলে ড্রায়ারের মধ্য দিয়ে গরম বাতাস বের হয়। উষ্ণ বাতাস ভেজা চুলে লাগলে তা চুলের পানিকে বাষ্পীভ‚ত করে। রিবন্ডিং এবং পার্মিয়ের কাজ করার জন্য সাধারণত ঃ হ্যান্ডহেল্ড; হুড এবং ইনফ্রারেড এই তিন প্রকারের ডায়ার ব্যবহার করা হয়।

কার্লার ঃ

চুল বাকা করার জন্য কার্লার ব্যবহার করা হয়। এর সাহায্যে সোজা চুল বাকানো বা কোকড়ানো যায় আবার বাকা চুল সোজা করা যায়। এটি একটি ˜বদ্যুতিক ডিভাইস। এর মধ্যে একটি টিউব থাকে যা বিদ্যুৎ প্রবাহের সাথে তাপ উৎপন্ন করে এবং চুলের স্টাইল পরিবর্তনে কাজ করে। সাধারণত চার ধরনের কার্লার ব্যবহার করা হয় ঃ

ক) স্মল (ছোট); খ) মাঝারি; গ) বড়; ঘ) অতিরিক্ত বড়।

স্পাইরালঃ

স্পর্পিল কার্লগুলো একটি দেখতে অনেকটা কর্কস্ এর মতো। এগুলোকে কখনও কখনও রিংগেস্নটও বলা হয়। এগুলোর

সাহায্যে চুলের অংশগুলিকে মড়িয়ে রাখা হয়।

জিগজ্যাগঃ

এটি জিগজ্যাগ পেস্নটসহ একটি হেয়ার স্টাইলিং টুল যা চুলে টেক্সার যুক্ত তরঙ্গ যোগ করে। এই স্টাইলের কারনে চুলের ভলিউম অনেক বেশী আছে বলে মনে হয়।

টেলিফোন ওয়ায়ারঃ

এগুলো টেলিফোন এর তারের মত দেখতে রাবার ব্যান্ড বা ইলাস্টিক ব্যান্ড। চুল বেধে রাখবার জন্য এগুলো ব্যবহার করা হয়।

এ্যাপিস্নকেটর ঃ

চুলে প্যাক এবং অন্যান্য উপাদান প্রয়োগ করার জন্য এ্যাপিস্নকেটর ব্যবহার করা হয়। এটি একটি ডিভাইস যার মাধ্যমে

কোন পৃষ্ঠে বা কোন সমতলে কোন বস্' ঢোকানা হয়।

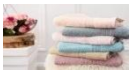
সাওয়ার ক্যাপ ঃ

এটি গোসলের ক্যাপ নামেও পরিচিত। এটি একটি টুপি বিশেষ যা গোসলের সময় চুল ভেজা থেকে রৰা করে।

ক্যাপ ঃ

হেয়ার রিবন্ডিং করার সময় ক্যাপ ব্যবহার করা হয়। এটি ব্যবহারের সবিধা হল এর ফলে বাহির থেকে চলগুলো দেখা যায় এবং ধারনা করতে সবিধা হয় কিভাবে হেয়ার পরিবর্তিত হচ্ছে। সাধারণত এসব ক্যাপগুলোতে বিভিন্ন বিভাগ থাকে।

তোয়ালে ঃ



তাওয়েল ইরেজি শব্দ। বাংলায় বলা হয় তোয়ালে।আমরা সবাই শরীর ও মাথা মোছার ৰেত্রে টাওয়েলব্যবহার করে থাকি। বিউটি কেয়ার কাজেরপেডিকিউর, মেনিকিউর ও চুল শ্যাম্পুকরণ সহ বিভিন্ন কাজের জন্য বিভিন্ন সাইজের তাওয়েল ব্যবহার হয়ে থাকে। মোছারকাজে ব্যবহৃত টাওয়েল কটনের তুতরি হতে হয়।

হেয়ার ক্লিপস ঃ

চলগুলোকে জায়গামত রাখতে হেয়ার ক্লিপস একটি আলিঙ্গন হিসাবে কাজ করে। এগুলো মেটাল বা পস্নাষ্টিকের তুতরি এবং

কখনও কখনও অলঙ্কারিক ফ্যাব্রিক্সযুক্ত থাকে। চুল বাধার চেয়ে চুলে ক্লিপস ব্যবহার করা অনেক সহজ। ক্লিপসগুলো অন্দত ডেন্ট তুতরি করে না।

এয়ার প্যাড ঃ

হেয়ার ড্রেসিং করার সময় কানের মধ্যে পানি বা অন্য কোন উপাদান যাতে প্রবেশ করতে না পারে সেজন্য এয়ার প্যাড ব্যবহার করা হয়।

টেইল কম্ব ঃ

এটি একটি লম্বা হাতল (লেজ) বিশিষ্ট চিরম্ননী। এটি চুল স্টাইল করার সময় উপরের দিকে তুলে ধরতে, সেকশন করতে বা কার্ল করতে ব্যবহার করা হয়।

রাবার ব্যান্ড ঃ

হেয়ার ড্রেসিং করার সময় চুল বাধার জন্য রাবার ব্যান্ড ব্যবহার করা হয়।

রাবার গেস্নাভস ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার সময় সকল ধরনের উপাদান থেকে হাত রৰা করার জন্য রাবার গেস্নাভস ব্যবহার করা হয়।

ফয়েল পেপার ঃ

এটি অ্যালুমেনিয়াম ধাতুর একটি পাতলা-চকচকে শীট। এটি তাপ ধরে রাখতে পারে এবং পানি প্রতিরোধক। এটি চুলে কালার করতে ব্যবহার করা হয়। চুলে রঙ্গ বা বস্নীচ করার সময় চুলের একাধিক অংশ ধরে রাখতেও ব্যবহার করা হয়।

ক্যাপ স্টিক ঃ

হেয়ার কালার করার সময় ছিদ্রযুক্ত একটি ক্যাপ ব্যবহার করা হয়। একটি স্টিক এর সাহায্যে ছিদ্র দিয়ে কালার করার জন্য চুল বের করা হয়।

১.৩ কাঁচামাল সনাক্ত এবং সাজানো

উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা এবং সাজান।

হেয়ার ড্রেসিং করার জন্য উপকরণসমূহের মধ্যে রয়েছে ঃ

ডিকলার পাউডার ঃ

একে ফেডিং পাউডারও বলা হয়। আমরা একে বিস্নচ নামে চিনি। এটা চুল হাই লাইট বা প্রি হাইলাইট করার কাজে ব্যবহার করা হয়। অনেক সময় রং ব্যবহার করার পূর্বে হাই লাইট বা প্রি হাই লাইট করে নিতে হয়।

ক্রিম ডেভেলপার ঃ

প্রি হাই লাইট করার সময় ডিকলার পাউডার এর সাথে ডেভেলপার ক্রিম ব্যবহার করে প্রি হাই লাইটের জন্য কালার তৈরি করা হয়। সাধারনত ৬% এর ২০ ভলিওম ৯% ও ১২% এর ৪০ ভলিওম ডেভেলপার ক্রিম ব্যবহার করা হয়। রংয়ের সাথে নির্দেশিকা অনুযায়ী রেসিও অনুপাতে ক্রিম ডেভেলপার ব্যবহার করে হেয়ার কালার তৈরি করা হয়।

রিবন্ডিং ক্রিম ঃ

চুলের রিবন্ডিং ফিজি, তরঙ্গায়িত কার্লগুলিকে চকচকে, মসৃন এবং সোজা চুলের স্ট্রান্ডে পরিনত করার জন্য রিবন্ডিং ক্রিম ব্যবহার করা হয়। এটি চুলের মধ্যেকার রাসায়নিক বন্ধন ভেঙ্গে এদের পুর্নবিন্যাস্ব করার মাধ্যমে নতুন বন্ধন গঠন করে। এর মাধ্যমে চলকে একটি ভিন স্টাইলে বা গঠনে সহায়তা করে।

সেরাম ঃ

চুলে চকচকে ভাব যোগ করতে, ফ্রিজ কমাতে এবং প্রাকতিক টেক্সচারকে উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি ৰতি থেকে রৰা করে চলকে সুস্ক রাখতে পারে। চুলের অন্যান্য স্টাইলিং পণ্যগুলোর সবিধাগুলো লক করার জন্যও হেয়ার সেরাম ব্যবহার করা যেতে পারে।

হেয়ার মাস্ক ঃ

হেয়ার মাস্ক চুলে ময়েশ্চারাইজার এবং পুষ্টি দিতে সাহায্য করে। এগুলি শুষ্ক, ৰতিগ্রস্ব বা জমে থাকা চুলের জন্য বিশেষভাবে উপকারী। এগুলো শুস্ক, ৰতিগ্রস্ব বা ফ্রিজি চুলের জন্য বিশেষভাবে উপকারী। এছাড়াও কিছু হেয়ার মাস্ক আছে যেগুলো মাথার ত্বকের উন্নতি করতে পারে এবং চুলের শক্তি বাড়াতে পারে।

শ্যাম্প

চুলের পরিসেবার করার আগে বা কোন সার্ভিস প্রদান করার আগে চুলের রম্নতা দূরা, ময়লা পরিষ্কার করা এবং চুল সফট করার জন্য শ্যাম্প ব্যবহার করা হয়।

পার্ম লোশন ঃ

এর মধ্যে অ্যামোনিয়া থায়োগস্নাইকোলেট নামক সক্রিয় রাসায়নিক দ্রব্য থাকে। এটি হাইড্রোজেন জমা করে যা চুলের গঠনের ডিসালফাইড বন্ডের সাথে নিজেকে সংযুক্ত করে। বন্ধন ভেঙ্গে সালফাইড বন্ডে পরিণত হয়। একবার এটি ঘটলে চুলে পার্মিং রড়ের নতুন আকতিতে পরিবর্তিত হওয়ার অবস্থায় থাকে।

হেয়ার নিউট্রালাইজার ঃ

এটি চুলের অবাঞ্ছিত উষ্ণ টোনগুলির ভারসাম্য বজায় রাখতে কাজ কওে, এবং একটি অন-ট্রেন্ড কল-টোনড রঙ্গ ৎতরী করে। এর এসিড ফর্মুলা চলকে সঠিক পিএইচ খুজে বের করতে দেয় এবং চলকে চকচকে, নরম এবং স্নি তিস্ াপক রাখে।

কন্ডিশনার ঃ

কন্ডিশনার সাধারণত চুল ধোয়ার দ্বিতীয় ধাপ। কন্ডিশনার চলকে নরম করে এবং সহজে ম্যানাজ করতে সহায়তা করে। এটি চুলের গঠন/খাদকে ৰতির হাত থেকেও রৰা করে। চুল স্বাস্থ্যকর এবং চকচকে (সাইনি) করার জন্য কন্ডিশনার অপরিহার্য।

নরমাল কটন ঃ

বিউটি কেয়ার কাজে - ভ্রম্ন পস্নাক, পমনিকিউর, পেডিকিউর, হাত ওপায়ের নখ পরিস্কার, চুলে অয়েল লাগানো, টোনারলাগানো ইত্যাদি কাজে তলা ব্যবহৃত হয়।

সেলফ চেক - ৭.১

প্রশ্ন-১: হেয়ার ড্রেসিং এর কাজে কি কি যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: হেয়ার ড্রেসিং এর কাজে কি কি উপকরনসমূহ ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার ড্রেসিং এ কার্লার কেন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৪: কার্লার কত প্রকার এবং কি কি?

প্রশ্ন-৫: এ্যাপিস্নকেটর কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৬: রিবন্ডিং ক্রিম এর কাজ কি?

প্রশ্ন-৭: হেয়ার সিরাম কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র ৭.১

প্রশ্ন-১: হেয়ার ড্রেসিং এর কাজে কি কি যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: পার্লার চেয়ার, আয়না, চিরন্নি, বেস্নায়ার মেশিন, ফ্লাট আয়রণ মেশিন, সেটিং ক্লিপস, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, প্যাক এ্যাপস্নাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, ড্রাইয়ার, কার্লার, স্পাইরাল, জিগজ্যাগ, টেলিফোন ওয়্যার, এ্যাপিস্নকেটর, সাওয়ার ক্যাপ, ক্যাপ, তোয়ালে, হেয়ার ক্লিপস, এয়ার প্যাড, টেইল কম্ব, রাবার ব্যান্ড, রাবার গেস্নাভস।

প্রশ্ন-২: হেয়ার ড্রেসিং এর কাজে কি কি উপকরনসমূহ ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: রিবন্ডিং ক্রিম, সেরাম, হেয়ার মাস্ · ·, শ্যাম্পু, পার্ম লোশন, হেয়ার নিউট্রালাইজার, কন্ডিশনার, নরমাল কটন।

প্রশ্ন-৩: হেয়ার ড্রেসিং এ কার্লার কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: চুল বাকা করার জন্য কার্লার ব্যবহার করা হয়। এর সাহায্যে সোজা চুল বাকানো বা কোকড়ানো যায় আবার বাকা চুল সোজা করা যায়। এটি একটি ৮বদ্যুতিক ডিভাইস। এর মধ্যে একটি টিউব থাকে যা বিদ্যুৎপ্রবাহের সাথে তাপ উৎপন্ন করে এবং চুলের স্টাইল পরিবর্তনে কাজ করে।

প্রশ্ন-৪: কার্লার কত প্রকার এবং কি কি?

উত্তর: সাধারণত চার ধরনের কার্লার ব্যবহার করা হয় ঃ ক)
স্মল (ছোট); খ) মাঝারি; গ) বড়; ঘ) অতিরিক্ত বড়।

প্রশ্ন-৫: এ্যাপিস্নকেটর কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: চুলে প্যাক এবং অন্যান্য উপাদান প্রয়োগ করার জন্য এ্যাপিস্নকেটর ব্যবহার করা হয়। এটি একটি ডিভাইস যার মাধ্যমে কোন পৃষ্ঠে বা কোন সমতলে কোন বস্ ঢোকানা হয়।

প্রশ্ন-৬: রিবন্ডিং ক্রিম এর কাজ কি?

