Accelerating and Strengthening Skills for Economic Transformation (ASSET)

Name of trade:

Beautification (Level – 2)

Student Learning Guideline

Ministry of Education

Technical and Madrasah Education Division

Directorate of Technical Education (DTE)

&

Bangladesh Women Chamber of Commerce and Industry (BWCCI)

Competency Standards for National Skill Certificate, Level-02 in Beautification in Informal Sector

Course Structure

SL No	Unit code and Title		UOC Level	Nominal (hours)
Generic Units of Competencies				
1.	GU002L2V1	Apply Occupational Safety and Health (OSH) Procedure in the Workplace	2	15
2.	GU012L2V1	Communicate in the Workplace	2	20
3.	GU020L2V1	Receive and Respond to Workplace Instructions	2	15
Sub Total				**50**
Sector Specific Units of Competencies				
4.	SUIN012L2V1	Work in the Beauty Care Areas	2	20
5.	SUIN013L2V1	Follow Personal Health and Hygiene Practices	2	10
Sub Total				**30**
Occupation Specific Units of Competencies				
6.	OUINBEU01L2V1	Perform Hair Removing	2	20
7.	OUINBEU02L2V1	Perform Haircut	2	70
8.	OUINBEU03L2V1	Perform Hair Styles	2	50
9.	OUINBEU04L2V1	Perform Manicure and Pedicure	2	30
10.	OUINBEU05L2V1	Perform Makeup	2	70
11.	OUINBEU06L2V1	Apply Henna/Mehedi	2	40
		Sub Total		**280**
		Total Duration		**360**

আইকন লিস্ট ঃ

আইকনের নাম	আইকন
মডিউলের বিষয়বস্তু	
শিখন ফল	
পারফরম্যান্স ক্রাইটারিয়া	
বিষয়বস্তু	
অ্যাসেস্যামেন্ট ক্রাইটারিয়া	
প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণ	
ইনফরমেশন শীট	
সেলফ চেক	
উত্তরপত্র	
এক্টিভিটি/কাজ	
ভিডিও রেফারেন্স	
জব শীট	
অ্যাসেসমেন্ট প্ল্যান	
কম্পিটেন্সি রিভিউ	

ইউনিট অব কম্পিটেন্সি কোড	মডিউল টাইটেল	শিখন সময়
GU002L2V1	কর্মক্ষেত্রে পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার (OHS) প্রয়োগ	১৫ ঘন্টা

মডিউল ডেসক্রিপটর ঃ

এই মডিউলটি কর্মক্ষেত্রে অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টির প্রয়োগের দক্ষতা, জ্ঞান, এবং মনোভাব অন্তর্ভূক্ত। এ ইউনিটটিতে বিশেষভাবে অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টির নীতি ও পদ্ধতিসমূহ সনাক্তকরণ, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা প্রয়োগ, বিপদ এবং ঝুঁকি রিপোর্ট করা এবং জরুরী অবস্থায় সাড়াদান করণ অন্তভুক্ত।

শিখন ফল

এই ইনফরমেশন শীট আয়ত্ব করার পর প্রশিক্ষনার্থী নিচে উল্লেখিত বিষয়ে জ্ঞান অর্জন করবে ঃ

১.১ অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টির নীতি ও পদ্ধতিসমূহ সনাক্ত করা

১.২ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা প্রয়োগ

১.৩ বিপদ এবং ঝুঁকি রিপোর্ট প্রস্তুত করা

১.৪ জরুরী অবস্থায় সাড়াদান

প্রশিক্ষকের জন্য শিখন ফল অর্জনের জন্য নির্দেশনা

- প্রশিক্ষকগন অনুগ্রহ করে ইনফরমেশন শীটে উল্লেখিত বিষয়গুলি প্রশিক্ষনার্থীকে একাধিকবার ভালোভাবে বুঝিয়ে দিবেন এবং
- পাঠদানের সময় অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টি সরঞ্জামাদি সরবরাহ করে দেখাবেন।

কর্মক্ষমতা নির্ণায়ক

১. অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টি নীতি এবং নিরাপদ অপারেটিং পদ্ধতিগুলি পড়া এবং বুঝা।
২. নিরাপত্তা সংμান্ত চিহ্ন এবং প্রতীকসমূহ চিহ্নিত এবং অনুসরণ করা।
৩. জরুরী সাড়াদান, সরিয়ে নেওয়ার পদ্ধতি এবং অন্যান্য জরুরী অবস্থা নির্ণয় করা।
৪. পারসোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) সনাক্ত এবং ব্যবহার করা।
৫. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা।
৬. বিপদ এবং ঝুঁকিসমূহ চিহ্নিত, মূল্যায়ন ও নিয়ন্ত্রণ।
৭. বিপদ এবং ঝুঁকি থেকে উদ্ভূত ঘটনা কর্তৃপক্ষকে জানানো।
৮. কর্মক্ষেত্রে অনিরাপদ অবস্থানগুলি সংশোধন করার জন্য সংশোধনমূলক পদক্ষেপ নেওয়া।
৯. এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইসগুলির প্রতিμিয়া জানানো চেক করা।
১০. জরুরী পঙতিμিয়ার পরিকল্পনা এবং পদ্ধতি প্রয়োগ করা।
১১. জরুরী অবস্থার সময় প্রাথমিক চিকিৎসার পদ্ধতি প্রায়োগ করা।

শিখন ফল : ১.১ পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নীতি ও পদ্ধতিসমূহ শনাক্ত করা

সূচিপত্র

- অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টি নীতি
- নিরাপত্তা সংμান্ত চিহ্ন এবং প্রতীকসমূহ
- জরুরী সাড়াদান, সরিয়ে নেওয়ার পদ্ধতি এবং অন্যান্য জরুরী ব্যবস্থা

মূল্যায়ন নির্ণায়ক

- অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টি নীতি এবং নিরাপদ অপারেটিং পদ্ধতিগুলি পড়া এবং বুঝা।
- নিরাপত্তা সংক্রান্ত চিহ্ন এবং প্রতীকসমূহ চিহ্নিত এবং অনুসরণ করা।
- জরুরী সাড়াদান, সরিয়ে নেওয়ার পদ্ধতি এবং অন্যান্য জরুরী ব্যবস্থা নির্ণয় করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

প্রশিক্ষণার্থীদের নিমড়বলিখিত উপকরণ অবশ্যই প্রদান করতে হবে ঃ

- অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টি নির্দেশনাবলী
- নিরাপদ অপারেটিং পদ্ধতি ম্যানুয়াল

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি ১.১

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি	লার্নিং অ্যাক্টিভিটি রিসোর্স / বিশেষ নির্দেশনাবলী
পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নীতি ও পদ্ধতিসমূহ শনাক্ত করা	ইনফরমেশন শীট ১.১ সেলফ-চেক কুইজ ১.১ উওরমালা ১.১

ইনফরমেশন শীট ১.১

ভূমিকা ঃ

কর্মক্ষেত্রে অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টির বিপত্তি হ্রাস করতে বা কমাতে বাধ্যতামূলক নিয়ম হলো অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টি স্ট্যান্ডার্ড (ওএইচএস)। ওএইচএস স্ট্যান্ডার্ডগুলির লক্ষ্য, কমপক্ষে সর্বনিমড়ব গ্রহণযোগ্য সুরক্ষা প্রদান যা প্রতিটি শ্রমিককে তার বা পেশার কারণে দেখা দিতে পারে এমন আঘাত, অসুস্থতা বা মৃত্যু ঝুঁকির সাথে সম্পর্কিত। সরকার প্রদত্ত ওএইচএস এর নিয়ম হলো কর্মীদের কল্যাণ ও ভালোভাবে কাজের লক্ষ্যে নীতিনির্ধারণী ক্ষমতার একটি অনুশীলন।

মূল আলোচনা ঃ

১. আর্ন্তজাতিক অকুপেশনাল সেফ্টি অ্যান্ড **হেল্ স্ট্যান্ডার্ড**

ওএইচএস এর স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে প্রতিটি কোম্পানিকে তার শ্রমিককে কর্মক্ষেত্রের ঝুঁকি থেকে মুক্ত করে তার কর্মক্ষেত্র নিরাপদ রাখতে হবে যেন শ্রমিকদের শারীরিক ক্ষতি বা সম্পত্তির ক্ষতি হতে না পারে।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অবশ্যই নিয়োগ কর্তাকে সরবরাহ করতে হবে ঃ

- উপযুক্ত আসন, আলো এবং বায়ুচলাচল ব্যবস্থা।
- পর্যাপ্ত প্যাসেজওয়েজ, প্রস্থান এবং অগিড়বনির্বাপক সরঞ্জাম।
- পুরুষ ও মহিলাদের জন্য আলাদা টয়লেট সুবিধা এবং লকার।
- সুরক্ষামূলক মাস্ক, হেলমেট, সুরক্ষা বুট, এ্যাপ্রোন বা গগলসের মতো উপযুক্ত সেফ্টি ইকুইপমেন্ট।
- ওষুধ, চিকিৎসা সরবরাহ বা প্রাথমিক চিকিৎসার কিট।
- বিনামূল্যে চিকিৎসা, ডেন্টাল পরিষেবা এবং সুবিধা।

১.১. প্রতিষ্ঠানের অভ্যন্তরে সুরক্ষা ব্যবস্থা

- বিল্ডিং প্রাঙ্গনে সর্বদা দৃশ্যমান পর্যাপ্ত আগুন, জরুরী বা বিপদের লক্ষণ নির্দেশক রঙ এবং সুরক্ষার নির্দেশনাবলী।
- অন্যান্য দৃশ্যমান নির্দেশনাবলী যথাযথভাবে স্থাপন, যেমন মোটরচালিত যানবাহনের জন্য প্রযোজ্য চিহ্ন, স্টপ এবং প্রবেশ।
- প্রতিবন্ধী কর্মচারীরা শুধুমাত্র নির্দিষ্ট কর্মস্থলে সীমাবদ্ধ থাকবে। যতদূর সম্ভব তাদের প্রতিষ্ঠানের অভ্যন্তরে নিরাপদ চলাচলের সুবিধাদি দেওয়া।
- বিল্ডিং, মেশিন, সরঞ্জামাদি, নিয়মিত বর্জ্য নিষ্কাশন, প্রμিয়া পরিচালন, স্টোরেজ এবং ফাইলিং উপকরণের সুবিন্যস্ত ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সর্বদা গৃহ রক্ষণাবেক্ষণ করা।

- পুরুষ-মহিলা শ্রমিকদের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে ড্রেসিং রুম, লকার, স্বাচ্ছন্দ্য কক্ষ পৃকভাবে সরবরাহ করা।

১.২. ওএইচএসের আওতায় নিয়োগকর্তা ও কর্মচারীদের দায়িত্ব

নিয়োগকারীর দায়িত্ব

- মানদণ্ডগুলির বিধান মেনে নিরাপত্তায় প্রশাসনিক নীতি গ্রহণ।
- সুরক্ষা সংস্থার প্রতিষ্ঠিত নীতি গ্রহণ এবং অনুমোদিত প্রতিনিধিকে প্রতিবেদন।
- সুরক্ষা কার্যকারিতা, সুরক্ষা কমিটির সভা এবং এর সুপারিশ বাস্তবায়নের জন্য গৃহীত পদক্ষেপের বিষয়ে প্রতি তিন মাসে একবার যথাযথ অনুমোদিত প্রতিনিধিকে একটি প্রতিবেদন জমা দেয়া।
- প্রস্তাবিত সুরক্ষা ব্যবস্থার ভিত্তিতে আইন প্রয়োগ এবং উপযুক্ত কর্তৃপক্ষের অনুমতি সরবরাহ।

কর্মচারীদের দায়িত্ব

- সুরক্ষা নীতি অনুসরণ করা
- সুপারভাইজারকে অনিরাপদ পরিস্থিতি এবং অনুশীলনের প্রতিবেদন করা।
- স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা কমিটির সাথে সহযোগিতা করা।

২. বাংলাদেশের স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ওএইচএস বিল্ডিং কোড

একটি দ্রুত বর্ধমান উনড়বয়নশীল দেশ হিসাবে বাংলাদেশ ধীরে ধীরে তার বাণিজ্য ও শিল্পে সমৃদ্ধ হচ্ছে; এবং একই সাথে শিল্প ও কারখানায় শ্রমিকের সংখ্যাও বাড়ছে। বিপুল সংখ্যক শ্রমিক তাদের মূল্যবান জীবন হারাচ্ছে এবং দুর্বল পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্যের অবস্থার কারণে আহত হচ্ছেন। এই দেশে পেশাগত স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষার সাথে সম্পর্কিত প্রধান আইন হলো বাংলাদেশ শ্রম আইন ২০০৬। জাতীয় পেশাগত সুরক্ষা এবং বাংলাদেশের স্বাস্থ্য প্রোফাইল ২০০২, জাতীয় পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্যের জন্য একটি নতুন প্রোফাইল। যেসব কারণে বাংলাদেশ পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নির্ধারণ করে, তার মধ্যে দেশের নীতি এবং এর নিয়ন্ত্রণকারী ফ্রেমওয়ার্কগুলিতে ওএসএইচ মান নির্ধারণের জন্য কৌশলগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। পেশাগত সুরক্ষা এবং স্ব স্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা তিনটি বিস্তৃত ক্ষেত্র হচ্ছে ঃ

১) পেশাগত দুর্ঘটনা, ঝুঁকি এবং রোগ

২) সুরক্ষা সরঞ্জাম, সরঞ্জাম এবং সুবিধা এবং

৩) কর্মক্ষেত্রের পরিবেশ

২.১ পেশাগত দুর্ঘটনা, বিপদ এবং রোগ

পেশাগত দুর্ঘটনা, বিপদ ও রোগের মূল বিধানগুলি দুর্ঘটনা প্রতিরোধ আইন, কর্মক্ষেত্রের ঝুঁকি থেকে রক্ষা, রোগ প্রতিরোধ ও সুরক্ষা, রেকর্ড রক্ষণ ও পরিকল্পনা, পুনর্বাসন এবং সচেতনতা বিল্ডিং সম্পর্কিত।

২.১.১ দুর্ঘটনা প্রতিরোধ

নীতিমালায় কর্মক্ষেত্রে দুর্ঘটনা রোধ করার জন্য বিভিনড়ব বিধান/ বাধ্যবাধকতা অন্তভুক্ত রয়েছে। যথা ঃ

- অন্তর্জাতিক সুপারিশের আলোকে কর্মক্ষেত্রের সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা।
- ওএসএইচ জাতীয় মান নির্ধারণ করা।
- শিল্প অঞ্চলে শ্রম আদালত প্রতিষ্ঠা করা ওএসএইচ এর বাধ্যতামূলক বিধান বাস্তবায়নের জন্য শ্রমিক ও ট্রেড

ইউনিয়ন আদালতে সহজে প্রবেশ করতে পারে। ওএসএইচ-এর বিধি বজায় রাখা এবং অনুশীলনকারী প্রতিষ্ঠানে আর্থিক সহায়তা প্রদান।

কারখানা নির্মাণের সময় সর্বাধিক সুরক্ষা মান নিশ্চিত করা এবং অভ্যন্তরীণ সুরক্ষা পরিবেশের উপর বিধি প্রয়োগ।

২.১.২ কর্মক্ষেত্রের ঝুঁকি থেকে প্রতিরোধ

- জাতীয় ওএসএইচ নীতি উৎপাদন প্রμিয়াতে ব্যবহৃত রাসায়নিকের পরিবহন, রক্ষণাবেক্ষণ এবং ব্যবহারের সুরক্ষা নিশ্চিত করে।জাতীয় শিশু শ্রম নির্মূল নীতি কর্মজীবি শিশুদের কর্মক্ষেত্রের ঝুঁকি থেকে রক্ষার জন্য তাদের কাজের পরিবেশ সম্পর্কিত কিছু শর্ত নির্ধারণ করেছে। এতে উল্লেখ করা হয়েছে যে শিশুদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক কাজ থেকে বাঁচানোর জন্য প্রয়োজনীয় সকল পদক্ষেপ ও প্রচেষ্টা নেওয়া উচিত। কিশোরীরা সব ধরণের ক্ষতিকারক কাজ থেকে রক্ষা পাবে এবং যারা গৃহকর্মের সাথে জড়িত তারা ঝুঁকিপূর্ণ কাজে নিয়োজিত হবে না। যে কোন শিল্প প্রতিষ্ঠানে কিশোর-কিশোরীদের শারীরিক, মানসিক এবং যৌন হয়রানির হাত থেকে রক্ষা করার জন্যও সরকার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবে।
- প্রতিটি স্থাপনা পরিষ্কার এবং কোন ড্রেন, বা অন্য উপদ্রব থেকে উদ্ভূত জল থেকে মুক্ত রাখা।
- কাজের ঘরের তাপমাত্রা স্বাচ্ছন্দ্যযুক্ত এবং স্বাস্থ্যের ক্ষতিরোধ করে।
- প্রতিটি কর্মক্ষেত্রে পর্যাপ্ত ও উপযুক্ত আলো, যথেষ্ট পরিমাণে বায়ুচলাচল সুরক্ষিত ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য

কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ করা। ওর্য়াকরুমে ধূলিকণা রোধ করা।কোন প্রতিষ্ঠানের কাজের কক্ষটি এমন জনাকীর্ণ হওয়া উচিত নয় যা শ্রমিকদের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক এবং এর জন্য একটি কারখানার প্রতিটি কর্মীর জন্য সাড়ে নয় কিউবিক মিটার স্থান সরবরাহ করা উচিত।

● প্রতিটি প্রতিষ্ঠানের পুরুষ ও মহিলা কর্মীদের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণ আলো, বায়ু এবং জল সহ আলাদা আলাদা শৌচাগারের ব্যবস্থা করতে হবে।

● নিয়োগকর্তারা বিশুদ্ধ পানীয় জলের সরবরাহ, পর্যাপ্ত আলো, পর্যাপ্ত সংখ্যক টয়লেট এবং ওয়াশরুম এবং সুবিধাজনক স্থানে পরিচ্ছনড়ব ও স্বাস্থ্যকর ডাস্টবিন সরবরাহ করবেন।

● প্রতিটি কারখানায় সমস্ত বৈদ্যুতিক সরবরাহের লাইন এবং যন্ত্রপাতি যথাযথ আকারে হতে হবে এবং শারীরিক আঘাতের ঝুঁকি না হয় এমনভাবে নির্মাণ করা হবে।

● কোন কারখানায় এমন কোন প্রক্রিয়া বা কাজ পরিচালিত হবে না যাতে শারীরিকভাবে আঘাতের ঝুঁকি হতে পারে।

২.১.৩ রোগ প্রতিরোধ ও সুরক্ষা

জাতীয় ওএসএইচ নীতিমালা কিছু বাধ্যতামূলক বাধ্যবাধকতা করেছে যার মধ্যে রয়েছে

ক) স্বাস্থ্য ও সুরক্ষার ঝুঁকি চিহ্নিত করা

খ) সম্ভাব্য দুর্ঘটনার ঝুঁকি, স্বাস্থ্য ঝুঁকি এবং সুরক্ষার সমস্যা সম্পর্কিত ঝুঁকি নিয়ে আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক কর্মস্থলে নিযুক্ত ব্যক্তিদের অভিমুখীকরণ।

গ) পেশাগত রোগগুলি সনাক্ত করতে এবং কারখানা ও স্থাপনায় স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে বিশেষজ্ঞ তৈরি।

২.১.৪ রেকর্ড রক্ষা এবং পরিকল্পনা

জাতীয় ওএসএইচ নীতি ওএসএইচ সম্পর্কিত দুর্ঘটনা, আহত, মৃত্যু, চিকিৎসা, ক্ষতিপূরণ, মামলা, সিদ্ধান্ত ইত্যাদির সমস্ত রেকর্ড সংগ্রহ ও রক্ষণাবেক্ষণের আহ্বান জানিয়েছে এবং আরও উল্লেখ করেছে যে সংশ্লিষ্ট সংস্থাগুলি সেই ডেটা এবং তথ্য ব্যবহার করে অ্যাকশন প্লান তৈরি করবে এবং ওএসএইচ বিশেষজ্ঞ কর্মক্ষেত্রে ওএসএইচ নিশ্চিত করার জন্য।

২.১.৫ পুনর্বাসন ও সচেতনতা তৈরি

জাতীয় ওএসএইচ নীতিমালা হল ক্ষতিগ্রস্থ শ্রমিকদের চিকিৎসা ও ক্ষতিপূরণ নিশ্চিত করা এবং ক্ষতিগ্রস্থ শ্রমিকদের তার সামর্থ্য অনুযায়ী পুনর্বাসন করা। এর মধ্যে রয়েছে ঃ

ক) রাষ্ট্র কর্তৃক ২৮ শে এপ্রিল নিয়মিত 'পেশাগত স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা দিবস' পালন করা।

খ) সরকারের মাধ্যমে বেসরকারী টিভি চ্যানেল এবং অন্যান্য মিডিয়ায় ওএসএইচ সম্পর্কিত বিষয়ে প্রচার।

গ) মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক শিক্ষার পাঠ্যμমে ওএসএইচ বিষয় অন্তর্ভুক্তি।

ঘ) নিয়োগকারীদের ওএইচএস নীতি, শ্রম আইন এবং ওএইচএস ধারা সম্পর্কিত আইন বাস্তবায়নে উদ্বুদ্ধ করা।

ঙ) নিয়োগকারীদের সদস্য সংগঠনের জন্য আলোচনা, পরামর্শ এবং প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা।

চ) ওএসএইচ সম্পর্কিত আইন, সুরক্ষিত ও স্বাস্থ্যকর কর্মক্ষেত্র সম্পর্কিত ট্রেড ইউনিয়নের অধিকার এবং দায়িত্ব সম্পর্কিত তথ্য সরবরাহ এবং কর্মীদের অভিমুখীকরণের ব্যবস্থা করা।

ছ) ট্রেড ইউনিয়ন কতৃর্ক শ্রমিকদের ওএসএইচ আইন মেনে চলতে উদ্বুদ্ধ করা।

২.২ সুরক্ষা সরঞ্জাম এবং সুবিধাবলী

সুরক্ষা সরঞ্জাম এবং সুবিধার মধ্যে রয়েছে অগিড়বনির্বাপক সরঞ্জাম এবং জরুরী আগুনের প্রস্থান, প্রতিরক্ষামূলক কিট, বিল্ডিং এবং যন্ত্রপাতির সুরক্ষা।

২.২.১ ফায়ার ফাইটিং মেশিন এবং জরুরি প্রস্থান

বাংলাদেশ শ্রম আইনটি সকল প্রতিষ্ঠানগুলিকে আগুনের সাথে লড়াইয়ের জন্য বিকল্প সিঁড়ি এবং প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি সজ্জিত করতে নির্দেশ দিয়েছে। ৫০ জনের বেশি শ্রমিক কাজ করে এমন কারখানায় বার্ষিক ড্রিলের ব্যবস্থা করা উচিৎ। পঞ্চাশ বা ততোধিক শ্রমিক নিযুক্ত শিল্পগুলিতে মক ফায়ার ফাইটিং ড্রিল বাধ্যতামূলক করেছে আইনটি।

অগিড়বকান্ডের ক্ষেত্রে কিছু সতর্কতা বর্ণনা করেছে। যথা ঃ

ক) প্রতিটি প্রতিষ্ঠানের কাজের সময় কোন ঘর থেকে বেরিয়ে যাওয়ার দরজা লক বা বেঁধে দেওয়া উচিৎ হবে না এবং প্রস্থান করার পথে বাধা বা অবরুদ্ধ করা যাবে না।

খ) সমস্ত দরজা এমনভাবে তৈরি করা হবে যাতে সেগুলি সহজেই এবং তৎক্ষণাত ভিতর থেকে খোলা যায়। দরজা যেখানে দুটি কক্ষের মাঝখানে থাকে, দরজাটি এমনভাবে তৈরি করা উচিত যাতে সেগুলি ভবনের নিকটতম প্রান্তের দিকে খোলা যেতে পারে এবং কাজ চলাকালীন কোন দরজা তালাবদ্ধ থাকবে না।

২.২.২ ব্যক্তিগত সুরক্ষা কিটস

জাতীয় ওএসএইচ নীতি কর্মীদের প্রশিক্ষণ, সুরক্ষা সম্পর্কিত গাইডলাইন, ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম প্রদান এবং কর্মক্ষেত্রে ব্যবহার নিশ্চিত করার বাধ্যবাধকতা রয়েছে। এটি শ্রমিকদের দ্বারা নিজ এবং সহকর্মীদের স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা নিশ্চিত করে।

২.২.৩ বিল্ডিং এবং যন্ত্রপাতির সুরক্ষা

● প্রতিটি স্থাপনায় সমতল, সিঁড়ি, প্যাসেজগুলি যথাযথভাবে নির্মাণ এবং সঠিকভাবে রক্ষণাবেক্ষণ এবং সুরক্ষা পদক্ষেপ হিসেবে সিঁড়িতে পর্যাপ্ত হ্যান্ডেল সরবরাহ করা হবে এবং কাজের সময়কালে সিঁড়ি উত্তরণ খোলা রাখা হবে।

- সিড়ি বাধাহীন, প্রশস্ত এবং পরিষ্কার হবে।
- কারখানা ও শ্রমিকদের সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য, সিঁড়ি, গেট, স্টোর এবং সাধারণ ইউটিলিটি অঞ্চলকে ক্লোজ সার্কিট ক্যামেরার আওতায় আনা যেতে পারে।
- সমস্ত দরজা এমনভাবে তৈরি করা হবে যাতে সেগুলি সহজেই এবং তৎক্ষণাত ভিতর থেকে খোলা যায়।
- দরজা এমনভাবে তৈরি করা উচিত যাতে সেগুলি ভবনের নিকটতম প্রান্তের দিকে খোলা যেতে পারে।
- কাজ চলাকালীন কোন দরজা তালাবদ্ধ থাকবে না।
- ফায়ার সেফটি অ্যাক্ট অনুসারে কোন বহুতল শিল্প বা বাণিজ্যিক ভবন অগিড়বকান্ড রোধ, নিরোধক এবং আগুন সুরক্ষা সম্পর্কিত অন্যান্য বিষয় সম্পর্কে ফায়ার সার্ভিস অ্যান্ড সিভিল ডিফেন্সের অনুমোদন ছাড়া নির্মাণ নিষিদ্ধ।
- বাংলাদেশ জাতীয় বিল্ডিং কোডে, ভবন সুরক্ষার বিষয়ে বিস্তারিত বিধান রয়েছে। একটি শিল্প প্রতিষ্ঠানের প্রতিটি তল নূন্যতম উচ্চতা শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত এর জন্য ৩.৫ মিটার এবং শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত ভবনগুলির জন্য ৩.০ মিটার হবে। একটি শিল্প প্রতিষ্ঠানের সিঁড়ির সর্বনিমড়ব প্রস্থ কমপক্ষে ২.০ মিটার এবং হ্যান্ড্রেল সর্বনিমড়ব উচ্চতা ০.৯ মিটার হতে হবে।
- শিল্প ভবনগুলির বহিরাগত দেয়ালের কমপক্ষে ২-৩ ঘন্টা আগুন প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকবে।

২.৩ কর্মক্ষেত্রের পরিবেশ

কর্মক্ষেত্রের পরিবেশে স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা সম্পর্কিত বিধির মধ্যে পরিচ্ছনড়বতা, তাপমাত্রা, বায়ুচলাচল, আলোকসজ্জা, কর্মক্ষেত্র,ধূলিকণা ও ধূমপান, বিশুদ্ধ পানীয় জল, ডাস্টবিন, নারী-পুরুষদের আলাদা টয়লেট, ওয়াশরুম এবং রেস্টরুম, ক্যান্টিন, আরগনমিক্স, কর্মক্ষেত্রের সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং চিকিৎসা যতড়ব অন্তর্ভুক্ত।

বাংলাদেশ কারখানা বিধি অনুযায়ী প্রতিটি কারখানার সমস্ত দেয়াল এবং পার্টিশন, সমস্ত সিলিং বা কক্ষের শীর্ষগুলি, সমস্ত দেয়াল, পাশ এবং প্যাসেজ এবং সিঁড়ি শীর্ষগুলি যদি আঁকা বা বর্ণযুক্ত হয় এবং মসৃণ (অভদ্র) পৃষ্ঠতল থাকে তবে প্রতি চৌদ্দ মাসে একবার জল দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং কারখানায় পরিষ্কার-পরিচ্ছনড়বতার আপ-টু-ডেট রেকর্ড রাখতে হবে। কর্মক্ষেত্রের তাপমাত্রা এমন হবে, যা শ্রমিকদের পক্ষে স্বাচ্ছন্দ্যের যুক্তিসঙ্গত এবং স্বাস্থ্যের ক্ষতিতে বাধা দেয়। কোন কৃত্রিম উপায়ে কর্মক্ষেত্রের বাতাসে আর্দ্রতার পরিবর্তন হবে না।

৩. অগ্নি নিরাপত্তা বিধি

কর্মক্ষেত্রে আগুনের ঝুঁকি সম্পর্কে এবং আগুনের জরুরী পরিস্থিতিতে কী করা উচিৎ সে সম্পর্কে নিয়োগকর্তাদের উচিৎ শ্রমিকদের প্রশিক্ষণ দেয়া। জরুরী পরিস্থিতিতে শ্রমিকদের সরিয়ে নেওয়ার পদ্ধতিতে তাদের প্রশিক্ষণ দেওয়া উচিৎ। প্রয়োজনে অগ্নিনির্বাপক সরঞ্জাম ব্যবহার করতে, নিয়োগকর্তাদের উচিৎ উপযুক্ত সরঞ্জাম সরবরাহ করা এবং কর্মীদের নিরাপদে এটি ব্যবহার করার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া।

৩.১ অগ্নিউৎপাতে করণীয়

প্রতিটি কর্মক্ষেত্রে প্রত্যেককে দ্রুত বেরিয়ে আসতে সক্ষম করার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রস্থান থাকতে হবে। বিবেচনার মধ্যে কাঠামোর ধরণ, ব্যক্তির সংখ্যা, উপলব্ধ আগুন সুরক্ষা এবং বিল্ডিং বা কাঠামোর উচ্চতা এবং নির্মাণের ধরণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। কর্মীদের ভিতরে থাকা অবস্থায় প্রস্থান দরজা অবশ্যই অবরুদ্ধ করা উচিৎ নয়। প্রস্থান দরজাগুলির বিলম্বিত খোলার অনুমতি রয়েছে, তবে যখন অনুমোদিত অ্যালার্ম সিস্টেমটি প্রস্থান দরজার নকশায় একীভূত হয়। ভবনগুলি থেকে বেরোনোর রুটগুলি অবশ্যই সঠিকভাবে চিহ্নিত করা উচিৎ।

অগিড়ব নির্বাপক সরঞ্জাম ব্যবহারের সাধারণ নীতিগুলির সাথে কর্মীদের পরিচিত করার জন্য অবশ্যই একটি শিক্ষামূলক প্রোগ্রাম স্থাপন করতে হবে। নিয়োগকর্তার নিমড়বলিখিত জরুরি াি্রয়া পরিকল্পনা থাকা আবশ্যক ঃ

- অত্যন্ত বিপদজ্জনক রাসায়নিকের প্রক্রিয়া সুরক্ষা ব্যবস্থা
- নির্ধারিত নির্বাপক সিস্টেম
- ফায়ার সনাক্তকরণ সিস্টেম

৩.২ নির্ধারিত অগিড়বনির্বাপক সিস্টেম

কর্মক্ষেত্রের স্থির অগিড়ব নির্বাপক ব্যবস্থাগুলি সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য অগিড়বনির্বাপক সরঞ্জামগুলির মধ্যে একটি। এই সিস্টেমগুলি আগুন সনাক্ত করে, একটি অ্যালার্ম বাজায় এবং আগুনে জল বা অন্য কোন অগিড়ব নির্বাপক এজেন্ট প্রয়োগ করে।

নিয়োগকারীদের অবশ্যই ঃ

- ফায়ার দমন ব্যবস্থা বন্ধ হয়ে গেলে ফায়ার ইমার্জেন্সির প্রতিাি্রয়া জানাতে ফায়ার ওয়াচ প্রতিস্থাপন।
- আগুন প্রতিরোধের পরিকল্পনায় ফায়ার ওয়াচ অন্ত্মর্ভুক্ত রয়েছে তা নিশ্চিত করা।
- বায়বীয় এজেন্ট (যেমন, কার্বন ডাই অক্সাইড, ক্লিন এজেন্ট ইত্যাদি) ব্যবহার করে এমন সিস্টেমের জন্য বিভিনড়ব চিহ্ন সংযুক্ত করা।

৪. নিরাপত্তা সংক্রান্ত চিহ্ন এবং প্রতীকসমূহ

সুরক্ষা প্রতীকগুলি এমন চিত্র যা লিখিত শব্দের পরিপূরক হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এই চিহ্নগুলি একটি সম্ভাব্য বিপদ সম্পর্কে সতর্কতা সরবরাহ করে। যেহেতু ছবিগুলি শব্দের চেয়ে আরো ভাল তথ্য জানাতে পারে তাই বড় কর্মক্ষেত্রের বিপদগুলি দেখানোর জন্য গ্রাফিক প্রতীকগুলি সতর্কতামূলক লেবেলে যুক্ত করা হয়। সতর্কতা লেবেলে প্রতীকগুলির ব্যবহার ঐচ্ছিক এবং নিমড়বলিখিত কারণে সুপারিশ করা হয় ঃ

- প্রতীকগুলি দ্রুত বিপদ ব্যাখ্যা এবং সহায়তা করতে পারে।
- চিহ্নগুলি পাঠক এবং অ-পাঠক উভয়ই বুঝতে পারবেন।
- চিহ্নগুলি বহুভাষিক হতে পারে। বিভ্রান্তি এড়াতে ব্যবহারকারীরা প্রমিত চিহ্ন ব্যবহারের পদ্ধতি গ্রহণ করেছে।

৪.১ সংকেত শব্দ

লেবেলের শীর্ষে থাকা বড় শব্দটিকে সংকেত শব্দ বলা হয়। এটি কোনও নির্দিষ্ট রঙিন পটভূমির সাথে মিশ্রণে ব্যবহৃত হয় এবং সুরক্ষা সতর্কতা প্রতীকটির সাথে একত্রিত হয়ে সম্ভাব্য বিপদের গুরুতরতার ডিগ্রি নির্দেশ করে। রঙিন ব্যাকগ্রাউন্ডের কারণে, সুরক্ষা লেবেলের দিকে তাকানোর সময় সাধারণত সিগন্যাল শব্দটি লক্ষ্য করা সহজ। একটি সংকেত শব্দের জন্য তিনটি পছন্দ রয়েছে ঃ

WARNING/ATTENTION: সম্ভাব্য বিপজ্জনক পরিস্থিতি নির্দেশ করে যা এড়ানো না গেলে মৃত্যু বা গুরুতর আহত হতে পারে।

DANGER: আসনড়ব বিপজ্জনক পরিস্থিতি নির্দেশ করতে ব্যবহার হয়।

CAUTION: সম্ভাব্য বিপজ্জনক পরিস্থিতি নির্দেশ করতে ব্যবহার হয় যা এড়ানো না গেলে, সামান্য বা মাঝারি আঘাতের কারণ হতে পারে।

৪.২ বর্ণ

রঙ সাধারণত প্রম জিনিস যা দর্শকের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। আপনি যখন কোন চিহ্নের নিকটবর্তী হন, বর্ণ বা রঙের দ্বারা প্রদত্ত নির্দিষ্ট তথ্য আলাদা করতে সক্ষম হবেন।

৪.৩ সুরক্ষা চিহ্নসমূহের শ্রেণিবিভাগ

ক) নিয়ন্ত্রক চিহ্ন

চিহ্নগুলিতে নির্দেশনাবলী রয়েছে। এগুলো মেনে চলতে ব্যর্থ হওয়া এক ধরণের অপরাধ।

বাধ্যতামূলক চিহ্ন - অবশ্যই পালন করা বিষয়সমূহ নির্দেশ করে। প্রতীকগুলিতে নীল রঙের ডিস্কে সাদা রঙ ব্যবহার হয়।

নিষেধাজ্ঞার চিহ্ন - নির্দেশ করে যে উক্ত ত্রিয়া বা ত্রিয়াকলাপ অনুমোদিত নয়। নিষেধাজ্ঞার চিহ্নগুলিতে ব্যবহৃত প্রতীকী আকারটি হলো লাল বৃত্ত এবং একটি কালো চিহ্নের উপর স্ল্যাশ।

চিত্র: বাধ্যতামূলক চিহ্ন

চিত্র: নিষেধাজ্ঞার চিহ্ন

খ) সতর্কতা চিহ্ন

চিহ্নগুলি এমন বিষয়ে সতর্ক করে যা বিপজ্জনক কিন্তু প্রাণঘাতী হওয়ার সম্ভাবনা নেই। চিহ্নে ব্যবহৃত প্রতীকী আকারটি হলুদ অভ্যন্তরে এবং কালো প্রতীকযুক্ত কালো ত্রিভুজ।

গ) বিপদ চিহ্ন

চিহ্নগুলি এমন বিষয়ে সতর্ক করে যা বিপজ্জনক এবং প্রাণঘাতী হতে পারে। চিহ্নে ব্যবহৃত প্রতীকী আকারটি হলুদ।

ঘ) অগিড়ব লক্ষণ চিহ্ন

চিহ্নগুলি ফায়ার অ্যালার্ম এবং অগিড়বনির্বাপক সরঞ্জামগুলির অবস্থান সম্পর্কে পরামর্শ দেয়। অগিড়ব লক্ষণগুলিতে একটি লাল পটভূমিতে একটি সাদা প্রতীক থাকে।

ঙ) জরুরী তথ্যের চিহ্ন

জরুরী তথ্য (প্রস্থান, প্রাথমিক চিকিৎসা, সুরক্ষা সরঞ্জাম, অবস্থান বা দিক নির্দেশ ইত্যাদি) সম্পর্কিত চিহ্ন। এই চিহ্নগুলিতে একটি সবুজ পটভূমিতে একটি সাদা প্রতীক থাকে।

চিত্র: সতর্কতা চিহ্নগুলির উদাহরণ

চিত্র: বিপদ চিহ্নের উদাহরণ

চিত্র: অগ্নির লক্ষণ চিহ্নের

উদাহর

চিত্র: সাধারণ তথ্য চিহ্নের উদাহরণ

চিত্র: জরুরী চিহ্নের উদাহরণ

চ) সাধারণ তথ্য লক্ষণ

বিভ্রান্তি এড়াতে যোগাযোগ করার চিহ্ন। এই লক্ষণগুলি প্রায়ই রক্ষণাবেক্ষণ, অনুশীলন এবং লজিস্টিককে বুঝায়।

৫. জরুরী অবস্থায় কর্মক্ষেত্র খালিকরণ এবং অন্যান্য জরুরী ব্যবস্থা

জরুরী অবস্থায় কর্মক্ষেত্র খালিকরণ হলো তাৎক্ষণিক বিপদে, আসল ঘটনা থেকে লোকজনকে দ্রুত দূরে নিরাপদ স্থানে সরিয়ে নেওয়া। এজন্যে নিমড়বলিখিত বিষয়গুলো জানা জরুরী ঃ

ক) কর্মক্ষেত্র খালিকরণ বিষয়ে প্রশিক্ষণ ও পরিকল্পনা প্রণয়ন

বিভিন্ন হুমকির প্রতিক্রিয়া জানাতে শ্রমিকদের প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ ঃ টর্নেডোর হুমকি দেওয়া হলে বা রাসায়নিকের ছড়িয়ে পড়ার আশংকা থাকলে আশেপাশের মহাসড়কে কর্মক্ষেত্রের অভ্যন্তরের একটি জায়গায়

শ্রমিকদের জড়ো হতে পারে। তদ্ব্যতীত, আগুন লাগার জন্য শ্রমিকদের প্রাক-নির্ধারিত বহির্মুখী স্থানে সরিয়ে নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। নির্মাণে নিয়োগকারীদের জরুরী পরিস্থিতিতে প্রস্থানের জন্য একটি পরিকল্পনা স্থাপন করা প্রয়োজন।

খ) কর্মক্ষেত্র খালিকরণের পর অবস্থানের স্থান নির্ধারণ

বিভিনড়ব ধরণের পরিস্থিতিতে জরুরী স্থান নির্ধারণ করা উচিত যেখানে পরবর্তীতে অবস্থানের প্রয়োজন হবে। বিভিনড়ব ধরণের ঝুঁকির জন্য সরিয়ে নেওয়ার পরিধি আলাদা হতে পারে। যে ধরণের বিল্ডিং কর্মচারীরা কাজ করেন তা জরুরী অবস্থার সময় সরিয়ে নেওয়ার সিদ্ধান্তের কারণ হতে পারে। ক্ষতির পরিমাণ বিল্ডিংয়ের নির্মাণের উপর নির্ভর করে। বড় দুর্যোগে প্রায় প্রতিটি ধরণের কাঠামো প্রভাবিত হবে। কিছু ভবন ধসে পড়বে এবং অন্যগুলি দুর্বল মেঝে, দেওয়াল এবং ছাদ সহ থাকবে।

গ) রুট এবং প্রস্থান

বেশিরভাগ নিয়োগকর্তা তীরসহ ফ্লোর ডায়াগ্রাম তৈরি করেন যা সমস্ত প্রস্থানের রুটকে চিহ্নিত করে। এই চিত্রগুলিতে বহির্গমন স্থান, সমাবেশ পয়েন্ট এবং সরঞ্জাম (আগুন নেভানোর সরঞ্জাম, প্রাথমিক চিকিৎসার কিটস) জরুরী প্রয়োজনে অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত। প্রস্থান পথগুলি অবশ্যই হবে-

- স্পষ্টভাবে চিহ্নিত এবং পর্যাপ্ত আলো
- কর্মী সরিয়ে নেওয়ার জন্য যথেষ্ট পরিমাণে বিস্তৃত
- কর্মীদের সরিয়ে নেওয়ার পক্ষে নিরাপদ
- সম্ভাব্য ঝুঁকিপূর্ণ অঞ্চল বা অপারেশন এড়াতে ডিজাইন করা

ঘ) কর্তৃপক্ষের করণীয়

কতৃর্প ক্ষ নিশ্চিত করবে যে,

- সাইটের সকল কর্মী প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এবং সতর্কতা অ্যালার্ম, রুট এবং জরুরী সমাবেশের অঞ্চল সম্পর্কে সচেতন।
- মনোনীত কর্মীরা কর্মস্থল খালি করার এলার্মের শব্দটি শোনাবেন।
- কর্মীদের মনোনীত করা হয়েছে যারা কর্মক্ষেত্র খালি হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য দায়বদ্ধ হবে।
- সমস্ত কর্মীদের জবাবদিহি করার জন্য সমাবেশ এলাকায় প্রধান গণনা নেওয়া হয়।
- কর্মক্ষেত্র পুনরায় প্রবেশের জন্য নিরাপদ কিনা।
- কোন মনোনীত সুপারভাইজারের পক্ষ থেকে পরামর্শ না দেওয়া হলে শ্রমিকরা চাকরির জরুরি সভা ছেড়ে না দেওয়া।
- মনোনীত কর্মীরা জরুরী পরিস্থিতিতে উদ্ধার ও চিকিৎসার দায়িত্বে নিয়োজিত হবে।

সেলফ-চেক কুইজ ১.১

নিমড়বলিখিত প্রশেড়বর উত্তর দিয়ে আপনার উপলব্ধি চেক করুন।

নমুনা প্রশ্ন ঃ

১. পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য কি ?

২. আর্ন্তজাতিক পেশাগত সুরক্ষা এবং স্ব স্থ্য স্ট্যান্ডার্ড বলতে কি বুঝায় ?

৩. ৫ টি সুরক্ষা চিহ্নের নাম লিখুন।

৪. জরুরী অবস্থায় কর্তৃপক্ষের করণীয় ৩ টি কাজের নাম লিখুন।

৫. কর্মক্ষেত্রের পরিবেশ কেমন হওয়া উচিৎ ?

৬. ওএইচএসের আওতায় নিয়োগকর্তা ও কর্মচারীদের দায়িত্ব সমূহ কি কি ?

৭. কর্মে ক্ষত্রে দুর্ঘটনা রোধ করার জন্য কি কি বিধান/ বাধ্যবাধকতা অন্তভুর্ক্ত রয়েছে ?

৮. সুরক্ষা সরঞ্জাম এবং সুবিধাবলী বিস্তারিত আলোচনা কর।

৯. ---------------------- আসনড়ব বিপজ্জনক পরিস্থিতি নির্দেশ করতে ব্যবহার হয়।

ব্যবহারিক ঃ

১. কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষা চিহ্নসমূহের প্রয়োগ দেখাও।

২. জরুরী তথ্যের চিহ্ন সমূহ চিহ্নিত কর।
৩. বাধ্যতামূলক চিহ্ন এবং নিষেধাজ্ঞার চিহ্ন সনাক্ত কর।
৪. সুরক্ষা চিহ্নসমূহের শ্রেণিবিভাগ অনুযয়ী সনাক্ত কর এবং ব্যবহার দেখাও।

শিক্ষন ফল : ১.২ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা প্রয়োগ

সূচিপত্র

- পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নীতি এবং পদ্ধতিগুলি অনুশীলন
- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কার্যকর ব্যক্তিক দক্ষতা

মূল্যায়ন নির্ণায়ক

- পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নীতি এবং পদ্ধতিগুলি অনুশীলন ও প্রয়োগ করা।
- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) শনাক্ত এবং ব্যবহার করা।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

প্রশিক্ষণার্থীদের নিমড়বলিখিত উপকরণ অবশ্যই প্রদান করতে হবে ঃ

- গ্লোভস, ডাস্ট মাস্ক, গাম বুট, এপ্রোন, সুরক্ষা চশমা, হেলমেট, ওএইচএস গাইডলাইন, সাবান ও পানি

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি ১.২

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি	লার্নিং অ্যাক্টিভিটি রিসোর্স / বিশেষ নির্দেশনাবলী
ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা প্রয়োগ	ইনফরমেশন শীট ১.২ সেলফ-চেক কুইজ ১.২ উওরমালা ১.২

ইনফরমেশন শীট ১.২

মূল আলোচনা ঃ

কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষা ও নিরাপত্তার নিয়মনীতি প্রয়োগ

কর্মক্ষেত্রে সবার আগে যে বিষয়টির প্রতি লক্ষ্য রাখতে হয় তা হলো সুরক্ষা ও নিরাপত্তা। টেক্সটাইল ইন্ডাস্ট্রিতে বিদুৎ চালিত মেশিন, জেনারেটর, বয়লার ইত্যাদি একই সাথে চলমান থাকায় অসাবধানতার কারণে যেকোনো সময় দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারে। তাই কাজ করার সময় সুরক্ষা ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করার জন্য যে সকল সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহন করতে হবে তা হলো ঃ

ইন্ডাস্ট্রিতে প্রচুর ফ্লাই হয় যা শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে ফুসফুসে গিয়ে জটিল রোগের সৃষ্টি করতে পারে। এজন্য সর্বদা মাস্ক ব্যবহার করতে হবে।

- ফ্লোরে ঢিলেঢালা পোশাক পরিধান করা যাবে না।
- মেয়েদের ওড়না বেঁধে এবং স্কার্ফ পড়ে কাজ করতে হবে। ওড়না না বাঁধলে বা স্কার্ফ না পড়লে চুল মেশিনের সাথে জড়িয়ে মারাতড়বক দূর্ঘটনা ঘটতে পারে।
- ফ্লোরে কর্মরত অবস্থায় পান, বিড়ি, সিগারেট, গুল বা অন্য কোন নেশাজাতীয় দ্রব্য সেবন করা যাবে না।

- কর্মক্ষেত্রে ঘুম আসলে মেশিনের গায়ে হেলান দিয়ে বা মেশিনের মাঝখানে বসে ঘুমানো যাবে না।
- অহেতুক দৌড়াদৌড়ি, ঝগড়া বা মারামারি করা যাবে না।
- অহেতুক গল্প-গুজবে লিপ্ত হওয়া যাবে না।
- কোন মেশিনের অপারেটিং সম্পর্কে ভালভাবে অবগত না হয়ে মেশিনে হাত দেয়া যাবে না।
- চলন্ত অবস্থায় কোন মেশিনের ভিতর হাত দেয়া যাবে না।
- ইলেক্ট্রনিক প্যানেল বোর্ডে হাত দেয়া যাবে না।
- কোথাও আগুন বা ধোয়া দেখা দিলে।
- দ্রুত মেশিনের সুইচ বন্ধ করতে হবে।
- কর্মরত অফিসারকে জানাতে হবে।
- ফায়ার ট্রেনিং জানা থাকলে ফায়ার এলার্ম অন করে অগ্নিড়ব নির্বাপক যন্ত্র ব্যবহার করে আগুন নিভাতে হবে।
- কোন ক্রমেই মেশিনে পানি ব্যবহার করা যাবে না।
- হুড়োহুড়ি না করে সারিবদ্ধভাবে গেট দিয়ে বের হতে হবে।
- ইলেকট্রিসিটি চলে গেলে কিংবা ভূমিকম্প বা অন্য কোন দূর্যোগের ক্ষেত্রেও দৌড়াদৌড়ি না করে সারিবদ্ধভাবে জরুরী বহির্গমন দরজা দিয়ে বের হয়ে আসতে হবে।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম

পিপিই বা ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম হলো এমন পোশাক বা সরঞ্জাম যা কোন ব্যক্তিকে আঘাত বা অসুস্থতার ঝুঁকি থেকে রক্ষা করে। পিপিই এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে ঃ

- ইয়ার প্লাগ, রেস্পিরেটর, গগলস, সুরক্ষা হেলমেট, টুপি, হ্যান্ড গ্লোভস, সুরক্ষা বুট, পোশাক, যেমন ঃ এপ্রোন, ইউনিফর্ম, ভেস্ট, এবং লাইফ জ্যাকেট

কানের সুরক্ষা

কর্মক্ষেত্রে প্রচুর শব্দ থেকে কানের সুরক্ষার জন্য ইয়ারমাফ এবং ইয়ারপ্লাগ ব্যবহার করা হয়।

চোখ ও মুখের সুরক্ষাকর্মক্ষেত্রে চোখ ও মুখের একত্রে সুরক্ষার জন্য কপাল থেকে চোয়াল পর্যন্ত একটি প্রতিরক্ষা সরঞ্জাম।

চোখের সুরক্ষাঃ ধুলা এবং কণা থেকে চোখকে রক্ষা করতে সুরক্ষা গগলস ব্যবহৃত হয়।

ফুসফুস সুরক্ষাঃ রেস্পিরেটর বা মাস্ক বায়ু থেকে ধুলো এবং অন্যান্য ফাইবার কণা ফিল্টার করে ফুসফুসকে নিরাপদ রাখে।

হাতের সুরক্ষাঃ হ্যান্ড গ্লোভস সবচেয়ে সাধারণ ধরণের পিপিই। এটি উত্তাপ, ময়লা বা বিকিরণ থেকে হাতকে রক্ষা করতে পারে।

পা এর সুরক্ষাঃ পায়ের আঙুলের সুরক্ষার জন্য গামবুট বা সুরক্ষা জুতা ব্যবহার হয়।

শরীরের সুরক্ষাঃ চামড়া অ্যাপ্রোন বুক থেকে মধ্য পর্যন্ত স্পার্ক এবং গরম ধাতব বস্তু থেকে সম্পূর্ণ দেহের সুরক্ষা প্রদান করে। কাপড়ের অ্যাপ্রোন ইন্ডাস্ট্রিতে শ্রমিককে ময়লা বা কেমিক্যাল থেকে রক্ষা করে।

মাথার সুরক্ষাঃ মাথার সুরক্ষায় ইন্ডাস্ট্রিতে হেলমেট ব্যবহার হয়।

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি আমাদের দেহ পরিষ্কার, সাজসজ্জা এবং যতেড়বর বুনিয়াদি ধারণা। এটি বাড়িতে আমাদের প্রতিদিনের জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি কেবল চিরুনি দিয়ে আঁচড়ানো ঝকঝকে চুল এবং দাঁত মাজা নয়; কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষার জন্যও এটি গুরুত্বপূর্ণ। যে সমস্ত শ্রমিকরা ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধিতে মনোযোগ দেয় তারা জীবাণু এবং রোগের বিস্তার রোধ, রাসায়নিক এবং দূষকগুলির ক্ষতি হ্রাস করতে এবং ত্বকের অ্যালার্জি এবং সংবেদনশীলতা এড়াতে পারে। ভাল স্বাস্থ্যবিধির প্র ম নীতি হল গ্লাভস, কভারঅল এবং বুটের মতো ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) দিয়ে ত্বকের উপরে বাধা তৈরি। হাত ধোয়া এবং ত্বকের যতড়ব রোগ প্রতিরোধ করতে পারে। পানি এবং সাবান দিয়ে ভালোভাবে হাত ধোয়া এবং

স্ঙউাব করা, জীবাণু, দূষক এবং রাসায়নিক অপসারণ করতে সহায়তা করে। রেস্টরুম ব্যবহারের আগে এবং পরে এবং নির্দিষ্ট কিছু কার্যμমের আগে বা পরে, যেমন খাওয়া, পানীয় বা ধূমপানের জন্য কর্মীদের বিরতি নেওয়ার আগে, খাবার প্রস্তুত করার সময়, আগে এবং পরে শ্রমিকদের হাত ধোওয়া উচিত। ফ্লু বা সাধারণ সর্দি হতে পারে এমন জীবাণুগুলির বিস্তার নিয়ন্ত্রণ করতে, শ্রমিকরা যখনই কাশি, হাঁচি দেন এবং যখন তারা অসুস্থ ব্যক্তির আশেপাশে থাকেন তখন তাদের হাত ধুয়ে নেওয়া উচিৎ হাত সঠিকভাবে ধুয়ে নেওয়ার জন্য, কর্মীদের প্র মে সেগুলি কলের নীচে ভিজিয়ে এবং তারপরে তরল বা বার সাবান ব্যবহার করে কমপক্ষে বিশ সেকেন্ডের জন্য সমস্ত হাতের পৃষ্ঠতলে স্ক্র্যাব করা উচিৎ। কর্মীরা পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে এবং ডিসপোজেবল তোয়ালে দিয়ে তাদের হাত শুকিয়ে নিতে পারে। কাজের পরে মুখ ধোয়া ভালো। যথাযথ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং হাতের সুরক্ষা শ্রমিকদের উৎপাদনশীল এবং কাজে সহায়তা করে।

চিত্রঃ স্বাস্থ্যবিধি মেনে হাত ধোয়া

সলফ-চেক কুইজ ৩.২

নিম্নলিখিত প্রশ্নেড়বর উত্তর দিয়ে আপনার উপলব্ধি চেক করুন।

নমুনা প্রশ্ন ঃ

১. মাস্ক কি জন্য ব্যবহৃত হয় ?
২. ৬ টি পিপিই এর নাম লিখুন ?
৩. কানের সুরক্ষা এবং চোখের সুরক্ষা জন্য কি ব্যবহৃত হয় ?
৪.হ্যান্ড গ্লাভস কখন ব্যবহৃত হয় ?
৫. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি এবং হাতের সুরক্ষা শ্রমিকদের ----------------- এবং কাজে সহায়তা করে।
৬. রেস্পিরেটর বা মাস্ক বায়ু থেকে ধুলো এবং অন্যান্য ফাইবার কণা ফিল্টার করে --------------- নিরাপদ রাখে।

ব্যবহারিক ঃ

১. কর্মক্ষেত্রের ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম সাথে সর্ম্পকিত বিষয় নিয়ে দলগতভাবে আলোচনা করা।
২. কর্মক্ষেত্রে ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম এর ব্যবহার দেখাও।

শিক্ষন ফল : ১.৩ বিপদ এবং ঝুঁকি রিপোর্ট প্রস্তুত করা

সূচিপত্র

- বিপদ এবং ঝুঁকিসমূহ
- অনিরাপদ অবস্থার সংশোধনমূলক পদক্ষেপ

মূল্যায়ন নির্ণায়ক

- বিপদ এবং ঝুঁকিসমূহ চিহ্নিত, মূল্যায়ন ও নিয়ন্ত্রণ করা।
- বিপদ এবং ঝুঁকি থেকে উদ্ভূত ঘটনা কর্তৃপক্ষকে জানানো।
- কর্মক্ষেত্রে অনিরাপদ অবস্থাগুলি সংশোধন করার জন্য সংশোধনমূলক পদক্ষেপ নেওয়া।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

প্রশিক্ষণার্থীদের নিমড়বলিখিত উপকরণ অবশ্যই প্রদান করতে হবে ঃ

- গ্লোভস
- ডাস্ট মাস্ক
- গাম বুট
- এপ্রোন
- সুরক্ষা চশমা
- বিপদ এবং ঝুঁকিসমূহ সম্বলিত বিভিনড়ব চিত্র

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি ১.৩

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি	লার্নিং অ্যাক্টিভিটি রিসোর্স / বিশেষ নির্দেশনাবলী
বিপদ এবং ঝুঁকি রিপোর্ট প্রস্তুত করা	ইনফরমেশন শীট ১.৩ সেলফ-চেক কুইজ ১.৩, উওরমালা ১.৩

ইনফরমেশন শীট ১.৩

মূল আলোচনা ঃ
কর্মক্ষেত্রে বিপদ ঃ

সতর্কতা এবং সাধারণ জ্ঞানের কোন বিকল্প নেই। একটি কাজকে নিরাপদ ও দুর্ঘটনাহীন করতে সুনির্দিষ্ট কাজ করতে হয়। সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির অবশ্যই কাজটি নিরাপদ রাখার জন্য যা করার করতে হবে। যে কোন ধরণের কাজ- শিল্প বা ম্যানুয়াল যাই হোক না কেন তার বেশ কয়েকটি সম্ভাব্য সুরক্ষা বিপত্তি রয়েছে। এই বিপদগুলির ফলে কেউ আহত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। ঝুকিগুলি নিয়ে নিরাপদে কাজ শেখা, দক্ষ শ্রমিক হতে শেখার মতোই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সুরক্ষা আপনার নিজের এবং অবশ্যই আপনাকে এই দায়িত্ব নিতে হবে। কিছু বিপদ মুহূর্তেই আঘাত এবং অসুস্থতা তৈরি করে। তাৎক্ষণিকভাবে না হলেও এসমস্ত বিপদকে গুরুত্ব সহকারে নেওয়া উচিত।

- বিপদ এমন একটি বিষয় যাতে ক্ষতির কারণ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

- কোন বিপদ যদি বিদ্যমান অবস্থার অধীনে ক্ষতি সাধন করে তাকে ঝুঁকি বলে।

বিপদের প্রকারভেদ

ক) শারীরিক বিপদ- কোনও বস্তু এবং শ্রমিকের মধ্যে শক্তি স্থানান্তর করার কারণে বিপত্তি।

- অতিরিক্ত শব্দ, অপর্যাপ্ত আলো, চরম তাপমাত্রা ও চাপ, কম্পন, বিকিরণ, অপর্যাপ্ত ভেন্টিলেশন, বিশৃঙ্খল জোন, শ্রমিকের অসতর্কতা

খ) রাসায়নিক বিপদ- শ্বাস নেওয়ার ফলে বিপদজ্জনক পদার্থগুলি বাষ্প, গ্যাস, ডাস্ট, ধোঁয়াশা, মিস্ট এই উপকরণগুলির সাথে মিশে রাসায়নিক এজেন্ট হিসেবে উদ্ভূত হয়।

□**মিস্ট-** বাতাসে ভাসমান তরল সূক্ষ কণা

গ্যাস- ঘরের তাপমাত্রায় পদার্থগুলি সর্বদা বায়বীয় অবস্থায় থাকে।

বাষ্প- ঘরের তাপমাত্রায় তরলযুক্ত পদার্থগুলি বাষ্প হয়ে যায়।

ডাস্ট- কঠিন ক্ষতিকারক পদার্থগুলি স্থল, কাটা বা যান্ত্রিক fµয়ায় পিষ্ট হয়।

ধোঁয়াশা- গ্যাস বাতাসে ঘনীভূত হয়ে, রাসায়নিকভাবে পরিবর্তিত হয় এবং সূক্ষ শক্ত কণায় পরিণত হয় যা বাতাসে ভেসে থাকে।

গ) জৈবিক বিপদ- এই বিপদগুলি জীবন্ত প্রাণীর দ্বারা সৃষ্ট হয় যার মধ্যে পোকামাকড়, ছাঁচ, ছত্রাক, ভাইরাস এবং ব্যাকটেরিয়া সংµমণ রয়েছে; পয়ঃনিষ্কাশিত জলের ব্যবস্থা করা, শিল্প বর্জ্য ও নর্দমা ব্যবস্থা অপসারণ, খাদ্য পরিচালনার মতো স্যানিটেশন এবং গৃহস্থালি পদ্ধতিতে ত্রুটি এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছনড়বতা এই বিপদ দূর করতে সাহায্য করে। জৈবিক বিপত্তি থেকে সৃষ্ট সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্যে রয়েছে○

যক্ষ্মা (টিবি)

- টিটেনাস
- যকৃতের বিষাক্ত প্রদাহ

○ এইচআইভি/ এইডস

ঘ) এর্গোনোমিক বিপদ- এই বিপদগুলি সাধারণত কর্মক্ষেত্রে দেখা যায় যা ভুলভাবে ডিজাইন করা সরঞ্জাম, অনুপযুক্ত উত্তোলন, দুর্বল দর্শনীয় পরিস্থিতি, স্ট্রেস এবং স্ট্রেনের জন্য হতে পারে এবং কর্মক্ষেত্রে দুর্ঘটনার কারণ হতে পারে।

এর্গোনোমিক বিপদগুলির প্রভাব○

কম উৎপাদনশীলতা

○ ত্রুটি উচ্চ হার

○ উপাদান অপচয় এবং সরঞ্জাম

এর্গোনোমিক্স দ্বারা সৃষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা○

পেশীবহুল সমস্যা

○ ভাস্কুলার সমস্যা

○ দর্শন সমস্যা

○ শ্রবণ সমস্যা

○ ত্বকের সমস্যা

○ মানসিক সমস্যা

বিপদ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ

কার্যকরী নিয়ন্ত্রণ কর্মীদের কর্মক্ষেত্রের বিপদ থেকে রক্ষা করে; আঘাত, অসুস্থতা এবং ঘটনাগুলি এড়াতে সহায়তা করে; সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য ঝুঁকি হ্রাস বা কমাতে; এবং নিয়োগকারীদের কর্মীর জন্য নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর কাজের শর্ত সরবরাহ করতে সহায়তা করে। বিপদগুলি কার্যকরভাবে নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ করতে, এজন্য নিয়োগকারীদের উচিত ঃ

কর্মীদের জড়িত করা, যাদের সবাই বিপদ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ শর্তগুলো সম্পর্কে ধারণা রাখে।

○ "নিয়ন্ত্রণের স্তরμম" ব্যবহার করে বিপত্তিগুলি নিয়ন্ত্রণের জন্য বিকল্প চিহ্নিতকরন এবং মূল্যায়ন।

○ নিয়ন্ত্রণগুলো নির্বাচন এবং প্রয়োগের নির্দেশিকা এবং বিপদ অনুযায়ী নিয়ন্ত্রণগুলি কার্যকর করতে বিপত্তি নিয়ন্ত্রণ পরিকল্পনা ব্যবহার।

○ জরুরী অবস্থা এবং নন-রুটিন μিয়াকলাপের সময় শ্রমিকদের রক্ষার ব্যবস্থা নিয়ে পরিকল্পনা তৈরি।

○ সম্ভাব্য প্রতিরক্ষামূলক, আরও নির্ভরযোগ্য, বা কম ব্যয়বহুল নতুন প্রযুক্তির পর্যালোচনা।

চিত্র ঃ বিশৃঙ্খল জোন

চিত্র ঃ রাসায়নিক বিপদ

চিত্র ঃ এর্গোনোমিক বিপদ

সেলফ-চেক কুইজ ১.৩

নিমড়বলিখিত প্রশেড়বর উত্তর দিয়ে আপনার উপলব্ধি চেক করুন।

নমুনা প্রশ্ন ঃ

১. বিপদ ও ঝুকির মধ্যে পার্থক্য কি ?

২. কয়েকটি শারীরিক ঝুঁকির নাম লিখ।

৩. জৈবিক বিপত্তি থেকে সৃষ্ট সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্যে কি কি রয়েছে ?

৪. বিপদ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ এর জন্য নিয়োগকারীদের কি কি পদক্ষেপ নেয়া উচিত ?

ব্যবহারিক ঃ

১. আপনার কোম্পানির রাসায়নিক বিপদ ও জৈবিক বিপদ সমূহ চিহ্নিত করুন।

২. এর্গোনোমিক বিপদের ঝুঁকি আছে এমন স্থান সমূহ চিহ্নিত করুন।

শিক্ষন ফল : ১.৪ জরুরী অবস্থায় সাড়াদান

সূচিপত্র

- এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইস
- জরুরী প্রতিক্রিয়ার পরিকল্পনা
- প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি

মূল্যায়ন নির্ণায়ক

- এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইসগুলির প্রতিক্রিয়ার জানানো চেক করা।
- জরুরী প্রতিক্রিয়ার পরিকল্পনা এবং পদ্ধতিগুলি প্রয়োগ করা।
- জরুরী অবস্থার সময় প্রাথমিক চিকিৎসার পদ্ধতি প্রয়োগ করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

প্রশিক্ষণার্থীদের নিমড়বলিখিত উপকরণ অবশ্যই প্রদান করতে হবে ঃ

- ○ গ্লোভস
- ○ ডাস্ট মাস্ক
- ○ গামবুট
- ○ এপ্রোন
- ○ সুরক্ষা চশমা
- ○ ফায়ার এর্লাম
- ○ স্মোক এলার্ম
- ○ লুমের ইন্ডিকেটর লাইট
- ○ ব্রেক ডিভাইস
- ○ ফায়ার এক্সটিংগুইশার
- ○ পানি, বালু ও বালতি
- ○ ফার্স্ট এইড বক্স

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি ১.৪

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি	লার্নিং অ্যাক্টিভিটি রিসোর্স / বিশেষ নির্দেশনাবলী
জরুরী অবস্থায় সাড়াদান	ইনফরমেশন শীট ১.৪ সেলফ-চেক কুইজ ১.৪ উওরমালা ১.৪

ইনফরমেশন শীট ১.৪

মূল আলোচনা ঃ

এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইস

শ্রমিকদের সাথে সতর্কতা ও যোগাযোগের কার্যকর পদ্ধতিগুলো কর্মক্ষেত্রের একটি গুরুতূপূর্ণ উপাদান। এই সতর্কতার পদ্ধতিগুলি অবশ্যই সমস্ত শ্রমিককে বুঝতে হবে। কর্মক্ষেত্রের ব্যবহার করা যেতে পারে এমন সতর্কতা বা অ্যালার্ম সিস্টেমের মধ্যে রয়েছে-

- ফায়ার এলার্ম
- হিট ডিটেক্টও,
- ফ্লেম ডিটেক্টর
- স্মোক ডিটেক্টর
- ব্রেক ডিভাইস

- লুমের ইন্ডিকেটর লাইট

চিত্র ঃ এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইস

জরুরী অবস্থায় পরিকল্পনা

১. সমীক্ষা ও দৃশ্য

- দৃশ্যটি কি নিরাপদ ?
- কি হলো ?
- কয়জন আহত হয় ?
- নিকটস্থ দর্শক কি সাহায্য করতে পারে ?
- নিজেকে প্রম প্রশিক্ষিত সহায়ক হিসাবে চিহ্নিত করা।
- যতড়ব নেওয়ার সম্মতি কি পাবেন ?
- সাড়া জাগানো।

২. ইএমএস সক্রিয় করুন- পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে:

- প্রম ফোন বা দ্রুত ফোন।
- একজন নিকটস্থ দর্শকের উচিৎ সাহায্যের জন্য টেলিফোন কল করা।
- একজন নিকটস্থ দর্শক একজন চিকিৎসককে ডাকার জন্য অনুরোধ করবে।
- কাউকে স্থানান্তর সুবিধার ব্যবস্থা করতে বলা হবে।

চিকিৎসা সহায়তা সক্রিয়করণে তথ্য স্মরণে রাখা ঃ

- কি হলো ?
- স্থান ?
- আহত ব্যক্তিদের সংখ্যা ?
- আঘাতের অভাব এবং প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়া হচ্ছে ?
- আপনি যেখান থেকে কল করছেন টেলিফোন নম্বর ?
- যে ব্যক্তি চিকিৎসা সহায়তা সμিয় করেছে তাকে অবশ্যই তার পরিচয় দিতে হবে।

৩. প্রাথমিক জরিপ-ভুক্তভোগীর সাক্ষাৎকার নিন ঃ

- ভুক্তভোগীর নাম জিজ্ঞাসা করুন।
- ক হয়েছে জিজ্ঞাসা করুন।
- নমুনার ইতিহাস মূল্যায়ন করুন।

গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণগুলি পরীক্ষা করুন

- নাড়ি পরীক্ষা করুন (নাড়ির হার)
- প্রাপ্ত বয়স্ক ৬০ - ৯০ প্রতি মিনিট

শ্বাস নির্ধারণ (শ্বসনের হার) পরীক্ষা করুন

- প্রাপ্ত বয়স্ক ১২ - ২০ প্রতি মিনিট

৪. আটকা পড়লে শ্রমিকদের করণীয়

- শান্ত থাকুন এবং নিজেকে রক্ষা করার পদক্ষেপ নিন।
- বাইরের জানালা খোলা থাকলে তা দিয়ে একটি নিরাপদ কক্ষে যান।
- সম্ভব হলে সাহায্যের জন্য কল করতে একটি সেল ফোন ব্যবহার করুন।
- সরাসরি নিকটতম অগিড়ব এবং ধোঁয়াবিহীন সিঁড়িতে সরাসরি যান।
- শ্বাস নিতে ধোঁয়ার নীচে কম μল করুন। আপনার হাতের পেছনের দরজাটি দরজার সামনে রেখে তা খোলার আগে
- তাপের জন্য দরজাগুলি পরীক্ষা করুন। গরম দরজা খুলবেন না।

- ধোঁয়া ও আগুনের প্রসারকে ধীর করতে "ফায়ার দরজা" বন্ধ রাখুন।
- ঘরে প্রবেশ করতে ধোঁয়া আটকাতে দরজার চারপাশে প্রচুর ভিজা পোশাক, তোয়ালে রাখুন।
- একেবারে প্রয়োজনীয় না হলে জানালা খুলবেন বা ভাঙ্গবেন না। এতে উত্তাপ আপনার দিকে যেতে পারে।

৫. জরুরী উদ্ধারের ক্ষেত্রসমূহ

- আগুন বা বিস্ফোরণের ঝুঁকি
- অক্সিজেনের অভাবে বিষাক্ত গ্যাস বা শ্বাসকষ্টের ঝুঁকি
- গুরুতর ট্র্যাফিক বিপত্তি
- ডুবে যাওয়ার ঝুঁকি
- বৈদ্যুতিক বিপদ
- দেয়াল ভেঙে যাওয়ার ঝুঁকি

প্রাথমিক চিকিৎসা পদ্ধতি

- প্রাথমিক চিকিৎসা হলো আহত বা হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়া এমন ব্যক্তিকে দেওয়া তাৎক্ষণিক যতড়ব। চিকিৎসা সহায়তা না পাওয়া
- বা দেরি না হলে স্ব-সহায়তা এবং বাড়ির যতড়ব এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ক) প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য

- দুর্ভোগ লাঘব
- আরও আঘাত বা বিপদ রোধ করা
- জীবনকে দীর্ঘায়িত করা

খ) প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার ক্ষেত্রে বাঁধা

- প্রতিকূল পরিবেশ
- জনতার উপস্থিতি
- ভুক্তভোগী বা স্বজনদের কাছ থেকে চাপ

গ) প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম ও সরবরাহ

বেসিক সরঞ্জাম

- মেরুদন্ড বোর্ড
- শর্ট বোর্ড
- স্লিনে
- টর সেট
- খুঁটি ও কম্বল

প্রাথমিক চিকিৎসার কিট সামগ্রী প্রস্তাবিত

- আয়োডিন
- গজ প্যাড
- পেনলাইট
- ব্যান্ড এইড
- গ্লোভস
- কাঁচি
- ব্যান্ডেজ
- প্লাস্টার

প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহৃত কাপড়সমূহ

ড্রেসিং- ক্ষত ঢাকতে ব্যবহৃত কোন জীবাণুমুক্ত কাপড়

ব্যান্ডেজ- কোন জীবাণুমুক্ত পরিষ্কার কাপড় যা ড্রেসিং ধরে রাখতে ব্যবহার করা হয়

ঘ) প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার দিকনির্দেশসমূহ ঃ

- কর্ম পরিকল্পনা
- প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করা
- প্রাথমিক প্রতিμিয়াটি নিমড়বলিখিত হিসাবে মনে রাখবেন-

- -এ- সাহায্য চাওয়া
- **-আই-** হস্তক্ষেপ
- **-ডি-** পরবর্তীতে আর কোন ক্ষতি করবে না

অগুৎপাত এবং অগ্নি নির্বাপণ

- মিলে আগুন লাগা স্বাভাবিক একটি ঘটনা, যেহেতু মেশিন গুলো অবিরত চলার ফলে খুব বেশি উত্তপ্ত হয় তাই উত্তাপ থেকে
- আগুন পার্শ্ববর্তি তুলা, সুতা ইত্যাদিতে ছড়িয়ে যেতে পারে।
- প্রধানত দুই ভাবে আগুন লাগে ঃ
- ১। বৈদুত্যিক সংযোগের কারনে
  ২। মেশিন পার্টসের উত্তাপের ফলে

ভূমিকম্পের সময় করণীয়গুলো হলো ঃ

১) হুড়োহুড়ি না করে কোন শক্ত আসবাব (টেবিল বা ডেস্ক) এর নিচে আশ্রয় নিতে হবে।
২) কোন বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতিতে হাত না দেওয়া।
৩) বিমের পাশে না দাঁড়ানো।
৪) সুযোগ পেলে বাহিরে খোলা জায়গায় গিয়ে দাঁড়ানো।

কারখানায় আগুন লাগলে সতর্কতা পদ্ধতি

ক) আগুন লাগলে বেল বাজবে
খ) জরুরী বাতি জ্বলে উঠবে
কর্মরত অবস্থায় যদি ভুমিকম্প হয় তবে হুড়োহুড়ি বা ছুটোছুটি না করে কোন শক্ত আসবাব যেমন ঃ টেবিল বা ডেস্ক এর নিচে আশ্রয় নিতে হবে।

সেলফ-চেক কুইজ ৩.৪

নিমড়বলিখিত প্রশেড়বর উত্তর দিয়ে আপনার উপলব্ধি চেক করুন।
নমুনা প্রশ্ন ঃ
১. ৩ টি ফার্স্ট এইডের নাম লিখুন।
২. বিপদে আটকা পড়লে শ্রমিকদের করণীয় কি ?
৩. ভূমিকম্পের সময় করণীয় কি?
৪.কারখানায় আগুন লাগলে সতর্কতা পদ্ধতি সমূহ কি।
৫. প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম সমূহের নাম লিখুন।
৬. কারখানায় কোন কারনে আটকা পড়লে শ্রমিকদের করণীয় কি ? ৭. এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইস কিভাবে কাজ করে ?

ব্যবহারিক ঃ
১. এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইস এর ব্যবহার নমুনা করে দেখাও।
২. কারখানায় আটকা পড়লে শ্রমিকদের করণীয় মহড়া সম্পনড়ব কর।

জব শিট

শিক্ষার্থীর জব শীট-৩	
কোয়ালিফিকেশন	সুইং মেশিন অপারেশন
লার্নিং ইউনিট	**অকুপেশনাল হেল্ অ্যান্ড সেফ্টি (ওএইসএস) এর প্রয়োগ**
শিক্ষার্থীর নাম	
পারসোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই)	ডাস্ট মাস্ক, গ্লোভস এবং এপ্রোন, গাম বুট, সুরক্ষা চশমা
উপকরণ	ফায়ার এক্সটিংগুইশার, পানি, বালতি, বালু এবং ফার্স্ট এইড বক্স
যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জামাদি	ফায়ার এলার্ম, স্মোক এলার্ম, লুমের ইন্ডিকেটর লাইট, ব্রেক ডিভাইস
কর্মক্ষমতা নির্ণায়ক	১. পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নীতি এবং নিরাপদ অপারেটিং পদ্ধতিগুলি পড়া এবং বুঝা। ২. নিরাপত্তা সংক্রান্ত চিহ্ন এবং প্রতীকসমূহ চিহ্নিত এবং অনুসরণ করা। ৩. জরুরী সাড়াদান, সরিয়ে নেওয়ার পদ্ধতি এবং অন্যান্য জরুরী অবস্থা নির্ণয় করা।

	৪. পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নীতি এবং পদ্ধতিগুলি অনুশীলন ও প্রয়োগ করা। ৫. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) শনাক্ত এবং ব্যবহার করা। ৬. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা। ৭. বিপদ এবং ঝুঁকিসমূহ চিহ্নিত, মূল্যায়ন ও নিয়ন্ত্রণ। ৮. বিপদ এবং ঝুঁকি থেকে উদ্ভূত ঘটনা কর্তৃপক্ষকে জানানো। ৯. কর্মক্ষেত্রে অনিরাপদ অবস্থানগুলি সংশোধন করার জন্য সংশোধনমূলক পদক্ষেপ নেওয়া। ১০. এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইসগুলির প্রতিµিয়া জানানো চেক করা। ১১. জরুরী প্রতিµিয়ার পরিকল্পনা এবং পদ্ধতি প্রয়োগ করা। ১২. জরুরী অবস্থার সময় প্রাথমিক চিকিৎসার পদ্ধতি প্রায়োগ করা।	
মেজারমেন্ট		
নোট	জবের প্রয়োজন অনুসারে পরিমাণমত উপকরণ নিন	
পদ্ধতি	১. পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নীতি এবং নিরাপদ অপারেটিং পদ্ধতিগুলি পড়ুন এবং বুঝুন। ২. নিরাপত্তা সংক্রান্ত চিহ্ন এবং প্রতীকসমূহ চিহ্নিত এবং অনুসরণ করুন। ৩. বিভিনড়ব জরুরী ব্যবস্থা তালিকাবদ্ধ করুন। ৪. পেশাগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার নীতি এবং পদ্ধতিগুলি অনুশীলন করুন। ৫. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) সনাক্ত এবং ব্যবহার করুন। ৬. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন। ৭. বিপদ এবং ঝুঁকিসমূহ চিহ্নিত ও মূল্যায়ন করুন। ৮. এলার্ম এবং সতর্কতা ডিভাইসগুলির পঙতিµিয়া জানানো চেক করুন। ৯. জরুরী পঙতিµিয়ার পদ্ধতিগুলি তালিকাবদ্ধ করুন। ১০.জরুরী অবস্থার সময় প্রাথমিক চিকিৎসার পদ্ধতিগুলো তালিকাবদ্ধ করুন।	
শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর		তারিখ
অ্যাসেসরের স্বাক্ষর		তারিখ
মান নিয়ন্ত্রকের স্বাক্ষর		তারিখ
অ্যাসেসরের মন্তব্য		
অ্যাসেসরের প্রতিক্রিয়া		

উওর সমূহ উওর ৩.১, উওর ৩.২, উওর ৩.৩ এবং উওর ৩.৪

প্রশিক্ষণার্থীকে উওর সমূহ ইনফরমেশন শীট ৩.১, ৩.২, ৩.৩ এবং ৩.৪ এর সাথে মিলিয়ে নিতে হবে।

ইউনিট অব কম্পিটেন্সি কোড	মডিউল টাইটেল	শিখন সময়
GU012L2V1	কর্মক্ষেত্রে যোগাযোগ সম্পাদন	২০ ঘন্টা

মডিউল কন্টেন্ট

মডিউল ডেসক্রিপ্টর ঃ

এই মডিউলটি কর্মক্ষেত্রে যোগাযোগ সম্পাদন করতে প্রয়োজনীয় দক্ষতা, জ্ঞান, এবং মনোভাব অন্তর্ভূক্ত। এ ইউনিটটিতে বিশেষভাবে মৌখিক নির্দেশনাবলী সম্পাদন, কর্মক্ষেত্রের ডকুমেন্টগুলি পড়া এবং বুঝা, কর্মক্ষেত্রের মিটিং এবং আলোচনায় অংশগ্রহণ করা অর্ন্তভূক্ত।

শিখন ফল

এই ইনফরমেশন শীট আয়ত্ব করার পর প্রশিক্ষনার্থী নিচে উল্লেখিত বিষয়ে জ্ঞান অর্জন করবে ঃ

১.১ মৌখিক নির্দেশনাবলী সম্পাদন

১.২ কর্মক্ষেত্রে ডকুমেন্ট পড়া এবং বুঝা

১.৩ কর্মক্ষেত্রের মিটিং এবং আলোচনায় অংশগ্রহণ

প্রশিক্ষকের জন্য শিখন ফল অর্জনের জন্য নির্দেশনা

- প্রশিক্ষকগন অনুগ্রহ করে ইনফরমেশন শীট উল্লেখিত বিষয়গুলি প্রশিক্ষনার্থীকে একাধিকবার ভালোভাবে বুঝিয়ে দিবেন এবং
- পাঠদানের সময় কর্মক্ষেত্রে যোগাযোগ সম্পাদন এর নমুনা দলগতভাবে দেখাবেন।

কর্মক্ষমতা নির্ণায়ক

১. মৌখিকভাবে নির্দেশনাবলী নেওয়া।

২. আরও বেশি তথ্য পেতে এবং বিষয়গুলো স্পষ্ট করতে প্রশ্ন করা।

৩. তথ্য ও নির্দেশনাবলী রেকর্ড করা।

৪. কর্মক্ষেত্রের ডকুমেন্টগুলি স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ব্যাখ্যা করা।

৫. সহকর্মী/ সুপারভাইজারের কাছ থেকে বোধগম্যতার জন্য প্রয়োজনে সহায়তা গ্রহণ করা।

৬. ভিজ্যুয়াল তথ্য, চিত্র, চিহ্ন বুঝা এবং অনুসরণ করা।

৭. উপযুক্ত উৎস থেকে নির্দিষ্ট এবং প্রাসঙ্গিক তথ্য নেওয়া।

৮. তথ্য ও ধারণাগুলি স্থানান্তর করার জন্য উপযুক্ত মাধ্যমটি ব্যবহার করা।

৯. যথাসময়ে দলীয় সভায় উপস্থিত হওয়া এবং বৈঠক পদ্ধতি এবং শিষ্টাচার অনুসরণ করা।

১০. বাধা ছাড়াই নিজস্ব মতামত প্রকাশ করা এবং অন্যের মতামত শোনা।
১১. সভার উদ্দেশ্য ও বাস্তবায়িত ফলাফল অনুসারে মতামত বা তথ্য সরবরাহ করা।

শিখন ফল : ২.১ মৌখিক নির্দেশনাবলী সম্পাদন

সূচিপত্র

- মৌখিক নির্দেশনাবলী
- মিটিং মিনিট্স

মূল্যায়ন নির্ণায়ক

- মৌখিকভাবে নির্দেশনাবলী নেওয়া।
- আরও বেশি তথ্য পেতে এবং বিষয়গুলো স্পষ্ট করতে প্রশড়ব করা বা আরও তথ্য অর্জন করতে বলা।
- তথ্য বা নির্দেশনাবলী রেকর্ড করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

প্রশিক্ষণার্থীদের নিম্নলিখিত উপকরণ অবশ্যই প্রদান করতে হবে ঃ

- মিটিং মিনিট্স এর নমুনা
- কোম্পানির নিয়মকানুন শীট
- কলম
- নোটখাতা

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি ২.১

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি	লার্নিং অ্যাক্টিভিটি রিসোর্স / বিশেষ নির্দেশনাবলী
মৌখিক নির্দেশনাবলী সম্পাদন	ইনফরমেশন শীট ২.১ সেলফ-চেক কুইজ ২.১ উত্তরমালা ২.১

ইনফরমেশন শীট ২.১

ভূমিকা ঃ

অবস্থান, কাজের ধরণ বা ব্যক্তিগত সম্পর্ক নির্বিশেষে প্রত্যেককেই কিছু সময় অন্য কারও দ্বারা প্রদত্ত নির্দেশনা অনুসরণ করতে হয়। কর্মক্ষেত্রে বিভিনড়ব বিভাগের দলের জন্য এটি অপরিহার্য।

মূল আলোচনা ঃ

সুপারভাইজার বা দলের নেতার মৌখিক নির্দেশনাবলী-

আপনি কোন প্রকল্পে কাজ করছেন, কিছু নির্মাণ করছেন, কোন ইভেন্টের নেতৃত্ব দিচ্ছেন বা কোন কিছু অর্জনের জন্য একটি দলগত প্রচেষ্টাতে অংশ নিচ্ছেন, দিকনির্দেশনা অনুসরণ করা বাধ্যতামূলক। একই সময়ে, সেই দিকনির্দেশনা অবশ্যই চিন্তাভাবনা করে ভালভাবে জানাতে হবে। কর্মক্ষেত্রে আপনি কীভাবে একজন ভাল অনুসারি হতে পারেন সে সম্পর্কে কিছু ধারণা দেওয়া হল-

- নির্দেশনা মনোযোগ সহকারে শুনুন এবং টুকে নিন।
- কিছু বুঝতে সমস্যা হলে, সুপারভাইজারের বক্তব্য শেষে প্রশড়ব করুন।

- নেতার গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশ অনুসরণ করুন।
- সুপারভাইজারের বক্তব্যের সময় ইতিবাচক মনোভাব রাখুন।
- আপনার কাজের অংশ সম্পর্কে নির্দেশনার গুরুত্ব দিন এবং অন্যের ভূমিকা সম্পর্কে উদ্বিগড়্ব না হন।
- আপনার কাজটি যদি সম্পূর্ণ করেন তবে অন্য কাউকে সহায়তা করার প্রস্তাব দিন।
- আপনার কাজের বিবরণীতে যদি নির্দিষ্ট কাজটি উল্লেখ না করা হয় তবে উদ্বিগড়্ব হবেন না।
- কোনও কিছু জিজ্ঞাসা করার এবং আপনার উত্তর জানা না থাকলে, জানার আগ্রহ প্রকাশ করুন।
- উত্তর খুঁজে পেতে আপনার সুপারভাইজার বা ম্যানেজারের কাছে যান, যারা জানেন না তাদের কাছে নয়।
- অভিযোগ বা হাহাকার করবেন না।
- একটি চেকলিস্ট তৈরি করুন।

মিটিং মিনিট্স

দলীয় সভা বা মিটিংয়ের সময় মিটিং চলাকালীন সময়ে যেসব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো আলোচনা হয়েছিল এবং সভায় গৃহীত সিদ্ধান্তসমূহকে লিপিবদ্ধ করে যে ডকুমেন্ট প্রস্তুত করা হয় তাকে মিটিং মিনিট্স বলে। সভায় কী আলোচনা হয়েছিল সে সম্পর্কে যারা সভায় অংশ নেননি তাদের অবহিত করতে বা সভার সময় কী সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়েছিল সে সম্পর্কে অবহিত রাখার জন্য সভার কার্যাবলী লিপিবদ্ধ করা হয়। পরবর্তীতে যাতে সভার সিদ্ধান্তসমূহ পুনর্বিবেচনা এবং ভবিষ্যতের জন্য ব্যবহার করা যায় সেজন্যও এটি গুরুত্বপূর্ণ। মিটিং মিনিটস এর সাথে মূলত পাঁচটি বিষয় জড়িত রয়েছে ঃ
১) পূর্ব পরিকল্পনা
২) সভায় রেকর্ড গ্রহন
৩) মিনিট্স রচনা বা প্রতিলিপি
৪) মিটিং মিনিট্স ভাগ করে নেওয়া
৫) ভবিষ্যতের রেফারেন্সের জন্য ফাইলিং বা সংরক্ষন

নিম্নে মিটিং মিনিট্স এর নমুনা আকার দেওয়া হলো ঃ

Meeting Title			
Meeting called by	Name		
Type of meeting	Type of meeting		
Facilitator	Facilitator name		
Note taker	Note taker name		
Timekeeper	Timekeeper name		
Attendees	Attendees		
Agenda Topic 1			
Discussion	Enter discussion		
Conclusions	Enter conclusions		
Action Items	Person Responsible	Deadline	
Action item 1	Presenter Name	Date	Time
Action item 2	Presenter Name	Date	Time

কোম্পানির নিয়মকানুন

একজন কর্মচারী হিসাবে আপনাকে কোম্পানির কর্মচারী হ্যান্ডবুকে বর্ণিত কোম্পানির বিধিবিধান মেনে চলতে হবে।

কাজের পরিকল্পনা

একটি কাজের পরিকল্পনা একটি লিখিত নথি যা কোন কাজকে সম্পাদন করার জন্য তৈরি করা হয়। এর মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে কাজের বিভিনড়ব লক্ষ্যের জন্য কার্যপরিধি সাজানোর মাধ্যমে ঐ কাজের জন্য নির্ভরযোগ্য স্ট্যান্ডার্ড তৈরি করা। দলের প্রত্যেক সদস্যকে পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত করা, অগ্রগতি এবং বর্তমান পরিস্থিতির ভিত্তিতে হালনাগাদ করা।

কাজের নির্দেশনা

কাজের স্ট্যান্ডার্ড নির্দেশনা হলো এমন নির্দেশনাবলী যা আপনার উৎপাদন প্রμিয়া সুসংগত, সময়োপযোগী এবং পুনরাবৃত্তিযোগ্য হয় তা নিশ্চিত করার জন্য ডিজাইন করা থাকে। প্রায়ই কাজের স্ট্যান্ডার্ড নির্দেশনাবলী মুদ্রণ করা হয় এবং অপারেটরের কাজের স্টেশনের কাছে লাগিয়ে দেওয়া হয়।

সেলফ-চেক কুইজ ১.১

নিমড়বলিখিত প্রশেড়বর উত্তর দিয়ে আপনার উপলব্ধি চেক করুন।

নমুনা প্রশ্ন ঃ

১. সুপারভাইজার বা দলের নেতার মৌখিক নির্দেশনাবলী বলতে কি বুঝায় ?
২. মিটিং মিনিট্স এর সাথে কয়টি বিষয় জড়িত ?
৩. কিছু বুঝতে সমস্যা হলে, সুপারভাইজারের বক্তব্য --------------------------------- করুন।
৪. কর্মচারী হিসাবে আপনাকে কোম্পানির কর্মচারী হ্যান্ডবুকে বর্ণিত -------------------------- মেনে চলতে হবে।

ব্যবহারিক ঃ

১. নিজ নিজ কোম্পানির কর্মচারী হ্যান্ডবুক দলগত ভাবে আলোচনা সম্পূর্ন করা।
২. কর্মক্ষেত্রের অনুরুপ মিটিং মিনিট্স এর নমুনা গঠন করা।

শিখন ফল : ২.২ কর্মক্ষেত্রে ডকুমেন্ট পড়া এবং বুঝা

সূচিপত্র

- কর্মক্ষেত্রের ডকুমেন্টস
- ভিজ্যুয়াল তথ্য/ চিত্র/ চিহ্ন
- উপযুক্ত উৎসসমূহ

মূল্যায়ন নির্ণায়ক

- কর্মক্ষেত্রের ডকুমেন্ট স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ব্যাখ্যা করা।
- সহকর্মী/ সুপারভাইজারের কাছ থেকে বোধগম্যতার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা গ্রহণ করা।
- ভিজ্যুয়াল তথ্য/ চিত্র/ চিহ্নগুলি বোঝা এবং অনুসরণ করা।
- উপযুক্ত উৎস থেকে নির্দিষ্ট এবং প্রাসঙ্গিক তথ্য নেওয়া।
- তথ্য ও ধারণাগুলি স্থানান্তর করার জন্য উপযুক্ত মাধ্যমটি ব্যবহার করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

প্রশিক্ষণার্থীদের নিমড়বলিখিত উপকরণ অবশ্যই প্রদান করতে হবে ঃ

○ কলম
○ নোটখাতা
○ যোগাযোগের আনুষ্ঠানিক এবং
○ অনানুষ্ঠানিক ডকুমেন্ট

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি ১.২

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি	লার্নিং অ্যাক্টিভিটি রিসোর্স / বিশেষ নির্দেশনাবলী
কর্মক্ষেত্রে ডকুমেন্ট পড়া এবং বুঝা	ইনফরমেশন শীট ১.২ সেলফ-চেক কুইজ ১.২ উত্তরমালা ১.২

ইনফরমেশন শীট ২.২

মূল আলোচনা ঃ

উপযুক্ত উৎসসমূহ ঃ কর্মক্ষেত্রের যে কোন তথ্য ও উপযুক্ত কার্যাবলীর নির্দেশনা গ্রহণের জন্য সুনির্দিষ্ট উৎস রয়েছে। তাই কোন কাজের নির্দেশনা বা আদেশ যথার্থ কিনা তা জেনে নেওয়া প্রয়োজন। যেহেতু টেক্সটাইল ইন্ডাস্ট্রিতে যে কোন সময়ই গুজব ছড়াতে পারে। তাই নিমড়বলিখিত উৎসগুলোর প্রদত্ত নির্দেশনাই গ্রহণ করা উচিত।

ক) হিউম্যান রিসোর্স বা মানবসম্পদ বিভাগ

একটি সংস্থার বা কোম্পানির মানবসম্পদ বিভাগকে তার কর্মীদের প্রশিক্ষণ এবং বিকাশের দায়িত্ব দেওয়া হয়, যারা কোম্পানির কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ সংস্থান হিসাবে বিবেচিত হয়। মানবসম্পদ বিভাগের লক্ষ্য হলো-

- লোকবল-কর্মচারী নিয়োগ এবং প্রতিভা ব্যবস্থাপনা
- প্রশিক্ষণ ও উনড়বয়ন
- কমপ্লায়েন্স এবং স্থায়িত্ব
- ক্ষতিপূরণ এবং সুবিধা
- প্রশাসন এবং সমর্থন
- ছাঁটাই

ম্যানেজার/ ব্যবস্থাপক

একজন কর্মচারী যে বিভাগে কাজ করে সেই বিভাগের প্রধান থাকেন একজন ম্যানেজার। উক্ত বিভাগের সকল প্রকার কাজ ও কাজের নির্দেশনা তার মাধ্যমেই বিন্যস্ত হয়। একজন ম্যানেজার সাধারণত প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে নিমড়বলিখিত দায়িত্বগুলো পালন করেন-

- কাজের পরিকল্পনা
- সমন্বয়
- কর্মচারীদের ছুটি সংক্রান্ত প্রাথমিক অনুমোদন
- দৈনিক উৎপাদন লক্ষমাত্রাপূরণ
- পণ্যের কোয়ালিটি সংμান্ত কার্যাবলী
- মেশিনের মেইন্টেন্যান্সের জন্য গাইডলাইন প্রণয়ন
- প্রোডাকশন নথিভুক্তি
- পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়াবলী বাস্তবায়ন

সুপারভাইজার

সুপারভাইজার ম্যানেজারের অধীনস্ত একজন কর্মচারী। তিনি ম্যানেজারের নির্দেশনা অনুযায়ী সকল প্রকার কাজ সম্পাদন প্রত্যক্ষভাবে তদারকি করেন। সুপারভাইজারের প্রধান কাজের মধ্যে রয়েছে-

- কর্মীদের তদারকি
- কার্য প্রμিয়াগুলি পরিচালনা ও পর্যবেক্ষণ
- বিভাগের লক্ষ্যপূরণ
- প্রশিক্ষণ, কাউন্সেলিং এবং কর্মীদের শৃঙ্খলাবদ্ধ করা
- পরিকল্পনা এবং কাজের ফলাফল মূল্যায়ন করা
- রিপোর্টিং

সেলফ-চেক কুইজ ২.২

নিম্নলিখিত প্রশ্নেড়বর উত্তর দিয়ে আপনার উপলব্ধি চেক করুন।

নমুনা প্রশ্ন ঃ

১. সুপারভাইজারের প্রধান কাজগুলো লিখ।

২. হিউম্যান রিসোর্স বা মানবসম্পদ বিভাগ বলতে কি বুঝায় ?

৩. একটি কোম্পানির মানবসম্পদ বিভাগকে তার কর্মীদের ------------------ এবং --------------দায়িত্ব দেওয়া হয়।

৪.একজন ম্যানেজারের সাধারণত প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে নিমড়বলিখিত দায়িত্ব নয় কোনটি ?

ক. দৈনিক উৎপাদন লক্ষমাত্রাপূরণ খ. প্রোডাকশন নথিভুক্তি

গ. কোম্পানির জমি ক্রয় করা

ঘ. দৈনিক উৎপাদন লক্ষমাত্রাপূরণ

নিম্নলিখিত বক্তব্যগুলোর মধ্যে সত্য/ মিথ্যা যাচাই

৫. মানবসম্পদ বিভাগকে তার কর্মীদের প্রশিক্ষণ এবং বিকাশের দায়িত্ব দেওয়া হয়েছে।

৬. ম্যানেজার সুপারভাইজারের অধীনস্থ।

৭. মানবসম্পদ বিভাগ কর্মক্ষেত্রে কাজের পরিকল্পনা করে।

ব্যবহারিক ঃ

১. কর্মক্ষেত্রের সাথে সর্ম্পকিত মানবসম্পদ বিভাগ এবং সুপারভাইজারের দায়িত্ব দলগতভাবে আলোচনা।

শিখন ফল : ২.৩ কর্মক্ষেত্রে মিটিং এবং আলোচনায় অংশগ্রহণ

সূচিপত্র

- মিটিং বা সভা
- সভার পরিকল্পনা
- সভা পরিচালনা

মূল্যায়ন নির্ণায়ক

- যথাসময়ে দলীয় সভায় উপস্থিত হওয়া এবং বৈঠক পদ্ধতি এবং শিষ্টাচার অনুসরণ করা।
- বাধা ছাড়াই নিজস্ব মতামত প্রকাশ করা এবং অন্যের মতামত শোনা।
- সভার উদ্দেশ্য ও বাস্তবায়িত ফলাফল অনুসারে মতামত/তথ্য সরবরাহ করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ

প্রশিক্ষণার্থীদের নিম্নলিখিত উপকরণ অবশ্যই প্রদান করতে হবে ঃ

- কলম
- নোটখাতা

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি ২.৩

লার্নিং অ্যাক্টিভিটি	লার্নিং অ্যাক্টিভিটি রিসোর্স / বিশেষ নির্দেশনাবলী
কর্মক্ষেত্রে মিটিং এবং আলোচনায় অংশগ্রহণ	ইনফরমেশন শীট ২.৩ সেলফ-চেক কুইজ ২.৩ উত্তরমালা ২.৩

ইনফরমেশন শীট ২.৩

মূল আলোচনা ঃ

মিটিং বা সভা ঃ কোন বিষয় নিয়ে আলোচনার উদ্দেশ্যে একটি গ্রুপের সম্মিলিত ইচ্ছা বা সিদ্ধান্ত প্রকাশের অন্যতম উপযুক্ত মাধ্যমে হচ্ছে মিটিং বা সভা। বিশেষ করে ব্যবসায়ের সভায় একটি সুসংগঠিত গোষ্ঠী সংসদীয় প্রμিয়ায় প্রচলিত এবং গ্রহণযোগ্য নিয়মাবলী থেকে বিভিনড়ব আদেশ এবং আচরণ গ্রহণ করে। সংসদীয় প্রμিয়া হলো একটি আদর্শ আচরণ কোড যা বিশেষভাবে তৈরি পরিস্থিতিকে সম্বোধন করা হয় এবং যা নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য সভায় একত্রিত হওয়া লোকের মতামতের গুরুত্ব দেয়।

সভার উদ্দেশ্য ঃ

- তড়িঘড়ি এবং অবিবেচিত পদক্ষেপ থেকে সভাকে রক্ষা।
- প্রতিটি সদস্যকে সমান শুনানির অধিকার প্রদান করা।
- সংখ্যাগরিষ্ঠের ইচ্ছা নির্ধারণ এবং সংখ্যালঘুদের মতের গুরুত্ব দেয়া।

সভার পরিকল্পনা

সভা হলো এমন একটি সমাবেশ যা নির্দিষ্ট বিষয়ে আলোচনা করার জন্য বা কোন গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্য নির্দিষ্ট স্থানে অনুষ্ঠিত হয়। সভা আয়োজন করতে নিমড়বলিখিত বিষয় আগেই পরিকল্পনা করা উচিত-

- সভার স্থান এবং সময়
- সদস্যদের অবহিত করার পদ্ধতি
- অর্ডার করার জন্য সভায় ফোন করা ব্যক্তি
- সভার উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করার জন্য ব্যক্তি
- আলোচ্যসূচি
- প্রস্তাবনার একটি সেট আগেই খসড়া করা

সভা পরিচালনা

সভা পরিচালকের নির্দিষ্ট দায়িত্ব ঃ

- কর্মক্ষেত্রের যথার্থ সময় সভাটি আহ্বান করা।
- সম্পূর্ন সভায় সভাপতিত্ব করা।
- সভার শুরুতেই বিদ্যমান ও অতীত বিষয়গুলো উত্থাপন করা।
- সভায় বর্তমান সমস্যাগুলো উত্থাপন এবং আলোচনা প্রস্তাব।
- যে সমস্ত প্রশেড়বর জন্য ভোট প্রয়োজন তা সভার শেষে উত্থাপন।
- সম্পূর্ন আলোচনা ও প্রস্তাবনা শেষে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত সমূহের সারাংশ টানা।
- আনুষ্ঠানিকভাবে সমাপ্তি বা স্থগিতাদেশ ঘোষণা।

সভায় উপস্থিত সদস্যবৃন্দের নির্দিষ্ট দায়িত্ব সমূহ নিম্নরুপ ঃ

- কোন মতামত দেওয়ার আগে সভার প্রধানের কাছ থেকে অনুমতি নেওয়া।
- মতামত থাকলে বা কোন তথ্য পেতে চাইলে বিতর্কে অংশ নেওয়া।
- বিতর্ক চলাকালীন অশালীন আচরণ করা থেকে বিরত থাকা।
- সমাপ্তি বা স্থগিত ঘোষণা না করা পর্যন্ত সভায় থাকা।
- কাউকে উদ্দেশ্য করে কিছু বলার সময় সম্মান প্রদর্শন করে বলা।
- সীমিত প্রশ্ন করা।
- ঊর্ধতন কোন অফিসারের বা সদস্যের নাম উল্লেখ না করা।
- ফিসফিস করে, ঘোরাঘুরি করে সমাবেশকে বিরক্ত না করা।
- ভাষা ও স্বভাবের ক্ষেত্রে বিনয়ী হওয়া।

সেলফ-চেক কুইজ ২.৩

নিমড়বলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার উপলব্ধি চেক করুন।

নমুনা প্রশ্ন ঃ

১. সভার উদ্দেশ্য কি ?

২. সভার সদস্যবৃন্দের দায়িত্ব লিখুন।

৩. সভায় উপস্থিত সদস্যবৃন্দের নির্দিষ্ট দায়িত্ব লিপিবদ্ধ করুন।

৪. সভা পরিচালকের নির্দিষ্ট দায়িত সমূহ কি ?

ব্যবহারিক ঃ

১. আপনার কোম্পানির একটি সভা পরিচালনার নমুনা করুন।

জব শীট

শিক্ষার্থীর জব শীট-১	
কোয়ালিফিকেশন	সুইং মেশিন অপারেশন
লার্নিং ইউনিট	**কর্মক্ষেত্রে যোগাযোগ সম্পাদন**
শিক্ষার্থীর নাম	
পারসোনাল প্রোটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই)	মাস্ক এবং এ্যাপ্রোন
উপকরণ	কলম, পেন্সিল, ইরেজার, জব অর্ডার, লে-আউট ইত্যাদি
যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জামাদি	
কর্মক্ষমতা নির্ণায়ক	১. মৌখিকভাবে নির্দেশনাবলী নেওয়া। ২. আরও বেশি তথ্য পেতে এবং বিষয়গুলো স্পষ্ট করতে প্রশড়ব করা। ৩. তথ্য ও নির্দেশাবলী রেকর্ড করা। ৪. কর্মক্ষেত্রের ডকুমেন্টগুলি স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ব্যাখ্যা করা। ৫. সহকর্মী/ সুপারভাইজারের কাছ থেকে বোধগম্যতার জন্য প্রয়োজনে সহায়তা গ্রহণ করা। ৬. উপযুক্ত উৎস থেকে নির্দিষ্ট এবং প্রাসঙ্গিক তথ্য নেয়া। ৭. তথ্য ও ধারণাগুলি স্থানান্তর করার জন্য উপযুক্ত মাধ্যমটি ব্যবহার করা। ৮. যথাসময়ে দলীয় সভায় উপস্থিত হওয়া এবং বৈঠক পদ্ধতি এবং শিষ্টাচার অনুসরণ করা। ৯. বাধা ছাড়াই নিজস্ব মতামত প্রকাশ করা এবং অন্যের মতামত শোনা। ১০. সভার উদ্দেশ্য ও বাস্তবায়িত ফলাফল অনুসারে মতামত বা তথ্য সরবরাহ করা।
মেজারমেন্ট	
নোট	জবের প্রয়োজন অনুসারে পরিমাণমত উপকরণ নেওয়া

পদ্ধতি	১.মৌখিকভাবে নির্দেশনাবলী নেওয়া। ২. প্রাপ্ত নির্দেশাবলী নোটখাতায় রেকর্ড করা। ৩. কর্মক্ষেত্রের ডকুমেন্টগুলি স্ট্যান্ডার্ড অনুযায়ী ব্যাখ্যা করা। ৪. সুপারভাইজারের কাছ থেকে বোধগম্যতার জন্য প্রয়োজনে সহায়তা গ্রহণ করা। ৫. তথ্য আদান-প্রদানে উপযুক্ত মাধ্যমটি ব্যবহার করা। ৬. যথাসময়ে দলীয় সভায় উপস্থিত হওয়া। ৭. দলীয় সভায় বৈঠক পদ্ধতি এবং শিষ্টাচার অনুসরণ করা। ৮. নিজস্ব মতামত প্রকাশ করা এবং অন্যের মতামত শোনা এবং মিটিং এর শেষ পর্যন্ত উপস্থিত থাকা।		
শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর		তারিখ	
অ্যাসেসরের স্বাক্ষর		তারিখ	
মান নিয়ন্ত্রকের স্বাক্ষর		তারিখ	
অ্যাসেসরের মন্তব্য			
অ্যাসেসরের প্রতিক্রিয়া			

উওরমালা

উওর ১.১, উওর ১.২ এবং উওর ১.৩

প্রশিক্ষণার্থীকে উওর সমূহ ইনফরমেশন শীট ১.১, ১.২ এবং ১.৩ এর সাথে মিলিয়ে নিতে হবে।

<u>Receive and Respond to Workplace Instructions : (কর্মক্ষেত্রে পরিবেশ সচেতনতা সম্পর্কীত নির্দেশনা পালন এবং অনুসরণ)</u>

কর্মক্ষেত্রে সঠিকভাবে কাজ সম্পাদনের জন্য একে অপরের সাথে কার্যকরী যোগাযোগ এবং সুসম্পর্ক রাখা অত্যন্ত জরুরী। কর্মক্ষেত্রে সঠিক যোগাযোগের জন্য প্রধান ৬ টি নিয়ম নিম্নে উল্লেখ করা হলো:

কর্মক্ষেত্রে যোগাযোগের জন্য প্রধান ৬ টি নিয়ম:

১. ফোনে কথা বলার সময় স্পিকার ব্যবহার না করা (Don't Use Mobile Speakerphone During Class Time)ঃ মোবাইল ফোন মানুষের জীবনকে যেমন সহজ করেছে তেমনি মাঝে মাঝে আবার বিড়ম্বনারও কারণ হয়ে দাড়ায়। কাজের সময় যদি স্পিকার ফোনে কথা বলা হয় তবে আপনার সহকর্মীদের কাজ করতে অসুবিধা হবে সে জন্যে টীমে কাজ করার সময় হেডফোন সঙ্গে নিতে হবে এবং সেটি ব্যবহার করতে হবে; অথবা নিরিবিলি স্থান সন্ধান করতে হবে এবং সেখানে কথা বলতে হবে।

২. একত্রে কাজ করার সময় অযথা কথা বলা ঠিক নয় (Gossiping is not Good in Team Work): টীমে কাজ করার সময় প্রায়শঃ দেখা যায় কাজ পরিহার করে অপ্রাসঙ্গিক বিষয় নিয়ে অনেকেই কথা বলতে থাকেন। ফলে মূল কাজ ব্যাহত হয়। অতএব কাজ সম্পর্কিত বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলুন বা সহকর্মীদের সাথে খোলামেলা ভাবে মিশুন তবে অযথা কোন বিষয় বা কারো সম্পর্কে কথা বলা ঠিক নয়।

৩. দলে কাজ করার সময় রাজনৈতিক আলোচনা নয় (Politics are not welcome): কর্মক্ষেত্রে রাজনীতি নিয়ে আলোচনা করা অনুচিত। এমনকি যদি আপনি ভাবেন যে আপনার রাজনৈতিক স্বার্থগুলি আপনার সহকর্মীদের সাথে জড়িত রয়েছে, সে ক্ষেত্রেও অফিসে রাজনৈতিক বিষয় নিয়ে আলোচনা করা ঠিক নয়।

৪. কাজ করার সময় মোবাইল ফোন সাইলেন্ট মোডে রাখা (Keep Your Phone in Silent Mode): আপনি যে কোনোভাবে প্রতি আধা ঘন্টা অন্তর একবার আপনার ফোনটি বাধ্যতামূলকভাবে চেক করুন আপনার রিংটোন সাইলেন্ট ও কম্পন মোডে সেট করা আছে কিনা? আপনার সহকর্মীরা নিশ্চয়ই আপনার কাছ থেকে এটা আশা করেন।

৫. ন্যায় সঙ্গত আচরণঃ অনেক সময় দেখা যায় যে টীমে অন্যান্য সহকর্মীদের সাথে কথা বলার সময় অনেকে অশালীন অঙ্গভঙ্গি করে কথা বলে থাকেন এটি মোটেও টীমওয়ার্কের জন্য ভালো নয়। অতএব কথা বলার সময় আপনার টীমের অন্য কেউ যাতে বিব্রত না হয় সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে; তা ছাড়া টীমের প্রশংসা হয় এমনভাবে আপনার আচরণ তুলে ধরতে হবে।

৬. যখন তখন কৌতুক **নয় (Keep your jokes to yourself):** কৌতুক অনেক সময় কাজ করার ক্ষেত্রে উৎসাহ যোগায় আবার অনেক ক্ষেত্রে টীমের কাজ ব্যহত করে এমন কি অনেক সময় সর্ম্পকেরও অবনতি ঘটে। টীমের অনেকেই আছেন যে স্থান কাল না বুঝে কৌতুক করে থাকেন, এটা ঠিক নয়। এ ছাড়া যে কৌতুক অন্যের মনের কষ্ট বাড়ায় এমন কৌতুক করা যাবে না।

কর্মক্ষেত্রে আপনার উর্ধ্বতন কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগের জন্য ০৮ টি পরামর্শঃ

১. সুপারভাইজার এবং সহকর্মীদের সাথে কার্যকরী যোগাযোগঃ

ব্যবসায়িক সাফল্য অনেকাংশে নির্ভর করে একটি কার্যকরী যোগাযোগের ওপর। এটি একটি বড় চ্যালেঞ্জ। যে কোন সমস্যায় সব সময় টীম মেম্বাররা তাদের উর্ধ্বতন কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করে থাকেন। যখন কোনও সংস্থার অভ্যন্তরীণ যোগাযোগের বিষয়টি আসে তখন শীর্ষস্তরের কর্মকর্তাদের সাথে যোগাযোগ করা হয়। এক্ষেত্রে আপনার উর্ধ্বতন কর্মকর্তার সাথে প্রযুক্তি ব্যবহার করে কিভাবে দ্রুত যোগাযোগ করতে পারেন সে সম্পর্কে জানতে হবে। এতে করে আপনার সময়, শক্তি এবং অর্থ সাশ্রয় হবে। আপনার উর্ধ্বতন কর্মকর্তা সাধারণতঃ আপনার কাজের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণ করেন। আপনি কীভাবে আপনার কাজকে সফলতার সাথে করছেন তা বুঝতে পারেন এবং যদি কাজে অনবরত ফাঁকি দেন, তা হলে সময়মত কাজে সফল হবেন না। সেক্ষেত্রে আপনি আপনার উর্ধ্বতন কর্মকর্তাকে ভয় পাবেন এবং সহজভাবে কাজ করতে পারবেন না।

২. উর্ধ্বতন কর্মকর্তার সিদ্ধান্ত গুরুত্ব সহকারে গ্রহণঃ

কর্মক্ষেত্রে কী করতে হবে সে বিষয়ে উর্ধ্বতন কর্মকর্তা তার সহকর্মীদের নির্দেশনা দিয়ে থাকেন। কোন কোন ক্ষেত্রে উর্ধ্বতন কর্মকর্তার কোন নির্দেশ সহকর্মীর মনপূতঃ নাও হতে পারে তবু মনে রাখতে হবে উর্ধ্বতন কর্মকর্তার সিদ্ধান্ত গুরুত্ব সহকারে গ্রহণ করে খোলামেলা ভাবে তুলে ধরা প্রয়োজন।

৩. সমস্যা নিয়ে আলোচনা করুন এবং সমস্যা সমাধানের জন্য পরামর্শ দিনঃ

আপনার সুপারভাইজারের কাছে না গিয়ে আপনি যত বেশি সমস্যা নিজের চেষ্টায় সমাধান করতে পারবেন, ততই আপনি প্রশংসিত হবেন; এতে আপনি আরও দায়িত্বশীল বলে প্রতীয়মান হবেন।

৪. আপনার প্রস্তাবগুলি প্রাসঙ্গিক হওয়া প্রয়োজনঃ

শিক্ষাজীবনের মতো আপনার ক্যারিয়ারে এগিয়ে যাওয়ার জন্য আপনি অনেক কিছুই করতে পারেন। আপনার দক্ষতা বাড়ানো এবং কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ আপনার কাজের কর্মক্ষমতা উন্নত করে। কাজের বিষয়ে আপনার সুপারভাইজারের সঙ্গে আলোচনা যেন যুক্তিযুক্ত ও প্রাসঙ্গিক হয় সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে, তাতে আপনার সুপারভাইজার বুঝতে পারবেন যে এ বিষয়ে আপনার সম্যক ধারণা আছে।

৫. স্বঃপ্রণোদিত হয়ে দায়িত্ব পালন (চৎড়ধপঃরাবহবংং):

আপনাকে নিজের কাজে মনোনিবেশ করা এবং সময়মত কাজ সম্পন্ন করার মানসিকতা থাকতে হবে। নিজের দায়িত্ব পালনের পাশাপাশি অতিরিক্ত দায়িত্ব পালনের জন্য আপনি যে প্রস্তুত সেটা যেন আপনার সুপারভাইজার অনুধাবন করতে পারে।

৬. প্রতিক্রিয়া বা সাহায্যের জন্য জিজ্ঞাসাঃ

আপনি যখন ভাল কাজ করছেন তার প্রতিক্রিয়া জিজ্ঞাসা করুন, আপনি কোনও ভাল কাজ করছেন কিনা বা কোথায় উন্নতি করতে পারবেন তার জন্য এটি আপনাকে সহায়তা করবে।

৭. কর্মক্ষেত্রে আপনার গুরুত্ব বৃদ্ধিকরণঃ

আপনার কর্ম সম্পাদনের মাধ্যমে আপনার গুরুত্ব বৃদ্ধি করার চেষ্টা করুন। মনে রাখতে হবে, আপনার ওপর অর্পিত দায়িত্ব যত সুষ্ঠুভাবে পালন করতে পারবেন, টীমে আপনার গুরুত্ব তত বৃদ্ধি পাবে।

৮. জবাবদিহিতা নিশ্চিতকরণঃ

ভাল কাজের জন্য যেমন আমরা প্রশংসা এবং স্বীকৃতি চাই, সেরকম আমরা খুব কমই আমাদের ভুল কাজের জন্য দোষী হতে চাই। জবাবদিহিতা আপনাকে দায়িত্ব নিতে সক্ষম করবে এবং এটি আপনাকে একজন দক্ষকর্মী হিসেবে স্বীকৃতি প্রদান করবে।

অনানুষ্ঠানিক অর্থনৈতিক খাতে কাজ করে ঃ (Work in the Informal Economy Sector)

সৌন্দর্য শিল্পের অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যৎঃ

সৌন্দর্যের উৎসভূমি প্রকৃতি নিজেই আর তাই আমরা সবাই তার পূজারি। সৌন্দর্য সচেতনতা তাই নারী মনে প্রকৃতিগত ভাবেই বাসা বাঁধে।দেশকালের গন্ডিভুলে নিজেকে সুন্দর করে তোলার চর্চা থেকে কোন নারীই বাদ পড়তে চান না। এই সংগে প্রয়োজন সৌন্দর্যের যথাযথ যত্ন নিশ্চিত করা। আর তাই আমাদের দেশের সৌন্দর্য শিল্প প্রায় ৪০০ কোটি টাকার শিল্পে পরিণত হয়েছে। ইয়ারলি গ্রোথ রেটটাও চমকে দেবার মত প্রায় ত্রিশ শতাংশ। আমাদের দেশের রুপের হাটবাজার বলিষ্ঠ হাতে পরিচালনা করছে নারীরাই। এই উপমহাদেশে পার্লার সংস্কৃতির উদ্ভব ঘটে চীনাদের মাধ্যমে। মূলতঃ এরই মাধ্যমে এই সংস্কৃতির বিস্তার ঘটে এ অঞ্চলে। স্বাধীন বাংলাদেশে ১৯৭৭ সালে জেরিনা আজগর লিভিংডল নামে প্রথম বিউটি পার্লার শুরু করেন।বিশেষ করে সৌন্দর্য সেবা যে নারীর পেশা হয়ে উঠতে পারে তা তিনিই প্রমান করেছেন। সে অর্থে বলা যায় যে, তখন থেকেই আমাদের দেশের সৌন্দর্য চর্চার যুগান্তকারী প্রসার ঘটেছে। সেই সাথে বড় একটা জনগোষ্ঠীর কর্ম সংস্থান ও স্বনির্ভরতায় অবদান রাখছে। এবং সৌন্দর্য শিল্পে মেয়েদের কাজ করার ক্ষেত্রে একটা সোনালী দিনের সূচনা হচ্ছে।প্রশিক্ষন নেয়ার রাস্তাটাও এখন মসৃণ। সেটা ব্যাক্তিকেন্দ্রিক হোক বা হোক সরকারী পর্যায়ে।আর তাই শুধু সৌন্দর্যদচর্চাই এ ক্ষেত্রে প্রাধ্যন্য পাচ্ছে না ব্যক্তিকেন্দ্রিক থেকে সামগ্রিক দেশের অর্থনৈতিক গতিশীলতার একটা অংশ হিসেবে কাজ করছে। তৃনমূল পর্যায়ের অনেক নারীরাই তাদেও পরিবারকে অর্থনৈতিক সচ্ছলতা এনে দিচ্ছে। শুধু প্রয়োজন নিজের অদম্য ইচ্ছাশক্তি, আত্মবিশ্বাস, কঠোর পরিশ্রম ও সৎ থাকার মানসিকতা। একজন নারী শত প্রতিকূলতার মাঝে ঘরের ছোট একটি কোন থেকে শুরু করে এখন নিজেই একজন উদ্যোক্তা হয়ে কর্মসংস্থান সৃষ্ঠি করে দিচ্ছে বহু নারীর এমন উদাহরণ অসংখ্য।

জেরিনা আজগর থেকে শুরু করে আমরা বড় বড় তারকা সৌন্দর্যশিল্পী দেখি তারা আজ এই পর্যন্ত আসতে পেরেছে পাহাড় সমান বাঁধা পেরিয়ে।তাদের সময়ে সামাজিক ও ধর্মীয় রক্ষনশীলতা অর্থনৈতিক পরাধীনতার রুপছিল ভয়াবহ।

তারপরেও তারা সাফল্য ছিনিয়ে আনতে পেরেছিল বলেই আজ আমাদের বিউটি ইন্ড্রাষ্ট্রি একটা মজবুত ভিতের উপর দাঁড়িয়ে।

সামগ্রিক আলোচনা বিশ্লেষনে আমরা এই সিদ্ধান্তে আসতে পারি যে এই বিপুল সম্ভাবনা শিল্পে নিজেকে একজন গর্বিত অংশীদার করব এই কারনে

প্রথমতঃ নিজেকে অর্থনৈতিকভাবে স্বনির্ভর করতে।

দ্বিতীয়তঃ পরিবাররে অর্থনৈতিক সচ্ছলতা আনতে।

তৃতীয়তঃ সামগ্রিক ভাবে দেশের অর্থনীতিতে অবদান রাখতে।

একজন সাধারন গৃহবধু বা নারীর নিজেকে উদ্যোক্তা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে হলে প্রথমে প্রশিক্ষন নেয়ার কোন বিকল্প নেই।

আগেই বলা হয়েছে প্রশিক্ষনের রাস্তা মসৃন সেই মসৃনতার পথ ধরে প্রয়োজনীয় তথ্যাদি জেনে দক্ষ প্রশিক্ষিত কর্মী ও উদ্যেক্তা হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করার দৃঢ় সংকল্পতা মনে ধারণ করতে হবে।

ব্যাবসার ধারণা

পার্লার একটি চমকপ্রদ ব্যাবসার মাধ্যম তবে এর বাজার প্রতিযোগিতামূলক । প্রতিটি পদক্ষেপ অগ্রসরের ক্ষেত্রে হতে হয় দক্ষ, দূরদর্শী ও বিচক্ষণ তাছাড়া ব্যবসার শুরুর দিকেই একটা প্রতিযোগিতার ঝক্কি আর বড় খরচের ধাক্কা সামলাতে হয় ।

দুইভাবে এই ব্যাবসা শুরু করা যেতে পারে :

- নিজস্ব ব্র্যান্ড সৃষ্টির মাধ্যমে
- প্রতিষ্ঠিত ব্রান্ডের ফ্র্যাঞ্চাইজ হওয়ার মাধ্যমে

ব্যাবসা নিবন্ধণ ও স্থাপনা

ব্যাবসা প্রতিষ্ঠানের সঠিক স্থান নির্বাচন সফল ব্যাবসার প্রথম পদক্ষেপ । পার্কিং ও যাতায়াতের যথেষ্ঠ সুযোগ-সুবিধা বিবেচনায় রেখে তা নির্বাচন করা দরকার । নিজস্ব সম্পত্তি না হলে স্থান ভাড়া নেওয়ার ব্যাপারে বেশ কিছু ব্যাপার যাচাই করে নেওয়া উচিত । যেমন সার্বক্ষনিক পানি ও বিদ্যুৎ সরবরাহ, অগ্রিম ও চলতি ভাড়ার ন্যায্য মূল্য ইত্যাদি ।

ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের নাম নির্ধারনের পর তার স্বত্ব সংরক্ষনের জন্য নাম নিবন্ধন করা উচিত । ট্রেড লাইসেন্স, টিন সার্টিফিকেট ইত্যাদির ব্যাপারে যথাযথ কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে নিবন্ধণ নিশ্চিত করতে হবে

ইন্টেরিয়র ডিজাইন ও ডেকরেশনের ব্যাপারে অভিজ্ঞ ডিজাইনারের শরনাপন্ন হওয়া শ্রেয় । এক্ষেত্রে যেসমস্ত ব্যাপারে খেয়াল রাখা দরকার তা হলো আকর্ষনীয়, আরামদায়ক ও কার্যকর ডিজাইন, রিসেপশন কাম ওয়েটিং স্পেস নির্বাচন, সার্ভিসের রকমভেদে ভিন্ন কক্ষের আয়োজন, ঠান্ডা-গরম পানির সরবারাহ, আসবাব ও যন্ত্রাদির সুবিধাজনক স্থান নির্বাচন ইত্যাদি ।

এক্সটেরিয়র ডিজাইনের ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখা দরকার যাতে গ্রাহকেরা সহজেই পার্লারে প্রবেশের পথ বুঝতে পারে ও আগ্রহ বোধ করে । মূল সাইনবোর্ড স্থাপনার স্থান ও ডিজাইন এমন হতে হবে যেন সহজেই তা সবার চোখে পড়ে যায় ও বোধগম্য হয় ।

বিজ্ঞাপনী প্রচারনা

যেকোনো ব্যাবসায় বিজ্ঞাপনী প্রচারনা একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ । এটি নতুন ও পুরোনো গ্রাহকদের দৃষ্টি আকর্ষণ ও আমন্ত্রণ জানানোর অতুলনীয় মাধ্যম । প্রচারনার নানান মাধ্যম রয়েছে লিফলেট, পোস্টার, ক্যাম্পেইনিং, মিডিয়া মার্কেটিং, এসএমএস মার্কেটিং, সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং ইত্যাদি । প্রথমেই টার্গেট ক্লায়েন্ট গ্রুপ নির্ধারণ করে নিতে হবে । সেই অনুযায়ী প্রচারনার উপযুক্ত মাধ্যম বেছে নিতে হবে ।

অর্থ ব্যাবস্থাপনা

বাজার গবেষনা ও যাচাইয়ের পর উপযুক্ত মূল্য নির্ধারন ও মূল্যতালিকা সংযোজন যুক্তিসঙ্গত । তাতে গ্রাহকের চাহিদা ও লেনদেনের ভারসাম্য বজায় থাকে।

প্রতিদিনের আয় ও ব্যায়ের সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম হিসাবরক্ষন করা একটি ব্যাবসা পরিচালনার অত্যাবশ্যকীয় ধাপ । ব্যাবসার স্বার্থে খরচ হয় এমন যেকোনো প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ব্যায় হিসাবের আওতায় আনতে হবে ।

পরবর্তীতে প্রতিটি মাস ও বছরের শেষে মোট এবং গড় লাভ-ক্ষতির হিসাব নির্ণয় করতে হবে । প্রতিবছর প্রত্যহ গড় লাভের পরিমাণ বাড়তে থাকলে তা সফল ব্যাবসা ধরে নেওয়া হয় ।

ভোক্তার চাহিদা ও তৃপ্তি

ভোক্তা প্রভুর ন্যায় । কারন তারা প্রতিনিয়ত ব্যাবসার যত্ন নিচ্ছেন ।

ব্যাবসায়িক উৎকর্ষতা অর্জনের লক্ষ্যে ভোক্তার সন্তুষ্টি-অসন্তুষ্টির কারন বিশে-ষণ ও পর্যালোচনার করা বাঞ্ছনীয়। ফলশ্রুতিতে ভোক্তা বৃদ্ধি ও স্থায়িত্বের পথ সহজ হয়।

ব্যাবসার ভাবমূর্তি বজায় রাখতে পন্য ও সেবার মানের সার্বক্ষনিক পর্যবেক্ষন ও নিয়ন্ত্রণ আবশ্যক । তাই এ ব্যাপারে আপোষহীন হতে হবে । পাশাপাশি কর্মীদের আচরণ ও কার্যক্রমের প্রতি ভোক্তার প্রতিক্রিয়ার দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

গ্রাহককে আকর্ষণ করে এমন নানান ছাড়ের আয়োজন করা যায় বছরের মন্দা সময়গুলোতে । তা বাৎসরিক আয়ের ভারসাম্য রক্ষার্থেও সহায়ক । তাছাড়া চমকপ্রদ ও উৎসবমুখর পরিবেশ ব্যাবসায়িক পেশাদারিত্বের অন্যতম বৈশিষ্ট্য।

যেকোনো সার্ভিসের ব্যাপারে বিস্তারিত ও স্বচ্ছ ধারণা গ্রাহককে দিতে হবে। পন্যের নির্ভেজালতা ও মানের নিশ্চয়তার ব্যাপারে ধারণা পাওয়ার পর গ্রাহকের মনে বিশ্বাস ও নিভরতা জন্মায় যা ব্যবসা পরিচালনায় অত্যাবশ্যক।

শ্রমবন্টন ও ব্যাবস্থাপনা

যেকোনো সফল ব্যাবসা সুষ্ঠু শ্রম বন্টন ও ব্যাবস্থাপনার উপর বহুলাংশে নিভরশীল । কারন কর্মীরাই ব্যাবসা পরিচালনার চাবিকাঠি । তাই কর্মীদের সবলতা ও দুর্বলতার ভারসাম্য ও সমন্বয় সাধন অন্যতম জরুরি বিষয় ।

কর্মীর দুর্বলতা সংশোধন :

দুর্বল কর্মী যেকোনো ব্যাবসায়িক প্রতিষ্ঠানের সফলতার পথে বড় বাধা । তাই নিয়োগ বা ছাটাইয়ের ক্ষেত্রে এসমস্ত দিক মাথায় রাখতে হবে । এছাড়া সম্ভব হলে সংশোধনী পন্থা অবলম্বন করা যেতে পারে । কর্মীর যেসব আচরণে গ্রাহক বিরক্ত ও অসন্তুষ্ট হয় এবং আগ্রহ হারায় সেই দিক গুলো তার দুর্বলতা । যেমন:

- অদক্ষতা, আলস্য ও অমনোযোগিতা
- অগোছালো বা অপরিচ্ছন্ন পোশাক-আষাক
- অস্থিরতা, অভদ্রতা, অসহনশীলতা ও রূঢ়তা
- উদাসীনতা ও ধীরতা
- কর্মক্ষেত্রে অনিয়ম ও বিশৃঙ্খল আচরন

কর্মীর সফলতা সমর্থন :

কর্মীর সবলতার দিকগুলো ব্যাবসায়িক সফলতা অর্জনের পথে সহয়কের ভূমিকা রাখে । কর্মীর সবলতা হলো তার সে সমস্ত গুণাবলী যা গ্রাহককে আকর্ষণ করে, মুগ্ধ ও সন্তুষ্ট করে । যেমন:

- কর্মদক্ষতা , কর্মচাঞ্চল্য ও মনোযোগিতা
- পরিপাটি ও পরিচ্ছন্ন পোশাক-আষাক
- সততা, স্থিরতা, বিনয়, নমনীয়তা ও মিষ্টভাষিতা
- প্রাণবন্ত ও হাস্যোজ্জ্বল ভাবভঙ্গি
- সময়ানুবর্তীতা ও নিয়মানুবর্তীতা

কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি

বিউটি স্যালুন এমন একটি কর্মক্ষেত্র যেখানে প্রতিনিয়ত কর্মী ও গ্রাহককে পারস্পারিক সংস্পর্শে আসতে হয়, যেখানে কর্মী ও গ্রাহক উভয়েরই স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নানান পর্যায় রয়েছে । তাই সেই ক্ষেত্র সম্পর্কে বিশদ জ্ঞান থাকা জরুরি । সেই সাথে সমাধানের পথে অভ্যস্ত হওয়াও অত্যাবশ্যকীয় ধাপ ।

রোগজীবাণু সংক্রমণের নানান ক্ষেত্র:

সাধারনত দুইভাবে রোগজীবাণুর সংক্রমণ ঘটতে পারে : ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে ও ভাইরাসের মাধ্যমে

ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ:

উষ্ণ ও অপরিচ্ছন্ন স্থানে সৃষ্ট ব্যাকটেরিয়া বায়ু বা পানির মাধ্যমে খুব তাড়াতাড়ি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ সংস্পর্শে ছড়িয়ে গিয়ে সংক্রমণ ঘটায় । সাধারণত চর্ম ও পাকস্থলীর বেশ কিছু রোগ ব্যাকটেরিয়ার মাধ্যমে ছড়িয়ে থাকে ।

ভাইরাস সংক্রমণ:

ব্যাকটেরিয়া অপেক্ষা ভাইরাস ক্ষুদ্রতর । খুব দ্রুত এরা সংক্রামন ঘটায় । আক্রান্ত ব্যাক্তির সংস্পর্শে ভাইরাস সংক্রমণ ঘটে । বসন্ত, হাম, ইনফ্লুয়েঞ্জা, জন্ডিস, এইডস এসব ভাইরাস সংক্রামক রোগ ।

সুরক্ষা সমাধান:

রোগজীবাণু সংক্রমণের ক্ষেত্রগুলো থেকে প্রতিরক্ষার জন্য কর্মক্ষেত্রে এই উপায়গুলোর মাধ্যমে সমাধান পাওয়া সম্ভব

নিবীজকরন:

স্টেরিলাইজেশন মেশিন ব্যাবহারের মাধ্যমে যেকোন ধরনের বিউটি টুলস কাজের আগ মুহুর্তে নিবীজকরন জরুরি । তাতে জীবানু ধ্বংশপ্রাপ্ত হয় এবং যেকোনো সরাসরি সংস্পর্শ সম্পূর্ন নিরাপদ হয় ।

সংক্রামক শক্তি শূন্যকরন:

- একবার ব্যাবহারের পরপরই ব্যাবহার্য পট, বোল, ব্রাশ, স্প্যাটুলা বা অন্যান্য উপকরণ জীবানুশূন্যকরন রাসায়নিক দ্রব্যসহ উচ্চতাপমাত্রার পানিতে পরিস্কার করে নিতে হবে ।
- একইভাবে ক্লায়েন্ট গাউন ও বিউটিশিয়ান এপ্রন একবার ব্যাবহারের পরই পরিস্কার করতে হবে ।
- কাজ ধরার আগ মুহুর্তে কর্মীর হাত অ্যান্টি-সেপটিক লিকুইড দিয়ে হাত জীবানুমুক্ত করে নিতে হবে ।
- প্রতিদিন মেঝে, বেড, চেয়ার ও অন্যান্য আসবাবপত্র উপযুক্ত রাসায়নিক দ্বারা পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে ।

সাধারণ পরিচ্ছন্নতা:

- যেকোনো কাজ শেষে অ্যান্টি-সেপটিক হ্যান্ডওয়াশ ব্যাবহার করা ।
- প্রযোজ্য কাজে গ-ভস ব্যাবহার করা ।
- যথাসম্ভব তোয়ালে বা রুমালের পরিবর্তে ওয়ান টাইম ইউজ টিস্যু বা ন্যাপকিন ব্যাবহার করা ।
- পার্লার ফ্লোর ও টয়লেট পরিস্কার আছে কিনা তা নির্দিষ্ট সময় পরপর পরিচ্ছন্নতা কর্মীর নজরে রাখা ।
- কভারড ডাস্টবিন ব্যাবহার করা এবং তা নিয়মিত পরিস্কারের ব্যাবস্থা রাখা
- কর্মীর পরিচ্ছন্ন পোশাক-আষাক ও পরিপাটি হেয়ারস্টাইল ।
- কাজের জায়গায় প্রয়োজন ছাড়া কারও প্রবেশে নিষেধাজ্ঞা দেওয়া ।

প্রয়োজনীয় টুলস, ম্যাটারিয়ালস, ও ইকুইপমেন্টস্

টাওয়েল রাখার বন্ধ কেবিনেট, হাত ধোয়ার বেসিন অথবা সিন্‌ক, বিউটি চেয়ার, ফেসিয়াল বেসিন, ফেসিয়াল বোল, ফেসিয়াল প্যাক এ্যাপলিকেশন ব্রাশ, স্প্রে বোতল, ফেসিয়াল স্টিমার, ফেক্সিবল ট্রিটমেন্ট বেড,ত্বক পর্যবেক্ষনের জন্য ম্যাগনিফাইং ল্যাম্প, এক্সট্রাকশন স্টিক, স্ট্ররিলাইজার, ওয়েট এবং ড্রাই স্যানিটাইজার, প্লাস্টিক বোল, মাস্ক ব্রাশ, ঢাকনা যুক্ত ডাস্টবিন, কটন পেড, বড় ও ছোট টাওয়েল, গাউন ও হেড ব্যান্ড, টিস্যু, স্প্যাটুলা, ক্লিনজার, টোনার, ট্রিটমেন্ট ক্রিম, ময়েশ্চারাইজার, মাড প্যাক, হানি প্যাক, ফেসিয়াল স্ক্রাব, নেইল কেয়ার ইকুইপমেন্ট, ম্যানিকিউর টেবিল, এক্সেসরিজের জন্য কেবিনেট, কনটেইনার, গিজার, নেইল কাটার, পুশার, নাইপার, প্লাস্টিক বেসিন, কিউটিকল রিমুভার, নেইল পলিশ রিমুভার, নেইল পলিশ, কিউটিকল ওয়েল, শ্যাম্পু বোল, হেয়ার ড্রায়ার, হেয়ার কাটিং কেচি, রেজার ব্লেড, পার্মিং টুলস্, হেয়ার ক্লিপ, মিক্সিং বোল, মেজারিং কাপ, টেলকম্ব, হেয়ার ব্রাশ, শ্যাম্পু, পানি, হেয়ার ওয়াক্স, হেয়ার সিরাম, হেয়ার স্প্রে, হেয়ার জেল, হেয়ার কন্ডিশনার, মেকআপ টেবিল, আয়না, ট্রে, মেকআপ বক্স/কিট, বডি ব্রাশ, কটন বাড্‌স, কার্ল ল্যাশ, আইলাইনার ব্রাশ, আইসেডো ব্রাশ, আইব্রো কেচি, আইল্যাশ কার্লর, ছোট ও বড় আইব্রো ব্রাশ, লিপ ব্রাশ, পাউডার এ্যাপলিকেটর, পাউডার ব্রাশ, সার্পনার, স্পন্‌জ, টুইজার, ব্লেড, সুতা, কেক/লিকুইট ফাউন্ডেশন, কনসিলার (স্টিক, ক্রিম, লিকুইড, পাউডার ইত্যাদি), আইব্রো পেনসিল, আই জেল, আইলাইনার (পেন্সিল, লিকুইড,গ্লিটারি, জেল লাইনার) আই সেডো (ক্রিম,জেল, পাউডার, পেন্সিল), ফেস ও বডি ক্লিনজার, আইলাশ গ্লু, লিপ পেন্সিল, লিপস্টিক, ফেস পাউডার, মাসকারা, পাউডার গ্লিটার।

মিডিউল ১ ঃ হেয়ার রিমুভ সম্পাদন করা।

মডিউলের বিষয়বস্তু ঃ

মডিউলের বিবরণ ঃ এই মডিউলটিতে হেয়ার রিমুভকাজ সম্পাদন করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে।এটিতে কর্মসম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, থ্রেডিং সম্পাদন করা, ওয়াক্সিং সম্পাদন করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিস্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

ন্যূনতম সময় ঃ২৪ ঘন্টা।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম)ঃ

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন ঃ

১.১. কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
১.২. হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
১.৩. থ্রেডিং সম্পাদন করা।
১.৪. ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।
১.৫. ক্লায়েন্ট ও কর্মক্ষেত্র পরিস্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।
৩. উপকরণসমূহ সংগ্রহ করা হয়েছে।
৪. চেয়ার সেটআপ করা হয়েছে।
৫. থ্রেডিং পয়েন্ট এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্ট পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।
৬. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৭. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হয়েছে এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান হয়েছে।
৮. নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করা হয়েছে।
৯. থ্রেড বা সুতা ধরা হয়েছে।
১০. নির্দিষ্ট পয়েন্টে/জায়গায় থ্রেড করা হয়েছে।
১১. প্লাকিং সম্পন্ন করা হয়েছে।
১২. সম্পূর্ণতা দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু-সমানভাবে কাটা হয়েছে।
১৩. থ্রেডিংকৃত জায়গার চারপার্শে সুদিং/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব লাগানো হয়েছে।
১৪. ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা হয়েছে।
১৫. ওয়াক্সকৃত জায়গা/অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো হয়েছে এবং পাউডার ব্যবহার করা হয়েছে।
১৬. ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার লাগান হয়েছে।
১৭. ওয়াক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে ওঠানো হয়েছে।
১৮. সুনির্দিষ্ট জায়গায় প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং সম্পন্ন করা হয়েছে।
১৯. কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।
২০. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
২১. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
২২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
২৩. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
২৪. কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাষণ করা হয়েছে।

শিখন ফল ১.১ -কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু:

- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম
- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়াঃ

১. পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা।
৩. উপকরণসমূহ সংগ্রহ করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ১.১-১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	• ইনফরমেশন শীট:১.১-১ থেকে ১.১-৩ • সেলফ চেক:১.১-১ থেকে ১.১-৩ • উত্তর পত্র:১.১-১ থেকে ১.১-৩

ইনফরমেশন শীট: ১.১-১

শিখন উদ্দেশ্যঃ কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামাদি (পিপিই)ঃ

"পারাসোনাল প্রটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট" কে সংক্ষেপে **"পিপিই"** বলা হয়। খুবই সাধারণ ভাষায়, কর্মক্ষেত্রে অথবা ব্যক্তি জীবনে বিভিন্ন স্বাস্থ্য ক্ষতি থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমরা বিশেষ যেসব পোশাক বা সরঞ্জামাদি পরিধান করি সেগুলোকেই বলা হয় 'ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম' বা পিপিই। কাজের সাথে জড়িত ঝুঁকির প্রকৃতির উপর নির্ভর করে কর্মীরা বিভিন্ন ধরণের সুরক্ষা সরঞ্জাম ব্যবহার করে। প্রতিটি পিপিইর একটি নাম আছে এবং পরিধানের একটি উদ্দেশ্য আছে। আবার প্রতিটি পিপিই পরিধান এবং সংরক্ষনেরও কিছু বিশেষ নিয়ম আছে।

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামাদি (পিপিই) এর গুরুত্বঃ

ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহারের মাধ্যমে একজন কর্মী বা কর্মীরা কর্মক্ষেত্রে যে কোন ধরনের আঘাত বা অসুস্থতার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। পিপিই ব্যবহারের মাধ্যমে কর্মীরা স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা ঝুঁকির জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে পারে এবং দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে বা দুর্ঘটনার সঙ্গে সম্পৃক্ত উপদানগুলির বিপরীতে অতিরিক্ত সুরক্ষা দেয়।

হেয়ার রিমুভ করার কাজের জন্য নিম্নলিখিত পিপিই ব্যবহৃত হয়ঃ

এপ্রোনঃ

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামাদির মধ্যে এপ্রোন অন্যতম। এটি এক ধরনের পোশাক যা শরীরে পরিহিত অন্যান্য পোশাকের উপর পরতে হয়। এটি শরীরের সামনের অংশ ঢেকে রাখে। কর্মক্ষেত্রে কাজের ধরন অনুযায়ী এপ্রোন বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে।
সাধরণত এগুলো ত্বক এবং কাপড়কে দাগ ও চিহ্ন থেকে রক্ষা করে। এছাড়াও স্বাস্থ্যগত কারনে, ইউনিফর্মের অংশ হিসাবে, অ্যাসিড, এলার্জেন বা অতিরিক্ত তাপের মতো নির্দিষ্ট বিপদ থেকে সুরক্ষা পাবার জন্য ব্যবহৃত হয়ে থাকে।

হেডব্যান্ডঃ

হেয়ার রিমুভিং কাজ করার জন্য প্রটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট হিসাবে হেড ব্যন্ড ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এটি মাথার লম্বা চুলগুলো শক্ত করে বেধে রাখে যাতে করে কাজের সময় মাথার লম্বা চুলগুলো থ্রেড বা কাঁচির মধ্যে এসে কোন সম্যার সৃষ্টি করতে না পারে।

ডিসপোজেবল মাস্কঃ

এগুলো তৈরি করতে সাধারণত পলিপ্রপিলিন ব্যবহার করা হয়, যা প্রতি বর্গমিটরে ২০ থেকে ২৫ গ্রাম ঘনত্বে থাকে। মাস্কগুলি পলিস্টাইরিন, পলিকার্বোনেট, পলিথিন বা পলিয়েস্টার দিয়েও তৈরি করা যায়। সাধারণত একটি তিন প্লাই মাস্ক একটি মেডিকেল গ্রেড মাস্ক যার তিনটি স্তর রয়েছে। মাঝারি স্তর ফিল্টার এরমত কাজ করে। ভিতরের স্তরটি আর্দ্রতা শোষণ করে, এবং বাহিরের স্তরটি পানি দূরে সরিয়ে দেয় যা একটি প্রতিরক্ষামূলক স্তর সরবরাহ করতে সহায়তা করে। বিউটিপার্লারে ক্লায়েন্টের অতি নিকটে থেকে সেবা প্রদান করতে হয়। তাই মাস্ক ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী উভয়কেই সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারে। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের ক্যামিকেল রিএ্যাকশন থেকেও দূরে রাখতে সাহায্য করে।

হ্যান্ড গ্লোভসঃ

এগুলো কাজ করার সময় হাতকে রক্ষার জন্য ব্যবহার করা হয়। বিশেষত ক্যামিকেল, প্রসাধন উপকরণ, ক্লায়েটদের সংস্প র্শে আসলে জীবণু সংক্রমন, এছাড়াও যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম ব্যবহার করার সময় হাত রক্ষা করার জন্য হ্যান্ড গ্লোভস ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

ফুটওয়্যারঃ

প্রায় সকল ধরনের কাজ দাড়িয়ে করতে হয়, তাই পায়ের সুরক্ষার জন্য ভালোমানের ফুটওয়্যার অবশ্যই প্রয়োজন। এছাড়া ভুল জুতা পায়ে দিলে স্বস্তিতে কাজ করতে না পারার পাশাপাশি দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনাও বেশী থাকে। যেমন - স্লীপ করে পরে যাওয়া, ইলেকট্রিক শক, পায়ের ব্যাথা দূর করার পাশাপাশি দীর্ঘক্ষণ দাড়িয়ে কাজ করতে সহযোগীতা করে। কোনও ক্ষতি বা জখম বা বৈদ্যুতিক শক থেকে পা রক্ষা করার জন্য, নির্মাণের জায়গায় কাজ করার সময়, সুরক্ষা জুতা/বুটগুলো সমস্ত ধরণের পরিস্থিতিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

হ্যান্ড স্যানিটাইজারঃ

হাত ধোবার পরে অথবা সাবান এবং পানি পাওয়া না গেলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা হয়ে থাকে। হ্যান্ড স্যানিটাইজার মূলত অ্যালকোহল মিশ্রিত জেল। অত্যন্ত দ্রুত কাজ করে বলে ত্বকে থাকা মাইক্রোস্কোপিক

জীবাণুগুলোকে দ্রুত নির্মূল করতে পারে। এছাড়াও হ্যান্ড স্যানিটাইজারে ব্যবহৃত অ্যালকোহল ত্বকের জন্য খুব শুষ্ক হতে পারে। তাই বেশীরভাগ ব্রান্ডের স্যানিটাইজারগুলো একইভাবে ত্বকের শুষ্কতা এবং জ্বালা সীমাবদ্ধ করার জন্য একটি লোশন হিসেবে কাজ করে। এছাড়াও হ্যান্ড স্যানিটাইজার জীবাণু দূর করে, আকারে ছোট হওয়ায় সহজে বহনযোগ্য, একাকি বা দলগতভাবে ব্যবহার করা যায়, অসুস্থতার ঝুঁকি কমায়, এবং অ্যালকোহল মুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার হাতের সফটনেস বাড়াতে সাহায্য করে।

ইনফরমেশন শীটঃ ১.১-২

শিখন উদ্দেশ্যঃ কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা।

হেয়ার রিমুভ কাজ সম্পাদন করার জন্য একজন কর্মীকে প্রস্তুতি গ্রহণের অংশ হিসেবে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করতে হয়।

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ

হেয়ার রিমুভ কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয়ঃ

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 দরকার হয়।

কাঁচিঃ

চুল সমান করে কাটার জন্য কার্চি ব্যবহার করা হয়। এক্ষেত্রে অবশ্যই নির্ধারিত কাঁচি ব্যবহার করতে হবে।

ব্রাশঃ

চুল পরিষ্কার করা বা কাটার জন্য চিরুনি বা ব্রাশ ব্যবহার করা হয়। তবে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে ব্রা শ যেন ভালো মানের হয়। 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 প্রয়োজন হয়। এসব প্যাক ব্যবহার করতে বিভিন্ন বাটি প্রয়োজন হয়। 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 করা হয়।

ওয়াক্স হিটারঃ

ওয়াক্স ক্রিম গলানোর কাজে ব্যবহৃত যন্ত্রকে ওয়াক্স হিটার বলে।

ইনফরমেশন শীট: ১.১-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃ উপকরন সংগ্রহ করা।

হেয়ার রিমুভ কাজ সম্পাদন করার জন্য একজন কর্মীকে প্রস্তুতি গ্রহণের অংশ হিসেবে প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করতে হয়।

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 করা হয়। মোট কথা পশম তোলার কাজে সুতা ব্যবহার করা হয়। এটি শতভাগ জীবাণুমুক্ত।

পার্ল-পাউডারঃ

ভুরু প্লাক করার জন্য পার্ল পাউডার ব্যবহার করা হয়। 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 জ্বালা 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। শুষ্ক, তৈলাক্ত ও স্বাভাবিকত্বক ভেদেমায়েশ্চোরাইজারের ও ভিনড়বতা রয়েছে। ত্বকের ধরনঅনুযায়ী মায়েশ্চেরাইজার ব্যবহার করতে হয়। বাজারে বিভিন্ন উপাদানযুক্ত সকল ত্বক উপযোগীমায়েশ্চেরাইজার পাওয়া যায়।

ওয়াক্সপেপারঃ

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

নরমাল কটনঃ

বিউটি কেয়ার কাজে - ভ্রু প্লাক, পমনিকিউর, পেডিকিউর, হাত ওপায়ের নখ পরিস্কার, চুলে অয়েল লাগানো, টোনারলাগানো ইত্যাদি কাজে তুলা ব্যবহৃত হয়।

আইস (বরফ)ঃ

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

লোশনঃ

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

ওয়াক্স জেলঃ

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

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 করা হয়।

পাউডারঃ

বিউটি পার্লারে বিভিন্ন কাজে বিভিন্ন প্রকারেরপাউডার ব্যবহার করা হয়। ফেস পাউডার ও ট্যালকম পাউডার। মুখে মার্জিত ভাব তৈরির কাজে পাউডার ব্যবহার হয়। এছাড়া ট্যালকম পাউডার ভ্রু 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 তৈরি হতে হয়।

সেলফ চেক - ১.১-১ থেকে ১.১-৩

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা (জ্ঞান) পরীক্ষা করুনঃ

- ☐ সঠিক উত্তর দিয়ে শূণ্যস্থান পূরণ করুন।

১. ________________ কাজ করার সময় হাত রক্ষা করতে ব্যবহৃত হয়।

২. উপর থেকে পড়া বস্তু থেকে কারো পা রক্ষার জন্য ________________ব্যবহার করা হয়।

৩. হ্যান্ড স্যানিটাইজার কেন ব্যবহার করা হয়?