উত্তর: চুলের রিবন্ডিং ফিজি, তরঙ্গায়িত কার্লগুলিকে চকচকে, মসৃন এবং সোজা চুলের স্ট্রান্ডে পরিনত করার জন্য রিবন্ডিং ক্রিম ব্যবহার করা হয়। এটি চুলের মধ্যেকার রাসায়নিক বন্ধন ভেঙ্গে এদের পুর্নবিন্যাস্ব করার মাধ্যমে নতুন বন্ধন গঠন করে। এর মাধ্যমে চলকে একটি ভিন্ন স্টাইলে বা গঠনে সহায়তা করে।

প্রশ্ন-৭: হেয়ার সিরাম কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: চুলে চকচকে ভাব যোগ করতে, ফ্রিজ কমাতে এবং প্রাকতিক টেক্সচারকে উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি ৰতি থেকে রৰা করে চলকে সস্থ্য রাখতে পারে। চুলের অন্যান্য স্টাইলিং পণ্যগুলোর সবিধাগুলো লক করার জন্যও হেয়ার সেরাম ব্যবহার করা যেতে পারে।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৭.২

শিখন ফল ২: ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র অপসারণ করা হয়েছে।

২.২ ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা এবং সোজা করার বিকল্পগুলি সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া এবং সম্ভাব্য ত্বকের অ্যালার্জি পরীক্ষা করা হয়েছে।

২.৩ চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং ব্যবহার করা হয়েছে।

২.৪ ক্লায়েন্টের চুল শ্যাম্পু করা যাতে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং স্টাইলিং পণ্যগুলি অপসারণ করা যায়, নিশ্চিত করুন যে মাথার ত্বকে আঁচড় না পড়ে।

২.৫ ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বককে পারমিং করার আগে সুরক্ষিত করা হয়েছে।

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (২.১ -২.৫) নিম্নে বর্ননা করা হলো :

চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীৰা করা এবং বিশেস্নষণ করা এবং প্রতিরৰামূলক পোশাক (প্রটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।

চুল <u>পরীৰা করা এবং বিশেস্নষণ করা</u>ঃ

এটি হেয়ার ট্রিটমেন্টএর একটি অতি গুরম্নত্বপর্ণ অংশ। চুল ভালোভাবে পরীৰা না করে হেয়ার ট্রিটমেন্ট করলে বেশী রকমের ৰতি হতে পারে। চুলের কন্ডিশন বা অবস্ া বিবেচনা করা জন্য নিম্লিখিত কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত থাকতে হবে ঃ

১. ড্যামেজড/ৰতিগ্রস্ৰ চুল।
২. ট্রিটেড/চিকিংসা করা চুল।
৩. লাইটেন্ড/হালকা চুল।
৪. ড্রাই/শুষ্ক চুল।
৫. ওয়েলি/গ্রিজি/‣তলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল।
৬. নরমাল/সাধারণ চুল।

১. ড্যামেজড হেয়ার/ৰতিগ্রস্থ চলঃ

ৰতিগ্রস্থ চুলের একটি অবস্থা হল এগুলো দেখতে শুষ্ক এবং ভঙ্গুর হয়। চুলের গোড়ায় ঘন এবং আগায় পাতলা হয়। চুলে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী জট থাকে। চুলের বাহিরের স্ৰরের প্রাকৃতিক ভতল শুকিয়ে যায়। এতে চুলে ঔজ্জ্বল্য নষ্ট হয়ে যায়। এবং সর্বদা চুল নিস্ৰেজ দেখায়। অনেক সময় দেখা যায়, শ্যাম্পুর সাথে অনেক রাসায়নিক
দ্রব্য থাকে যেগুলো মাথার ত্বক এবং চুল থেকে প্রাকতিক তেল দূরে সরিয়ে দিতে পারে।

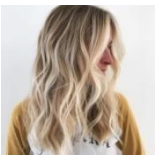
করণীয় ঃ

এসকল চুলের জন্য প্রোটিন ট্রিটমেন্ট অনেক ভালো কাজ করে। প্রটিন ভেঙ্গে যাওয়া রোদ করে এবং দুর্বল এবং ৰতিগস্ জায়গাগুলো পূরণ করে চুলের স্ট্রান্ডের গঠন শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।

২. ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চলঃ

চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত চলপরা, শুষ্কতা, খুশকি, কুঁচকে যাওয়া চল, পাতলা চুল ইত্যাদি নানা ধরনের চুলের চিকিৎসা করা বোঝায়। এই সমস্যাগুলোর জন্য যদি ট্রিটমেন্ট চলতে থাকে বা ট্রিটমেন্ট করা হয়ে থাকলে, তা ভালোভাবে বিশেস্নষণ করতে হবে।

৩. লাইটেন্ড/হালকা চলঃ



চুলে কৃত্রিমভাবে পিগমেন্ট দ্রবীভূত (কমানোর) করার প্রক্রিয়াকে লাইটেন্ড বা চুল হালকা করা বলে। চুল কালার করা থাকলে বস্নীচিং এটাকে হালকা করে। চুলের শ্যাড পরিবর্তন করার জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করে চুলের শ্যাডো অন্ধকার (ঘন) থেকে হালকা করা হয়।

শুষ্ক চল/ড্রাই হেয়ার ঃ

চেনার উপায়ঃ

প্রাকতিক চুলের মাত্রা কম থাকায় এরকম চুল দেখতে চুল রম্নৰ, ম্যাড়ম্যাড়ে ও আঠাল দেখায়। এছাড়াও চুলের আগা ফাটা থাকে, এবং গোসলের সময় প্রচুর চুল পড়ে যায়।

কারণঃ

শুষ্ক চুল সাধারণত অপুষ্টিকর খাবার গ্রহণের ফলে হয় এবং স্ক্যাল্প এর তেল গ্রন্থি থেকে কম তেল নিস্কাশন হয়। এছাড়ও বেশী গরমের মধ্যে থাকলে, শ্যাম্পু/হেয়ার ড্রাইয়ার অত্যাধি ব্যবহার করলে, অতিরিক্ত পার্মিং, হেয়ার কালারিং করলে, এবং ঝড়ো আবহাওয়ায় চুল ড্রাই হয়ে যায়।

প্রতিকারঃ

চুলের শুষ্কতা দূর করার জন্য ব্যালেন্স ডায়েট প্রয়োজন। এছাড়াও গরম তেল দিয়ে ম্যাসাজ করে স্টিম নিতে হবে। অতিরিক্ত পার্মিং হেয়ার ড্রাইয়িং, হেয়ার কালারিং বন্ধ করতে হবে।

তৈলাক্ত চুল/ অয়েলি হেয়ারঃ

চেনার উপায়ঃ

এ ধরনের চুলে প্রাকৃতিক তেলের পরিমান বেশী থাকে। এই রকম চুল গোসলের পর চকচকে ও স্বাস্য উজ্জল দেখায় এবং পরে চুলগুলো চকচকে হয়ে যায় ও পরস্পরের সঙ্গে জোড়া লেগে যায় (জট বাধে)। এদের স্তুতল গ্রন্থি অধিক সক্রিয় হয় এবং বেশী তেলতেলে দেখায়।

কারণ ঃ

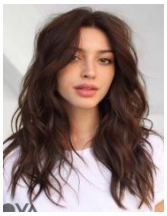
চুল অতিমাত্রায় ব্রাশ করা বা আচরাণ। খাবার বা আহার অনিয়ন্ত্রিত ভাবে করা, অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা এবং উষ্ণ আবহাওয়া।

প্রতিকারঃ

তৈলাক্ত চুল থেকে রক্ষা পাবার জন্য প্রত্যহ শ্যাম্প করা, পরিমিত খাবার খাওয়া এবং বারবার ব্রাশ ও আচরানো বন্ধ করা।

মিশ্রিত চুল/ কম্বিনেশন হেয়ার ঃ

চেনার উপায়ঃ



এই ধরনের চুলে শুষ্কতা ও স্তুতলাক্ত ভাব দুইরকমই দেখা যায়। গোঁড়ায় তেলের ভাগ বেশী হয় এবং আগা শুষ্ক হয়।

কারণঃ

কয়েক ধরনের কারণ থাকতে পারে গরম আবহাওয়া, ঋত পরিবর্তন, এবং চুলের অপরিচ্ছন্নতা।

প্রতিকারঃ

চুল ভালোভাবে ও সুচারম্নরম্নপে পরিস্কার করতে হবে। ভালো কোয়ালিটির শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

নরমাল হেয়ার / স্বাভাবিক চুল ঃ

চেনার উপায়ঃ

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী ‣তলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকতিকভাবে চুলকে রৰা করে। নরমাল চুল স্পর্ষ করতে নরম হয় এবং খুব সহজেই একে অপরের থেকে বিছিন্ন করা যায়। এধরনের চুলে স্টাইল করা সহজ, শাইনি এবং নন-স্ট্যাটিক। নরমাল হেয়ার, মাথার ত্বকের প্রাকতিক তেল দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, এবং যার ফলে মাথার চুল চকচকে এবং স্বাস্থ্যকর দেখা যায়।

চুলের সমস্যা সমূহ ও এর সমাধানঃহেলদি, সাইনি, সিল্কি, ভলিউম ইত্যাদি গুণ সম্পন্ন চল, প্রত্যেক মানুষেরই গর্বের কারন। কিন্‣যদি সেই চুল শুস্ক, মতপ্রায়, পরতে শুরম্ন করে অথবা অল্প সময়ে পাকতে শুরম্ন করে তাহলে তো হতাশা ও টেনশনের শেষ নেই। চুলের সমস্যার জন্য অস্থির ও চিন্ত্মিত না হয়ে সমস্যার কারনের পতি লৰ রেখে যথাসম্ভব সেই সমস্যা গলির উপযোগী ট্রিটমেন্ট করতে হবে। যদি যথাসময়ে সেই সমস্যাগুলির সঠিক পরিচর্যা করা না হয় তাহলে গভীর সমস্যার সম্মুখীন হতে হবে।

মাথার ত্বক পরীৰা করে দেখা ঃ

চুল পরীৰা এবং বিশেস্নষন করার পরবর্তী ধাপ হল মাথার ত্বক পরীৰা করে দেখা। এর জন্য খুব কাছে থেকে মাথার ত্বক পরীৰা করে দেখতে হয়। অর্থাৎ মাথার ত্বক এবং চুলের ক্লোজ-আপের অবস্থা বুঝতে সহায়তা করে। মাথার ত্বকের অবস্থা, চুলের ঘনত্ব, ফলিকলগুলোর স্বাস্থ্য এবং ত্বকের মল্যায়ণ করে।

মাথার ত্বক বিশেস্নষণ করলে সাধারণত নিচের কন্ডিশনগুলো দেখা যায় ঃ

১) ড্যানড্রাফট/খুশকি
২) রম্নৰ,শুস্ক ও নির্জীব চুল
৩) ফানগাল/ছত্রাক
৪) ওয়েলি/‣তলাক্ত
৫) অ্যালোপেসিয়া

ড্যানড্রাফট/খুশকি ঃ

খুশকি একটি সাধারণ অবস্থা যা মাথার ত্বকে ৰত সৃষ্টি করে। চুলের গোড়ায় অবস্থিত ‣তল গ্রন্থি থেকে নিস্কাশিত ‣তল যখন বেরিয়ে যেতে পারে না ‣তল গ্রন্থি বস্নক হয়ে যাওয়ার কারনে স্ক্যাল্প এ ছোট ছোট সাদা পাপড়িতে ভরে যায়। এটিই খুশকি এবং এই খুশকির জন্য চুলের গোড়া দূর্বল হয়ে যায়।

কারণঃ

ডববিভিন্ কারণে মাথার ত্বকে খুশকি হতে পারে। যেমন ঃ অপষ্টিকর খাওয়া দাওয়া, নিন্মমানের হেয়ার প্রডাক্ট ব্যবহার করা, ঋত বদল, নিয়মিত চুল না আঁচড়ানো, শুষ্ক আবহাওয়াঝবনড়ৎৎযবরপ ফবৎসধঃরঃরং (সেবোরেইক ড্রামাটাইটিস) নামক ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি, নিয়মিত শ্যাম্প না করা, গধষধংংবুরধ(ম্যালাসেজিয়া) নামক এক ধরণের ফাংগাস এর উপস্থিতি এবং মানসিক চাপ।

প্রতিকারঃ

উপযুক্ত শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে, শ্যাম্পু করার পর লেবুর রস অথবা ভিনিগার মিশ্রিত পানিতে চুল ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে, ওয়েল ম্যাসাজ করতে হবে লেবুর রস মিশিয়ে, নিম ওয়েল দিয়ে স্ক্যাল্প মাসাজ করা যায়, নিম ও তুলশী পেস্ট স্ক্যাল্পে ১ ঘন্টা লাগিয়ে ধুয়ে নিতে হবে, অলিভ ওয়েল ও আদার রস মিক্স করে স্ক্যাল্প মাসাজ করা যায়, নারিকেল ‣তল ও কর্পূর মিক্স করে মাসাজ করা যায়।

ড্রাই/শুষ্ক ত্বক ঃ

মাথার ত্বকে পর্যাপ্ত তেল না থাকলে ত্বক শুষ্ক দেখায়। অন্যান্য শুস্ক ত্বকের মত এটিও চুলকানি, ফ্ল্যাকিং এবং জ্বালা সৃষ্টি করে। মাথার ত্বকে তেল না থাকার কারনে চুল শুষ্ক দেখায়। শুষ্কত্বকের মানুষদের মাথার ত্বক শুষ্ক থাকার প্রবণতা বেশী।