নিম্নলিত টুলসগুলোর নাম লিখুন ঃ

সিঃনঃ#	টুলসগুলো সনাক্ত করুন	নাম এবং ব্যবহার
৪.		
৫.		

৬.		
৭.		
৮.		

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

৯. সুদিং জেল কি এবং এর কাজ কি?

১০. ওয়াক্স পেপার কেন ব্যবহার করা হয়?

১১. ময়েশ্চরাইজার / ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহারের উপকারিতা কি কি?

১২. এন্টিসেপটিক সল্যুশন কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র - ১.১-৩ থেকে ১.১-৩

১. গ্লোভস।

২. ফুটওয়্যার।

৩. হাত দ্রুত জীবণুমুক্ত করার জন্য।

৪. পার্লার চেয়ার ঃ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 কিছু লিভার থাকে, যেগুলো কম বেশী করার মাধ্যমে চেয়াটিকে প্রয়োজন অনুযায়ী অডজাস্ট বা সমন্বয় করা যায়।

৫. চিরুনি ঃ 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 ধরনের চিরুনী ব্যবহার করা হয়ে থাকেঃ মোটা দাতের চিরুনি এবং চিকণ দাতের চিরুনি।

৬. কাচিঁ ঃ চুল সমান করে কাটার জন্য কাচিঁ ব্যবহার করা হয়। এক্ষেত্রে অবশ্যই নির্ধারিত কাঁচি ব্যবহার করতে হবে।

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

৮. স্প্যাটুলা ঃ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।

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

১০. ওয়াক্সিং করার জন্য ওয়াক্সপেপার ব্যবহার করা হয়। ওয়াক্সক্রিম প্রোয়েগ করে তার উপরে ওয়াক্স পেপার দিয়ে হেয়ার রিমুভ করা হয়।

১১. মায়েশ্চোরাইজার ত্বক আদ্র করার একটা উপাদান। ত্বককে মসৃণ ও আদ্র রাখা মায়েশ্চেরাইজারের কাজ। শুষ্ক, তৈলাক্ত ও স্বাভাবিকত্বক ভেদে মায়েশ্চোরাইজারের ও ভিনড়বতা রয়েছে। ত্বকের ধরন অনুযায়ী মায়েশ্চেরাইজার ব্যবহার করতে হয়। বাজারে বিভিন্ন উপাদানযুক্ত সকল ত্বক উপযোগী মায়েশ্চেরাইজার পাওয়া যায়।

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

শিখন ফল ১.২ -হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তুঃ

- চেয়ার সেটআপ
- থ্রেডিং পয়েন্ট
- হেয়ার রিমুভাল ম্যাথোড/পদ্ধতি
- প্রোটেক্টিভ ক্লোথিং
- থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ/ব্যবহার

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. চেয়ার সেটআপ করা।

২. ক্লায়েন্টকে থ্রেডিং পয়েন্টস এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল মেথড সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া।
৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
৪. ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান।
৫. নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবেঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ১.২.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ১.২-১ থেকে ১.২-৫ সেলফ চেকঃ ১.২-১ থেকে ১.২-৫ উত্তর পত্রঃ ১.২-১ থেকে ১.২-৫

ইনফরমেশন শীটঃ ১.২-১

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করার জন্য চেয়ার বসান/সেটআপ 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 প্রস্তুতির প্রথম ধাপ হিসেবে তাকে চেয়ারে বসিয়ে নিয়ে চেয়ার সেট আপ করে নিতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যেন আরামদায়ক পজিসনে বসে।

ইনফরমেশন শীটঃ ১.২-২

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টকে থ্রেডিং পয়েন্টস এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল মেথড সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া।

ক্লায়েন্ট ঃ

ক্লায়েন্ট বলতে যাদের সেবা প্রদান করা হবে বা যাদের কাজ করা হবে তাদের বোঝান হচ্ছে। আমাদের চলমান কোর্সে আমরা ক্লায়েন্ট বলতে বুঝব ঃ

- কিডস / বাচ্চা (১২ বছরের নীচে)
- 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 করা হয়। সাধারণত নিম্নলিখিত 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

হেয়ার রিমুভ মেথডস বা পদ্ধতি ঃ

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 করা হয় ঃ

১. থ্রেডিং।
২. ওয়াক্সিং।

ইনফরমেশন শীট ঃ ১.২-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
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
৫. চুড়ি

ইনফরমেশন শীটঃ ১.২-৪

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান।
প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ

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।

ইনফরমেশন শীট ঃ ১.২-৫

শিখন উদ্দেশ্য ঃ নির্দিষ্ট স্থানের 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 ঃ

তৈলাক্ত 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 তৈলাক্ত ভাব দূর করার জন্য এবং ত্বক যেন কেটে বা ছিলে না যায় এজন্য থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করা হয়। ত্বকের তৈলাক্ততা দূর হবার ফলে থ্রেড দিয়ে সঠিকভাবে থ্রেডিং করা যায়।

সেলফ চেক - ১.২-১ থেকে ১.২-৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা (জ্ঞান) পরীক্ষা করুন ঃ

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

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

প্রশ্ন-৩ঃ কয়েকিট ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদির নাম উল্লেখ করুন?

প্রশ্ন-৪ঃ প্রটেক্টিভ ক্লোথিং কেন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৫ঃ কয়েকটি প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর নাম লিখুন?

উত্তরপত্র -১.২-১ থেকে ১.২-৫

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

উত্তর ঃ

শরীরের যে যে জায়গায় থ্রেডিং করা হয় সে সব জায়গাকে থ্রেডিং পয়েন্ট হিসেবে বিবেচনা করা হয়। 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-২ঃ হেয়ার রিমুভ করার পদ্ধতি কয়টি এবং কি কি?
উত্তরঃ সাধারণত দুইটি মেথড বা পদ্ধতি ব্যবহার করে হেয়ার রিমুভ করা হয় ঃ

- থ্রেডিং
- ওয়াক্সিং

প্রশ্ন-৩ঃকয়েকিট ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদির উল্লেখ করুন?
উত্তরঃ

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

প্রশ্ন-৪ঃপ্রটেক্টিভ ক্লোথিং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর ঃ হেয়ার রিমুভিং কাজের সময় ক্লায়েন্টকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন থেকে রক্ষা করার জন্য তাকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক বা প্রটেকটিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে।

প্রশ্ন-৫ঃকয়েকটি প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর নাম লিখুন?

উত্তর ঃ

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

শিখন ফল ১.৩ - থ্রেডিং সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- থ্রেড হোল্ডিং
- থ্রেডিং, প্লাকিং এবং আইব্রো কাটিং
- ফিনিসিং টাচ
- সুদিং/ময়েশ্চরাইজিং/আইস কিউব প্রয়োগ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. থ্রেড বা সুতা ধরা।
২. নির্দিষ্ট পয়েন্টে বা এরিয়ায় থ্রেডিং করা।
৩. প্লাকিং সম্পন্ন করা।
৪. সম্পূর্ণতা দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু-সমানভাবে কাটা।
৫. থ্রেডিংকৃত অংশের চারপার্শ্বে সুদিং/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব লাগানো।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিং এক্টিভিটি- ১.৩-১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
থ্রেডিং সম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীট: ১.৩-১ থেকে ১.৩-৫ • সেলফ চেক:১.৩-১ থেকে ১.৩-৫ • উত্তর পত্র: ১.৩-১ থেকে ১.৩-৫

ইনফরমেশন শীট: ১.৩-১ থেকে ১.৩-৫

শিখন উদ্দেশ্যঃ থ্রেডিং সম্পাদন করা।

থ্রেডিং কী?

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 করা হয়। থ্রেডিংয়ের মাধ্যমে শরীরের যেকোন অঙ্গের লোম অপসারন করা গেলেও সাধারনত মুখমন্ডলের থ্রেডিংয়ের

চাহিদাই বেশী। মুখমন্ডলের বিভিন্ন অংশে তা করা হয়। যেমনঃ কপাল, কপোল, চিবুক, নাকের উপরিভাগ, ভ্রু ও ঠোঁটের চারপাশ।

কেন থ্রেডিং সুবিধাজনক?

- কোনরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই শতভাগ প্রাকৃতিক উপায়ে থ্রেডিং সম্পন্ন করা হয়। তাই কোনরকম আশঙ্কা ছাড়াই শরীরের যেকোন অংশে থ্রেডিং করা যায়।
- সকল ধরনের ত্বকে অর্থ্যাৎ ত্বকের ধরন যাই হোক না কেন, যেমন ঃ নরমাল, ড্রাই, ওয়েলি, ড্যামেজড, সানবার্ন, পিগমেন্টেড বা সেন্সেটিভ, তাতে থ্রেডিং করা যায়।

মুখশ্রীর ধরনানুযায়ী ভ্রু থ্রেডিং নির্বাচন:

ভ্রুযুগলের সৌন্দর্য্য মুখশ্রীর আকর্ষন বাড়াতে যথেষ্ঠ। কারন আমাদের অভিব্যক্তি প্রকাশের অন্যতম মাধ্যম হলো চোখ এবং ভ্রু। কিন্তু মুখশ্রীর ধরণানুযায়ী সঠিক শেপিং না হলে হিতের বিপরীত হওয়ার সম্ভাবনাই বেশী।

সাধারনত চারটি ক্ষেত্র/শেপিং বিবেচনায় এনে ভ্রু-শেপিং করা হয়: চিকন, চওড়া, গোলাকার ও কোনাকার। কোন কোন ক্ষেত্রে মুখাকৃতির কোন দিকগুলি বিবেচনা করতে হবে তা জানা দরকার।

চিকন:

মুখের গড়ন যাঁদের বেশ ছোট এবং নাক চাপা, তাদের ভ্রু চিকন শেপে আনুন। এতে মুখ বড় লাগবে। তবে নাকের ওপর থেকে শুরু করে চোখের কোনা পর্যন্ত ভ্রুর সাইজ যেন খুব বেশি চিকন না হয়। কারন অতিরিক্ত চিকন ভ্রু চেহারায় রূঢ়তা আনে।

চওড়া:

যাঁদের মুখের ধরন চাপা এবং কপাল বেশ চওড়া, তাদের ক্ষেত্রে মোটা শেপ রাখুন। এতে মুখ দেখতে ভরাট লাগবে। তবে ভ্রুর চুল ঘন হতে হবে। এ ছাড়া নাকের ওপর থেকে মোটা রেখে তারপর ধীরে ধীরে শেষ মাথা চিকন করে নিতে পারেন। আবার অনেক ক্ষেত্রে অতিরিক্ত চওড়া ভ্রু চেহারায় বয়সের ছাপ আনতে পারে।

গোলাকার:

যাঁদের মুখ লম্বাটে এবং ভ্রু খুব বেশি ওপরের দিকে ওঠানো তাদের রাউন্ড শেপ করতে পারেন। ভ্রুর রাউন্ড শেপের কারণে মুখ দেখতে অতটা লম্বা লাগবে না। ভ্রুস্কেল থেকে মোট করে শুরু করে শেষের দিকটা চিকন করতে হবে।

ভি-শেইপ:

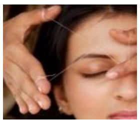
এই শেপ এখন জনপ্রিয়। তবে সবাইকে মানায় না। যাদের মুখ গোল ও নাক চাপা, তাদের মানায়। এই শেপে ভ্রুর তৃতীয় পয়েন্ট থেকে একটু কোনাকার করে অনেকটা ত্রিভুজের মতো করতে হয়।

থ্রেডিংয়ের উপকরণসমূহ:

- ১০০% প্রাকৃতিক অ্যান্টিব্যাক্টেরিয়াল সুতা
- ট্যালকাম পাউডার
- কাঁচি
- ব্রাশ
- বরফ
- পোস্ট হেয়ার রিমুভাল সুদিং জেল
- হ্যান্ড মিরর

থ্রেড হোল্ড করা ঃ

ডান হাতে ১.৫ (দেড়) থেকে ০২ (দুই) হাত লম্বা সুতা নিয়ে সুতার একপাশ হাত দিয়ে চেপে ধরতে হবে। তারপরে যেকোন হাতে সুতা ৫/৭/৯ বিজোড় সংখ্যা/বার প্যাঁচ দিতে হবে। এরপর বাম হাতের তর্জনী বা মধ্যমা আঙ্গুলে সুতার ২/৩ টা প্যাঁচ দিতে হবে।



থ্রেডিং এর পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া ঃ

- ক্লায়েন্টকে প্রথমে আয়নার সামনে বসাতে হবে।
- মাথায় হেড ব্যন্ড পড়াতে হবে।
- টিস্যু/কটন দিয়ে আইব্রোর উপরে এবং নীচে ভালোভাবে মুছে নিতে হবে।
- থ্রেডিং পয়েন্টের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার লাগাতে হবে।
- প্রশিক্ষকের দেওয়া নির্দেশনানুযায়ী সুতার এক প্রান্ত দাঁতে কামড়ে ধরে দুইহাতের আঙ্গুলের সাথে পেঁচিয়ে নিতে হবে। সুতার প্যাঁচের দ্বারা অবাঞ্ছিত লোম অপসারন করতে হবে।
- ভ্রু থ্রেডিংয়ের ক্ষেত্রে রেখে দেওয়া ভ্রুয়ের দৈর্ঘ্য প্রয়োজনের তুলনায় বড় থাকলে তা কাঁচি দিয়ে কেটে নিতে হবে।
- আরো একবার শেপিং কম-বেশি আছে কি না দেখে নিতে হবে।
- হ্যান্ড মিররের মাধ্যমে ক্লায়ন্টকে শেপিং চেক করতে বলুন।
- জ্বালাপোড়া রোধে বরফ ঐ ত্বকে আলতো চাপের মাধ্যমে কিছুটা সময় নিয়ে লাগাতে হবে।
- অ্যালার্জি রোধে সুদার জেল অথবা ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম লাগাতে হবে।

প্লাকিং সম্পাদন করা ঃ

টুইজারের মাধ্যমে হেয়ার তুলে ফেলাকে প্লাকিং বলে। থ্রেডিং করার পর কিছু হেয়ার রয়ে গেলে বা কোন কারনে বাকি থাকলে সাধারণত প্লাকিং করা হয়।

প্লাকিং করার ক্ষেত্রে নিম্ন লিখিত ধাপগুলো অনুসরণ করা যেতে পারে ঃ

- আইব্রো ব্রাশ দিয়ে থ্রেডিং পয়েন্টস পরিষ্কার করে নিতে হবে।

- ত্বক টান টান করে ধরে টুইজারের সাহায্যে ধীরে ধীরে একটা একটা করে হেয়ার তুলে নিতে হবে।
- প্লাক করার সময় অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে হেয়ারের বৃদ্ধি যেদিকে সেদিক বরাবর প্লাক করতে হবে।
- প্লাকিং করা হয়ে গেলে জ্বালা পোড়া কমাতে বরফ ব্যবহার করতে হবে।

ফিনিশিং দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে সমানভাবে কাটা ঃ

সুনির্দিষ্ট জায়গায় থ্রেডিং এবং প্লাকিং করা শেষ হলে পরবর্তী ধাপ হল কাঁচি দিয়ে কেটে সমান করা। থ্রেডিং করার পর কাঁচি দিয়ে চুলের মাথা কেটে সমান করে সাইজ করতে হবে। এরপর ভালোভাবে লক্ষ্যকরতে হবে দুই ভ্রু-কাটা সমান হয়েছে কিনা। অসমান থাকলে কাঁচি দিয়ে কেটে সমান করে নিতে হবে।

সুদিং/ময়েশ্চারাইজিং/আইস কিউব ব্যবহার করা ঃ

- ত্বকের জ্বালাপোড়া রোধে বরফসুতি কাপড়ে জড়িয়ে আলতো চাপের মাধ্যমে কিছুটা সময় নিয়ে লাগাতে হবে।
- অ্যালার্জি রোধে সুদিংজেল বা ময়েশ্চারাইজার ক্রিম লাগাতে হবে।

কার্যকালীন সাবধানতা ঃ

- থ্রেডিং করার সময় চামড়া টান টান করে ধরতে হবে, না হলে চামড়া কেটে যেতে পারে।
- রোগাক্রান্ত অবস্থায় বা চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে থ্রেডিং না করা।
- কনট্যাক্ট লেন্স পরিহিত অবস্থায় থ্রেডিং না করা।
- মেকাপ থাকা অবস্থায় থ্রেডিং না করা।
- ক্রিম ব্যবহারের সময় মেয়াদ উত্তীর্ণ কিনা তা দেখে নিতে হবে।
- হেয়ার রিমুভার দিয়ে কখনও মুখের পশম তোলা উচিত নয়।
- কারো এলার্জি থাকলে থ্রেডিং এর আধা ঘন্টা আগে এন্টি এলার্জিক ঔষধ সেবন করাতে হবে।
- ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

সেলফ চেক ১.৩-১ থেকে ১.৩-৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা (জ্ঞান) পরীক্ষা করুনঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১ : থ্রেডিং কি ? থ্রেডিং করার উপকারিতা কি ?
প্রশ্ন-২ : থ্রেড হোল্ড করার পদ্ধতি কি?
প্রশ্ন-৩ : সাধারণত কয়টি শেপিং বিবেচনা করে থ্রেডিং করা হয়?
প্রশ্ন-৪ : থ্রেডিং সম্পাদন করার পর্যায়ক্রমিক ধাপগুলো কি কি?
প্রশ্ন-৫ : প্লাকিং কি? প্লাকিং কেন করা হয়?

উত্তরপত্র ১.৩-১ থেকে ১.৩-৫

প্রশ্ন-১ : থ্রেডিং কি ? থ্রেডিং করার উপকারিতা কি?

উত্তর :

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 করা হয়। থ্রেডিংয়ের মাধ্যমে শরীরের যেকোন অঙ্গের লোম অপসারন করা গেলেও সাধারনত মুখমন্ডলের থ্রেডিংয়ের চাহিদাই বেশী। মুখমন্ডলের বিভিন্ন অংশে তা করা হয়। যেমনঃ কপাল, কপোল, চিবুক, নাকের উপরিভাগ, ভ্রু ও ঠোঁটের চারপাশ।

সুবিধাসমূহ:

- কোনরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই শতভাগ প্রাকৃতিক উপায়ে থ্রেডিং সম্পন্ন করা হয়। তাই কোনরকম আশঙ্কা ছাড়াই শরীরের যেকোন অংশে থ্রেডিং করা যায়।

- সকল ধরনের ত্বকে অর্থ্যাৎ ত্বকের ধরন যাই হোক না কেন, যেমন ঃ নরমাল, ড্রাই, ওয়েলি, ড্যামেজড, সানবার্ন, পিগমেন্টেড বা সেন্সেটিভ, তাতে থ্রেডিং করা যায়।

প্রশ্ন-২ : থ্রেড হোল্ড করার পদ্ধতি কি?

উত্তর:

ডান হাতে ১.৫ (দেড়) থেকে ০২ (দুই) হাত লম্বা সুতা নিয়ে সুতার একপাশ হাত দিয়ে চেপে ধরতে হবে। তারপরে যেকোন হাতে সুতা ৫/৭/৯ বিজোড় সংখ্যা/বার প্যাঁচ দিতে হবে। এরপর বাম হাতের তর্জনী বা মধ্যমা আঙ্গুলে সুতার ২/৩ টা প্যাঁচ দিতে হবে।

প্রশ্ন-৩ : সাধারণত কয়টি শেপিং বিবেচনা করে থ্রেডিং করা হয়?

উত্তর :

সাধারনত চারটি ক্ষেত্র/শেপিং বিবেচনায় এনে ভ্রু-শেপিং করা হয়: চিকন, চওড়া, গোলাকার ও কোনাকার।

প্রশ্ন-৪ : থ্রেডিং সম্পাদন করার পর্যায়ক্রমিক ধাপগুলো কি কি?

উত্তর:

- ক্লায়েন্টকে প্রথমে আয়নার সামনে বসাতে হবে।
- মাথায় হেড ব্যান্ড পড়াতে হবে।
- টিস্যু/কটন দিয়ে আইব্রোর উপরে এবং নীচে ভালোভাবে মুছে নিতে হবে।
- থ্রেডিং পয়েন্টের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার লাগাতে হবে।
- প্রশিক্ষকের দেওয়া নির্দেশনানুযায়ী সুতার এক প্রান্ত দাঁতে কামড়ে ধরে দুইহাতের আঙুলের সাথে পেঁচিয়ে নিতে হবে। সুতার প্যাঁচের দ্বারা অবাঞ্ছিত লোম অপসারন করতে হবে।
- ভ্রু থ্রেডিংয়ের ক্ষেত্রে রেখে দেওয়া ভ্রুয়ের দৈর্ঘ্য প্রয়োজনের তুলনায় বড় থাকলে তা কাঁচি দিয়ে কেটে নিতে হবে।
- আরো একবার শেপিং কম-বেশি আছে কি না দেখে নিতে হবে।
- হ্যান্ড মিররের মাধ্যমে ক্লায়েন্টকে শেপিং চেক করতে বলুন।
- জ্বালাপোড়া রোধে বরফ ঐ ত্বকে আলতো চাপের মাধ্যমে কিছুটা সময় নিয়ে লাগাতে হবে।
- অ্যালার্জি রোধে সুদার জেল অথবা ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম লাগাতে হবে।

প্রশ্ন-৫ : প্লাকিং কি? প্লাকিং কেন করা হয়?

উত্তর:

টুইজারের মাধ্যমে হেয়ার তুলে ফেলাকে প্লাকিং বলে। থ্রেডিং করার পর কিছু হেয়ার রয়ে গেলে বা কোন কারনে বাকি থাকলে সাধারণত প্লাকিং করা হয়।

জব শীট-১

জব শীট-১	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন এবং উদ্যোক্তা উন্নয়ণ
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	থ্রেডিং সম্পাদন করা।

প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালস ঃ	এন্টি-ব্যাক্টেরিয়াল থ্রেড, পার্ল-পাউডার , সুদিং জেল, ময়েশ্চরাইজার/ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম, নরমাল কটন, আইস (বরফ), লোশন, এন্টিসেপটিক সল্যুশান, পাউডার, তোয়ালে।		
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, চিরুনি, আয়না, কাঁচি, ব্রাশ, হেড ব্যান্ড, টুইজার।		
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	থ্রেড বা সুতা ধরা। নির্দিষ্ট পয়েন্টে বা এরিয়ায় থ্রেডিং করা। প্লাকিং সম্পন্ন করা। সম্পূর্ণতা দেবার জন্য কাচিঁ দিয়ে ভ্রু-সমানভাবে কাটা। থ্রেডিংকৃত অংশের চারপার্শ্বে সুদিং/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব লাগানো।		
পদ্ধতি ঃ	পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করুন। উপকরণসমূহ সংগ্রহ করুন। চেয়ার সেটআপ করুন। থ্রেডিং পয়েন্ট এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্ট পরামর্শ দিন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান। নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করুন। থ্রেড বা সুতা ধরুন। নির্দিষ্ট পয়েন্টে/জায়গায় থ্রেড ব্যবহার করুন। প্লাকিং সম্পন্ন করুন। সম্পূর্ণতা দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু-সমানভাবে কাটুন। থ্রেডিংকৃত জায়গার চারপার্শ্বে সুদিং/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব লাগিয়ে নিন। এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাষণ করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ *থ্রেডিং অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট -১।*			

শিখন ফল ১.৪- ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ওয়াক্সজেল প্রস্তুতি
- ওয়াক্স এরিয়া ড্রাই
- ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্সপেপার প্রয়োগ
- ওয়াক্সপেপার রিমুভ
- প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং
- কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা।
২. ওয়াক্স এরিয়া বা অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো।
৩. ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্সপেপার প্রয়োগ করা।
৪. ওয়াক্সপেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে সরানো বা উঠান।
৫. সুনির্দিষ্ট জায়গায় প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং সম্পন্ন করা।
৬. কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি - ১.৪

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ১.৪-১ থেকে ১.৪-৬ সেলফ চেকঃ ১.৪-১ থেকে ১.৪-৬ উত্তর পত্রঃ১.৪-১ থেকে ১.৪-৬

ইনফরমেশন শীট: ১.৪-১ থেকে ১.৪.৬

শিখন উদ্দেশ্য ঃওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

ওয়াক্সিং কী?

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

কেন ওয়াক্সিং সুবিধাজনক?

-স্বাভাবিক ত্বকে কোনরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই শতভাগ প্রাকৃতিক উপায়ে তা সম্পন্ন করা হয়। 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 বৈদ্যুতিক 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 গরম হয়।

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

সেলফ চেক - ১.৪-১ থেকে ১.৪-৬

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন -১: ওয়াক্সিং কি? ওয়াক্সিং সুবিধাজনক কেন?

প্রশ্ন -২: ওয়াক্সজেল কি? ওয়াক্সজেল ব্যবহারের জন্য কিভাবে প্রস্তুত করা হয়?

প্রশ্ন -৩: ওয়াক্সিং করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়।

উত্তরপত্র - ১.৪.১ থেকে ১.৪.৬

প্রশ্ন-১: ওয়াক্সিং কি? ওয়াক্সিং সুবিধাজনক কেন?

উত্তর ঃ

ওয়াক্সিং কী?

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

কেন ওয়াক্সিং সুবিধাজনক?

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

-থ্রেডিংয়ের তুলনায় সময় কম নেয়।

প্রশ্ন-২: ওয়াক্সজেল কি? ওয়াক্সজেল ব্যবহারের জন্য কিভাবে প্রস্তুত করা হয়?

উত্তর:

ওয়াক্সজেল প্রস্তুতকরা:

- ওয়াক্সহিটারে বৈদ্যুতিক 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 গরম হয়।

প্রশ্ন -৩: ওয়াক্সিং করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়।

উত্তর:

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

জব শীট-২

জব শীট-২			
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন		
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।		
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালস ঃ	ট্যালকম পাউডার, ব্রাশ, হট/কোল্ড ওয়াক্স, ওয়াক্স পেপার, অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল থ্রেড, বরফগলা পানি, কটন প্যাড, সুদিংজেল।		
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, চিরুনি, আয়না, কাঁচি, ব্রাশ, হেড ব্যান্ড, টুইজার, ফেসিয়াল/প্লাস্টিকের বাটি, স্প্যাটুলা, মিক্সিং স্টিকস, ওয়াক্স হিটার।		
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা। ওয়াক্স এরিয়া বা অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো। ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্সপেপার প্রয়োগ করা। ওয়াক্সপেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে সরানো বা উঠান। সুনির্দিষ্ট জায়গায় প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং সম্পন্ন করা। কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।		
নোটস ঃ	ত্বক ক্ষতিগ্রস্থ বা রোগাক্রান্ত থাকলে ওয়াক্সিং করা যাবে না। অত্যাধিক শুষ্ক ত্বকে ওয়াক্সিং করা যাবে না। - এ্যালার্জিযুক্ত ত্বকে ওয়াক্সিং করা যাবে না।		
পদ্ধতি ঃ	পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করুন। উপকরণসমূহ সংগ্রহ করুন। চেয়ার সেটআপ করা করুন। থ্রেডিং পয়েন্ট এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্ট পরামর্শ দিন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান। ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করুন। ওয়াক্সকৃত জায়গা/অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকিয়ে নিন এবং পাউডার ব্যবহার করুন। ওয়াক্স জেল এবং ওয়াক্স পেপার লাগিয়ে নিন। ওয়াক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে ওঠান। সুনির্দিষ্ট জায়গায় প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং সম্পন্ন করুন। কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করুন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাষণ করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ *ওয়াক্সিং অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-২।*			

শিখন ফল ১.৫-ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

বিষয়বস্তু:

- এপ্রোন সরিয়ে নেওয়া।
- অবাঞ্চিত হেয়ার পার্টস শরীর থেকে সরানো।
- ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদি (গহণা/অলংকার) ফেরত দেওয়া।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা।
- কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।
- পরিষ্কারের পদ্ধতি, পরিষ্কারের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি।
- ময়লা আবর্জনা নিয়মানুযায়ী নিষ্কাশন করা।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া:

১. এপ্রোন অপসারণ করা এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা।
২. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া ।
৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা।
৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।
৫. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা।

প্রয়োজনীয় রিসোর্স ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিং এক্টিভিটি - ১.৫

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ১.৫-১ থেকে ১.৫-৫ সেলফ চেকঃ ১.৫-১ থেকে ১.৫-৫ উত্তর পত্রঃ১.৫-১ থেকে ১.৫-৫

ইনফরমেশন শীট:১.৫-১ থেকে ১.৫-৫

শিখন উদ্দেশ্য ঃক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

সাধারণ তথ্য:

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 কর্মস্থলে 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।

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।

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা ফেরত দেওয়া ঃ

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

কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার ঃ

ক্লায়েন্ট পরিষ্কার করার পর কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে হবে।

পরিষ্কারের জন্য যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম

ঝাড়ু:

ঝাড়ু একটি পরিষ্কার করার সরঞ্জাম যা সাধারণত শক্ত আশযুক্ত হয়ে থাকে।

ডাস্টপ্যান:

একটি ডাস্টপ্যান সাধারনত একটি ঝাড়ুর সাথে ব্যবহার করা হয়। এটি চুলের কাট অংশ/ধুলো/বর্জ্য/ছোট সংগ্রহ করতে ব্যবহৃত হয়।

ব্রাশ:

ব্রাশ হ'ল ব্রিজলস, ওয়্যার বা অন্যান্য ফিলামেন্টস সহ এমন একটি সরঞ্জাম যা পরিষ্কার, পেইন্টিং, পৃষ্ঠের সম্পূর্ণতা এবং অন্যান্য অনেক উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয়।

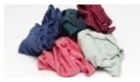
মফঃ

একটি মফ (যেমন ফ্লোর মফ) হ'ল মোটা স্ট্রিং বা একটি টুকরো কাপড়, স্পঞ্জ বা অন্যান্য শোষণকারী উপাদানগুলোর একটি বান্ডিল যা একটি লাঠির সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি তরল কিছু শুষে নেওয়ার জন্য, মেঝে এবং অন্যান্য পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করার জন্য, ধুলো বা অন্যান্য ময়লা পরিষ্কারের উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়।

ময়লার ঝুড়ি ঃ

ময়লার ঝুড়ি অস্থায়ীভাবে বর্জ্য সংরক্ষণের জন্য একটি ঝুড়ি এবং সাধারণত মেটাল বা প্লাস্টিকের তৈরি হয়। কিছু সাধারণ শব্দ হ'ল ডাস্টবিন, গ্যারবেজ ক্যান, ট্র্যাস ক্যান এবং ডাম্পস্টার।

সুতির ন্যাকড়া ঃ



একটি সুতির পুরানো কাপড়ের টুকরো যা আসবাবপত্র, আয়না অন্যান্য যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম পরিষ্কার বা মুছতে ব্যবহার করা হয়।এগুলো যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং অন্যান্য আইটেমগুলো পরিষ্কার করার জন্য খুব কার্যকর।

পরিষ্কারের জন্য যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ

<table>
<tr><th colspan="3">কাজের জায়গা পরিষ্কার করার পদ্ধতি</th></tr>
<tr><td colspan="3">কাজ শুরু করার পূর্বে এবং পরে কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা করার জন্য বিভিন্ন ধরণের ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট পাওয়া যায়। কিন্তু কার্যকারী ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করলে অতি অল্প সময়ে আপনি কাজটি সম্পাদন করতে পারবেন।</td></tr>
<tr><td colspan="2">ভ্যাকুয়াম ক্লিনার ঃ
ভ্যাকুয়াম ক্লিনার হল সবথেকে বেশি ব্যবহৃত ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট। এর যথাযথ যত্ন নিলে এটি আপনার সবথেকে ভাল বন্ধু হয়ে যাবে।</td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="3">মপ ও বাকেট ঃ
মপ ও বাকেট ফ্লোর পরিস্কারের কাজে ব্যবহার হয়।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।</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td colspan="3">কোন ক্রমে আপনার কাজ করা উচিত?
সব আবর্জনা এবং বর্জ্য অপসারণ করুন।
তারপর পরিষ্কারের শুষ্ক ও ভেজা কাজগুলো ভাগ করে নিন।
এটি স্বাভাবিক যে যেখানে শুষ্ক কাজগুলো সেখানে এইগুলো আগে সম্পাদন করুন তারপর ভিজা কাজগুলো করুন।
উপরের পরিস্কার কাজ, নিচের পরিস্কারের কাজের আগে সম্পাদন করুন (ধূলিকণা নিচে পড়ে) মেঝে পরিস্কার সবশেষে করুন (পরিস্কার প্রক্রিয়া থেকে সব ময়লা পরিষ্কার করার জন্য)।
একটি রুম বা এলাকার চারপাশে সুষ্ঠুভাবে কাজ করুন যেন আপনি কোনও সারফেস মিস না করেন বা কোন আইটেম সাফ করতে না ভুলেন।
এক বারে একটা কাজ শেষ করা সম্ভব হলে ক্লকওয়াইজ কাজ করুন এবং এক্সিট দরজা দিকে পিছনে রেখে কাজ করুন।</td></tr>
<tr><td colspan="3">বর্জ্য নিষ্কাশন ঃ
খারাপ গন্ধের সম্ভাব্যতা দূর করতে এবং কীটপতঙ্গ ও পোকামাকড়কে আকৃষ্ট করার সম্ভাবনার অবসান ঘটানোর জন্য সারা দিন ধরে বর্জ্য নিষ্কাশন করা উচিত।
বর্জ্যের প্রকারভেদ
খাদ্য বর্জ্য
শুকনো বর্জ্য
পুনর্ব্যবহৃত করা যাবে এমন বর্জ্য
মেডিকেল এবং সংক্রামক বর্জ্য
ফেরতযোগ্য বর্জ্য।</td></tr>
</table>

বর্জ্য পরিচালনায় সতর্কতা	
প্লাস্টিক ব্যাগের মধ্যে ভাঙা গ্লাস বা সিরিঞ্জ কখনও ফেলবেন না। এগুলো ব্যাগ ছিঁড়ে ফেলতে পারে এবং ফলে আপনার এবং অন্যদের ক্ষতি হতে পারে। ভাঙা গ্লাস এবং ক্রোকারি ফেলার আগে আগে মোটা সংবাদপত্র দিয়ে মোড়ানো উচিত। কিছু কর্মক্ষেত্রে ভাঙা গ্লাস এবং ক্রোকারি ফেলার জন্য একটি বিশেষ বালতি থাকতে পারে।	

সেলফ চেক - ১.৫-১ থেকে ১.৫-৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

১. পরিষ্কার করার পদ্ধতিগুলো কী কী?
২. ঝাড়ু কী?
৩. মোফের ব্যবহার লিখুন।
৪. সাধারণ ধরণের স্টোরেজ কি কি
৫. কয়েকটি স্টোরেজ ব্যাগের নাম লিখুন?

উত্তরপত্র - ১.৫-১ থেকে ১.৫-৫

১. পরিষ্কার করার পদ্ধতিগুলো হ'লঃ
ডাস্টিং, সেকিং এন্ড বিটিং, সুইপিং, মপিং, ওয়াশিং, পলিশিং।

২. ঝাড়ু একটি পরিষ্কার করার সরঞ্জাম যা সাধারণত শক্ত আশযুক্ত হয়ে থাকে, এটি নারকেল ঝাড়ু নামেও পরিচিত।

৩. মফ সাধারনত তরল কিছু শুষে নেওয়ার জন্য, মেঝে এবং অন্যান্য পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করার জন্য, ধুলো বা অন্য পরিষ্কারের উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়।

৪. সাধারণ ধরণের স্টোরেজগুলো হলোঃ ক্যাবিনেট, বিন, টুল বক্স, টুল র‍্যাক, শেলভিং।

৫. বাকেট ব্যাগ, টোট ব্যাগ, স্টোরেজ ব্যাগ।

ফাইনাল চেকলিস্ট

হেয়ার রিমুভ সম্পাদন করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া **নিচে দেওয়া** হলোঃ

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	**হ্যাঁ**	**না**
১. পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।	☐	☐
৩. উপকরণসমূহ সংগ্রহ করা হয়েছে।	☐	☐
৪. চেয়ার সেটআপ করা হয়েছে।	☐	☐
৫. থ্রেডিং পয়েন্ট এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্ট পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
৬. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
৭. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হয়েছে এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান হয়েছে।	☐	☐
৮. নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
৯. থ্রেড বা সুতা ধরা হয়েছে।	☐	☐
১০. নির্দিষ্ট পয়েন্টে/জায়গায় থ্রেড করা হয়েছে।	☐	☐
১১. প্লাকিং সম্পন্ন করা হয়েছে।	☐	☐
১২. সম্পূর্ণতা দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু-সমানভাবে কাটা হয়েছে।	☐	☐
১৩. থ্রেডিংকৃত জায়গার চারপার্শ্বে সুদিং/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব লাগানো হয়েছে।	☐	☐
১৪. ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা হয়েছে।	☐	☐
১৫. ওয়াক্সকৃত জায়গা/অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো হয়েছে এবং পাউডার ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
১৬. ওয়াক্স জেল এবং ওয়াক্স পেপার লাগান হয়েছে।	☐	☐
১৭. ওয়াক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে ওঠানো হয়েছে।	☐	☐
১৮. সুনির্দিষ্ট জায়গায় প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং সম্পন্ন করা হয়েছে।	☐	☐
১৯. কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
২০. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
২১. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
২২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
২৩. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।	☐	☐
২৪. কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাষণ করা হয়েছে।	☐	☐

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষরঃ

তারিখ

মডিউল ২ ঃহেয়ার কাট সম্পাদন করা।

মডিউলের বিষয়বস্তু

বিবরণঃ এই মডিউলটিতে হেয়ার কাট সম্পদান করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্মসম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, চুল কাটা সম্পাদন করা, হেয়ার চেক করা এবং ফিনিশিং টাচ দেওয়াএবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম):

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন:

২.১ কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
২.২ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
২.৩ হেয়ার কাট সম্পাদন করা।
২.৪ হেয়ার চেক করা এবং যথাযথ ফিনিসিং টাচ দেওয়া।
২.৫ ক্লায়েন্ট ও কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা হয়েছে এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করা হয়েছে এবং জীবণুমুক্ত করা হয়েছে।
৩. চুল কাটার উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজান হয়েছে।
৪. হেয়ার ক্যাটালগ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করা হয়েছে এবং ক্লায়েন্ট সম্মত হয়েছে।
৫. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্টের মুখাকৃতি, মাথা, দৈর্ঘ্য, প্রস্থ, তার শরীর এবং উচ্চতা অনুযায়ী মূল্যায়ন করা হয়েছে।
৭. স্টাইল এবং কাটার ধরন অনুযায়ী চুলের গঠন বিশ্লেষণ করা হয়েছে।
৮. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
৯. সেলুনে প্রচলিত নিয়ম অনুসরণ করে চুলে শ্যাম্পু করা হয়েছে এবং কন্ডিশন করা হয়েছে।
১০. চুল হালকা শুকানো (৬০% শুষ্ক এবং ৪০% ভেজা) হয়েছে।
১১. চুল সেকশন করা হয়েছে।
১২. নির্বাচিত হেয়ার স্টাইল এবং গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করা হয়েছে।
১৩. হেয়ার সেটিং সম্পাদন করা হয়েছে (ব্লো ড্রাইয়ার দিয়ে)।
১৪. হেয়ার স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং টুলস ব্যবহার করা হয়েছে।
১৫. ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং প্রোডাক্টস প্রয়োগ করা হয়েছে।
১৬. ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা হয়েছে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সমন্বয় করা হয়েছে।
১৭. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত লোম/চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
১৮. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
১৯. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
২০. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
২১. কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ২.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু:

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) প্রসিডিউর
- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম
- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

ওএসএইচ অনুসর করা,পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং জীবণুমুক্ত করা।
৩. হেয়ার কাট করার উপকরণসমূহ সংগ্রহ করা এবং সাজিয়ে নেওয়া।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি-২.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	ইনফরমেশন শীটঃ ২.১-১ থেকে ২.১-৩ সেলফ চেকঃ ২.১-১ থেকে ২.১-৩ উত্তর পত্রঃ২.১-১ থেকে ২.১-৩

ইনফরমেশন শীট: ২.১-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃ কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।

এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ২.১-২

শিখন উদ্দেশ্য ঃ কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা।

হেয়ার কাট কাজ সম্পাদন করার জন্য একজন কর্মীকে প্রস্তুতি গ্রহণের অংশ হিসেবে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং নির্বাচন করতে হয়।

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ

হেয়ার কাট কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম প্রয়োজন হয় ঃ

সেটিং ক্লিপস ঃ

হেয়ার কাট করা সময় এবং চুলের বিভিন্ন স্টাইল করার সময় চুল আটকে রাখার জন্য সেটিং ক্লিপস ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

রেজর ঃ

বাচ্চাদের চুল কাটার সময় এবং পে-এরিয়া থেকে চুল অপসারনের জন্য রেজর ব্যবহার করা হয়।

ব্লো-ড্রাইয়ার ঃ

চুল শুকানো এবং চুলের বিভিন্ন স্টাইল করার সময় সেটিংস করার কাজে ব্লো-ড্রাইয়ার ব্যবহার করা হয়।

স্প্রে-গান ঃ

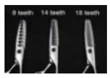
বিভিন্ন ধরনের হেয়ার কাট করার সময় চুল ভেজানোর প্রয়োজন হলে স্প্রে-গান ব্যবহার করা হয়।

হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশঃ

চুল কাটার শেষ হলে ক্লায়েন্টের শরীর থেকে কাটা চুলের অংশ পরিষ্কার করার জন্য হেয়ার ব্রাশ ব্যবহার করা হয়।

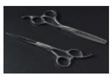
থিনিং সিজরঃ

বিভিন্ন ধরনের চুল কাটার জন্য থিনিং সিজর বা পাতলা কাচি ব্যবহার করা হয়। এর একটি দাঁত ব্লেডসহ এবং অন্যটি ব্লেড ছাড়া থাকে। এটি ঘণ চুল পাতলা করার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়। এটি হেয়ার স্টাইল ভেদে ৮/১৪/১৮ খাজের হয়ে থাকে।



কাঁচি ঃ

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



চিরুনি ঃ

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 ধরনের চিরুনী ব্যবহার করা হয়ে থাকেঃ মোটা দাতের চিরুনি এবং চিকণ দাতের চিরুনি।

ট্রিমার ঃ

রেজার এর বিকল্ড হিসাবে ট্রিমার ব্যবহার করা হয়। একটি নেপ এরিয়া এবং চিপ এরিয়া সমান করার কাজে ব্যবহার করা হয়। অনেক ক্ষেত্রে মাথার চুল (ন্যাড়া করা) শেভ করার জন্যও ট্রিমার ব্যবহার করা হয়।

হেয়ার কাট ডামি ঃ

ক্লায়েন্টের সামনে হেয়ার স্টাইলের বাস্তব প্রদর্শনী দেখানোর জন্য হেয়ার ক্যাটালগের মত হেয়ার কাট ডামি ব্যবহার করা হয়।

ইনফরমেশন শীট: ২.১-৩

শিখন উদ্দেশ্য ঃউপকরন সংগ্রহ করা।

হেয়ার কাট সম্পাদন করার জন্য একজন কর্মীকে প্রস্তুতি গ্রহণের অংশ হিসেবে প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করতে হয়।

উপকরণসমূহ ঃ

হেয়ার কাট কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত উপকরণ প্রয়োজন হয় ঃ

পাউডার ঃ

বিউটি পার্লারে বিভিন্ন কাজে বিভিন্ন প্রকারেরপাউডার ব্যবহার করা হয়। ফেস পাউডার ও ট্যালকম পাউডার। মুখে মার্জিত ভাব তৈরির কাজে পাউডার ব্যবহার হয়। এছাড়া ট্যালকম পাউডার ভ্রু প্লাক, আপার লিপ প্লাক ও থ্রেডিং কাজে ব্যবহার করা হয়

শ্যাম্পু ঃ

চুলের পরিসেবার করার আগে বা কোন সার্ভিস প্রদান করার আগে চুলের রুক্ষতা দূরা, ময়লা পরিষ্কার করা এবং চুল সফট করার জন্য শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়।

কন্ডিশনার ঃ

কন্ডিশনার সাধারণত চুল ধোয়ার দ্বিতীয় ধাপ। কন্ডিশনার চুলকে নরম করে এবং সহজে ম্যানাজ করতে সহায়তা করে। এটি চুলের গঠন/খাদকে ক্ষতির হাত থেকেও রক্ষা করে। চুল স্বাস্থ্যকর এবং চকচকে (সাইনি) করার জন্য কন্ডিশনার অপরিহার্য।

সেলফ চেক - ২.১-১ থেকে ২.১-৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

নিম্নলিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

সিঃনঃ#	টুলসগুলো সনাক্ত করুন	নাম এবং ব্যবহার
১.		
২.		
৩.		
৪.		
৫.		

উত্তরপত্র - ২.১-১ থেকে ২.১-৫

১.স্প্রে-গান।
২. চিরুনি।
৩. কাঁচি।
৪. ট্রিমার।
৫. সেটিংস ক্লিপস।

শিখন ফল - ২.২- হেয়ার কাট করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- হেয়ার কাট স্টাইল এবং হেয়ার ক্যাটালগ
- শেইপ অব ক্লায়েন্ট ফেস
- টেক্সার অব দ্যা হেয়ার
- প্রোটেক্টিভ ক্লোথিং

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. হেয়ার ক্যাটালগ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করা এবং সম্মত হওয়া।
২. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
৩. ক্লায়েন্টের মুখাকৃতি, মাথা, দৈর্ঘ্য, প্রস্থ, তার শরীর এবং উচ্চতা অনুযায়ী মূল্যায়ন করা।
৪. স্টাইল এবং কাটার ধরন অনুযায়ী চুলের গঠন বিশ্লেষণ করা হয়।
৫. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ এবং ব্যবহার করা হয়।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবেঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ২.২.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
হেয়ার কাটার করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।	ইনফরমেশন শীট: ২.২-১ থেকে ২.২-৫ সেলফ চেক: ২.২-১ থেকে ২.২-৫ উত্তর পত্র: ২.২-১ থেকে ২.২-৫

ইনফরমেশন শীট: ২.২-১

শিখন উদ্দেশ্যঃ হেয়ার ক্যাটালগ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করা এবং সম্মত হওয়া।

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 বলা হয়। 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

ইনফরমেশন শীট: ২.২-২

শিখন উদ্দেশ্যঃ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।

ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ঃ

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

১. **হেয়ার ব্যান্ড**

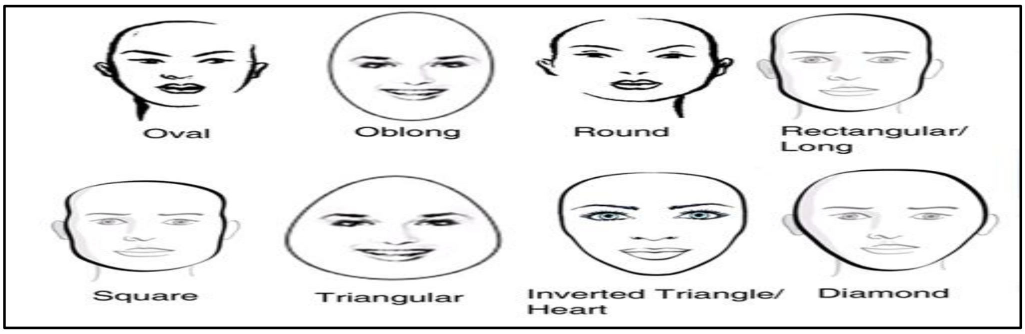
সাধারণত বিউটি পার্লারে চুল কাটতে আসার সময় ক্লায়েন্টের মাথায় বিভিন্ন ধরনের ব্যান্ড বা ক্লিপ থাকে। এসব সরিয়ে না নিলে চুল কাটা অসম্ভব হয়ে পরে। তাই একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল ক্লায়েন্টের মাথা থেকে হেয়ার ব্যান্ড সরিয়ে নেওয়া। অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে ব্যাথা না পান।

২. **এয়ার রিং/কানের দুল**

সরাসরি চুল কাটার সময় কানের দুল বাধার সৃষ্টি না করলেও দুর্ঘটনাবসত 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।

ইনফরমেশন শীট: ২.২-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টে মুখাকৃতি, মাথা, দৈর্ঘ্য প্রস্থ তার শরীর এবং উচ্চতা অনুযায়ী মূল্যায়ন করা।



মুখাকৃতি অনুযায়ী হেয়ারকাট নির্বাচনের ক্ষেত্রে আটটি ধরন বিস্তারিতভাবে শেখা দরকার।

তা এখানে আলোচিত হয়েছে ঃ

রেক্টেঙ্গেল শেপ:

আয়তক্ষেত্রাকার মুখমন্ডলকে কখনও কখনও আয়তাকার বলা হয় এবং এগুলি একটি বর্গাকার আকৃতির মুখের মতো তবে প্রশস্ততার চেয়ে দীর্ঘ হয়ে থাকে। এসব মুখমন্ডলের কপাল, গাল এবং চোয়ালের রেখা প্রায় একই প্রস্থের হয় এবং চিবুক খুব সামান্য বক্রাকার।

ইনভার্টেড/পিয়ার:

এই আকৃতির মুখমন্ডল চোয়ালের প্রশস্ত বিন্দুগুলি চুলের রেখার প্রশস্ত বিন্দুর চেয়ে সামান্য প্রশস্ত। যদিও এটি একটি সুন্দর আকৃতি, এই আকৃতির মুখটি একটি কঠিন হতে যদি না সঠিক স্টাইলটি নির্ধারন করা যায়।

হার্ট শেপ:

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

ওভাল শেপ:

ওভাল হলো একটি আদর্শ 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 আকৃতি বা শেপটি সাধারণত কপালে সরু এবং চোয়ালে চওড়া হয়। ট্রায়েঙ্গুলার আকৃতির মুখ হল একটি হার্টশেপ আকৃতির বিপরীত।

স্কয়ার শেপ:

স্কয়ার আকৃতির মুখে এমনভাবে চুল কাটতে হবে যাতে গালের দুইপাশের বাড়তি চোয়াল ঢাকা পড়ে যায় এবং কপালের পার্শ্ব-দৈর্ঘ্য কমিয়ে আনা যায়। সামনের দিকে অ্যাঙ্গেল্ড ব্যাঙস এবং লং লেয়ার করানো ভালো। পেছনের চুল চাইলে লম্বা রাখা যায়।

ডায়মন্ড শেপ:

এই মুখাকৃতিতে কপাল সরু 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 আকৃতির মুখের সাথে এমন হেয়ারকাট করতে হবে যাতে মুখের উচ্চতা বাড়ে এবং প্রস্থ কমে। শুধু সামনের দিকের চুলের জন্য লং ব্যাঙস বা লং লেয়ার করা ভালো। পুরো চুলে গ্রাজুয়েটেড বব, লং ফিঞ্জ এসবই বেশী প্রযোজ্য হবে।

আকৃতি 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, দৈর্ঘ্য প্রস্থ তার শরীর এবং উচ্চতা বিবেচনা করতে হবে। ক্লায়েন্টের চাহিদা অনুযায়ী তাকে পরামর্শ দিতে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ২.২-৪

শিখন উদ্দেশ্য ঃ স্টাইল এবং কাটার ধরন অনুযায়ী চুলের গঠন বিশ্লেষণ করা এবং কাটিং এর প্রকার আলোচনা।

চুলের গঠন ঃ

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/সূক্ষ্ম বা চিকন
২. মিডিয়াম
৩. কোয়ার্স
৪. ওয়ারি

১. ফাইন/সূক্ষ্ম বা চিকন চুল ঃ

ফাইন টেক্সারের চুল অন্যান্য চুলের তুলনায় তৈলাক্ত হয়। ফাইন চুলের গঠন সূক্ষ্ম এবং স্পর্শে সিল্কি বোধ করে। ঘন চুলের গঠনের থেকে সূক্ষ্ম গঠন চুলের মাথায় তুলনামূলকভাবে বেশী চুল থাকে। এগুলো ভঙ্গুর গঠনের এবং খুব সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। যেহেতু প্রতিটি চুলে/স্ট্রান্ডে কম প্রোটিন থাকে, এটি কার্ল বা ভলিউম বেশী করে ধরে রাখতে পারে না। এগুলো লম্বা, নড়বড়ে এবং পাতলা হয়।

২. মিডিয়াম/মাঝারী

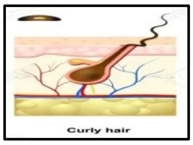
সাধারণ চুলের গঠনকেই মিডিয়াম টেক্সার চুল বলা হয়। মিডিয়াম বা মাঝারী টেক্সারের চুল সাধারণত পুরু দেখায় এবং মাথার ত্বক ভালোভাবে ঢেকে রাখে। এগুলো ফাইন টেক্সারের চুলের মত ভঙ্গুর নয়, তবে হিট স্টাইলিং সরঞ্জামগুলির অত্যাধিক ব্যবহারে ঝুকিপূর্ণ হতে পারে। মাঝারি টেক্সারের সাধারণত দুইটি স্তর থাকে - কর্টেক্স এবং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

৩.কোয়ার্স/মোটা

গঠনগত দিক থেকে সবচেয়ে শক্তিশালী চুল হল মোট টেক্সারের চুল। এই চুলে তিনটি স্তরের সবগুলোই - কর্টেক্স, কিউটিকল এবং মেডুলা

রয়েছে। মেডুলা চুলের সবথেকে ভিতরের স্তর। মেডুলা বেশীরভাগ বায়ু 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।

৪.উইরি (কিঙ্কি)



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

ইনফরমেশন শীট: ২.২-৫

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান।

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ

হেয়ার কাট 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। হেয়ার কাট 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।

সেলফ চেক ২.২-১ থেকে ২.২.৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

□ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

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

প্রশ্ন-২: মুখাকৃতি 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 ক্লোথিং ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র ২.২-১ থেকে ২.২-৫

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

উত্তরঃ

১. লেডিস হেয়ার ক্যাটালগ
২. কিডস হেয়ার ক্যাটালগ

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

উত্তর:

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?

উত্তরঃ

সাধারণ ০৪ (চার) ধরনের চুলের গঠন দেখা যায় ঃ

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

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

উত্তরঃ

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

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

উত্তরঃ

হেয়ার কাট করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

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

শিখন ফল ২.৩- হেয়ার কাটসম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- সেলুন প্রসিডিউর
- শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার
- হেয়ার ড্রাই
- হেয়ার সেকশন
- হেয়ার কাট সম্পাদন
- হেয়ার স্টাইল
- হেয়ার সেটিংস (ব্লো-ড্রাই)

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. সেলুনে প্রচলিত নিয়ম অনুসরণ করে চুল শ্যাম্পু করা এবং কন্ডিশন করা।
২. চুল হালকা শুকানো (৬০% শুষ্ক এবং ৪০% ভেজা)।
৩. চুল সেকশন করা ।
৪. নির্বাচিত হেয়ার স্টাইল এবং গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করা।
৫. হেয়ার সেটিং সম্পাদন করা (ব্লো ড্রাইয়ার দিয়ে)।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ২.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	**রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস**
হেয়ার কাটসম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীটঃ ২.৩-১ থেকে ২.৩-৫ • সেলফ চেকঃ২.৩-১ থেকে ২.৩-৫ • উত্তর পত্রঃ২.৩-১ থেকে ২.৩-৫

ইনফরমেশন শীট: ২.৩-১ থেকে ২.৩-৫

<u>শিখন উদ্দেশ্যঃ</u>

সেলুনে প্রচলিত নিয়ম অনুসরণ করে চুলে শ্যাম্পু করা হয়েছে এবং কন্ডিশন করা।
চুল হালকা শুকিয়ে (৬০% শুষ্ক এবং ৪০% ভেজা) নেওয়া।
- চুল সেকশন করা।
- নির্বাচিত হেয়ার স্টাইল এবং গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করা।
- হেয়ার সেটিং সম্পাদন করা (ব্লো ড্রাইয়ার দিয়ে)।

হেয়ারকাট কী?

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

প্রফেশনাল হেয়ারকাট কেন জরুরী?

একটি প্রফেশনাল হেয়ারকাট বলতে তেমনই একটি হেয়ার কাট বোঝায় যেখানে থাকবে ঃ
- উন্নত উপকরনের ব্যাবহার
- হাতের দক্ষতা ও ভারসাম্য
- হেয়ারকাটের সঠিক ধরন নির্বাচন
- সৃজনশীলতা ও শৈল্পিকতা

এসবের সুষম সমন্বয় না থাকলে হেয়ারকাট পুরোপুরিভাবে নষ্ট হতেই পারে। ফলশ্রুতিতে চেহাড়াতে একটা অনাকাঙ্খিত পরিবর্তন ক্লায়েন্টের চরম অসন্তোষের তৈরী করবে। একারনেই প্রফেশনাল হেয়ারকাট জরুরী।

সঠিক হেয়ারকাট নির্বাচন:

হেয়ারকাট নির্বাচনের ক্ষেত্রে ক্লায়েন্টের পছন্দকে প্রায়োরিটি দেওয়া দরকার। সেক্ষেত্রে কাজ শুরুর আগেই ক্লায়েন্টের পছন্দের ধরন পুরোপুরিভাবে বুঝতে হবে। ক্লায়েন্টের বয়স ও ব্যাক্তিত্বের পাশাপাশি চুলের দৈর্ঘ্য, ঘনত্ব, রঙ, মুখাকৃতি এসব দিক বিবেচনায় তার পছন্দের সাথে তারতম্য হলে তা ক্লায়েন্টকে জানাতে হবে। এরপর সমঝোতার মাধ্যমে নির্বাচন করতে হবে হেয়ারকাটের ধরন। হেয়ারকাটের পরের লুক ও পরবর্তী কেশবিন্যাসের ব্যাপারে ক্লায়েন্টকে পুরো ধারনা দিয়ে কাজ শুরু করতে হবে।

হেয়ার স্টাইল ঃ

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

হেয়ার স্টাইল ঃ

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) লেয়ার কাট। ৫) স্টেপ কাট। ৬) ব্লন্ট কাট। ৭) বয় কাট। ৮) ফ্রন্ট হেয়ার কাট। ৯) গ্রাজুয়েট হেয়ার কাট। ১০) ডায়ানা কাট।

১. **স্ট্রেইট কাট বা সোজা কাটঃ**

সাধারণত প্লেইন হেয়ার কাট কে স্ট্রেইট কাট বলা হয়। এক্ষেত্রে চুলের আগার অংশ সমান করে কাটা হয়।

স্ট্রেইট কাট সাধারণত দুই ধরনের হয় ঃ

লং স্ট্রেইট -- শর্ট স্ট্রেইট

U- কাট ঃ

মাঝখানে এবং পার্শ্বে সামান্য পার্থক্য রেখে "**U**" আকৃতির হেয়ার কাটিং কে ইউ শেপ কাটিং বলে। এভাবে চুল কাটলে চুলের শেষ দিকে এমন দেখায় যেন তারা "**U**"আকৃতি তৈরী করে।

). **V- কাট ঃ**

এই আকৃতির চুল কাটাতে অনেকগুলি স্তর থাকে এবং চুলের শেষ বিন্দু একটি **V** আকৃতি তৈরী করে।

৪. **লেয়ার কাট ঃ**

প্রথমে হেয়ার সেকশন করে নিতে হবে। মাথার সামনের অংশ থেকে ০° ডিগ্রী থেকে চুলটাকে ১৮০° পর্যন্ত চুলগুলোকে পার্ট পার্ট করে কাটাকেই লেয়ার কাট বলে। চুলগুলোকে স্তরে স্তলে সাজান হয়, উপরের স্তরগুলি নীচের স্তর এর চেয়ে ছোট করা হয়।

লেয়ার কাট সাধারণত দুই ধরনের হয় ঃ

লং লেয়ার -শর্ট লেয়ার

স্টেপ কাট ঃ

এাথার পেছনের ভাগ হতে সেকশন করে ধাপে ধাপে চুল সামনের দিকে কাটাকেই স্টেপ কাট বলে। এখানে সবথেকে ছোট স্টেপটি কাধের উপরে এবং পরের স্তরটি কয়েক ইঞ্চি নীচে থাকে।

৬. **ব্লন্ট কাট ঃ**

চুলে চারিদিকে একই দৈর্ঘ্যের মাপে চুল কাটাকে ব্লন্ট কাট বলে।

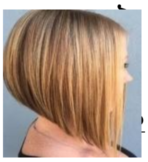
চারিদিকে একই দৈর্ঘ্যে ছড়িয়ে থাকার কারনে চুলের ভলিউম বেশী মনে হয়। পাতলা চুলের মাথায় এই কাট বেশী হেলদি মনে হয়।

বয় কাট ঃ

বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বেশী ব্যবহার করা হয়। এই স্টাইলে ঘাড়ের পেছনের দিকে চুল ছোট ছোট করে কেটে উপরের দিকে উঠান হয় এবং সামনের দিকে তুলনামূলক বড় থাকে। বয় কাট স্টাইল গরমের দিনে বেশ আরাম দায়ক।

৮. **ফ্রন্ট হেয়ার কাট ঃ**

বাচ্চাদের ক্ষেত্রে বেশী ব্যবহার করা হয়। সাধারণক কপালের অংশেল চুল কেটে এই স্টাইল করা হয়। এটি দুই ভাবে করা যায় - ১) ব্যাঙ্গস ২) বেবী।



গ্রাজুয়েট হেয়ার কাট ঃ

পেছনের দিক থেকে শুরু করে সামনের দিকে কোনা হয়ে আসে। অর্থ্যাৎ পিছনের দিকে থেকে সামনের দিকে ৯০° কোনে বেশী থাকে। এই স্টাইলে ঘাড়ের উপরে চুল কম থাকে কিন্তু গালের দুই প্বার্শে চুল বেশী থাকে।

১১ **ডায়ানা কাট ঃ**

ঘাড়ের পেছনের অংশের চুল ছোট থাকে, সামনে কপালের অংশ বেবী কাটের মত থাকে এবং সম্পূর্ণ চুলগুলোকে সেকশন করে করে কাটা হয় এতে ভলিউম বেশী দেখা যায় করে কাটা হয়। যাদের চুল কম থাকে তাদের ক্ষেত্রে এই স্টাইলে চুলের ভলিউম বেশী দেখা যায়।

চুল কাটা সম্পাদন করা ঃ

হেয়ার কাট করা জন্য হেয়ার স্টাইল সহ অন্যান্য বিষয়াদি ক্লায়েন্টের সাথে আলোচনা করে সম্মত হতে হবে কোন স্টাইল নির্ধারণ করা হল।

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ ঃ

- হেয়ারকাটিং কাঁচি
- জিগজ্যাগ কাঁচি
-পার্লার কম্ব সেট
-রেজর কম্ব
-সেটিং ক্লিপ
-হেয়ার ড্রায়ার

পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া ঃ

শ্যাম্পুইং

অপরিষ্কার চুলে ভাল হেয়ারকাটিং সম্ভব নয়। তাই কাজ ধরার পূর্বে ভালোভাবে চুলে শ্যাম্পু ও কন্ডিশনিং করা দরকার। অতিরিক্ত ময়লা চুলে দুইবার শ্যাম্পু করে কন্ডিশনার লাগাতে হবে। চুল মোছার ক্ষেত্রে তোয়ালের ভেতরে চুল রেখে চাপ প্রয়োগের মাধ্যমে পানি নিংরে নিতে হবে। কিন্তু চুল ঝেড়ে পানি ঝরানো যাবে না। তাতে চুল ক্ষতিগ্রস্থ হয়।

লাইট ড্রাইয়িং

হেয়ার ওয়াশ শেষ হলে হেয়ার ড্রায়ারের বাতাসে চুলকে ৬০% শুকাতে হবে। মোটা চিরুনিতে চুলের যত্নসহকারে জট ছাড়িয়ে নিতে হবে যাতে চুল না ছিড়ে।

সেকশনিং

ভালো সেকশনিংয়ের উপরে একটা ভালো হেয়ারকাট বহুলাংশে নির্ভর করে। ভিন্ন ভিন্ন হেয়ারকাটের সেকশনিংয়ের ধরনও ভিন্ন। প্রশিক্ষকের দেখানো উপায়গুলি ভালোভাবে রপ্ত করলে সেগুলোর পার্থক্য বুঝতে পারা যাবে।

কাটিং

সবচাইতে বেশী সতর্কতার প্রয়োজন এই পর্যায়ে। কারন সামান্য কম-বেশির জন্য যেকোনো হেয়ারকাট পুরোপুরিভাবে নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই সঠিকভাবে পরিমাপ করা ও গাইডলাইন অনুসরন করা খুব জরুরী।

হেয়ার সেটিং (ব্লো-ড্রাই)

হেয়ারকাট যে সঠিক হয়েছে তা ক্লায়েন্টকে দেখানোর জন্য সেটিং করা দরকার। সেটিংয়ের আগে চুলকে ভালোভাবে শুকাতে হবে। তারপর হেয়ারকাটের ধরনানুযায়ী প্রয়োজনীয় রোলিং ব্রাশ ব্যাবহারের মাধ্যমে ক্লায়েন্টের পছন্দানুযায়ী চুলকে সেট করে দিতে হবে।

কার্যকালীন সাবধানতা:

- কাজ শুরুর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানুমুক্ত করতে হবে।
- ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে।
- কাজের সময় কাঁচি বা চিরুনি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি নেওয়া।
- রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন ব্লেড ব্যাবহার করা।
- ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরু করলে তা বাতিল করতে হবে।

সেলফ চেক ২.৩-১ থেকে ২.৩-৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেয়ার কাট কি?
প্রশ্ন-২: হেয়ার কাট কেন জরুরী?
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?

উত্তরপত্র ২.৩-১ থেকে ২.৩.৫

প্রশ্ন-১: হেয়ার কাট কি?

উত্তর:

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

প্রশ্ন-২: প্রফেশনাল হেয়ার কাট কেন জরুরী?