কারণ ঃ

সাবান, ডিটারজেন্ট, মানষিক দশ্চিন্ত্মা এবং আবহাওয়া পরিবর্তন মাথার ত্বকে শুষ্ক এ্যাকজিমা প্যাচ ন্ততরি করতে পারে। হাত, কনুই, মুখ এবং হাটুর পিছনে শুষ্কতা থাকতে পারে। হ্রাশ শ্যাম্প এবং অন্যান্য পণ্যগুলির কারনের ত্বক শুষ্ক হতে পারে।

প্রতিকার ঃ

চুল প্রায়শই ধুয়ে ফেলতে হবে। রেগুলার শ্যাম্প দিয়ে অনেকবার চুল পরিষ্কার করলেও কাজ না করে তাহলে, খুশকির শ্যাম্প ব্যবহার করে দেখা যেতে পারে। খুশকির শ্যাম্প ব্যবহার করার সময় দু'ইবার ল্যাথাল করতে হবে এবং ০৫ (পাঁচ) মিনিট অপেৰা করতে হবে। খুশকির শ্যাম্পর পর কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। ফ্লেক্স চলকাতে স্ক্যাচ না করার চেষ্টা করন্নন।

ফানগাল/ছত্রাক

কাছাকাছি দেখলে মাথার ত্বক আশযুক্ত এবং রন্নপালী দেখাতে পারে। এরসাথে ভাঙ্গাচুলের প্যাচগুলি থাকে। মাথার ত্বকে চুল ভেঙ্গে গেলে ছোট কালো বিন্দুও দেখা যায়। মাথার ত্বকের দাদ (টিনিয়া ক্যাপিটাস) হল একটি ফুসকড়ি যা ছত্রাকের সংক্রমণের কারনে হতে পারে। এটি সাধারণত মাথায় চলকানি, খসখসে, টাক দাগ সষ্টি করে।

কারন ঃ

লোমকূপ বা ৰতিগ্রস্ৰ ত্বকের মাধ্যমে চত্রাক বা ব্যক্টেরিয়া মাথার ত্বকে প্রবেশ করলে মাথার ত্বক সংক্রমিত হতে পারে। সাধারণ ত্বকের অবস্থার ফলে ত্বকের ৰতি হতে পারে। যেমন - সোরিয়াসিস এবং একজিমা। ব্যক্টেরিয়া কিছ সাধারণ সংক্রমণ সষ্টি করে যেমন - ফলিকুলাইটিস এবং ইমপেটিগা। অন্যগুলো যেমন - দাদ এবং ছত্রাক।

প্রতিকার ঃ

জ্বালা/প্রদাহ কমাতে এবং মত ত্বক আলগা করার জন্য পানির সাথে সমান অংশে আপেল সাইডার ভিনেগার মিশিয়ে পাতলা করার চেষ্টা করতে হবে। এছাড়াও নারিকেল তেলে এন্টিফাঙ্গাল ‣বশিষ্ট্য আছে বলে মনে করা হয়। মাথার ত্বকের এন্টি ফাঙ্গাল চিকিৎসার জন্য একটি বহুল ব্যবহৃত ঔষুধ হল গ্রিসোফলভিন, এটি একটি মে.খিক এন্টি ফাঙ্গাল। ফাঙ্গাল সংক্রমন হলে এর চিকিৎসা করার জন্য চার থেকে আট সপ্তাহের জন্য গ্রিসোফলভিন বা অন্য ওষুধ ব্যবহার করতে হতে পরে।

ওয়েলি/‣তলাক্ত

মাথার ত্বকে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়াশীল সেবেসিয়াম গ্রন্ি র কারণে মাথার ত্বক ‣তলাক্ত হয়। মাথার ত্বকের তেল খুব সহজে ময়লা/ডাট আকর্ষণ করে, খুশকি স্তরী করে, এবং চলগুলোকে একত্রিত করে স্টিকি করে। সবচেয়ে খারাপ দিক হল, সিবাম গ্রন্ি গুলো চুলের গোড়া আটকে রাখে এবং অতিরিক্ত চুল পিড়া এবং খুশকির কারণ হতে পারে।

কারণ ঃ

মাথার ত্বকে ছোট ছোট ছিদ্র রয়েছে যার নীচে সিবাম গ্রন্থি রয়েছে। এই গ্রন্থিগুলো অতিরিক্ত সক্রিয় হলে মাথার ত্বক স্তলাক্ত হয়। গ্রন্থিগুলো সিবাম নামক একপ্রকার প্রাকতিক তেল উৎপাদন করে। স্বাস্থ্যকর চুল এবং মাথার ত্বকের জন্য সিবাম অত্যাবশ্যক। কিন্ত কখনও কখনও কিছ ফ্যাক্টরের কারণে সিবাম উৎপাদন বেড়ে গেলে মাথার ত্বক স্তলাক্ত হয় এবং চুল চিকন হয়ে যেতে শুরন্ন করে।

প্রতিকার ঃ

বেবি পাউডার ব্যবহার করলে অতিরিক্ত চুল শোষণ করতে সাহায্য করে এবং এটি একটি ভালো ডিআইওয়াই। এছাড়াও মাথার ত্বক পরিষ্কার এবং সতেজ করার জন্য কোন প্রডাক্ট ব্যবহার করলে তা ভালো ভাবে ধুয়ে নিতে হবে। অত্যধিক চর্বিযুক্ত চুলে হিট স্টাইল করা আরও ৰতিকর এবং এটি "হট-স্পট" কে উৎসাহিত করে। প্যারাবেন ফ্রি-শ্যাম্প যেমন রি-ফ্রেশ স্ক্যাল্প কেয়ার হানিসাকাল এবং ক্লিনজ অ্যান্টি-ড্যান্ড্রাফ শ্যাম্প স্যালিসিলিক অ্যাসিড দিয়ে চুল এবং মাথার ত্বক পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। এই সিস্টেমটি ধারাবাহিকভাবে হাইড্রেট করে, যেকোনও সিবামের অতিরিক্ত উৎপাদনের প্রয়োজন কমিয়ে দেয় এবং পতিটি ব্যবহারের সাথে এটি পরিষ্কার আরও পুনরন্নজ্জীবিত মাথার ত্বক দিতে সাহায্য করে। ‣তলাক্ত চুলে কিছ স্বাস্থ্যাকর আদ্রতার প্রয়োজন। চুলের স্তর্ঘ্য ও প্রান্ৰে কন্ডিশনার ব্যবহার করলেও অনেক উপকার পাওয়া যায়।

অ্যালোপেসিয়া

চলপড়া (অ্যালোপেসিয়া) শুধমাত্র মাথার ত্বক বা পুরো শরীরকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এটি অস্থায়ী বা স্থায়ী হতে পারে। এছাড়াও অ্যালোপেসিয়া বংশগতি, হরমোনের পরিবর্তন, মেডিকেল কন্ডিশন বা বার্ধ্যক্যের একটি স্বাভাবিক কারণ হতে পারে। এছাড়াও মানসিক চাপের কারনেও এটি হতে পারে। অর্থ্যাৎ এই রোগটি এমনও হতে পারে যখন ইমিউন সিস্টেম চুলের ফলিকলকে আক্রমন করে।

প্রতিকার ঃ

অ্যালোপেসিয়া প্রতিকারের নির্দিষ্ট কোন চিকিৎসা নেই। তবে কিছ কিছ পদ্ধতি বা নিয়ম মেনে চলা যেতে পারে।

ক) মেডিকেল ট্রিটমেন্ট ঃ চুলের বদ্ধি বাড়াতে মাথার ত্বকে ঔষুধ লাগাতে হবে যেমন - মিনোক্সিডিল (রোগেইন), অ্যানথ্রালিন (ড্রিথ্রো-স্ক্যাল্প), কর্টিকোস্টেরয়েড ক্রিম, এবং টপিক্যাল ইমিউনোথেরাপি।

খ) ইনজেকশন ঃ চুল গজাতে সাহায্য করার জন্য স্টেরোয়েড ইনজেকসন ব্যবহার করা হয়।

গ) মে.খিক ট্রিটমেন্ট ঃ কর্টিসোনা ট্যাবলেটগুলি কখনও কখনও ব্যাপক অ্যালোপেসিয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়। তবে প্বার্শ প্রতিক্রিয়ার কথা বিবেচনা করে এটি চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ব্যবহার করা উচিৎ নয়।

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করাঃ

হেয়ার ড্রেসিং এর কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন বা কালার থেকে রৰা করার জন্য তাকে প্রতিরৰামূলক পোশাক বা প্রটেকটিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে। বিশেষত লৰ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্ৰি বোধ না করে। তিনি যেন প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করা অবস্থায় স্বস্ৰিতে থাকেন।

হেয়ার ড্রেসিং করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. এয়ার প্যাড।
২. কালারিং প্যাড।
৩. তোয়ালে।
৪. এ্যাপ্রন।
৫. ক্যাপস।
৬. গেস্নাভস।

হেয়ার ড্রেসিং করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রতিরৰা পোশাক পরিয়ে দিতে হবে।

এৰেত্রে নিম্নলিখিত পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে ঃ

ক) ক্লায়েন্টকে বাথ টাওয়েল পরিয়ে দিতে হবে, যাতে আনভূমিক প্রান্ৰ ০২ (দুই) ইঞ্চি বাহিরের দিকে থাকে।

খ) গলার চারপার্শ্বে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং জড়ানো।

গ) কাধেঁর চারপ্বার্শে ট্রিটমেন্ট ক্যাপ জড়ানো।

সম্পূর্ণ ধাপটির উদ্দেশ্য হল ক্লায়েন্ট কে চুলের রঙ্গ বা দাগ থেকে দূরে রাখা।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৭.৩

শিখন ফল ২: হেয়ার কালার লাগাতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে রঙ মিশ্রিত করা
৩.২ ক্লায়েন্টের পছন্দের উপর ভিত্তি করে উপযুক্ত শেড নির্বাচন করে চুলের রঙ প্রয়োগ করা
৩.৩ চুলের রঙের ধরণ অনুসারে চুলের রঙ পরীক্ষা করা এবং পর্যবেক্ষণ করা
৩.৪ প্রস্তাবিত সময় অনুসারে রঙ অপসারণ করা
৩.৫ অতিরিক্ত রঙ অপসারণের জন্য চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে নেওয়া হয়েছে। (প্রক্রিয়াকরণের পরে)
৩.৬ ক্লায়েন্টের অনুরোধ অনুসারে চুল শুকানো, সেট করা এবং স্টাইল

৩.১ প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে রঙ মিশ্রিত করা

কালার নির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করা।

হেয়ার কালার অ্যাপপ্লাই করার জন্য প্রথমে কালার নির্বাচন করতে হবে এর পর কালার প্রস্তুত করতে হবে।

কালার অপশন ঃ

সাধারণত চার ধরনের বা রকমের কালার ব্যবহার করা হয় ঃ

১. গেস্নাবাল/ফুল হেয়ার কালার।
২. বালায়েজ/হাইলাইট।
৩. ওমব্রে।
৪. সোমব্রো / ফ্যাশন রঙ্গ।

গোবাল/ফুল হেয়ার কালারঃ

চুলের আগা থেকে গোড়া পর্যন্ত একই রকমের রঙ্গ করা হয়। এটি চুলের অভিন্নতাকে ঢেকে রাখে। সঠিক হেয়ার কালার নির্বাচনের ফলে মুখ আরও সন্দর করে তলতে পারে এবং আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে পারে।

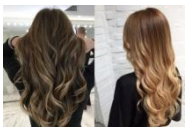
বালায়েজ/হাইলাইট ঃ

এটি এমন একটি কে. শল যেখানে চুলের উপর কালার পেইন্ট করা হয়। এতে করে আরও প্রাকতিক এবং হাইলাইটিং প্রভাব ৈতরী হতে পারে। বালায়েজ হল একটি ভিজ্যুয়াল হ্যান্ড পেইন্ট কে. শল।

ওমব্রে ঃ

কালারের ভেচিত্র ৈতরী করার জন্য যখন বালায়েজ কে. শল ব্যবহার করে চুলের গোড়া থেকে গাড় হতে শুরম্ন করে, মাঝখানের দিকে একটি সমৃদ্ধ মায়াবী ছায়ায় মিশে যায়, এবং চুলের আগায় হালকা অংশ দিয়ে শেষ হয়।

সমব্রে ঃ



এটি অমব্রের চেয়ে আরো সুক্ষ্ম এবং আরও নরম। এটিতে চুলের গোড়া প্রাকৃতিক রাখা হয় এবং আগার দিকে কিছুটা হালকা হতে শুরম্ন করে।

হেয়ার কালার প্রস্তুত করা ঃ

নির্ধারিত কালারটি বোল এর মধ্যে নিয়ে পরিমান মত ডেভলপার মিশাতে হবে। এরপর ব্রাশএর সাহায্যে কালার এবং ডেভলপার এটি ভালো করে মেশাতে হবে।

৩.২ ক্লায়েন্টের পছন্দের উপর ভিত্তি করে উপযুক্ত শেড নির্বাচন করে চুলের রঙ প্রয়োগ করা

প্রথমে শ্যাম্প্ ব্যবহার করে শুকিয়ে নিন।

চুল শ্যাম্প করা ঃ হেয়ার কালার করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্প করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার কালার ভালো আসবে না বা হবে না।

প্রাক-লাইটিং প্রয়োগ করা (প্রয়োজন হলে) ঃ প্রাক লাইটিং এর অথ হল কোন একটি সনির্দিষ্ট কালার চুলে বসানোর জন্য প্রথমে চুলের প্রাকৃতিক কালার পরিবর্তন করা।