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 শৈল্পিকতা

এসবের সুষম সমন্বয় না থাকলে হেয়ারকাট পুরোপুরিভাবে নষ্ট হতেই পারে। ফলশ্রুতিতে চেহাড়াতে একটা অনাকাঙ্খিত পরিবর্তন ক্লায়েন্টের চরম অসন্তোষের তৈরী করবে। একারনেই প্রফেশনাল হেয়ারকাট জরুরী।

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 ক্ষেত্রেও তেমন ব্যতিক্রম দেখা যায়না। হেয়ার কাট করার সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ হল হেয়ার স্টাইল নির্ধারণ করা। এক্ষেত্রে বেশ কিছু বিষয় বিবেচনা করতে হয় - ক্লায়েন্ট ফেস শেপ, হেয়ার টেক্সার এবং ক্লায়েন্টের চাহিদা। এসব বিবেচনা করার পরে ক্লায়েন্ট কে হেয়ার স্টাইল বুঝিয়ে 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) ব্লন্ট 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 শুরুর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানুমুক্ত করতে হবে।
- ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে।
- কাজের সময় কাঁচি বা চিরুনি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি নেওয়া।
- রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন ব্লেড ব্যাবহার করা।
- ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরু করলে তা বাতিল করতে হবে।

জব শীট-৩

জব শীট-৩	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	হেয়ার কাট সম্পাদন করা।
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
মেটারিয়ালস ঃ	পাউডার, শ্যাম্পু, কন্ডিশনার।
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	সেটিং ক্লিপস, রেজর, ব্লো-ড্রাইয়ার, স্প্রে-গান, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, থিনিং সিজর, কাঁচি, চিরুনি, ট্রিমার, হেয়ার কাট ডামি।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	সেলুনে প্রচলিত নিয়ম অনুসরণ করে চুল শ্যাম্পু করা এবং কন্ডিশন করা। চুল হালকা শুকানো (৬০% শুষ্ক এবং ৪০% ভেজা)। চুল সেকশন করা । নির্বাচিত হেয়ার স্টাইল এবং গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করা। হেয়ার সেটিং সম্পাদন করা (ব্লো ড্রাইয়ার দিয়ে)।
নোটস ঃ	কাজ শুরুর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানুমুক্ত করতে হবে। ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে। কাজের সময় কাঁচি বা চিরুনি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি ব্যবহার করতে হবে। রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন ব্লেড ব্যাবহার করতে হবে। ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরু করলে তা বাতিল করতে হবে।

পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ মেনে চলুন এবং পিপিই সংগ্রহকরে প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন এবং জীবণুমুক্ত করুন। চুল কাটার উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। হেয়ার ক্যাটালগ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করুন এবং ক্লায়েন্টের সম্মতি নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ক্লায়েন্টের মুখাকৃতি, মাথা, দৈর্ঘ্য, প্রস্থ, তার শরীর এবং উচ্চতা অনুযায়ী মূল্যায়ন করুন। স্টাইল এবং কাটার ধরন অনুযায়ী চুলের গঠন বিশ্লেষণ করুন। ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং ব্যবহার করুন। সেলুনে প্রচলিত নিয়ম অনুসরণ করে চুলে শ্যাম্পু এবং কন্ডিশন করুন। চুল হালকা শুকিয়ে (৬০% শুষ্ক এবং ৪০% ভেজা) নিন। চুল সেকশন করুন। নির্বাচিত হেয়ার স্টাইল এবং গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করুন। হেয়ার সেটিং সম্পাদন করুন (ব্লো ড্রাইয়ার দিয়ে)। হেয়ার স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং টুলস ব্যবহার করুন। ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং প্রোডাক্টস প্রয়োগ করুন। ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করুন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সম্বন্বয় করুন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাষণ করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
ন্ত্র কাজ ঃ			
গত কাজ ঃ *হেয়ার কাট অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-৩।*			

শিখন ফল ২.৪ - হেয়ার চেক করা এবং যথাযথ ফিনিশিং টাচ দেওয়া।

বিষয়বস্তু ঃ

- ফিনিসিং কাটিং টুলস ব্যবহার
- হেয়ার ফিনিসিং প্রোডাক্ট প্রয়োগ
- ক্লায়েন্টের এর সম্মতি এবং সম্বন্বয় (প্রয়োজনানুযায়ী)

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. হেয়ার স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং টুলস ব্যবহার করা।
২. ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং প্রোডাক্টস প্রয়োগ করা।
৩. ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সম্বন্বয় করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ২.৪

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
হেয়ার চেক করা এবং যথাযথ ফিনিশিং টাচ দেওয়া।	• ইনফরমেশন শীটঃ ২.৪-১ থেকে ২.৪-৩ • সেলফ চেকঃ ২.৪-১ থেকে ২.৪-৩ • উত্তর পত্রঃ ২.৪-১ থেকে ২.৪-৩

ইনফরমেশন শীট: ২.৪-১ থেকে ২.৪-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃ

- হেয়ার স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং টুলস ব্যবহার করা।
- ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং প্রোডাক্টস প্রয়োগ করা।
- ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা হয়েছে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সমন্বয় করা।

ফিনিশিং কাটিং টুলস ঃ

চুল কাটা সম্পন্ন হলে ব্লো-ড্রাই দিয়ে সেটিংস করা হয়। এরপর নির্দিষ্ট স্টাইল এর পূর্ণতা প্রদানের জন্য প্রয়োজন অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং টুলস ব্যবহার করা হয়। এর মধ্যে আছে ঃ

- ব্লো-ড্রাই মেশিন
- কার্ল মেশিন
- আয়রণ মেশিন
- জিগজাগ মেশিন
- রোলার চিরুনি

হেয়ার স্টাইল প্রোডাক্ট ঃ

চুলের স্টাইল এর পূর্ণতা প্রদানের জন্য বিভিন্ন ধরনের ফিনিসিং প্রোডাক্ট ব্যবহার করা হয়। এসব ফিনিসিং প্রোডাক্ট ব্যবহার করে চুল সেট করা হয়। এবং স্টাইলের স্থায়ীত্ব বাড়ান হয়।

ফিনিসিং প্রডাক্টের মধ্যে রয়েছে ঃ

জেল/স্টাইলিং জেল ঃ

চুল সেট করে রাখে এবং সাইনিং করে।

মুজ ঃ

মুজ এক ধরনের স্প্রে। মুজ ব্যবহার করে চুল সেট করা হয়। এটি ব্যবহারের ফলে চুলে কোন আঠাল ভাব হয় না।

স্প্রেনেট/হেয়ার স্প্রে ঃ

এক ধরনের স্প্রে যা প্রয়োগ করে চুল সেট করা হয়। এটি চুল বসিয়ে রাখতে সাহায্য করে। এটি ব্যবহারে চুলে এক ধরনের আঠাল ও শক্ত ভাব হয়।

হেয়ার পলিশ / হেয়ার সিরাম ঃ

চুলের রুক্ষতা দূর করে এবং সাইনিং করে। চুল আয়রনের আগে ব্যবদহার করলে চুল ড্যামেজ বা রুক্ষ হয়তা।

হেয়ারওয়াক্স (ওয়েট/ড্রাই) ঃ

ওয়াক্সযুক্ত স্টাইলিং পণ্য যা চুল ধরে রাখতে ব্যবহৃত হয়।

ফিনিশিং প্রোডাক্টস ব্যবহারঃ

হেয়ার কাট সম্পাদন করার পরে ফিনিসিং কাটিং প্রডাক্ট ব্যবহার করতে হবে। যেকোন ধরনের ফিনিসিং প্রডাক্ট ব্যবহার করা জন্য অবশ্যই চুলের ধরন এবং গঠন পরীক্ষা করে নিতে হবে। সকল ধরনের ফিনিসিং প্রডাক্ট মূলত চুল ধরে রাখতে সাহায্য করে।

ক্লায়েন্টের গ্রহনযোগ্যতা নিশ্চত করাঃ

হেয়ার কাট সম্পাদন করার পর ফিনিশিং প্রডাক্ট প্রয়োগ করে চুল সেট করে নিতে হবে। এরপর ক্লায়েন্টের সাথে আলোচনা করে নিতে হবে, তার অন্য কোন বিশেষ চাহিদা আছে কিনা। অথবা ক্লায়েন্টের মতে হেয়ার কাট ঠিক আছে কিনা। যদি কোন কারনে তিনি আরও কোন মতামত প্রদান করেন, তার নির্দেশনা মোতাবেক হেয়ার কাট সেটিং সমন্বয় করে দিতে হবে।

সেলফ চেক ২.৪-১ থেকে ২.৪-৩

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- ☐ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ফিনিশিং কাটিং টুলস (যন্ত্রপাতি) কি কি?

প্রশ্ন-২: হেয়ার স্টাইল করার জন্য কি কি প্রডাক্ট ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র ২.৪-১ থেকে ২.৪-৩

প্রশ্ন-১: ফিনিশিং কাটিং টুলস (যন্ত্রপাতি) কি কি?

উত্তর:

- ব্লো-ড্রাই মেশিন
- কার্ল মেশিন
- আয়রণ মেশিন
- জিগজাগ মেশিন
- রোলার চিরুনি

প্রশ্ন-২: হেয়ার স্টাইল করার জন্য কি কি প্রডাক্ট ব্যবহার করা হয়?

উত্তরঃ

- জেল/স্টাইলিং জেল
- মুজ
- স্প্রেনেট/হেয়ার স্প্রে ঃ
- হেয়ার পলিশ / হেয়ার সিরাম ঃ
- হেয়ারওয়াক্স (ওয়েট / ড্রাই) ঃ

শিখন ফল ২.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"**অনুসরণ করতে হবে।

রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

হেয়ার কাট সম্পাদন করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	হ্যাঁ	না
১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা হয়েছে এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করা হয়েছে এবং জীবণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
৩. চুল কাটার উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজান হয়েছে।	☐	☐
৪. হেয়ার ক্যাটালগ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল নির্বাচন করা হয়েছে এবং ক্লায়েন্ট সম্মত হয়েছে।	☐	☐
৫. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
৬. ক্লায়েন্টের মুখাকৃতি, মাথা, দৈর্ঘ্য, প্রস্থ, তার শরীর এবং উচ্চতা অনুযায়ী মূল্যায়ন করা হয়েছে।	☐	☐
৭. স্টাইল এবং কাটার ধরন অনুযায়ী চুলের গঠন বিশ্লেষণ করা হয়েছে।	☐	☐
৮. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
৯. সেলুনে প্রচলিত নিয়ম অনুসরণ করে চুলে শ্যাম্পু করা হয়েছে এবং কন্ডিশন করা হয়েছে।	☐	☐
১০. চুল হালকা শুকানো (৬০% শুষ্ক এবং ৪০% ভেজা) হয়েছে।	☐	☐
১১. চুল সেকশন করা হয়েছে।	☐	☐
১২. নির্বাচিত হেয়ার স্টাইল এবং গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করা হয়েছে।	☐	☐
১৩. হেয়ার সেটিং সম্পাদন করা হয়েছে (ব্লো ড্রাইয়ার দিয়ে)।	☐	☐
১৪. হেয়ার স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং কাটিং টুলস ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
১৫. ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং প্রোডাক্টস প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
১৬. ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করা হয়েছে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সমন্বয় করা হয়েছে।	☐	☐
১৭. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত লোম/চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
১৮. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
১৯. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
২০. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।	☐	☐
২১. কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।	☐	☐

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ

শিখন ফল ৫.৪ - হেয়ার স্টাইল সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- হেয়ার ড্রাই (টাওয়েল এবং ব্লো-ড্রাই)
- হেয়ার স্টাইল

- হেয়ার স্টাইল প্রিপারেশন
- ইমপ্লিমেন্টস এবং এক্সেসরিস স্থাপন
- হেযার পলিশিং
- চেকিং হেয়ার স্টাইল

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকিয়ে নেওয়া।
২. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল প্রস্তত করা।
৩. হেয়ার স্টাইল পূর্ণতা প্রদানের জন্য সকল উপকরণ এবং জিনিসপত্র বসান।
৪. হেয়ার স্টাইল পণ্য প্রয়োগের মাধ্যমে হেয়ার স্টাইল পলিশ করা।
৫. হেয়ার স্টাইল পরীক্ষা করে দেখা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৫.৪

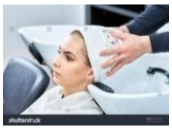
শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
হেয়ার স্টাইল সম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীটঃ ৫.৪-১ থেকে ৫.৪-৫ • সেলফ চেকঃ ৫.৪-১ থেকে ৫.৪-৫ • উত্তর পত্রঃ ৫.৪-১ থেকে ৫.৪-৫

ইনফরমেশন শীট: ৫.৪-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃ চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকানো হয়েছে।

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল সম্পাদন করার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্পু 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।



ইনফরমেশন শীট: ৫.৪-২ থেকে ৫.৪-৫

শিখন উদ্দেশ্য ঃ ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল প্রস্তত করা হয়েছে।

হেয়ারস্টাইল কী?

নিপুনতা আর শৈল্পিকতার 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, মুখাকৃতি, 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 আকৃতির মুখের সাথে এমন হেয়ারস্টাইল করতে হবে যাতে মুখের উচ্চতা বাড়ে এবং প্রস্থ কমে। মিডল বাম্পিংয়ের মাধ্যমে মুখের উচ্চতা বাড়ানো যায়।

স্কয়ার শেপ:

এই আকৃতির 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 সরু হয়ে থাকে। এধরনের মুখের সাথে খোপা না করে সাইড বেনী করা ভালো

লং শেপ:

এই ধরনের মুখের কপাল ও চিবুক দুইদিকেই সরু হয়। এমনভাবে হেয়ারস্টাইল হওয়া উচিত যাতে মুখের দৈর্ঘ্য কমিয়ে আনা যায়। সামনের দিকের ছেড়ে তাতে ভল্যুম স্ট্রেইট করতে হবে।

ডায়মন্ড শেপ:

এক্ষেত্রে কপালের দুইপাশের উচ্চতাকে কমাতে হবে। মাঝখানের সিঁথি তৈরী করে দুইপাশের চুলকে 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 স্প্রে
- 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 চুলকে স্ট্রেইট লুক দিতে হবে। সবশেষে শাইনিং স্প্রে 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 চুলকে কার্লি লুক দিতে হবে। চাকচিক্য বাড়াতে সবশেষে গ্লিটার 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 ব্লো ড্রাইয়িং ও সামনের চুলে হেভি ব্লো ড্রাইয়িং করতে হবে। প্রশিক্ষকের দেখানো উপায়ে ভিন্ন ভিন্নস্টাইলিংযের জন্য ভিন্ন ভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বনের মাধ্যমে হেয়ারস্টাইল সম্পন্ন করতে হবে।

উপকরণ এবং জিনিসপত্র ঃ

ডনর্ধারিত হেয়ার স্টাইল প্রস্তুত করার পর প্রয়োজনীয় উপকরণ এবং এক্সেসরিজ যেমন ঃ হেয়ার ক্লিপস, হেয়ার কাটার, হেয়ার ব্যন্ড ব্যবহার করা হয়।

স্টাইল পণ্য ঃ

হেয়ার স্টাইল পণ্য যেমন ঃ সিরাম, জেল, মুজ, হেয়ার স্প্রে, শাইনিং সিরাম ইত্যাদি ব্যবহার করে হেয়ার স্টাইলটিকে পরিপূর্ণতা দেওয়া হয়।

হেয়ার স্টাইল পরীক্ষ ঃ

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।
- চিরুনি ব্যাবহারের সময় নিজের চুলে না গুঁজে রাখা।
- ক্লিপ বা কাটা যেন কম দেখা যায় তেমনভাবে সেটিং সম্পন্ন করা।

সেলফ চেক - ৫.৪-১ থেকে ৫.৪-৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেয়ার স্টাইল কি? হেয়ার স্টাইল কেন জরুরী?

প্রশ্ন-২: হেয়ার স্টাইলের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরনসমূহ কি কি?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার স্টাইল করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

উত্তরপত্র - ৫.৪-১ থেকে ৫.৪-৫

প্রশ্ন-১: হেয়ার স্টাইল কি**? হেয়ার স্টাইল কেন জরুরী?**

হেয়ারস্টাইল কী?

নিপুনতা আর শৈল্পিকতার 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।

প্রশ্ন-২: হেয়ার স্টাইলের জন্য প্রয়োজনীয় উপকরনসমূহ কি কি?

উত্তর:

প্রয়োজনীয় উপকরণসমূহ ঃ

- পার্লার কম্ব
- হেয়ার ক্লিপ
- হেয়ার পিন
- সেটিং ক্লিপ
- হেয়ার স্প্রে
- স্ট্রেইটেনার
- কার্লার
- হেয়ার সিরাম
- হেয়ার মুজ
- ভল্যুম রাইজার
- শাইনিং স্প্রে
- গি-টার স্প্রে
- হেয়ার ড্রায়ার

প্রশ্ন-৩: হেয়ার স্টাইল করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

উত্তর:

কার্যকালীন সাবধানতা:

- ক্লিপ বা কাটা ব্যাবহারের সময় দাঁত ব্যাবহার না করা।
- চিরুনি ব্যাবহারের সময় নিজের চুলে না গুঁজে রাখা।
- ক্লিপ বা কাটা যেন কম দেখা যায় তেমনভাবে সেটিং সম্পন্ন করা।

জব শীট-৯

জব শীট-৯			
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন		
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	**হেয়ার স্টাইল সম্পাদন করুন।**		
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালস ঃ	শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, হেয়ার সিরাম, হেয়ার স্প্রে, গ্লোস স্প্রে, গ্লিটার স্প্রে, শাইনিং স্প্রে, হেয়ার মুজ, হেয়ার পিন, হেয়ার ক্লিপস, সেটিং ক্লিপস, পনিটেইল।		
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	এয়ার ব্রাশ, স্ট্রইটনার, কার্ল মেশিন, ক্রিম্পার মেশিন, হেয়ার ড্রাইয়ার, কার্ল ব্রাশ, চিরুনি।		
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকিয়ে নেওয়া হয়েছে। ২. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল প্রস্তত 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 পরীক্ষা করে দেখা হয়েছে।		
নোটস ঃ	- ক্লিপ বা কাটা ব্যাবহারের সময় দাঁত ব্যাবহার না করা। - চিরুনি 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 করুন। ২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহ সংগ্রহ করুন এবং জীবণুমুক্ত করুন। ৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৪. সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। ৫. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান। ৬. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং ব্যবহার করুন। ৬. চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকিয়ে নিন। ৭. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল প্রস্তত করুন। ৮. হেয়ার স্টাইল পূর্ণতা প্রদানের জন্য সকল উপকরণ এবং জিনিসপত্র সাজিয়ে নিন। ৯. হেয়ার স্টাইল পণ্য প্রয়োগের মাধ্যমে হেয়ার স্টাইল পলিশ করুন। ১০. হেয়ার স্টাইল পরীক্ষা করে করুন। ১১. এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ১২. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। ১৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। ১৫. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ **হেয়ার স্টাইল***অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-৮।*			

মডিউলের বিষয়বস্তু

মডিউলের বিবরণ ঃ এই মডিউলটিতে ম্যাসাজসহ ম্যানিকিউর এন্ড পেডিকিউর সম্পাদন করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্মসম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, ম্যানিকিউর সম্পাদন করা, পেডিকিউর সম্পাদন করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

ন্যূনতম সময়: ২০ ঘন্টা

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম) ঃ

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন ঃ

৩.১. কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
৩.২. ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
৩.৩. ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।
৩.৪. পেডিকিউর সম্পাদন করা।
৩.৫. ক্লায়েন্ট ও কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করা হয়েছে এবং জীবণুমুক্ত করা হয়েছে।
৩. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজান হয়েছে।
৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৫. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ক্ষতি) পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।
৭. সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ করা হয়েছে।
৮. ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা করে রেকর্ড করা হয়েছে।
৯. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা হয়েছে।
১০. উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখা হয়েছে।
১১. ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপক্ষে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করতে হবে।
১২. প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে।
১৩. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে।
১৪. প্যাক সরান হয়েছে এবং হাত পরিষ্কার করা হয়েছে।
১৫. নখ গ্লেজিং করার জন্য বাফার করা হয়েছে।
১৬. নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া হয়েছে।
১৭. দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।
১৮. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা হয়েছে।
১৯. উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি পা ডুবিয়ে রাখা হয়েছে।
২০. প্রায় ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের মধ্যে পা স্ক্রাব করা হয়েছে এবং প্রতিটি পায়ে নূন্যতম ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়েছে।
২১. ক্রাক সরানো হয়েছে।
২২. প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে এবং শুকানোর পরে সরানো হয়েছে।
২৩. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে।
২৪. নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে।
২৫. পা পরিষ্কার করা হয়েছে এবং নখ গ্লেজ করার জন্য বাফার করা হয়েছে।
২৬. নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া হয়েছে।
২৭. প্রতিটি পায়ে ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।
২৮. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ / টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
২৯. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৩০. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৩১. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
৩২. কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ৩.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু:

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ প্রসিডিউর (ওএসএইচ)
- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম
- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ওএসএইচ অনুসর করা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং জীবণুমুক্ত করা।
৩. উপকরণসমূহ সংগ্রহ করা এবং সাজান।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৩.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	• ইনফরমেশন শীট:৩.১-১ থেকে ৩.১-৩ • সেলফ চেক:৩.১-১ থেকে ৩.১-৩ • উত্তর পত্র: ৩.১-১ থেকে ৩.১-৩

ইনফরমেশন শীট: ৩.১-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃ কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।

এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ৩.১-২

শিখন উদ্দেশ্য ঃ কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা।

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার জন্য একজন কর্মীকে প্রস্তুতি গ্রহণের অংশ হিসেবে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং নির্বাচন করতে হয়।

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয় ঃ

ম্যানিকিউরিং টেবিল ঃ

ম্যানিকিউর কাজ করার জন্য বিশেষ ধরনের টেবিল ব্যবহার করা হয়। এটি তৈরী করা কোন বিশেষ মানদন্ড নেই। তবে একজন ক্লায়েন্ট যেন স্বস্তিদায়ক অবস্থায় বসে কাজ করাতে পারেন সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

ক্লায়েন্ট চেয়ার ঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার জন্য বিশেষভাবে ডিজাইন করা চেয়ার। এখানে হাত এবং পায়ের কাজ একই সময়ে করবার ব্যবস্থা করা আছে।

ম্যানিকিউর চেয়ার/স্টুলস ঃ

ম্যানিকিউর কাজ করার জন্য বিশেষ ধরনের চেয়ার। যেখানে ম্যানিকিউর করার ব্যবস্থা করা আছে।

সাপ্লাই ট্রে ঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় প্রসাধণী এবং সরঞ্জাম রাখার জন্য এক ধরনের ফ্ল্যাট কন্টেইনার হল সাপ্লাই ট্রে।

ফিঙ্গার বোল ঃ

ম্যানিকিউর করার বাটিটি সাধারণত গোলাকার বা উত্তল হয়, এবং হাতের তালু ভেজানোর সময় ভালোভাবে কাজ লাগে।

<u>**কটন কন্টেইনার / তুলার পাত্র ঃ**</u>

কটন বা তুলা রাখার পাত্রকে কটন কন্টেইনার বলা হয়। এর মধ্যে কটনগুলো গুছিয়ে রাখা হয় যাতে প্রয়োজনে সহজে বের করা যায়।

<u>**ভেজা স্যানিটাইজারঃ**</u>

হাত ধোবার পরে অথবা সাবান এবং পানি পাওয়া না গেলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করা হয়ে থাকে। হ্যান্ড স্যানিটাইজার মূলত অ্যালকোহল মিশ্রিত জেল। অত্যন্ত দ্রুত কাজ করে বলে ত্বকে থাকা মাইক্রোস্কোপিক জীবাণুগুলোকে দ্রুত নির্মূল করতে পারে। এছাড়াও হ্যান্ড স্যানিটাইজারে ব্যবহৃত অ্যালকোহল ত্বকের জন্য খুব শুষ্ক হতে পারে। তাই বেশীরভাগ ব্রান্ডের স্যানিটাইজারগুলো একইভাবে ত্বকের শুষ্কতা এবং জ্বালা সীমাবদ্ধ করার জন্য একটি লোশন হিসেবে কাজ করে। এছাড়াও হ্যান্ড স্যানিটাইজার জীবাণু দূর করে, আকারে ছোট হওয়ায় সহজে বহনযোগ্য, একাকি বা দলগতভাবে ব্যবহার করা যায়, অসুস্থতার ঝুঁকি কমায়, এবং অ্যালকোহল মুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার হাতের সফটনেস বাড়াতে সাহায্য করে।

<u>**স্ট্যারিলাইজার/জীবাণুমুক্তকারীঃ**</u>

ধাতব সরঞ্জাম থেকে অণুজীবগুলোকে নির্মূল করতে স্ট্যারিলাইজার / জীবণুক্তকারী ব্যবহৃত হয়। স্ট্যারিলাইজার এ টাইমার থাকার কারণে নির্দিষ্ট সময়ে শুরু এবং বন্ধ করার জন্য প্রিসেট করা যায়।

<u>**কিউটিকল পুশারঃ**</u>

হাতের কিউটিকল পিছনে ঠেলে দেওয়ার জন্য কিউটিকল পুশার ব্যবহৃত হয়। এগুলো ধাতু প্লাষ্টিক বা কাঠের তৈরী হতে পারে।

<u>**এমেরি বোর্ডঃ**</u>

এমেরি বোর্ড হাত এবং পায়ের নখের যত্নের জন্য ব্যবহৃত হয়। এগুলো ছোট ফ্লাট লম্বা বস্তু যেগুলিতে এমেরি বা এমেরি পেপার লাগানো থাকে। এগুলো ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর সেশনের সময় নখের আকার এবং মসৃণ করতে ব্যবহার করা হয়।

<u>**কমলা কাঠের লাটিঃ**</u>

একটি ম্যানিকিউর টুল যা আঙ্গুলের নখ পরিষ্কার করতে এবং কিউটিকল পিছনে ঠেলে দিতে ব্যবহৃত হয়। লাঠির একপ্রান্ত সাধারণত সূক্ষ এবং কিছুটা তীক্ষ্ণ হয় এবং অন্যটি সমতল এবং কোণযুক্ত। এগুলো খুব সহজে সহনযোগ্য এবং সস্তা হয়ে থাকে।

<u>**কিউটিকল নিপারঃ**</u>

একটি আদর্শ ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর টুল যা শক্ত কিউটিকল এবং হ্যাংনেল ছাটাই করতে ব্যবহৃত হয়। পাতলা নখ এবং পায়ের নখ ছাটাই করার জন্য কিউটিকল নিপারগুলো খুবই ভালো কাজ করে। ছোট, স্টেইনলেস স্টিলের মাথাটি ইনগ্রাউন নখ ছাঁটাই করার সময় নির্ভুলতার জন্য ডিজাইন করা হয়।

<u>**নেইল ক্লিপারঃ**</u>

নেইল ক্লিপার একটি টুলস যা আঙ্গুলের নখ, পায়ের নখ এবং হ্যাংলেন ছাটাই করতে ব্যবহৃত হয়।

<u>**নেইল ব্রাশঃ**</u>

ধোবার সময় হাতের নখ পরিষ্কার করার জন্য নেইল ব্রাশ ব্যবহার করা হয়।

<u>**নেইল বাফারঃ**</u>

নেইল বেডে রক্ষ সঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং সাইনিং করার জন্য নেইল বাফার ব্যবহার করা হয়। নেইল বাফার ব্যবহারের মাধ্যমে নেইলে চকচকে ভাব আসে।

<u>**টো নেইল সেপারেটর/পায়ের নখ বিভাজকঃ**</u>

ঈায়ের নখে কাজ করার জন্য নখগুলো একটি অপরটির থেকে দূরে রাখার জন্য টো নেইল সেপারেটর ব্যবহার করা হয়। এর মাধ্যমে প্রতিটি নেইল খুব সহজে করা করা যায়।

<u>**নেইল ফাইলঃ**</u>

নেইল কাটার পরে খসখসে ভাব দূর করার জন্য এবং নখের শেপ ঠি করার জন্য নেইল ফাইল ব্যবহার করা হয়।

<u>**কিউটিকল সিজরস/কাঁচিঃ**</u>

এক ধরনের কার্চি যা দিয়ে নখের উপরের এবং স্থার্শের অতিরিক্ত চামড়া এবং মড়া চামড়া কেটে ফেলতে ব্যবহার করা হয়। তীক্ষ্ণ, সুক্ষ্ম এবং পাতলা টিপস বা দাঁত থাকার কারণে এগুলো ব্যবহার করে খুব সহচে অতিরিক্ত চামড়া বা মড়া চামড়া কেটে ফেলা যায়।

কিউটিকল রিমুভারঃ

নখের চারপাশের মরা টিস্যু অপসারণ করে নখ নরম করার জন্য এই রিমুভার ব্যবহার করা হয়। এতে কম পিএইচ পরিমানে এসিড থাকে যা মরা টিস্যু সরিয়ে ফেলতে কাজে লাগে।

পেডিকিউর বোলঃ

পেডিকিউর করার জন্য পা ভিজিয়ে রাখতে যে বোল ব্যবহার করা হয় তাকে পেডিকিউর বোল বলে।

ইনফরমেশন শীট: ৩.১-৩

শিখন উদ্দেশ্য ঃউপকরন সংগ্রহ করা।

ম্যাসাজসহ ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ সম্পাদন করার জন্য একজন কর্মীকে প্রস্তুতি গ্রহণের অংশ হিসেবে প্রয়োজনীয় উপকরণ সংগ্রহ করতে হয়।

উপকরণসমূহ ঃ

ম্যাসাজসহ ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত উপকরণ প্রয়োজন হয় ঃ

ফ্রেশ-ওয়াটারঃ

গ্যানিকুিউর এবং পেডিকিউর এর কাজে সাধারণত নরমাল পানি ব্যবহার করা হয়। এক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে পানি যেন জীবাণুমুক্ত হয়।

অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশনঃ

এ্যানুিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার জন্য ব্যবহৃত নরমাল পানি জীবাণুমুক্ত করতে স্যাভনল ব্যবহার করা হয়।

নেইলপলিশ রিমুভারঃ

নেইল পলিশ রিমুভার এক ধরনের তরল যাতে রঙ্গ, ঘ্রাণ, তেল এবং দ্রাবক অর্ন্তঃভুক্ত থাকতে পারে। এটি ব্যবহার করে হাত এবং পায়ের নখের নেইল পলিশ রিমুভ করা হয়।

কিউটিকল ওয়েলঃ

ভিটামিন সমৃদ্ধ এধরনের উদ্ভিজ তেল এবং এটি একটি ময়েশ্চারাইজার পন্য। কিউটিকলের কাটা অংশ যাতে ড্রাই না হয় এজন্য কিউটিকল ওয়েল ব্যবহার করা হয়।

বেজ কোটঃ

ম্যানিকিউর দীর্ঘায়িত করার জন্য বেজ কোট ব্যবহার করা হয়। এগুলো নীচরে নখ এবং উপরের পলিশের সাথে লেগে থাকে। এগুলো নখের কাজ করার নখ বাকাতে বা নমনীয় করতে সাহায্য করে।

কালার নেইল পলিশঃ

এক ধরনের বার্ণিশ বা এনামেল নামেও পরিচিত। হাতের এবং পায়ের নখ সাজাতে বিভিন্ন কালারের নেইল পলিশ ব্যবহার করা হয়।

টপ কোটঃ

একধরনের জেল। ম্যানুিকউর করার পর স্থায়ীত্ব প্রদানের জন্য টপকোট ব্যবহার করা হয়।

হাত ও পায়ের লোশনঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকুিউর করার পর ময়েশ্চারাইজার হিসেবে লোশন ব্যবহার করা হয়। বেশীরভাগ লোশন কোকো বাটার এবং শিয়া বাটার দিয়ে তৈরী করা হয়। সুন্দর ঘ্রানের জন্য কিছু রকমের প্রাকৃতিক তেল যেমন- বাদাম তেল ব্যবহার করা হয়।

স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণুমুক্ত তোয়ালে)ঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর এর বিভিন্ন প্রকারের কাজ করার জন্য বিভিন্ন আকারের এবং বিভিন্ন রকমের জীবাণুমুক্ত টাওয়েল ব্যবহার করা হয়।

টোনারঃ

ত্বকের গভীর থেকে ময়লা এবং তেল অপসারণ করতে টোনার ব্যবহার করা হয়। টোনার এক ধরনের লিকুইড বা তরল যা ত্বক পরিষ্কার করতে সাধারণত তুলা দিয়ে ব্যবহার করা হয়।

কটন বলঃ

বিউটি কেয়ার কাজে - ভ্রু প্লাক, ম্যানিকিউর, পেডিকিউর, হাত ওপায়ের নখ পরিষ্কার, চুলের অয়েল লাগানো, টোনারলাগানো ইত্যাদি কাজে তুলা ব্যবহৃত হয়।

লিকুইড সোপঃ
হাত পরিষ্কার করার জন্য বিশুদ্ধ তরল সাবান ব্যবহার করা হয়

ময়েশ্চারাইজারঃ
ত্বকের পারি ধরে রাখার ক্ষমতাকে বাড়াতে এবং কমাতে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা হয়। ত্বকের রুক্ষতা এবং সূক্ষ্নতা দূর করার জন্য ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা হয়।

নেইল সাইনিং জেলঃ
এটি নখ সাইন করার পাশাপাশি সুরক্ষার একটি স্তর তৈরী করে যা নখ ভেঙ্গে যাওয়া থেকে রক্ষা করে। খেয়াল রাখতে হবে যে নেইল সাইনিং জেল রিমুভ করা খুব কঠিন এবং অনেক ক্ষেত্রে সেলুনে গিয়ে এক্সপার্ট দিয়ে রিমুভ করার প্রয়োজন হতে পারে।

পেপার টাওয়েলঃ
ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার সময় হাত পা মোছার জন্য এবং বিভিন্ন প্রোডাক্ট মোছার জন্য পেপার টাওয়েল ব্যবহার করা হয়।

ঝামা পাথরঃ
লাভা এবং পানি একসাথে মিশে গেলে ঝামা পাথর তৈরী হয়। এটি শুষ্ক এবং মৃত ত্বক অপসারণ করতে ব্যবহার করা হয়। বিশেষত পায়ের গোড়ালী থেকে মৃত চামড়া অপসারণ করার জন্য ঝামা পাথর ব্যবহার করা হয়।

সেলফ চেক - ৩.১-২ থেকে ৩.১-৩

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ
সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউরে ব্যবহৃত কয়েকটি যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামাদির নাম লিখুন?

প্রশ্ন-২: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউরে ব্যবহৃত কয়েকটি উপকরনের নাম লিখুন?

প্রশ্ন-৩: স্ট্যারিলাইজার/জীবাণুমুক্তকারী মেশিনের কাজ কি?

প্রশ্ন-৪: কিউটিকল ওয়েল কি কাজে ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৫: ঝামা পাথর কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র - ৩.১-২ থেকে ৩.১-৩

প্রশ্ন-১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউরে ব্যবহৃত কয়েকটি যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামাদির নাম লিখুন?
উত্তর:
ম্যানিকিউরিং টেবিল, ক্লায়েন্ট চেয়ার, ম্যানিকিউর চেয়ার/স্টুলস, সাপ্লাই 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।
প্রশ্ন-২: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউরে ব্যবহৃত কয়েকটি উপকরনের নাম লিখুন?
উত্তর:
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, ঝামা পাথর।
প্রশ্ন-৩: স্ট্যারিলাইজার/জীবাণুমুক্তকারী মেশিনের কাজ কি?
উত্তর:
ধাতব সরঞ্জাম থেকে অণুজীবগুলোকে নির্মূল করতে স্ট্যারিলাইজার / জীবণুক্তকারী ব্যবহৃত হয়। স্ট্যারিলাইজার এ টাইমার থাকার কারণে নির্দিষ্ট সময়ে শুরু এবং বন্ধ করার জন্য প্রিসেট করা যায়।
প্রশ্ন-৪: কিউটিকল ওয়েল কি কাজে ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:
ভিটামিন সমৃদ্ধ এধরনের উদ্ভিজ তেল এবং এটি একটি ময়েশ্চারাইজার পন্য। কিউটিকলের কাটা অংশ যাতে ড্রাই না হয় এজন্য কিউটিকল ওয়েল ব্যবহার করা হয়।
প্রশ্ন-৫: ঝামা পাথর কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:
লাভা এবং পানি একসাথে মিশে গেলে ঝামা পাথর তৈরী হয়। এটি শুষ্ক এবং মৃত ত্বক অপসারণ করতে ব্যবহার করা হয়। বিশেষত পায়ের গোড়ালী থেকে মৃত চামড়া অপসারণ করার জন্য ঝামা পাথর ব্যবহার করা হয়।

শিখন ফল ৩.২- ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা)
- প্রোটেক্টিভ ক্লোথিং
- নখের অবস্থা
- নেইল ডিজঅর্ডার (নখের ব্যাধি)
- নখের সেবা কার্যক্রম
- ত্বক এবং ত্বকের বাহিরের স্তর
- শুষ্ক, ফাটা এবং নরম ত্বক

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
২. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা।
৩. ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ক্ষত) পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা।
৪. সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ করা।
৫. ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা করে রেকর্ড করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি - ৩.২.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।	• ইনফরমেশন শীট: ৩.২-১ থেকে ৩.২-৫ • সেলফ চেক: ৩.২-১ থেকে ৩.২-৫ • উত্তর পত্র: ৩.২-১ থেকে ৩.২-৫

ইনফরমেশন শীট: ৩.২-১

শিখন উদ্দেশ্যঃ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।

ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করার সময় অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে যে ক্লায়েটেরহাতে এবং পায়ে 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 রয়েছে ঃ

১. **টো-রিং/পায়েল আংটি**
২. **ঘড়ি**
৩. **চুড়ি**
৪. **আংটি**
৫. **পায়েল/নূপুর**

ইনফরমেশন শীট: ৩.২-২

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান।

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর 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।

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. বাথ টাওয়েল।
২. স্মল টাওয়েল।
৩. এপ্রোন

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

ইনফরমেশন শীটঃ ৩.২-৩

<u>শিখন উদ্দেশ্যঃ</u> ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ক্ষতি) পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।

<u>নখের অবস্থাঃ</u>

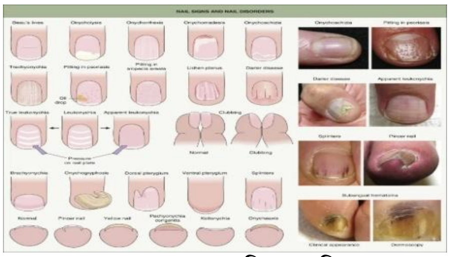
ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ শুরু করার একটি অন্যমত ধাপ হল নখের অবস্থা বিশ্লেষণ করা। এর মাধ্যমে অনেকটাই ধারণা পাওয়া যায় কি ধরনের সেবা প্রদান করা যাবে আর কোন সেবাটি প্রদান করা যাবে না।

<u>নখের অবস্থা তিন ধরনের হয়ে থাকেঃ</u>

১. স্বাস্থ্যকর নখ
২. বিকৃত নখ
৩. রোগাক্রান্ত নখ

১. <u>স্বাস্থ্যকর নখঃ</u>

এগুলো স্বাভাবিক নখ। এ রকমের নখগুলোতে কোন গর্ত বা খাজ থাকে না এবং মসৃণ হয়। এগুলো রঙ্গ এবং ধারাবহিতায় অভিন্ন এবং দাগ বা বির্বর্ণতা মুক্ত।



২. <u>বিকৃত নখঃ</u>

নখের আকৃতি বিকৃত হলে তাকে নেইল ডিজঅর্ডার বা বিকৃত নখ বলে। এধরনের রখগুলোর আকৃতি অস্বাভাবিক হয় যেমন -ভাঙ্গা, পাতলা, বড়, চ্যাপ্টা, উচুনীচু ইত্যাদি। ব্যাক্টেরিয়া, ছত্রাক বা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট সংক্রমণ, অন্তঃর্নিহিত অবস্থা এবং উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত অসুসস্থতা সবই নখের অস্বাভাবিকতার কারণ হতে পারে।

<u>রোগাক্রান্ত নখঃ</u>

প্যানিকিউর এবং পেডিকিউর করার আগে খুব ভালো ভাবে বঝতে হবে নখ রোগাক্রান্ত কিনা। যদিও নখ ত্বক দ্বারা উৎপাদিত একটি কাঠামো এবং এটি ত্বকের সংযোজন, নখের রোগগুলির একটি স্বতন্ত্র শ্রেনী বিভাগ রয়েছে এবং সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা প্রদান করতে হয়। এক্ষেত্রে রোগাক্রন্ত নখের অবস্থা না বুঝে ম্যানিকিউ বা পেডিকিউর করলে বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে।

এখানে নখের কয়েটি রোগের ছবি প্রদান করা হল।

<u>নেইল ডিজঅর্ডার বা বিকৃতি ঃ</u>

নেইল কন্ডিশন ভালোভাবে বিশ্লেষণ করার পর নেইল ডিজঅর্ডার বা বিকৃতি ভালোভাবে বিশ্লেষণ করতে হবে।

নখের পরিসেবা প্রদান করা জন্য সাধারণত নিম্নলিখিত ডিজঅর্ডারগুলো ভালোভাবে জানা দরকার ঃ

১. <u>ওয়েভি রিজেস - করুগেশন (ঢেউতোলা) ঃ</u>

নখে এক প্রকার ঢেউ তোলা চিহ্ন থাকে। এটি অসুস্থতা, আঘাত বা ত্বকের অবস্থার কারনে হতে পারে এবং নখের স্বাভাবিক বৃদ্ধিতে বাধা প্রদান করে। প্রাপ্ত বয়স্কদের নখের মধ্যে কিছু শিরাগুলো স্বাভাবিক এবং বয়সের সাথে বৃদ্ধি পায়; সোরিয়াসিস, দুর্বল সঞ্চালন এবং ফ্রস্টবাইট মতো অবস্থার কারণে দৈর্ঘের দিকে থেকে শিরাগুলি বড় হতে পারে। যার ফলে আঙ্গুলের এই অবস্থার সৃষ্টি হয়।

২. <u>হোয়াইট স্পট - লিউকোনিচিয়া ঃ</u>

এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে হাতের বা পায়ের নখগুলিতে সাদা রেখা বা বিন্দু দেখা যায়। এটি খুব সাধারণ একটি সমস্যা এবং ক্ষতি কারক নয়।

লিউকোনিচিয়া দুই প্রকারের হতে পারেঃ

- ট্রু লিউকোচিনিয়া
- এ্যাপারেনট লিউকোচিনিয়া

৩. <u>হাইপারট্রফি - অনাইচক্সিস ঃ</u>

এধরনের অবস্থায় নখ অস্বাভাবিকভাবে পুরু হয়ে যায়। সময়ের সাথে সাথে সখ কুকড়ে যেতে পারে এবং সাদা বা হলুদ হয়ে যেতে পারে। এসকল কারনে নখ ত্বক থেকে আলাদা হয়ে যায়।

৪. **ওয়েস্টিং অ্যাওয়ে - অ্যাট্রোফি ঃ**

খুব সাধারণ নেইল ডিজঅর্ডার। এটি নখের প্লেট নষ্ট করে ফেলে। এর কারনে নখের দীপ্ততা হারায়। নখ ছোট হয়ে যায় এবং কখনও কখনও সম্পূর্ণভাবে ঝরে যায়। এটি মূলত আঘাত বা রোগের কারণে হতে পারে।

পিটারিজিয়াম ঃ

নখের আর একটি অস্বাভাবিকতা। এটি প্রক্সিমাল নেইল ফোল্ড (PNF) থেকে উদ্ভূত একটি "ডানা-আকৃতির" ত্বকের ভাজকে বোঝায় যা নখের ম্যাট্রিক্স এবং এরপর নখের বিছানার সাথে মিলিত হয়। এরপর নখটিকে দুটি প্বার্শীয় অংশে বিভক্ত করে।

৫. **কামড়ানো নখ - অনিকোফ্যাজি ঃ**

এটা একধরনের অভ্যাসজনিত রোগ। গুরুতর চাপ, উদ্বেগ বা উত্তেজনার কারনে এমসন অভ্যাসের শুরু হতে পারে। এর কারনে ব্যাথা অনুভব না হওয়া পর্যন্ত নখ কামড়ানো চলতেই থাকে।

৬. **ভঙ্গুর নখ - অনিকোরহেক্সিস ঃ**

এক ধরনের ভঙ্গুরতা। এর ফলে নখের আগা ধীরে ধীরে ভেঙ্গে যায়। এটি মূলত হাইপোথাইরয়েডিজম, অ্যানামিয়া, অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসা, বা অরিবুলিয়া থেরাপির পরে হতে পারে।

৭. হ্যাঙ্গ-নেইল ঃ

শুষ্ক ত্বকে এ ধরনের অস্বাভাবিকতা বেশী দেখা যায়।যাদের ত্বক শুষ্ক, শীতকালে বা দীর্ঘ সময়ের জন্য জলের সংস্পর্শে থাকার ফরে হ্যঙ্গ-নেইল হতে পারে। সাধারণত ব্যাক্টেরিয়া বা ছত্রাকের সংস্পর্ষে এল হ্যাঙ্গ-নেইল বেশী সংক্রমিত হয়। এটি তাড়াতাড়ী চিকিৎসা করা উচিত।

ইনফরমেশন শীট: ৩.২-৪

শিখন উদ্দেশ্য ঃসুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ করা হয়েছে।

নখের পরিসেবা ঃ

বিউটি ইন্ডাষ্ট্রিতে নখের সেবার জন্য দুইটি পদ্ধতি অবলম্বন করা হয় ঃ

ম্যানিকিউরকি?

ম্যানিকিউরশব্দটিল্যাটিন মেনাস (ম্যানি) এবংকিউরা (কিওর) থেকে এসেছে। যারশাব্দিক অর্থ হাত ও হাতেরনখেরযত্ন।

ম্যানিকিউর কেন জরুরীঃ

- হাতেরবাহ্যিক সৌন্দর্যকে বাড়ানো
- হাতেরনখকেমসৃণরাখা
- নখেরপাশেরকিউটিকলস্আর্কষণীয় ও সুস্থ রাখা
- হাতের ত্বককে নরম রাখা।

পেডিকিউর কি?

পেডিকিউর ল্যাটিন শব্দ পেডি এবং কিউরা শব্দ থেকে এসেছে। পেডি মানে পা এবং কিউরা মানে যত্ন। পেডিকিউর শব্দের অর্থ পা, পায়ের পাতা এবং পায়ের আঙ্গুলের যত্ন।

পেডিকিউর কেন জরুরীঃ

- পায়ের পাতার সৌন্দর্য বাড়ানোর জন্য।
- পায়ের পাতার শক্ত চামড়ার পরিমান কমানোর জন্য।
- ক্লান্ত, অবসন্ন ও ব্যথাযুক্ত পায়ে আরাম দেওয়া, পায়ের নখকে শক্ত ও স্বাস্থ্যকর রাখা।

ইনফরমেশন শীট: ৩.২-৫

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা করে রেকর্ড করা হয়েছে।

ত্বক এবং কিউটিকল পরীক্ষা করা ঃ

নখের অবস্থা এবং ডিজঅর্ডার পরীক্ষা করার পরে ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকল পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

ক্লায়েন্টের ত্বক শুষ্ক কিনা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। ত্বক শুষ্ক হলে মৃত চামড়া বেশী থাকবে। এছাড়াও ত্বক এবং কিউটিকল ফাটা বা নরম কিনা তাও ভালো ভাবে পরীক্ষা করে রেকর্ড করতে হবে।

কিউটিকল থাকলে তা কেটে ফেলতে হবে।

ত্বক ফাটা বা নরম থাকলে প্রয়োজন মত ভিটামিন ওয়েল বা গ্লিসারিন ব্যবহার করতে হবে।

সেলফ চেক ৩.২-১ থেকে ৩.২.৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ সম্পাদন করার সময় কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ রিমুভ করতে হবে

প্রশ্ন-২: নেইল কন্ডিশন কত ধরনের এবং কি কি?

প্রশ্ন-৩: নেইল ডিজ-অর্ডার কত ধরনের এবং কি কি?

প্রশ্ন-৪: ম্যানিকিউর কেন জরুরী?

প্রশ্ন-৫: ক্লায়েন্টের তৃক এবং কিউটিকল পরীক্ষা করা পর কি ব্যবস্থা নিতে হবে?

উত্তরপত্র ৩.২-১ থেকে ৩.২-৫

প্রশ্ন-১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ সম্পাদন করার সময় কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ রিমুভ করতে হবে?

উত্তর:

১. **টো-রিং/পায়েল আংটি**
২. **ঘড়ি**
৩. **চুড়ি**
৪. **আংটি**
৫. **পায়েল/নূপুর**

প্রশ্ন-২: নেইল কন্ডিশন কত ধরনের এবং কি কি?

উত্তর:

নখের অবস্থা তিন ধরনের হয়ে থাকেঃ

১. স্বাস্থ্যকর নখ
২. বিকৃত নখ
৩. রোগাক্রান্ত নখ

প্রশ্ন-৩: নেইল ডিজ-অর্ডার কত ধরনের এবং কি কি?

উত্তর:

সাধারণত আট রকমের নেইল ডিজ-অর্ডার হতে পারে।

১) ওয়েভি রিজেস-করুগেশন (ঢেউতোলা), ২) হোয়াইট স্পট-লিউকোনিচিয়া; ৩) হাইপারট্রফি-অনাইচক্সিস; ৪) ওয়েস্টিং অ্যাওয়ে-অ্যাট্রোফি; ৫) পিটারিজিয়াম; ৬) কামড়ানো নখ-অনিকোফ্যাজি; ৭) ভঙ্গুর নখ-অনিকোরহেক্সিস; ৮) হ্যাঙ্গ-নেইল।

প্রশ্ন-৩: ম্যানিকিউর কেন জরুরী?

উত্তর:

ম্যানিকিউর কেন জরুরীঃ

হাতেরবাহ্যিক সৌন্দর্যকে বাড়ানো

হাতেরনখকেমসৃণরাখা

- নখেরপাশেরকিউটিকলস্আর্কষণীয় ও সুস্থ রাখা
- হাতের তৃককে নরম রাখা।

প্রশ্ন-৪: পেডিকিউর কি এবং কেন জরুরী?

উত্তর:

পেডিকিউর কি?

পেডিকিউর ল্যাটিন শব্দ পেডি এবং কিউরা শব্দ থেকে এসেছে। পেডি মানে পা এবং কিউরা মানে যত্ন। পেডিকিউর শব্দের অর্থ পা, পায়ের পাতা এবং পায়ের আঙ্গুলের যত্ন।

পেডিকিউর কেন জরুরীঃ

- পায়ের পাতার সৌন্দর্য বাড়ানোর জন্য।
- পায়ের পাতার শক্ত চামড়ার পরিমান কমানোর জন্য।
- ক্লান্ত, অবসন্ন ও ব্যথাযুক্ত পায়ে আরাম দেওয়া, পায়ের নখকে শক্ত ও স্বাস্থ্যকর রাখা।

প্রশ্ন-৫: ক্লায়েন্টের তৃক এবং কিউটিকল পরীক্ষা করা পর কি ব্যবস্থা নিতে হবে?

উত্তর:

তৃক শুষ্ক হলে মৃত চামড়া বেশী থাকবে। এছাড়াও তৃক এবং কিউটিকল ফাটা বা নরম কিনা তাও ভালো ভাবে পরীক্ষা করে রেকর্ড করতে হবে।

কিউটিকল থাকলে তা কেটে ফেলতে হবে।

তৃক ফাটা বা নরম থাকলে প্রয়োজন মত ভিটামিন ওয়েল বা গ্লিসারিন ব্যবহার করতে হবে।

শিখন ফল ৩.৩ - ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- উষ্ণ পানি প্রস্তুতি
- হাত ভিজিয়ে নেওয়া
- ম্যাসাজিং
- প্যাক ব্যবহার
- নখের আকৃতি প্রদানের জন্য ফাইল ব্যবহার
- নখ গ্লেজিং/সাইনিং এবং সাইনিং জেল ব্যবহার
- ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা।
২. উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখা।
৩. ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপক্ষে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করা।
৪. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান।
৫. প্যাক প্রয়োগ করা।
৬. নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা।
৭. প্যাক সরান হয়েছে এবং হাত পরিষ্কার করা।
৮. নখ গ্লেজিং করার জন্য বাফার করা।
৯. নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া।
১০. দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি - ৩.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীটঃ ৩.৩-১ থেকে ৩.৩-৯ • সেলফ চেকঃ ৩.৩-১ থেকে ৩.৩-৯ • উত্তর পত্রঃ ৩.৩-১ থেকে ৩.৩-৯

ইনফরমেশন শীট: ৩.৩-১ থেকে ৩.৩-৯

শিখন উদ্দেশ্যঃ

- শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা।
- উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখা।
- ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপক্ষে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করা।
- নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান
- প্যাক প্রয়োগ করা।
- নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা।
- প্যাক সরান হয়েছে এবং হাত পরিষ্কার করা।
- নখ গ্লেজিং করার জন্য বাফার করা।
- নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া।
- দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা।

প্যাক ব্যবহার ঃ

ম্যানিকিউর এর কাজে প্যাক ব্যবহার করা হয়। এটি এক ধরনের চন্দনের গুড়া।
প্যাক ব্যবহারের ফলে হাত পায়ের উজ্জলতা বৃদ্ধি পায়। এছাড়াও ত্বক টানটান করে।

ম্যানিকিউর কাজে সাধারণত চার ধরনের প্যাক ব্যবহার করা হয় ঃ

১. **স্যান্ডাল প্যাক ঃ**

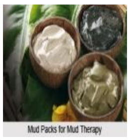
এই প্যাকে মুলতানি মাটি, ক্যালামাইন পাউডার এবং কাওলিন পাউডারের মতো প্রাকৃতিক উপাদানের সাথে মিশ্রিত চন্দন রয়েছে। স্বাভাবিক এবং শুষ্ক ত্বকের জন্য এটি একটি চমৎকার প্যাক। এটি বলিলেখা দূর করে এবং শুষ্ক ও অপুষ্ট ত্বকের অবস্থা দূর করে।

২. **রোজ প্যাক ঃ**

কয়েকিটি গোলাপের পাপড়ী গুড়ো করে, দুধে ভিজিয়ে রাখা কয়েকটি বাদাম থেকে পেস্ট তৈরী করা হয়। এর সাথে এক টেবিল চামচ মধু, কয়েকটি জাফরান সুতো এবং কিছুটা গোলাপ পানি যোগ করে ব্যবহার করা হয়।

৩. **নিম প্যাক ঃ**

নিমকে সর্বোরোগের নিবারণী বলে উল্লেখ করা হয়। এর মানে হল সমস্ত অসুখ বিসুখ নিরাময় করা যায়। বহু শতাব্দী ধরে এই ভেষজটি বিভিন্ন প্রতিকারের অংশ হিসাবে এবং সৌন্দর্য পণ্যগুলিতে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। নিমের প্যাক ত্বকের টোন, কালো দাগ, লালভাব, সূক্ষ্ম রেখা এবং বলিরেখা কমাতে এবং ত্বককে সুস্থ রাখতে সহায়তা করে।



৪. **ম্যাড প্যাক ঃ**

ফুলারের আর্থ বা অনুরুপ পদার্থের একটি পেস্ট, ত্বকের অবস্থার উন্নতি করতে সহায়তা করে। এটি সাধারণত ফুলারের আর্থ, ব্লিচ এবং অ্যাস্ট্রিনজেন দিয়ে গঠিত।

নেইল শেপ বা নখের আকার ঃ

ম্যানিকিউর করার জন্য সাধারণত চার ধরনের গঠন বা আকৃতির সম্পর্কে জানা আবশ্যক ঃ

১. **ওভাল আকৃতি ঃ**

একটি ডিম্বাকৃতি। এই আকৃতির নখগুলি টিপস ছাড়াও পাশে ফাইল করা হয়, তাই বক্রতা একটু তীব্র হয়। আঙ্গুল ছোট হলে, স্টাবি নেইল বেডসহ হাত ছোট এবং চওড়া হলে এই আকৃতি ব্যবহার করা হয়, কারণ এতে আঙ্গুল এবং দীর্ঘ দেখায়। এটি লম্বা আঙ্গুলের ক্ষেত্রেও ভালো দেখায়।

২. **স্কয়ার আকৃতি ঃ**

বর্গাকার আকৃতি। এগুলো সোজা তীক্ষ্ণ কোন এবং উপরে সমতল হয়। এগুলো ব্যবহার করা হয় যাদের লম্বা ও সরু নেইল বেড এবং লম্বা আঙ্গুল থাকে। এটি একটি স্টাইলিস্ট এবং পরিষ্কার কাট। এই কাটে রক্ষনাবেক্ষণ কম লাগে।

৩. **রাউন্ড আকৃতি ঃ**

ছোট আঙ্গুল এবং সরু নেইল বেড থাকলে এই আকৃতি ব্যবহার করা যায়। বৃত্তাকার নখের সোজ পাশ থাকে কিন্তু প্রান্তে বৃত্তাকার হয়। এই আকৃতির কোণা গুলি ভিতরের দিকে বাকা থাকে। বৃত্তাকার এবং বাদামের আকার নেইল বেডকে আরও প্রসস্ত এবং আরও সরু দেখাতে পারে।

৪. **পয়েন্টেড আকৃতি ঃ**

এই আকৃতির নখে মূলত ফাইল করার মাধ্যমে একটি মসৃণ এবং পাতলা বিন্দু তৈরী করা হয়েছে। একটি নির্দেশিত আকৃতি আঙ্গুলের দৈর্ঘ্য বৃদ্ধি করতে পারে। এছাড়াও হাতে একটি লম্বা ইফেক্ট তৈরী করতে পারে। ছোট আকৃতির হাত এবং ছোট নেইল বেডের আঙ্গুলের সাথে এই আকৃতি বেশী ভালো মানায়।

ম্যানিকিউরকি?

ম্যানিকিউরশব্দটিল্যাটিন মেনাস (ম্যানি) এবংকিউরা (কিওর) থেকে এসেছে। যারশাব্দিক অর্থ হাত ও হাতেরনখেরযত্ন।

ম্যানিকিউর কেন জরুরীঃ

- হাতেরবাহ্যিক সৌন্দর্যকে বাড়ানো
- হাতেরনখকেমসৃণরাখা
- নখেরপাশেরকিউটিকলস্আর্কষণীয় ও সুস্থ রাখা
- হাতের ত্বককে নরম রাখা।

ম্যানিকিউর পদ্ধতির ধাপ সমূহঃ

- ✓ ক্লায়েটকে চেয়ারে বসানোর আগেই এই সেবা দেওয়ার জন্য আপনার যা যা প্রয়োজন সব প্রস্তুত আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- ✓ ক্লায়েটকে আরাম করে তার চেয়ারে বসিয়ে নিশ্চিত করুন তিনি কোনো সমস্যা বোধ করছেন কিনা।
- ✓ ক্লায়েট বসার পর হাত স্যানিটাইজার বা সাবান দিয়ে সুন্দর করে পরিস্কার করে কাজ শুরু করুন।
- ✓ ক্লায়েন্টের কাছে প্রশ্ন করে তার নখের শেপ জেনে নিয়ে ক্লায়েন্টের বাম হাত থেকে কাজ শুরু করুন।
- ✓ নেইল ক্লাইপার দিয়ে নখ কেটে ফাইল করে শেপটাকে মসৃণ করে দিন।
- ✓ পুরোটা নেইল প্লেটেক্রিম বা ভ্যাসলিন লাগিয়ে উষ্ণ সাবান ও স্যানিটাইজার মিশ্রিত পানিতে ডুবিয়ে দিয়ে ডান হাতের কাজ শুরু করুন।
- ✓ ডান হাতের কাজ শেষ করে সাবান পানিতে ডুবিয়ে দিয়ে বাম হাত কে ম্যানিকিউর ব্রাশ দিয়ে মৃদু ব্রাশ করে মুছে তুলে নিন।
- ✓ নখের প্লেটেক্রিম বা ভ্যাসলিন লাগিয়ে অরেঞ্জ স্টিক দিয়ে ঠেলে ঠেলে নেইল প্লেটের উপরের ও পাশের মরা কোষ গুলোকে ভেতরের দিকে ঠেলে দিন।
- ✓ বাড়তি মরা চামড়া টুকু কিউটিকল কাটার দিয়ে কেটে দিন। এক্ষেত্রে প্রয়োজনে কিউটিকলনাই পারের ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে এর ব্যবহার খুব সতর্কতার সাথে করা উচিৎ, তাই যেসব ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে একান্তই প্রয়োজন সেক্ষেত্রে ব্যবহার করুণ।
- ✓ নখের প্লেটকে পরিস্কার তুলো বা টিস্যু দিয়ে মুছে ক্রিম বা ভ্যাজলিন লাগিয়ে ডান হাতের কাজ করুন।

- ✓ ডান হাতের কিউটিকলস কাজ শেষ হলে প্রথমে বাম হাত এবং পরে ডান হাত এভাবে দুই হাতে এক্সফোলিয়েটিং এজেন্ট দিয়ে ম্যাসাজ করুন।
- ✓ ম্যাসাজ শেষে ভালোভাবে দুই হাত ধুয়ে একই ভাবে মাসাজ ক্রিম দিয়ে রিল্যাক্সিং ম্যাসাজদিন।
- ✓ দুই হাতে প্যাক লাগাতে হবে। ০৫ থেকে ১০ মিনিট অপেক্ষা করত হবে।
- ✓ প্যাক সরাতে হবে এবং হাত পরিষ্কার করতে হবে।
- ✓ এরপর হাত ভালোভাবে মুছে বা প্রয়োজনে ধুয়ে টোনিং এবং ময়েশ্চারাইজিং করে নিন।

কার্যকালীনসাবধানতাঃ

একজন ক্লায়েট আপনার কাছে ম্যানিকিউর বা পেডিকিউর সেবার জন্য সাক্ষাতের সময় চাইলে আপনি তাকে আপনার কাজের সুবিধার্থে কিছু প্রশ্ন করে নিতে পারেন। এতে করে সেবা প্রদানের সময় আপনার অনেক সুবিধা হবে।

- নেইলপলিশ সেবা ম্যানিকিউরের সাথে সংযুক্ত করলে বাড়তি ২০ মিনিট ম্যানিকিউরের সাথে ধরতে হবে।
- ক্লায়েন্টের কোনো নখ ক্ষতিগ্রস্থ (ভাঙ্গা বাফাটা) কিনা, যদি হয় সার্ভিস শেষ করার জন্য বাড়তি সময় ধরতে হবে।
- অন্য আরো কোনো সেবা যেমন পেডিকিউর, ওয়্যাক্সিং বা হেয়ারট্রিটমেন্ট করাবেন কিনা, যদি তাই হয় সেক্ষেত্রে ও বাড়তি সময় ধরা প্রয়োজন।
- তিনি অ্যাক্রেলিক নেইল (ফলস নেইল) পরেছেনকিনা যা খুলতে হবে অথবা ক্লায়েট অ্যাক্রেলিক নেইল (ফলস নেইল) পরবেন কিনা।
- একটি ম্যানিকিউর বা পেডিকিউরের স্বাভাবিক সময়সীমা ৪৫ মিনিট।
- ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে অবশ্যই প্রয়োজনীয় সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

সেলফ চেক ৩.৩-১ থেকে ৩.৩-৯

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

☐ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ম্যানিকিউর কাজে সাধারণত কত রকমের প্যাক ব্যবহার করা হয় এবং কি কি?

প্রশ্ন-২: নেইল শেইপ কত প্রকার ও কি কি?

উত্তরপত্র ৩.৩-১ থেকে ৩.৩-৯

প্রশ্ন-১: ম্যানিকিউর কাজে সাধারণত কত রকমের প্যাক ব্যবহার করা হয় এবং কি কি?

উত্তর:

ম্যানিকিউর কাজে সাধারণত চার ধরনের প্যাক ব্যবহার করা হয়ঃ

১) স্যান্ডাল প্যাক

২) রোজ প্যাক

৩) নিম প্যাক

৪) ম্যাড প্যাক।

প্রশ্ন-২: নেইল শেইপ কত প্রকার ও কি কি?

ম্যানিকিউর করার জন্য সাধারণত চার ধরনের গঠন বা আকৃতির সম্পর্কে জানা আবশ্যক ঃ

১) ওভাল আকৃতি

২) স্কয়ার আকৃতি

৩) রাইন্ড আকৃতি

৪) পয়েন্টেড আকৃতিজব

শীট-৪

জব শীট-৪	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, 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, সাপ্লাই 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 ঃ	শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা। উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখা। ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপক্ষে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করা। নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান প্যাক প্রয়োগ করা। নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা। প্যাক সরান হয়েছে এবং হাত পরিষ্কার করা। নখ গ্লেজিং করার জন্য বাফার করা। নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া। দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা।
নোটস ঃ	কাজ শুরুর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানুমুক্ত করতে হবে। ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে। কাজের সময় কাঁচি বা চিরুনি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি ব্যবহার করতে হবে। রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন ব্লেড ব্যাবহার করতে হবে। ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরু করলে তা বাতিল করতে হবে।
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবণুমুক্ত করুন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন। ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ক্ষতি) পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা করে রেকর্ড করুন। শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করুন। উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখুন। ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপক্ষে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করুন। প্যাক প্রয়োগ করুন। নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল ব্যবহার করুন। প্যাক সরিয়ে নিন এবং হাত পরিষ্কার করুন। নখ গ্লেজিং করার জন্য বাফার করুন। নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেডে সাইনিং জেল দিয়ে নিন। দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করুন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করুন।

প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ *ম্যানিকিউর অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-৪।*			

শিখন ফল ৩.৪ - পেডিকিউর সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- উষ্ণ পানি প্রস্তুতি
- পা ভিজিয়ে নেওয়া
- ম্যাসাজিং
- প্যাক ব্যবহার
- নখের আকৃতি প্রদানের জন্য ফাইল ব্যবহার
- নখ গ্লেজিং/সাইনিং এবং সাইনিং জেল প্রয়োগ
- ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা।
২. উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি পা ডুবিয়ে রাখা।
৩. প্রায় ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের মধ্যে পা স্ক্রাব করা এবং প্রতিটি পায়ে নূন্যতম ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা।
৪. ক্রাক সরানো।
৫. প্যাক প্রয়োগ করা এবং প্যাক শুকিয়ে যাবার পরে পরে সরিয়ে ফেলা।
৬. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা, ডেড স্কিন সারান এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল ব্যবহার করা।
৭. নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা।
৮. পা পরিষ্কার করা এবং নখ গ্লেজ করার জন্য বাফার করা।
৯. নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া।
১০. প্রতিটি পায়ে ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকক্টিভিটি- ৩.৪

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
পেডিকিউর সম্পাদন করা	ইনফরমেশন শীট ঃ ৩.৪-১ থেকে ৩.৪-১০ সেলফ চেক ঃ ৩.৪-১ থেকে ৩.৪-১০ উত্তর পত্র ঃ ৩.৪-১ থেকে ৩.৪-১০

ইনফরমেশন শীটঃ ৩.৪-১ থেকে ৩.৪-১০

শিখন উদ্দেশ্য ঃ পেডিকিউর সম্পাদন করা

পেডিকিউর কি?

পেডিকিউর ল্যাটিন শব্দ "পেডি" এবং "কিউরা" শব্দ থেকে এসেছে। "পেডি" মানে "পা" এবং "কিউরা" মানে "যত্ন"। পেডিকিউর শব্দের অর্থ পা, পায়ের পাতা এবং পায়ের আঙ্গুলের যত্ন।

পেডিকিউর কেন জরুরীঃ

পায়ের পাতার সৌন্দর্য বাড়ানোর জন্য।পায়ের পাতার শক্ত চামড়ার পরিমান কমানোর জন্য।

ক্লান্ত, অবসন্ন ও ব্যথাযুক্ত পায়ে আরাম দেওয়া, পায়ের নখকে শক্ত ও স্বাস্থ্যকর রাখা।

পেডিকিউর পদ্ধিতির ধাপ সমূহঃ

- ✓ কাজের শুরুতেই আপনার যা যা প্রয়োজন গোছানো থাকবে।
- ✓ ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক উচ্চতায় বসিয়ে জেনে নিন তিনি কেমন বোধ করছেন।
- ✓ অনেক ক্লায়েন্ট সবার সামনে বসে পেডিকিউর করতে স্বাচ্ছন্দবোধ করেন না, তার জন্য আলাদা ব্যবস্থা থাকতে পারে।

- ✓ ক্লায়েন্ট বসার পর হাত স্যানিটাইজার বা সাবান দিয়ে সুন্দর করে পরিস্কার করে গ্লাভস্ পরে কাজ শুরু করুন। এরপর সাবান ও স্যানিটাইজার মিশ্রিত উষ্ণ পানিতে দুই পা ডুবিয়ে দিন।
- ✓ ৫ মিনিট পর বাম পা তুলে মুছে কোলের উপরে নিন। ক্লায়েন্টের কাছে প্রশ্ন করে তার নখের শেপ জেনে নিয়ে আপনার ডান দিক থেকে কাজ শুরু করুন। উল্লেখ্য, পায়ের নখের শেপ স্কয়ার হবে।
- ✓ টো-নেইল ক্লাইপার দিয়ে নখ কেটে ফাইল করে শেপকে মসৃণ করে দিন।
- ✓ পুরোটা নেইল প্লেটে ক্রিম বা ভ্যাসলিন লাগিয়ে উষ্ণ সাবান ও স্যানিটাইজার মিশ্রিত পানিতে ডুবিয়ে দিয়ে ডান পায়ের কাজ শুরু করুন।
- ✓ ডানপায়ের কাজ শেষ হলে বাম পা ব্রাশ করে পিউমিস স্টোন (ঝামা পাথর) দিয়ে পায়ের নিচের মরা শক্ত চামড়া তুলে পা মুছে কোলে তুলে নিয়ে পায়ের তলা পরীক্ষা করুন।
- ✓ এরপর নেইল প্লেটে ক্রিম বা ভ্যাসলিন লাগিয়ে অরেঞ্জস্টিক দিয়ে ঠেলে ঠেলে নেইল প্লেটের উপরের ও পাশের মরা কোষগুলোকে ভেতরের দিকে ঠেলে দিন।
- ✓ বাড়তি মরা চামড়াটুকু কিউটিকল কাটার দিয়ে কেটে দিন। এক্ষেত্রে প্রয়োজনে কিউটিকল নাইপারের ব্যবহার করা যেতে পারে। তবে এর ব্যবহার খুব সতর্কতার সাথে করা উচিৎ; তাই যেসব ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে একান্তই প্রয়োজন সেক্ষেত্রে ব্যবহার করুণ।
- ✓ এরপর নখের প্লেটকে পরিস্কার তুলো বা টিস্যু দিয়ে মুছে ক্রিম বা ভ্যাসলিন লাগিয়ে ডান পায়ের কাজ শুরু করুন।
- ✓ ডান পায়ের কিউটিকলস কাজ শেষ হলে সাবান পানি সরিয়ে নিন।
- ✓ এবার গ্লাভস খুলে ফেলে প্রথমে বাম পা এবং পরে ডান পা এভাবে পায়ে এক্সফোলিয়েটিং এজেন্ট দিয়ে ম্যাসাজ করুন।
- ✓ মাসাজ শেষে ভালোভাবে দুই পা ধুয়ে একই ভাবে মাসাজ ক্রিম দিয়ে রিল্যাক্সিং মাসাজ দিন।
- ✓ দুই পায়ে প্যাক লাগাতে হবে। ০৫ থেকে ১০ মিনিট অপেক্ষা করত হবে।
- ✓ প্যাক সরাতে হবে এবং হাত পরিষ্কার করতে হবে।
- ✓ এরপর পা ভালোভাবে মুছে বা প্রয়োজনে ধুয়ে টোনিং এবং ময়েশ্চারাইজিং করে নিন।

ফুট মাসাজিং এ আকুপ্রেসার পয়েন্টঃ

পায়ের অনেক প্রেসার পয়েন্ট আছে যেখানে ম্যাসাজ এর সময় প্রেসার দিল ক্লায়েন্ট অনেক রিক্লাস বোধ করেন এবং সতেজতা অনুভব করেন। ম্যাসেজের ফলে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, মাথা ব্যাথা ভালো হয়। এক কথায় কাস্টমার অসেত স্বস্তি এবং আরাম অনুভব করেন।

পাশের চিত্র থেকে সহজেই বোঝা সহজেই পায়ের প্রেশার পয়েন্ট চিহ্নিত করা যাচ্ছে।

কার্যকালীন সাবধানতাঃ

পেডিকিউর যেকোনো সার্ভিসের ক্ষেত্রে নিন্মোক্ত উপায়ে খুবই উচ্চপর্যায়ের পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতার নীতিমালা মেনে চলা উচিৎঃ

- ব্যবহৃত পানি যেন বেশী গরম না হয় সেদিকে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে। তা নাহলে ক্লায়েন্টের ত্বক পুরে যাবার সম্ভবনা অনেক বেশী থাকে।
- আপনি পেডিকিউরের ক্ষেত্রে যে যে টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করবেন, সেগুলো পরিস্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা আছে কিনা নিশ্চিত করুন।
- যে স্থানে কাজ করবেন, নিয়মিত জীবাণুমুক্ত করুন।
- কাজের যে যে পর্যায়ে ডিসপোজাবল (একবার ব্যবহারের পর ফেলে দেওয়া) ব্যবহার করা সম্ভব, করুন।
- সবসময়ে পরিস্কার-পরিচ্ছন্নভাবে কাজের অভ্যাস করুন।
- নিজের পরিস্কার-পরিচ্ছন্নতায় সর্বোচ্চ সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে অবশ্যই প্রয়োজনীয় সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

সেলফ চেক ৩.৪-১ থেকে ৩.৪-১০

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: পেডিকিউর কি? পেডিকিউর কেন জরুরী?

প্রশ্ন-২: ফুট মাসাজিং কেন করা হয়?

উত্তরপত্র ৩.৪-১ থেকে ৩.৪-১০

প্রশ্ন-১: পেডিকিউর কি? পেডিকিউর কেন জরুরী?

উত্তর:

পেডিকিউর কি?

পেডিকিউর ল্যাটিন শব্দ "পেডি" এবং "কিউরা" শব্দ থেকে এসেছে। "পেডি" মানে "পা" এবং "কিউরা" মানে "যত্ন" । পেডিকিউর শব্দের অর্থ পা, পায়ের পাতা এবং পায়ের আঙ্গুলের যত্ন।

পেডিকিউর কেন জরুরীঃ

- পায়ের পাতার সৌন্দর্য বাড়ানোর জন্য।
- পায়ের পাতার শক্ত চামড়ার পরিমান কমানোর জন্য।

- ক্লান্ত, অবসন্ন ও ব্যথাযুক্ত পায়ে আরাম দেওয়া, পায়ের নখকে শক্ত ও স্বাস্থ্যকর রাখা।

প্রশ্ন-২: ফুট মাসাজিং কেন করা হয়?

উত্তর:

পায়ের অনেক প্রেসার পয়েন্ট আছে যেখানে ম্যাসাজ এর সময় প্রেসার দিল ক্লায়েন্ট অনেক রিক্সাস বোধ করেন এবং সতেজতা অনুভব করেন। ম্যাসেজের ফলে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, মাথা ব্যাথা ভালো হয়। এক কথায় কাস্টমার অসেত স্বস্তি এবং আরাম অনুভব করেন।

জব শীট-৫

জব শীট-৫	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	পেডিকিউর সম্পাদন করা।
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, 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, সাপ্লাই ট্রে, ফিঙ্গার বোল, কটন কন্টেইনার/তুলার পাত্র, ভেজা স্যানিটাইজার, স্ট্যারিলাইজার/জীবাণুমুক্তকারী মেশিন, কিউটিকল পুশার, এমেরি বোর্ড, কমলা কাঠের লাটি, কিউটিকল নিপার, নেইল ক্লিপার, নেইল ব্রাশ, নেইল বাফার, টো নেইল সেপারেটর / পায়ের নখ বিভাজক, নেইল ফাইল, কিউটিকল সিজরস / কাচি, কিউটিকল রিমুভার, পেডিকিউর বোল।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা। উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি পা ডুবিয়ে রাখা। প্রায় ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের মধ্যে পা স্ক্রাব করা হয়েছে এবং প্রতিটি পায়ে নূন্যতম ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা। ক্রাক সরানো। প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে এবং শুকানোর পরে সরানো। নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা। নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা। পা পরিষ্কার করা হয়েছে এবং নখ গ্লেজ করার জন্য বাফার করা। নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া। প্রতিটি পায়ে ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা।
নোটস ঃ	কাজ শুরুর আগে কাটিংয়ে ব্যাবহার্য যাবতীয় যন্ত্রাদি জীবানুমুক্ত করতে হবে। ক্লায়েন্টের কাটিং গাউন যেন পরিচ্ছন্ন থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে। কাজের সময় কাঁচি বা চিরুনি নিচে পড়ে গেলে তা বাদ দিয়ে অন্যটি ব্যবহার করতে হবে। রেজর, কম্ব বা রেজার ব্যাবহারের ক্ষেত্রে প্রতিবার নতুন ব্লেড ব্যাবহার করতে হবে। ব্যবহার্য কোন জিনিস অকেজো হওয়া শুরু করলে তা বাতিল করতে হবে।
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ এবং জীবণুমুক্ত করুন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন। ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ক্ষতি) পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা করে রেকর্ড করুন। শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করুন। উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি পা ডুবিয়ে রাখুন। প্রায় ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের মধ্যে পা স্ক্রাব করুন এবং প্রতিটি পায়ে নূন্যতম ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করুন। ক্রাক সরিয়ে নিন।

	. প্যাক প্রয়োগ করুন এবং প্যাক শুকিয়ে যাবার পরে সরিয়ে নিন। . নখ ঘষুন, পরিষ্কার করুন, কাটুন এবং ডেড স্কিন সরিয়ে নিন। . নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করুন। . পা পরিষ্কার করুন এবং নখ গ্লেজ করার জন্য বাফার করুন। . নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দিন। . প্রতিটি পায়ে ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করুন। . এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। . ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। . যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। . কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। . কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহঃ			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ *পেডিকিউর অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-৫।*			

শিখন ফল ৩.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে।

রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

ম্যানিকিউর এন্ড পেডিকিউর ইউথ ম্যাসাজ সম্পাদন করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	**হ্যাঁ**	**না**
১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করা হয়েছে এবং জীবণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
৩. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজান হয়েছে।	☐	☐
৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
৫. স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হয়েছে।	☐	☐
৬. ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ক্ষতি) পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।	☐	☐
৭. সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ করা হয়েছে।	☐	☐
৮. ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা করে রেকর্ড করা হয়েছে।	☐	☐
৯. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা হয়েছে।	☐	☐
১০. উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখা হয়েছে।	☐	☐
১১. ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপক্ষে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করতে হবে।	☐	☐
১২. প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
১৩. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে।	☐	☐
১৪. প্যাক সরান হয়েছে এবং হাত পরিষ্কার করা হয়েছে।	☐	☐
১৫. নখ গ্লেজিং করার জন্য বাফার করা হয়েছে।	☐	☐
১৬. নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
১৭. দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
১৮. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা হয়েছে।	☐	☐
১৯. উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি পা ডুবিয়ে রাখা হয়েছে।	☐	☐
২০. প্রায় ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের মধ্যে পা স্ক্রাব করা হয়েছে এবং প্রতিটি পায়ে নূন্যতম ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়েছে।	☐	☐
২১. ক্রাক সরানো হয়েছে।	☐	☐
২২. প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে এবং শুকানোর পরে সরানো হয়েছে।	☐	☐
২৩. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে।	☐	☐
২৪. নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে।	☐	☐
২৫. পা পরিষ্কার করা হয়েছে এবং নখ গ্লেজ করার জন্য বাফার করা হয়েছে।		
২৬. নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া হয়েছে।		
২৭. প্রতিটি পায়ে ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।		
২৮. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ / টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।		
২৯. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।		
৩০. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।		
৩১. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।		
৩২. কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।		

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ

মডিউলের বিষয়বস্তু

বিবরণঃ এই মডিউলটিতে মেকওভার সম্পাদন করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্মসম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, মেকআপ সম্পাদন করা, হেয়ার স্টাইল সম্পাদন করা, শাড়ী ড্রেপিং সম্পাদন করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম)ঃ

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন ঃ

১.১ কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
১.২ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
১.৩ মেকআপসম্পাদন করা।
১.৪ হেয়ার স্টাইল সম্পাদন করা।
১.৫ শাড়ী ড্রেপিং সম্পাদন করা।
১.৬ ক্লায়েন্ট ও কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহনির্বাচন করা এবং সাজান হয়েছে।
৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৪. সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।
৫. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা হয়েছে।
৭. মুখমন্ডলের আকৃতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং মেকআপ নির্ধারণ করা হয়েছে।
৮. গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ এ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা হয়েছে।
৯. ফিনিশিং টাচ দেবার আগে মেকআপ রেজাল্ট পরীক্ষা করা হয়েছে।
১০. ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিংস স্প্রে দিয়ে মুখে মেকআপ ফিক্সড করা হয়েছে।
১১. মেকআপ রি-টাচ এবং রিমুভ করার ক্ষেত্রে সঠিক প্রোডাক্ট এবং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।
১২. চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকানো হয়েছে।
১৩. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল প্রস্তত করা হয়েছে।
১৪. হেয়ার স্টাইল পূর্ণতা প্রদানের জন্য সকল উপকরণ এবং জিনিসপত্র বসান হয়েছে।
১৫. হেয়ার স্টাইল পণ্য প্রয়োগের মাধ্যমে হেয়ার স্টাইল পলিশ করা হয়েছে।
১৬. হেয়ার স্টাইল পরীক্ষা করে দেখা হয়েছে।
১৭. বিভিন্ন অনুষ্ঠানের সাথে শাড়ীর স্টাইল নির্বাচন করা জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।
১৮. পেটিকোট এবং ব্লাইজ পরান হয়েছে।
১৯. নির্বাচিত স্টাইল অনুযায়ী শাড়ী ড্রেপ করা হয়েছে।
২০. শাড়ী সেট করার জন্য সূচ ত্বক থেকে বাহিরের দিকে নির্দেশ করে রেখে নির্দিষ্ট জায়গায় সেফটি পিন ব্যবহার করা হয়েছে।
২১. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ / টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
২২. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
২৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
২৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
২৫. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ৫.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু ঃ

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ প্রসিডিউর (ওএসএইচ)
- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম
- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহনির্বাচন করা এবং সাজান।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৫.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	**ইনফরমেশন শীটঃ ৫.১-১ থেকে ৫.১-২** **সেলফ চেকঃ ৫.১-১ থেকে ৫.১-২** **উত্তর পত্রঃ৫.১-১ থেকে ৫.১-২**

ইনফরমেশন শীট: ৫.১-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃকর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।
এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ৫.১-২

শিখন উদ্দেশ্য ঃযন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহ নির্বাচন করা এবং সাজান।

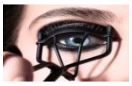
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ

মেকওভার কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয় ঃ

শার্পনার ঃ

এটি একটি পেন্সিল সূচাল করার জন্য ব্যবহৃত টুলস। এর মাধ্যমে পেন্সিল, লিপ লাইনার সূচাল করা হয়।

আইল্যাশ কার্লার ঃ

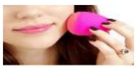


চোখের পাপড়ী লম্বা, পূর্ণ এবং ঘন করতে আইল্যাশ কার্লার ব্যবহার করা হয়। এগুলো ক্লাম্পযুক্ত ধাতব সরঞ্জাম। ক্লাম্পগুলো নিচে চেপে ধরে চোখের পাপড়ীগুলোকে কার্ল করে।

ব্রাশ সেট (মেকআপ) ঃ

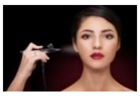
মেকআপ ব্রাশহল ব্রিসলসসহ একটি টুলস। এগুলো মেকআপ বা ফেস পেইন্টিং করার জন্য ব্যবহার করা হয়। ব্রিসলসগুলি প্রাকৃতিক বা কৃত্রিম উপদান দিয়ে তৈরি হতে পারে। কিন্তু হ্যান্ডেলগুলো সাধারণ প্লাস্টিকের বা কাঠের হতে পারে। মানসম্মত ব্রাশ সেট ব্যবহার করে উন্নত মানের মেকআপ করা সম্ভব। ভালোমানসম্মত ব্রাশ ব্যবহার করলে মেকআপের ফাইনাল লুক উন্নত করে। একটি প্রডাক্ট মিশ্রন এবং প্রয়োগ সহজ করে।

বিউটি ব্লেন্ডার / পাফ ঃ



মেকআপ করার সময় যেকোন উপকরন মুখে বা ত্বকে প্রয়োগ করার জন্য বিউটি ব্লেন্ডার ব্যবহার করা হয়। এটি মূলত একটি স্পঞ্জ যার বহুমূখী ব্যবহার রয়েছে। এটি ব্যবহার করে প্রাইমার, ফাইন্ডেশন, বিবি ক্রিম, কনসিলার এমন যে কোন কিছু প্রয়োগ করতে বিউটি ব্লেন্ডার ব্যবহার করা হয়।

এয়ার ব্রাশ ঃ



ত্বকে কসমেটিক এর উপর সূক্ষ্ম কুয়াশা স্প্রে করতে সংকুচিত বায়ু ব্যবহার করা হয়। এটি ত্বককে একটি মসৃন এবং ন্যাচারাল ফিনিসিং দেয় এর ফলে দাগ এবং অন্যান্য অস্পূর্ণতা ঢেকে যায়। বেশীরভাগ এয়ারব্রাশ মেকআপ সিলিকন ভিত্তিক যার অর্থ হল, এটি দীর্ঘ স্থায়ী 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 সুবিধা হল সমানভাবে তাপ দেওয়া যায়। স্ট্রেইটনারে সিরামিক প্লেট 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 চুলকে কার্ল/কোকড়ানো করার কাজে ব্যবহৃত হয়। এটি কোকড়ানো চুল সোজা করার কাজেও ব্যবহৃত হয়। এছাড়াও কার্ল মেশিন ব্যবহার করে চুলের নতুন স্টাইল তৈরি করা হয়।

ক্রিম্পার মেশিন ঃ

জিগ-জ্যাগ প্লেট 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 গিটিও 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 শ্যাম্পু 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।

উপকরণসমূহ ঃ

মেকওভার কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত উপকরণ প্রয়োজন হয় ঃ

প্রাইমার ঃ

প্রাইমার একটি প্রস্তুতি মূলক পণ্য যা ত্বকের যত্নের পরে প্রয়োগ করা হয়। এর উদ্দেশ্য হল একটি মসৃণ বেইজ তৈরী করা যা আরও ভালো মেকআপ অ্যাপ্লিকেশনের জন্য অনুমতি দেয়। প্রাইমার এমনভাবে প্রস্তুত করা হয় যাতে ত্বকের টোন আরও বেশী হয়, মেকআপের জন্য একটি ত্রুটিহীন বেস তৈরী হয়, এবং এটিকে ক্লাপিং ছাড়াই সারাদিন ধরে রাখা যায়। প্রাইমার ত্বক এবং মেকআপের মধ্যে স্তর/বাধা হিসাবে কাজ করে। প্রাইমার সাধারনত হালকা হয়, এবং একটি পাতলা সিরাম বা জেলের মতো ধারাবাহিকতা থাকে। এটি একটি ক্যানভাস তৈরী করে। এই ক্যানভাসের উপর পরবর্তী পণ্যগুলো লাগান হয়। যেমন ঃ ফাউন্ডেশন, টিন্টেড ময়েশ্চারাইজার বা কনসিলার।

প্রাইমার - ক্রিম ঃ

অন্য কসমেটিক এর কাভারেজ উন্নত করার জন্য এবং কসমেটিক মুখে থাকবার স্থায়ীত্ব দীর্ঘায়িত করার জন্য প্রাইমার ক্রিম ব্যবহার করা হয়। প্রাইমার ক্রিম এমন ত্বকের জন্য তৈরী করা হয়েছে যেগুলির অপূর্ণতাগুলো খুব স্পষ্ট দেখা যায় কারণ তাদের ত্বকের রঙ্গ।

প্রাইমার - লিকুইড ঃ

এতে সিলিকন থাকেনা বলে সংবেদনশীল ত্বক এবং প্রায় সকল ধরনের ত্বকে সহ্য করা সহজ হয়। লিকুউড প্রাইমার এর বেইজ হল পানি। এটি বর্ণহীন এবং সকল প্রকার ত্বকের টোন দ্বারা ব্যবহার করা যেতে পারে। এটি ফল এবং ভিটামিন সমৃদ্ধ যা ত্বকের ছিদ্রগুলিকে ময়েশ্চারাইজ করে এবং আটসাট করে। এটি ত্বককে ম্যাটিফিয়েন্ট এবং আলোকিত করে।

প্রাইমার - মুজ ঃ

এটি অত্যন্ত হালকা ওজনের এবং ব্যহার করা হয়েছে কিনা তা সহজে বোঝা যায়না। এটি অনায়াসে মিশে যাবার পাশাপাশি একটি ম্যাট ফিসিশ দেয় যা দীর্ঘস্থায়ী হয়। এগুলো অল্পপরিমাণে ব্যবহার করা সত্বেও মাঝারি থেকে সম্পূর্ণ কাভারেজ প্রদান কওে এবং এগুলো প্রয়োগ করা অত্যন্ত সহজ।

<u>ফাইন্ডেশন ঃ</u>

ফাউন্ডেশন হল মুখের মেকআপের একটি অবস্থা। এটি একটি তরল, ক্রিম বা পাউডার মেকআপ যা মুখ এবং ঘাড়ে একটি সমান, অভিন্ন রঙ্গ তৈরি করতে, ত্রুটিগুলিকে ঢেকে দিকে বা আবৃত করতে এবং কখনও ন্যাচারাল স্কিন টোন পরিবর্তন করতে প্রয়োগ করা হয়। এটি বাকি মেকআপের জন্য একটি সমান বেইজ বা ফাইন্ডেশন তৈরী করে। এর সঠিক সূত্র/ফর্মূলা ত্বকের দাগ ঢাকতে, টোন সংশোধন করতে, অসম্পূর্ণতাগুলোকে অস্পষ্ট করতে এবং একটি সামগ্রিক এবং মসৃণ ক্যানভাস তৈরী করতে সহায়তা করে। কিছু ফাইন্ডেশন আরও জটিল প্রসাধনীর জন্য ময়েশ্চারাইজার, সানস্ক্রিন, অ্যাস্ট্রিজেন্ট বা বেইজ লেয়ার হিসেবেও কাজ করে।

<u>ফাইন্ডেশন - কেকঃ</u>

স্বাভাবিক থেকে অতি তৈলাক্ত ত্বকের জন্য খুবই কার্যকরী। এটি গরম বা আর্দ্র আবহাওয়ায় এটি ভালা কাজ করে। প্রায়শই কেক ফাইন্ডেশন পানি দিয়ে আর্দ্র করা হয় এবং একটি স্পঞ্জ দিয়ে প্রয়োগ করা হয়। এটি একটি কালার ইনসেনটিভ, পানি-সক্রিয় ফাইন্ডেশন যা পাউডার ফরম্যাটে থাকে। এটি মুখ, ঘাড় এবং শরীরে প্রয়োগের হন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

<u>ফাইন্ডেশন - লিকুইড ঃ</u>

ফাইন্ডেশনগুলোর মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় হল লিকুউড ফাইন্ডেশন ফর্মূলা। এটি বিভিন্ন ধরনের ফিনিশিং অফার করে - প্রাকৃতিক, ডিউয়ি এবং ম্যাট এবং শুষ্ক ত্বকের জন্য মাঝারী এবং সম্পূর্ণভাবে কাভারেজ দেয়।

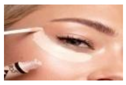
<u>ক্রিম টু পাউডার ঃ</u>

এটি একধরনের মেকআপ বেইজ। এটি ঘন/পুরু ক্রিম ফর্মূলা ব্যবহার করে যা ভালো কাভারেজ দেয় এবং একটি সমান ফিনিশিং প্রদান করে। ক্রিম ফাইন্ডেশন এর একটি ক্রিমিয়ার এবং ঘন সামঞ্জস্য রয়েছে। সাধারণত এটি শুষ্ক ত্বকের জন্য খুবই ভালো কাজ করে। পাউডার ফাইন্ডেশন সাধারণত তৈলাক্ত ত্বকের জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি সাধারণত হালকা কাভারেজ অফার করে। এটি তৈলাক্ত, ব্রণপ্রবণ, অথবা ঘাম প্রবণ ত্বকের জন্য বিশেষভাবে উপকারী।

<u>হাই ডেফিনেশন (এইচডি) ফাউন্ডেশন ঃ</u>

এই ফাইন্ডেশন প্রয়োগ করা হয় যখন কোন ত্বকের অপূর্ণতা, কালো বৃত্তাকার দাগ এবং অসমান টোন ঢেকে রাখা হয়। এর লক্ষ্য হল ত্বকের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করার পর যাতে বুঝতে পারা না যায়। অর্থ্যাৎ কোন কিছু মুখে লাগান হয়েছে বলে বোঝা যাবে না।

<u>কনসিলার ঃ</u>



এটি ফাইন্ডেশনের মতই তবে এটি থিকার/মোটা এবং কালো বৃত্ত (ডার্ক সার্কেল), বয়সের দাগ, ব্লেমিসেস এবং আরো অনেক পিগমেন্ট লুকিয়ে ফেলতে এবং ত্বকে অপূর্ণতাগুলো পূরণ করতে সহায়তা করে। ফাউন্ডেশনের উপার কনসিলার লাগানো উচিত যাতে দাগ না পরে।

<u>কনসিলার - স্টিক ঃ</u>

এটি অনেকটা লিপস্টিক এরমত টিউবে আসে। এটি চোখের ডার্ক সার্কেল এর জন্য সম্পূর্ণ থেকে মাঝারী কাভারেজ প্রদান করে। এই থিক এবং ক্রিমি কনসিলারগুলো সাধারণ, শুষ্ক এবং সংবেদনশীল ত্বকের ব্যক্তির জন্য আদর্শ। স্টিক কনসিলার গুলো থিক থাকে এবং প্রায়শই তেল থাকে যাতে ব্যবহারকারী সহজেই মেকআপ মিশ্রিত করতে পারে এবং ছড়িয়ে দিতে পারে।

<u>কনসিলার - ক্রিমঃ</u>

এটি দাগ/ব্লেমিসেস ঢেকে রাখতে ব্যবহার করা হয়। এটি ফাউন্ডেশনের মতই তবে, ঘন এবং আশেপাশের স্কিন টোন এর অর্পূণতাগুলোকে মিশ্রত করে বিভিন্ন পিগমেন্টসকে আড়াল করতে সহায়তা করে।

<u>কনসিলার - লিকুউড ঃ</u>

এটি সবথেকে বহুমূখী ধরনের কনসিলার। এটি সর্বাধিক পানি ধারন করে বলে সর্বাধিক হাইড্রেশন প্রদান করতে পারে। এটি মাঝারী থেকে পূর্ণ কাভারেজ দেয়। এটি স্বাভাবিক থেকে শুষ্ক ত্বকের জন্য বেশী ভালো কাজ করে। এটি চোখের নীচে ভালো কাজ করে, কারণ এগুলো মিশ্রিত করা সহজ এবং ততটা ক্রিজ হয়না।

<u>কনসিলার - ক্রিম টু পাউডার ঃ</u>

তৈলাক্ত এবং ব্রণ-প্রবণ ত্বকের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এটি তাৎক্ষণিকভাবে রঙ্গ সংশোধন করে। চোখের নিচের কালো দাগ এবং সুদিং ইরিটেশন হলে জ্বালা প্রশমিত করে। এছাড়াও ইমপিউরিটিস শোষণ করে। এটি কেওলিন ক্লে, রাইস পাউডার/চালের গুড়া, জোজোবা তেল এবং জিঙ্ক অক্সাইড দিয়ে ত্বক নারিসড/পুষ্ট রাখে।

<u>আইশ্যাডো ঃ</u>

চোখের আকর্ষণীয়তা বাড়ানোর জন্য, চোখের দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্য এবং চোখগুলোকে আলাদা করে তোলার জন্য আইশ্যাডো ব্যবহার করা হয়। চোখের নিচে, গাল বা ভ্রুতেও আইশ্যাডো ব্যবহার করা হয়। এটি চোখের গভীরতা এবং মাত্র যুক্ত করে। আইশ্যাডো বিভিন্ন রঙ্গের এবং টেক্সারের আসে। এটি সাধারণত একটি পাউডার থেকে তৈরী করা হয়। তবে এটি তরল, পেন্সিল, ক্রিম বা মুজ আকারেও পাওয়া যায়।

সাধারণত চার ধরনের আইশ্যাডো ব্যবহার করা হয়ে থাকে ঃ

১) ক্রিম। ২) জেল। ৩) পাউডার। ৪) পেন্সিল।

ক্রিম। জেল। পাউডার। পেন্সিল।

ব্লাশার ঃ

ব্লাশ ব্যবহার করা হয় গালে রঙ্গের ফ্লাশ যোগ করার জন্য। ফলে ব্লাশার গোলাপী (কখনও কখনও পীচ বা বড়ই আন্ডারটোনস) হয়।ব্লাশার কুলড-টোন, এবং ফর্সা ত্বককে উষ্ণ করতে পারে। এটি স্যালো বা টায়ার্ড স্কিন/ত্বক উজ্জল করে। এটি গাঢ় ত্বক টোন এ গভীরতা যুক্ত করে।

সাধারণত তিন প্রকারের ব্লাশার ব্যবহার করা হয় ঃ

১) পাউডার। ২) ক্রিম। ৩) লিকুউড।

আইলাইনার ঃ

এটি একটি প্রসাধনী যা চোখে গোলাকার রেখা হিসেবে প্রয়োগ করা হয়। এর প্রাথমিক উদ্দেশ্য হল আইল্যাশ গুলিকে লাবণ্য দেখান। তবে এটি চোখের দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করতে বা চোখের আকৃতি বড় দেখাতেও ব্যবহার করা হয়।

সাধারণত চার রকমের আইলাইনার ব্যবহার করা হয় ঃ

পেন্সিল। ২) লিকুউড। ৩) গ্লিটারি। ৪) জেল লাইনার।

কন্ট্যাক্ট লেন্স ঃ

এটি চোখের পৃষ্ঠে বা কর্ণিয়ায় সরাসরি স্থাপন করা পাতলা লেন্স। চশমার মত কন্টাক্ট লেন্স চোখের কর্ণিয়া এবং লেন্সে ফোকাস করার শক্তি যোগ বা বিয়োগ করতে পারে। এটি একটি কৃত্রিম যন্ত্র যা দৃষ্টি সংশোধন, প্রসাধনী বা থেরাপিউটিক কারণেও ব্যবহার করা হয়।

আইব্রো ঃ

ছোট চোখ বা চোখের দূরত্ব বেশী এমন ছোটখাটো ত্রুটিগুলো দূর করে আইব্রো মুখের চেহারা আমূল পরিবর্তন করতে পারে। সঠিক ভ্রু আকৃতি মুখের দৈর্ঘ্য এবং ডেফিনিশন যোগ করে। এটি মুখের উপরের অংশে চোখের আকর্ষণীয়তা বৃদ্ধি করে বিভ্রান্তি সৃষ্টি করে যাতে নিচের অংশের ত্রুটি চোখে না পরে। এছাড়াও আইব্রো মুখের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। তিন প্রকারের আইব্রো ব্যবহার করা হয় ঃ

১) পাউডার। ২) জেল। ৩) পেন্সিল।

লিপস্টিক ঃ

এগুলো ঠোটের দিকে দৃষ্টি আকর্ষণ করতে এবং ঠোঁটগুলোকে আলাদা করে তোলে। বিউটিকেয়ারে ঠোঁট সম্পর্কে ভালো বোধ/ফিল করতে অনেকেই লিপস্টিক ব্যবহার করে।

সাধারণত ০৬ প্রকারের লিপস্টিক ব্যবহার করা হয় ঃ

১) ক্রিম। ২) ম্যাট। ৩) ময়েশ্চার। ৪) শিমার। ৫) গ্লিটার। ৬) গ্লোসি স্টিক।

মাসকারা ঃ

এটি নিচের এবং উপরের চোখের আইল্যাস বৃদ্ধি/উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি আইল্যাশ ডার্কেন, ঘন, লম্বা এবং/অথবা ডিফাইন করে। সাধারণত ০৫ (পাঁচ) ধরনের মাসকারা ব্যবহার করা হয় ঃ

১) ভলিউমাইজিং। ২) লেনথেনিং/লম্বা করা। ৩) ওয়াটারপ্রুফ/পানিরোধী।

৪) ওয়াটার রেজিসটেন্স/পানি প্রতিরোধী। ৫) নাইলন বেইজ।

পাউডার ঃ

বিউটি পার্লারে বিভিন্ন কাজে বিভিন্ন প্রকারেরপাউডার ব্যবহার করা হয়। ফেস পাউডার ও ট্যালকম পাউডার। মুখে মার্জিত ভাব তৈরির কাজে পাউডার ব্যবহার হয়। এছাড়া ট্যালকম পাউডার ভ্রু প্লাক, আপার লিপ প্লাক ও থ্রেডিং, এবং মেকআপের বিভিন্ন কাজে ব্যবহার করা হয়। সাধারণত ০৭ (সাত) প্রকারের পাউডার ব্যবহার করা হয় ঃ

১) লুজ। ২) শিমার। ৩) ব্রোঞ্জিং। ৪) ডুয়েল/দ্বৈত। ৫) ম্যাট।

৬) হাই ডেফিনিশন/উচ্চ মাত্রা। ৭) মিনারেল/খনিজ।

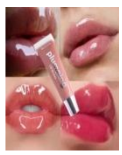
লিপ পেন্সিল ঃ

লিপ লাইনার লিপ পেন্সিল নামেও পরিচিত। একটি মসৃণ আকৃতি দেবার জন্য লিপস্টিক প্রয়োগ করার আগে ঠোঁটের বাহিরের প্রান্তে অসম জায়গাগুলো পূরণ করার জন্য লিপ পেন্সিল ব্যবহার করা হয়। লিপপেন্সিল সাধরণত লিপস্টিকের থেকে ০১ বা ০২ শেড হালকা হওয়া ভালো এবং শেড একই পরিবারের হতে হবে।

সাধারণত ০৩ (তিন) প্রকারের লিপ পেন্সিল ব্যবহার করা হয় ঃ

১) ম্যাট। ২) ক্রিম। ৩) ময়েশ্চার।

লিপ গ্লোস ঃ



গ্লোস কে সংজ্ঞায়িত করা হয় এর চকমক এর জন্য। লিপগ্লস এর শিমার এবং থিকার টেক্সার ঠোঁটকে আরও কোমল এবং আকর্ষণীয় করে তোলে। ঠোঁটে লিপগ্লস স্পর্ষ করার সাথে সাথে এই প্রাকৃতিক চকচকে ভাব চলে আসে এবং একই সাথে হেলদি এবং একত্রিত দেখায়। সাধারণত ০৫ প্রকারের লিপগ্লস ব্যবহার করা হয় ঃ

১) সিলিকন বেইজড। ২) আলট্রা শাইন। ৩) ময়েশ্চার। ৪) রিচ। ৫) ম্যাট।

অ্যান্টি শাইন ঃ

একটি স্বচ্ছ পাউডার যা যেকোন কালার ত্বকের উপর অবাঞ্ছিত তেল, চকচকে ভাব, এবং ঘাম থেকে মুক্তি পাবার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি ত্বকে একটি মনোরম, হালকা অনুভূতির তৈরী করে। ম্যাটিফাইং ক্রিম এবং ফ্লুইড ফাইন্ডেশনের জন্য অ্যান্টি সাইন বিশেষভাবে কার্যকর। সাধারণত ০৩ প্রকারের অ্যান্টিসাইন পাউডার ব্যবহার করা হয় ঃ

১) কমপ্যাক্ট। ২) ক্রিম। ৩) লিকুউড (তরল)।

স্প্রে ঃ

কম দৃশ্যমান টেক্সারের সাথে একটি নরম প্রভাব দেয়। সেটিং স্প্রে ব্যবহার করে মুখের মেকআপ যেমনঃ পাউডার, মাস্কারা এমনকি লিপস্টিকও ঠিক রাখা হয়। সেটিং স্প্রে মূলত একটি লিকুউড ফর্মূলা। এটি মুখের মেকআপ দীর্ঘায়িত করতে ব্যবহার করা হয়। এটি মুখের মেকআপ ঠিক জায়গায় রাখে এবং ধোয়া, দাগ বা বিবর্ণ হওয়া থেকে রক্ষা করে যাতে দেখে মনে হয় প্রথম প্রয়োগ করা হয়েছে। সাধারণত ০৩ প্রকারের সেটিং স্প্রে ব্যবহার করা হয় ঃ

১) ম্যাটেফাইং স্প্রে। ২) ওয়াটার প্রুফ স্প্রে। ৩) এয়ার ব্রাশ স্প্রে।

সেফটি পিন ঃ

এগুলো ফ্যাব্রিক্স বা পোশাকের টুকরা একসাথে বেধে রাখতে ব্যবহার করা হয়। কিছু কিছু সেফটি পিন এর সাথে একটি নিরাপদ কাভার থাকে, এটি একটি বিশেষ সংস্করণ যাকে ন্যাপি পিন বা লোইন ক্লথ পিন বলা হয়। শাড়ী ড্রাপিং এর সময় সেফটি পিন বেশী ব্যবহার করা হয়।

সেটিং লোশন / জেল ঃ

সেটিং লোশন একটি স্টাইলিং পণ্য যা চুলকে একটি নির্দিষ্ট আকৃতি বা স্টাইলে সেট করতে ব্যবহার করা হয়। সেটিং লোশন সেটিই জেলের মত এবং এটি চুলো কোটিং/প্রলেপ দিয়ে কাজ করে এবং এর কারনে রোলারে সেট করে কাজ করার সময় স্ট্রান্ডগুলো শুকিয়ে যায়না।

শ্যাম্পু

চুলের পরিসেবার করার আগে বা কোন সার্ভিস প্রদান করার আগে চুলের রুক্ষতা দূরা, ময়লা পরিষ্কার করা এবং চুল সফট করার জন্য শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়।

কন্ডিশনার ঃ

কন্ডিশনার সাধারণত চুল ধোয়ার দ্বিতীয় ধাপ। কন্ডিশনার চুলকে নরম করে এবং সহজে ম্যানাজ করতে সহায়তা করে। এটি চুলের গঠন/খাদকে ক্ষতির হাত থেকেও রক্ষা করে। চুল স্বাস্থ্যকর এবং চকচকে (সাইনি) করার জন্য কন্ডিশনার অপরিহার্য।

হেয়ার সিরাম ঃ

এটি একটি তরল ভিত্তিক উপদান। এটি সাধারণত সিলিকন ব্যবহার করে তৈরি করা হয়। এটি চুলের ফাইবারের উপর একটি প্রতিরক্ষামূলক স্তর প্রদান করে এবং ফ্রিজকে মসৃণ করতে সহায়তা করে। এই মসৃণ স্তরটি তখন আলো প্রতিফলিত করে, এভাবে সিরাম চুলকে শাইনি/চকচকে, চর্বিযুক্ত নয়, এবং ফিনিস দেয়।

হেয়ার স্প্রে ঃ

হেয়ার স্প্রে পলিমার ব্যবহার করে তৈরি করা হয়। চুলে স্প্রে করার পর এটি একটি অদৃশ্য হেয়ার নেট তৈরি করে। এটি চুলের স্ট্রান্ডগুলোকে একটি হালকা ওজনের ফিল্ম এর প্রলেপ দেয়, এবং স্প্রেকৃত জায়গায় ফাইবারগুলোকে একত্রিত করে। তারপর হেয়ার স্প্রে ইন্টারসেকশন এবং পলিমারের বন্ধন শুকিয়ে ফেলে এবং চুল জায়গায় ধরে রাখে।

গ্লোস স্প্রে ঃ

এটি একটি ফ্রিজ-ফাইটিং স্প্রে। এটি স্টাইল করা চুলকে তাৎক্ষনিকভাবে আলোক-আকর্ষণ ঝকমকে এবং প্রতিফলিত চকচকে করে। এটি স্ট্যাটিক, ফ্লাইওয়ে এবং ফ্রিজকেও নিয়ন্ত্রণ করে। গ্লোস স্প্রে ব্যবহারের ফলে স্পর্শযোগ্য নরম, গ্লোসি শাইন সিল্কি চুল তৈরি হয়।

গ্লিটার স্প্রে ঃ

এটি রেগুলার হেয়ার স্প্রে এরমত নয়। তবে এটি সূক্ষ্ম গ্লিটার টুকরোগুলোর সাথে সামান্য টেক্সচার এবং প্রচুর শাইন প্রদান করে। এর মাত্র কয়েকটি স্প্রিটেজ আপনার চুলে প্রচুর (প্রায় একটন) গ্লিটার যুক্ত করে। এটি একটি সূক্ষ্ম সোনার ঝলকানি সরবরাহ করে যা তাৎক্ষনিকভাবে চুলে গ্ল্যামার যোগ করে। এটি নজর কাড়া স্তরে চুলগুলোকে রাখার জন্য চুলের উপর ছিটিয়ে দিলে ভালো ভাবে কাজ করবে।

শাইনিং স্প্রে ঃ

এটি একটি ফ্রিজ-ফাইটিং ফিনিশিং স্প্রে। এটি স্টাইল করা চুলকে তাৎক্ষনিকভাবে আলোক-আকর্ষণ ঝলমলে এবং প্রতিফলিত শাইনিং দেয়। এটি স্ট্যাটিক, ফ্লাইওয়ে এবং ফ্রিজকেও নিয়ন্ত্রন করে।

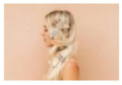
হেয়ার মুজ ঃ

এটি একটি সুপার বহুমূখী ফোম। এটি স্ট্রান্ডগুলিকে কিছু ধরে রাখতে এবং সংজ্ঞা দিতে ব্যবহৃত হয়। এটি চুলকে রক্ষা এবং নিয়ন্ত্রন করতে, এবং অনিয়নন্ত্রিত কার্লগুলোকে কিছুটা নিয়ন্ত্রন করতে ব্যবহার করা হয়। এটি ফ্রিজ নিয়ন্ত্রনে রাখতে সহায়তা করে এবং কার্লগুলোকে বাউন্সিয়ার করতে সহায়থা করে। সঠিক পরিমানে হেয়ার মুজ ব্যবহারের ফলে সত্যি একটি পার্থক্য তৈরি করা যায়।

হেয়ার পিন ঃ

চুল জায়গামত ধরে রাখতে হেয়ার পিন ব্যবহার করা হয়। খুবই সাধারণভাবে বলা হয়, হেয়ার পিন ব্যবহার করে লম্বা চুলগুলোকে সুবিধা মত নিয়ন্ত্রন করা হয়।

হেয়ার ক্লিপস ঃ



চুলগুলোকে জায়গামত রাখতে হেয়ার ক্লিপস একটি আলিঙ্গন হিসাবে কাজ করে। এগুলো মেটাল বা প্লাষ্টিকের তৈরি এবং কখনও কখনও অলঙ্কারিক ফ্যাব্রিক্সযুক্ত থাকে। চুল বাধার চেয়ে চুলে ক্লিপস ব্যবহার করা অনেক সহজ। ক্লিপসগুলো অদ্ভুত ডেন্ট তৈরি করে না।

সেটিং ক্লিপস ঃ

এগুলো সাধারণ হেয়ার ক্লিপস থেকে ভিন্ন। এগুলো টানা বা টাগান ছাড়াই চুলের মধ্যে দিয়ে পিছলে যেতে পারে এবং চুলো কোন গর্ত ছাড়ে না। এগুলো বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। এগুলো চুলে সেকশন করা থেকে শুরু করে, চুলে ওয়েভ সেট করা এবং স্টাইলকে নিরাপদে ধরে রাখার জন্য সেটিং ক্লিপস ব্যবহার করা হয়।

পনিটেইল ঃ

শিক (চটকদার) ব্যাক্তিত্বের সংকেত বহন করে পনিটেইল। মাথার কিছু বা সমস্ত চুলগুলোকে মুখ থেকে টেনে নিয়ে হেয়ার ব্যান্ড, ক্লিপ বা ফিতা দিয়ে মাথার পিছনে জড়ো করে বাধা হয় এবং নিরাপদে ঝুলতে দেওয়া হয়। এক বিন্দু থেকে দেখতে একটি টাট্টু ঘোড়ার লেজের মত লাগে বলে এর নাম দেওয়া হয়েছে পনিটেইল। চুলগুলোকে পনিটেইলের মাধ্যমে সহজে চোখ থেকে দূরে রাখা যায়, ফলে অনেক কাজের সময় সুবিধা হয়।

সেলফ চেক - ৫.১-১ থেকে ৫.১-২

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

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 ৫.১-১ থেকে ৫.১-২

প্রশ্ন-১: মেকওভার কাজে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামাদির নাম লিখুন?

উত্তর:

শার্পনার, আইল্যাশ কার্লার, ব্রাশ সেট (মেকআপ), বিউটি ব্লেন্ডার/পাফ।

এয়ার ব্রাশ, স্ট্রইটনার, কার্ল মেশিন, ক্রিম্পার মেশিন, হেয়ার ড্রাইয়ার, কার্ল ব্রাশ, চিরুনি।

প্রশ্ন-২: মেকওভার কাজে ব্যবহৃত উপকরণসমূহের নাম লিখুন?

উত্তর:

প্রাইমার, প্রাইমার-ক্রিম, প্রাইমার-লিকুইড, প্রাইমার-মুজ, ফাইন্ডেশন, ফাইন্ডেশন-কেক, ফাইন্ডেশন-লিকুইড, ক্রিম টু পাউডার, হাই ডেফিনেশন (এইচডি) ফাউন্ডেশন, কনসিলার, কনসিলার-স্টিক, কনসিলার-ক্রিম, কনসিলার-লিকুউড, কনসিলার-ক্রিম টু পাউডার, আইশ্যাডো, ব্লাশার, আইলাইনার, কন্ট্যাক্ট লেন্স, আইব্রো, লিপস্টিক, মাসকারা, পাউডার,
লিপ পেন্সিল, লিপ গ্লোস, অ্যান্টি শাইন, স্প্রে, সেফটি পিন, সেটিং লোশন/জেল,
শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, হেয়ার সিরাম, হেয়ার স্প্রে, গ্লোস স্প্রে, গ্লিটার স্প্রে, শাইনিং স্প্রে, হেয়ার মুজ, হেয়ার পিন, হেয়ার ক্লিপস, সেটিং ক্লিপস, পনিটেইল।

প্রশ্ন-৩: ক্রিমপার মেশিন এর কাজ কি?

উত্তর:

ক্রিম্পার মেশিন ঃ

জিগ-জ্যাগ প্লেট 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।

প্রশ্ন-৪: হেয়ার ড্রাইয়ার মেশিন এর কাজ কি?

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।

প্রশ্ন-৫: মেকআপ করার জন্য ফাইন্ডেশন কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

ফাইন্ডেশন ঃ

ফাউন্ডেশন হল মুখের মেকআপের একটি অবস্থা। এটি একটি তরল, ক্রিম বা পাউডার মেকআপ যা মুখ এবং ঘাড়ে একটি সমান, অভিন্ন রঙ্গ তৈরি করতে, ত্রুটিগুলিকে ঢেকে দিকে বা আবৃত করতে এবং কখনও ন্যাচারাল স্কিন টোন পরিবর্তন করতে প্রয়োগ করা হয়। এটি বাকি মেকআপের জন্য একটি সমান বেইজ বা ফাইন্ডেশন তৈরী করে। এর সঠিক সূত্র/ফর্মূলা ত্বকের দাগ ঢাকতে, টোন সংশোধন করতে, অসম্পূর্ণতাগুলোকে অস্পষ্ট করতে এবং একটি সামগ্রিক এবং মসৃণ ক্যানভাস তৈরী করতে সহায়তা করে। কিছু ফাইন্ডেশন আরও জটিল প্রসাধনীর জন্য ময়েশ্চারাইজার, সানস্ক্রিন, অ্যাস্ট্রিজেন্ট বা বেইজ লেয়ার হিসেবেও কাজ করে।**শিখন ফল ৫.২ - ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।**

বিষয়বস্তু ঃ

- ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা)
- মেকওভার রিকুয়ারমেন্ট
- আরামদায়ক অবস্থা
- প্রোটেক্টিভ ক্লোথিং

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
২. সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা।
৩. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান।
৪. ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৪.২

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	**রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস**
ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ৫.২-১ থেকে ৫.২-৪ সেলফ চেকঃ ৫.২-১ থেকে ৫.২-৪ উত্তর পত্রঃ৫.২-১ থেকে ৫.২-৪

ইনফরমেশন শীট: ৫.২-১

শিখন উদ্দেশ্যঃ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।

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

ইনফরমেশন শীট: ৫.২-২

শিখন উদ্দেশ্যঃ সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।

মেকওভার রিকোয়ারমেন্ট/চাহিদাঃ

১. মেকআপ
১.১ ডে-মেকআপ
১.২ ইভনিং-মেকআপ
১.৩ ব্রাইডাল-মেকআপ
২. শাড়ী ড্রেপিং
২.১ নিভি স্টাইল
২.২ বাংলা স্টাইল
২.৩ দেবদাস স্টাইল
২.৪ গুজরাটি স্টাইল
২.৫ লেহেঙ্গা স্টাইল
২.৬ ধুতি স্টাইল
৩. হেয়ার স্টাইল
৩.১ কার্লি এন্ড ক্রিম্পি
৩.২ স্ট্রেইট
৩.৩ বান
৩.৪ ট্রেন্ডি হেয়ার ডো
৩.৫ ব্রাইডাল
৩.৬ উয়ীভিং
৩.৭ ব্লো ড্রাই

ইনফরমেশন শীট: ৫.২-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে 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 অবস্থায় বসতে পেরেছেন। এই অংশে ক্লায়েন্ট রিলাক্স মোডে নেওয়া খুবই জরুরি কারণ ত্বকের উপর কাজ করতে হলে ত্বক অবশ্যই রিলাক্স অবস্থায় থাকতে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ৫.২-৪

শিখন উদ্দেশ্যঃক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা হয়েছে।

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর 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।

মেকওভার করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

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 - ৫.১-১ থেকে ৫.১-২

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- 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 ৫.১-১ থেকে ৫.১-২

প্রশ্ন-১: মেকওভার সম্পাদন করার জন্য কি কি পারসোলান এক্সেসোরিজ রিমুভ করতে হবে?

উত্তর:

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

৬. নোজ পিন/নাক ফুল
৭. হ্যান্ড রিং/হাতের আংটি

৮. হাত ঘড়ি
৯. হেয়ার ব্যান্ড/চুলের ফিতা
১০. চুড়ি

প্রশ্ন-২: মেকআপ করার চাহিদাগুলো কি কি হতে পারে?

উত্তর:

৪. মেকআপ
৪.১ ডে-মেকআপ
৪.২ ইভনিং-মেকআপ
৪.৩ ব্রাইডাল-মেকআপ

প্রশ্ন-৩: মেকওভার সম্পাদন করার জন্য প্রটেক্টিভ ক্লোথিংগুলো কি কি?

উত্তর:

মেকওভার করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

৬. আই প্যাড।
৭. তোয়ালে।

৮. ফেসিয়াল গাউন।
৯. গজ মাস্ক।
১০.ফেসিয়াল মাস্ক।

শিখন ফল ৫.৩ - মেকআপ সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- স্কিন টাইপ এবং স্কিন টোন
- মেকআপ প্রসিডিউর/পদ্ধতি
- মেকআপ রেজাল্ট এবং ফিনিসিং টাচ
- ফেস ফিক্সিং
- রিটাচ এবং রিমুভিং মেকআপ এ উপদেশ দেওয়া

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. মুখমন্ডলের আকৃতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং মেকআপ নির্ধারণ করা।
২. গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ এ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা।
৩. ফিনিশিং টাচ দেবার আগে মেকআপ রেজাল্ট পরীক্ষা করা।
৪. ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিংস স্প্রে দিয়ে মুখে মেকআপ ফিক্সড করা।
৫. মেকআপ রিটাচ এবং রিমুভ করার ক্ষেত্রে সঠিক প্রোডাক্ট এবং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৫.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
মেকআপ সম্পাদন করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ৫.৩-১ থেকে ৫.৩-৫ সেলফ চেকঃ ৫.৩-১ থেকে ৫.৩-৫ উত্তর পত্রঃ ৫.৩-১ থেকে ৫.৩-৫

ইনফরমেশন শীট: ৫.৩-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃ মুখমন্ডলের আকৃতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশ্লেষণ 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

ইনফরমেশন শীট: ৫.৩-২ থেকে ৫.৩-৪

শিখন উদ্দেশ্য ঃ

- গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ এ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা হয়েছে।
- ফিনিশিং টাচ দেবার আগে মেকআপ রেজাল্ট পরীক্ষা করা হয়েছে।
- ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিংস স্প্রে দিয়ে মুখে মেকআপ ফিক্সড করা হয়েছে।

মেকআপ কী?

সৌন্দর্য্য প্রস্ফুটনের জন্য প্রসাধনী ব্যাবহারের মাধ্যমে ত্বকের ত্রুটিপূর্ণ দিকগুলোকে কমিয়ে দিয়ে ও ত্রুটিহীন দিকগুলোকে বাড়িয়ে দিয়ে অবয়বে যে পরিবর্তন আনা হয় তার নাম মেকআপ।

প্রফেশনাল মেকআপ কেন জরুরী?

মানুষ সৌন্দর্যের পূজারী। প্রত্যেকেই নিজেকে সুন্দর করে তুলে ধরতে চায়। কিন্তু সঠিক জ্ঞান ও দক্ষতার অভাবে তা আর হয়ে উঠে না। যেসব জায়গায় সাজসজ্জার পুঙ্খানুপুঙ্খতা বজায় রাখা জরুরি সেসব ক্ষেত্রে তাই প্রফেশনালদের উপর নিভ্র্র করতেই হয়।

সঠিক মেকআপ নির্বাচন ঃ

ক্লায়েন্টের পছন্দকে মেকআপ নির্বাচনের ক্ষেত্রে প্রাধান্য দেওয়া প্রয়োজন; এজন্য মেকআপ শুরুর আগে ক্লায়েন্টের চাহিদার ধরন বুঝে নিতে হবে। ক্লায়েন্টের বয়স এবং ব্যাক্তিত্ব ছাড়াও মুখাকৃতি, 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, ব্লু, সেকেন্ডারি: অরেঞ্জ, গ্রিন, ভায়োলেট, টার্শিয়ারি: ইয়েলো-অরেঞ্জ, অরেঞ্জ-রেড, রেড-ভায়োলেট, ভায়োলেট-ব্লু, ব্লু-গ্রিন, গ্রি-ইয়েলো, এতসব রঙের রয়েছে ভিন্ন ভিন্ন আবেদন ও মনস্তাত্তিক দিক।

যেমন:

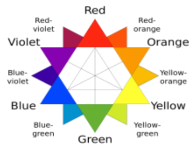
লাল: প্রেম, রাগ, ক্ষমতা, আবেদন, কমলা: সুখ-সমৃদ্ধি, শক্তি, হলুদ: গ্রীষ্ম, ঔজ্জ্বল্য, প্রত্যাশা, সবুজ: সূচনা, বৃদ্ধি, প্রকৃতি

নীলঃ নিস্তব্ধ, শোক, দায়িত্ব, গোলাপি: মিষ্টতা, প্রথম প্রেম, আকর্ষনীয়, ফুল,

বেগুনী: সৃজনশীলতা, রাজত্ব, প্রাচুর্য্য, কালো: রহস্য, আভিজাত্য,

ধূসর: রাশভারী, রক্ষণশীল, সাদা: পবিত্রতা, পরিচ্ছন্নতা, আলো, তুষার,

খয়েরী: নিভৃতা, বসন্ত, প্রকৃতি,



প্রয়োজনীয় 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 প্রস্তুত করে নেওয়াকে ওয়ার্মিং আপ বলে। ড্রাই ম্যাসাজের মাধ্যমে এই ধাপ সম্পন্ন করতে হবে। শেষে হেয়ার ব্যান্ড পরিয়ে পরবর্তী ধাপের জন্য প্রস্তুত করা হবে।

- ক্লিনজিং:

  ত্বকের উপরাংশের ঘাম, ধূলিকনা বা প্রসাধনী অপসারনের জন্য ক্লিনজিং করা হয়। ত্বক অনুযায়ী প্রযোজ্য ক্লিনজার দ্বারা ম্যাসাজের মাধ্যমে তা করা হয়।

- টোনিং ঃ

  ত্বকের গভীর থেকে ধূলো ময়লা পরিষ্কার করার জন্য এবং তৈলাক্ততা দূর করার জন্য তুলা 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 এপ্লিকেশন ঃ

  ত্বকের যে অংশে তৈলাক্তভাব বেশী থাকে বা ঘাম বেশী থাকে সে অংশে আঙ্গুলের সাহায্যে প্রাইমার দিয়ে প্রেফ (হালকাভাবে পরিষ্কার করা) করা হয়।

- এ্যাপ্লাই কারেক্টর ঃ

  ত্বকে ব্রণের দাগ সহ অন্য যেকোন দাগ ঢাকতে কারেক্টর ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও স্কিন টোন সমান করার জন্যেও কারেক্টর ব্যবহার করা হয়।

- এ্যাপ্লাই ফাইন্ডেশন ঃ

  ত্বকের টোন এবং শেড অনুযায়ী ফাইন্ডেশন নির্ধারণ করতে হবে। বিউটি ব্লেন্ডার 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 ব্লেন্ডার দিয়ে কনিসিউলার ড্যাব ড্যাব করে লাগাতে হবে।

- এ্যাপ্লাই লুজ পাউডার ঃ

মেকআপটাকে লক করার জন্য বানানা লুজ পাউডার বা অন্য কোন লুজ পাউডার ব্যবহার করা হয়। এক্ষেত্রে 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 ব্লেন্ডারদিয়ে কনট্যুরিংটাকে ড্যাব ড্যাব করে বসাতে হবে।

আই-ব্রো আর্ট ঃ

ভ্রু-পেন্সিল অথবা আই-ব্রো পমেট দিয়ে ব্রাশ এর সাহায্যে আই-ব্রো আর্ট করতে হবে। এক্ষেত্রে ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং ভ্রু শেপ বিবেচনা করতে হবে।

- আই-কনট্যুরিং শেড ব্যবহার ঃ

চোখের আকৃতি বড় বা ছোট করার জন্য আই কনট্যুরিং শেড দিয়ে আই ব্রাশ এর সাহায্যে আই কনট্যুরিং করতে হবে।

- এ্যাপ্লাই আই শেডো (প্রয়োজন অনুযায়ী) ঃ

আইশ্যাডো এর ব্যবহার প্রয়োজন অনুযায়ী নির্ধারন করতে হবে। এক্ষেত্রে, ড্রেস বা শাড়ীর এর সাথে মিল রেখে চোখের সৌন্দর্য 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 আকৃতি বৃদ্ধি করার জন্য চোখের পাতার উপরে আইলাইনার ব্যবহার করে চোখের নতুন আকার ফুটিয়ে তুলতে হবে।

- নকল আইলেশ ব্যবহার ঃ

নকল আইলেশ ব্যবহার করে চোখের পাপড়ী/আইলেশ ঘন, বড় এবং দীর্ঘায়িত করতে হবে। এক্ষেত্রে আলগা আঠা ব্যবহার করতে হবে।

- কাজল ব্যবহার ঃ

চোখের সৌন্দর্য 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 ব্লাশ ঃ

গালের অংশে কনট্যুরিং এর উপরে ফেস ব্লাশ এবং ব্লাশঅন ব্যবহার করে মুখের সৌন্দর্য আরো বৃদ্ধি করতে হবে।

- হাইলাইটার ঃ

টি-জোনের উপরের অংশে (কপাল, নাক, ব্লাশনের 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 পরীক্ষা 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 ঃ

o প্রতিটি ক্লায়েন্টের কাজ শুরুর আগে সমস্ত ব্রাশ, পাফ এবং বিউটি ব্লেন্ডার জীবানুমুক্ত করতে হবে।

o কাজের সময় টুলস নিচে পড়ে গেলে তা আর নেওয়া যাবে না।

o ভালো বে-ভিংয়ের জন্যমেকাপ শুরুর আগে ক্লায়েন্টকে ফেসওয়াশ করে নিতে বলতে হবে।

o বেইজ ভারী হয়ে গেলে তা বারংবার পাফিংয়ের মাধ্যমে কমিয়ে নিতে হবে।

o বেইজ করার সময়ঠোঁটকে বাদ দেওয়া যাবে না। নতুবা লিপস্টিক স্থায়ী হবেনা।

o হাত ও বিউটিব্লেনবডার/পাফ ব্যাবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে। কারন কাজের সময় তাতে নানানভাবে রঙ লাগতে পারে যেটা কোনওভাবে ত্বকে লাগলে বেস মেকাপ নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

ইনফরমেশন শীট: ৫.৩-৫

শিখন উদ্দেশ্য ঃ মেকআপ রি-টাচ এবং রিমুভ করার ক্ষেত্রে সঠিক প্রোডাক্ট এবং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া।

এডভাইজিং:

মেকআপ সেটআপ এবং ফিক্সড হবার পরবর্তী ধাপ হলো ক্লায়েন্টকে রি-টাচ এবং রিমুভ করার ব্যাপারে অবগত করা।

সাধারণত নিম্নের বিষয়গুলো বলতে হবে ঃ

১. **<u>রিটাচ করার ক্ষেত্রে ঃ</u>**

- পাউডার/লুজ পাউডার মাখান একটি পাফ সঙ্গে রাখতে হবে এবং প্রয়োজন হলে ব্যবহার করতে হবে।

২. **<u>রিমুভ করার ক্ষেত্রে ঃ</u>**

- 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।

সেলফ চেক - ৫.৩-১ থেকে ৫.৩-৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: স্কিন টোন কি? স্কিন টোন কত প্রকার এবং কি কি?

প্রশ্ন-২: মেকআপ কি? প্রফেশনাল মেকআপ কেন জরুরী?

প্রশ্ন-৩: মেকআপ করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

প্রশ্ন-৪: মেকআপ রিটাচ বা রিমুভ কিভাবে করতে হবে?

উত্তরপত্র ৫.১-১ থেকে ৫.১-২

প্রশ্ন-১: স্কিন টোন কি? স্কিন টোন কত প্রকার এবং কি কি?

উত্তর:

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।

প্রশ্ন-২: মেকআপ কি? প্রফেশনাল মেকআপ কেন জরুরী?

উত্তর:

<u>মেকআপ কী?</u>

সৌন্দর্য্য প্রস্ফুটনের জন্য প্রসাধনী ব্যাবহারের মাধ্যমে ত্বকের ত্রুটিপূর্ণ দিকগুলোকে কমিয়ে দিয়ে ও ত্রুটিহীন দিকগুলোকে বাড়িয়ে দিয়ে অবয়বে যে পরিবর্তন আনা হয় তার নাম মেকআপ।

<u>প্রফেশনাল মেকআপ কেন জরুরী?</u>

মানুষ সৌন্দর্য্যের পূজারী। প্রত্যেকেই নিজেকে সুন্দর করে তুলে ধরতে চায়। কিন্তু সঠিক জ্ঞান ও দক্ষতার অভাবে তা আর হয়ে উঠে না। যেসব জায়গায় সাজসজ্জার পুঙ্খানুপুঙ্খতা বজায় রাখা জরুরি সেসব ক্ষেত্রে তাই প্রফেশনালদের উপর নিভর্র করতেই হয়।

প্রশ্ন-৩: মেকআপ করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

উত্তর:

- প্রতিটি ক্লায়েন্টের কাজ শুরুর আগে সমস্ত ব্রাশ, পাফ এবং বিউটি ব্লেন্ডার জীবানুমুক্ত করতে হবে।
- কাজের সময় টুলস নিচে পড়ে গেলে তা আর নেওয়া যাবে না।
- ভালো বে-ভিংয়ের জন্যমেকাপ শুরুর 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 স্থায়ী হবেনা।
- হাত ও বিউটিব্লেনবডার/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: মেকআপ রিটাচ বা রিমুভ কিভাবে করতে হবে?

উত্তর:

৩. **<u>রিটাচ করার ক্ষেত্রে ঃ</u>**

- পাউডার/লুজ পাউডার মাখান একটি পাফ সঙ্গে রাখতে হবে এবং প্রয়োজন হলে ব্যবহার করতে হবে।

৪. **<u>রিমুভ করার ক্ষেত্রে ঃ</u>**

- 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-৮

জব শীট-৮			
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন এবং উদ্যোক্তা উন্নয়ণ		
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	**মেকআপ সম্পাদন করা।**		
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালস ঃ	প্রাইমার, প্রাইমার-ক্রিম, প্রাইমার-লিকুইড, প্রাইমার-মুজ, ফাইন্ডেশন, ফাইন্ডেশন-কেক, ফাইন্ডেশন-লিকুইড, ক্রিম টু পাউডার, হাই ডেফিনেশন (এইচডি) ফাউন্ডেশন, কনসিলার, কনসিলার-স্টিক, কনসিলার-ক্রিম, কনসিলার-লিকুউড, কনসিলার-ক্রিম টু পাউডার, আইশ্যাডো, ব্লাশার, আইলাইনার, কন্ট্যাক্ট লেন্স, আইব্রো, লিপস্টিক, মাসকারা, পাউডার, লিপ পেন্সিল, লিপ গ্লোস, অ্যান্টি শাইন, স্প্রে, সেফটি পিন, সেটিং লোশন/জেল।		
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	শার্পনার, আইল্যাশ কার্লার, ব্রাশ সেট (মেকআপ), বিউটি ব্লেন্ডার/পাফ, কার্ল ব্রাশ, চিরুনি।		
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	মুখমন্ডলের আকৃতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং মেকআপ নির্ধারণ করা হয়েছে। গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ এ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা হয়েছে। ফিনিশিং টাচ দেবার আগে মেকআপ রেজাল্ট পরীক্ষা করা হয়েছে। ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিংস স্প্রে দিয়ে মুখে মেকআপ ফিক্সড করা হয়েছে। মেকআপ রি-টাচ এবং রিমুভ করার ক্ষেত্রে সঠিক প্রোডাক্ট এবং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।		
নোটস ঃ	প্রতিটি ক্লায়েন্টের কাজ শুরুর আগে সমস্ত ব্রাশ, পাফ এবং বিউটি ব্লেন্ডার জীবাণুমুক্ত করতে হবে। কাজের সময় টুলস নিচে পড়ে গেলে তা আর নেওয়া যাবে না। ভালো বে-ন্ডিংয়ের জন্য মেকাপ শুরুর আগে ক্লায়েন্টকে ফেসওয়াশ করে নিতে বলতে হবে। বেইজ ভারী হয়ে গেলে তা বারংবার পাফিংয়ের মাধ্যমে কমিয়ে নিতে হবে। বেইজ করার সময় ঠোঁটকে বাদ দেওয়া যাবে না। নতুবা লিপস্টিক স্থায়ী হবেনা। হাত ও বিউটিব্লেনবডার/পাফ ব্যাবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে। কারন কাজের সময় তাতে নানানভাবে রঙ লাগতে পারে যেটা কোনওভাবে ত্বকে লাগলে বেস মেকাপ নষ্ট হয়ে যেতে পারে।		
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহ সংগ্রহ করুন এবং জীবণুমুক্ত করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান। ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং ব্যবহার করুন। মুখমন্ডলের আকৃতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশ্লেষণ করুন এবং মেকআপ নির্ধারণ করুন। গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ এ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করুন। ফিনিশিং টাচ দেবার আগে মেকআপ রেজাল্ট পরীক্ষা করুন। ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিংস স্প্রে দিয়ে মুখে মেকআপ ফিক্সড করুন। মেকআপ রি-টাচ এবং রিমুভ করার ক্ষেত্রে সঠিক প্রোডাক্ট এবং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দিন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিস্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিস্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ			

দলগত কাজ ঃ

মেকআপ*অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-৭।*

শিখন ফল ৫.৫-শাড়ি পরা সম্পাদন করা।
বিষয়বস্তু ঃ

- ওকেশন অনুযায়ী শাড়ি স্টাইল নির্বাচন।
- পেটিকোট এবং ব্লাউজ পরান।
- স্টাইল অনুযায়ী শাড়ি পরান।
- বিশেষ বিশেষ জায়গায় সেফটি পিন লাগানো।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ভিন্ন রকমেরঅনুষ্ঠানের সাথে শাড়ীর স্টাইল নির্বাচন করা জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা।
২. পেটিকোট এবং ব্লাইজ 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।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ
শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৫.৫

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
শাড়ি পরান সম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীটঃ ৫.৫-১ থেকে ৫.৪-৪ • সেলফ চেকঃ ৫.৫-১ থেকে ৫.৫-৪ • উত্তর পত্রঃ ৫.৫-১ থেকে ৫.৫-৪

ইনফরমেশন শীট: ৫.৫-১

উদ্দেশ্য ঃ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের সাথে শাড়ীর স্টাইল নির্বাচন করা জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা।
বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান ঃ
সাজগোজ করার ক্ষেত্রে সাধারণত বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান সামনে রেখে বা বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান উদ্দেশ্য করে ক্লায়েন্ট বিউটি পার্লারে আসে। অনুষ্ঠানগুলো যেমন তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ ঠিক তেমনি মেকআপটাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এক্ষেত্রে শাড়ি একটি প্রধান ভূমিকা পালন করে। অনুষ্ঠানের সাথে সামঞ্জস্য না হলে পুরু আনন্দটাই মাটি হয়ে যেতে পারে। তাই অনুষ্ঠান এবং শাড়ির মধ্যে একটি শক্ত যোগসূত্র থাকতে হবে।

আমাদের দেশের কিছু 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 ফেব্রুয়ারি।

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. ক্যাজুয়াল ড্রাপিং।
৪. গুজরাটি স্টাইল ড্রাপিং।

৫. লেহাঙ্গা স্টাইল ড্রাপিং।
৬. ধূতিয়ান স্টাইল ড্রাপিং।

বিউটি পার্লারে ড্যামি ব্যবহার করে অথবা ক্যাটালগ বা ডল ব্যবহার করেও ক্লায়েন্টকে ব্যাখ্যা করা হয় তাকে মূলত কোন স্টাইলটি ভালো মানাবে বা তিনি কোন স্টাইল ব্যবহার করতে চান।

ক্লায়েন্টের অনুরোধ ক্রমে তাকে স্টাইল সম্পর্কে উপদেশ দেওয়া যেতে পারে।

ডবশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে যে, নির্দিষ্ট কোন স্টাইল নির্বাচন করার ব্যপারে ক্লায়েন্টকে জোড় করা যাবে না। এতে করে ক্লায়েন্ট পুরো অনুষ্ঠানে মনোক্ষুন্ন থাকতে পারেন। যা অনুষ্ঠানের আনন্দটাই নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

ইনফরমেশন শীট ঃ ৫.৫-২

শখন উদ্দেশ্য ঃ পেটিকোট এবং ব্লাউজ পরান।

এক্ষেত্রে অবশ্যই বেশ কিছু দিকে নজর দিতে হবে। এগুলোর মধ্যে অন্যতম হল ঃ

- মেকআপের ধরন।
- শাড়ির রঙ্গ।

পেটিকোট এবং ব্লাউজ পরান ঃ

সবকিছু বিবেচনা করার পর নির্দিষ্ট কালারের পেটিকোট এবং ব্লাউজ ক্লায়েন্টকে পরিয়ে দিতে হবে। এবং লক্ষ্য 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 জুরুরি।

ইনফরমেশন শীট: ৫.৫-৩ থেকে ৫.৫-৪

শিখন উদ্দেশ্য ঃনির্বাচিত স্টাইল অনুযায়ী শাড়ী ড্রেপ করা হয়েছে।

প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং কী ও কেন?

শাড়ী হলো বাঙ্গালী নারীর ঐতিহ্যবাহী আদিমতম পোশাক। সময় পরিবর্তনের সাথে সাথে শাড়ী পরিধানের ঢঙে এসেছে পরিবর্তন। নানানভাবে তাতে বৈচিত্র্য আনা যায় কিছু প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং সিস্টেম অনুসরনের মাধ্যমে। যেহেতু শাড়ী এমন একটি লম্বাটে কাপড় যা অন্যান্য পোশাকের মতন শরীরের মাপানুযায়ী তৈরী থাকে না; তাই এক্ষেত্রে কোনো প্রফেশনালের কাছে যাওয়ার সুযোগ না হলে, নিজে পরতে চাইলেও দরকার হয় প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং সিস্টেমের পর্যাপ্ত জ্ঞান ও দক্ষতা।

প্রয়োজনীয় অনুষঙ্গের বিস্তারিত ঃ

সঠিকভাবে শাড়ী পরানোর আগে কিছু জরুরী অনুষঙ্গ থাকা বাঞ্ছনীয়:

ব্লাউজ:

- সঠিকভাবে শাড়ি ড্রেপিং করার জন্য ওয়েল-ফিটেড ব্লাউজ থাকা জরুরী।
- ক্ষীণকায় হাত বা শরীরের জন্য বা স্লি-ভলেস ব্লাউজ প্রযোজ্য হবে।
- স্থূলকায় হাত বা শরীরের জন্য থ্রি-কোয়ার্টার বা ফুলস্লিভ নয়, বরং এলবো লেন্থ ব্লাউজ প্রযোজ্য হবে।
- লম্বাটে হাত বা শরীরের জন্য শর্টস্লিভ বা ফুলস্লিভ নয়, বরং এলবো লেন্থ ব্লাউজ প্রযোজ্য হবে।

পেটিকোট:

- কোমরের দুইপাশের হাড় বরাবর এবং নাভির নিচে পেটিকোট বাঁধলে শরীরের গড়ন সুন্দর দেখায়।
- স্থূলকায় শরীরের ক্ষেত্রে ফিশকাট পেটিকোট পরা ভালো।

ফুটওয়্যারঃ

- সঠিক উচ্চতায় শাড়ি ড্রেপিংযের জন্য আগেই ফুটওয়্যার পরা জরুরী।
- শাড়ির সাথে হাই-হিল সুজ ভালো মানায়।

সেফটিপিনঃ

শাড়িতে দেওয়া ভাঁজগুলোকে ঠিকঠাক ও স্থায়ী করার জন্য সেফটিপিন জরুরী।

সেটিং ক্লিপঃ

শাড়িতে দেওয়া ভাঁজগুলোকে সন্নিবেশিত করার জন্য সেটিং ক্লিপ প্রয়োজন।

পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়াঃ

- সামনের ডান থেকে বাম দিকে পরানো শুরু করতে হবে।
- এরপর ড্রেপিং স্টাইলের ধরনানুযায়ী প্যাঁচ ভিন্ন ভিন্ন হবে।
- ক্ষেত্র অনুযায়ী ভিন্ন ভিন্ন আকারের সেফটিফিন ও সেটিং ক্লিপ ব্যবহার করুন।
- কিছু শাড়িতে কুঁচি দেওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। যেমন- টিস্যু জাতীয় কাপড়ের শাড়ী।

সেক্ষেত্রে শাড়ী পরানোর পর স্ট্রেইটেনারের মাধ্যমে কুঁচির সঠিক ভাঁজ ফেলা যায়।

কার্যকালীন সাবধানতা:

- সেনসেটিভ শাড়ীতে সেফটিপিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন 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 জরুরী।
- শাড়ী খুলে যাবার আশঙ্কা কমাতে কুঁচির সাথে পেটিকোটের পিন-আপ করুন।
- পেটিকোট ও শাড়ীর উচ্চতা নির্ধারনে সতর্ক থাকুন; কম-বেশী হলে তা দৃশ্যমান থাকে যা খুবই দৃষ্টিকটু।

সেলফ চেক - ৫.৫-১ থেকে ৫.৫-৩

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: আমাদের দেশের সচারচর কিছু অনুষ্ঠানের নাম লিখুন**?**

প্রশ্ন-২: শাড়ি ড্রাপিং এর কিছু পরিচিত স্টাইল উল্লেখ করুন?

প্রশ্ন-৩: পেটিকোট এবং ব্লাউজ পরিয়ে দেবার সময় কি কি বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হবে?

প্রশ্ন-৪: প্রফেশনাল শাড়ি ড্রাপিং কি এবং কেন করা হয়?

উত্তরপত্র - ৫.৫-১ থেকে ৫.৫-৩

প্রশ্ন-১: আমাদের দেশের সচারচর কিছু অনুষ্ঠানের নাম লিখুন**?**

আমাদের দেশের কিছু সচরাচর অনুষ্ঠান হল ঃ

১১. পহেলা বৈশাখ।
১২. কনে-দেখা।
১৩. গায়ে হলুদ।
১৪. বিবাহ।
১৫. জন্মদিন।
১৬. আকিকা।
১৭. খাৎনা।
১৮. স্বাধীনতা দিবস।
১৯. বিজয় দিবস।
২০. একুশে ফেব্রুয়ারি।
২১. **প্রশ্ন-২: শাড়ি ড্রাপিং এর কিছু পরিচিত স্টাইল উল্লেখ করুন?**

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. ক্যাজুয়াল ড্রাপিং।
১০. গুজরাটি স্টাইল ড্রাপিং।
১১. লেহাঙ্গা স্টাইল ড্রাপিং।
১২. ধূতিয়ান স্টাইল ড্রাপিং।

প্রশ্ন-৩: পেটিকোট এবং ব্লাউজ পরিয়ে দেবার সময় কি কি বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হবে?

উত্তর:

এক্ষেত্রে অবশ্যই বেশ কিছু দিকে নজর দিতে হবে। এগুলোর মধ্যে অন্যতম হল ঃ

- মেকআপের ধরন।
- শাড়ির রঙ্গ।

প্রশ্ন-৪: প্রফেশনাল শাড়ি ড্রাপিং কি এবং কেন করা হয়?

উত্তর:

প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং কী ও কেন?

শাড়ী হলো বাঙ্গালী নারীর ঐতিহ্যবাহী আদিমতম পোশাক। সময় পরিবর্তনের সাথে সাথে শাড়ী পরিধানের ঢঙে এসেছে পরিবর্তন। নানানভাবে তাতে বৈচিত্র্য আনা যায় কিছু প্রফেশনাল শাড়ী ড্রেপিং সিস্টেম অনুসরনের মাধ্যমে। যেহেতু শাড়ী এমন একটি লম্বাটে কাপড় যা অন্যান্য পোশাকের মতন শরীরের মাপানুযায়ী তৈরী 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-১০

জব শীট-১০			
কোয়ালিফিকেশনঃ	বিউটিফিকেশন		
লার্নিং এলিমেন্টঃ	**শাড়ি পরা সম্পাদন করা।**		
প্রশিক্ষণার্থীর নামঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালসঃ	ব্লাইজ পেটিকোট, সেটিং ক্লিপস, সেফটি পিন।		
কর্মসম্পাদন মানদন্ডঃ	১. ভিন্ন রকমের অনুষ্ঠানের সাথে শাড়ীর স্টাইল নির্বাচন করা জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা। ২. পেটিকোট এবং ব্লাইজ 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 করুন 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 জরুরী। - শাড়ী খুলে যাবার আশঙ্কা কমাতে কুঁচির সাথে পেটিকোটের পিন-আপ করুন। - 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 করুন। ২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহ সংগ্রহ করুন এবং জীবণুমুক্ত করুন। ৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৪. সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। ৫. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান। ৬. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং ব্যবহার করুন। ৭. ভিন্ন রকমের অনুষ্ঠানের সাথে সামঞ্জস্য রেখে শাড়ীর স্টাইল নির্বাচন করা জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। ৮. পেটিকোট এবং ব্লাইজ পরিয়ে নিন। ৯. নির্বাচিত স্টাইল অনুযায়ী শাড়ী ড্রেপ করুন। ১০. শাড়ী সেট করার জন্য সূচ ত্বক থেকে বাহিরের দিকে নির্দেশ করে রেখে নির্দিষ্ট জায়গায় সেফটি পিন ব্যবহার করুন । ১১. এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ১২. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। ১৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। ১৫. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষরঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষরঃ		তারিখ	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষরঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর মন্তব্যঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক)ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজঃ			
দলগত কাজঃ শাড়ি ড্রাপিং*অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-৯।*			

শিখন ফল ৫.৬ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে। রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

মেকওভার সম্পাদন করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	হ্যাঁ	না
১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণসমূহ নির্বাচন করা এবং সাজান হয়েছে।	☐	☐
৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
৪. সুনির্দিষ্ট ধরনের মেকওভার নির্ধারন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।	☐	☐
৫. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান হয়েছে।	☐	☐
৬. ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
৭. মুখমন্ডলের আকৃতি, ত্বকের ধরন এবং ত্বকের টোন বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং মেকআপ নির্ধারণ করা হয়েছে।	☐	☐
৮. গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসরণ করে মেকআপ এ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা হয়েছে।	☐	☐
৯. ফিনিশিং টাচ দেবার আগে মেকআপ রেজাল্ট পরীক্ষা করা হয়েছে।	☐	☐
১০. ফিক্সিং স্প্রে/মেকআপ সেটিংস স্প্রে দিয়ে মুখে মেকআপ ফিক্সড করা হয়েছে।	☐	☐
১১. মেকআপ রি-টাচ এবং রিমুভ করার ক্ষেত্রে সঠিক প্রোডাক্ট এবং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
১২. চুল তোয়ালে এবং হেয়ার ড্রাইয়ার দিয়ে শুকানো হয়েছে।	☐	☐
১৩. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী হেয়ার স্টাইল প্রস্তত করা হয়েছে।	☐	☐
১৪. হেয়ার স্টাইল পূর্ণতা প্রদানের জন্য সকল উপকরণ এবং জিনিসপত্র বসান হয়েছে।	☐	☐
১৫. হেয়ার স্টাইল পণ্য প্রয়োগের মাধ্যমে হেয়ার স্টাইল পলিশ করা হয়েছে।	☐	☐
১৬. হেয়ার স্টাইল পরীক্ষা করে দেখা হয়েছে।	☐	☐
১৭. বিভিন্ন অনুষ্ঠানের সাথে শাড়ীর স্টাইল নির্বাচন করা জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।	☐	☐
১৮. পেটিকোট এবং ব্লাইজ পরান হয়েছে।	☐	☐
১৯. নির্বাচিত স্টাইল অনুযায়ী শাড়ী ড্রেপ করা হয়েছে।	☐	☐
২০. শাড়ী সেট করার জন্য সূচ ত্বক থেকে বাহিরের দিকে নির্দেশ করে রেখে নির্দিষ্ট জায়গায় সেফটি পিন ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
২১. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ / টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
২২. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
২৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
২৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।	☐	☐
২৫. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।		

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ:

মডিউলের বিষয়বস্তু

মডিউলের বিবরণ ঃএই মডিউলটিতে হেনা/মেহেদী অ্যাপ্লাই করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্ম সম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, হেনা অ্যাপ্লাই করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম) ঃ

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন ঃ

১.১ কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
১.২ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
১.৩ হেনা অ্যাপ্লাই করা।
১.৪ ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।
২. কাজের সুবিধার জন্য হেনা অ্যাপ্লিকেশন এরিয়া প্রস্তুত করা হয়েছে।
৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৪. হেনা ডিজাইন নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।
৫. অনুষ্ঠান বা ইভেন্ট বিবেচনা করে হেনা ডিজাইন নির্বাচন করা হয়েছে।
৬. এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার জন্য ত্বক পরীক্ষা করা।
৭. চাহিদামত মেহেদী প্রয়োগ করা।
৮. হেনা ধৌত করা।
৯. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
১০. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
১১. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ৯.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু:

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ প্রসিডিউর (ওএসএইচ)।
- পিপিই।
- হেনা অ্যাপ্লিকেশন এরিয়া।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা।
২. কাজের সুবিধার জন্য হেনা অ্যাপ্লিকেশন এরিয়া প্রস্তুত করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৯.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস

কর্মসম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	ইনফরমেশন শীটঃ ৯.১-১ থেকে ৯.১-২ সেলফ চেকঃ ৯.১-১ থেকে ৯.১-২ উত্তর পত্রঃ৯.১-১ থেকে ৯.১-২

ইনফরমেশন শীট: ৯.১-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃকর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।

এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ৯.১-২

শিখন উদ্দেশ্য ঃ কাজের সুবিধার জন্য হেনা এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া প্রস্তুত করা।

হেনা এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া ঃ

শরীরের যেসকল অংশে হেনা/মেহেদী লাগান হয়, সে সকল অংশকে হেনা এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া বলে।

সাধারণত চারটি এরিয়া ব্যবহার করা হয়।

১. হ্যান্ড।
২. প্লাম।
৩. লেগ।
৪. ফিট।

সহজভাবে কাজের জন্য এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া প্রস্তুত করা ঃ

হেনা একটি অরগানিক প্রডাক্ট এবং এটি প্রয়োগ করার জন্য এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া খুব ভালো করে প্রস্তুত করে নিতে হবে। এর মধ্যে আছে ঃ

- অ্যাপ্লিকেশন এরিয়া পরিষ্কার করতে হবে।
- ভালোভাবে মুছে শুকাতে হবে।

সেলফ চেক - ৯.১-১ থেকে ৯.১-২

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

☐ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া বলতে কি বোঝায়?