যেমন ঃ কালো চুলে সরাসরি লাল কালার লাগানো যাবেনা। এৰেত্রে প্রথমে কালো চলকে বস্নীচ কওে গোল্ডেন বা লাইট গোল্ডেন করে নিতে হবে।

কালার এ্যাপিস্নকেশন সম্পাদন করা ঃ

কালারিং এর ধাপ সমূহ ঃ

টাওয়েল ড্রাই এবং হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকিয়ে নিতে হবে।

প্রয়োজন হলে বস্নীচ করে নিতে হবে।

নির্ধারিত কালার অ্যাপস্নাই করতে হবে।

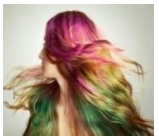
যেমন ঃ কালো চুলে সরাসরি লাল কালার লাগানো যাবেনা। এৰেত্রে প্রথমে কালো চলকে বস্নীচ করে গোল্ডেন বা লাইট গোল্ডেন করে নিতে হবে।

৩.৩ চুলের রঙের ধরণ অনুসারে চুলের রঙ পরীক্ষা করা এবং পর্যবেক্ষণ করা

ড্যামেজড হেয়ার/ৰতিগ্রস্থ চলঃ

ৰতিগ্স্ত চুলের একটি অবস্থা হল এগুলো দেখতে শুষ্ক এবং ভঙ্গুর হয়। চুলের গোড়ায় ঘন এবং আগায় পাতলা হয়। চুলে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী জট থাকে। চুলের বাহিরের স্ৰরের প্রাকতিক ভতল শুকিয়ে যায়। এতে চুলে ঔজ্জ্বল্য নষ্ট হয়ে যায়। এবং সর্বদা চুল নিস্ৰেজ দেখায়। অনেক সময় দেখা যায়, শ্যাম্পুর সাথে অনেক রাসায়নিক দ্রব্য থাকে যেগুলো মাথার ত্বক এবং চুল থেকে প্রাকতিক তেল দূরে সরিয়ে দিতে পারে।

করণীয় ঃ



এসকল চুলের জন্য প্রোটিন ট্রিটমেন্ট অনেক ভালো কাজ করে। প্রাটিন ভেঙ্গে যাওয়া রোদ করে এবং দুর্বল এবং ৰতিগ্স্ত জায়গাগুলো পূরণ করে চুলের স্ট্রান্ডের গঠন শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।

ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চলঃ

চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত চলপরা, শুস্কতা, খুশকি, কুঁচকে যাওয়া চল, পাতলা চুল ইত্যাদি নানা ধরনের চুলের চিকিৎসা করা বোঝায়। এই সমস্যাগুলোর জন্য যদি ট্রিটমেন্ট চলতে থাকে বা ট্রিটমেন্ট করা হয়ে থাকলে, তা ভালোভাবে বিশেস্নষণ করতে হবে।

লাইটেন্ড/হালকা চলঃ

চুলে কৃত্রিমভাবে পিগমেন্ট দ্রবীভূত (কমানোর) করার প্রক্রিয়াকে লাইটেন্ড বা চুল হালকা করা বলে। চুল কালার করা থাকলে বস্নীচিং এটাকে হালকা করে। চুলের শ্যাড পরিবর্তন করার জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করে চুলের শ্যাডো অন্ধকার (ঘন) থেকে হালকা করা হয়।

শুষ্ক চল/ড্রাই হেয়ার ঃ

চেনার উপায়ঃ

প্রাকতিক চুলের মাত্রা কম থাকায় এরকম চুল দেখতে চুল রম্নৰ, ম্যাড়ম্যাড়ে ও আঠাল দেখায়। এছাড়াও চুলের আগা ফাটা থাকে, এবং গোসলের সময় প্রচুর চুল পড়ে যায়।

কারণঃ

দ্দক্ষ চুল সাধারণত অপুষ্টিকর খাবার গ্রহণের ফলে হয় এবং স্ক্যাল্প এর তেল গ্রন্থি থেকে কম তেল নিস্বাশন হয়। এছাড়ও বেশী গরমের মধ্যে থাকলে, শ্যাম্পু/হেয়ার ড্রাইয়ার অত্যাধি ব্যবহার করলে, অতিরিক্ত পার্মিং, হেয়ার কালারিং করলে, এবং ঝড়ো আবহাওয়ায় চুল ড্রাই হয়ে যায়।

প্রতিকারঃ

চুলের শুষ্কতা দূর করার জন্য ব্যালেন্স ডায়েট প্রয়োজন। এছাড়াও গরম তেল দিয়ে ম্যাসাজ করে স্টিম নিতে হবে। অতিরিক্ত পার্মিং হেয়ার ড্রাইয়িং, হেয়ার কালারিং বন্ধ করতে হবে।

তৈলাক্ত চল/ অয়েলি হেয়ারঃ

চেনার উপায়ঃ

এ ধরনের চুলে প্রাকতিক তেলের পরিমান বেশী থাকে। এই রকম চুল গোসলের পর চকচকে ও স্বাস্ ্য উজ্জল দেখায় এবং পরে চলগুলো চকচকে হয়ে যায় ও পরস্পরের সঙ্গে জোড়া লেগে যায় (জট বাধে)। এদের ত্তল গ্রন্ি অধিক সক্রিয় হয় এবং বেশী তেলতেলে দেখায়।

কারণ ঃ

চুল অতিমাত্রায় ব্রাশ করা বা আচরাণ। খাবার বা আহার অনিয়ন্ত্রিত ভাবে করা, অতিরিক্ত দশ্চিন্ৰা এবং উষ্ণ আবহাওয়া।

প্রতিকারঃ

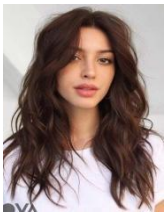
‣তলাক্ত চুল থেকে রৰা পাবার জন্য প্রত্যহ শ্যাম্প করা, পরিমিত খাবার খাওয়া এবং বারবার ব্রাশ ও আচরানো বন্ধ করা।

মিশ্রিত চুল/ কম্বিনেশন হেয়ার ঃ

চেনার উপায়ঃ

এই ধরনের চুলে শুষ্কতা ও ত্তলাক্ত ভাব দুইরকমই দেখা যায়। গোঁড়ায় তেলের ভাগ বেশী হয় এবং আগা শুষ্ক হয়।

কারণঃ



কয়েক ধরনের কারণ থাকতে পারে গরম আবহাওয়া, ঋত পরিবর্তন, এবং চুলের অপরিচ্ছন্নতা।

প্রতিকারঃ

চুল ভালোভাবে ও সুচারন্নরন্নপে পরিস্‥ার করতে হবে। ভালো কোয়ালিটির শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

নরমাল হেয়ার / স্বাভাবিক চুল ঃ

চেনার উপায়ঃ

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী ‣তলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকতিকভাবে চুলকে রৰা করে। নরমাল চুল স্পর্ষ করতে নরম হয় এবং খুব সহজেই একে অপরের থেকে বিছিন্ন করা যায়। এধরনের চুলে স্টাইল করা সহজ, শাইনি এবং নন-স্ট্যাটিক। নরমাল হেয়ার, মাথার ত্বকের প্রাকতিক তেল দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, এবং যার ফলে মাথার চুল চকচকে এবং স্বাস্থ্যকর দেখা যায়।উপযুক্ত শেড আশা পর্যন্ৰ অপেৰা করে প্রতি ৫ মিনিট পর পর পর্যবেৰন করতে হবে।৩০ মিনিট পর শধ পানি দিয়ে ওয়াশ করে কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে নিতে হবে। টাওয়েল ড্রাই করে সিয়াম চুলে লাগিয়ে ড্রাই করতে হবে।

৩.৪ প্রস্তাবিত সময় অনুসারে রঙ অপসারণ করা

৩.৪ চুল ধে ৌত করা ঃ

শ্যাম্প ব্যবহার করে চুল ধে. ত করে নিতে হবে।

প্রাক-লাইটিং প্রয়োগ করা (প্রয়োজন হলে) ঃ

প্রাক লাইটিং এর অথ হল কোন একটি সনির্দিষ্ট কালার চুলে বসানোর জন্য প্রথমে চুলের প্রাকৃতিক কালার পরিবর্তন করা।

যেমন ঃ কালো চুলে সরাসরি লাল কালার লাগানো যাবেনা। এৰেত্রে প্রথমে কালো চলকে বস্নীচ করে

গোল্ডেন বা লাইট গোল্ডেন করে নিতে হবে।

কালার এ্যাপিস্নকেশন সম্পাদন করা ঃ

কালারিং এর ধাপ সমূহ ঃ

- প্রথমে চুল শ্যাম্প করে নিতে হবে।
- টাওয়েল ড্রাই এবং হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকিয়ে নিতে হবে।
- প্রয়োজন হলে বস্নীচ করে নিতে হবে।
- নির্ধারিত কালার অ্যাপস্নাই করতে হবে।
- ৩০ মিনিট পর শধ পানি দিয়ে ওয়াশ করে কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে নিতে হবে।
- টাওয়েল ড্রাই করে সিয়াম চুলে লাগিয়ে ড্রাই করতে হবে।

৩.৫ অতিরিক্ত রঙ অপসারণের জন্য চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে নেওয়া হয়েছে। (প্রক্রিয়াকরণের পরে)

অতিরিক্ত রং ধুয়ে ফেলা

অতিরিক্ত রং ধুয়ে ফেলে গ্রাহক কে পরবর্তীতে সম্পর্কে বলে দিতে হবে।

- কালার প্রটেক্টিভ শ্যাম্প ব্যবহার করতে হবে।
- হেয়ার স্পা ব্যবহার করত হবে।
- কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

৩.৬ ক্লায়েন্টের অনুরোধ অনুসারে চুল শুকানো, সেট করা এবং স্টাইল করা

গ্রাহকের চাহিদা অনুযায়ী চুল শুকিয়ে সেট করে ফ্যাশন করে দেওয়া।

কার্যকালীন সাবধানতাঃ

- হেয়ার কালারিং প্রসেস একটি হাইলি কেমিক্যাল ট্রিটমেন্ট সুতরাং এই কাজটি প্রফেশনালদের কাছে করাই উত্তম। নতুবা হিতে বিপরীত হতে পারে।
- হেয়ার কালার করার আগে চুলের টাইপ ও কন্ডিশন সম্পর্কে ভালভাবে অবগত হতে হবে।
- কালার অ্যাপস্নাই করার পর রেজাল্ট না আসা পর্যন্ত সবসময় চেকিং এ থাকতে হবে যেন চুল ড্যামেজ না হয়।
- সব সময় ভাল ব্রান্ডের কালার ব্যবহার করতে হবে।
- কালার পরবর্তী কেয়ার সম্পর্কে গ্রাহককে ভাল ধারণা দিতে হবে।

সেলফ চেক - ৭.৩

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেয়ার কালার করার জন্য কি কি টুলস ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: হেয়ার কালার করার জন্য কি কি এক্সেসরিজ ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার কালারের কাজে ফয়েল পেপার কেন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৪: হেয়ার কালার কত প্রকার ও কি কি?

প্রশ্ন-৫: প্রাক লাইটেনিং কি?

প্রশ্ন-৬: হেয়ার কালার পরবর্তী কেয়ার বলতে কি বোঝায়?

প্রশ্ন-৭: হেয়ার কালার সম্পাদন করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

উত্তরপত্র - ৭.৩

প্রশ্ন-১: হেয়ার কালার করার জন্য কি কি টুলস ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

বটেইল কম্ব, সেটিং ক্লিপস, ছোট বোল, বড় বোল, বেস্নায়ার মেশিন, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, হেয়ার ড্রাইয়ার।

প্রশ্ন-২: হেয়ার কালার করার জন্য কি কি এক্সেসরিজ ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

ক্যাপ, তোয়ালে, রাবার গেস্নাভস, ফয়েল পেপার, ক্যাপ স্টিক।

প্রশ্ন-৩: হেয়ার কালারের কাজে ফয়েল পেপার কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

এটি অ্যালুমেনিয়াম ধাতুর একটি পাতলা-চকচকে শীট। এটি তাপ ধরে রাখতে পারে এবং পানি প্রতিরোধক। এটি চুলে কালার করতে ব্যবহার করা হয়। চুলে রঙ্গ বা বস্নীচ করার সময় চুলের একাধিক অংশ ধরে রাখতেও ব্যবহার করা হয়।

প্রশ্ন-৪: হেয়ার কালার কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর:

সাধারণত চার ধরনের বা রকমের কালার ব্যবহার করা হয় ঃ

১. গেস্নাবাল/ফুল হেয়ার কালার।
২. বালায়েজ/হাইলাইট।
৩. ওমব্রে।
৪. সোমব্রো/ফ্যাশন রঙ্গ।

প্রশ্ন-৫: প্রাক লাইটেনিং কি?

উত্তর:

প্রাক লাইটিং এর অথ হল কোন একটি সনির্দিষ্ট কালার চুলে বসানোর জন্য প্রথমে চুলের প্রাকৃতিক কালার পরিবর্তন করা।
যেমন ঃ কালো চুলে সরাসরি লাল কালার লাগানো যাবেনা। এৰেত্রে প্রথমে কালো চলকে বস্নীচ করে গোল্ডেন বা লাইট গোল্ডেন করে নিতে হবে।

প্রশ্ন-৬: হেয়ার কালার পরবর্তী কেয়ার বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

- কালার প্রটেক্টিভ শ্যাম্প ব্যবহার করতে হবে।
- হেয়ার স্পা ব্যবহার করত হবে।
- কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

প্রশ্ন-৭: হেয়ার কালার সম্পাদন করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

উত্তর:

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী ‣তলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকৃতিকভাবে চলকে রৰা করে। নরমাল চুল স্পর্ষ করতে নরম হয় এবং খুব সহজেই একে অপরের থেকে বিছিন্ন করা যায়। এধরনের চুলে স্টাইল করা সহজ, শাইনি এবং নন-স্ট্যাটিক। নরমাল হেয়ার, মাথার ত্বকের প্রাকতিক তেল দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, এবং যার ফলে মাথার চুল চকচকে এবং স্বাস্থ্যকর দেখা যায়।

জব শীট-৭.৩	
জবের নাম ঃ	**হেয়ার কালার অ্যাপস্নাই করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	ক্যাপ, তোয়ালে, রাবার গেস্নাভস, ফয়েল পেপার, ক্যাপ স্টিক।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	টেইল কম্ব, সেটিং ক্লিপস, ছোট বোল, বড় বোল, বেস্নায়ার মেশিন, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, হেয়ার ড্রাইয়ার।
নোটস্ ঃ	এ্যালার্জির সমস্যা থাকতে পারে এবং মাথায় ৰত বা স্যাচ থাকতে পাওে এমন হলে চুলে কালার করা যাবে না। হেয়ার কালারিং প্রসেস একটি হাইলি কেমিক্যাল ট্রিটমেন্ট সুতরাং এই কাজটি প্রফেশনালদের কাছে করাই উত্তম। নতুবা হিতে বিপরীত হতে পারে। হেয়ার কালার করার আগে চুলের টাইপ ও কন্ডিশন সম্পর্কে ভালভাবে অবগত হতে হবে। কালার অ্যাপস্নাই করার পর রেজাল্ট না আসা পর্যন্ৰ সবসময় চেকিং এ থাকতে হবে যেন চুল ড্যামেজ না হয়। সব সময় ভাল ব্রান্ডের কালার ব্যবহার করতে হবে। কালার পরবর্তী কেয়ার সম্পর্কে গ্রাহককে ভাল ধারণা দিতে হবে।
কর্মসম্পাদন মানদন্ডঃ	১. শ্যাম্পু ব্যবহার করা। ২. প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাক-লাইটনিং প্রয়োগ করা। ৩. কালার অ্যাপিস্নকেশন সম্পাদন করা। ৪. চুল ধুয়ে ফেলা। ৫. কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করা।
পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করন্নন। ২. যন্ত্রপাতি এবং এক্সেসরিজ করন্নন এবং সংগ্রহ করন্নন। ৩. কালার নির্বাচন করন্নন এবং প্রস্তুত করন্নন। ৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৫. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্হা পরীৰা করন্নন এবং বিশেস্নষণ করন্নন। ৬. ক্লায়েন্টকে প্রতিরৰামূলক পোশাক দিন এবং ব্যবহার করন্নন। ৭. চুলে প্রয়োগকৃত পূর্ববর্তী ক্যামিক্যালগুলো নির্ধারন করন্নন। ৮. মাথার ত্বকের অবস্হা পরীৰা করে দেখুন যে এটি স্াচ এবং খোলা ৰত থেকে মুক্ত আছে। ৯. শ্যাম্পু ব্যবহার করন্নন।প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাক-লাইটনিং প্রয়োগ করন্নন। ১০. কালার অ্যাপিস্নকেশন সম্পাদন করন্নন।চুল ধুয়ে ফেলুন। ১১. কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করন্নন। চুল ধুয়ে ফেলুন এবং বেস্না-ড্রাই করন্নন। ১২. এপ্রোন অপসারণ এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করন্নন। ১৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৪. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করন্নন। ১৫. কর্মৰেত্র পরিষ্কার করন্নন। ১৬. কর্মৰেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করন্নন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৭.৪

শিখন ফল ৪: রি-বন্ডিং করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৪.১ পুনঃবন্ধনের জন্য গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করা হয়েছে।
৪.২ চুল দুবার শ্যাম্পু করা হয়েছে।
৪.৩ চুল কেটে ফেলা এবং পুনঃবন্ধনের দ্রবণ প্রতিটি অংশে সমানভাবে প্রযোগ করা হয়েছে।
৪.৪ প্রস্তাবিত সময়ের জন্য প্রক্রিয়া করার জন্য দ্রবণটি সরিয়ে ফেলা হয়েছে।
৪.৫ প্রক্রিয়াকরণের পরে, অতিরিক্ত পণ্য অপসারণের জন্য চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
৪.৬ চুল কেটে ইস্ত্রি করার মেশিন ব্যবহার করে ইস্ত্রি করা হয়েছে।
৪.৭ চুলের নতুন গঠন স্থিতিশীল করার জন্য নিউট্রালাইজার প্রযোগ করা হয়েছে।
৪.৮ চূড়ান্ত প্রক্রিয়াকরণের পরে, অতিরিক্ত পণ্য অপসারণের জন্য চুল আবার পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
৪.৯ চূড়ান্ত প্রক্রিয়াকরণের পরে চুল কেটে ফেলা এবং ইস্ত্রি করার মেশিন ব্যবহার করে ইস্ত্রি করা হয়েছে।
৪.১০ চুল অসম চুলে ছাঁটাই করা হয়েছে।

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (৫.১ -৫.৫) নিম্নে বর্ননা করা হলো :

চুল শ্যাম্প করা ঃ

হেয়ার ড্রেসিং (রিবন্ডিং) করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্প করে চুল শুকিয়ে নিতে হবে। চুল একবার শ্যাম্প করার পর আবার শ্যাম্প করতে হবে।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করে চুল ধে. ত করে নিতে হবে। চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো হয়েছে । এরপর তোয়ালে দিয়ে চুল মুছতে হবে।

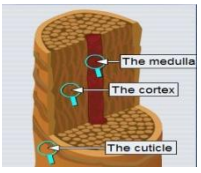
রিবন্ডিং সম্পাদন করা ঃ

অগোছালো ও কোকড়া চুল ম্যানেজেবল এবং স্ থায়ীভাবে সোজা করার জন্য যে কেমিক্যাল ট্রিটমেন্ট করা হয় তাকে রিবন্ডিং বলে। এই কেমিক্যাল কোকড়া চুলের ন্যাচারাল বন্ড্স ভেঙ্গে দিয়ে নতুন স্ট্রাকচার প্রদানের মাধ্যমে চুল সোজা করে।

রিবন্ডিং কেন জরন্নরীঃ রিবন্ডিং করলে চুল হয় ম্যানেজেবল, সফ্ট, স্ট্রেইট, সাইনি, এবং সিলকি।

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ

১) শ্যাম্প
২) কন্ডিশনার
৩) হেয়ার ড্রায়ার
৪) এপ্রোণ
৫) বেন্না ড্রাই ব্রাশ
৬) স্ট্রেইটনার
৭) প্যাডেল ব্রাশ
৮) হেয়ার স্পা
৯) হেয়ার সিরাম
১০) রিবন্ডিং ডশ



হেয়ার স্ট্রাকচারঃ

হেয়ার কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত হওয়া:

হেয়ার রিবন্ডিং শুরম্ন করার আগে চুলের পূর্ব ইতিহাস ভাল করে জেনে নিতে হবে। নতুবা অনাকাঙ্খিত ঘটনার অবতারনা হতে পারে। ঘটে যেতে পারে বিপরীত কোন ঘটনা। এবং এটাও নিশ্চিত করতে হবে, যে রিবন্ডিং করে দিবে সে যেন অভিজ্ঞ, পারদর্শী এবং তার যেন প্রডাক্ট সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকে। রিবন্ডিং করার সময় আমরা সাধারণত ৪ ধরণের চুল পাই তা হল :-

১) হেনা টিটেড হেয়ার
২) ভার্জিন হেয়ার
৩) কেমিক্যালি ট্রিটেড হেয়ার (কালারড/ রিবন্ডেড)
৪) এক্সট্রা কেমিক্যালি ট্রিটেড/ সেন্সিটিভ হেয়ার

রিবন্ডিং এর ধাপ সমূহঃ

১) প্রথমে চুল শ্যাম্প ওয়াস করতে হবে। (যদি কেমিক্যালি ট্রিটেড হয় তাহলে শ্যাম্প করার পর কন্ডিশনার দিতে হবে)
২) চুল আাবার অর্থ্যাৎ মোট দু'বার শ্যাম্প করতে হবে।
৩) তোয়ালে দিয়ে চুল শুকাতে হবে।
৪) চুলের অল্প অংশে ক্রিম (অ্যামেনিয়া ডাই গস্নুকোলিক) লাগিয়ে টেস্ট করতে হবে।
৫) হেয়ার টেক্সারের উপর ভিত্তি করে ১০ থেকে ৪০ মিনিট প্রোডাক্ট লাগাতে হবে।
৬) প্রতি ০৫ (পাঁচ) মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি চেক করে দেখতে হবে।
৭) পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিতে হবে।
৮) সফট হেয়ার এর জন্য প্রয়োজন হলে হেয়ার মাস্ক ব্যবহার করতে হবে এবং পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

৯) হিট প্রটেকশন (তাপ সুরৰা) এবং শাইনিং (উজ্জলতা) এর জন্য চুল ৪০% শুকানোর পরে হেয়ার মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
১০) চুল ৮০% শুকিয়ে নিয়ে ০৪ টি সেকশন করে নিতে হবে।
১১) হেয়ার স্ট্রেইটনার ব্যবহার করে সঠিকভাবে চুল সোজা করতে হবে।
১২) প্রয়োজন হলে রিবন্ডিয়ের দ্বিতীয় ক্রিম হিসাবে নিউট্রালাইজার ১৫ থেকে ২০ মিনিট ব্যবহার করতে হবে।
১৩) পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিতে হবে এবং ০৫ থেকে ১০ মিনিট হেয়ার মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।
১৪) হিট প্রটেকশন (তাপ সুরৰা) এবং শাইনিং (উজ্জলতা) এর জন্য চুল ৪০% শুকানোর পরে হেয়ার সেরাম ব্যবহার করতে হবে।
১৫) চুল বেম্না-ড্রাই (ঠান্ড বাতাস) করতে হবে।
১৬) প্রয়োজন হলে চুল বড় বড় সেকশন করে আয়রণ করতে হবে।

রিবন্ডিং পরবর্তী যত্নঃ

রিবন্ডিং করার পর তিন দিন চুল ভেজানো যাবে না। বাঁধা যাবে না।৭ দিন বৃষ্টির পানি চুলে লাগানো যাবে না। ৩ দিন পর হেয়ার স্পা করাতে হবে। তিন দিনের মধ্যে চুল বাধলে চুলের ভেতরে হাইড্রোজেন বন্ড্স ডিস্টার্ব হয়ে চুল কোকড়া হয়ে যাবে। এরপর থেকে মাসে দু'বার হেয়ার স্পা করাতে হবে। হোম কেয়ার হিসেবে ভালো মানের শ্যাম্প ব্যবহারের সাথে সাথে অবশ্যই প্রোটিন কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। প্রয়োজনে সিরাম ব্যবহার করতে হবে। এতে চুল অনেক বেশী সাইনি এবং সিলকি হবে।

সেলফ চেক - ৭.৪

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: রিবন্ডিং করার শুরন্নতে চুল কতবার শ্যাম্প করতে হবে?

প্রশ্ন-২: রিবন্ডিং কি? রিবন্ডিং কেন জরন্নরী?

প্রশ্ন-৩: রিবন্ডিং এর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ কি কি?

প্রশ্ন-৪: রিবন্ডিং এর পরে চুলের যত কিভাবে নিতে হবে?

উত্তরপত্র - ৭.৪

প্রশ্ন-১: রিবন্ডিং করার শুরন্নতে চুল কতবার শ্যাম্প করতে হবে?

উত্তর: দুইবার।

প্রশ্ন-২: রিবন্ডিং কি? রিবন্ডিং কেন জরন্নরী?

উত্তর:

অগোছালো ও কোকড়া চুল ম্যানেজেবল এবং স্থায়ীভাবে সোজা করার জন্য যে কেমিক্যাল ট্রিটমেন্ট করা হয় তাকে রিবন্ডিং বলে। এই

কেমিক্যাল কোকড়া চুলের ন্যাচারাল বন্ড্স ভেঙ্গে দিয়ে নতুন স্ট্রাকচার প্রদানের মাধ্যমে চুল সোজা করে।

রিবন্ডিং কেন জরন্নরীঃ

রিবন্ডিং করলে চুল হয় ম্যানেজেবল, সফ্ট, স্ট্রেইট, সাইনি, এবং সিলকি।

প্রশ্ন-৩: রিবন্ডিং এর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ কি কি?

উত্তর:

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ

১) শ্যাম্প
২) কন্ডিশনার
৩) হেয়ার ড্রায়ার
৪) এপ্রোণ
৫) বেন্না ড্রাই ব্রাশ
৬) স্ট্রেইটনার
৭) প্যাডেল ব্রাশ
৮) হেয়ার স্পা
৯) হেয়ার সিরাম
১০) রিবন্ডিং ডশ

প্রশ্ন-৪: রিবন্ডিং এর পরে চুলের যত্ন কিভাবে নিতে হবে?