প্রশ্ন-২: হেনা এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া কয়টি এবং কি কি?

উত্তরপত্র - ৯.১-১ থেকে ৯.১-২

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

শরীরের যেসকল অংশে হেনা/মেহেদী লাগান হয়, সে সকল অংশকে হেনা এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া বলে।

প্রশ্ন-২: হেনা এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া কয়টি এবং কি কি?

উত্তর:

সাধারণত চারটি এরিয়া ব্যবহার করা হয়।

১. হ্যান্ড।
২. প্লাম।
৩. লেগ।
৪. ফিট।

শিখন ফল ৯.২- ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা)
- হেনা ডিজাইন
- অনুষ্ঠান বা ইভেন্ট

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
২. হেনা ডিজাইন নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা।
৩. অনুষ্ঠান বা ইভেন্ট বিবেচনা করে হেনা ডিজাইন নির্বাচন করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৯.২

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।	ইনফরমেশন শীট ঃ ৯.২-১ থেকে ৯.২-৩ সেলফ চেক ঃ ৯.২-১ থেকে ৯.২-৩ উত্তরপত্র ঃ ৯.২-১ থেকে ৯.২-৩

ইনফরমেশন শীট: ৯.২-১

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 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. বেঙ্গল/চুড়ি
২. রিং/আঙ্গটি
৩. পায়েল/নূপুর
৪. অ্যাঙ্কলেট
৫. লেগ ফিঙ্গার রিং/পায়ের আঙ্গটি।

ইনফরমেশন শীট: ৯.২-২ থেকে ৯.২-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃ

- হেনা ডিজাইন নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা।
- অনুষ্ঠান বা ইভেন্ট বিবেচনা করে হেনা ডিজাইন নির্বাচন করা।

অনুষ্ঠান বা ইভেন্টঃ

সাজগোজ করার ক্ষেত্রে সাধারণত বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান সামনে রেখে বা বিভিন্ন রকমের অনুষ্ঠান উদ্দেশ্য করে ক্লায়েন্ট বিউটি পার্লারে আসে। অনুষ্ঠানগুলো যেমন তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ ঠিক তেমনি মেহেদী পরাটাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই অনুষ্ঠান এবং মেহেদীর মধ্যে একটি শক্ত যোগসূত্র থাকতে হবে।

আমাদের দেশের কিছু 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 ফেব্রুয়ারি।

এসব অনুষ্ঠানের থিম মাথায় রেখে হেনা/মেহেদী ডিজাইন নির্বাচন করতে হবে।

সেলফ চেক - ৯.২-১ থেকে ৯.২-৩

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

☐ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপ্লাই করার জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ সরিয়ে নিতে হবে?

প্রশ্ন-২: আমাদের দেশের সচারচর কিছু অনুষ্ঠানের নাম লিখুন?

উত্তরপত্র - ৯.২-১ থেকে ৯.২-৩

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপ্লাই করার জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ সরিয়ে নিতে হবে?

উত্তর:

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

৬. বেঙ্গল/চুড়ি
৭. রিং/আঙ্গটি
৮. পায়েল/নূপুর
৯. অ্যাঙ্কলেট
১০. লেগ ফিঙ্গার রিং/পায়ের আঙ্গটি।

প্রশ্ন-২: আমাদের দেশের সচারচর কিছু অনুষ্ঠানের নাম লিখুন?

উত্তর:

আমাদের দেশের কিছু 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 ফেব্রুয়ারি।

শিখন ফল ৯.৩ - মেহেদী লাগান সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু:

- স্কিন টেস্ট
- এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া
- হেনা অ্যাপ্লাই
- হেনা ওয়াস (ধুয়ে ফেলা)

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার জন্য ত্বক পরীক্ষা করা।
২. চাহিদামত মেহেদী প্রয়োগ করা।
৩. হেনা ধৌত করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৯.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
মেহেদী লাগান সম্পাদন করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ৯.৩-১ থেকে ৯.৩-৩ সেলফ চেকঃ ৯.৩-১ থেকে ৯.৩-৩ উত্তর পত্রঃ৯.৩-১ থেকে ৯.৩-৩

ইনফরমেশন শীট: ৯.৩-১ থেকে ৯.৩-৩

শিখন উদ্দেশ্য ঃ

১. এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার জন্য ত্বক পরীক্ষা করা।
২. চাহিদামত মেহেদী প্রয়োগ করা।
৩. হেনা ধৌত করা।

ত্বক পরীক্ষা করা ঃ

হেনা বা মেহেদী একটি প্রাকৃতিক উপাদান হলেও এর মধ্যে এ্যালার্জিক রিঅ্যাকশন থাকতে পারে। তাই হেনা লাগানোর প্রথম এবং সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল ত্বকে এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া আছে কিনা তা পরীক্ষা করা। কারো কারো ত্বক এলার্জি থাকে বা কারো কারো ত্বক অনেক সেনসিটিভ হয় ।তাই ত্বক পরীক্ষা করে নেয়াই ভালো।

ত্বক পরীক্ষার জন্য করণীয় ঃ

- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করে দেখতে তার কোন এ্যালার্জিক রিয়েকশন আছে কিনা।

- হাতে খুব অল্পপরিসরে হেনা লাগিয়ে পরীক্ষা করে দেখতে হবে কোন প্রতিক্রিয়া হয় কিনা (যেমনঃ চুলকানি; রেশ, জ্বালাপোড়া।)।

হেনা লাগান ঃ

ক্লায়েন্টের নির্দেশনা/চাহিদা অনুযায়ী ডিজাইন/নক্সা নিশ্চিত করে হেনা লাগাতে হবে।

- এ্যাপ্লিকেশন এরিয়া পরিষ্কার করে মুছে নিতে হবে।
- শুকানোর পরে ডিজাইন পেপার অনুয়ায়ী 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 পরীক্ষা করে দেখতে হবে রঙ্গ কেমন হল। কাঙ্খিত কালার পাওয়া গেলে হেনা ধুয়ে ফেলতে হবে।

সেলফ চেক - ৯.৩-১ থেকে ৯.৩-৩

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপ্লাই করার পূর্বে ত্বক পরীক্ষা করার জন্য করনীয় কি?

প্রশ্ন-২: হেনা এ্যাপ্লাই করে সাধারণত কতক্ষত অপেক্ষা করতে হয়?

উত্তরপত্র - ৯.৩-১ থেকে ৯.৩-৩

প্রশ্ন-১: হেনা এ্যাপ্লাই করার পূর্বে ত্বক পরীক্ষা করার জন্য করনীয় কি?

উত্তর:

- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করে দেখতে তার কোন এ্যালার্জিক রিয়েকশন আছে কিনা।
- হাতে খুব অল্পপরিসরে হেনা লাগিয়ে পরীক্ষা করে দেখতে হবে কোন প্রতিক্রিয়া হয় কিনা (যেমনঃ চুলকানি; রেশ, জ্বালাপোড়া।)।

প্রশ্ন-২: হেনা এ্যাপ্লাই করে সাধারণত কতক্ষত অপেক্ষা করতে হয়?

উত্তর:

হেনা সাধারণত ০৫ (পাঁচ) থেকে ৩০ (তিরিশ) মিনিটের মধ্যে কার্যকর হয়। হেনা লাগানোর পর থেকে প্রতি ০৫ (পাচঁ) মিনিট পর পর পরীক্ষা করে দেখতে হবে রঙ্গ কেমন হল। কাঙ্খিত কালার পাওয়া গেলে হেনা ধুয়ে ফেলতে হবে।

জব শীট-১৮

জব শীট-১৮			
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন		
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই করা।		
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালস ঃ	হেনা/মেহেদী প্যাক।		
নোটস্ ঃ	ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করে দেখতে তার কোন এ্যালার্জিক রিয়েকশন আছে কিনা। হাতে খুব অল্পপরিসরে হেনা লাগিয়ে পরীক্ষা করে দেখতে হবে কোন প্রতিক্রিয়া হয় কিনা (যেমনঃ চুলকানি; রেশ, জ্বালাপোড়া।)।		
কর্মসম্পাদন মানদন্ডঃ	এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার জন্য ত্বক পরীক্ষা করা। চাহিদামত মেহেদী প্রয়োগ করা। হেনা ধৌত করা।		
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। কাজের সুবিধার জন্য হেনা অ্যাপ্লিকেশন এরিয়া প্রস্তুত করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। হেনা ডিজাইন নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। অনুষ্ঠান বা ইভেন্ট বিবেচনা করে হেনা ডিজাইন নির্বাচন করুন। এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার জন্য ত্বক পরীক্ষা করুন। চাহিদামত মেহেদী প্রয়োগ করুন। হেনা ধৌত করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	

অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ	
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ	
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহঃ	
স্বতন্ত্র কাজ ঃ	
দলগত কাজ ঃ **হেনা এ্যাপ্লাই** *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১৭।*	

শিখন ফল ৯.৪ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে।

রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

হেনা/মেহেদী অ্যাপ্লাই করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	**হ্যাঁ**	**না**
অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
কাজের সুবিধার জন্য হেনা অ্যাপ্লিকেশন এরিয়া প্রস্তুত করা হয়েছে।	☐	☐
ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
হেনা ডিজাইন নির্বাচন করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।	☐	☐
অনুষ্ঠান বা ইভেন্ট বিবেচনা করে হেনা ডিজাইন নির্বাচন করা হয়েছে।	☐	☐
এ্যালার্জি প্রতিক্রিয়ার জন্য ত্বক পরীক্ষা করা।	☐	☐
চাহিদামত মেহেদী প্রয়োগ করা।	☐	☐
হেনা ধৌত করা।	☐	☐
ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।	☐	☐
কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।	☐	☐

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ:

মডিউল ৪ ঃ স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।

মডিউলের বিষয়বস্তু

বিবরণঃ এই মডিউলটিতে স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্মসম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, ফেসিয়াল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা, ফেয়ার পলিশ ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম):

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন ঃ

১২.১. কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
১২.২. ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
১২.৩. ফেসিয়াল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।
১২.৪. ফেয়ার পলিশ সম্পাদন করা।
১২.৫. ক্লায়েন্ট ও কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং জিনিসপত্র সংগ্রহ করা এবং জীবণুমুক্ত করা হয়েছে।
৩. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজিয়ে নেওয়া হয়েছে।
৪. ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।
৫. স্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী দুইজনই প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরিধান করেছে।
৭. নির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।
৮. স্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
৯. স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করা হয়েছে এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।
১০. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা হয়েছে।
১১. ব্রণযুক্ত ত্বক ছাড়া ০২ থেকে ০৩ মিনিটের কাছাকাছি স্ক্রাবিং করা হয়েছে।
১২. ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা হয়েছে।
১৩. ম্যাসাজ জেল ব্যবহার করা হয়েছে এবং ০৫ মিনিট রাখা হয়েছে।
১৪. ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার ০৫ মিনিট ম্যাসাজ করা হয়েছে।
১৫. প্যাক/মাস্ক লাগিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করার পর শুকিয়ে গেলে প্যাক/মাস্ক উঠিয়ে ফেলতে হবে।
১৬. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।
১৭. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা হয়েছে।
১৮. ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ লাগিয়ে নিবীঢ় পর্যবেক্ষণে রাখা হয়েছে।
১৯. ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ সরিয়ে ফেলা হয়েছে।
২০. ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়েছে।
২১. ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট উঠান/অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা হয়েছে।
২২. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।
২৩. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ / টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
২৪. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
২৫. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
২৬. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
২৭. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ৪.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু:

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ প্রসিডিউর (ওএসএইচ)
- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম

- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ওএসএইচ অনুসর করা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম এবং জিনিসপত্র সংগ্রহ করা এবং জীবণুমুক্ত করা।
৩. উপকরণসমূহ সংগ্রহ করা এবং সাজান।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৪.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মস্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	ইনফরমেশন শীটঃ ৪.১-১ থেকে ৪.১-৩ সেলফ চেকঃ ৪.১-১ থেকে ৪.১-৩ উত্তর পত্রঃ ৪.১-১ থেকে ৪.১-৩

ইনফরমেশন শীটঃ ৪.১-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃকর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।
এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীটঃ ৪.১-২

শিখন উদ্দেশ্য ঃ কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ 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 নিম্নলিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয় ঃ

ফেসিয়াল মেশিন ঃ

উচ্চ ফ্রিকোয়েন্সি ত্বকে অক্সিজেন বাড়ায়, সামগ্রিক টেক্সচার, টোন এবং গ্লো 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, গ্লিসারিন এবং এ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকতে পারে, যা ত্বকের পুষ্টিকর এবং প্রতিরক্ষামূলক সুবিধা প্রদান করে।

ফেসিয়াল স্টিমার ঃ

এটি বাষ্পীভূত না হওয়া পর্যন্ত পানির একটি ট্যাঙ্ক গরম করে। এরপর মুখ অথবা শঙ্কু আকৃতির স্টিমার খোলার মাধ্যমে উষ্ণ স্টিম মুখের উপরদিয়ে প্রবাহিত করে। এর লক্ষ্য হচ্ছে ত্বক নরম এবং আর্দ্র করা, যাতে তেল এবং ডেব্রিস সহজে অপসারণ করা যায়। উষ্ণ বাষ্প ত্বকে রক্ত প্রবাহ বাড়ায়, এর ফলে একটি অস্থায়ী শিশিরযুক্ত, ফ্লাশড চেহারা হয়। এটি ত্বকের সিরাম এবং ভিজিয়ে রাখার ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং ত্বকের কোলেজন এবং ইলাস্টিন পুনরায় পূরণ প্রক্রিয়ায় সহায়থা করতে পারে, এসবের ফলে বার্ধক্যের লক্ষণ 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 সম্পূর্ণরুপে সামঞ্জস্যযোগ্য। এই বিছানার পিছনের অংশটি উপরের দিকে স্বমস্বয়যোগ্য এবং ফুটরেস্টটি নীচের দিকে স্বম্বনয়যোগ।

ফেসিয়াল প্যাক অ্যাপ্লিকেশন ব্রাশ ঃ

এটি মুখে ফেসিয়াল প্যাক অ্যাপ্লাই করার জন্য এবং মুখের মাস্ক অপসারণের জণ্য সহায়তা করে। এটি জেন্টল ফেসিয়াল ক্লিনজিং, ডীপ প্লিনিং এবং ব্লাক 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 তৈরি। 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 স্টুলস 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 ব্লাকহেড এবং হোয়াইট হেডস রিমুভারও বলা হয়। এই স্টেইনলেস স্টিলের তৈরী 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, ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট হেডস রিমুভ করা যায়।

ফেসিয়াল এপ্রোন ঃ

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

ফেসিয়াল বেল্ট ঃ

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

ইনফরমেশন শীট: ৪.১-৩

শিখন উদ্দেশ্য ঃ উপকরন সংগ্রহ 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 (জীবাণুমুক্ত তোয়ালে) ঃ

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

ফেসিয়াল টিস্যু ঃ

ফেসিয়াল টিস্যু হল নরম, হালকা ওজনের ডিসপোজেবল কাগজ যা মুখ মোছার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি রুমালের 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 তৈরী করা হয় মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ওহিওতে।

কটন বল ঃ

বিউটি কেয়ার কাজে - ভ্রু প্লাক, ম্যানিকিউর, পেডিকিউর, হাত ও পায়ের নখ পরিষ্কার, চুলের অয়েল লাগানো, টোনারলাগানো, স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট ইত্যাদি কাজে তুলা ব্যবহৃত হয়।

কিউকাম্বার (শশা) ঃ

শশা বিভিন্ন পুষ্টি সরবরাহ করে কিন্তু ক্যালরি, চর্বি, কোলেস্টেরল এবং সোডিয়াম কম থাকে। শশা ত্বকের সোয়েলিং এবং ফোলা ভাব কমানোর ক্ষমতা 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 ক্লান্ত চেহারা ত্বককে সতেজ করে। এছাড়াও ব্রণ-প্রবণ ত্বকে সাহায্য করে। এছাড়া ত্বকের জ্বালা কমাতে সাহায্য করে।

পটাটো (আলু) ঃ

আলু ক্যাটেকোলেজন নামক একটি ত্বক ব্লিচিং 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 তৈরী করা হয়। এছাড়াও আলু মখে লাগালে, এটি মুখের কালোদাগ দূর করার পাশাপাশি জ্বালা পোড়া কমায় এবং চোখের ফোলা কমাতে সাহায্য করে। এছাড়াও আলুর ব্যবহার বার্ধ্যক্যের লক্ষণগুলিকেও বিলম্বিত করে।

সেলফ চেক - ৪.১-১ থেকে ৪.১-৩

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ব্যবহৃত কয়েকটি যন্ত্রপাতি 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 - ৪.১-১ থেকে ৪.১-৩

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

১) ফেসিয়াল মেশিন
২) স্প্রে-বোটল
৩) ফেসিয়াল বেড
৪) ফেসিয়াল প্যাক অ্যাপ্লিকেশন 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) আলু

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

এক্সট্রাশন স্টিকস (একনি/ব্রণ স্টিকস) ঃ

এই স্টিকসকে ব্লাকহেড এবং হোয়াইট হেডস রিমুভারও বলা হয়। এই স্টেইনলেস স্টিলের তৈরী 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, ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট হেডস রিমুভ করা যায়।

প্রশ্ন-৪: ফেসিয়াল মাস্ক কেন ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:

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 তৈরী করা হয় মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ওহিওতে।

শিখন ফল ৪.২- ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তুঃ

- ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ
- স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের বিভিন্ন অপশন
- ক্লায়েন্টের স্বাস্থ্যের অবস্থা
- স্ট্রোক টেকনিক
- স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার
- ওয়ার্ম আপ ক্লায়েন্ট

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা।

২. স্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামর্শ দেওয়া।
৩. ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী দুইজনই প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরিধান করা।
৪. নির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা।
৫. স্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করা।
৬. স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করা এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য প্রস্তুত করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৪.২

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।	ইনফরমেশন শীট: ৪.২-১ থেকে ৪.২-৬ সেলফ চেক: ৪.২-১ থেকে ৪.২-৬ উত্তর পত্র: ৪.২-১ থেকে ৪.২-৬

ইনফরমেশন শীট: ৪.২-১

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।

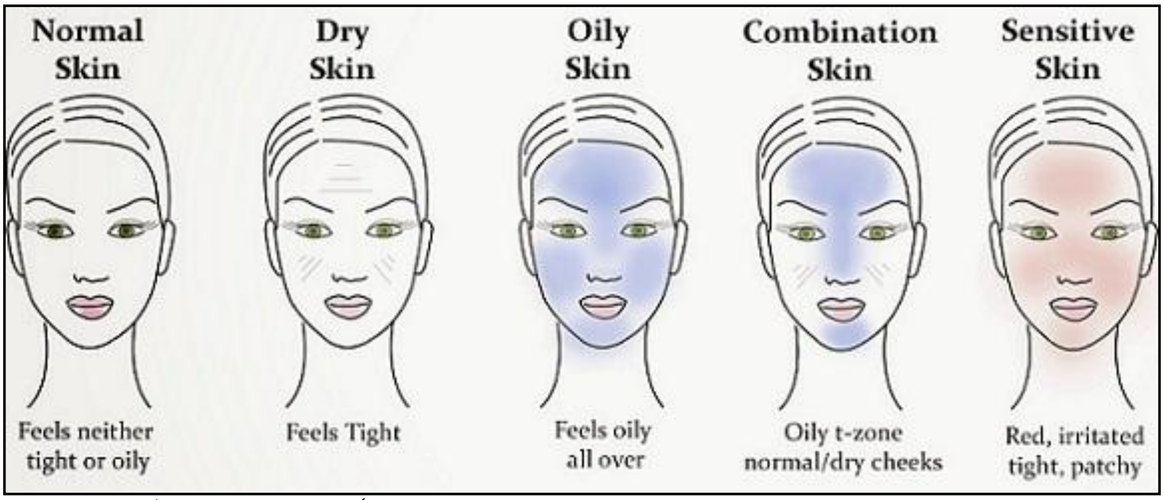
স্কিন কন্ডিশন ঃ

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার আগে অবশ্যই স্কিন কন্ডিশন পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করতে হবে। ত্বকের অবস্থা অনুযায়ী ফেসিয়াল প্রোডাক্ট নির্ধারণ করে ক্লায়েন্টকে সঠিক সেবা প্রদান করা স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের উদ্দেশ্য। এর মাধ্যমে ত্বকে কোন প্রকার রোগ আছে কিনা তা নির্ণয় করার হয়। একটি পরিপূর্ণ পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণের মাধ্যমে ত্বকের টোন, সূর্যের দাগ, বলিরেখা, ছিদ্র এবং ব্রণের দাগ ইত্যাদি নির্ণয় করা যায়।

স্কিন অ্যানালাইসিস ঃ

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 বিস্তারিতভাবে এই সব রকম ত্বকের ব্যাপারে জানা যাবে ঃ

Normal Skinএর বিস্তারিত ঃ

চেনার উপায় ঃ

- ত্বকে কোনো তেল চিটচিটে আস্তরন থাকে না।
- ত্বকে রুক্ষতা থাকে না।
- সামান্য মৃতকোষ থাকতে পারে।
- যেকোনো প্রসাধনী সহজে মানিয়ে যায়।

Dry Skinএর বিস্তারিত ঃ

চেনার উপায় ঃ

- লোমকূপগুলো ক্ষুদ্রাকার ও ঘনসন্নিবেশিত থাকে।
- ত্বকে ময়শ্চারের ঘাটতি থাকে।
- ত্বক রুক্ষ ও প্রাণহীন দেখায়।
- অনেক ক্ষেত্রে ত্বকে লালচে দাগ সৃষ্টি হয়।
- বলিরেখার প্রবণতা থাকে। সাধারণত চোখ ও ঠোঁটের আশপাশে বলিরেখার সূচনা হয়।

অস্বাভাবিকতার কারন ঃ

- বয়োবৃদ্ধির প্রভাব
- প্রতিকূল আবহাওয়া ও জলবায়ু
- যেকোনো উত্তপ্ত সংস্পর্শ (রৌদ্র, চুলা, শুটিং লাইট ইত্যাদি)
- ক্ষারযুক্ত প্রসাধনীর ব্যাবহার

Skin with Acneএর বিস্তারিত ঃ

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

Skin with Pigmentation এর বিস্তারিত ঃ

পিগমেন্টেশন ত্বকের রঙ্গ পরিবর্তন করে। এটি মেলানিন বৃদ্ধি করে ফলে ত্বক কালো হয়ে যায়। মেলানিন হল প্রাকৃতিক 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 বিস্তারিত

চেনার উপায় ঃ

- লোমকূপগুলো বৃহদাকার দেখায়।
-ত্বকে প্রচুর ময়েশ্চার থাকে।
-প্রচুর মৃতকোষ জন্মায়।
-সাধারণত ব্রণের প্রাদুর্ভাব থাকে।
-ত্বকে তেল চিটচিটে আস্তরন থাকে।

অস্বাভাবিকতার কারন ঃ

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

Combination Skin এর বিস্তারিত

চেনার উপায়:

- নাক, কপাল ও চিবুকের অংশে গুরস্থ ঝশরহ এর বৈশিষ্ট্য পরিলক্ষিত হয়।
- অপরদিকে অন্যান্য অংশে উৎ ঝশরহ এর বৈশিষ্ট্য পরিলক্ষিত হয়।
- নাকের ত্বকে প্রচুর মৃতকোষ সৃষ্টি হয়।

অস্বাভাবিকতার কারন:

- বংশগত বা জন্মগত বৈশিষ্ট্য
- প্রতিকূল আবহাওয়া ও জলবায়ু

Sensitive Skin এর বিস্তারিত ঃ

চেনার উপায়:

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

অস্বাভাবিকতার কারন:

- বংশগত বা জন্মগত বৈশিষ্ট্য
- হরমোনাল ভারসাম্যহীনতা
- অত্যাধিক রৌদ্রতাপ, উত্তাপ বা ধূলাবালির সংস্পর্শ।
- অনুপযুক্ত খাদ্য নির্বাচন।

ইনফরমেশন শীট: ৪.২-২

শিখন উদ্দেশ্যঃস্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য দুইটি পদ্ধতি ব্যবহার করা হয় ঃ

১. ফেসিয়াল
২. ফেয়ার পলিশ

১. ফেসিয়াল কি?

ফেসিয়াল হলো এমন একটি বিউটি ট্রিটমেন্ট যা পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতিতে মুখমন্ডলীর ত্বকের সুস্বাস্থ্য, সজীবতা, সতেজতা, লাবন্যতা ও সর্বোপরি সৌন্দর্য্য বৃদ্ধিতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে। এটি ত্বক এবং ছিদ্রগুলি গভীরভাবে পরিষ্কার করে, অতিরিক্ত তেল, ব্লাকহেডস এবং ব্রেকআউটগুলি দূর করে এবং মুখের শুষ্কতার উপর কাজ করে এবং গুরুত্বপূর্ণ ক্লান্ত বা কুচকে যাওয়া ত্বককে পুনুরুজ্জীবিত করে।

<u>কেন ফেসিয়াল জরুরি?</u>

- ত্বকের জন্য ক্ষতিকারক টক্সিন কে দূরীভূত করে।
- ত্বকের ময়শ্চার লেভেল এর ভারসাম্য বজায় রাখে।
- ত্বকের এজিং ফ্যাক্টর এর বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।
- ত্বকের ব্লাড সার্কুলেশন বৃদ্ধির মাধ্যমে সজীবতা ও সতেজতা বাড়ায়।
- লোমকূপের ব্লকেজ দূর করার মাধ্যমে ত্বকে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ায়।
- ডিপ ক্লিনিং এর মাধ্যমে ত্বকের মৃতকোষ দূর করে ও ত্বককে জীবানুমুক্ত করে।
- রৌদ্রতাপ, প্রতিকূল আবহাওয়া, নিম্নমানের প্রসাধনীর ব্যাবহার ইত্যাদি নানান কারনে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নিয়মমাফিক ফেসিয়াল সেই ক্ষতি পূরণ করে।
- মানষিক চাপ ও দুশ্চিন্তা ত্বককে ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্থ করে। ফেসিয়াল ত্বক ও মনকে শান্ত করে ও ক্লান্তি দূর করে। ফলে সেসব ক্ষতির প্রভাব প্রশমিত হয়।
- যথাযথ উপায়ে দক্ষ হাতের নিয়মিত ফেসিয়াল ত্বকের ঔজ্জ্বল্য ও লাবন্যময়তা বৃদ্ধি করে।

২. **<u>ফেয়ার পলিস কি?</u>**

ফেয়ারপলিসহলো শরীরের ছোট ছোট লোম/চুলকেঅপেক্ষাকৃত কম দৃষ্টিগোচর করা অথবা চোখেনাপড়ারএকটিবিকল্পউপায়।

<u>ফেয়ারপলিস কেন জরুরীঃ</u>

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

ইনফরমেশন শীট: ৪.২-৩

<u>শিখন উদ্দেশ্যঃ</u> ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান।

<u>প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ</u>

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট 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। এছাড়াও ক্লায়েন্টেকে সেবা প্রদানকারী উিউটিশিয়ানকেও প্রটেক্টিভ ক্লোথিং বা প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরিধান করাতে হবে। স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ করার জন্য উভয়কেউ প্রতিরক্ষামূলক 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।

ইনফরমেশন শীট: ৪.২-৪

<u>শিখন উদ্দেশ্য</u> ঃনির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা।

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের এ পর্যায়ে ক্লায়েন্টের সাথে ভালোভাবে আলোচনা করতে হবে তার স্বাস্থ্যের অবস্থা ভালো আছে কিনা। এক্ষেত্রে সুনির্দিষ্ট কিছু প্রশ্ন করতে হবে। যেমন ঃ

- ডায়াবেটিস আছে কিনা?
- এ্যালার্জির সময্স্যা আছে কিনা?
- কিডনীর সমস্যা আছে কিনা?
- প্রেগনেন্ট কিনা?
- ত্বকের জন্য চিকিৎসকের বিশেষ কোন নির্দেশনা আছে কিনা?

ইনফরমেশন শীট: ৪.২-৫

<u>শিখন উদ্দেশ্য</u> ঃস্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

<u>স্ট্রোক টেকনিকঃ</u>

ত্বকের শিথিলতা বাড়ানোর জন্য এবং ত্বকের নমনীয়তা বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন ধরনের স্ট্রোক ব্যবহার করা হয়।

<u>স্ট্রোক টেকনিকসমূহ ঃ</u>

সাধারণত পাঁচ রকমের স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করা হয় ঃ

১. এফ্লুরেজ।
২. প্যাস্ট্রিসেজ।
৩. ট্যাপোটমেন্ট।
৪. ভাইব্রেশন/কম্পন।
৫. ফ্রিকশন / ঘর্ষণ।

১. **<u>এফ্লুরেজ ঃ</u>**

এই ম্যাসাজ কৌশলে শরীরের বিভিন্ন অংশে দীর্ঘ, হালকা স্ট্রোক ব্যবহার করা হয়। এফ্লুরেজের জন্য শরীরের সবচেয়ে সাধারণ অংশ হল বাহু, পিঠ, উরু এবং পায়ের গোড়ালী। এফ্লুরেজ ত্বক শিথিলকরণে সাহায্য করে। এছাড়াও চাপ কমাতে, আঘাতের পরে এবং অস্ত্রপাচার পরে এফ্লুরেজ রিলাক্সসেশনে অনেক সাহায্য করে থাকে।

২. **<u>প্যাট্রিসেজ ঃ</u>**

প্যাট্রিসেজ ম্যাসাজ কৌশলে অর্ন্তঃনিহিত গভীর কাঠামো লক্ষ্য করে এবং পেশীগুলিকে সংকুচিত করার জন্য চাপ প্রয়োগ করা হয়। প্যাট্রিসেজ অনেকগুলো মুভমেন্ট নিয়ে গঠিত, যেমন - ডলন, চামড়া মোচড়ানো, কুচকানো, চাড়মা টেনে ধরা, এবং চেপে ধরা।

৩. **<u>ট্যাপোটমেন্ট ঃ</u>**

ম্যাসাজ করার সময় শরীরে হালকা, দ্রুত আঘাত করা, চড় মাড়া, বা প্রহার করার মাধ্যমে ম্যাসাজ করাকে ট্যাপোটমেন্ট বলে। শরীরের চাপযুক্ত পেশীগুলোকে উদ্দীপিত এবং সরানোর জন্য একটি প্রাণবন্ত কৌশল যা ব্লাড সার্কুলেশন বৃদ্ধি করে টিস্যু থেকে টক্সিন মুক্ত করতে সহায়তা করে। এই স্ট্রোক এর একটি হাইপারমিক প্রভাব আছে। অর্থ্যাৎ এটি স্থানীয় রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়, যা ভিতরের দিকে অর্ন্তঃনিহিত টিস্যুকে উষ্ণ এবং নরম করতে সহায়তা করে।

৪. **<u>ভাইব্রেশন ঃ</u>**

এই স্ট্রোক বা ম্যাসাজ কৌশলটি নরম টিস্যু পুনরুদ্ধার করতে ব্যবহৃত হয়। এছাড়াও এটি পেশী শিথিল করতে সাহায্য করে। এই স্ট্রোকের একটি কৌশল হল কাপিং। একটি বিশেষায়িত কাপ চামড়ার উপর লাগান হয়, যার কারণে রক্ত প্রবাহ বৃদ্ধি পায়, ব্যাথা হ্রাস পায়, এবং পেশী শিথিল হয়। এছাড়াও এটা প্রচলিত আছে যে, ভাইব্রেশন ত্বককে শক্তিশালী করার জন্য কোলাজেনের উৎপাদন বাড়াতে পারে, যার ফলে সূক্ষ্ম রেখা এবং বলিরেখা উন্নত হয়। এছাড়াও একটি ভাইব্রেটিং ফেস ম্যাসাজের ফলে প্রেডাক্ট পিন্যাট্রেশন (ত্বকের মধ্যে প্রডাক্ট প্রবেশ করা) আরও ভালোভাবে হয়।

৫. **<u>ফ্রিকশন / ঘর্ষণ ঃ</u>**

নরম টিস্যুতে আঙ্গুল এবং তালু দিয়ে এই নির্দিষ্ট ম্যাসাজ কৌশলটি প্রয়োগ করা হয়। এটি একটি নরম টিস্যু ম্যালিপুলেশন কৌশল যা লিগামেন্ট, টেন্ডন, ফ্যাসিয়া এবং পেশী জুড়ে চাপ দিয়ে সঞ্চালিত হয়।
এটি পেশী টিস্যুর গভীর পর্যন্ত কাজ করে, এবং পেশী ফাইবারগুলিকে বিচ্ছিন্ন করে এবং পুনরায় সাজাতে কাজ করে।

ইনফরমেশন শীট ঃ ৪.২-৬

<u>শিখন উদ্দেশ্যঃ</u> স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করা হয়েছে এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।

<u>স্ট্রোক টেকনিক নির্ধারণঃ</u>

স্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করার পরবর্তী ধাপগুলো হল, স্ট্রোক টেকনিক নির্ধারণ করা। স্কিন কন্ডিশন নির্ধারণ করে, এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট নির্ধারণ করে এর পর স্ট্রোক টেকনিক ব্যাখ্যা করতে হবে। এরপর নির্ধারিত স্ট্রোক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্ম আপ করে নিতে হবে।

<u>স্ট্রোক ব্যবহার করে ক্লায়েন্ট ওয়ার্মআপ করা ঃ</u>

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট শুরু করার আগে অথবা শুরু করার প্রাথমিক পর্যায়ের একটি ধাপ হল, ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মআপ করা। এক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের স্ট্রোক ব্যবহার করা হয়। যেমন ঃ

১. স্প্রেডিং।
২. চিন মুভমেন্ট / চিবুকের নড়াজড়া।
৩. লোয়ার চিক / নীচের গাল।
৪. মাউথ, নোজ এন্ড চিক মুভমেন্ট।
৫. লাইনার মুভমেন্ট ফোরহেড।
৬. সার্কুলার মুভমেন্ট ফোরহেড।
৭. ক্রিস-ক্রস।
৮. ব্রু এন্ড আই মুভমেন্ট।
৯. নোজ এন্ড আপার চিক মুভমেন্ট।
১০. লিপ এন্ড চিন মুভমেন্ট।
১১. লিফটিং মুভমোন্ট অব চিকস।
১২. রোটারি মুভমেন্ট অব চিকস।
১৩. লাইট ট্যাপিং মুভমেন্ট।
১৪. স্ট্রোকিং মুভমেন্ট অব নেক।

১৫. সার্কুলার মুভমেন্ট অভার নেক এন্ড চেস্ট।
১৬. সোল্ডার এবং ব্যাক মুভমেন্ট।
১৭. ব্যাক ম্যাসেজ।
উল্লেখিত মুভমেন্টগুলি ব্যবহার করে ক্লায়েন্ট ওয়ার্মআপ করতে হবে, এবং ত্বক প্রস্তুত করতে হবে।

সেলফ চেক ৪.২-১ থেকে ৪.২.৬

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

□ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ত্বক কত প্রকার এবং কি কি?
প্রশ্ন-২: শুষ্ক ত্বক চেনার উপায় কি? শুষ্ক ত্বক এর কারণ কি?
প্রশ্ন-৩: তৈলাক্ত ত্বক চেনার উপায় কি? তৈলাক্ত ত্বক এর কারণ কি?
প্রশ্ন-৪: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য কয়টি পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়?
প্রশ্ন-৫: ফেয়ার পলিশ কি? ফেয়ার পলিশ কেন জরুরী?
প্রশ্ন-৬: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার আগে ক্লায়েন্টের স্বাস্থ্যের অবস্থা সম্পর্কে নিশ্চিত হবার জন্য কি কি প্রশ্ন করা যেতে পারে?
প্রশ্ন-৭: স্ট্রোক টেকনিক কত প্রকার ও কি কি?
প্রশ্ন-৮: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টে ব্যবহৃত কয়েকটি স্ট্রোক এর নাম লিখুন?

উত্তরপত্র ৪.২-১ থেকে ৪.২-৬

প্রশ্ন-১: ত্বক কত প্রকার এবং কি কি?
উত্তর:
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

প্রশ্ন-২: শুষ্ক ত্বক চেনার উপায় কি? শুষ্ক ত্বক এর কারণ কি?
উত্তর:
<u>চেনার উপায় ঃ</u>
- লোমকূপগুলো ক্ষুদ্রাকার ও ঘনসন্নিবেশিত থাকে।
- ত্বকে ময়শ্চারের ঘাটতি থাকে।
- ত্বক রুক্ষ ও প্রাণহীন দেখায়।
- অনেক ক্ষেত্রে ত্বকে লালচে দাগ সৃষ্টি হয়।
- বলিরেখার প্রবণতা থাকে। সাধারণত চোখ ও ঠোঁটের আশপাশে বলিরেখার সূচনা হয়।

<u>অস্বাভাবিকতার কারন ঃ</u>
- বয়োবৃদ্ধির প্রভাব
- প্রতিকূল আবহাওয়া ও জলবায়ু
- যেকোনো উত্তপ্ত সংস্পর্শ (রৌদ্র, চুলা, শুটিং লাইট ইত্যাদি)
- ক্ষারযুক্ত প্রসাধনীর ব্যাবহার

প্রশ্ন-৩: তৈলাক্ত ত্বক চেনার উপায় কি? তৈলাক্ত ত্বক এর কারণ কি?
উত্তর:
<u>চেনার উপায় ঃ</u>
- লোমকূপগুলো বৃহদাকার দেখায়।
-ত্বকে প্রচুর ময়েশ্চার থাকে।
- প্রচুর মৃতকোষ জন্মায়।
- সাধারণত ব্রণের প্রাদুর্ভাব থাকে।
-ত্বকে তেল চিটচিটে আস্তরন থাকে।

<u>অস্বাভাবিকতার কারন ঃ</u>
- হরমোনাল ভারসাম্যহীনতা।
- বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তন।
- প্রতিকূল আবহাওয়া ও জলবায়ু।
- অতিতাপ বা অতিআর্দ্রতা।

প্রশ্ন-৪: স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য কয়টি পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:
স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য দুইটি পদ্ধতি ব্যবহার করা হয় ঃ
১) ফেসিয়াল
২) ফেয়ার পলিশ

প্রশ্ন-৫: ফেয়ার পলিশ কি? ফেয়ার পলিশ কেন জরুরী?

উত্তরঃ

ফেয়ারপলিসহলো শরীরের ছোট ছোট লোম/চুলকেঅপেক্ষাকৃত কম দৃষ্টিগোচর করা অথবা চোখেনাপড়ারএকটিবিকল্পউপায়।

ফেয়ারপলিস কেন জরুরীঃ

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

প্রশ্ন-৬ঃ স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট করার আগে ক্লায়েন্টের স্বাস্থ্যের অবস্থা সম্পর্কে নিশ্চিত হবার জন্য কি কি প্রশ্ন করা যেতে পারে?

উত্তরঃ

- ডায়াবেটিস আছে কিনা?
- এ্যালার্জির সম্যস্যা আছে কিনা?
- কিডনীর সমস্যা আছে কিনা?
- প্রেগনেন্ট কিনা?
- ত্বকের জন্য চিকিৎসকের বিশেষ কোন নির্দেশনা আছে কিনা?

প্রশ্ন-৭ঃ স্ট্রোক টেকনিক কত প্রকার ও কি কি?

উত্তরঃ

সাধারণত পাঁচ রকমের স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করা হয় ঃ

১. এফ্লুরেজ।
২. প্যাস্ট্রিসেজ।
৩. ট্যাপোটমেন্ট।
৪. ভাইব্রেশন/কম্পন।
৫. ফ্রিকশন / ঘর্ষণ।

প্রশ্ন-৮ঃ স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টে ব্যবহৃত কয়েকটি স্ট্রোক এর নাম লিখুন?

উত্তরঃ

১. স্প্রেডিং।
২. চিন মুভমেন্ট / চিবুকের নড়াজড়া।
৩. লোয়ার চিক / নীচের গাল।
৪. মাউথ, নোজ এন্ড চিক মুভমেন্ট।
৫. লাইনার মুভমেন্ট ফোরহেড।
৬. সার্কুলার মুভমেন্ট ফোরহেড।
৭. ক্রিস-ক্রস।
৮. ব্রু এন্ড আই মুভমেন্ট।
৯. নোজ এন্ড আপার চিক মুভমেন্ট।
১০. লিপ এন্ড চিন মুভমেন্ট।
১১. লিফটিং মুভমোন্ট অব চিকস।
১২. রোটারি মুভমেন্ট অব চিকস।
১৩. লাইট ট্যাপিং মুভমেন্ট।
১৪. স্ট্রোকিং মুভমেন্ট অব নেক।
১৫. সার্কুলার মুভমেন্ট অভার নেক এন্ড চেস্ট।
১৬. সোল্ডার এবং ব্যাক মুভমেন্ট।
১৭. ব্যাক ম্যাসেজ।

শিখন ফল ৪.৩ - ফেসিয়াল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ক্লিনজিং করা
- স্ক্রাবিং করা
- ব্ল্যাক হেড এবং হোয়াইট হেড অপসারণ
- ম্যাসাজ জেল ব্যবহার
- ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার
- প্যাক/মাস্ক ব্যবহার
- ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা।
২. ব্রণযুক্ত ত্বক ছাড়া ০২ থেকে ০৩ মিনিটের কাছাকাছি স্ক্রাবিং করা।
৩. ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা।
৪. ম্যাসাজ জেল ব্যবহার করা হয়েছে এবং ০৫ মিনিট রাখা।
৫. ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার ০৫ মিনিট ম্যাসাজ করা।
৬. প্যাক/মাস্ক লাগিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করার পর শুকিয়ে গেলে প্যাক/মাস্ক উঠিয়ে ফেলা।
৭. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি - ৪.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ফেসিয়াল ট্রিটমেনট সম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীট ঃ ৪.৩-১ থেকে ৪.৩-৭ • সেলফ চেক ঃ ৪.৩-১ থেকে ৪.৩-৭ • উত্তর পত্র ঃ ৪.৩-১ থেকে ৪.৩-৭

ইনফরমেশন শীট: ৪.৩-১ থেকে ৪.৩-৭

শিখন উদ্দেশ্যঃ

- ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা।
- ব্রণযুক্ত ত্বক ছাড়া ০২ থেকে ০৩ মিনিটের কাছাকাছি স্ক্রাবিং করা।
- ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা।
- ম্যাসাজ জেল ব্যবহার করা হয়েছে এবং ০৫ মিনিট রাখা।
- ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার ০৫ মিনিট ম্যাসাজ করা।
- প্যাক/মাস্ক লাগিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করার পর শুকিয়ে গেলে প্যাক/মাস্ক উঠিয়ে ফেলা।
- ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।

ফেসিয়াল কী?

ফেসিয়াল হলো এমন একটি বিউটি ট্রিটমেন্ট যা পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতিতে মুখমন্ডলীর ত্বকের সুস্বাস্থ্য, সজীবতা, সতেজতা, লাবন্যতা ও সর্বোপরি সৌন্দর্য্য বৃদ্ধিতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে।

কেন ফেসিয়াল জরুরি?

- ত্বকের জন্য ক্ষতিকারক টক্সিন কে দূরীভূত করে।
- ত্বকের ময়শ্চার লেভেল এর ভারসাম্য বজায় রাখে।
- ত্বকের এজিং ফ্যাক্টর এর বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।
- ত্বকের ব্লাড সার্কুলেশন বৃদ্ধির মাধ্যমে সজীবতা ও সতেজতা বাড়ায়।
- লোমকূপের ব্লকেজ দূর করার মাধ্যমে ত্বকে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ায়।

- ডিপ ক্লিনিং ত্বকের মৃতকোষ দূর করে ও ত্বককে জীবানুমুক্ত করে।
- রৌদ্রতাপ, প্রতিকূল আবহাওয়া, নিম্নমানের প্রসাধনীর ব্যাবহার ইত্যাদি নানান কারনে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নিয়মমাফিক ফেসিয়াল সেই ক্ষতি পূরণ করে।
- মানষিক চাপ ও দুশ্চিন্তা ত্বককে ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্থ করে। ফেসিয়াল ত্বক ও মনকে শান্ত করে ও ক্লান্তি দূর করে। ফলে সেসব ক্ষতির প্রভাব প্রশমিত হয়।

যথাযথ উপায়ে দক্ষ হাতের নিয়মিত ফেসিয়াল ত্বকের ঔজ্জ্বল্য ও লাবন্যময়তা বৃদ্ধি করে।

<u>ফেসিয়ালের উপকরণসমূহ:</u>

- 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 / মাস্কগুলি 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 অদ্ভুত ধারনার মত শোনাতে পারে, কিন্তু এটা 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 মাস্ক ঃ

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 মাস্ক ঃ

সত্যিকারের গোলাপের পাপড়ীসহ একটি একটি তাৎক্ষণিক হাইড্রেটিং মাস্ক, যা মৃদুভাবে প্রশান্তি দেয় এবং একটি প্লাম্পিং 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. <u>অ্যালোভেরা মাস্ক ঃ</u>

ত্বক শুস্ক বা চুলকানি থাকলে অ্যালোভেরা প্রাকৃতিক ময়েশ্চারাইজার হিসেবে ব্যবহার করা যেতেপারে। ঘুমাতে যাবার আগে এটি মুখে প্রয়োগ করলে এটি একটি দুর্দান্ত অ্যান্টি-এজিং প্রতিকার হিসাবেও ব্যবহার করা যেতে পারে। মধু, দারুচিনি বা দঈয়ের মতো বিভিন্ন উপাদানের সাথে অ্যালোভেরা একত্রিত করে ফেস মাস্ত হিসাবেও ব্যবহার করা হয়।

৬. <u>নিম মাস্ক ঃ</u>

অমেধ্য বা ময়লা পরিষ্কার করতে নিম ত্বকের অনেক গভীরে প্রবশ করে। এটি ব্রণ, দাগ, পিগমেন্টেশন এবং ব্ল্যাকহেডস পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। নিম মাস্ক এ্যাগসিমা এবং সোরিয়াসিসের মতো চর্মরোগের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়। নিমের অ্যান্টিসেপটিক বৈশিষ্ট্য 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. <u>পার্ল মাস্ক ঃ</u>

পার্ল মাস্ক ত্বকের তেজ বাড়ায়, ত্বকে দীপ্ততা ও চকচকে ভাব যোগ করে এবং একটি উজ্জল ত্বক দিতে সাহায্য করে। পার্ল মাস্ক তৈলাক্ত 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 তৈরি করে। পার্ল পাউডার কোষের টার্নওভার এবং ক্ষতগুলি আরও দ্রুত নিরাময় করতে সাহায্য করে। টপিক্যালি ব্যবহার করা হলে, মুক্তার পাউডার সাময়িকভাবে ছিদ্র সঙ্কুচিত করতে পারে, লালভাব কমাতে এবং ত্বকের গঠন উন্নত করতে পারে।

<u>পর্যায়ক্রমিক প্রক্রিয়া ঃ</u>

(১) <u>উপযুক্ত ফেসিয়াল নির্ধারন ঃ</u>

প্রথমেই গ্রাহকের সাথে আলাপচারিতার মাধ্যমে কেস হিস্ট্রি নোট করতে হবে। তাতে অন্তর্ভুক্ত থাকবে ত্বকের ধরণ, লাইফস্টাইল, ডায়েট, ব্যবহার্য প্রসাধনী ও ঔষধ ইত্যাদি। এসমস্ত তথ্যের উপর ভিত্তি করে গ্রাহকের উপযুক্ত ফেসিয়াল নির্ধারণ করতে হবে।

(২) <u>ওয়ার্মিং আপ ঃ</u>

ফেসিয়াল গাউন পরিবর্তন করে ফেসিয়াল বেডে আনার পর ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করিয়ে নিলে ভালো। ফেসিয়ালের জন্য গ্রাহককে মানষিক ও শারীরিকভাবে প্রস্তুত করে নেওয়াকে ওয়ার্মিং আপ বলে। ড্রাই ম্যাসাজের মাধ্যমে এই ধাপ সম্পন্ন করতে হবে। শেষে হেয়ার ব্যান্ড পরিয়ে পরবর্তী ধাপের জন্য প্রস্তুত করা হবে।

(৩) <u>ক্লিনজিং ঃ</u>

ত্বকের উপরাংশের ঘাম, ধূলিকনা বা প্রসাধনী অপসারনের জন্য ক্লিনজিং করা হয়। ত্বক অনুযায়ী প্রযোজ্য ক্লিনজার দ্বারা ম্যাসাজের মাধ্যমে তা করা হয়।

<u>(৪) স্ক্রাবিং ঃ</u>

ত্বকের রেশ রিমুভ করার জন্য স্ক্রাবিং ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও হোয়াইড হেডস এবং ব্লাক হেডস অপসারণ করার জন্য স্ক্রাবিং করা হয়। এটি একটি দানা দানা যুক্ত স্ক্রাব ম্যাসাজ ক্রিম। স্কিন এর ধরনানুযায়ী ০৩ থেকে ০৪ মিনিট ম্যাসাজ করা হয়।

(৪) <u>স্কিন টেস্টিং ঃ</u>

ক্লিনজিংয়ের পর পরিচ্ছন্ন হওয়া ত্বককে ম্যাগনিফাইয়িং ল্যাম্পের সাহায্যে দেখে ত্বকের ধরণ পুরোপুরিভাবে নিশ্চিতকরণ প্রক্রিয়াকে স্কিন টেস্টিং বলে। সেই অনুযায়ী ফেসিয়ালের কৌশল ও উপাদান নির্দিষ্ট করা যায়।

(৫) <u>স্টিমিং ঃ</u>

সাধারণত এই ধাপ এড়িয়ে যাওয়া ভালো। তবে খুব বেশী মাত্রায় মৃতকোষ জমে থাকা ত্বকে স্টিমিংয়ের প্রয়োজন হয়। স্টিম মেশিন দ্বারা পানির বাষ্পকে ত্বকের সংস্পর্শে আনার মাধ্যমে এই ধাপ সম্পন্ন হয়।

(৬) <u>এক্সফোলিয়েশন ঃ</u>

শক্ত মৃতকোষগুলোকে দুর্বল করে এক্সট্রাকশনের জন্য ত্বককে প্রস্তুত করার প্রক্রিয়াই এক্সফোলিয়েশন। তা দুইভাবে হতে পারেঃ মেকানিকাল ও ম্যানুয়াল। এক্সফোলিয়েশন ব্রাশের মাধ্যমে মেকানিকাল এক্সফোলিয়েশন করা হয়। আর স্ক্রাব ও ক্রিম দ্বারা ম্যাসাজের মাধ্যমে ম্যানুয়াল এক্সফোলিয়েশন করা হয়।

(৭) <u>এক্সট্রাকশন ঃ</u>

এক্সট্রাকশন হলো ত্বকের মৃতকোষ নির্মূল প্রক্রিয়া যা খুব সাবধানতার সাথে সম্পন্ন করতে হয়। কারন এক্ষেত্রে খুব সূক্ষ্ম ভুলও ত্বকে স্থায়ী ক্ষতির কারন হতে পারে। সতর্কতার সাথে শুধুমাত্র শুকিয়ে যাওয়া মৃতকোষগুলোকে স্টেরিলাইজড এক্সট্রাকশন স্টিকের দ্বারা আলতো চাপের মাধ্যমে নির্মূল করতে হয়। এরপর পরিচ্ছন্ন ত্বকে কোল্ড কমপ্রেস করতে হয়।

(৮) <u>ম্যাসাজিং ঃ</u>

ত্বকের উপযুক্ত ম্যাসাজার দ্বারা যথাযথ কৌশলে হাত চালনার মাধ্যমে ত্বকের কোষসমূহের সক্রিয়করণ পদ্ধতির নাম ম্যাসাজিং। এক্ষেত্রে ত্বকের ধরণভেদে উপযুক্ত ম্যাসাজ কৌশল অবলম্বন করা আবশ্যক। নতুবা লাভের চাইতে ক্ষতি বেশি হবে। স্কিন অ্যানাটমি অ্যানালাইসিস পর্বের বিশদ আলোচনায় সেসব জানা যাবে।

(৯) <u>মাস্কিং / প্যাক ব্যবহার ঃ</u>

পূর্বোক্ত ধাপগুলোতে ত্বকের কোষ সক্রিয়করণের পর প্রোডাক্ট অ্যাপ্লিকেশনের মাধ্যমে ত্বককে পরিপুষ্ট করার প্রক্রিয়াই মাস্কিং। ত্বকের ভিন্নতা অনুযায়ী মাস্কিং প্রোডাক্টের ধরণ বা প্রস্তুতপ্রণালী ভিন্ন হয়। বাজারে ভালো ব্র্যান্ডের রেডিমিক্স মাস্ক/প্যাক পাওয়া যায়। তাছাড়া আয়ুর্বেদের বিশদ জ্ঞান থাকলে তৈরী করে নেওয়া যায় ভিন্ন ভিন্ন ত্বকের জন্য উপযুক্ত ফেস মাস্ক।

(১০) <u>ময়শ্চারাইজিং:</u>

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 কিছু লেগে থাকলে তার পরিচ্ছন্নতার দরকার হয়। ক্লায়েন্ট এবার ফেসিয়াল গাউন পরিবর্তন করে স্বাভাবিক পোশাকে আসতে পারবেন।

(১১) <u>এডভাইজিং:</u>

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 ৪.৩-১ থেকে ৪.৩-৭

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ফেসিয়াল কি? ফেসিয়াল কেন জরুরী?

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 ৪.৩-১ থেকে ৪.৩-৭

প্রশ্ন-১: ফেসিয়াল কি? ফেসিয়াল কেন জরুরী?

উত্তর:

<u>ফেসিয়াল কী?</u>

ফেসিয়াল হলো এমন একটি বিউটি ট্রিটমেন্ট যা পর্যায়ক্রমিক পদ্ধতিতে মুখমন্ডলীর ত্বকের সুস্বাস্থ্য, সজীবতা, সতেজতা, লাবন্যতা ও সর্বোপরি সৌন্দর্য্য বৃদ্ধিতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে।

<u>কেন ফেসিয়াল জরুরি?</u>

- ত্বকের জন্য ক্ষতিকারক টক্সিন কে দূরীভূত করে।
- ত্বকের ময়শ্চার লেভেল এর ভারসাম্য বজায় রাখে।
- ত্বকের এজিং ফ্যাক্টর এর বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।
- ত্বকের ব্লাড সার্কুলেশন বৃদ্ধির মাধ্যমে সজীবতা ও সতেজতা বাড়ায়।
- লোমকূপের ব্লকেজ দূর করার মাধ্যমে ত্বকে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ায়।
- ডিপ ক্লিনিং ত্বকের মৃতকোষ দূর করে ও ত্বককে জীবানুমুক্ত করে।
- রৌদ্রতাপ, প্রতিকূল আবহাওয়া, নিম্নমানের প্রসাধনীর ব্যাবহার ইত্যাদি নানান কারনে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নিয়মমাফিক ফেসিয়াল সেই ক্ষতি পূরণ করে।
- মানষিক চাপ ও দুশ্চিন্তা ত্বককে ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্থ 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 (জীবাণুমুক্ত 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 ব্ল্যাকহেডস পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। নিম মাস্ক এ্যাগসিমা এবং সোরিয়াসিসের মতো চর্মরোগের চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত হয়। নিমের অ্যান্টিসেপটিক বৈশিষ্ট্য 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।

জব শীট-৬

জব শীট-৬	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	**ফেসিয়াল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।**
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, 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, অ্যাপ্লিকেশন ব্রাশ, ফেসিয়াল বোল, ফেসিয়াল বেসিন, স্টুলস, এক্সট্রাশন স্টিকস (একনি / ব্রণ স্টিকস), ফেসিয়াল এপ্রোন, ফেসিয়াল বেল্ট।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা। ব্রণযুক্ত ত্বক ছাড়া ০২ থেকে ০৩ মিনিটের কাছাকাছি স্ক্রাবিং করা। ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা। ম্যাসাজ জেল ব্যবহার করা হয়েছে এবং ০৫ মিনিট রাখা। ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার ০৫ মিনিট ম্যাসাজ করা। প্যাক/মাস্ক লাগিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করার পর শুকিয়ে গেলে প্যাক/মাস্ক উঠিয়ে ফেলা। ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।
নোটস ঃ	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।
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং এক্সেসরিজ সংগ্রহ করুন এবং জীবণুমুক্ত করুন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। স্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামর্শ দিন। ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী দুইজনই প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরিধান করুন। নির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। স্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করুন। স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করুন এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য প্রস্তুত করুন। ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করুন। ব্রণযুক্ত ত্বক ছাড়া ০২ থেকে ০৩ মিনিটের কাছাকাছি স্ক্রাবিং করুন।

	ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট অপসারণ করুন এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করুন। ম্যাসাজ জেল ব্যবহার করুন এবং ০৫ মিনিট রাখুন। ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার ০৫ মিনিট ম্যাসাজ করুন। প্যাক/মাস্ক লাগিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করার পর শুকিয়ে গেলে প্যাক/মাস্ক উঠিয়ে ফেলুন। ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করুন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহঃ			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ **ফেসিয়াল ট্রিটমেন্ট** *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-৬।*			

শিখন ফল ৪.৪ - ফেয়ার পলিশ সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ক্লিনজিং করা
- ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ প্রয়োগ
- ব্লিচ/ফেয়ার উঠান
- ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার
- ব্ল্যাক হেড এবং হোয়াইট হেড অপসারণ
- ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা।
২. ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ লাগিয়ে নিবীঢ় পর্যবেক্ষণে রাখা।
৩. ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ সরিয়ে ফেলা।
৪. ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা।
৫. ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট উঠান/অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা।
৬. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৪.৪

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ফেয়ার পলিশ সম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীটঃ ৪.৪-১ থেকে ৪.৪-৬ • সেলফ চেকঃ ৪.৪-১ থেকে ৪.৪-৬ • উত্তর পত্রঃ ৪.৪-১ থেকে ৪.৪-৬

ইনফরমেশন শীট: ৪.৩-১ থেকে ৪.৩-৬

শিখন উদ্দেশ্য ঃ

- ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা।
- ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ লাগিয়ে নিবীঢ় পর্যবেক্ষণে রাখা।
- ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ সরিয়ে ফেলা।
- ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা।
- ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট উঠান/অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা।
- ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।

ফেয়ার পলিস কি?

ফেয়ারপলিসহলোত্বকের ছোট ছোটচুলকেঅপেক্ষাকৃত কম দৃষ্টিগোচরকরারবা চোখেনাপড়ারএকটিবিকল্পউপায়।

ফেয়ারপলিস কেন জরুরীঃ

মুখমন্ডলের ছোট ছোট চুলকে 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 চুলকে দৃষ্টির আড়ালে রাখতে ফেয়ার পলিস খুবই কার্যকরী। মুখের ছোট পাতলা চুলের রং পরিবর্তনের মাধ্যমে এ পদ্ধতি চুলগুলোকে 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 এবংএ্যাক্টিভেটের 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 ডেভেলপারএরঅনুপাতহবে ২ঃ১ঃ১। এর সাথে ডিমেরসাদা অংশ মিক্স করতেহবে।

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) ক্লিনজিং:

ত্বকের উপরাংশের ঘাম, ধূলিকনা বা প্রসাধনী অপসারনের জন্য ক্লিনজিং করা হয়। ত্বক অনুযায়ী প্রযোজ্য ক্লিনজার দ্বারা ম্যাসাজের মাধ্যমে তা করা হয়। মুখমন্ডল থেকে ঘাড় পর্যন্ত ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ক্লিনজিং করতে হবে।

(২) ব্লিচ/পলিশ:

ব্লিচ/পলিশ লাগিয়ে নিবীর পর্যবেক্ষণে রাখতে হবে। যতক্ষণ প্রয়োজন ততক্ষণ ব্লিচ/পলিশ লাগিয়ে রাখতে হবে।

(৩) ব্লিচ/পলিশ রিমুভ:

নীবিঢ় পর্যবেক্ষনের মাধ্যমে ব্লিচ/পলিশ লাগিয়ে রাখার পর রিমুভ করে নিতে হবে।

(৪) ম্যাসাজিং:

যথাযথ কৌশলে হাত চালনার মাধ্যমে ত্বকের কোষসমূহের সক্রিয়করণ পদ্ধতির নাম ম্যাসাজিং। এক্ষেত্রে ত্বকের ধরণভেদে উপযুক্ত ম্যাসাজ পদ্ধতি অবলম্বন করা আবশ্যক। নতুবা লাভের চাইতে ক্ষতি বেশি হবে। এক্ষেত্রে ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার করে ম্যাসাজ করতে হবে।

(৫) হোয়াইট হেডস এবং ব্লাক হেডস রিমুভ:

ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করার পরে ত্বক থেকে স্টিক দিয়ে হোয়াইটহেডস এবং ব্লাক হেডস রিমুভ করা হয়। প্রয়োজন হলে কোল্ড কমপ্রেসর (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।

(৭) ক্লায়েন্টকে উঠান:

ময়েশ্চারাইজিং করার পর তারপর হেয়ার ব্যান্ড খুলে দিয়ে ক্লায়েন্টকে উঠে বসতে বলা হয়। তার চুল-ঘাড়-গলায় বাড়তি কিছু লেগে থাকলে তার পরিচ্ছন্নতার দরকার হয়। ক্লায়েন্ট এবার ফেসিয়াল গাউন পরিবর্তন করে স্বাভাবিক পোশাকে আসতে পারবেন।

কার্যকালীনসাবধানতা:

- শুধুমাত্র মুখের অথবা শরীরের চুলে এই মাস্ক ব্যবহার করা যাবে। মাথার চুলে লাগানো যাবেনা।
- শরীরের কিছুকিছু স্থানে যেমনঃ চোখের পাশে বা আই-ল্যাশ, নাকের বা কানের ভেতরের চুলে, কোন কাঁটা দাগের উপরে, প্রজনন অঙ্গের আশে-পাশে, স্তন বৃত্তের কালো অংশ ইত্যাদিতে করা যাবেনা।
- রোদে পোড়া, জ্বালা-পোড়া হওয়া, ফাটা, কিছুক্ষণ আগে টুইজার ব্যবহৃতঅথবা শেভ করা ত্বকে ফেয়ার পলিস করা যাবেনা।
- মাসিক চলাকালীন সময়ে, গর্ভাবস্থায়, স্তন্যদানকালীন 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 করবেননা।
- ফেয়ার পলিশ মাস্ক রোদ ও তাপ থেকে দূরে ঠান্ডা ও শুষ্ক স্থানে রাখুন।
- ফেয়ার পলিশ মাস্ক ব্যবহারের সময় কোন মেটাল অথবা ধাতু ব্যবহার করবেননা।
- ফেয়ারপলিস করার পর ২৪ ঘন্টার মতো সরাসরি সূর্যালোকে যাবেননা।
- ফেয়ার পলিস করার পর চুলার আগুনের প্বার্শে যাওয়ার যাবে না।

সেলফ চেক ৪.৪-১ থেকে ৪.৪-৬

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: ফেয়ার পলিশ কি? ফেয়ার পলিশ কেন জরুরী?

প্রশ্ন-২: ফেয়ার পলিশের কি কি সমস্যা হতে পারে?

প্রশ্ন-৩: ফেয়ার পলিশ মাস্ক লাগিয়ে রাখার সময় কতক্ষণ?

উত্তরপত্র ৪.৪-১ থেকে ৪.৪-৬

প্রশ্ন-১: ফেয়ার পলিশ কি? ফেয়ার পলিশ কেন জরুরী?

উত্তর:

ফেয়ার পলিস কি?

ফেয়ারপলিসহলো ত্বকের ছোট ছোটচুলকেঅপেক্ষাকৃত কম দৃষ্টিগোচরকরার বা চোখেনাপড়ারএকটিবিকল্পউপায়।

ফেয়ারপলিস কেন জরুরীঃ

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

প্রশ্ন-২: ফেয়ার পলিশের কি কি সমস্যা হতে পারে?

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: ফেয়ার পলিশ মাস্ক লাগিয়ে রাখার সময় কতক্ষণ?