উত্তর:

রিবন্ডিং করার পর তিন দিন চুল ভেজানো যাবে না। বাঁধা যাবে না।৭ দিন বষ্টির পানি চুলে লাগানো যাবে না। ৩ দিন পর হেয়ার স্পা করাতে হবে। তিন দিনের মধ্যে চুল বাঁধলে চুলের ভেতরে হাইড্রোজেন বন্ড্স ডিস্টাব হয়ে চুল কোকড়া হয়ে যাবে। এরপর থেকে মাসে দু'বার হেয়ার স্পা করাতে হবে। হোম কেয়ার হিসেবে ভালো মানের শ্যাম্প ব্যবহারের সাথে সাথে অবশ্যই প্রোটিন কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। প্রয়োজনে সিরাম ব্যবহার করতে হবে। এতে চুল অনেক বেশী সাইনি এবং সিলকি হবে।

জব শীট-৭.৪

জবের নাম ঃ	রিবন্ডিং সম্পাদন করা।
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ · ·, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালসঃ	রিবন্ডিং ক্রিম, সেরাম, হেয়ার মাস্ · ·, শ্যাম্পু, পার্ম লোশন, হেয়ার নিউট্রালাইজার, কন্ডিশনার, নরমাল
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, আয়না, চিরন্নি, বেস্নায়ার মেশিন, ফ্লাট আয়রণ মেশিন, সেটিং ক্লিপস, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, প্যাক এ্যাপস্নাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, ড্রাইয়ার, কার্লার, স্পাইরাল, জিগজ্যাগ, টেলিফোন ওয়্যার, এ্যাপিস্নকেটর, সাওয়ার ক্যাপ, ক্যাপ, তোয়ালে, হেয়ার ক্লিপস, এয়ার প্যাড, টেইল কম্ব, রাবার ব্যান্ড, রাবার গেস্নাভস।
নোটস্ঃ	রিবন্ডিং করার পর তিন দিন চুল ভেজানো যাবে না। বাঁধা যাবে না।৭ দিন বৃষ্টির পানি চুলে লাগানো যাবে না। ৩ দিন পর হেয়ার স্পা করাতে হবে। তিন দিনের মধ্যে চুল বাঁধলে চুলের ভেতরে হাইড্রোজেন বন্ডস ডিস্টার্ব হয়ে চুল কোকড়া হয়ে যাবে। এরপর থেকে মাসে দু'বার হেয়ার স্পা করাতে হবে। হোম কেয়ার হিসেবে ভালো মানের শ্যাম্পু ব্যবহারের সাথে সাথে অবশ্যই প্রোটিন কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। প্রয়োজনে সিরাম ব্যবহার করতে হবে। এতে চুল অনেক বেশী সাইনি এবং
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	চুল দুইবার শ্যাম্পু করা। চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো। গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসারে রিবন্ডিং সম্পাদন করা। প্রয়োজন অনুযায়ী চুলে আয়রণ করা।
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করন্নন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করন্নন এবং সংগ্রহ করন্নন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করন্নন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খলে নিন। স্ট্রেটেনিং (চুল সোজা করা) অপশনগুলোর ব্যাপারে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ রন্নন এবং উপদেশ দিন এবং ত্বকের সাম্ভব্য এ্যালার্জির জন্য পরীৰা করন্নন। চুল ও মাথার ত্বকের অবস া পরীৰা এবং বিশেস্নষণ করা হয়েছে এবং প্রতিরৰামূলক পোশাক (প্রটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ করন্নন এবং ব্যবহার করন্নন। ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলে নিশ্চিত করে নিন যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে। পার্মিং সম্পাদন করার আগেই ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বক সুরৰিত করন্নন। চুল দুইবার শ্যাম্পু করন্নন। চুল তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন। গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসারে রিবন্ডিং সম্পাদন করন্নন। প্রয়োজন অনুযায়ী চুলে আয়রণ করন্নন। এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করন্নন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করন্নন। কর্মৰেত্র পরিষ্কার করন্নন। কর্মৰেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করন্নন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৭.৫

শিখন ফল ৫: কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৫.১ শ্যাম্পু ব্যবহার করা এবং চুল সম্পূর্ণ শুকানো হয়েছে।
৫.২ ছোট চুলের বেণী তৈরি করা হয়েছে।
৫.৩ পণ্যটি প্রয়োগ করা এবং ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করা হয়েছে।
৫.৪ প্রতি ০৫ মিনিট অন্তর স্থিতিস্থাপকতা পরীক্ষা করা হয়েছে।
৫.৫ চুলের বেণী আলগা করা এবং প্রযোজ্য ক্ষেত্রে চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
৫.৬ প্রয়োজনে স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা হয়েছে।

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (৫.১ -৫.৬) নিম্নে বর্ননা করা হলো :

শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার স্টাইল ভালোভাবে করা যাবে না।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্প এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করে চুল ধে.ত করে নিতে হবে। চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকানো হয়েছে। এরপর তোয়ালে দিয়ে চুল মুছতে হবে। এরপর হেয়ার ড্রাইয়ারের গরম বাতাস দিয়ে চুল শুকাতে হবে।

চুলের ছোট ছোট বেনী ত্তরি ঃ

চুলের বেনী করার ৰেত্রে সাধারণত দেখা হয় চুল কতটুকু ঘন নাকি পাতলা। তবে বেশীরভাগ সময় ১৫ থেকে ৩০ টা ছোট বেনী করা হয়। বেনী যত চিকন হবে পার্মিং ততবেশী ভালো হবে।

প্রোডাক্ট অ্যাপস্নাই করা ঃ

পার্মিং করার জন্য ভেলোসিটি পার্মিং লোশন ব্যবহার করা হয়। ভেলোসিটি প্রয়োগ করার পর ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেৰা করতে হবে।

ইলাস্টিসিটি পরীৰা করে দেখা ঃ

ছোট ছোট বেনী থেকে একটা চুল নিয়ে চুলে আগা থেকে টেনে ইলাস্টিসিটি পরীৰা করে দেখতে হবে পার্মিং কতটুকু হয়েছে। চুল যদি কোকড়ানো বা কার্ল ভাব আসে তাহলে বুঝতে হবে পার্মিং হয়েছে। প্রোডাক্ট প্রয়োগ করার পর প্রতি ০৫ (পাঁচ) মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীৰা করে দেখতে হবে।

বেনী খুলে ফেলা এবং চুল ধুয়ে ফেলা ঃ

ইলাস্টিসিটি টেস্ট সফল হলে চুলের বেনীগুলো খুলে ফেলতে হবে। বেণী খোলার পরে, প্রয়োজন হলে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা (প্রয়োজন হলে) ঃ

পার্মিং ভালোভাবে হলেও অনেকে চুল কিছুটা সোজ করার জন্য এবং ফোলা কিছুটা কমানোর জন্য স্ট্রেইটনার ব্যবহার করে। পার্মিং পছন্দমত আকার দেবার জন্য স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা হয়।

সেলফ চেক - ৭.৫

প্রশ্ন-১: পার্মিং সম্পাদন করার জন্য কি ধরনের লোশন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: পার্মিং লোশন ব্যবহার করার পর কতৰণ অপেৰা করতে হবে?

প্রশ্ন-৩: ইলাস্টিসিটি কতৰণ পরপর পরীৰা কওে দেখতে হবে?

উত্তরপত্র - ৭.৫

প্রশ্ন-১: পার্মিং সম্পাদন করার জন্য কি ধরনের লোশন ব্যবহার করা হয়? উত্তর:

পার্মিং করার জন্য ভেলোসিটি পার্মিং লোশন ব্যবহার করা হয়।

প্রশ্ন-২: পার্মিং লোশন ব্যবহার করার পর কতৰণ অপেৰা করতে হবে?

উত্তর:

ভেলোসিটি প্রয়োগ করার পর ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেৰা করতে হবে।

প্রশ্ন-৩: ইলাস্টিসিটি কতৰণ পরপর পরীৰা কওে দেখতে হবে?

উত্তর:

প্রোডাক্ট প্রয়োগ করার পর পতি ০৫ (পাঁচ) মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীৰা করে দেখতে হবে।

জব শীট-৭.৫

জবের নাম ঃ	পার্মিং সম্পাদন করা।
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ ·, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালসঃ	রিবন্ডিং ক্রিম, সেরাম, হেয়ার মাস্ ·, শ্যাম্পু, পার্ম লোশন, হেয়ার নিউট্রালাইজার, কন্ডিশনার, নরমাল কটন। ¯
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, আয়না, চিরম্ননি, বেস্নায়ার মেশিন, ফ্লাট আয়রণ মেশিন, সেটিং ক্লিপস, হেয়ার- ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, প্যাক এ্যাপস্নাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, ড্রাইয়ার, কার্লার,স্পাইরাল, জিগজ্যাগ, টেলিফোন ওয়্যার, এ্যাপিস্নকেটর, সাওয়ার ক্যাপ, ক্যাপ, তোয়ালে, হেয়ার ক্লিপস, এয়ার প্যাড, টেইল কম্ব, রাবার ব্যান্ড, রাবার গেস্নাভস।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	শ্যাম্প ব্যবহার করা এবং চুল সম্পর্ণ শুকিয়ে নেওয়া। চুলের ছোট ছোট বেনী তৈরি করা।
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করম্নন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করম্নন এবং সংগ্রহ করম্নন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করম্নন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। স্ট্রেটেনিং (চুল সোজা করা) অপশনগুলোর ব্যাপারে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ রম্নন এবং উপদেশ দিন।এবং ত্বকের সাম্ভব্য এ্যালার্জির জন্য পরীৰা করম্নন। চুল ও মাথার ত্বকের অবস্া পরীৰা এবং বিশেস্নষণ করা হয়েছে এবং প্রতিরৰামূলক পোশাক (প্রটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ করম্নন এবং ব্যবহার করম্নন। ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্প করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলে নিশ্চিত করে নিন যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে। পার্মিং সম্পাদন করার আগেই ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বক সুরৰিত করম্নন। শ্যাম্প ব্যবহার করম্নন এবং চুল সম্পর্ণ শুকিয়ে নিন।চুলের ছোট ছোট বেনী তৈরি করম্নন। প্রডাক্ট প্রয়োগ করে ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেৰা করম্নন। প্রতি পাঁচ মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীৰা করম্নন। চুলের বেণী আলগা করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে ফেলুন। প্রয়োজন অনুযায়ী স্ট্রেইটনার ব্যবহার করম্নন। এপ্রোন অপসারণ করম্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করম্নন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করম্নন। কর্মৰেত্র পরিষ্কার করম্নন।কর্মৰেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করম্নন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৭.৬

শিখন ফল ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৬.১ এপ্রন খুলে ফেলা হয় এবং অবাঞ্ছিত অংশ অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৬.২ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৬.৩ যন্ত্রপতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৬.৪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
৬.৫ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়েছে।

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫, অনুচ্ছেদ ৫.১-৫.৫ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

মডিউল (Module) -৮
মডিউল শিরোনামঃ হেনা (মেহেদি) অ্যাপ্লাই করা

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-08-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ১৮ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে হেনা (মেহেদি) প্রয়োগের জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, মেহেদি ডিজাইন করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে
২. ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে
৩. হেনা ডিজাইন করতে পারবে
৪. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ করে ব্যবহার করা হয়েছে।
১.২ কাজের সুবিধার্থে হেনা প্রয়োগের জায়গা প্রস্তুত করা হয়েছে।
২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো হয়েছে।
২.২ হেনার নির্বাচনের জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হচ্ছে।
২.৩ উপলক্ষ বা ঘটনা বিবেচনা করে নকশা নির্বাচন করা হচ্ছে।
৩.১ ক্লায়েন্টের ত্বকে নকশা সাবধানে আঁকা হয়, যাতে নির্ভুলতা এবং প্রতিসাম্য নিশ্চিত করা যায়।
৩.২ হেনার পেস্টটি সূক্ষ্ম সরঞ্জাম ব্যবহার করে প্রয়োগ করা হয়েছে।
৩.৩ হেনার পেস্টটি প্রস্তাবিত সময়ের জন্য শুকাতে দেওয়া হয়েছে।
৩.৪ শুকিয়ে গেলে হেনাটি আলতো করে ঘষে কেটে নকশাটি প্রকাশ করা হয়েছে।
৩.৫ এরপর, রঙ উন্নত করার জন্য একটি মশ্চেরাইজিং তেল প্রয়োগ করা হয়েছে।
৪.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়।
৪.২ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়।
৪.৩ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৮.১

শিখন ফল ১: কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ করে ব্যবহার করা হয়েছে।

১.২ কাজের সুবিধার্থে হেনা প্রয়োগের জায়গা প্রস্তুত করা হয়েছে।

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) সংগ্রহ করে ব্যবহার করা

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১, অনুচ্ছেদ ১.১ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

১.২ কাজের সুবিধার্থে হেনা প্রয়োগের জায়গা প্রস্তুত করা

শিখন উদ্দেশ্য ঃ কাজের সবিধার জন্য হেনা এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া প্রস্তুত করা।

হেনা এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া ঃ

শরীরের যেসকল অংশে হেনা/মেহেদী লাগান হয়, সে সকল অংশকে হেনা এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া বলে। সাধারণত চারটি এরিয়া ব্যবহার করা হয়।

১. হ্যান্ড।
২. পস্নাম।
৩. লেগ।
৪. ফিট।

সহজভাবে কাজের জন্য এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া প্রস্তুত করা ঃ

হেনা একটি অরগানিক প্রডাক্ট এবং এটি প্রয়োগ করার জন্য এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া খুব ভালো করে প্রস্তুত করে নিতে হবে। এর মধ্যে আছে ঃ

- অ্যাপিস্নকেশন এরিয়া পরিষ্কার করতে হবে।
- ভালোভাবে মুছে শুকাতে হবে।

সেলফ চেক - ৮.১

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া বলতে কি বোঝায়?

প্রশ্ন-২: হেনা এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া কয়টি এবং কি কি?

উত্তরপত্র - ৮.১

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

শরীরের যেসকল অংশে হেনা/মেহেদী লাগান হয়, সে সকল অংশকে হেনা এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া বলে।

প্রশ্ন-২: হেনা এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া কয়টি এবং কি কি?