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-৭

জব শীট-৭	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	**ফেয়ার পলিশ সম্পাদন করা।**
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, 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, অ্যাপ্লিকেশন ব্রাশ, ফেসিয়াল বোল, ফেসিয়াল বেসিন, স্টুলস, এক্সট্রাশন স্টিকস (একনি / ব্রণ স্টিকস), ফেসিয়াল এপ্রোন, ফেসিয়াল বেল্ট।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	১. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা। ২. ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ লাগিয়ে নিবীঢ় পর্যবেক্ষণে রাখা। ৩. ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ সরিয়ে ফেলা। ৪. ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা। ৫. ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট উঠান/অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা। ৬. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা।
নোটস ঃ	• শুধুমাত্র মুখের অথবা শরীরের চুলে এই মাস্ক ব্যবহার করা যাবে। মাথার চুলে লাগানো যাবেনা। • শরীরের কিছুকিছু স্থানে যেমনঃ চোখের পাশে বা আই-ল্যাশ, নাকের বা কানের ভেতরের চুলে, কোন কাঁটা দাগের উপরে, প্রজনন অঙ্গের আশে-পাশে, স্তন বৃত্তের কালো অংশ ইত্যাদিতে করা যাবেনা। • রোদে পোড়া, জ্বালা-পোড়া হওয়া, ফাটা, কিছুক্ষণ আগে টুইজার ব্যবহৃত অথবা শেভ করা ত্বকে ফেয়ার পলিস করা যাবেনা। • মাসিক চলাকালীন সময়ে, গর্ভাবস্থায়, স্তন্যদানকালীন 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 করবেননা। • ফেয়ার পলিশ মাস্ক রোদ ও তাপ থেকে দূরে ঠান্ডা ও শুষ্ক স্থানে রাখুন। • ফেয়ার পলিশ মাক্স ব্যবহারের সময় কোন মেটাল অথবা ধাতু ব্যবহার করবেননা। • ফেয়ারপলিস করার পর ২৪ ঘন্টার মতো সময় সরাসরি সূর্যালোকে যাবেননা। • ফেয়ার পলিস করার পর চুলার আগুনের স্বার্শে যাওয়ার যাবে না।
পদ্ধতি ঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। ২. যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং এক্সেসরিজ সংগ্রহ করুন এবং জীবণুমুক্ত করুন। ৩. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ৪. ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। ৫. স্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামর্শ দিন। ৬. ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী দুইজনই প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরিধান করুন। ৭. নির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। ৮. স্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করুন। ৯. স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করুন এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য প্রস্তুত করুন। ১০. ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা। ১১. ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ লাগিয়ে নিবীঢ় পর্যবেক্ষণে রাখা। ১২. ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ সরিয়ে ফেলা। ১৩. ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা। ১৪. ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট উঠান/অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা। ১৫. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা। ১৬. এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার

	করুন। ১৭. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৮. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। ১৯. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। ২০. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহঃ			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ **ফেয়ার পলিশ***অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-৭।*			

শিখন ফল ৪.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে।

রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	**হ্যাঁ**	**না**
অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং জিনিসপত্র সংগ্রহ করা এবং জীবণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজিয়ে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
ক্লায়েন্টের ফেসিয়াল স্কিন কন্ডিশন পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।	☐	☐
স্কিন কেয়ারের বিভিন্ন বিকল্প (অপশনস) নিয়ে ক্লায়েন্টকে যথাযথ পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী দুইজনই প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক পরিধান করেছে।	☐	☐
নির্দেশনা অনুযায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।	☐	☐
স্ট্রোক টেকনিকগুলো ব্যাখ্যা করা হয়েছে।	☐	☐
স্ট্রোক টেকনিক ব্যবহার করে ক্লায়েন্টকে ওয়ার্মিং আপ করা হয়েছে এবং স্কিন কেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে।	☐	☐
০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা হয়েছে।	☐	☐
ব্রণযুক্ত ত্বক ছাড়া ০২ থেকে ০৩ মিনিটের কাছাকাছি স্ক্রাবিং করা হয়েছে।	☐	☐
ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
ম্যাসাজ জেল ব্যবহার করা হয়েছে এবং ০৫ মিনিট রাখা হয়েছে।	☐	☐
ম্যাসাজ ক্রিম ব্যবহার ০৫ মিনিট ম্যাসাজ করা হয়েছে।	☐	☐
প্যাক/মাস্ক লাগিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করার পর শুকিয়ে গেলে প্যাক/মাস্ক উঠিয়ে ফেলতে হবে।	☐	☐
ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
০৩ থেকে ০৫ মিনিটের কাছাকাছি মুখ থেকে ঘাড় পর্যন্ত ক্লিনজিং করা হয়েছে।	☐	☐
ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ লাগিয়ে নিবীড় পর্যবেক্ষণে রাখা হয়েছে।	☐	☐
ব্লিচ/ফেয়ার পলিশ সরিয়ে ফেলা হয়েছে।	☐	☐
০৩ থেকে ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়েছে।	☐	☐
ব্লাকহেডস এবং হোয়াইট উঠান/অপসারণ করা হয়েছে এবং কোল্ড কম্প্রেসর (আইস) প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ / টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।		
কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।		
কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।		

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ:

মডিউলের বিষয়বস্তু

বিবরণঃ এই মডিউলটিতে হেয়ার ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্ম সম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, ওয়েল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা, প্রোটিন ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা, হেনা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা, স্পা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম) ঃ

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন ঃ

১.১ কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
১.২ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
১.৩ ওয়েল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।
১.৪ প্রোটিন ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।
১.৫ হেনা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।
১.৬ স্পা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।
১.৭ ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামনির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।
৩. উপকরণসমূহচিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজান হয়েছে।
৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৫. কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে এবং উপদেশ দেওয়া হয়েছে।
৬. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা হয়েছে এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।
৭. হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করা হয়েছে।
৮. ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দেওয়া হয়েছে এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দেওয়া হয়েছে যাতে করে চুলের কালারের দাগ এড়িয়ে চলা যায়।
৯. ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলে নিশ্চিত করা হয়েছে যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে।
১০. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মেশান হয়েছে।
১১. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা হয়েছে।
১২. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা হয়েছে।
১৩. প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা হয়েছে
১৪. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে।
১৫. চুল শুকানো হয়েছে।
১৬. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মেশান হয়েছে।
১৭. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা হয়েছে।
১৮. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা হয়েছে এবং প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা হয়েছে।
১৯. ডিমের সাদা অংশ/কুসুম, দঈ, লেবুর রস এবং পেয়াজের রসের সাথে মিশিয়ে নেওয়া হয়েছে।
২০. পিছনের চুল থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে সামনের দিকের চুলে হারবাল প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে এবং ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দেওয়া হয়েছে।
২১. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে এবং চুল শুকানো হয়েছে।
২২. চুলে শ্যাম্পু করা হয়েছে।
২৩. টি লিকারের সাথে হেনা পাউডার মেশানো হয়েছে।
২৪. হেনা পাউডার চুলের ক্রাউন সেকশন থেকে শুরু করে সোজা প্রয়োগ করা হয়েছে।
২৫. পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে।
২৬. চুল শুকানো হয়েছে।
২৭. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল প্রয়োজনমত মেশান হয়েছে।
২৮. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা হয়েছে।
২৯. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা হয়েছে এবং প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা হয়েছে।
৩০. শ্যাম্পুদিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে, এবং স্পা-মাস্ক লাগিয়ে ৩০ (ত্রিশ) থেকে ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট রেখে দেওয়া হয়েছে।
৩১. পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে।
৩২. চুল শুকানো হয়েছে।

৩৩. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
৩৪. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
৩৫. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
৩৬. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
৩৭. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ৬.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু:

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ প্রসিডিউর (ওএসএইচ)
- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম
- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা।
৩. উপকরণসমূহচিহ্নিত করা এবং সাজান।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবেঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৬.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	ইনফরমেশন শীটঃ ৬.১-১ থেকে ৬.১-৩ সেলফ চেকঃ ৬.১-১ থেকে ৬.১-৩ উত্তর পত্রঃ৬.১-১ থেকে ৬.১-৩

ইনফরমেশন শীট: ৬.১-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃঅকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা।

এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ৬.১-২

শিখন উদ্দেশ্য ঃ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা 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 আয়তাক্ষেত্রকার আকৃতির একখন্ড কাপড়। এটি সাধারণত শ্যাম্পু করার সময় ক্লায়েন্টের ঘাড়ের কাছে পানি আটকে দেয়। এগুলো পানিরোধী পলিউরেথেন দিয়ে তৈরি এবং সর্বোচ্চ স্তরের সুরক্ষা প্রদান করে। এগুলোর স্থায়ীত্ব বেশী। ওজনে হালকা এবং ব্যবহারকারীকে বেশ আরামদায়ক অনুভুতি প্রদান করে।

চিরুনি ঃ

দৈনন্দিন জীবনে আমরা সব সময় চিরুনি ব্যবহার করে থাকি। ঠিক তেমনি বিউটিকেয়ারের কাজ যেমন্‌ চুল কাটা, চুল শ্যাম্পু 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।

<u>**পুশ সাওয়ার ঃ**</u>

চুল শ্যাম্পু করার পর, কন্ডিশনার ব্যবহার করার পর অথবা শুধু 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।

<u>**স্টিমার ঃ**</u>

ম্যাসাজকরার 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 ক্ষতিগ্রস্থ চুলগুলো ভালো হয়।

<u>**ব্লোয়ার মেশিন ঃ**</u>

তাপ ছাড়া চুল শুকানোর কাজে ব্লোয়ার মেশিন ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও শরীরর থেকে কোন অবাঞ্ছিত অংশ অংশ অপসারনের জন্যও অনেক সময় এর ব্যবহার হয় থাকে। সাধারণত হেয়ার ড্রাইয়ারের তাপ কমিয়ে শুধু ঠান্ডা বাতাস ব্যবহার করে ব্লোয়ারের কাজ করা হয়ে থাকে।

<u>**হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ**</u> **ঃ**

চুল কাটার শেষ হলে ক্লায়েন্টের শরীর থেকে কাটা চুলের অংশ পরিষ্কার করার জন্য হেয়ার ব্রাশ ব্যবহার করা হয়।

<u>**প্যাক এ্যাপ্লাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ ঃ**</u>

এ ধরনের ব্রাশ ব্যবহারের ফলে চুলে প্যাকের প্রয়োগ সঠিক পরিমানে করা হয়। একটি হাতকে প্যাক থেকে রক্ষা করে। এর মাধ্যমে মাথার ত্বকে সহজে প্যাক প্রয়োগ করা যায়।

<u>**ছোট বোল ঃ**</u>

সাধারণত প্লাষ্টিকের ছোট বোল গুলো বিভিন্ন রকমের হেয়ার ট্রিটমেন্ট প্রোডাক্ত রাখবার কাজে ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও চুলে প্যাক প্রয়োগ করার সময় এগুলো ব্যবহার করা হয়।

<u>**বড় বোল ঃ**</u>

শরীরের বিভিন্ন অংশের ডুবিয়ে রাখার কারণে এসকল একটু বড় বোল ব্যবহার করা হয়। এছাড়ও চুল ভিজিয়ে রাখবার জন্য বড় বোল ব্যবহার করা করা হয়।

<u>**পরিমাপের কাপ ঃ**</u>

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 প্লাস্টিকের তৈরী হয় এবং এদের উপর পরিমাপ অংকন করা থাকে। যা দেখে সহজে পরিমাপ করা হয়।

<u>**পরিমাপের চামুচ ঃ**</u>

বিভিন্ন ধরনের প্যাক পাউডার এবং অন্যান্য প্রডাক্ট পরিমান করার জন্য পরিমাপের চামুচ বা মেজরিং স্পুন ব্যবহার করা হয়।

<u>**স্কুইজার ঃ**</u>

লেমন, অরেঞ্জ বা অন্যান্য ভেষজ উপদান স্কুইজ করার জন্য এটি ব্যবহার করা হয়।

<u>**রোলার ব্রাশ ঃ**</u>

এটি একধরনের চুলের ব্রাশ। এটি চুলের স্টাইল কার্ল বা তরঙ্গায়িত করার জন্য ব্যবহার করা হয়। এগুলো অন্যান্য চুলের রোলারের মত কিন্তু রোলার ব্রাশের আলাদা বৈশিষ্ট আছে। এটিতে ছোট নাইলন ব্রাশের ব্রিষ্টলগুলি তাদের বৃত্তাকার ধাতব ফ্রেমে আটকে থাকে এবং চুলকে ধরে রাখে।

<u>**এ্যাপ্লিকেশন ব্রাশ ঃ**</u>

এ ধরনের ব্রাশ ব্যবহারের ফলে চুলে প্যাকের প্রয়োগ সঠিক পরিমানে করা হয়। একটি হাতকে প্যাক থেকে রক্ষা করে। এর মাধ্যমে মাথার ত্বকে সহজে প্যাক প্রয়োগ করা যায়।

<u>**ফ্লাট আয়রণ মেশিন ঃ**</u>

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।

ইনফরমেশন শীট: ৬.১-৩

<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 ঃ

<u>**উপকরণসমূহ ঃ**</u>

হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত উপকরণ প্রয়োজন হয় ঃ

<u>**ফ্রেশ-ওয়াটার ঃ**</u>

ফ্রেশ ওঢাটার ব্যবহারের ক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে পানি যেন জীবাণুমুক্ত হয়।

ক্লিপস ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার সময় চুল জায়গায় ধরে রাখার জন্য হেয়ার ক্লিপস ব্যবহার করা হয়। এগুলো মেটাল বা প্লাস্টিকের তৈরি 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 প্রাকৃতিক উপাদান রোজমেরি তেল, হেম্প, পেপারমেন্ট ওয়েল এবং বাদাম তেলের উপাদানগুলি চুলকে একটি চকচকে ভাব এবং পুষ্টি দেয়। এছাড়াও ক্রিম ব্যবহারের ফল, ক্ষতিকারক দূষণ, ইউভি রশ্মি এবং ময়লা দ্বারা হওয়া ক্ষতির বিরুদ্ধে কাজ 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 বৃদ্ধি বাড়ায়। এর প্রাকৃতিক গুনাবলী চুলের বৃদ্ধিকে দ্রুত করা সাহায্য করে। চুলের বৃদ্ধি এবং পুষ্টি যোগাতে একটি তেল তৈরি 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 পুনরুদ্ধার করতে পারে এবং দূষণকারী বিল্ড-আপ প্রডাক্ট এবং তেল দূর করে।

ওনিয়ন / পেয়াজ ঃ

চুল এবং মাথার ত্বকে প্রয়োগ করা হলে পেয়াজের রস মুজবুত এবং ঘন চুলকে সাপোর্ট করার জন্য অতিরিক্ত সালফার সরবরাহ করে। এইভাবে চুলপরা রোধ হয় এবং চুলের বৃদ্ধি হয়। পেয়াজের সালফার কোলাজেন উৎপাদনে সহায়তা করে। কোলাজেন পালাক্রমে স্বাস্থ্যকর ত্বকের কোষ এবং চুলের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

ফেসিয়াল টিস্যু ঃ

ফেসিয়াল টিস্যু হল নরম, হালকা ওজনের ডিসপোজেবল কাগজ যা মুখ মোছার জন্য ব্যবহার করা হয়। এটি রুমালের 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 চুলকে 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 রক্ষা 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, প্রতিটি চুলের আয়ু বাড়ায় এবং মনে হয় চুল খুব দ্রুত বাড়ছে।

কন্ডিশনার ঃ

কন্ডিশনার সাধারণত চুল ধোয়ার দ্বিতীয় ধাপ। কন্ডিশনার চুলকে নরম কওে এবং সহজে ম্যানাজ করতে সহায়তা করে। এটি চুলের গঠন/খাদকে ক্ষতির হাত থেকেও রক্ষা করে। চুল স্বাস্থ্যকর এবং চকচকে (সাইনি) করার জন্য কন্ডিশনার অপরিহার্য।

ডিম ঃ

মাথার ত্বকে ডিমের কুসুম লাগালে চুলের গোড়ায় ভিটামিন মিশে যেতে পারে। ভিটামিন এ এবং ই, বায়োটিন এবং ফোলেট হল কিছু পুষ্টি যা চুলের বৃদ্ধি ঘটায় এবং চুল স্বাস্থ্যকর করে।

বানানা/কলা ঃ

কলা পটাসিয়ামের একটি চমৎকার উৎস। এর মধ্যে থাকা প্রাকৃতিক তেল চুলকে নরম এবং পরিচালনা যোগ্য করে তোলে। চুলের নমনীয়তা/স্থিতিস্থপকতা রক্ষা করতে কলা অনেক ভালো ভূমিকা রাখে।

সেলফ চেক - ৬.১-১ থেকে ৬.১-৩

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

- 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?

উত্তরপত্র৬.১-১ থেকে ৬.১-৩

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজ সম্পাদন করার জন্য কি কি যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

পার্লার চেয়ার, কেপ, চিরুনি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্কুইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপ্লিকেশন 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 ঃ

হেনা চুলের বৃদ্ধি বাড়ায়। এর প্রাকৃতিক গুনাবলী চুলের বৃদ্ধিকে দ্রুত করা সাহায্য করে। চুলের বৃদ্ধি এবং পুষ্টি যোগাতে একটি তেল তৈরি 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।

প্রশ্ন-৪: হেয়ার ট্রিটমন্টে সম্পাদন করার জন্য লেমন ব্যবহাররের উপকারীতা কি?

উত্তর:

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 পুনরুদ্ধার করতে পারে এবং দূষণকারী 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 চুলকে স্বাস্থকর করতে সহায়তা করে কারণ একে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রভাব রয়েছে যা চুলের বৃদ্ধি বজায় রাখতে সহায়থা করে। ভিটামিন/ই ক্যাপ এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যগুলি অক্সিডেটিভ এবং ফ্রি-র‍্যাডিক্যাল এর পরিমান কমাতে সহায্য করে যা ফলে মাথার ত্বকে লোমকুপের কোষগুলিকে ভেঙ্গে দেওয়া থেকে রক্ষা করতে পারে।

শিখন ফল ৬.২ - ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা)
- স্কিন এ্যালার্জি
- কালার অপশনস এবং স্ট্রেইটেনিং অপশন
- চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা
- হেয়ার ট্রিটমেন্টএর প্রকারভেদ
- শ্যাম্পু, কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্ট

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
২. কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা এবং উপদেশ দেওয়া।
৩. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা।
৪. হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করা।
৫. ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দেওয়া এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দেওয়া যাতে করে চুলের কালারের দাগ এড়িয়ে চলা যায়।
৬. ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলে নিশ্চিত করা যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৬.২

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।	• ইনফরমেশন শীটঃ ৬.২-১ থেকে ৬.২-৬ • সেলফ চেকঃ৬.২-১ থেকে ৬.২-৬ • উত্তর পত্রঃ৬.২-১ থেকে ৬.২-৬

ইনফরমেশন শীট: ৬.২-১

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 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. হেয়ার ব্যান্ড
২. চুলের ফিতা।
৩. হেয়ার ক্লিপস।

ইনফরমেশন শীট: ৬.২-২

শিখন উদ্দেশ্যঃ কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে এবং উপদেশ দেওয়া।

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে সাম্ভাব্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো আলোচনা করতে হবে। বিশেষভাবে খেয়াল রাখতে হবে যাতে ক্লায়েন্ট সাম্ভাব্য অপশনগুলো খুব ভালোভাবে বুঝতে পারে।

কালার অপশন ঃ

চুলের কালার অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. **পিনাট্রেটিং টিন্ট ঃ**
   - **সেমি পিনাট্রেটিং**
   - **পার্মানেন্ট।**
২. **কোটিং ডাইস ঃ**
   - **লিকুউড**
   - **পাউডার**
   -
৩. **টেম্পোরারী ঃ**

স্ট্রেইটেনিং অপশন ঃ

চুলের স্ট্রেইটেনিং অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

- **সেমি পার্মামেন্ট**
- **পার্মামেন্ট**

ইনফরমেশন শীট: ৬.২-৩

শিখন উদ্দেশ্য ঃ চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা।

চুল পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা ঃ

এটি হেয়ার ট্রিটমেন্টের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। চুল ভালোভাবে পরীক্ষা না করে হেয়ার ট্রিটমেন্ট করলে বেশী রকমের ক্ষতি হতে পারে।

চুলের কন্ডিশন বা অবস্থা বিবেচনা করা জন্য নিম্নলিখিত কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত থাকতে হবে ঃ

১. ড্যামেজড/ক্ষতিগ্রস্থ চুল।
২. ট্রিটেড/চিকিংসা করা চুল।
৩. লাইটেন্ড/হালকা চুল।
৪. ড্রাই/শুস্ক চুল।
৫. ওয়েলি/গ্রিজি/তৈলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল।
৬. নরমাল/সাধারণ চুল।

১. ড্যামেজড হেয়ার/ক্ষতিগ্রস্থ চুল ঃ

ক্ষতিগ্রস্থ 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 স্তরের প্রাকৃতিক তৈল শুকিয়ে যায়। এতে চুলে ঔজ্জ্বল্য নষ্ট হয়ে যায়। এবং সর্বদা চুল নিস্তেজ 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 ক্ষতিগ্রস্থ জায়গাগুলো পূরণ করে চুলের স্ট্রান্ডের গঠন শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।

২. ট্রিটেড/চিকিংসা করা চুল ঃ

চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত চুলপরা, শুস্কতা, খুশকি, কুঁচকে যাওয়া চুল, পাতলা চুল ইত্যাদি নানা ধরনের চুলের চিকিৎসা করা বোঝায়। এই সমস্যাগুলোর জন্য যদি ট্রিটমেন্ট চলতে থাকে বা ট্রিটমেন্ট করা হয়ে থাকলে, তা ভালোভাবে বিশ্লেষণ করতে হবে।

৩. লাইটেন্ড/হালকা চুল ঃ

চুলে কৃত্রিমভাবে পিগমেন্ট দ্রবীভূত (কমানোর) করার প্রক্রিয়াকে লাইটেন্ড বা চুল হালকা করা বলে। চুল কালার করা থাকলে ব্লীচিং এটাকে হালকা করে। চুলের শ্যাড পরিবর্তন করার জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করে চুলের শ্যাডো অন্ধকার (ঘন) থেকে হালকা করা হয়।

৪. শুস্ক চুল/ড্রাই হেয়ার ঃ

চেনার উপায়ঃ

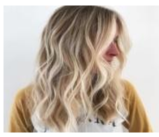
প্রাকৃতিক চুলের মাত্রা কম থাকায় এরকম চুল দেখতে চুল রুক্ষ, ম্যাড়ম্যাড়ে ও আঠাল দেখায়। এছাড়াও চুলের আগা ফাটা থাকে, এবং গোসলের সময় প্রচুর চুল পড়ে যায়।

কারণঃ

দ্দক্ষ চুল সাধারণত অপুষ্টিকর খাবার গ্রহণের ফলে হয় এবং স্ক্যাল্প এর তেল গ্রন্থি থেকে কম তেল নিষ্কাশন 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।



৫. তৈলাক্ত চুল/ অয়েলি হেয়ারঃ

চেনার উপায়ঃ

এ ধরনের চুলে প্রাকৃতিক তেলের পরিমান বেশী থাকে। এই রকম চুল গোসলের পর চকচকে ও স্বাস্থ্য উজ্জল দেখায় এবং পরে চুলগুলো চকচকে হয়ে যায় ও পরস্পরের সঙ্গে জোড়া লেগে যায় (জট বাধে)। এদের তৈল 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 শ্যাম্পু করা, পরিমিত খাবার খাওয়া এবং বারবার ব্রাশ ও আচরানো বন্ধ করা।

৬. <u>মিশ্রিত চুল/ কম্বিনেশন হেয়ার ঃ</u>

চেনার উপায়ঃ

এই ধরনের চুলে শুষ্কতা ও তৈলাক্ত ভাব দুইরকমই দেখা যায়। গোঁড়ায় তেলের ভাগ বেশী হয় এবং আগা শুষ্ক হয়।

কারণঃ

কয়েক ধরনের কারণ থাকতে পারে গরম আবহাওয়া, ঋতু পরিবর্তন, এবং চুলের অপরিচ্ছন্নতা।

প্রতিকারঃ

চুল ভালোভাবে ও সুচারুরুপে পুরিস্কার করতে হবে। ভালো কোয়ালিটির শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

৭. <u>নরমাল হেয়ার / স্বাভাবিক চুল ঃ</u>

চেনার উপায়ঃ

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী তৈলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপূর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকৃতিকভাবে চুলকে রক্ষা 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 প্রাকৃতিক 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 শুরু করে অথবা অল্প সময়ে পাকতে শুরু করে তাহলে তো হতাশা ও টেনশনের শেষ নেই। চুলের সমস্যার জন্য অস্থির ও চিন্তিত না হয়ে সমস্যার কারনের প্রতি লক্ষ 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 পরীক্ষা করে দেখা ঃ

চুল পরীক্ষা এবং বিশ্লেষন করার পরবর্তী ধাপ হল মাথার ত্বক পরীক্ষা করে দেখা। এর জন্য খুব কাছে থেকে মাথার ত্বক পরীক্ষা 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 বিশ্লেষণ করলে সাধারণত নিচের কন্ডিশনগুলো দেখা যায় ঃ

১) ড্যানড্রাফট/খুশকি
২) রুক্ষ,শুষ্ক ও নির্জীব চুল
৩) ফানগাল/ছত্রাক
৪) ওয়েলি/তৈলাক্ত
৫) অ্যালোপেসিয়া

১) <u>ড্যানড্রাফট/খুশকি ঃ</u>

খুশকি একটি সাধারণ অবস্থা যা মাথার ত্বকে ক্ষত সৃষ্টি করে। চুলের গোড়ায় অবস্থিত তৈল গ্রন্থি থেকে নিষ্কাশিত তৈল যখন বেরিয়ে যেতে পারে না তৈল গ্রন্থি ব্লক 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 ঃ অপুষ্টিকর খাওয়া দাওয়া, নিন্মমানের হেয়ার প্রডাক্ট ব্যবহার করা, ঋতু বদল, নিয়মিত চুল না আঁচড়ানো, শুষ্ক আবহাওয়াSeborrheic dermatitis (সেবোরেইক ড্রামাটাইটিস) নামক ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি, নিয়মিত শ্যাম্পু না করা, Malassezia(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 তৈল ও কর্পূর মিক্স করে মাসাজ করা যায়।

২) <u>ড্রাই/শুষ্ক ত্বক ঃ</u>

মাথার ত্বকে পর্যাপ্ত তেল না থাকলে ত্বক শুষ্ক দেখায়। অন্যান্য শুষ্ক 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 দুশ্চিন্তা এবং আবহাওয়া পরিবর্তন মাথার ত্বকে শুষ্ক এ্যাকজিমা প্যাচ তৈরি করতে

পারে। হাত, কনুই, মুখ এবং হাটুর পিছনে শুষ্কতা থাকতে পারে।হ্রাশ শ্যাম্পু এবং অন্যান্য পণ্যগুলির কারনের ত্বক শুষ্ক হতে পারে।

প্রতিকার ঃ

চুল প্রায়শই ধুয়ে ফেলতে হবে। রেগুলার শ্যাম্পু দিয়ে অনেকবার চুল পরিষ্কার করলেও কাজ না করে তাহলে, খুশকির শ্যাম্পু ব্যবহার করে দেখা যেতে পারে। খুশকির শ্যাম্পু ব্যবহার করার সময় দু'ইবার ল্যাথাল করতে হবে এবং ০৫ (পাঁচ) মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। খুশকির শ্যাম্পুর পর কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। ফ্লেক্স চুলকাতে স্ক্রাচ না করার চেষ্টা করুন।

৩) ফানগাল/ছত্রাক

কাছাকাছি দেখলে মাথার ত্বক আশযুক্ত এবং রুপালী 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 চুলকানি, খসখসে, টাক দাগ সৃষ্টি করে।

কারন ঃ

লোমকূপ বা ক্ষতিগ্রস্থ ত্বকের মাধ্যমে চত্রাক বা ব্যক্টেরিয়া মাথার ত্বকে প্রবেশ করলে মাথার ত্বক সংক্রমিত হতে পারে। সাধারণ ত্বকের অবস্থার ফলে ত্বকের ক্ষতি হতে পারে। যেমন - সোরিয়াসিস এবং একজিমা। ব্যক্টেরিয়া কিছু সাধারণ সংক্রমণ সৃষ্টি করে যেমন - ফলিকুলাইটিস এবং ইমপেটিগা। অন্যগুলো যেমন - দাদ এবং ছত্রাক।

প্রতিকার ঃ

জ্বালা/প্রদাহ কমাতে এবং মৃত ত্বক আলগা করার জন্য পানির সাথে সমান অংশে আপেল সাইডার ভিনেগার মিশিয়ে পাতলা করার চেষ্টা করতে হবে। এছাড়াও নারিকেল তেলে এন্টিফাঙ্গাল বৈশিষ্ট্য আছে বলে মনে করা হয়। মাথার ত্বকের এন্টি ফাঙ্গাল চিকিৎসার জন্য একটি বহুল ব্যবহৃত ঔষুধ হল গ্রিসোফুলভিন, এটি একটি মৌখিক এন্টি ফাঙ্গাল। ফাঙ্গাল সংক্রমন হলে এর চিকিৎসা করার জন্য চার থেকে আট সপ্তাহের জন্য গ্রিসোফুলভিন বা অন্য ওষুধ ব্যবহার করতে হতে পরে।

৪) ওয়েলি/তৈলাক্ত

মাথার ত্বকে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়াশীল সেবেসিয়াম গ্রন্থির কারণে মাথার ত্বক তৈলাক্ত হয়। মাথার ত্বকের তেল খুব সহজে ময়লা/ডার্ট আকর্ষণ করে, খুশকি তৈরী করে, এবং চুলগুলোকে 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 প্রাকৃতিক তেল উৎপাদন করে। স্বাস্থকর 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।

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 ক্ষতিকর এবং এটি "হট-স্পট" কে উৎসাহিত করে। প্যারাবেন ফ্রি-শ্যাম্পু যেমন রি-ফ্রেশ স্ক্যাল্প কেয়ার হানিসাকাল এবং ক্লিনজ অ্যান্টি-ড্যান্ড্রাফ শ্যাম্পু স্যালিসিলিক অ্যাসিড দিয়ে চুল এবং মাথার ত্বক পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। এই সিস্টেমটি ধারাবাহিকভাবে হাইড্রেট করে, যেকোনও সিবামের অতিরিক্ত উৎপাদনের প্রয়োজন কমিয়ে দেয় এবং প্রতিটি ব্যবহারের সাথে এটি পরিষ্কার আরও পুনরুজ্জীবিত মাথার ত্বক দিতে সাহায্য করে। তৈলাক্ত চুলে কিছু স্বাস্থ্যাকর আদ্রতার প্রয়োজন। চুলের দৈর্ঘ্য ও প্রান্তে কন্ডিশনার ব্যবহার করলেও অনেক উপকার পাওয়া যায়।

৫) অ্যালোপেসিয়া

চুলপড়া (অ্যালোপেসিয়া) শুধুমাত্র 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 কিছু কিছু পদ্ধতি বা নিয়ম মেনে চলা যেতে পারে।

ক) মেডিকেল ট্রিটমেন্ট ঃচুলের বৃদ্ধি 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 প্বার্শ প্রতিক্রিয়ার কথা বিবেচনা করে এটি চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ব্যবহার করা উচিৎ নয়।

ইনফরমেশন শীটঃ ৬.২-৪

শিখন উদ্দেশ্যঃহেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করা।

হেয়ার ট্রিটমেন্ট কি?

হেয়ার এর এই বিভিন্ন ধরণের নেগিটিভ কন্ডিশন থেকে পরিত্রাণ পেতে চুলকে সাইনি, সিলকি, হেলদি করতে আমরা যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে যাই তাকে হেয়ার ট্রিটমেন্ট বলে।

অন্যভাবে বলা যেতে পারে, চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত বোঝায়, চুলপড়া, শুষ্কতা, খুশকি, কুচঁকে যাওয়া চুল, 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।

হেয়ার ট্রিটমেন্টর প্রকার ঃ

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 ক্ষেত্রে 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 শুরু করার পরবর্তি ধাপে যেতে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ৬.২-৫

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দেওয়া হয়েছে এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দেওয়া হয়েছে যাতে করে চুলের কালারের দাগ এড়িয়ে চলা যায়।

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন বা কালার 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।

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. এয়ার প্যাড।
২. কালারিং প্যাড।
৩. তোয়ালে।
৪. এ্যাপ্রন।
৫. ক্যাপস।
৬. গ্লোভস।

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষা পোশাক পরিয়ে দিতে হবে।

এক্ষেত্রে নিম্নলিখিত পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে ঃ

ক) ক্লায়েন্টকে বাথ টাওয়েল পরিয়ে দিতে হবে, যাতে আনুভূমিক 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।

ইনফরমেশন শীট: ৬.২-৬

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু 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 শ্যাম্পু করতে হবে যাতে কোন প্রকার কন্ডিশনার এবং অন্যান্য প্রডাক্টগুলো দূর করা যায়। সকল প্রকার হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য এই ধাপটি খুবই জরুরী এবং প্রতিটি ট্রিটমেন্টেই এই ধাপটি এক বা একাধিক বার থাকতে পারে।

সেলফ চেক - ৬.২-১ থেকে ৬.২-৬

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

- 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 স্ট্রেইটনিং 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?

উত্তরপত্র৬.২-১ থেকে ৬.২-৬

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার সময় কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ সরিয়ে নিতে হয়?
উত্তর:

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে ঃ

৪. হেয়ার ব্যান্ড
৫. চুলের ফিতা।
৬. হেয়ার ক্লিপস।

প্রশ্ন-২: হেয়ার কালার অপশনগুলো কি কি?
উত্তর:
চুলের কালার অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

৪. পিনাট্রেটিং টিন্ট ঃ
   - সেমি পিনাট্রেটিং
   - পার্মানেন্ট।
৫. কোটিং ডাইস ঃ
   - লিকুউড
   - পাউডার
৬. টেম্পোরারী ঃ

প্রশ্ন-৩: হেয়ার স্ট্রেইটনিং অপশনগুলো কি কি?
উত্তর:
চুলের স্ট্রেইটেনিং অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

- সেমি পার্মামেন্ট
- পার্মামেন্ট

প্রশ্ন-৪: হেয়ার কন্ডিশনগুলো কি কি?
উত্তর:

৭. ড্যামেজড/ক্ষতিগ্রস্থ চুল।
৮. ট্রিটেড/চিকিংসা করা চুল।
৯. লাইটেন্ড/হালকা চুল।
১০. ড্রাই/শুষ্ক চুল।
১১. ওয়েলি/গ্রিজি/তৈলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল।
১২. নরমাল/সাধারণ চুল।

প্রশ্ন-৫: মাথার ত্বকের কি কি কন্ডিশনগুলো পাওয়া যায়?
উত্তর:
মাথার ত্বক বিশ্লেষণ করলে সাধারণত নিচের কন্ডিশনগুলো দেখা যায় ঃ

৬) ড্যানড্রাফট/খুশকি
৭) রুক্ষ,শুষ্ক ও নির্জীব চুল
৮) ফানগাল/ছত্রাক
৯) ওয়েলি/তৈলাক্ত
১০) অ্যালোপেসিয়া

প্রশ্ন-৬: হেয়ার ট্রিটমেন্ট কি?
উত্তর:

হেয়ার ট্রিটমেন্ট কি?

হেয়ার এর এই বিভিন্ন ধরণের নেগিটিভ কন্ডিশন থেকে পরিত্রাণ পেতে চুলকে সাইনি, সিলকি, হেলদি করতে আমরা যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে যাই তাকে হেয়ার ট্রিটমেন্ট বলে।

অন্যভাবে বলা যেতে পারে, চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত বোঝায়, চুলপড়া, শুষ্কতা, খুশকি, কুচঁকে যাওয়া চুল, 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।

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।

শিখন ফল ৬.৩- ওয়েল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ভেষজ উপাদান
- ভিটামিন/ই-ক্যাপ
- হেড ম্যাসাজ
- শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ভেষজ 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।
৬. চুল শুকানো।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৬.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ওয়েল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।	ইনফরমেশন শীট: ৬.৩-১ থেকে ৬.৩-৬ সেলফ চেক: ৬.৩-১ থেকে ৬.৩-৬ উত্তর পত্র: ৬.৩-১ থেকে ৬.৩-৬

ইনফরমেশন শীট: ৬.৩-১ থেকে ৬.৩-৬

শিখন উদ্দেশ্যঃ

১. ভেষজ 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।
৬. চুল শুকানো।

হেয়ার ওয়েল ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য সাধারণত নারিকেল তেল অথবা অলিভওয়েল ব্যবহার করা হয়।

ভেষজ উপাদান ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য ব্যবহৃত ভেষজ উপাদানের মধ্যে রয়েছে

- তুলসী পাতা।
- তেজপাতা।
- চিভস (পেয়াজের রস)।
- ধনেপাতা।
- ডিল।
- পুদিনা।
- মারজোরাম।
- ওরেগানো।
- রোজমেরি।
- স্যাভোরি।
- ট্যারাগন।
- থাইম।

ভিটামিন ই ক্যাপ উপাদান ঃ

এটি মাথার ত্বক এবং চুলকে 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 রক্ষা 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 বাস্প চুলের দেওয়া হয় যা শুস্কচুলকে 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 ক্ষতিগ্রস্থ চুলগুলো ভালো হয়।

ওয়েল হেয়ার ট্রিটমেন্টের ক্ষেত্রে চুলে ম্যাসাজ করার পর প্রয়োজন হলে স্টিমমেশিন ব্যবহার করা হয়। যেমন ঃ ভঙ্গুর চুলে স্টিম ব্যবহার করলে চুল আরো ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করে চুল ধৌত করে নিতে হবে।

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

চুল পরিস্কার করতে হবে। চুল পরিস্কার 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 - ৬.৩-১ থেকে ৬.৩-৬

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

 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?

উত্তরপত্র৬.৩-১ থেকে ৬.৩-৬

প্রশ্ন-১: হেয়ার ট্রিটমেন্ট এ কি কি ভেষজ উপাদান ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

হেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য ব্যবহৃত ভেষজ উপাদানের মধ্যে রয়েছে

- তুলসী 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 চুলকে 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 রক্ষা 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 ক্ষতিগ্রস্থ চুলগুলো ভালো হয়।

ওয়েল হেয়ার ট্রিটমেন্টের ক্ষেত্রে চুলে ম্যাসাজ করার পর প্রয়োজন হলে স্টিমমেশিন ব্যবহার করা হয়। যেমন ঃ ভঙ্গুর চুলে স্টিম ব্যবহার করলে চুল আরো ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।

জব শীট-১১

জব শীট-১১	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	**ওয়েল ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।**
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	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/দঈ, 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, স্কুইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপ্লিকেশন ব্রাশ, ফ্লাট আয়রণ মেশিন।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	ভষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মেশান। ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা। ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা। প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা। শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা। চুল শুকানো।
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করুন এবং সংগ্রহ করুন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন এবং উপদেশ দিন। চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করুন। 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।

	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, দঈ, 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। শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করুন এবং চুল শুকিয়ে নিন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃওয়েল ট্রিটমেন্ট *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১০।*			

শিখন ফল ৬.৪- প্রোটিন ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ভেষজ উপাদান এবং ভিটামিন/ই-ক্যাপ
- স্টিম মেশিন ব্যবহার
- হেড ম্যাসাজ
- হারবাল প্যাক এবং হারবাল প্যাক প্রয়োগ
- শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

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 শুরু করে ধীরে ধীরে সামনের দিকের চুলে হারবাল প্যাক প্রয়োগ করা এবং ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দেওয়া।
৬. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা এবং চুল শুকানো।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৬.৪

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
প্রোটিন ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীট: ৬.৪-১ থেকে ৬.৪-৬ • সেলফ চেক: ৬.৪-১ থেকে ৬.৪-৬ • উত্তর পত্র: ৬.৪-১ থেকে ৬.৪-৬

ইনফরমেশন শীট: ৬.৪-১ থেকে ৬.৪-৬

শিখন উদ্দেশ্য ঃ

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 শুরু করে ধীরে ধীরে সামনের দিকের চুলে হারবাল প্যাক প্রয়োগ করা এবং ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দেওয়া।
৬. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা এবং চুল শুকানো।

হেয়ার ওয়েল ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য সাধারণত নারিকেল তেল অথবা অলিভওয়েল ব্যবহার করা হয়।

ভেষজ উপাদান ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য ব্যবহৃত ভেষজ উপাদানের মধ্যে রয়েছে

- তুলসী পাতা।
- তেজপাতা।
- চিভস (পেয়াজের রস)।
- ধনেপাতা।
- ডিল।
- পুদিনা।
- মারজোরাম।
- ওরেগানো।
- রোজমেরি।
- স্যাভোরি।
- ট্যারাগন।
- থাইম।

ভিটামিন ই ক্যাপ উপাদান ঃ

এটি মাথার ত্বক এবং চুলকে 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 রক্ষা করতে পারে।

মিক্সার ওয়েল তৈরি করা এবং প্রয়োগ ঃ

হেয়ার ওয়েল এবং ভেষজ উপাদান একসাথে পরিমান মত মিশিয়ে নিতে হবে। এরপর ভিটামিন 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 বাস্প চুলের দেওয়া হয় যা শুস্কচুলকে 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 ক্ষতিগ্রস্থ চুলগুলো ভালো হয়।

ওয়েল হেয়ার ট্রিটমেন্টের ক্ষেত্রে চুলে ম্যাসাজ করার পর প্রয়োজন হলে স্টিমমেশিন ব্যবহার করা হয়। যেমন ঃ ভঙ্গুর চুলে স্টিম ব্যবহার করলে চুল আরো ক্ষতিগ্রস্থ হতে পারে।

ডিমের সাদা অংশ/কুসুম, দঈ, লেবুর রস এবং পেয়াজের রস মেশানো ঃ

হোয়াইট প্রোটিন/ডিমের সাদা অংশ/কুসুম নিয়ে এর মধ্যে দঈ, লেবুর রস এবং পেয়াজের রস একসাথে মিশিয়ে নিতে হবে। তৈরীকৃত হার্বাল প্যাকটি পিছনের দিকের চুল থেকে শুরু করে সামনের দিকের চুলে ধীরে ধীরে প্রয়োগ করতে হবে।

পুরো মাথায় প্যাক প্রয়োগ করা হয়ে গেলে ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দিতে হবে।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করে চুল ধৌত করে নিতে হবে।

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্পু 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 - ৬.৪-১ থেকে ৬.৪-৬

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করার সময় মিক্সার ওয়েল কিভাবে তৈরি এবং প্রয়োগ করতে হয়?

প্রশ্ন-২: প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করার জন্য ব্যবহৃত প্যাকটিতে কি কি মিশেয়ে নিতে হয়?

উত্তরপত্র ৬.৪-১ থেকে ৬.৪-৬

প্রশ্ন-১: প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করার সময় মিক্সার ওয়েল কিভাবে তৈরি এবং প্রয়োগ করতে হয়?

উত্তর:

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।

প্রশ্ন-২: প্রোটিন ট্রিটমেন্ট করার জন্য ব্যবহৃত প্যাকটিতে কি কি মিশেয়ে নিতে হয়?

উত্তর:

এটি মাথার ত্বক এবং চুলকে স্বাস্থ্যকর করতে সহায়তা করে কারণ একে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রভাব রয়েছে যা চুলের বৃদ্ধি হায়াইট প্রোটিন/ডিমের সাদা অংশ/কুসুম নিয়ে এর মধ্যে দঈ, লেবুর রস এবং পেয়াজের রস একসাথে মিশিয়ে নিতে হবে। তৈরীকৃত হার্বাল প্যাকটি পিছনের দিকের চুল থেকে শুরু করে সামনের দিকের চুলে ধীরে ধীরে প্রয়োগ করতে হবে।

পুরো মাথায় প্যাক প্রয়োগ করা হয়ে গেলে ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দিতে হবে।

জব শীট-১২

জব শীট-১২	
কোয়ালিফিকেশনঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্টঃ	**প্রোটিন ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।**
প্রশিক্ষণার্থীর নামঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, 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, চিরুনি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্কুইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপ্লিকেশন 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 শুরু করে ধীরে ধীরে সামনের দিকের চুলে হারবাল প্যাক প্রয়োগ করা এবং ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দেওয়া। ৬. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা এবং চুল শুকানো।
নোটসঃ	
পদ্ধতিঃ	১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। ২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করুন এবং সংগ্রহ করুন। ৩. উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। ৫. কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন এবং উপদেশ দিন। ৬. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। ৭. হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করুন। ৮. ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দিন এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দিন যাতে করে চুলের কালারের দাগ এড়িয়ে চলা যায়। ৯. ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলুন এবং নিশ্চিত করুন যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে। ১০. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মিশিয়ে নিন। ১১. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করুন। ১২. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করুন এবং প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করুন। ১৩. ডিমের সাদা অংশ/কুসুম, দঈ, লেবুর রস এবং পেয়াজের রসের সাথে মিশিয়ে নিন। ১৪. পিছনের চুল থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে সামনের দিকের চুলে হারবাল প্যাক প্রয়োগ করুন এবং ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দিন। ১৫. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করুন এবং চুল শুকিয়ে নিন। ১৬. এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ১৭. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। ১৮. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। ১৯. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। ২০. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।

প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষরঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষরঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষরঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্যঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক)ঃ			

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:

স্বতন্ত্র কাজঃ

দলগত কাজঃ
প্রোটিন ট্রিটমেন্ট *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১১।*

শিখন ফল ৬.৫- হেনা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- হেনা পাউডার
- টি লিকার
- হেনা পাউডার প্রয়োগ
- চুল পরিষ্কার
- চুল শুকান

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. চুলে শ্যাম্পু করা।
২. টি-লিকারের সাথে হেনা পাউডার মেশানো।
৩. হেনা পাউডার চুলের ক্রাউন সেকশন থেকে শুরু করে সোজা প্রয়োগ করা।
৪. পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা।
৫. চুল শুকানো।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবেঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৬.৫

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
হেনা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।	• ইনফরমেশন শীটঃ ৬.৫-১ থেকে ৬.৫-৫ • সেলফ চেকঃ ৬.৫-১ থেকে ৬.৫-৫ • উত্তর পত্রঃ ৬.৫-১ থেকে ৬.৫-৫

ইনফরমেশন শীট: ৬.৫-১ থেকে ৬.৫-৫

শিখন উদ্দেশ্য ঃ

- চুলে শ্যাম্পু করা।
- টি লিকারের সাথে হেনা পাউডার মেশানো।
- হেনা পাউডার চুলের ক্রাউন সেকশন থেকে শুরু করে সোজা প্রয়োগ করা।
- পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা।
- চুল শুকানো।

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেড়ে নিয়ে মাথায় শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার স্টাইল ভালোভাবে করা যাবে না।

টি-লিকার এন্ড হেনা পাউডার মিক্সিং ঃ

এককাপ হেনা পাউডার এবং এক কাপ তাজা গ্রীন টি একসাথে মেশাতে হবে। এতে করে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং মসৃণ পেস্ট পাওয়া যাবে। এরপর সারারাত রেখে দিতে হবে। সকালে কয়েকফোট লেবুর রস মেশালে ভালো মানের হেনা পেস্ট তৈরি হবে।

হেনা প্যাক এ্যাপ্লাই করা ঃ

সাথার ক্রাউন সেকশন থেকে হেনা প্যাক লাগান শুরু 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 হয়েছেঃ এরপর তোয়ালে দিয়ে চুল মুছতে হবে। এরপর হেয়ার ড্রাইয়ারের গরম বাতাস দিয়ে চুল শুকাতে হবে।

সেলফ চেক - ৬.৫-১ থেকে ৬.৫-৫

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

- 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 এ্যাপ্লাই করতে হবে?

উত্তরপত্র৬.৫-১ থেকে ৬.৫-৫

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 সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং মসৃণ পেস্ট পাওয়া যাবে। এরপর সারারাত রেখে দিতে হবে। সকালে কয়েকফোট লেবুর রস মেশালে ভালো মানের হেনা পেস্ট তৈরি হবে।

প্রশ্ন-২: হেনা ট্রিটমেন্ট করার সময় হেনা প্যাক কিভাবে এ্যাপ্লাই করতে হবে?

উত্তর:

সাথার ক্রাউন সেকশন থেকে হেনা প্যাক লাগান শুরু করতে হবে। হেনা প্যাক লাগনো হলে ২০ থেকে ৩০ মিনিট রেখে দিতে হবে।

জব শীট-১৩

জব শীট-১৩	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	হেনা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	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/দঈ, অলিভ ওয়েল, কন্ডিশনার, ডিম, বানানা/কলা। **হেনা পাউডার, টি লিকার।**
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, কেপ, চিরুনি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্কুইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপ্লিকেশন ব্রাশ, ফ্লাট আয়রণ মেশিন।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	চুলে শ্যাম্পু করা। টি-লিকারের সাথে হেনা পাউডার মেশানো। হেনা পাউডার চুলের ক্রাউন সেকশন থেকে শুরু করে সোজা প্রয়োগ করা। পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা। চুল শুকানো।
পদ্ধতিঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করুন এবং সংগ্রহ করুন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন এবং উপদেশ দিন। চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করুন। 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। চুলে শ্যাম্পু করুন। টি-লিকারের সাথে হেনা পাউডার মেশিয়ে নিন। হেনা পাউডার চুলের ক্রাউন সেকশন থেকে শুরু করে সোজা প্রয়োগ করুন। পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। চুল শুকিয়ে নিন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন।

	. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। . কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ **হেনা ট্রিটমেন্ট** *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১২।*			

শিখন ফল ৬.৬- স্পা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ভেষজ উপাদান
- ভিটামিন/ই-ক্যাপ
- হেড ম্যাসাজ
- শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার
- স্পা মাস্ক প্রয়োগ
- চুল শুকানো

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

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. শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধৌত করা এবং স্পা-মাস্ক লাগিয়ে ৩০ (ত্রিশ) থেকে ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট রেখে দেওয়া।
৫. পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধৌত করা।
৬. চুল শুকানো।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৬.৬

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
স্পা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।	ইনফরমেশন শীট: ৬.৬-১ থেকে ৬.৬-৬ সেলফ চেক: ৬.৬-১ থেকে ৬.৬-৬ উত্তর পত্র: ৬.৬-১ থেকে ৬.৬-৬

ইনফরমেশন শীট: ৬.৬-১ থেকে ৬.৬-৬

শিখন উদ্দেশ্য ঃ

১. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল প্রয়োজনমত 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. শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধৌত করা এবং স্পা-মাস্ক লাগিয়ে ৩০ (ত্রিশ) থেকে ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট রেখে দেওয়া।
৫. পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধৌত করা।
৬. চুল শুকানো।

হেয়ার ওয়েল ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার জন্য সাধারণত নারিকেল তেল অথবা অলিভওয়েল ব্যবহার করা হয়।

ভেষজ উপাদান ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্টের জন্য ব্যবহৃত ভেষজ উপাদানের মধ্যে রয়েছে

- তুলসী পাতা।
- তেজপাতা।
- চিভস (পেয়াজের রস)।
- ধনেপাতা।
- ডিল।
- পুদিনা।
- মারজোরাম।
- ওরেগানো।
- রোজমেরি।
- স্যাভোরি।
- ট্যারাগন।
- থাইম।

ভিটামিন ই ক্যাপ উপাদান ঃ

এটি মাথার ত্বক এবং চুলকে 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 রক্ষা 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 শুস্কচুলকে 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 ক্ষতিগ্রস্থ চুলগুলো ভালো হয়।

স্পা হেয়ার ট্রিটমেন্টের ক্ষেত্রে চুলে ম্যাসাজ করার পর স্টিমমেশিন ব্যবহার করা হয়।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্পু ব্যবহার করে চুল ধৌত করে নিতে হবে।

শ্যাম্পু ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার স্টাইল ভালোভাবে করা যাবে না।

স্পা-মাস্ক এ্যাপ্লাই করা ঃ

স্পা ট্রিটমেন্ট এর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। চুল ভালোভাবে শ্যাম্পু এবং পানি দিয়ে পরিষ্কার করার পর চুলে স্পা মাস্ক লাগাতে হবে।

স্পা মাস্ক ভালোভাবে লাগানোর পর ৩০ (ত্রিশ) বা ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।

পরিষ্কার পানি দিয়ে হেয়ার ওয়াশ ঃ

স্পা-মাস্ক লাগানোর পর ৩০ থেকে ৩৫ মিনিট সময় অতিবাহিত হলে চুলে পরিষ্কার পানি প্রবাহিত করে চুল ধুয়ে 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।

সেলফ চেক - ৬.৬-১ থেকে ৬.৬-৬

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুনঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: স্পা ট্রিটমেন্টে করার সময় স্পা-মাস্ক এ্যাপ্লাই কিভাবে করা হয়?
প্রশ্ন-২: স্পা ট্রিটমেন্টে ভিটামিন/ই-ক্যাপ কেন প্রয়োগ করা হয়?

উত্তরপত্র৬.৬-১ থেকে ৬.৬-৬

প্রশ্ন-১: স্পা ট্রিটমেন্টে করার সময় স্পা-মাস্ক এ্যাপ্লাই কিভাবে করা হয়?
উত্তর:
স্পা ট্রিটমেন্ট এর একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। চুল ভালোভাবে শ্যাম্পু এবং পানি দিয়ে পরিষ্কার করার পর চুলে স্পা মাস্ক লাগাতে হবে। স্পা মাস্ক ভালোভাবে লাগানোর পর ৩০ (ত্রিশ) বা ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।
প্রশ্ন-২: স্পা ট্রিটমেন্টে ভিটামিন/ই-ক্যাপ কেন প্রয়োগ করা হয়?
উত্তর:
এটি মাথার ত্বক এবং চুলকে 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 রক্ষা করতে পারে।
জব শীট-১৪

জব শীট-১৪	
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	স্পা ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা।
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ	
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, 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, চিরুনি, পুশ সাওয়ার, স্টিমার, হেয়ার ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, পরিমাপের কাপ, পরিমাপের চামুচ, স্কুইজার, রোলার ব্রাশ, এ্যাপ্লিকেশন ব্রাশ, ফ্লাট আয়রণ মেশিন।
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল প্রয়োজনমত মেশান। ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা। ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা এবং স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা। শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধৌত করা এবং স্পা-মাস্ক লাগিয়ে ৩০ (ত্রিশ) থেকে ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট রেখে দেওয়া। পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধৌত করা। চুল শুকানো।
পদ্ধতিঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করুন এবং সংগ্রহ করুন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন এবং উপদেশ দিন। চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করুন। 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 প্রয়োজনমত মিশিয়ে নিন। ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করুন। ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করুন এবং স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করুন। শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধৌত করুন এবং স্পা-মাস্ক লাগিয়ে ৩০ (ত্রিশ) থেকে ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট রেখে

	দিন। পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। চুল শুকিয়ে নিন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ **স্পা ট্রিটমেন্ট** *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১৩।*			

শিখন ফল ৬.৭ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে।

রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

হেয়ার ট্রিটমেন্ট সম্পাদন করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	হ্যাঁ	না
অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।	☐	☐
উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজান হয়েছে।	☐	☐
ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
কালার, সাম্ভাব্য স্ট্রেইটেনিং অপশন এবং স্কিন এ্যালার্জি পরীক্ষা সম্পর্কে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে এবং উপদেশ দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা হয়েছে এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে।	☐	☐
হেয়ার ট্রিটমেন্টের প্রকারগুলো নির্বাচন করা হয়েছে।	☐	☐
ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দেওয়া হয়েছে এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে পরিয়ে দেওয়া হয়েছে যাতে করে চুলের কালারের দাগ এড়িয়ে চলা যায়।	☐	☐
ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলে নিশ্চিত করা হয়েছে যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে।	☐	☐
ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মেশান হয়েছে।	☐	☐
ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা হয়েছে।	☐	☐
প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা হয়েছে	☐	☐
শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে।	☐	☐
চুল শুকানো হয়েছে।	☐	☐
ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল মেশান হয়েছে।	☐	☐
ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা হয়েছে এবং প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
ডিমের সাদা অংশ/কুসুম, দঈ, লেবুর রস এবং পেয়াজের রসের সাথে মিশিয়ে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
পিছনের চুল থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে সামনের দিকের চুলে হারবাল প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে এবং ২০	☐	☐

থেকে ৩০ মিনিট রেখে দেওয়া হয়েছে।		
. শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে এবং চুল শুকানো হয়েছে।	▢	▢
. চুলে শ্যাম্পু করা হয়েছে।	▢	▢
. টি লিকারের সাথে হেনা পাউডার মেশানো হয়েছে।	▢	▢
. হেনা পাউডার চুলের ক্রাউন সেকশন থেকে শুরু করে সোজা প্রয়োগ করা হয়েছে।	▢	▢
. পরিষ্কার পানি এবং কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে।	▢	▢
. চুল শুকানো হয়েছে।	▢	▢
. ভেষজ উপাদানের সাথে চুলের তেল প্রয়োজনমত মেশান হয়েছে।	▢	▢
. ভিটামিন/ই-ক্যাপ প্রয়োজনানুযায়ী প্রয়োগ করা হয়েছে।	▢	▢
. ২০ থেকে ২৫ মিনিট মাথা ম্যাসাজ করা হয়েছে এবং প্রয়োজনমত স্টিম মেশিন ০৩ থেকে ০৫ মিনিট ব্যবহার করা হয়েছে।	▢	▢
. শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে, এবং স্পা-মাস্ক লাগিয়ে ৩০ (ত্রিশ) থেকে ৩৫ (পয়ত্রিশ) মিনিট রেখে দেওয়া হয়েছে।	▢	▢
. পরিষ্কার পানি দিয়ে চুল ধৌত করা হয়েছে।	▢	▢
. চুল শুকানো হয়েছে।	▢	▢
. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।	▢	▢
. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	▢	▢
. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।	▢	▢
. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।	▢	▢
. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।	▢	▢

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ

মডিউলের বিষয়বস্তু

মডিউলের বিবরণ ঃ এই মডিউলটিতে হেয়ার ড্রেসিং কাজ সম্পাদন করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্ম সম্পাদানের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, রিবন্ডিং সম্পাদন করা, পার্মিং সম্পাদন করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

ন্যুনতম সময়: ১৬ ঘন্টা।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম)ঃ

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন ঃ

১.১ কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
১.২ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
১.৩ রিবন্ডিং সম্পাদন করা।
১.৪ পার্মিং সম্পাদন করা।
১.৫ ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।
৩. উপকরণসমূহচিহ্নিত করা এবং সাজান হয়েছে।
৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৫. স্ট্রেটেনিং (চুল সোজা করা) অপশনগুলোর ব্যাপারে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে এবং উপদেশ দেওয়া হয়েছে এবং ত্বকের সাম্ভব্য এ্যালার্জির জন্য পরীক্ষা করা হয়েছে।
৬. চুল ও মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক (প্রটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
৭. ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলে নিশ্চিত করা হয়েছে যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে।
৮. পার্মিং সম্পাদন করার আগেই ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বক সুরক্ষিত করা হয়েছে।
৯. চুল দুইবার শ্যাম্পু করা হয়েছে।
১০. চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো হয়েছে।
১১. গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসারে রিবন্ডিং সম্পাদন করা হয়েছে।
১২. প্রয়োজন অনুযায়ী চুলে আয়রণ করা হয়েছে।
১৩. শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়েছে এবং চুল সম্পূর্ণ শুকানো হয়েছে।
১৪. চুলের ছোট ছোট বেনী তৈরি করা হয়েছে।
১৫. প্রডাক্ট প্রয়োগ করে ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করা হয়েছে।
১৬. প্রতি পাঁচ মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা করা হয়েছে।
১৭. চুলের বেণী আলগা করা হয়েছে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
১৮. প্রয়োজন অনুযায়ী স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা হয়েছে।
১৯. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
২০. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
২১. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
২২. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
২৩. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ৭.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তুঃ

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ প্রসিডিউর (ওএসএইচ)
- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম
- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা।
৩. উপকরণসমূহচিহ্নিত করা এবং সাজিয়ে নেওয়া।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৭.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	• ইনফরমেশন শীটঃ ৭.১-১ থেকে ৭.১-৩ • সেলফ চেকঃ ৭.১-১ থেকে ৭.১-৩ • উত্তর পত্রঃ৭.১-১ থেকে ৭.১-৩

ইনফরমেশন শীট: ৭.১-১
শিখন উদ্দেশ্য ঃকর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।
এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ৭.১-২
শিখন উদ্দেশ্য ঃ যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম নির্বাচন করা 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 কিছু 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 ঃ
দৈনন্দিন জীবনে আমরা সব সময় চিরুনি ব্যবহার করে থাকি। ঠিক তেমনি বিউটিকেয়ারের কাজ যেমন্ চুল কাটা, চুল শ্যাম্পু করা, চুলের সাজগোজ, এবং চুলের সব ধরনের কাজের জন্য চিরুনি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এসব কাজের জন্য সাধরণত দুই ধরনের চিরুনী ব্যবহার করা হয়ে থাকে ঃ মোটা দাতের চিরুনি এবং চিকণ দাতের চিরুনি।

ব্লোয়ার মেশিন ঃ
তাপ ছাড়া চুল শুকানোর কাজে ব্লোয়ার মেশিন ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও শরীরর থেকে কোন অবাঞ্ছিত অংশ অংশ অপসারনের জন্যও অনেক সময় এর ব্যবহার হয় থাকে। সাধারণত হেয়ার ড্রাইয়ারের তাপ কমিয়ে শুধু ঠান্ডা বাতাস ব্যবহার করে ব্লোয়ারের 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 গর্ত ছাড়ে না। এগুলো বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। এগুলো চুলে সেকশন করা থেকে শুরু 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 এ্যাপ্লাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ ঃ

এ ধরনের ব্রাশ ব্যবহারের ফলে চুলে প্যাকের প্রয়োগ সঠিক পরিমানে করা হয়। একটি হাতকে প্যাক থেকে রক্ষা করে। এর মাধ্যমে মাথার ত্বকে সহজে প্যাক প্রয়োগ করা যায়।

ছোট বোল ঃ

সাধারণত প্লাষ্টিকের 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 ডুবিয়ে রাখার কারণে এসকল একটু 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 ব্লো-ড্রাইয়ার নামেও পরিচিত। এটি একটি বৈদ্যুতিক ডিভাইস যা চুল শুকাতে এবং স্টাইল করার কাজে ব্যবহার করা হয়। এর মধ্যে একটি কয়েল (বৈদ্যুতিক 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 বাষ্পীভূত করে। রিবন্ডিং এবং পার্মিয়ের কাজ করার জন্য সাধারণত ঃ হ্যান্ডহেল্ড; হুড এবং ইনফ্রারেড এই তিন প্রকারের ড্রায়ার 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 বৈদ্যুতিক 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 কর্কস্ক্রু এর মতো। এগুলোকে কখনও কখনও রিংগ্লেটও বলা হয়। এগুলোর সাহায্যে চুলের অংশগুলিকে মুড়িয়ে রাখা হয়।

জিগজ্যাগঃ

এটি জিগজ্যাগ প্লেটসহ একটি হেয়ার স্টাইলিং টুল যা চুলে টেক্সার যুক্ত তরঙ্গ যোগ করে। এই স্টাইলের কারনে চুলের ভলিউম অনেক বেশী আছে বলে মনে হয়।

টেলিফোন ওয়্যারঃ

এগুলো টেলিফোন এর তারের মত দেখতে রাবার ব্যান্ড বা ইলাস্টিক ব্যান্ড। চুল বেধে রাখবার জন্য এগুলো ব্যবহার করা হয়।

এ্যাপ্লিকেটর ঃ

চুলে প্যাক এবং অন্যান্য উপাদান প্রয়োগ করার জন্য এ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করা হয়। এটি একটি ডিভাইস যার মাধ্যমে কোন পৃষ্ঠে বা কোন সমতলে কোন বস্তু ঢোকানা হয়।

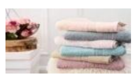
সাওয়ার ক্যাপ ঃ

এটি গোসলের ক্যাপ নামেও পরিচিত। এটি একটি টুপি বিশেষ যা গোসলের সময় চুল ভেজা থেকে রক্ষা করে।

ক্যাপ ঃ

হেয়ার রিবন্ডিং করার সময় ক্যাপ ব্যবহার করা হয়। এটি ব্যবহারের সুবিধা হল এর ফলে বাহির থেকে চুলগুলো দেখা যায় এবং ধারনা করতে সুবিধা 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 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 তৈরি হতে হয়।

হেয়ার ক্লিপস ঃ

চুলগুলোকে জায়গামত রাখতে হেয়ার ক্লিপস একটি আলিঙ্গন হিসাবে কাজ করে। এগুলো মেটাল বা প্লাষ্টিকের তৈরি এবং কখনও কখনও অলঙ্কারিক ফ্যাব্রিক্সযুক্ত থাকে। চুল বাধার চেয়ে চুলে ক্লিপস ব্যবহার করা অনেক সহজ। ক্লিপসগুলো অদ্ভুত ডেন্ট তৈরি 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 চিরুনী। 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 গ্লোভস ঃ

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার সময় সকল ধরনের উপাদান থেকে হাত রক্ষা করার জন্য রাবার গ্লোভস ব্যবহার করা হয়।

ইনফরমেশন শীট: ৭.১-৩
শিখন উদ্দেশ্য ঃ উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা এবং সাজান।

হেয়ার ড্রেসিং করার জন্য উপকরণসমূহের মধ্যে রয়েছে ঃ

রিবন্ডিং ক্রিম ঃ

চুলের রিবন্ডিং ফ্রিজি, তরঙ্গায়িত কার্লগুলিকে চকচকে, মসৃন এবং সোজা চুলের স্ট্রান্ডে পরিনত করার জন্য রিবন্ডিং ক্রিম ব্যবহার করা হয়। এটি চুলের মধ্যেকার রাসায়নিক বন্ধন ভেঙ্গে এদের পুর্নবিন্যাস্ত করার মাধ্যমে নতুন বন্ধন গঠন করে। এর মাধ্যমে চুলকে একটি ভিন্ন স্টাইলে বা গঠনে সহায়তা করে।

সেরাম ঃ

চুলে চকচকে ভাব যোগ করতে, ফ্রিজ কমাতে এবং প্রাকৃতিক টেক্সচারকে উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি ক্ষতি থেকে রক্ষা করে চুলকে সুস্থ রাখতে পারে। চুলের অন্যান্য স্টাইলিং পণ্যগুলোর সুবিধাগুলো লক করার জন্যও হেয়ার সেরাম ব্যবহার করা যেতে পারে।

হেয়ার মাস্ক ঃ

হেয়ার মাস্ক চুলে ময়েশ্চারাইজার এবং পুষ্টি দিতে সাহায্য করে। এগুলি শুষ্ক, ক্ষতিগ্রস্থ বা জমে থাকা চুলের জন্য বিশেষভাবে উপকারী। এগুলো শুষ্ক, ক্ষতিগ্রস্থ বা ফ্রিজি চুলের জন্য বিশেষভাবে উপকারী। এছাড়াও কিছু হেয়ার মাস্ক আছে যেগুলো মাথার ত্বকের উন্নতি করতে পারে এবং চুলের শক্তি বাড়াতে পারে।

শ্যাম্পু

চুলের পরিসেবার করার আগে বা কোন সার্ভিস প্রদান করার আগে চুলের রুক্ষতা দূরা, ময়লা পরিষ্কার করা এবং চুল সফট করার জন্য শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়।

পার্ম লোশন ঃ

এর মধ্যে অ্যামোনিয়া থায়োগ্লাইকোলেট 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 আকৃতিতে পরিবর্তিত হওয়ার অবস্থায় থাকে।

হেয়ার নিউট্রালাইজার ঃ

এটি চুলের অবাঞ্ছিত উষ্ণ টোনগুলির ভারসাম্য বজায় রাখতে কাজ কওে, এবং একটি অন-ট্রেন্ড কুল-টোনড রঙ্গ তৈরী করে। এর এসিড ফর্মুলা চুলকে সঠিক পিএইচ খুজে বের করতে দেয় এবং চুলকে চকচকে, নরম এবং স্থিতিস্থাপক রাখে।

কন্ডিশনার ঃ

কন্ডিশনার সাধারণত চুল ধোয়ার দ্বিতীয় ধাপ। কন্ডিশনার চুলকে নরম করে এবং সহজে ম্যানাজ করতে সহায়তা করে। এটি চুলের গঠন/খাদকে ক্ষতির হাত থেকেও রক্ষা করে। চুল স্বাস্থ্যকর এবং চকচকে (সাইনি) করার জন্য কন্ডিশনার অপরিহার্য।

নরমাল কটন ঃ

বিউটি কেয়ার কাজে - ভ্রু প্লাক, পমনিকিউর, পেডিকিউর, হাত ওপায়ের নখ পরিস্কার, চুলে অয়েল লাগানো, টোনারলাগানো ইত্যাদি কাজে তুলা ব্যবহৃত হয়।

সেলফ চেক - ৭.১-১ থেকে ৭.১-৩

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

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: এ্যাপ্লিকেটর কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?
প্রশ্ন-৬: রিবন্ডিং ক্রিম এর কাজ কি?
প্রশ্ন-৭: হেয়ার সিরাম কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র ৭.১-১ থেকে ৭.১-৩

প্রশ্ন-১: হেয়ার ড্রেসিং এর কাজে কি কি যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

পার্লার চেয়ার, আয়না, চিরুনি, ব্লোয়ার মেশিন, ফ্লাট আয়রণ মেশিন, সেটিং ক্লিপস, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, প্যাক এ্যাপ্লাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, ড্রাইয়ার, কার্লার, স্পাইরাল, জিগজ্যাগ, টেলিফোন ওয়ায়ার, এ্যাপ্লিকেটর, সাওয়ার ক্যাপ, ক্যাপ, তোয়ালে, হেয়ার ক্লিপস, এয়ার প্যাড, টেইল কম্ব, রাবার ব্যান্ড, রাবার গ্লোভস।

প্রশ্ন-২: হেয়ার ড্রেসিং এর কাজে কি কি উপকরনসমূহ ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

রিবন্ডিং ক্রিম, সেরাম, হেয়ার মাস্ক, 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 বৈদ্যুতিক ডিভাইস। এর মধ্যে একটি টিউব থাকে যা বিদ্যুৎ প্রবাহের 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: এ্যাপ্লিকেটর কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

চুলে প্যাক এবং অন্যান্য উপাদান প্রয়োগ করার জন্য এ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করা হয়। এটি একটি ডিভাইস যার মাধ্যমে কোন পৃষ্ঠে বা কোন সমতলে কোন বস্তু ঢোকানা হয়।

প্রশ্ন-৬: রিবন্ডিং ক্রিম এর কাজ কি?