উত্তর:

সাধারণত চারটি এরিয়া ব্যবহার করা হয়।

১. হ্যান্ড।
২. পস্নাম।
৩. লেগ।
৪. ফিট।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৮.২

শিখন ফল ২: ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো
২.২ হেনার নির্বাচনের জন্য ক্লাযেন্টের সাথে পরামর্শ করা
২.৩ উপলক্ষ বা ঘটনা বিবেচনা করে নকশা নির্বাচন করা

২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো

শিখন উদ্দেশ্যঃ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ঃ
হেয়ার ট্রিটন্টে করার সময় ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করার জন্য খেয়াল রাখতে হবে যে ক্লায়েট কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা পরিধান করে আছে কিনা। ক্লায়েন্টের শরীরে কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা থাকলে অবশ্যই ক্লায়েন্টের অনমতি পূর্বক তা খুলে নিতে হবে। এবং ক্লায়েন্টকে নিশ্চিত করতে হবে যে, অলংকার/গহণা নিরাপদে থাকবে এবং কাজ শেষ হলে তাকে পুনরায় ফেরত দেওয়া হবে।
ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. বেঙ্গল/চড়ি
২. রিং/আঙ্গটি
৩. পায়েল/নূপুর
৪. অ্যাঙ্কলেট
৫. লেগ ফিঙ্গার রিং/পায়ের আঙ্গটি।

২.২ হেনার নির্বাচনের জন্য ক্লাযেন্টের সাথে পরামর্শ করা

২.৩ উপলক্ষ বা ঘটনা বিবেচনা করে নকশা নির্বাচন করা

- হেনা ডিজাইন নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামশ করা।
- অনুষ্ঠান বা ইভেন্ট বিবেচনা করে হেনা ডিজাইন নির্বাচন করা।

অনুষ্ঠান বা ইভেন্টঃ

সাজগোজ করার ৰেত্রে সাধারণত বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান সামনে রেখে বা বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান উদ্দেশ্য করে ক্লায়েন্ট বিউটি পার্লারে আসে। অনুষ্ঠানগুলো যেমন তাদের কাছে গুরন্নত্বপর্ণ ঠিক তেমনি মেহেদী পরাটাও অত্যন্ন্ত গুরন্নত্বপর্ণ। তাই অনুষ্ঠান এবং মেহেদীর মধ্যে একটি শক্ত যোগসূত্র থাকতে হবে।
আমাদের দেশের কিছ সচরাচর অনুষ্ঠান হল ঃ

১. পহেলা জ্বশাখ।
২. কনে-দেখা।
৩. গায়ে হলুদ।
৪. বিবাহ।
৫. জন্মদিন।
৬. আকিকা।
৭. খাৎনা।
৮. স্বাধীনতা দিবস।
৯. বিজয় দিবস।
১০. একুশে ফেব্রন্নয়ারি।

এসব অনুষ্ঠানের থিম মাথায় রেখে হেনা/মেহেদী ডিজাইন নির্বাচন করতে হবে।

সেলফ চেক - ৮.২

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপস্নাই করার জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ সরিয়ে নিতে হবে?

প্রশ্ন-২: আমাদের দেশের সচারচর কিছ অনুষ্ঠানের নাম লিখুন?

উত্তরপত্র - ৮.২

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপস্নাই করার জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ সরিয়ে নিতে হবে?

উত্তর:

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. বেঙ্গল/চড়ি
২. রিং/আঙ্গটি
৩. পায়েল/নূপুর
৪. অ্যাঙ্কলেট
৫. লেগ ফিঙ্গার রিং/পায়ের আঙ্গটি।

প্রশ্ন-২: আমাদের দেশের সচারচর কিছ অনুষ্ঠানের নাম লিখুন?

উত্তর:

আমাদের দেশের কিছ সচরাচর অনুষ্ঠান হল ঃ

১. পহেলা জ্বশাখ।
২. কনে-দেখা।
৩. গায়ে হলুদ।
৪. বিবাহ।
৫. জন্মদিন।
৬. আকিকা।
৭. খাৎনা।
৮. স্বাধীনতা দিবস।
৯. বিজয় দিবস।
১০. একুশে ফেব্রম্নয়ারি।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৮.৩

শিখন ফল ৩: হেনা ডিজাইন করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ ক্লায়েন্টের ত্বকে নকশা সাবধানে আঁকা হয়, যাতে নির্ভুলতা এবং প্রতিসাম্য নিশ্চিত করা
৩.২ হেনার পেস্টটি সূক্ষ্ম সরঞ্জাম ব্যবহার করে প্রয়োগ করা
৩.৩ হেনার পেস্টটি প্রস্তাবিত সময়ের জন্য শুকাতে দেওয়া
৩.৪ শুকিয়ে গেলে হেনাটি আলতো করে ঘষে কেটে নকশাটি প্রকাশ করা
৩.৫ এরপর, রঙ উন্নত করার জন্য একটি মযেশ্চারাইজিং তেল প্রয়োগ করা

উপরোল্লিখিত বিষয় সমুহ (৩.১ -৩.৫) নিম্নে বর্ননা করা হলো :

ত্বক পরীৰা করা ঃ

হেনা বা মেহেদী একটি প্রাকতিক উপাদান হলেও এর মধ্যে এ্যালার্জিক রিঅ্যাকশন থাকতে পারে। তাই হেনা লাগানোর প্রথম এবং সবথেকে গুরম্নত্বপর্ণ কাজ হল ত্বকে এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া আছে কিনা তা পরীৰা করা। কারো কারো ত্বক এলার্জি থাকে বা কারো কারো ত্বক অনেক সেনসিটিভ হয়।তাই ত্বক পরীৰা করে নেয়াই ভালো।

ত্বক পরীৰার জন্য করণীয় ঃ

ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করে দেখতে তার কোন এ্যালার্জিক রিয়েকশন আছে কিনা। হাতে খুব অল্পপরিসরে হেনা লাগিয়ে পরীৰা করে দেখতে হবে কোন প্রতিক্রিয়া হয় কিনা (যেমনঃ চলকানি; রেশ, জ্বালাপোড়া।)।

হেনা লাগান ঃ

ক্লায়েন্টের নির্দেশনা/চাহিদা অনুযায়ী ডিজাইন/নক্সা নিশ্চিত করে হেনা লাগাতে হবে।এ্যাপিস্নকেশন এরিয়া পরিষ্কার করে মুছে নিতে হবে।শুকানোর পরে ডিজাইন পেপার অনুযায়ী হেনা লাগাতে হবে।

হেনা ধুয়ে ফেলা ঃ

হেনা সাধারণত ০৫ (পাঁচ) থেকে ৩০ (তিরিশ) মিনিটের মধ্যে কার্যকর হয়। হেনা লাগানোর পর থেকে প্রতি ০৫ (পাচঁ) মিনিট পর পর পরীৰা করে দেখতে হবে রঙ্গ কেমন হল। কাঙ্খিত কালার পাওয়া গেলে হেনা ধুয়ে ফেলতে হবে।

সেলফ চেক - ৮.৩

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপস্নাই করার পূর্বে ত্বক পরীৰা করার জন্য করনীয় কি?

প্রশ্ন-২: হেনা এ্যাপস্নাই করে সাধারণত কতৰত অপেৰা করতে হয়?

উত্তরপত্র - ৮.৩

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপস্নাই করার পূর্বে ত্বক পরীৰা করার জন্য করনীয় কি? উত্তর:

- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করে দেখতে তার কোন এ্যালার্জিক রিয়েকশন আছে কিনা।
- হাতে খুব অল্পপরিসরে হেনা লাগিয়ে পরীৰা করে দেখতে হবে কোন প্রতিক্রিয়া হয় কিনা (যেমনঃ চলকানি; রেশ, জ্বালাপোড়া।)।

প্রশ্ন-২: হেনা এ্যাপস্নাই করে সাধারণত কতৰত অপেৰা করতে হয়?

উত্তর:

হেনা সাধারণত ০৫ (পাঁচ) থেকে ৩০ (তিরিশ) মিনিটের মধ্যে কার্যকর হয়। হেনা লাগানোর পর থেকে পতি ০৫ (পাচঁ) মিনিট পর পর পরীৰা করে দেখতে হবে রঙ্গ কেমন হল। কাঙ্খিত কালার পাওয়া গেলে হেনা ধুয়ে ফেলতে হবে।

জব শীট-৮.৩

জবের নাম ঃ	**হেনা অ্যাপস্নাই করা।**
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ · ·, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	হেনা/মেহেদী প্যাক।
নোটস্ ঃ	ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করে দেখতে তার কোন এ্যালার্জিক রিয়েকশন আছে কিনা। হাতে খুব অল্পপরিসরে হেনা লাগিয়ে পরীৰা করে দেখতে হবে কোন প্রতিক্রিয়া হয় কিনা (যেমনঃ চুলকানি; রেশ, জ্বালাপোড়া।)।
কর্মসম্পাদন মানদন্ডঃ	এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার জন্য ত্বক পরীৰা করা। চাহিদামত মেহেদী প্রয়োগ করা। হেনা ধে.ত করা।
পদ্ধতি ঃ	. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করম্নন। কাজের সুবিধার জন্য হেনা অ্যাপিস্নকেশন এরিয়া প্রস্তুত করম্নন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খলে নিন। . হেনা ডিজাইন নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করম্নন। . অনুষ্ঠান বা ইভেন্ট বিবেচনা করে হেনা ডিজাইন নির্বাচন করম্নন। . এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার জন্য ত্বক পরীৰা করম্নন। চাহিদামত মেহেদী প্রয়োগ করম্নন। হেনা ধে.ত করম্নন। . ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। কর্মৰেত্র পরিষ্কার করম্নন। . কর্মৰেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৮.৪

শিখন ফল ৪: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৪.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়।
৪.২ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়।
৪.৩ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে।

মডিউল (Module) -৯

মডিউল শিরোনামঃ পীয়ারর্সিং করা

ইউনিট কোডঃ SICIP-BE-09-O **নোমিনাল আওয়ারঃ ১৫ ঘন্টা**

মডিউলের বিবরণঃ এই ইউনিটে ছিদ্র করার জন্য প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান এবং মনোভাব অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এতে বিশেষভাবে কাজের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, নাক-কান ছিদ্র করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

শিখন ফল: এই মডিউল সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নের বিষয়গুলো শিখতে পারবে-

১. কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে
২. ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে
৩. নাক এবং কান ছিদ্র করতে পারবে
৪. ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১.১ OSH অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করা হয়।
১.২ সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন এবং প্রস্তুত করা হয়
২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো হচ্ছে।
২.৩ নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হচ্ছে।
২.৪ ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থানে বসানো হচ্ছে।
২.৫ প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হচ্ছে এবং ব্যবহার করা হচ্ছে।
৩.১ নির্বাচিত স্থানের শুটিং বন্দুক এবং পিয়ার্সিং পিন জীবাণুমুক্ত করা হয়।
৩.২ অ্যানেস্থেসিয়া জেল প্রয়োগ করা হয় (০২% পর্যন্ত)।
৩.৩ পিয়ার্সিং পয়েন্ট চিহ্নিত করা হয়।
৩.৪ পিয়ার্সিং বন্দুকটি তীক্ষ্ণ করে গুলি করা হয়।
৩.৫ ছিদ্র করা স্থানে অ্যান্টিবায়োটিক ক্রিম ব্যবহার করা হয়।
৩.৬ ক্লায়েন্টদের পরামর্শ দেওয়া হয়।

4.1 অ্যাপ্রোন খুলে ফেলা হয় এবং বর্জ্য অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়।

4.2 ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়।

4.3 যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়।

4.4 কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়।

4.5 কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৯.১

শিখন ফল ১: কাজের জন্য প্রস্তুত হতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমূহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

১.১ OSH অনুসরণ করা এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করা ।

১.২ সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন এবং প্রস্তুত করা

১.১ OSH অনুসরণ করা হয় এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (PPE) ব্যবহার করা হয়।

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -১, অনুচ্ছেদ ১.১ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।

১.২ সরঞ্জাম এবং উপকরণ নির্বাচন এবং প্রস্তুত করা হয়

ঃ যন্ত্রপাতি এবং উপরকননির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করা।

যন্ত্রপাতি এবং উপকরনসমূহ ঃ

পীয়ার্সিং কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি এবং উপকরণসমূহ ব্যবহার করা হয় ঃ

পীয়ার্সিং গান ঃ

সাধারণত নাক এবং কান ছিদ্র করার জন্য পীয়ার্সিং গান ব্যবহার করা হয়।

পীয়ার্সিং পিন ঃ

পীয়ার্সিং গান এ ব্যবহৃত পিন। এটি কান এবং নাক ছিদ্র করে এবং থেকে যায়।

পয়েন্টিং পেন ঃ

সুনির্দিষ্ট স্থানে ছিদ্র করার জন্য পয়েন্টিং পেন ব্যবহার করে প্রথমে নির্ধারিত করা হয়। এরপর নির্দিষ্ট বিন্দুর উপর পীয়াসিং গান শুট করা হয়।

এন্টিসেপটিক ক্রিম ঃ

ৰতগুলিকে প্রশমিত করে এবং নিরাময় করে। এগুলো সংক্রমণের বিরম্নদ্ধে সুরৰা দেয় এবং কাটা, ছেড়া, পোড়া চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করা হয়।

মুভ স্প্রে ঃ

ব্যাথা নিরাময় করার জন্য মুভ স্প্রে ব্যবহার করা হয়।

সেলফ চেক - ৯.১

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং সম্পাদন করার জন্য কি কি টলস এবং ইকুউপমেন্ট ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: পীয়ার্সিং সম্পাদন করার জন্য কি কি ম্যাটারিয়ালস ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র - ৯.১

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং সম্পাদন করার জন্য কি কি টলস এবং ইকুউপমেন্ট ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: পীয়ার্সিং গান, পয়েন্টিং পেন।

প্রশ্ন-২: পীয়ার্সিং সম্পাদন করার জন্য কি কি ম্যাটারিয়ালস ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: এন্টিসেপটিক ক্রিম, মুভ স্প্রে, পীয়ার্সিং পিন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৯.২

শিখন ফল ১: ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

2.1 ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো

2.2 নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা

2.3 ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থানে বসানো

2.4 প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হচ্ছে এবং ব্যবহার করা

২.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র সরানো

ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ঃ

পীয়ার্সিং করার সময় ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করার জন্য খেয়াল রাখতে হবে যে ক্লায়েন্ট কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা পরিধান করে আছে কিনা। ক্লায়েন্টের শরীরে কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা থাকলে অবশ্যই ক্লায়েন্টের অনুমতি পূর্বক তা খুলে নিতে হবে। এবং ক্লায়েন্টকে নিশ্চিত করতে হবে যে, অলংকার/গহণা নিরাপদে থাকবে এবং কাজ শেষ হলে তাকে পুনরায় ফেরত দেওয়া হবে।

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. কানের দুল
২. নোজ পিন/নাক ফুল

২.২ নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা

সনির্দিষ্ট চাহিদা/কাজের জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।

ক্লায়েন্ট কোন কোন পীয়ার্সিং পয়েন্টে পীয়ার্সিং করতে চান সে ব্যাপারে তার সাথে পরামর্শ করতে হবে। এবং তার কোন রোগ বিশেষত পীয়ার্সিং এর ৰেত্রে বাধার সষ্টি করে এমন রোগ থাকলে অবশ্যই তাকে সাবধান করতে হবে এবং

সাম্ভব্য পরামর্শ প্রদান করতে হবে।

২.৩ ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক অবস্থানে বসানো

চেয়ারে বসান এবং রিলাক্স করা ঃ

ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করার একটি অংশ হল ক্লায়েন্টকে চেয়ারে বসিয়ে চেয়ার সেটআপ করে নিতে হবে। এরপর ভালোভাবে নিশ্চিত করতে হবে যে, ক্লায়েন্ট সর্বোত্তম আরামদায়ক অবস্থায় বসতে পেরেছেন। এই অংশে ক্লায়েন্ট রিলাক্স মোডে নেওয়া খুবই জরুরি কারণ ত্বকের উপর কাজ করতে হলে ত্বক অবশ্যই রিলাক্স অবস্থায় থাকতে হবে।

২.৪ প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হচ্ছে এবং ব্যবহার করা

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ

পীয়ার্সিং কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন থেকে রক্ষা করার জন্য তাকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক বা প্রটেকটিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে। বিশেষত লক্ষ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্তি বোধ না করে। তিনি যেন প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করা অবস্থায় স্বস্তিতে থাকেন।

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছেঃ

১. আই প্যাড।
২. তোয়ালে।
৩. ফেসিয়াল গাউন।
৪. গজ মাস্ক..।
৫. ফেসিয়াল মাস্ক..।

প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করা এবং পরিধান করার পরে ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে বসাতে হবে।

সেলফ চেক - ৯.২

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং করার জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ খুলে নিতে হবে?

উত্তরপত্র - ৯.২

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং করার জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ খুলে নিতে হবে?

উত্তর: ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. কানের দুল
২. নোজ পিন/নাক ফুল

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৯.৩

শিখন ফল ৩: নাক এবং কান ছিদ্র করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

৩.১ নির্বাচিত স্থানের শুটিং বন্দুক এবং পিয়ার্সিং পিন জীবাণুমুক্ত করা হয়।
৩.২ অ্যানেস্থেসিয়া জেল প্রয়োগ করা হয় (০২% পর্যন্ত)।
৩.৩ পিয়ার্সিং পয়েন্ট চিহ্নিত করা হয়।
৩.৪ পিয়ার্সিং বন্দুকটি তীক্ষ্ণ করে গুলি করা হয়।
৩.৫ ছিদ্র করা স্থানে অ্যান্টিবায়োটিক ক্রিম ব্যবহার করা হয়।
৩.৬ ক্লায়েন্টদের পরামর্শ দেওয়া হয়।

ইনফরমেশন শীট: ৯.৩

পীয়ার্সিং/ছিদ্র করা ঃ

পীয়ার্স শব্দের অথ হল বিদ্ধ করা বা ছিদ করা। বিউটি ইন্ডাষ্ট্রিতে শরীরের কোন অংশ বিশেষ করে নাক এবং কান ছিদ করাকে পীয়ার্সিং বলে। অতীতে আমাদের দেশে সাধারণ সুই এবং সতা ব্যবহার করে নাক এবং কান ছিদ্র করা হলেও আধনিক বিউটি ইন্ডাষ্ট্রিতে পীয়ার্সিং গান ব্যবহার করে খুব সহজেই ছিদ্র করার কাজ সম্পাদন করা হয়।

কোন বয়সে পীয়ার্সিং করা উচিত ঃ

০১ থেকে ১২ বছর বয়সের মধ্যে পীয়ার্সিং করা সবথেকে বেশী উত্তম। ০১ বছরের কম হলে শিশুদের ইমিউনিটি বা রোগ প্রতিরোধ ৰমতা কম থাকে। আবার ১২ বছরের বেশী হলে নাক বা কানের লতি শক্ত হয়ে যায় এবং ইনফেকশন বেশী হবার সম্ভাবনা থাকে।

পীয়ার্সিং এর পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া ঃ

১) **নির্ধারিত অংশ এবং শুটিং গান জীবাণমুক্ত করা ঃ**
প্রথমে হাত ভালো করে ধুয়ে জীবাণমুক্ত করতে হবে। এরপর পীয়ার্সিং এরিয়া এবং পীয়ার্সিং গান জীবাণমুক্ত করতে হবে। এছাড়াও অন্যান্য সরঞ্জামাদি জীবাণমুক্ত করতে হবে যেমন ঃ পীয়ার্সিং পিন, পয়েন্টিং পেন।

২) **অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকনজেল প্রয়োগ করা (০২% পর্যন্ৰ) ঃ**
ঈীয়ার্সিং এরিয়াতে অ্যানেস্থে শিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করতে হবে। লৰ্য রাখতে হবে এর মাত্র যেন ০২% অতিক্রম না করে। এই জেল পীয়ার্সিং পয়েন্টের উপরে এবং নীচে দুই প্বার্শেই লাগাতে হবে।

৩) **পীয়ার্সিং বিন্দ চিহ্নিত করা।**
জীবাণমুক্ত পয়েন্টিং পেন/মার্কার দিয়ে পীয়ার্সিং বিন্দু চিহ্নিত করতে হবে। অবশ্যই লৰ্য রাখতে হবে এটি যেন ১০০% নিশ্চিত থাকে। কারণ শরীরে একটি ছিদ্র সার জীবনের জন্য হয়ে যায়। বিশেষত কানে ছিদ্র করার সময় যেহেত দুই কানেই করতে হয় তাই বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

৪) **পীয়ার্সিং গান নিশানা করা এবং গুলি করা ঃ**
মার্কিং বা চিহ্নিত করার পরের কাজ হচ্ছে পীয়ার্সিং গান ব্যবহার করা। এসময় অবশ্যই পীয়ার্সিং পিন ভালোভাবে জীবাণমুক্ত করে নিতে হবে। এরপর পীয়ার্সিং পিনটি সরন্ন কিনা, মাথায় কোন ভোতা আকতি আছে কিনা, পিন একটু/হালকা বাঁকা কিনা তা পরীৰা করে নিতে হবে।
এরপর, পীয়ার্সিং গান পয়েন্ট করে গুলি করতে হবে।
ঈীয়ার্সিং পিন অবশ্যই সার্টিফাইড স্টেইনলেস স্টিল হতে হবে। না হলে কান পেকে যাবার বা ইনফেকশন হবার সম্ভবনা থাকে।

৫) **মুভ স্প্রে ব্যবহার করা ঃ**

অ্যানেস্থে শিয়া/জেসিকন জেল এর প্রভাব কেটে গেলে ক্লায়েন্ট যাতে ব্যাথা অনুভব না করেন সেজন্য পীয়ার্সিং গান সট করার পর মুভ স্প্রে ব্যবহার করতে হবে। এর ফলে অ্যানেস্থে শিয়া/জেসিকন জেল এর প্রভাব কমে গেলেও ক্লায়েন্ট ব্যাথা অনুভব করবেন না বা খুবই কম ব্যাথা অনুভব করবেন।

৬) **এন্টিবায়োটিক ক্রিম ছিদ্র করা অংশে ব্যবহার করাঃ.**

ইনফেকশন, চলকানি, এ্যালার্জিক রিঅ্যাকশন রোধ করার জন্য ছিদ্র করা অংশে পীয়ার্সিং পিন এর পাশ দিয়ে এন্টিবায়োটিক ক্রিম লাগাতে হবে।

৭) **ক্লায়েন্টকে পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে উপদেশ দেওয়া ঃ**

১) গোল্ড বা সোনা ব্যবহারের পূর্বে ০৩ তিন দিন অপেৰা করতে হবে।

২) অ্যালার্জিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।

৩) ভিটামিন সি গ্রহন করতে হবে।

সাবধানতা:

- শিশুদের ৰেত্রে কিছু খাবার খাইয়ে দিয়ে প্যারাসিটামল সিরাপ খাওয়ানো ভালো।
- লৰ্য রাখতে হবে যাতে শিশুরা পীয়ার্সিং পিন এ হাত না দেয়।
- কানের অংশ সবসময় পরিষ্কার এবং শুকনো রাখতে হবে।
- ক্লিনজিং সল্যুশন দিয়ে কটনবাট ব্যবহার করে পীয়ার্সিং পিনের আশে পাশের এরিয়া পরিষ্কার রাখতে হবে।
- এন্টিসেপটিক অয়েনমেন্ট লাগাতে হবে।

সেলফ চেক - ৯.২

সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং করার কতদিন পরে গোল্ড/সোনা ব্যবহার করা যাবে?

উত্তরপত্র - ৯.২

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং করার কতদিন পরে গোল্ড/সোনা ব্যবহার করা যাবে? উত্তর: ০৩ (তিন) দিন পর।

জব শীট-৯.২

জবের নাম ঃ	নাক এবং কান এর পীয়ার্সিং সম্পাদন করা।
ব্যক্তিগত সুরৰা সরঞ্জাম ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ · ·, হ্যান্ড গেস্নাভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	এন্টিসেপটিক ক্রিম, মুভ স্প্রে, পীয়ার্সিং পিন।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পীয়ার্সিং গান, পয়েন্টিং পেন।
নোটস্ ঃ	শিশুদের ৰেত্রে কিছু খাবার খাইয়ে দিয়ে প্যারাসিটামল সিরাপ খাওয়ানো ভালো। লৰ্য রাখতে হবে যাতে শিশুরা পীয়ার্সিং পিন এ হাত না দেয়। কানের অংশ সবসময় পরিষ্কার এবং শুকনো রাখতে হবে। ক্লিনজিং সল্যুশন দিয়ে কটনবাট ব্যবহার করে পীয়ার্সিং পিনের আশে পাশের এরিয়া পরিষ্কার রাখতে হবে। এন্টিসেপটিক অয়েনমেন্ট লাগাতে হবে।
কর্মসম্পাদন মানদন্ডঃ	নির্বাচিত এরিয়া, শুটিং গান এবং পীয়ার্সিং পিন স্যানিটাইজ করা। অ্যানেস্থে শিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করা (০২% পর্যন্ৰ)। পীয়ার্সিং পয়েন্ট (ছিদ্র বিন্দু) মার্কিং/চিহ্নিত করা। পীয়াসিং গান পয়েন্ট করে শুট করা। মুভ স্প্রে ব্যভহার করা। এন্টিবায়োটিক ক্রিম ছিদ্র করা জায়গায় ব্যবহার করা। ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া।
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করন্নন। যন্পাতি এবং উপকরনসমূহ নির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করন্নন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। সুনির্দিষ্ট চাহিদা/কাজের জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করন্নন। ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসিয়ে নিন। ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরৰামূলক পোশাক সরবরাহ করন্নন এবং ব্যবহার করন্নন। নির্বাচিত এরিয়া, শুটিং গান এবং পীয়ার্সিং পিন স্যানিটাইজ করন্নন। অ্যানেস্থে শিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করন্নন (০২% পর্যন্ৰ) ।পীয়ার্সিং পয়েন্ট (ছিদ্র বিন্দু) মার্কিং/চিহ্নিত করন্নন। পীয়াসিং গান পয়েন্ট করে শুট করন্নন ।মুভ স্প্রে ব্যভহার করন্নন। এন্টিবায়োটিক ক্রিম ছিদ্র করা জায়গায় ব্যবহার করন্নন। ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দিন। এপ্রোন অপসারণ করন্নন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করন্নন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করন্নন। কর্মৰেত্র পরিষ্কার করন্নন। কর্মৰেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করন্নন।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৯.৪

শিখন ফল ৪: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

শিখন উদ্দেশ্যঃ এই ইনফরমেশন শিট সম্পন্ন করার পর, শিক্ষার্থীরা নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুসমুহ ব্যাখ্যা ও সংজ্ঞায়িত করতে এবং বুঝাইতে সক্ষম হবে।

বিষয়বস্তুঃ (Contents):

4.1 অ্যাপ্রোন খুলে ফেলা হয় এবং বর্জ্য অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়।

4.2 ব্যক্তিগত জিনিসপত্র ফেরত দেওয়া হয়।

4.3 যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা হয়।

4.4 কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়।

4.5 কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশন করা হয়।

উপরের বিষয় সমুহ মডিউল-২, ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) -৫, অনুচ্ছেদ ৫.১-৫.৫ তে আলোচনা করা। উক্ত অনুচ্ছেদ অনুসরন করুন।