উত্তর:

চুলের রিবন্ডিং ফ্রিজি, তরঙ্গায়িত কার্লগুলিকে চকচকে, মসৃন এবং সোজা চুলের স্ট্রান্ডে পরিনত করার জন্য রিবন্ডিং ক্রিম ব্যবহার করা হয়। এটি চুলের মধ্যেকার রাসায়নিক বন্ধন ভেঙ্গে এদের পুর্নবিন্যাস্ত করার মাধ্যমে নতুন বন্ধন গঠন করে। এর মাধ্যমে চুলকে একটি ভিন্ন স্টাইলে বা গঠনে সহায়তা করে।

প্রশ্ন-৭: হেয়ার সিরাম কেন ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

চুলে চকচকে ভাব যোগ করতে, ফ্রিজ কমাতে এবং প্রাকৃতিক টেক্সচারকে উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি ক্ষতি থেকে রক্ষা করে চুলকে সুস্থ রাখতে পারে। চুলের অন্যান্য স্টাইলিং পণ্যগুলোর সুবিধাগুলো লক করার জন্যও হেয়ার সেরাম ব্যবহার করা যেতে পারে।

শিখন ফল ৭.২ - ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা)
- স্ট্রেটেনিং অপশন
- ত্বকের এ্যালার্জি
- চুল ও মাথার ত্বকের অবস্থা
- চুল এবং মাথার ত্বকের সুরক্ষা

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।

২. স্ট্রেটেনিং (চুল সোজা করা) অপশনগুলোর ব্যাপারে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা এবং উপদেশ দেওয়া এবং ত্বকের সাম্ভব্য এ্যালার্জির জন্য পরীক্ষা করা।

৩. চুল ও মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক (প্রোটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ এবং ব্যবহার করা।

৪. ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলা এবং নিশ্চিত করা যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে।

৫. পার্মিং সম্পাদন করার আগেই ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বক সুরক্ষিত করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৭.২

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।	• ইনফরমেশন শীটঃ ৭.২-১ থেকে ৭.২-৫ • সেলফ চেকঃ ৭.২-১ থেকে ৭.২-৫ • উত্তরপত্রঃ ৭.২-১ থেকে ৭.২-৫

ইনফরমেশন শীট ঃ ৭.২-১

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 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

১. হেয়ার ব্যান্ড।
২. চুলের ফিতা।
৩. হেয়ার ক্লিপস।

ইনফরমেশন শীট: ৭.২-২

শিখন উদ্দেশ্যঃ স্ট্রেটেনিং (চুল সোজা করা) অপশনগুলোর ব্যাপারে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে এবং উপদেশ দেওয়া হয়েছে এবং ত্বকের সাম্ভব্য এ্যালার্জির জন্য পরীক্ষা করা।

হেয়ার ড্রেসিং করার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে সাম্ভাব্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলো আলোচনা করতে হবে। বিশেষভাবে খেয়াল রাখতে হবে যাতে ক্লায়েন্ট সাম্ভাব্য অপশনগুলো খুব ভালোভাবে বুঝতে পারে।

স্ট্রেইটেনিং অপশনঃ

চুলের স্ট্রেইটেনিং অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

- **সেমি পার্মামেন্ট**
- **পার্মামেন্ট**

স্কিন এ্যালার্জিঃ

বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, সব সময় এ্যালার্জিভ রিএ্যাকশন ভালো করে পরীক্ষার করে দেখতে হবে।

ইনফরমেশন শীটঃ ৭.২-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃ চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক (প্রটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।

চুল পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করাঃ

এটি হেয়ার ট্রিটমেন্টএর একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। চুল ভালোভাবে পরীক্ষা না করে হেয়ার ট্রিটমেন্ট করলে বেশী রকমের ক্ষতি হতে পারে। চুলের কন্ডিশন বা অবস্থা বিবেচনা করা জন্য নিম্নলিখিত কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত থাকতে হবে ঃ

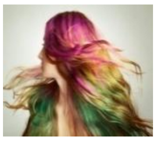
১. ড্যামেজড/ক্ষতিগ্রস্থ চুল।
২. ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চুল।
৩. লাইটেন্ড/হালকা চুল।
৪. ড্রাই/শুস্ক চুল।
৫. ওয়েলি/গ্রিজি/তৈলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল।
৬. নরমাল/সাধারণ চুল।

১. <u>ড্যামেজড হেয়ার/ক্ষতিগ্রস্থ চুলঃ</u>

ক্ষতিগ্রস্থ 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 স্তরের প্রাকৃতিক তৈল শুকিয়ে যায়। এতে চুলে ঔজ্জ্বল্য নষ্ট হয়ে যায়। এবং সর্বদা চুল নিস্তেজ দেখায়। অনেক সময় দেখা যায়, শ্যাম্পুর সাথে অনেক রাসায়নিক দ্রব্য থাকে যেগুলো মাথার ত্বক এবং চুল থেকে প্রাকৃতিক তেল দূরে সরিয়ে দিতে পারে।

<u>করণীয় ঃ</u>

এসকল চুলের জন্য প্রোটিন ট্রিটমেন্ট অনেক ভালো কাজ করে। প্রাটিন ভেঙ্গে যাওয়া রোদ করে এবং দুর্বল এবং ক্ষতিগ্রস্থ জায়গাগুলো পূরণ করে চুলের স্ট্রান্ডের গঠন শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।



২. <u>ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চুলঃ</u>

চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত চুলপরা, শুষ্কতা, খুশকি, কুঁচকে যাওয়া চুল, পাতলা চুল ইত্যাদি নানা ধরনের চুলের চিকিৎসা করা বোঝায়। এই সমস্যাগুলোর জন্য যদি ট্রিটমেন্ট চলতে থাকে বা ট্রিটমেন্ট করা হয়ে থাকলে, তা ভালোভাবে বিশ্লেষণ করতে হবে।

৩. <u>লাইটেন্ড/হালকা চুলঃ</u>

চুলে কৃত্রিমভাবে পিগমেন্ট দ্রবীভূত (কমানোর) করার প্রক্রিয়াকে লাইটেন্ড বা চুল হালকা করা বলে। চুল কালার করা থাকলে ব্লীচিং এটাকে হালকা করে। চুলের শ্যাড পরিবর্তন করার জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করে চুলের শ্যাডো অন্ধকার (ঘন) থেকে হালকা করা হয়।

৪. <u>শুষ্ক চুল/ড্রাই হেয়ার ঃ</u>

<u>চেনার উপায়ঃ</u>

প্রাকৃতিক চুলের মাত্রা কম থাকায় এরকম চুল দেখতে চুল রুক্ষ, ম্যাড়ম্যাড়ে ও আঠাল দেখায়। এছাড়াও চুলের আগা ফাটা থাকে, এবং গোসলের সময় প্রচুর চুল পড়ে যায়।

<u>কারণঃ</u>

দ্দক্ষ চুল সাধারণত অপুষ্টিকর খাবার গ্রহণের ফলে হয় এবং স্ক্যাল্প এর তেল গ্রন্থি থেকে কম তেল নিষ্কাশন হয়। এছাড়ও বেশী গরমের মধ্যে থাকলে, শ্যাম্পু/হেয়ার ড্রাইয়ার অত্যাধি ব্যবহার করলে, অতিরিক্ত পার্মিং, হেয়ার কালারিং করলে, এবং ঝড়ো আবহাওয়ায় চুল ড্রাই হয়ে যায়।

<u>প্রতিকারঃ</u>

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।

৫. <u>তৈলাক্ত চুল/ অয়েলি হেয়ারঃ</u>

<u>চেনার উপায়ঃ</u>

এ ধরনের চুলে প্রাকৃতিক তেলের পরিমান বেশী থাকে। এই রকম চুল গোসলের পর চকচকে ও স্বাস্থ্য উজ্জল দেখায় এবং পরে চুলগুলো চকচকে হয়ে যায় ও পরস্পরের সঙ্গে জোড়া লেগে যায় (জট বাধে)। এদের তৈল গ্রন্থি অধিক সক্রিয় হয় এবং বেশী তেলতেলে দেখায়।

<u>কারণ ঃ</u>

চুল অতিমাত্রায় ব্রাশ করা বা আচরাণ। খাবার বা আহার অনিয়ন্ত্রিত ভাবে করা, অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা এবং উষ্ণ আবহাওয়া।

<u>প্রতিকারঃ</u>

তৈলাক্ত চুল থেকে রক্ষা পাবার জন্য প্রত্যহ শ্যাম্পু করা, পরিমিত খাবার খাওয়া এবং বারবার ব্রাশ ও আচরানো বন্ধ করা।

৬. <u>মিশ্রিত চুল/ কম্বিনেশন হেয়ার ঃ</u>

<u>চেনার উপায়ঃ</u>

এই ধরনের চুলে শুষ্কতা ও তৈলাক্ত ভাব দুইরকমই দেখা যায়। গোঁড়ায় তেলের ভাগ বেশী হয় এবং আগা শুষ্ক হয়।

<u>কারণঃ</u>

কয়েক ধরনের কারণ থাকতে পারে্ গরম আবহাওয়া, ঋতু পরিবর্তন, এবং চুলের অপরিচ্ছন্নতা।

<u>প্রতিকারঃ</u>

চুল ভালোভাবে ও সুচারুরুপে পুরিস্কার করতে হবে। ভালো কোয়ালিটির শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

৭. **নরমাল হেয়ার / স্বাভাবিক চুল ঃ**

চেনার উপায়ঃ

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী তৈলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপূর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকৃতিকভাবে চুলকে রক্ষা 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 প্রাকৃতিক 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 শুরু করে অথবা অল্প সময়ে পাকতে শুরু করে তাহলে তো হতাশা ও টেনশনের শেষ নেই। চুলের সমস্যার জন্য অস্থির ও চিন্তিত না হয়ে সমস্যার কারনের প্রতি লক্ষ 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 পরীক্ষা করে দেখা ঃ

চুল পরীক্ষা এবং বিশ্লেষন করার পরবর্তী ধাপ হল মাথার ত্বক পরীক্ষা করে দেখা। এর জন্য খুব কাছে থেকে মাথার ত্বক পরীক্ষা 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 বিশ্লেষণ করলে সাধারণত নিচের কন্ডিশনগুলো দেখা যায় ঃ

১) ড্যানড্রাফট/খুশকি
২) রুক্ষ,শুষ্ক ও নির্জীব চুল
৩) ফানগাল/ছত্রাক
৪) ওয়েলি/তৈলাক্ত
৫) অ্যালোপেসিয়া

১) **ড্যানড্রাফট/খুশকি ঃ**

খুশকি একটি সাধারণ অবস্থা যা মাথার ত্বকে ক্ষত সৃষ্টি করে। চুলের গোড়ায় অবস্থিত তৈল গ্রন্থি থেকে নিষ্কাশিত তৈল যখন বেরিয়ে যেতে পারে না তৈল গ্রন্থি ব্লক 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 ঃ অপুষ্টিকর খাওয়া দাওয়া, নিন্মমানের হেয়ার প্রডাক্ট ব্যবহার করা, ঋতু বদল, নিয়মিত চুল না আঁচড়ানো, শুষ্ক আবহাওয়াSeborrheic dermatitis (সেবোরেইক ড্রামাটাইটিস) নামক ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি, নিয়মিত শ্যাম্পু না করা, Malassezia(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 তৈল ও কর্পূর মিক্স করে মাসাজ করা যায়।

২) **ড্রাই/শুষ্ক ত্বক ঃ**

মাথার ত্বকে পর্যাপ্ত তেল না থাকলে ত্বক শুষ্ক দেখায়। অন্যান্য শুষ্ক 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 দুশ্চিন্তা এবং আবহাওয়া পরিবর্তন মাথার ত্বকে শুষ্ক এ্যাকজিমা প্যাচ তৈরি করতে পারে। হাত, কনুই, মুখ এবং হাটুর পিছনে শুষ্কতা থাকতে পারে।হ্রাশ শ্যাম্পু এবং অন্যান্য পণ্যগুলির কারনের ত্বক শুষ্ক হতে পারে।

প্রতিকার ঃ

চুল প্রায়শই ধুয়ে ফেলতে হবে। রেগুলার শ্যাম্পু দিয়ে অনেকবার চুল পরিষ্কার করলেও কাজ না করে তাহলে, খুশকির শ্যাম্পু ব্যবহার করে দেখা যেতে পারে। খুশকির শ্যাম্পু ব্যবহার করার সময় দু'ইবার ল্যাথাল করতে হবে এবং ০৫ (পাঁচ) মিনিট অপেক্ষা করতে হবে। খুশকির শ্যাম্পুর পর কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। ফ্লেক্স চুলকাতে স্ক্রাচ না করার চেষ্টা করুন।

৩) ফানগাল/ছত্রাক

কাছাকাছি দেখলে মাথার ত্বক আশযুক্ত এবং রুপালী 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 চুলকানি, খসখসে, টাক দাগ সৃষ্টি করে।

কারন ঃ

লোমকূপ বা ক্ষতিগ্রস্থ ত্বকের মাধ্যমে চত্রাক বা ব্যক্টেরিয়া মাথার ত্বকে প্রবেশ করলে মাথার ত্বক সংক্রমিত হতে পারে। সাধারণ ত্বকের অবস্থার ফলে ত্বকের ক্ষতি হতে পারে। যেমন - সোরিয়াসিস এবং একজিমা। ব্যক্টেরিয়া কিছু সাধারণ সংক্রমণ সৃষ্টি করে যেমন - ফলিকুলাইটিস এবং ইমপেটিগা। অন্যগুলো যেমন - দাদ এবং ছত্রাক।

প্রতিকার ঃ

জ্বালা/প্রদাহ কমাতে এবং মৃত ত্বক আলগা করার জন্য পানির সাথে সমান অংশে আপেল সাইডার ভিনেগার মিশিয়ে পাতলা করার চেষ্টা করতে হবে। এছাড়াও নারিকেল তেলে এন্টিফাঙ্গাল বৈশিষ্ট্য আছে বলে মনে করা হয়। মাথার ত্বকের এন্টি ফাঙ্গাল চিকিৎসার জন্য একটি বহুল ব্যবহৃত ঔষুধ হল গ্রিসোফুলভিন, এটি একটি মৌখিক এন্টি ফাঙ্গাল। ফাঙ্গাল সংক্রমন হলে এর চিকিৎসা করার জন্য চার থেকে আট সপ্তাহের জন্য গ্রিসোফুলভিন বা অন্য ওষুধ ব্যবহার করতে হতে পরে।

৪) ওয়েলি/তৈলাক্ত

মাথার ত্বকে অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়াশীল সেবেসিয়াম গ্রন্থির কারণে মাথার ত্বক তৈলাক্ত হয়। মাথার ত্বকের তেল খুব সহজে ময়লা/ডার্ট আকর্ষণ করে, খুশকি তৈরী করে, এবং চুলগুলোকে 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 প্রাকৃতিক তেল উৎপাদন করে। স্বাস্থকর 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।

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 ক্ষতিকর এবং এটি "হট-স্পট" কে উৎসাহিত করে। প্যারাবেন ফ্রি-শ্যাম্পু যেমন রি-ফ্রেশ স্ক্যাল্প কেয়ার হানিসাকাল এবং ক্লিনজ অ্যান্টি-ড্যান্ড্রাফ শ্যাম্পু স্যালিসিলিক অ্যাসিড দিয়ে চুল এবং মাথার ত্বক পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। এই সিস্টেমটি ধারাবাহিকভাবে হাইড্রেট করে, যেকোনও সিবামের অতিরিক্ত উৎপাদনের প্রয়োজন কমিয়ে দেয় এবং প্রতিটি ব্যবহারের সাথে এটি পরিষ্কার আরও পুনরুজ্জীবিত মাথার ত্বক দিতে সাহায্য করে। তৈলাক্ত চুলে কিছু স্বাস্থ্যাকর আদ্রতার প্রয়োজন। চুলের দৈর্ঘ্য ও প্রান্তে কন্ডিশনার ব্যবহার করলেও অনেক উপকার পাওয়া যায়।

৫) অ্যালোপেসিয়া

চুলপড়া (অ্যালোপেসিয়া) শুধুমাত্র 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 কিছু কিছু পদ্ধতি বা নিয়ম মেনে চলা যেতে পারে।

ক) মেডিকেল ট্রিটমেন্ট ঃ চুলের বৃদ্ধি 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 প্বার্শ প্রতিক্রিয়ার কথা বিবেচনা করে এটি চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ব্যবহার করা উচিৎ নয়।

<u>প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করাঃ</u>

হেয়ার ড্রেসিং এর কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন বা কালার 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।

হেয়ার ড্রেসিং করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. এয়ার প্যাড।
২. কালারিং প্যাড।
৩. তোয়ালে।
৪. এ্যাপ্রন।
৫. ক্যাপস।
৬. গ্লোভস।

হেয়ার ড্রেসিং করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষা পোশাক পরিয়ে দিতে হবে।

এক্ষেত্রে নিম্নলিখিত পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে ঃ

ক) ক্লায়েন্টকে বাথ টাওয়েল পরিয়ে দিতে হবে, যাতে আনুভূমিক 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।

ইনফরমেশন শীট: ৭.২-৪

<u>শিখন উদ্দেশ্য</u>ঃ ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু 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 শ্যাম্পু করতে হবে যাতে কোন প্রকার কন্ডিশনার এবং অন্যান্য প্রডাক্টগুলো দূর করা যায়।

সকল প্রকার হেয়ার ডেসিংএর কাজ করার জন্য এই ধাপটি খুবই জরুরী এবং প্রতিটি ট্রিটমেন্টেই এই ধাপটি এক বা একাধিক বার থাকতে পারে।

ইনফরমেশন শীট: ৭.২-৫

<u>শিখন উদ্দেশ্য</u>ঃ পার্মিং সম্পাদন করার আগেই ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বক সুরক্ষিত করা।

পার্মিং করার পূর্বে ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বক সুরক্ষিত করে নিতে হবে। এক্ষেত্রে চুলের ধরন এবং মাথার ত্বক পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করার পরে নিয়ম অনুযায়ী কার্যক্রম শুরু করতে হবে।

যেমন ঃ

- ভালোভাবে এপ্রোন পড়ান।
- ত্বকে যেন না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখা।
- হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করা।
- ক্ষুদ্র অংশে টেস্ট করা। যাদের ত্বকে এ্যালার্জির সমস্যা আছে তাদের চুলে পার্মিং লোশন লাগানোর সাথে সাথে রিএ্যাকশন শুরু হয়। তাই টেস্ট করে নিতে হবে।

সেলফ চেক - ৭.২-১ থেকে ৭.২-৫

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

□ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: হেয়ার ড্রেসিংএর জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ রিমুভ করতে হবে?

প্রশ্ন-২: হেয়ার ড্রেসিং এর কাজে কি কি উপকরনসমূহ ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার কন্ডিশন কত প্রকার ও কি কি?

প্রশ্ন-৪: মাথার ত্বকের অবস্থা কত প্রকার এবং কি কি হতে পারে?

উত্তরপত্র৭.২-১ থেকে ৭.২-৫

প্রশ্ন-১: হেয়ার ড্রেসিংএর জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ রিমুভ করতে হবে?

উত্তর:

<u>ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছেঃ</u>

১. হেয়ার ব্যান্ড।
২. চুলের ফিতা।
৩. হেয়ার ক্লিপস।

প্রশ্ন-২: হেয়ার ড্রেসিং এর কাজে কি কি উপকরনসমূহ ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

স্ট্রেইটেনিং অপশনঃ

চুলের স্ট্রেইটেনিং অপশনগুলোর মধ্যে রয়েছে ঃ

- **সেমি পার্মামেন্ট**
- **পার্মামেন্ট**

প্রশ্ন-৩: হেয়ার কন্ডিশন কত প্রকার ও কি কি?

উত্তর:

চুলের কন্ডিশন বা অবস্থা বিবেচনা করা জন্য নিম্নলিখিত কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত থাকতে হবে ঃ

১. ড্যামেজড/ক্ষতিগ্রস্থ 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-৪: মাথার ত্বকের অবস্থা কত প্রকার এবং কি কি হতে পারে?

উত্তর:

মাথার ত্বক বিশ্লেষণ করলে সাধারণত নিচের কন্ডিশনগুলো দেখা যায় ঃ

১) ড্যানড্রাফট/খুশকি
২) রুক্ষ,শুষ্ক ও নির্জীব চুল
৩) ফানগাল/ছত্রাক
৪) ওয়েলি/তৈলাক্ত
৫) অ্যালোপেসিয়া

শিখন ফল ৭.৩- রিবন্ডিং সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- শ্যাম্পু ব্যবহার
- চুল শুকানো
- রিবন্ডিং পদ্ধতি
- চুল আয়রণ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. চুল দুইবার শ্যাম্পু করা।
২. চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো।
৩. গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসারে রিবন্ডিং সম্পাদন করা।
৪. প্রয়োজন অনুযায়ী চুলে আয়রণ করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৭.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
রিবন্ডিং সম্পাদন করা।	ইনফরমেশন শীট: ৭.৩-১ থেকে ৭.৩-৪ সেলফ চেক: ৭.৩-১ থেকে ৭.৩-৪ উত্তর পত্র: ৭.৩-১ থেকে ৭.৩-৪

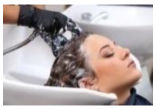
ইনফরমেশন শীট: ৭.৩-১ থেকে ৭.৩-৪

শিখন উদ্দেশ্যঃ

১. চুল দুইবার শ্যাম্পু করা।
২. চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো।
৩. গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসারে রিবন্ডিং সম্পাদন করা।
৪. প্রয়োজন অনুযায়ী চুলে আয়রণ করা।

চুল শ্যাম্পু করা ঃ

হেয়ার ড্রেসিং (রিবন্ডিং) করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্পু করে চুল শুকিয়ে নিতে হবে।



চুল একবার শ্যাম্পু করার পর আবার শ্যাম্পু করতে হবে।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করে চুল ধৌত করে নিতে হবে। চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো হয়েছে । এরপর তোয়ালে দিয়ে চুল মুছতে হবে।

রিবন্ডিং সম্পাদন করা ঃ

রিবন্ডিং কি?

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।

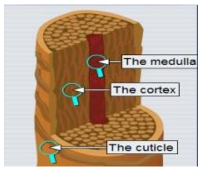
রিবন্ডিং কেন জরুরীঃ

রিবন্ডিং করলে চুল হয় ম্যানেজেবল, সফ্‌ট, স্ট্রেইট, সাইনি, এবং সিলকি।

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ

১) শ্যাম্পু
২) কন্ডিশনার
৩) হেয়ার ড্রায়ার
৪) এপ্রোণ
৫) ব্লো ড্রাই ব্রাশ
৬) স্ট্রেইটনার
৭) প্যাডেল ব্রাশ
৮) হেয়ার স্পা
৯) হেয়ার সিরাম
১০) রিবন্ডিং ডর্শ

হেয়ার স্ট্রাকচারঃ



হেয়ার কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত হওয়া:

হেয়ার রিবন্ডিং শুরু 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 ট্রিটেড হেয়ার
২) ভার্জিন হেয়ার
৩) কেমিক্যালি ট্রিটেড হেয়ার (কালারড/ রিবন্ডেড)
৪) এক্সট্রা কেমিক্যালি ট্রিটেড/ সেন্সিটিভ হেয়ার

রিবন্ডিং এর ধাপ সমুহঃ

১) প্রথমে চুল শ্যাম্পু ওয়াস করতে হবে। (যদি কেমিক্যালি ট্রিটেড হয় তাহলে শ্যাম্পু করার পর কন্ডিশনার দিতে হবে)
২) চুল আবার অর্থ্যাৎ মোট দু'বার শ্যাম্পু করতে হবে।
৩) তোয়ালে দিয়ে চুল শুকাতে হবে।
৪) চুলের অল্প অংশে ক্রিম (অ্যামেনিয়া ডাই গ্লুকোলিক) 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) পরিস্কার 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 সুরক্ষা) 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 সুরক্ষা) এবং শাইনিং (উজ্জলতা) এর জন্য চুল ৪০% শুকানোর পরে হেয়ার সেরাম ব্যবহার করতে হবে।
১৫) চুল ব্লো-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 বাঁধলে চুলের ভেতরে হাইড্রোজেন বন্ড্স 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 সিলকি হবে।

সেলফ চেক - ৭.৩-১ থেকে ৭.৩-৪

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুনঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: রিবন্ডিং করার শুরুতে চুল কতবার শ্যাম্পু করতে হবে?
প্রশ্ন-২: রিবন্ডিং কি? রিবন্ডিং কেন জরুরী?
প্রশ্ন-৩: রিবন্ডিং এর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ কি কি?
প্রশ্ন-৪: রিবন্ডিং এর পরে চুলের যত্ন কিভাবে নিতে হবে?

উত্তরপত্র - ৭.৩-১ থেকে ৭.৩-৪

প্রশ্ন-১: রিবন্ডিং করার শুরুতে চুল কতবার শ্যাম্পু করতে হবে?
উত্তর: দুইবার।
প্রশ্ন-২: রিবন্ডিং কি? রিবন্ডিং কেন জরুরী?
উত্তর:

রিবন্ডিং কি?

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 জরুরীঃ

রিবন্ডিং করলে চুল হয় ম্যানেজেবল, সফ্ট, স্ট্রেইট, সাইনি, এবং সিলকি।
প্রশ্ন-৩: রিবন্ডিং এর জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ কি কি?
উত্তর:

প্রয়োজনীয় উপকরণঃ

১) শ্যাম্পু
২) কন্ডিশনার
৩) হেয়ার ড্রায়ার
৪) এপ্রোণ
৫) ব্লো ড্রাই ব্রাশ
৬) স্ট্রেইটনার
৭) প্যাডেল ব্রাশ
৮) হেয়ার স্পা
৯) হেয়ার সিরাম
১০) রিবন্ডিং ডশঁ

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 বৃষ্টির পানি চুলে লাগানো যাবে না। ৩ দিন পর হেয়ার স্পা করাতে হবে। তিন দিনের মধ্যে চুল বাঁধলে চুলের ভেতরে হাইড্রোজেন বন্ড্স 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 সিলকি হবে।

জব শীট-১৫

জব শীট-১৫			
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন		
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	রিবন্ডিং সম্পাদন করা।		
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালসঃ	রিবন্ডিং ক্রিম, সেরাম, হেয়ার মাস্ক, শ্যাম্পু, পার্ম লোশন, হেয়ার নিউট্রালাইজার, কন্ডিশনার, নরমাল কটন।		
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, আয়না, চিরুনি, ব্লোয়ার মেশিন, ফ্লাট আয়রণ মেশিন, সেটিং ক্লিপস, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, প্যাক এ্যাপ্লাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, ড্রাইয়ার, কার্লার, স্পাইরাল, জিগজ্যাগ, টেলিফোন ওয়্যার, এ্যাপ্লিকেটর, সাওয়ার ক্যাপ, ক্যাপ, তোয়ালে, হেয়ার ক্লিপস, এয়ার প্যাড, টেইল কম্ব, রাবার ব্যান্ড, রাবার গ্লোভস।		
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 বন্ড্স 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 সিলকি হবে।		
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 করুন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করুন এবং সংগ্রহ করুন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। স্ট্রেটেনিং (চুল সোজা করা) অপশনগুলোর ব্যাপারে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ রুন এবং উপদেশ দিন এবং ত্বকের সাম্ভব্য এ্যালার্জির জন্য পরীক্ষা করুন। চুল ও মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক (প্রটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ করুন এবং ব্যবহার করুন। 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 সুরক্ষিত করুন। চুল দুইবার শ্যাম্পু করুন। চুল তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন। গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসারে রিবন্ডিং সম্পাদন করুন। প্রয়োজন অনুযায়ী চুলে আয়রণ করুন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ রিবন্ডিং *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১৩।*			

শিখন ফল ৭.৪- পার্মিং সম্পাদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- শ্যাম্পু ব্যবহার
- চুল শুকানো এবং বেণী করা
- প্রডাক্ট প্রয়োগ
- স্ট্রেইটনার ব্যবহার

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. শ্যাম্পু ব্যবহার করা এবং চুল সম্পূর্ণ শুকিয়ে নেওয়া।
২. চুলের ছোট ছোট বেনী তৈরি করা।
৩. প্রডাক্ট প্রয়োগ করে ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করা।
৪. প্রতি পাঁচ মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা করা।
৫. চুলের বেণী আলগা করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে ফেলা।
৬. প্রয়োজন অনুযায়ী স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবেঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৭.৪

শিখন কার্যাবলি/লার্নিং এক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
পার্মিং সম্পাদন করা।	ইনফরমেশন শীট: ৭.৪-১ থেকে ৭.৪-৬ সেলফ চেক: ৭.৪-১ থেকে ৭.৪-৬ উত্তর পত্র: ৭.৪-১ থেকে ৭.৪-৬

ইনফরমেশন শীট: ৭.৪-১ থেকে ৭.৪-৬

শিখন উদ্দেশ্যঃ

১. শ্যাম্পু ব্যবহার করা এবং চুল সম্পূর্ণ শুকিয়ে নেওয়া।
২. চুলের ছোট ছোট বেনী তৈরি করা।
৩. প্রডাক্ট প্রয়োগ করে ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করা।
৪. প্রতি পাঁচ মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা করা।
৫. চুলের বেণী আলগা করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে ফেলা।
৬. প্রয়োজন অনুযায়ী স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা।

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার ঃ

হেয়ার স্টাইল করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার স্টাইল ভালোভাবে করা যাবে না।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করে চুল ধৌত 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 তৈরি ঃ

চুলের বেনী করার ক্ষেত্রে 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 অ্যাপ্লাই করা ঃ

পার্মিং করার জন্য ভেলোসিটি পার্মিং লোশন ব্যবহার করা হয়। ভেলোসিটি প্রয়োগ করার পর ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।

ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা করে দেখা ঃ

ছোট ছোট বেনী থেকে একটা চুল নিয়ে চুলে আগা থেকে টেনে ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা 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 পরীক্ষা 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 - ৭.৪-১ থেকে ৭.৪-৬

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: পার্মিং সম্পাদন করার জন্য কি ধরনের লোশন ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: পার্মিং লোশন ব্যবহার করার পর কতক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে?

প্রশ্ন-৩: ইলাস্টিসিটি কতক্ষণ পরপর পরীক্ষা কওে দেখতে হবে?

উত্তরপত্র - ৭.৪-১ থেকে ৭.৪-৬

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 কতক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে?

উত্তর:

ভেলোসিটি প্রয়োগ করার পর ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।

প্রশ্ন-৩: ইলাস্টিসিটি কতক্ষণ পরপর পরীক্ষা কওে দেখতে হবে?

উত্তর:

প্রোডাক্ট প্রয়োগ করার পর প্রতি ০৫ (পাঁচ) মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

জব শীট-১৬

জব শীট-১৬			
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন		
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	পার্মিং সম্পাদন করা।		
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালসঃ	রিবন্ডিং ক্রিম, সেরাম, হেয়ার মাস্ক, শ্যাম্পু, পার্ম লোশন, হেয়ার নিউট্রালাইজার, কন্ডিশনার, নরমাল কটন।		
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পার্লার চেয়ার, আয়না, চিরুনি, ব্লোয়ার মেশিন, ফ্লাট আয়রণ মেশিন, সেটিং ক্লিপস, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, প্যাক এ্যাপ্লাই ব্রাশ/টিনটিং ব্রাশ, ছোট বোল, বড় বোল, ড্রাইয়ার, কার্লার, স্পাইরাল, জিগজ্যাগ, টেলিফোন ওয়ায়ার, এ্যাপ্লিকেটর, সাওয়ার ক্যাপ, ক্যাপ, তোয়ালে, হেয়ার ক্লিপস, এয়ার প্যাড, টেইল কম্ব, রাবার ব্যান্ড, রাবার গ্লোভস।		
নোটস্ঃ			
কর্মসম্পাদন মানদন্ড ঃ	শ্যাম্পু ব্যবহার করা এবং চুল সম্পূর্ণ শুকিয়ে নেওয়া। চুলের ছোট ছোট বেনী তৈরি করা। প্রডাক্ট প্রয়োগ করে ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করা। প্রতি পাঁচ মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা করা। চুলের বেণী আলগা করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে ফেলা। প্রয়োজন অনুযায়ী স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা।		
পদ্ধতি ঃ	অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করুন এবং সংগ্রহ করুন। উপকরণসমূহ চিহ্নিত করুন এবং সাজিয়ে নিন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। স্ট্রেটেনিং (চুল সোজা করা) অপশনগুলোর ব্যাপারে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ রুন এবং উপদেশ দিন এবং ত্বকের সাম্ভব্য এ্যালার্জির জন্য পরীক্ষা করুন। চুল ও মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক (প্রটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ করুন এবং ব্যবহার করুন। 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 সুরক্ষিত করুন। শ্যাম্পু ব্যবহার করুন এবং চুল সম্পূর্ণ শুকিয়ে নিন। চুলের ছোট ছোট বেনী তৈরি করুন। প্রডাক্ট প্রয়োগ করে ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করুন। প্রতি পাঁচ মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা করুন। চুলের বেণী আলগা করা এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে ফেলুন। প্রয়োজন অনুযায়ী স্ট্রেইটনার ব্যবহার করুন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			

দলগত কাজ ঃ
পার্মিং *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১৩।*

শিখন ফল ৭.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে।

রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

হেয়ার ড্রেসিং (রিবন্ডিং এবং পার্মিং) সম্পাদন করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	হ্যাঁ	না
অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।	☐	☐
উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা এবং সাজান হয়েছে।	☐	☐
ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
স্ট্রেটেনিং (চুল সোজা করা) অপশনগুলোর ব্যাপারে ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে এবং উপদেশ দেওয়া হয়েছে এবং ত্বকের সাম্ভব্য এ্যালার্জির জন্য পরীক্ষা করা হয়েছে।	☐	☐
চুল ও মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে এবং প্রতিরক্ষামূলক পোশাক (প্রটেক্টিভ ক্লোথিং) সরবরাহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
ক্লায়েন্টের চুলে শ্যাম্পু করে অবশিষ্ট কন্ডিশনার এবং অন্যান্য স্টাইলিং প্রডাক্টগুলো সরিয়ে ফেলে নিশ্চিত করা হয়েছে যাতে মাথার ত্বকে কোন আচড় না লাগে।	☐	☐
পার্মিং সম্পাদন করার আগেই ক্লায়েন্টের চুল এবং ত্বক সুরক্ষিত করা হয়েছে।	☐	☐
চুল দুইবার শ্যাম্পু করা হয়েছে।	☐	☐
চুল তোয়ালে দিয়ে শুকানো হয়েছে।	☐	☐
গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি অনুসারে রিবন্ডিং সম্পাদন করা হয়েছে।	☐	☐
প্রয়োজন অনুযায়ী চুলে আয়রণ করা হয়েছে।	☐	☐
শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়েছে এবং চুল সম্পূর্ণ শুকানো হয়েছে।	☐	☐
চুলের ছোট ছোট বেনী তৈরি করা হয়েছে।	☐	☐
প্রডাক্ট প্রয়োগ করে ১৫ থেকে ৪৫ মিনিট অপেক্ষা করা হয়েছে।	☐	☐
প্রতি পাঁচ মিনিট পরপর ইলাস্টিসিটি পরীক্ষা করা হয়েছে।	☐	☐
চুলের বেণী আলগা করা হয়েছে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে ফেলা হয়েছে।	☐	☐
প্রয়োজন অনুযায়ী স্ট্রেইটনার ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।	☐	☐
কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।	☐	☐

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ:

মডিউল ৮ ঃ হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই করা।

মডিউলের বিষয়বস্তু

মডিউলের বিবরণ ঃ এই মডিউলটিতে হেয়ার কালারঅ্যাপ্লাই করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্মসম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম) ঃ

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেনঃ

১.১ কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

১.২ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।

১.৩ হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই করা।

১.৪ ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি এবং এক্সেসরিজসমূহ নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।
৩. কালার নির্বাচন করা হয়েছে এবং প্রস্তুত করা হয়েছে।
৪. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৫. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা।
৬. ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দেওয়া হয়েছে এবং ব্যবহার করা হয়েছে।
৭. চুলে প্রয়োগকৃত পূর্ববর্তী ক্যামিক্যালগুলো নির্ধারন করা হয়েছে।
৮. মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করে দেখা হয়েছে যে এটি স্ক্রাচ এবং খোলা ক্ষত থেকে মুক্ত আছে।
৯. শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়েছে।
১০. প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাক-লাইটনিং প্রয়োগ করা হয়েছে।
১১. কালার অ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা হয়েছে।
১২. চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে।
১৩. কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করা হয়েছে।
১৪. চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে এবং ব্লো-ড্রাই করা হয়েছে।
১৫. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
১৬. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
১৭. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
১৮. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
১৯. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ৮.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু:

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ প্রসিডিউর (ওএসএইচ)
- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম
- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি এবং উপকরণ নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা।
৩. কালার নির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

Activity

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৮.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মস্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	ইনফরমেশন শীটঃ ৮.১-১ থেকে ৮.১-৩ সেলফ রচকঃ ৮.১-১ থেকে ৮.১-৩ উত্তর পত্রঃ৮.১-১ থেকে ৮.১-৩

ইনফরমেশন শীট: ৮.১-১

<u>শিখন উদ্দেশ্য</u> ঃকর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।
এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ৮.১-২
<u>শিখন উদ্দেশ্য</u> ঃ যন্ত্রপাতি এবং এক্সেসরিজনির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা।

<u>যন্ত্রপাতি এবং এক্সেসরিজ ঃ</u>
হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্নলিখিত টুলস এবং এক্সেসরিজ প্রয়োহন হয় ঃ

<u>টেইল কম্ব ঃ</u>

এটি একটি লম্বা হাতল (লেজ) বিশিষ্ট চিরুনী। এটি চুল স্টাইল করার সময় উপরের দিকে তুলে ধরতে, সেকশন করতে বা কার্ল করতে ব্যবহার করা হয়।

<u>সেটিং ক্লিপস ঃ</u>

এগুলো সাধারণ হেয়ার ক্লিপস থেকে ভিন্ন। এগুলো টানা বা টাগান ছাড়াই চুলের মধ্যে দিয়ে পিছলে যেতে পারে এবং চুলো কোন গর্ত ছাড়ে না। এগুলো বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে। এগুলো চুলে সেকশন করা থেকে শুরু করে, চুলে ওয়েভ সেট করা এবং স্টাইলকে নিরাপদে ধরে রাখার জন্য সেটিং ক্লিপস ব্যবহার করা হয়।

<u>ছোট বোল ঃ</u>

সাধারণত প্লাষ্টিকের ছোট বোল গুলো বিভিন্ন রকমের হেয়ার ট্রিটমেন্ট প্রোডাক্ত রাখবার কাজে ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও চুলে প্যাক প্রয়োগ করার সময় এগুলো ব্যবহার করা হয়।

<u>বড় বোল ঃ</u>

শরীরের বিভিন্ন অংশের ডুবিয়ে রাখার কারণে এসকল একটু বড় বোল ব্যবহার করা হয়। এছাড়ও চুল ভিজিয়ে রাখবার জন্য বড় বোল ব্যবহার করা করা হয়।

<u>ব্লোয়ার মেশিন ঃ</u>

তাপ ছাড়া চুল শুকানোর কাজে ব্লোয়ার 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 ব্লোয়ারের কাজ করা হয়ে থাকে।

<u>হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ ঃ</u>

চুল কাটার শেষ হলে ক্লায়েন্টের শরীর থেকে কাটা চুলের অংশ পরিষ্কার করার জন্য হেয়ার ব্রাশ ব্যবহার করা হয়।

<u>হেয়ার ড্রাইয়ার ঃ</u>
চুলের পামিং করার সময় চুল ড্রাই করা বা শুকানোর জন্য ড্রাইয়ার ব্যবহার করা হয়। এটি ব্লো-ড্রাইয়ার নামেও পরিচিত। এটি একটি বৈদ্যুতিক ডিভাইস যা চুল শুকাতে এবং স্টাইল করার কাজে ব্যবহার করা হয়। এর মধ্যে একটি কয়েল (বৈদ্যুতিক 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 বাষ্পীভূত করে। রিবন্ডিং এবং পার্মিয়ের কাজ করার জন্য সাধারণত ঃ হ্যান্ডহেল্ড; হুড এবং ইনফ্রারেড এই তিন প্রকারের ড্রায়ার ব্যবহার করা হয়।

<u>ক্যাপ ঃ</u>

হেয়ার রিবন্ডিং করার সময় ক্যাপ ব্যবহার করা হয়। এটি ব্যবহারের সুবিধা হল এর ফলে বাহির থেকে চুলগুলো দেখা যায় এবং ধারনা করতে সুবিধা হয় কিভাবে হেয়ার পরিবর্তিত হচ্ছে। সাধারণত এসব ক্যাপগুলোতে বিভিন্ন বিভাগ থাকে।

<u>তোয়ালে</u>

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 তৈরি হতে হয়।

<u>রাবার গ্লোভস ঃ</u>

হেয়ার ট্রিটমেন্ট করার সময় সকল ধরনের উপাদান থেকে হাত রক্ষা করার জন্য রাবার গ্লোভস ব্যবহার করা হয়।

<u>ফয়েল পেপার ঃ</u>

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 ব্লীচ করার সময় চুলের একাধিক অংশ ধরে রাখতেও ব্যবহার করা হয়।

<u>ক্যাপ স্টিক ঃ</u>

হেয়ার কালার করার সময় ছিদ্রযুক্ত একটি ক্যাপ ব্যবহার করা হয়। একটি স্টিক এর সাহায্যে ছিদ্র দিয়ে কালার করার জন্য চুল বের করা হয়।

ইনফরমেশন শীট: ৮.১-৩

শিখন উদ্দেশ্য ঃ কালার নির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করা।

হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই 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. গ্লোবাল/ফুল হেয়ার কালার।
২. বালায়েজ/হাইলাইট।
৩. ওমব্রে।
৪. সোমব্রো / ফ্যাশন রঙ্গ।

১. 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 সুন্দর করে তুলতে পারে এবং আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে পারে।

২. বালায়েজ/হাইলাইট ঃ

এটি এমন একটি কৌশল যেখানে চুলের উপর কালার পেইন্ট করা হয়। এতে করে আরও প্রাকৃতিক এবং হাইলাইটিং প্রভাব তৈরী হতে পারে। বালায়েজ হল একটি ভিজ্যুয়াল হ্যান্ড পেইন্ট কৌশল।

৩. ওমব্রে ঃ

কালারের বৈচিত্র তৈরী করার জন্য যখন বালায়েজ কৌশল ব্যবহার করে চুলের গোড়া থেকে গাড় হতে শুরু করে, মাঝখানের দিকে একটি সমৃদ্ধ মায়াবী ছায়ায় মিশে যায়, এবং চুলের আগায় হালকা অংশ দিয়ে শেষ হয়।

৪. সমব্রে ঃ

এটি অমব্রের চেয়ে আরো সূক্ষ্ম এবং আরও নরম। এটিতে চুলের গোড়া প্রাকৃতিক রাখা হয় এবং আগার দিকে কিছুটা হালকা হতে শুরু 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।

সেলফ চেক - ৮.১-১ থেকে ৮.১-৩

নিম্নলিখিত টুলসগুলোর নাম এবং ব্যবহার লিখুন ঃ

- 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?

উত্তরপত্র - ৮.১-১ থেকে ৮.১-৩

প্রশ্ন-১: হেয়ার কালার করার জন্য কি কি টুলস ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:
বটেইল কম্ব, সেটিং ক্লিপস, ছোট বোল, বড় বোল, ব্লোয়ার মেশিন, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, হেয়ার ড্রাইয়ার।
প্রশ্ন-২: হেয়ার কালার করার জন্য কি কি এক্সেসরিজ ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:
ক্যাপ, তোয়ালে, রাবার গ্লোভস, 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 ব্লীচ 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. গ্লোবাল/ফুল হেয়ার কালার।
২. বালায়েজ/হাইলাইট।
৩. ওমব্রে।
৪. সোমব্রো/ফ্যাশন রঙ্গ।

শিখন ফল ৮.২- ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা)
- হেয়ার কন্ডিশন এবং টেক্সচার
- প্রটেক্টিভ ক্লোথিং
- পূর্ববর্তী কালার
- স্ক্রাচ অপশন এবং খোলা ক্ষত

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
২. চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা।
৩. ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দেওয়া এবং ব্যবহার করা।
৪. চুলে প্রয়োগকৃত পূর্ববর্তী ক্যামিক্যালগুলো নির্ধারন করা।
৫. মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করে দেখা যে এটি স্ক্রাচ এবং খোলা ক্ষত থেকে মুক্ত আছে।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৮.২

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	**রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস**
ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ৮.২-১ থেকে ৮.২-৫ সেলফ চেকঃ ৮.২-১ থেকে ৮.২-৫ উত্তরপত্রঃ ৮.২-১ থেকে ৮.২-৫

ইনফরমেশন শীট: ৮.২-১

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 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. হেয়ার ব্যান্ড
২. চুলের ফিতা।
৩. হেয়ার ক্লিপস।

ইনফরমেশন শীট: ৮.২-২

শিখন উদ্দেশ্য ঃ চুলের অবস্থা এবং চুলের গঠন (টেক্সার) পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা।

চুল অবস্থা এবং গঠন পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা ঃ

এটি হেয়ার ট্রিটমেন্টএর একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। চুল ভালোভাবে পরীক্ষা না করে হেয়ার ট্রিটমেন্ট করলে বেশী রকমের ক্ষতি হতে পারে। চুলের কন্ডিশন বা অবস্থা বিবেচনা করা জন্য নিম্নলিখিত কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত থাকতে হবে ঃ

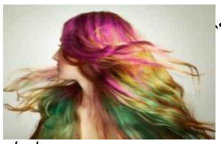
১. ড্যামেজড/ক্ষতিগ্রস্থ চুল।
২. ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চুল।
৩. লাইটেন্ড/হালকা চুল।
৪. ড্রাই/শুষ্ক চুল।
৫. ওয়েলি/গ্রিজি/তৈলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল।
৬. নরমাল/সাধারণ চুল।

১. **ড্যামেজড হেয়ার/ক্ষতিগ্রস্থ চুল ঃ**

ক্ষতিগ্রস্থ 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 স্তরের প্রাকৃতিক তৈল শুকিয়ে যায়। এতে চুলে ঔজ্জ্বল্য নষ্ট হয়ে যায়। এবং সর্বদা চুল নিস্তেজ 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 ক্ষতিগ্রস্থ জায়গাগুলো পূরণ করে চুলের স্ট্রান্ডের গঠন শক্তিশালী করতে সহায়তা করে।



. **ট্রিটেড/চিকিৎসা করা চুল ঃ**

চুলের চিকিৎসা বলতে সাধারণত চুলপরা, শুষ্কতা, খুশকি, কুঁচকে যাওয়া চুল, পাতলা চুল ইত্যাদি নানা ধরনের চুলের চিকিৎসা করা বোঝায়। এই সমস্যাগুলোর জন্য যদি ট্রিটমেন্ট চলতে থাকে বা ট্রিটমেন্ট করা হয়ে থাকলে, তা ভালোভাবে বিশ্লেষণ করতে হবে।

৩. **লাইটেন্ড/হালকা চুল ঃ**

চুলে কৃত্রিমভাবে পিগমেন্ট দ্রবীভূত (কমানোর) করার প্রক্রিয়াকে লাইটেন্ড বা চুল হালকা করা বলে। চুল কালার করা থাকলে ব্লীচিং এটাকে হালকা করে। চুলের শ্যাড পরিবর্তন করার জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করে চুলের শ্যাডো অন্ধকার (ঘন) থেকে হালকা করা হয়।

৪. **শুষ্ক চুল/ড্রাই হেয়ার ঃ**

চেনার উপায়ঃ

প্রাকৃতিক চুলের মাত্রা কম থাকায় এরকম চুল দেখতে চুল রুক্ষ, 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 নিষ্কাশন 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।

৫. **তৈলাক্ত চুল/ অয়েলি হেয়ারঃ**

চেনার উপায়ঃ

এ ধরনের চুলে প্রাকৃতিক তেলের পরিমান বেশী থাকে। এই রকম চুল গোসলের পর চকচকে ও স্বাস্থ্য উজ্জল দেখায় এবং পরে চুলগুলো চকচকে হয়ে যায় ও পরস্পরের সঙ্গে জোড়া লেগে যায় (জট বাধে)। এদের তৈল 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 শ্যাম্পু করা, পরিমিত খাবার খাওয়া এবং বারবার ব্রাশ ও আচরানো বন্ধ করা।

৬. **মিশ্রিত চুল/ কম্বিনেশন হেয়ার ঃ**

চেনার উপায়ঃ

এই ধরনের চুলে শুষ্কতা ও তৈলাক্ত ভাব দুইরকমই দেখা যায়। গোঁড়ায় তেলের ভাগ বেশী হয় এবং আগা শুষ্ক হয়।

কারণঃ

কয়েক ধরনের কারণ থাকতে পারে্‌ গরম আবহাওয়া, ঋতু পরিবর্তন, এবং চুলের অপরিচ্ছন্নতা।

প্রতিকারঃ

চুল ভালোভাবে ও সুচারুরুপে পুরিস্কার করতে হবে। ভালো কোয়ালিটির শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

৭. **নরমাল হেয়ার / স্বাভাবিক চুল ঃ**

চেনার উপায়ঃ

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী তৈলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপূর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকৃতিকভাবে চুলকে রক্ষা করে। নরমাল চুল স্পর্শ 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 প্রাকৃতিক 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 শুরু করে অথবা অল্প সময়ে পাকতে শুরু করে তাহলে তো হতাশা ও টেনশনের শেষ নেই। চুলের সমস্যার জন্য অস্থির ও চিন্তিত না হয়ে সমস্যার কারনের প্রতি লক্ষ 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 পরীক্ষা করে দেখা ঃ

চুল পরীক্ষা এবং বিশ্লেষন করার পরবর্তী ধাপ হল মাথার ত্বক পরীক্ষা করে দেখা। এর জন্য খুব কাছে থেকে মাথার ত্বক পরীক্ষা 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।

চুলের গঠন ঃ

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

সাধারণক ০৪ (চার) ধরনের চুলের গঠন দেখা যায়।

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

১. **ফাইন / সূক্ষ্ম বা চিকন চুল ঃ**

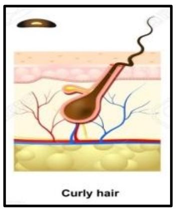
ফাইন টেক্সারের চুল অন্যান্য চুলের তুলনায় তৈলাক্ত হয়। ফাইন চুলের গঠন সূক্ষ্ম এবং স্পর্শে সিল্কি বোধ করে। ঘন চুলের গঠনের থেকে সূক্ষ্ম গঠন চুলের মাথায় তুলনামূলকভাবে বেশী চুল থাকে। এগুলো ভঙ্গুর গঠনের এবং খুব সহজে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। যেহেতু প্রতিটি চুলে/স্ট্রান্ডে কম প্রোটিন থাকে, এটি কার্ল বা ভলিউম বেশী করে ধরে রাখতে পারে না। এগুলো লম্বা, নড়বড়ে এবং পাতলা হয়।

২. **মিডিয়াম/ মাঝারী ঃ**

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

৩. **কোয়ার্স/মোটাঃ**

গঠনগত দিক থেকে সবচেয়ে শক্তিশালী চুল হল মোট টেক্সারের চুল। এই চুলে তিনটি স্তরের সবগুলোই - কর্টেক্স, কিউটিকল এবং মেডুলা রয়েছে। মেডুলা চুলের সবথেকে ভিতরের স্তর। মেডুলা বেশীরভাগ বায়ু 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।



৪. **উইরি (কিঙ্কি)** ঃ খুবই ভঙ্গুর এবং শক্তভাবে কুন্ডলী করা। এই টেক্সারের চুলকে কার্লিও বলা হয়। এগুলো গুচ্ছের মধ্যে আটসাট ভাবে থাকে এবং অন্যান্য টেক্সারের তুলনায় বেশী যত্নের দরকার হয়। এছাড়াও ভিন্ন প্রকৃতির কেয়ার প্রোডাক্টের প্রয়োজন হয়, বিশেষকরে ময়েশ্চার এবং আদ্রতার ব্যাপারে।

ইনফরমেশন শীট: ৮.২-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং ব্যবহার করা।

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ

হেয়ার কালার 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।

হেয়ার কালার করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. এয়ার প্যাড।
২. কালারিং প্যাড।
৩. তোয়ালে।
৪. এ্যাপ্রন।
৫. ক্যাপস।
৬. গ্লোভস।

হেয়ার কালার করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষা পোশাক পরিয়ে দিতে হবে। এক্ষেত্রে নিম্নলিখিত পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে ঃ

ক) ক্লায়েন্টকে বাথ টাওয়েল পরিয়ে দিতে হবে, যাতে আনুভূমিক প্রান্ত ০২ (দুই) ইঞ্চি বাহিরের দিকে থাকে।

খ) গলার চারপার্শ্বে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং জড়ানো।

গ) কাধেঁর চারপার্শে ট্রিটমেন্ট ক্যাপ জড়ানো।

সম্পূর্ণ ধাপটির উদ্দেশ্য হল ক্লায়েন্ট কে চুলের রঙ্গ বা দাগ থেকে দূরে রাখা।

ইনফরমেশন শীট: ৮.২-৪ থেকে ৮.২-৫

শিখন উদ্দেশ্যঃ

১. চুলে প্রয়োগকৃত পূর্ববর্তী ক্যামিক্যালগুলো নির্ধারন করা হয়েছে।
২. মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করে দেখা হয়েছে যে এটি স্ক্রাচ এবং খোলা ক্ষত থেকে মুক্ত আছে।

পূর্ববর্তী ক্যামিকেল ঃ

হেয়ার কালার করার জন্য ক্লায়েন্টের চুলে পূর্ববর্তী কোন কালার বা ক্যামিকেল লাগানো আছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিতে হবে।

- এক্ষেত্রে প্রথমে ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করে যেনে নিতে হবে।
- যদি পূর্বে কোন মেডিসিন বা ক্যামিক্যাল ব্যবহার করা হয়ে থাকে তাহলে ভিনেগার, লেবু এবং পানি দিয়ে চুল ওয়াশ করে নিতে হবে।
- এছাড়াও ক্লায়েন্টের কাছে থেকে সঠিক উত্তর না পেলেও একই ভাবে চুল ওয়াশ করে নিতে হবে।
- এরপরা শ্যাম্পু করতে হবে।

মাথার ত্বকের অবস্থা এবং খোলা ক্ষত ঃ

- এ্যালার্জির সমস্যা থাকতে পারে।
- মাথায় ক্ষত বা স্ক্র্যাচ থাকতে পারে।
- এমন হলে চুলে কালার করা যাবে না।

সেলফ চেক -৮.২-১ থেকে ৮.২.৫

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: চুলের কন্ডিশন কত প্রকার এবং কি কি?
প্রশ্ন-২: ড্রাই হেয়ার কি উপায়ে চেনা যায়?
প্রশ্ন-৩: নরমাল হেয়ার কি উপায়ে চেনা যায়?
প্রশ্ন-৪: চুলের গঠন কত প্রকার এবং কি কি?
প্রশ্ন-৫: হেয়ার কালার করার জন্য ক্লায়েন্টকে কি কি প্রটেক্টিভ ক্লোথিং দেওয়া হয়?
প্রশ্ন-৬: হেয়ার কালারের করতে মাথার ত্বক পরীক্ষা করার সময় কোন কোন বিষয় বিবেচনা করতে হয়?

উত্তরপত্র - ৮.২-১ থেকে ৮.২-৫

প্রশ্ন-১: চুলের কন্ডিশন কত প্রকার এবং কি কি?

উত্তর:

চুলের কন্ডিশন বা অবস্থা বিবেচনা করা জন্য নিম্নলিখিত কন্ডিশন সম্পর্কে অবগত থাকতে হবে ঃ

১. ড্যামেজড/ক্ষতিগ্রস্থ চুল।
২. ট্রিটেড/চিকিংসা করা চুল।
৩. লাইটেন্ড/হালকা চুল।
৪. ড্রাই/শুষ্ক চুল।
৫. ওয়েলি/গ্রিজি/তৈলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল।
৬. নরমাল/সাধারণ চুল।

প্রশ্ন-২: ড্রাই হেয়ার কি উপায়ে চেনা যায়?

উত্তর:

প্রাকৃতিক চুলের মাত্রা কম থাকায় এরকম চুল দেখতে চুল রুক্ষ, ম্যাড়ম্যাড়ে ও আঠাল দেখায়। এছাড়াও চুলের আগা ফাটা থাকে, এবং গোসলের সময় প্রচুর চুল পড়ে যায়।

প্রশ্ন-৩: নরমাল হেয়ার কি উপায়ে চেনা যায়?

উত্তর:

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী তৈলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপূর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকৃতিকভাবে চুলকে রক্ষা 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 প্রাকৃতিক তেল দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, এবং যার ফলে মাথার চুল চকচকে এবং স্বাস্থ্যকর দেখা যায়।

প্রশ্ন-৪: চুলের গঠন কত প্রকার এবং কি কি?

উত্তর:

সাধারণক ০৪ (চার) ধরনের চুলের গঠন দেখা যায়।

১) ফাইন/সূক্ষ্ণ বা চিকন। ২) মিডিয়াম। ৩) কোয়ার্স। ৪) ওয়ারি।

প্রশ্ন-৫: হেয়ার কালার করার জন্য ক্লায়েন্টকে কি কি প্রটেক্টিভ ক্লোথিং দেওয়া হয়?

উত্তর:

হেয়ার কালার করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে ঃ

১. এয়ার প্যাড।
২. কালারিং প্যাড।

৩. তোয়ালে।
৪. এ্যাপ্রন।
৫. ক্যাপস।
৬. গ্লোভস।

প্রশ্ন-৬: হেয়ার কালারের করতে মাথার ত্বক পরীক্ষা করার সময় কোন কোন বিষয় বিবেচনা করতে হয়?

উত্তর:

মাথার ত্বকের অবস্থা এবং খোলা ক্ষত ঃ

- এ্যালার্জির সমস্যা থাকতে পারে।
- মাথায় ক্ষত বা স্ক্যাচ থাকতে পারে।
- এমন হলে চুলে কালার করা যাবে না।

শিখন ফল ৮.৩- হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- শ্যাম্পু ব্যবহার।
- প্রাক-লাইটেনিং প্রয়োগ।
- কালার অ্যাপ্লিকেশন।
- কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার।
- ব্লো-ড্রাই করা।

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. শ্যাম্পু ব্যবহার করা।
২. প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাক-লাইটনিং প্রয়োগ করা।
৩. কালার অ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা।
৪. চুল ধুয়ে ফেলা।
৫. কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করা।
৬. চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে এবং ব্লো-ড্রাই করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ৮.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ৮.৩-১ থেকে ৮.৩-৬ সেলফ চেকঃ ৮.৩-১ থেকে ৮.৩-৬ উত্তর পত্রঃ ৮.৩-১ থেকে ৮.৩-৬

ইনফরমেশন শীট: ৮.৩-১ থেকে ৮.৩-৬

শিখন উদ্দেশ্য ঃ

১. শ্যাম্পু ব্যবহার করা।
২. প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাক-লাইটনিং প্রয়োগ করা।
৩. কালার লাগান সম্পাদন করা।
৪. চুল ধুয়ে ফেলা।
৫. কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করা।
৬. চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে এবং ব্লো-ড্রাই করা।

চুল শ্যাম্পু করা ঃ

হেয়ার কালার করবার আগে ক্লায়েন্টকে হেয়ার ওয়াশ বেডে নিয়ে মাথায় শ্যাম্পু করতে হবে। চুল পরিষ্কার করতে হবে। চুল পরিষ্কার না করলে হেয়ার কালার ভালো আসবে না বা হবে না।

চুল ধৌত করা ঃ

শ্যাম্পু ব্যবহার করে চুল ধৌত করে নিতে হবে।

প্রাক-লাইটিং প্রয়োগ করা (প্রয়োজন হলে) ঃ

প্রাক লাইটিং এর অর্থ হল কোন একটি সুনির্দিষ্ট কালার চুলে বসানোর জন্য প্রথমে চুলের প্রাকৃতিক কালার পরিবর্তন করা।

যেমন ঃ কালো চুলে সরাসরি লাল কালার লাগানো যাবেনা। এক্ষেত্রে প্রথমে কালো চুলকে ব্লীচ করে গোল্ডেন বা লাইট গোল্ডেন করে নিতে হবে।

কালার এ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা ঃ

কালারিং এর ধাপ সমূহ ঃ

- প্রথমে চুল শ্যাম্পু করে নিতে হবে।
- টাওয়েল ড্রাই এবং হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকিয়ে নিতে হবে।
- প্রয়োজন হলে ব্লীচ করে নিতে হবে।
- নির্ধারিত কালার অ্যাপ্লাই করতে হবে।
- ৩০ মিনিট পর শুধু পানি দিয়ে ওয়াশ করে কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে নিতে হবে।
- টাওয়েল ড্রাই করে সিয়াম চুলে লাগিয়ে ড্রাই করতে হবে।

কালার পরবর্তী কেয়ার ঃ

- কালার প্রটেক্টিভ শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে।
- হেয়ার স্পা ব্যবহার করত হবে।
- কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

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 অ্যাপ্লাই 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 - ৮.৩-১ থেকে ৮.৩-৬

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

□ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: প্রাক লাইটেনিং কি?

প্রশ্ন-২: হেয়ার কালার পরবর্তী কেয়ার বলতে কি বোঝায়?

প্রশ্ন-৩: হেয়ার কালার সম্পাদন করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

উত্তরপত্র - ৮.৩-১ থেকে ৮.৩-৬

প্রশ্ন-১: প্রাক লাইটেনিং কি?

উত্তর:

প্রাক লাইটিং এর অর্থ হল কোন একটি সুনির্দিষ্ট কালার চুলে বসানোর জন্য প্রথমে চুলের প্রাকৃতিক কালার পরিবর্তন করা।

যেমন ঃ কালো চুলে সরাসরি লাল কালার লাগানো যাবেনা। এক্ষেত্রে প্রথমে কালো চুলকে ব্লীচ করে গোল্ডেন বা লাইট গোল্ডেন করে নিতে হবে।

প্রশ্ন-২: হেয়ার কালার পরবর্তী কেয়ার বলতে কি বোঝায়?

উত্তর:

- কালার প্রটেক্টিভ শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে।
- হেয়ার স্পা ব্যবহার করত হবে।
- কন্ডিশনার ব্যবহার করতে হবে।

প্রশ্ন-৩: হেয়ার কালার সম্পাদন করার সময় কি কি সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?

উত্তর:

খুব বেশী শুষ্কও হয়না আবার খুব বেশী তৈলাক্তও হয়না। সিবামের লেভের ভারসাম্যপূর্ণ থাকে এবং সিবাম প্রাকৃতিকভাবে চুলকে রক্ষা 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 প্রাকৃতিক তেল দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়, এবং যার ফলে মাথার চুল চকচকে এবং স্বাস্থ্যকর দেখা যায়।

জব শীট-১৭

জব শীট-১৭			
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন		
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই করা।		
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালস ঃ	ক্যাপ, তোয়ালে, রাবার গ্লোভস, ফয়েল পেপার, ক্যাপ স্টিক।		
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	টেইল কম্ব, সেটিং ক্লিপস, ছোট বোল, বড় বোল, ব্লোয়ার মেশিন, হেয়ার-ব্রাশ/বারবার ব্রাশ, হেয়ার ড্রাইয়ার।		
নোটস্ ঃ	এ্যালার্জির সমস্যা থাকতে পারে এবং মাথায় ক্ষত বা স্ক্র্যাচ 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 অ্যাপ্লাই 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।		
কর্মসম্পাদন মানদন্ডঃ	. শ্যাম্পু ব্যবহার করা। . প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাক-লাইটনিং প্রয়োগ করা। . কালার অ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা। . চুল ধুয়ে ফেলা। . কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করা। . চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে এবং ব্লো-ড্রাই করা।		
পদ্ধতি ঃ	. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (ওএসএইচ) মেনে চলুন এবং পিপিই ব্যবহার করুন। . যন্ত্রপাতি এবং এক্সেসরিজ করুন এবং সংগ্রহ করুন। . কালার নির্বাচন করুন এবং প্রস্তুত করুন। . ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। . চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করুন এবং বিশ্লেষণ করুন। . ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দিন এবং ব্যবহার করুন। . চুলে প্রয়োগকৃত পূর্ববর্তী ক্যামিক্যালগুলো নির্ধারন করুন। . মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করে দেখুন যে এটি স্ক্রাচ এবং খোলা ক্ষত থেকে মুক্ত আছে। . শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। . প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাক-লাইটনিং প্রয়োগ করুন। . কালার অ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করুন। . চুল ধুয়ে ফেলুন। . কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করুন। . চুল ধুয়ে ফেলুন এবং ব্লো-ড্রাই করুন। . এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। . ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। . যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। . কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। . কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিস্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		তারিখ	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ **হেয়ার কালার** *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১৬।*			

শিখন ফল ৮.৪ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে।

রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

হেয়ার কালার অ্যাপ্লাই করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	হ্যাঁ	না
অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি এবং এক্সেসরিজসমূহ নির্বাচন করা এবং সংগ্রহ করা হয়েছে।	☐	☐
কালার নির্বাচন করা হয়েছে এবং প্রস্তুত করা হয়েছে।	☐	☐
ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা।	☐	☐
ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক দেওয়া হয়েছে এবং ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
চুলে প্রয়োগকৃত পূর্ববর্তী ক্যামিক্যালগুলো নির্ধারন করা হয়েছে।	☐	☐
মাথার ত্বকের অবস্থা পরীক্ষা করে দেখা হয়েছে যে এটি স্ক্রাচ এবং খোলা ক্ষত থেকে মুক্ত আছে।	☐	☐
শ্যাম্পু ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাক-লাইটনিং প্রয়োগ করা হয়েছে।	☐	☐
কালার অ্যাপ্লিকেশন সম্পাদন করা হয়েছে।	☐	☐
চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে।	☐	☐
কালার কেয়ার শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
চুল ধুয়ে ফেলা হয়েছে এবং ব্লো-ড্রাই করা হয়েছে।	☐	☐
এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।	☐	☐
কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।	☐	☐

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ:

মডিউলের বিষয়বস্তু

মডিউলের বিবরণঃ এই মডিউলটিতে পীয়ার্সিং সম্পাদন করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্ম সম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, নাক এবং কানের পীয়ার্সিং সম্পাদন করা এবং ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত রয়েছে।

শিখনফল (লার্নিং আউটকাম) ঃ

এই মডিউলটি শেষ করার পরে প্রশিক্ষণার্থী অবশ্যই নিম্নলিখিত সক্ষমতাগুলো অর্জন করবেন ঃ

১.১ কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।
১.২ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা।
১.৩ নাক এবং কান এর পীয়ার্সিং সম্পাদন করা।
১.৪ ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।
২. যন্ত্রপাতি এবং উপকরণসমূহনির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করা হয়েছে।
৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।
৪. সুনির্দিষ্ট চাহিদা/কাজের জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।
৫. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা হয়েছে।
৭. নির্বাচিত এরিয়া, শুটিং গান এবং পীয়ার্সিং পিন স্যানিটাইজ করা হয়েছে।
৮. অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করা হয়েছে (০২% পর্যন্ত)।
৯. পীয়ার্সিং পয়েন্ট (ছিদ্র বিন্দু) মার্কিং/চিহ্নিত করা হয়েছে।
১০. পীয়ার্সিং গান পয়েন্ট করে শুট করা হয়েছে।
১১. মুভ স্প্রে ব্যবহার করা হয়েছে।
১২. এন্টিবায়োটিক ক্রিম ছিদ্র করা জায়গায় ব্যবহার করা হয়েছে।
১৩. ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।
১৪. এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।
১৫. ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।
১৬. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।
১৭. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।
১৮. কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।

শিখন ফল ১০.১ - কর্মসম্পাদন করার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।

বিষয়বস্তু:

- অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ প্রসিডিউর (ওএসএইচ)
- পিপিই
- যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম
- উপকরনসমূহ

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই সংগ্রহ এবং ব্যবহার করা।
২. যন্ত্রপাতি এবং উপকরণ নির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ১০.১

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
কর্মম্পাদনের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া।	ইনফরমেশন শীটঃ ১০.১-১ থেকে ১০.১-২ সেলফ চেকঃ ১০.১-১ থেকে ১০.১-২ উত্তর পত্রঃ১০.১-১ থেকে ১০.১-২

ইনফরমেশন শীট: ১০.১-১

শিখন উদ্দেশ্য ঃকর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম সংগ্রহ করা এবং ব্যবহার করা।

এই ইনফরমেশন শীট এর সকল তথ্যাদি **"মডিউল-১: ইনফরমেশন শীট ১.১-১"** থেকে পড়তে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ১০.১-২

শিখন উদ্দেশ্য ঃ 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 ছিদ করার জন্য পয়েন্টিং পেন ব্যবহার করে প্রথমে নির্ধারিত করা হয়। এরপর নির্দিষ্ট বিন্দুর উপর পীয়াসিং গান শুট করা হয়।

এন্টিসেপটিক ক্রিম ঃ

ক্ষতগুলিকে প্রশমিত করে এবং নিরাময় করে। এগুলো সংক্রমণের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় এবং কাটা, ছেড়া, ছোটখাটো পোড়া চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করা হয়।

মুভ স্প্রে ঃ

ব্যাথা নিরাময় করার জন্য মুভ স্প্রে ব্যবহার করা হয়।

সেলফ চেক - ১০.১-১ থেকে ১০.১-৩

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং সম্পাদন করার জন্য কি কি টুলস এবং ইকুউপমেন্ট ব্যবহার করা হয়?

প্রশ্ন-২: পীয়ার্সিং সম্পাদন করার জন্য কি কি ম্যাটারিয়ালস ব্যবহার করা হয়?

উত্তরপত্র - ১০.১-১ থেকে ১০.১-৩

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং সম্পাদন করার জন্য কি কি টুলস 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।

শিখন ফল - ১০.২- ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা)
- পীয়ার্সিং
- আরামদায়ক অবস্থায় বসা
- প্রোটেক্টিভ ক্লোথিং

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।
২. সুনির্দিষ্ট চাহিদা/কাজের জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা।
৩. ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান।
৪. ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা।

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ ঃ

শিক্ষার্থীদের/প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি- ১০.২

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএক্টিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।	ইনফরমেশন শীটঃ ১০.২-১ থেকে ১০.২-৪ সেলফ চেকঃ ১০.২-১ থেকে ১০.২-৪ উত্তর পত্রঃ ১০.২-১ থেকে ১০.২-৪

ইনফরমেশন শীট: ১০.২-১

শিখন উদ্দেশ্যঃ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া।

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

ইনফরমেশন শীট: ১০.২-২

শিখন উদ্দেশ্যঃ সুনির্দিষ্ট 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 ক্ষেত্রে বাধার সৃষ্টি করে এমন রোগ থাকলে অবশ্যই তাকে সাবধান করতে হবে এবং সাম্ভব্য পরামর্শ প্রদান করতে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ১০.২-৩

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে 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 অবস্থায় বসতে পেরেছেন। এই অংশে ক্লায়েন্ট রিলাক্স মোডে নেওয়া খুবই জরুরি কারণ ত্বকের উপর কাজ করতে হলে ত্বক অবশ্যই রিলাক্স অবস্থায় থাকতে হবে।

ইনফরমেশন শীট: ১০.২-৪

শিখন উদ্দেশ্যঃ ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা হয়েছে।

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক ঃ

পীয়ার্সিং কাজের সময় ক্লায়েন্টকে 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 - ১০.২-১ থেকে ১০.২-৪

নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

- সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং করার জন্য কি কি পারসোনাল এক্সেসরিজ খুলে নিতে হবে?

উত্তরপত্র - ১০.২-১ থেকে ১০.২-৪

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

শিখন ফল ১০.৩- পীয়ার্সিং সম্পদন করা।

বিষয়বস্তু ঃ

- পীয়ার্সিং পয়েন্ট
- শুটিং গান/পীয়ার্সিং গান এবং পিয়ার্সিং পিন
- জীবাণুমুক্ত করা
- অ্যানেস্থেশিয়া ব্যবহার
- পীয়ার্সিং গান শুটিং
- উপদেশ দেওয়া

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া ঃ

১. নির্বাচিত এরিয়া, শুটিং গান এবং পীয়ার্সিং পিন স্যানিটাইজ করা।
২. অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করা (০২% পর্যন্ত)।
৩. পীয়ার্সিং পয়েন্ট (ছিদ্র বিন্দু) মার্কিং/চিহ্নিত করা।
৪. পীয়াসিং গান পয়েন্ট করে শুট করা।
৫. মুভ স্প্রে ব্যভহার করা।
৬. এন্টিবায়োটিক ক্রিম ছিদ্র করা জায়গায় ব্যবহার করা।
৭. ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া।

প্রয়োজনীয় মালামাল ও উপকরণঃ

শিক্ষার্থীদের / প্রশিক্ষণার্থীদের অবশ্যই নিম্নলিখিত রিসোর্সগুলো সরবরাহ করতে হবে ঃ

- ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম ঃ নির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।
- উপকরণ ঃনির্ধারিত কাজের জন্য প্রয়োজনীয়।

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি - ১০.৩

শিখন কার্যাবলি/লার্নিংএকটিভিটি	রিসোর্সেস/বিশেষ নির্দেশনাবলী/রেফারেন্সেস
পীয়ার্সিং সম্পাদন করা।	ইনফরমেশন শীট ঃ ১০.৩-১ থেকে ১০.৩-৭ সেলফ চেক ঃ ১০.৩-১ থেকে ১০.৩-৭ উত্তর পত্র ঃ১০.৩-১ থেকে ১০.৩-৭

ইনফরমেশন শীটঃ ১০.৩-১ থেকে ১০.৩-৭

শিখন উদ্দেশ্য ঃ

১. নির্ধারিত অংশ, শুটিংগান এবং পীয়ার্সিং পিন জীবণুমুক্ত করা।
২. অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করা (০২% পর্যন্ত)।
৩. পীয়ার্সিং বিন্দু চিহ্নিত করা।
৪. পীয়ার্সিং গান নিশানা করা এবং গুলি করা।
৫. মুভ স্প্রে ব্যবহার করা।
৬. এন্টিবায়োটিক ক্রিম ছিদ্র করা অংশে ব্যবহার করা।
৭. ক্লায়েন্টকে পরবর্তী করণীয় সম্পর্কে উপদেশ দেওয়া।

পীয়ার্সিং/ছিদ্র করা ঃ

পীয়ার্স শব্দের অর্থ হল বিদ্ধ করা বা ছিদ্র করা। বিউটি ইন্ডাস্ট্রিতে শরীরের কোন অংশ বিশেষ করে নাক এবং কান ছিদ্র করাকে পীয়ার্সিং বলে। অতীতে আমাদের দেশে সাধারণ সুই এবং সুতা ব্যবহার করে নাক এবং কান ছিদ্র করা হলেও আধুনিক 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 ক্ষমতা 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 জীবাণুমুক্ত করা ঃ**
প্রথমে হাত ভালো করে ধুয়ে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। এরপর পীয়ার্সিং এরিয়া এবং পীয়ার্সিং গান জীবাণুমুক্ত করতে হবে। এছাড়াও অন্যান্য সরঞ্জামাদি জীবাণুমুক্ত করতে হবে যেমন ঃ পীয়ার্সিং পিন, পয়েন্টিং পেন।

২) **অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকনজেল প্রয়োগ করা (০২% পর্যন্ত) ঃ**
ঈীয়ার্সিং এরিয়াতে অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে এর মাত্র যেন ০২% অতিক্রম না করে। এই জেল পীয়ার্সিং পয়েন্টের উপরে এবং নীচে দুই প্বার্শেই লাগাতে হবে।

৩) **পীয়ার্সিং বিন্দু চিহ্নিত করা।**
জীবাণুমুক্ত পয়েন্টিং পেন/মার্কার দিয়ে পীয়ার্সিং বিন্দু চিহ্নিত করতে হবে। অবশ্যই লক্ষ্য রাখতে হবে এটি যেন ১০০% নিশ্চিত থাকে। কারণ শরীরে একটি ছিদ্র সার জীবনের জন্য হয়ে যায়। বিশেষত কানে ছিদ্র করার সময় যেহেতু 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 জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে। এরপর পীয়ার্সিং পিনটি সরু কিনা, মাথায় কোন ভোতা আকৃতি আছে কিনা, পিন একটু/হালকা বাঁকা কিনা তা পরীক্ষা 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 ঃ**
অ্যানেস্থেশিয়া/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 অ্যানেস্থেশিয়া/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, চুলকানি, 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 অপেক্ষা করতে হবে।
২) অ্যালার্জিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।
৩) ভিটামিন সি গ্রহন করতে হবে।

সাবধানতা:

- শিশুদের ক্ষেত্রে কিছু খাবার খাইয়ে দিয়ে প্যারাসিটামল সিরাপ খাওয়ানো ভালো।
- লক্ষ্য 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 - ১০.২-১ থেকে ১০.২-৪
নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দিয়ে আপনার বোধগম্যতা পরীক্ষা করুন:

☐ সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।
প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং করার কতদিন পরে গোল্ড/সোনা ব্যবহার করা যাবে?

উত্তরপত্র - ১০.২-১ থেকে ১০.২-৪
প্রশ্ন-১: পীয়ার্সিং করার কতদিন পরে গোল্ড/সোনা ব্যবহার করা যাবে?
উত্তর:
০৩ (তিন) দিন পর।

জব শীট-১৯

জব শীট-১৯			
কোয়ালিফিকেশন ঃ	বিউটিফিকেশন		
লার্নিং এলিমেন্ট ঃ	নাক এবং কান এর পীয়ার্সিং সম্পাদন করা।		
প্রশিক্ষণার্থীর নাম ঃ			
ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ঃ	এপ্রোন, হেড ব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার।		
মেটারিয়ালস ঃ	এন্টিসেপটিক ক্রিম, মুভ স্প্রে, পীয়ার্সিং পিন।		
টুলস্ এবং ইকুইপমেন্ট ঃ	পীয়ার্সিং গান, পয়েন্টিং পেন।		
নোটস্ ঃ	শিশুদের ক্ষেত্রে কিছু খাবার খাইয়ে দিয়ে প্যারাসিটামল সিরাপ খাওয়ানো ভালো। লক্ষ্য 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। অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করা (০২% পর্যন্ত)। 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 করুন। যন্ত্রপাতি এবং উপকরনসমূহ নির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নিন। সুনির্দিষ্ট চাহিদা/কাজের জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করুন। ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসিয়ে নিন। ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করুন এবং ব্যবহার করুন। নির্বাচিত এরিয়া, শুটিং গান এবং পীয়ার্সিং পিন স্যানিটাইজ করুন। অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করুন (০২% পর্যন্ত)। পীয়ার্সিং পয়েন্ট (ছিদ্র বিন্দু) মার্কিং/চিহ্নিত করুন। পীয়াসিং গান পয়েন্ট করে শুট করুন। মুভ স্প্রে ব্যভহার করুন। এন্টিবায়োটিক ক্রিম ছিদ্র করা জায়গায় ব্যবহার করুন। ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দিন। এপ্রোন অপসারণ করুন এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করুন। ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) ক্লায়েন্টকে ফেরত দিন। যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করুন। কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করুন।		
প্রশিক্ষণার্থীর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
কোয়ালিটি কান্ট্রোলার/এর স্বাক্ষর ঃ		**তারিখ**	
অ্যাসেসর এর মন্তব্য ঃ			
প্রশিক্ষণার্থী এবং অ্যাসেসর এর প্রতিক্রিয়া (ফিডব্যাক) ঃ			
গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ:			
স্বতন্ত্র কাজ ঃ			
দলগত কাজ ঃ **পীয়ার্সিং সম্পাদন** *অনুশীলন করতে প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং উপকরণ সংগ্রহ করুন এবং চেক করুন এবং জব শীট-১৬।*			

শিখন ফল ১০.৪ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখন সম্পন্ন করার জন্য **"মডিউল ১ এর শিখন ফল ১.৫ - ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** অনুসরণ করতে হবে।

রিভিউ অব কম্পিটেন্সি

ফাইনাল চেকলিস্ট

পীয়ার্সিং সম্পাদন করা মডিউলটির পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া নিচে দেওয়া হলো:

পারফরমেন্স ক্রাইটেরিয়া	**হ্যাঁ**	**না**
অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি এবং উপকরণসমূহ নির্বাচন করা এবং প্রস্তুত করা হয়েছে।	☐	☐
ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।	☐	☐
সুনির্দিষ্ট চাহিদা/কাজের জন্য ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করা হয়েছে।	☐	☐
ক্লায়েন্ট একটি আরামদায়ক অবস্থানে বসান হয়েছে।	☐	☐
ক্লায়েন্ট প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
নির্বাচিত এরিয়া, শুটিং গান এবং পীয়ার্সিং পিন স্যানিটাইজ করা হয়েছে।	☐	☐
অ্যানেস্থেশিয়া/জেসিকন জেল প্রয়োগ করা হয়েছে (০২% পর্যন্ত)।	☐	☐
পীয়ার্সিং পয়েন্ট (ছিদ্র বিন্দু) মার্কিং/চিহ্নিত করা হয়েছে।	☐	☐
পীয়াসিং গান পয়েন্ট করে শুট করা হয়েছে।	☐	☐
মুভ স্প্রে ব্যভহার করা হয়েছে।	☐	☐
এন্টিবায়োটিক ক্রিম ছিদ্র করা জায়গায় ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ / টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।	☐	☐
ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।	☐	☐
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।	☐	☐
কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।	☐	☐
কর্মক্ষেত্রে মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।	☐	☐

এখন, আমি আমার আনুষ্ঠানিক কম্পিটেন্সি এসেসমেন্ট করতে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর:

তারিখ: