INDUS INTEGRATED INFORMATION MANAGEMENT LIMITED

VOCATIONAL SKILLS | IT SERVICES | GLOBAL CERTIFICATION

INDUS EDU tr@in
An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company
Skilling India for an Inclusive Growth

ইন্টিগ্রেটেড কোর্স ইন

হেয়ার, স্কিন অ্যান্ড মেক-আপ

মুখবন্ধ

স্টাইলিস্ট ছাড়া আমি অন্য যা কিছু হতে পারতাম। আমার কুড়ি বছর বয়সে মনে হ'ল আমার রক্তেই আমার 'জিন' এ হেয়ার স্টাইলিস্ট হবার প্রতিভা লুকিয়ে আছে। আমার শৈশব থেকেই, মনে পড়ে, আমি দেখেছি আমার ঠাকুর্দাকে বিশিষ্ট লোকেদের চুল কাটতে। তিনি ভারতবর্ষের রাষ্ট্রপতির সরকারি মান্যতাবিশিষ্ট ক্ষৌরকার ছিলেন। তিনি পরিষ্কার পার্ট করা ক্ষৌরকারের বিশেষ পোষাক পরতেন, একটা পরিষ্কার তোয়ালেতে নিজের যন্ত্রপাতি মুড়ে রাখতেন এবং সাইকেল চালিয়ে রাষ্ট্রপতির বাড়ি যেতেন। আমার বাবা আমাকে একথাও বলেছিলেন যে আমার ঠাকুর্দা, ভারতবর্ষে শেষ ভাইসরয় লর্ড মাউন্টব্যাটেনের চুল কাটতেন। স্বাধীন ভারতবর্ষে, পণ্ডিত জওহরলাল নেহরুর মতো উজ্জ্বল ব্যক্তিত্ব এবং অন্যান্য বিশিষ্ট ব্যক্তিত্বের সেবাও তিনি করেছিলেন। সুতরাং এখান থেকেই আমার উত্তরাধিকার শুরু। অনেক বছর পরে, আমার বাবা তাঁর পেশা গ্রহণ করেছিলেন এবং আমার ঠাকুর্দার মতো বিশিষ্ট ব্যক্তিদের সংস্পর্শে এসেছিলেন। আমার বাবা, তারপর, নতুন দিল্লির ওবেরয় হোটেলে কাজ নিয়েছিলেন। অনেক সময় তিনি আমাকে সঙ্গে করে তাঁর কাজের জায়গায় নিয়ে যেতেন। আমি তীক্ষ্ণভাবে পর্যবেক্ষণ করতাম যখন তিনি খরিদ্দারদের চুল কাটতেন। আমি মন দিয়ে দেখতাম কিভাবে তিনি কাঁচি আর চিরুনী ধরতেন, কিভাবে খদ্দেরের চুলের প্রতি মনঃসংযোগ করতেন, কিভাবে হেসে হেসে তিনি খদ্দেরদের সঙ্গে কথা বলতেন ইত্যাদি, এটাই ছিল কেশ পরিচর্যার বিষয়ে আমার প্রথম পাঠ। যাই হোক, যখন আমি কর্মজীবন শুরু করলাম, ক্ষৌরকারের কাজে আমার একেবারেই উৎসাহ ছিল না। আমি পড়াশুনা করে আতিথেয়তা শিল্পে যোগ দিতে ইচ্ছুক ছিলাম। কিন্তু আমার ভাগ্যালিপি অন্যরকম ছিল। যখন আমি স্নাতকোত্তর পাঠ পড়ছিলাম, আমার বাবা হোটেলের কাজে ইস্তফা দিয়ে স্বাধীনভাবে একটি সালোঁ শুরু করলেন। দীর্ঘকাল ধরে, তিনি আমাকে বোঝাবার চেষ্টা করলেন যে আমি যেন তাঁর ব্যবসাতে যোগদান করি। অনেক বছর ধরে আমি রাজী হই নি। তারপরে আমি মেনে নিই এবং তিনি লন্ডনের একটি সম্মানীয় কেশ পরিচর্যার বিদ্যালয়ে আমার নাম লেখালেন। এটাই ছিল, কেশ পরিচর্যার পেশায় আমার প্রথম পদক্ষেপ। লন্ডনে থাকাকালীন আমি উপলব্ধি করলাম, ক্ষৌরকারের পেশা মর্যাদাসম্পন্ন এবং সম্পূর্ণভাবে একটি অন্য মাত্রা দেওয়া হয়েছে এই পোশাকে। আরও বলা যায়, ওই সময় ওই পোশাকে একটি চমকদার পেশা হিসেবে গণ্য করা হত। ভারতবর্ষে যা ভাবা যেত না। তখন আমি অন্য আলোকে এই পেশাকে দেখতে আরম্ভ করলাম। কাজেই, পারিবারিক ঐতিহ্য, প্রশিক্ষণ এবং লন্ডনে প্রাপ্ত অনুপ্রেরণা, এই সবকিছুর মেলবন্ধন আমাকে এই পেশায় নিয়ে এল এবং আমাকে একজন কেশ পরিচর্যাকারীতে পরিণত করল। কুড়ি বছরের ওপর কেশ পরিচর্যাই আমার উৎকর্ষতা প্রদর্শনের ক্ষেত্র। এই বছরগুলিতে আমি হেঁটেছি, কথা বলেছি, ঘুমিয়েছি, স্বপ্ন দেখেছি এবং কেবল কেশ পরিচর্যাই শিখেছি। মনে হচ্ছে যেন, আমি এই পৃথিবীতে চোখ মেলেছি কাঁচি এবং চিরুনী নিয়ে যাতে কারুর চুলকে সুন্দর করে সাজাতে পারি। কেশ পরিচর্যার ব্যাপারে আমি এতটাই আবেগে আপ্লুত যে আমি প্রায় এটাই অনুভব করি যে কারুর চুল যেন কথা বলছে আমার সাথে এবং বলছে সে কি চায়। আমার চিন্তা আমার মাথায় গেঁথে যায় এবং আমার হাত কাজ করতে শুরু করে। কিন্তু তারপর আমার মনে হয় যে একমাত্র আমিই এইরকম ভাবতে পারি। কতদিন আমি ভাবব আর কাজ করব! একটা সময় আসবে তখন পর্দা পড়বে আর খেলা শেষ হবে। আমি যেন শুনতে পেলাম কেউ বলছে, ''খেলা চলতে থাকবে!'' তাই, ঝট্ করে এই ধারণা আসে আমার মনে যাতে আমার বিভিন্ন অভিজ্ঞতা এমনভাবে সামনে আসে যাতে আরেকজন ''জাবেদ হাবিব'' তৈরি হয়। এই বইটার নাম, ''কেশ ও সৌন্দর্য্যের বিষয়ে পেশাদারী বই'' যাতে আছে এত বছরের অধিকৃত আমার সমস্ত পদ্ধতির সম্ভার। এই বইটা পাঠকদের কেশ পরিচর্যার বিভাগের বিষয়ে শিক্ষিত করবে এবং আমার প্রত্যাশা যে এই বইটি এতটাই উৎকৃষ্ট যে কেশ বিষয়ক শিক্ষার একটি পাঠ্য বই হবে। এই বইটার উদ্দেশ্য সফল হবে এবং আমি এই বইটা আরেকজন ''জাভেদ হাবিব''-কে উৎসর্গ করতে চাই যিনি জাদু তৈরি করবেন এবং উৎসাহে অনুপ্রাণিত করবেন কেশ জগতে সত্যি সত্যি তোমাদের চাইতে। আপনাদের পড়া ভালো হোক, আপনাদের শিক্ষা সুখের হোক।

সূচিপত্র

১.	ব্যক্তিগত পরিচর্যা (গ্রুমিং) ও স্বাস্থ্য	৩
২.	স্বচ্ছতা ও বীজানুমুক্তকরণ	৪
৩.	পেশাদারি নৈতিকতা	৮
৪.	খদ্দেরের সঙ্গে ফলপ্রসূ সম্পর্কের জন্যে আকাঙ্ক্ষিত গুণাবলি	১১
৫.	ত্বকের গঠন	১৪
৬.	শ্যাম্পু করা	২২
৭.	মাথা মালিশ	২৬
৮.	অবাঞ্ছিত, অনাবশ্যক লোম সাময়িক দূরীকরণের উপায়	২৯
৯.	সুতোর সাহায্যে ভ্রূ-কে সুন্দর আকার দেওয়া	৩৩
১০.	ব্লিচিং	৩৭
১১.	প্রাথমিক ম্যানিকিওর ও পেডিকিয়োরের মাধ্যমে হাত এবং পায়ের পরিচর্যা	৪১
১২.	তাপের সাহায্যে কেশ পরিচর্যা	৪৬
১৩.	হেয়ার কাট	৫৫
১৪.	কেশবিন্যাস ও কেশশৈলী	৭৮
১৫.	চুলে হেনা বা মেহেন্দি লাগানো	৮১
১৬.	বিভিন্ন ধরনের ফেসিয়াল	৮৫
১৭.	ইলেক্‌ট্রোলজি ৯২	
	ইলেকট্রোড্‌স্‌ ৯৩	
	হাই ফ্রিকোয়েন্‌সি ৯৮	
	আলট্রা সোনিক্‌ ১০৮	
	ভ্যাকুয়াম সাকশন ১১০	
১৮.	রাসায়নিক কাজ	১১৫
১৯.	রূপচর্চার কায়দা	১২৬
২০.	শাড়ি ও দোপাট্টার ব্যবহার	১৩৩
২১.	নখ কলা	১৩৬
২২.	টার্মিনোলজি	১৪০
২৩.	সালোঁ চালানো	১৪৩
২৪.	ফেসিয়াল	১৪৬
২৫.	চুলের গঠন	১৫৩
২৬.	সালোঁ সরঞ্জামের সংযোজিত তালিকা	১৬৬
২৭.	পেশাদারি শিক্ষা, লগ্নিকরণ	১৬৯

INDUS EDUtr@in
An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company
Skilling India for an Inclusive Growth

❑ ব্যক্তিগত পরিচর্যা (গ্রুমিং) ও স্বাস্থ্য ঃ

এই পেশায়, হেয়ার স্টাইলিস্ট (কেশ পরিচর্যাকারী ও বিন্যাসকারী) সঠিক কর্মসংস্কৃতি নিশ্চিত করতে কিছু পথনির্দেশ দরকার। পেশাদার হিসাবে ভাল গ্রুমিং ও স্বাস্থ্যের আদর্শ উদাহরণ হওয়া উচিত। এর ফলে সে তাৎক্ষণিক সামাজিক স্বীকৃতি পায় এবং তার সম্বন্ধে জনসাধারণ আরও উচ্চ ধারণা পোষণ করে।

❑ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ঃ

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বলতে নিয়মিতভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস বোঝায়। স্নান, দৈহিক দুর্গন্ধনাশক এবং হাল্কা সুরভিযুক্ত সুগন্ধি, রোজ দাঁত মাজা, মাউথ ওয়াশ ব্যবহার করা, পরিচ্ছন্ন পোশাক পরা, সুন্দর কেশবিন্যাস, নখের যত্ন নেওয়া, এ সমস্তই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যরক্ষার অঙ্গ। একজন স্টাইলিস্টকে যেহেতু খদ্দেরের নিকট সংস্পর্শে এসে কাজ করতে হয়, এ ব্যাপারে নিশ্চিত হতে হবে, মুখ থেকে যেন খাওয়া খাবারের গন্ধ না পাওয়া যায়, শরীর এবং কুঞ্চিদেশ থেকে ঘামের গন্ধ না বেরোয় এবং হাতেও যেন দুর্গন্ধ না থাকে এবং হাত জীবাণুমুক্ত করার ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়।

❑ ব্যক্তিগত গ্রুমিং ঃ

ব্যক্তিগত গ্রুমিং স্বাস্থ্যরক্ষারই এক বিস্তৃত অংশ বা পরিধি। নিয়মিত পরিচর্যায় অভ্যস্ত ও স্বাস্থ্যসচেতন স্টাইলিস্ট একটি ভাল সালোঁর বিজ্ঞাপন বলে পরিগণিত হয়। সুস্থির ও আকর্ষক ভাবমূর্তির দ্বারাই খদ্দেরের বিশ্বাস অর্জন করা যায়। অনেক নিয়োগকর্তা চেহারা, ব্যক্তিত্ব ও ভঙ্গিমাকে কর্মনৈপুণ্যের মত সমান গুরুত্ব দেন। ভালো, মানানসই পোশাক পরা উচিত, অনেক বেশি গহনা পরার একেবারেই দরকার নেই। চেখে পড়ার মত অদ্ভুত জুতো পরা উচিত নয় এবং যথাযথ রূপচর্চা দরকার। একজন সুন্দরভাবে পরিচর্যা করা প্রসাধনবিদ্ একটা সুচারুরূপে পরিচালিত সালোঁর বিজ্ঞাপন। নিজেকে সবচেয়ে সুন্দর দেখাবার জন্য, সবাইকে সেইসব পুঙ্খানুপুঙ্খ গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে নজর দিতে হবে যা এক সুপরিচ্ছন্ন, সুন্দর ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটায়।

(ক) প্রত্যেকদিন স্নান করে দেহ সুগন্ধি লাগানো ঃ এতে শরীর পরিষ্কার থাকে। দুর্গন্ধমুক্ত হয়, রোজ স্নান করে বগলে দুর্গন্ধ মুক্ত করার সুগন্ধি লাগালে।

(খ) মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য ঃ নিয়মিতভাবে দাঁত মাজা ও পরিষ্কার করা। মধুর নিশ্বাসের জন্য মাউথ্ ওয়াশ ব্যবহার করা।

(গ) কেশবিন্যাস ও সজ্জা ঃ চুল পরিষ্কার ও ঝকঝকে রাখা দরকার। সব সময় আকর্ষক ও বাঞ্ছ স্তবসম্মত কেশবিন্যাস দরকার।

(ঘ) পোশাক ঃ দাগহীন, পরিচ্ছন্ন পোশাক পরতে হবে। পোশাক যেন ছিমছাম ও মাপসই হয়। রোজ অন্তর্বাস পাল্টানো দরকার।

(ঙ) রূপচর্চা ঃ চামড়ার রং-এর সঙ্গে মানানসই কসমেটিক ব্যবহার করা দরকার। রূপচর্চা যেন তাজা হয়, ভ্রূ ও ঠোঁট ঠিকমতো আকারের থাকে।

(চ) হাত এবং নখ ঃ হাত দুটি সবসময় পরিষ্কার আর নরম রাখতে হবে এবং নখ যেন সবসময় ভালোভাবে ম্যানিকিওর করা থাকে।

(ছ) আভূষণ ঃ খুব ঝলমলে গহনা না পরাই উচিত।

(জ) জুতো ও গেঞ্জি মোজা প্রভৃতি ঃ মাপসই, নীচু হিলের সুরুচিসম্পন্ন জুতো পরা উচিত। জুতো যেন ভাল অবস্থায় থাকে ও ঝাঁ চকচকে হয়। পরিষ্কার গেঞ্জি, মোজা ইত্যাদি পরা উচিত।

❑ ব্যক্তিত্ব ঃ

একজন স্টাইলিস্টের পেশাগত জীবনে ব্যক্তিত্ব খুব গুরুত্বপূর্ণ। ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটে হাবভাবে, কাজে, ভঙ্গিমায় পোশাকে এবং পরিচর্যায়।

❑ সুন্দর আচরণ ঃ

সুন্দর আচরণের মাধ্যমেই ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটে। লোকেদের প্রতি শ্রদ্ধাপূর্ণ মনোভাব, সহনশীলতা, অন্যকে বোঝার ক্ষমতা আর বিবেচনা—খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে একজন ভাল স্টাইলিস্টের জীবনে। বন্ধুত্বপূর্ণ ব্যবহার, শান্ত ও সুখী ভঙ্গিমা ভাল চারিত্রিক লক্ষণ বলে মনে করা হয়।

❑ ইতিবাচক সান্নিধ্য ঃ

স্টাইলিস্টকে সবসময় ইতিবাচক এবং মনোরম হতে হবে। কাজের প্রতি এবং মানুষের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব সাফল্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। সবসময় মুখে স্মিত হাসি দরকার। কঠিন পরিস্থিতিতেই ভাল সম্পর্ক গড়া যায় এবং আস্থা অর্জন করা যায়। যে স্টাইলিস্ট এই সুযোগের সদ্ব্যবহার করতে পারে, সে খদ্দের এবং সহকর্মীদের ওপর তাৎক্ষণিক প্রভাব বিস্তার করতে পারে।

❑ সফল সংযোগ ঃ

কথাবার্তার ধরন, ভালো শ্রোতা হওয়া এবং কথাবার্তার ওপরে সুসম্পর্ক স্থাপিত হয়। পেশাদার স্টাইলিস্ট হিসাবে সফল হতে গেলে মানুষের সঙ্গে সুন্দর সম্পর্ক রাখা দরকার এবং তা ফলপ্রসূ। সবাইকে স্বাগত জানানো, চোখে চোখ রেখে কথা বলা, মন দিয়ে কথা শোনা, অন্যের প্রয়োজন বোঝার চেষ্টা করা ও বোঝা, নম্রভাবে কথা বলা, পরিশীলিত ভাষা ব্যবহার করা ইত্যাদি সব মিলিয়ে সম্পর্ককে আরও ফলদায়ক ও গ্রহণযোগ্য করে তোলে।

❑ স্বচ্ছতা ও বীজাণুমুক্তকরণ ঃ

পরিচ্ছন্ন ও সুসজ্জিত সালোঁ একটি ইতিবাচক বার্তা পৌঁছে দেয়। এর দ্বারাই খদ্দেরের ওপর প্রথম প্রভাব পড়ে। ঝাঁট দিয়ে মুছে রাখা দরকার সালোঁকে। যদি ঠিকমতো পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করা না হয়, তবে রোগ ছড়ায় ও খদ্দেররা সেই সালোঁতে আসতে চায় না। তারা নিজেদের সুরক্ষার ভার স্টাইলিস্টের ওপর ছেড়ে দেয়। স্টাইলিস্টের যন্ত্রপাতি সবসময় খদ্দেরের চামড়া, করোটির চামড়া, আর চুলের প্রত্যক্ষ সংস্পর্শে আসে। সেইজন্য, পরিচ্ছন্নতা ও জীবাণুমুক্তকরণ দরকার খদ্দেরের স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখার জন্য। যে কোনও রকমের অসাবধানতা গুরুতর রোগ ও আঘাতের কারণ হতে পারে। কাজেই পেশাদার স্টাইলিস্ট-এর ওপর বিরাট দায়িত্ব বর্তায়।

❑ নিম্নলিখিত নির্দেশাবলি মেনে চললে রোগ প্রতিরোধ করা যেতে পারে ঃ

সংক্রমণ দূরীকরণ ঃ সংক্রমণ বা দূষণ-এর অর্থ হল নোংরা জিনিসের উপস্থিতি, যেমন ধূলো, জীবাণু, বর্জ্য পদার্থ ইত্যাদি। বাহ্যিক চেহারা দেখে পরিষ্কার মনে হলেও আসলে তা দূষণমুক্ত নাও হতে পারে। যন্ত্রপাতি এবং অন্যান্য জিনিসের উপরিভাগে ধূলো, ময়লা, তেল, জীবাণু থাকলে তাকে দূষিত বলে মনে করা হয়। উদাহরণস্বরূপ ; চিরুনিতে থাকা চুল এবং তোয়ালের ওপর রূপচর্চার জিনিসপত্র দূষণের কারণ আর সংক্রমণ ছড়ায়। যন্ত্রপাতি থেকে এবং উপরিস্তর থেকে প্যাথোজেন দূর করে দূষণমুক্ত করা যায়। একজন পেশাদার স্টাইলিস্টের কাছে সালোঁকে পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যকর রাখা গুরুত্বপূর্ণ। দুষণমুক্ত করার তিনটি প্রধান স্তর আছে—বীজাণুমুক্তকরণ, পরিচ্ছন্নতা আর সংক্রমণ রোধ।

বীজাণুমুক্তকরণ-ই দূষণমুক্ত করার সবচেয়ে ফলদায়ক পদ্ধতি। বাস্তব বীজাণুমুক্তকরণের সবচেয়ে সহজ উপায় শুষ্ক তাপের প্রয়োগ, আরও বলা যেতে পারে উনুনের মতো।

পরিচ্ছন্নতা দূষণমুক্ত করার অন্যতর উপায়। সালোঁর যন্ত্রপাতি এবং অন্য স্তরগুলোকে বীজাণুমুক্ত করা হয় সাবান দিয়ে ধুয়ে। তারপর সেগুলোকে জীবাণুমুক্ত কাপড় দিয়ে মোছা হয়।

সংক্রমণ রোধ ঃ দুষণমুক্ত করার একটি উচ্চস্তরীয় পদ্ধতি। এটা তখনই করা হয়, যখন জীবাণুমুক্তকরণ বাস্তবসম্মত না হয়। সংক্রমণরোধক ব্যবহার করা হয় জীবাণুদের ধ্বংস করার জন্য যা সালোঁর দূষিত যন্ত্র ও অন্য স্তরের ওপর থাকে।

একটি পরিচ্ছন্ন ও স্বাস্থ্যকর সালোঁ বেশি খদ্দেরকে আকৃষ্ট করে। কীভাবে তা করা যায়, সে বিষয়ে কিছু পরামর্শ—

(ক) সালোঁকে ধূলিমুক্ত রাখতে হবে, আলো এবং বাতাস যেন ঠিকমতো থাকে।

(খ) সালোঁর মেঝে, হাত ধোবার বেসিন, শৌচাগার, শ্যাম্পু করার বেসিন, চেয়ার, কাউন্টার প্রভৃতি পরিষ্কার রাখা উপরোক্ত উপায়ে দরকার।

(গ) বায়ু শুদ্ধিকরণের ব্যবস্থা রাখা দরকার যাতে করে দুর্গন্ধ না হয়।

(ঘ) প্রত্যেকটি জঞ্জাল রাখার পাত্রকে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। পাত্রের ভেতরে ''ব্যবহার করে ছুঁড়ে ফেলা যায়'' এরকম পলিব্যাগ রাখতে হবে।

(ঙ) খদ্দেরদের জীবাণুমুক্ত সামগ্রী দিয়েই সেবা করতে হবে।

(চ) খদ্দেরদের পরিষ্কার তোয়ালে দিতে হবে। গায়ের চামড়া মোছার জন্য ''টিস্যু'' কাগজ ভাল এবং স্বাস্থ্যকর।

(ছ) ধোপাবাড়িতে পাঠাবার নোংরা তোয়ালে আলাদা করে রাখতে হবে।

(জ) নতুন চাদরের আর তুলোর ফালি খদ্দেরদের জন্য ব্যবহার করতে হবে।

(ঝ) সাবান, পাউডার, শ্যাম্পু কনডিশনার-এ অবশ্যই ওষুধ প্রয়োগ করতে হবে।

(ঞ) কোনও ব্যবহার্য জিনিস মেঝেতে পড়ে গেলে, তাকে জীবাণুমুক্ত করেই ব্যবহার করতে হবে।

(ট) কোনও খদ্দেরের সেবা করার আগে এবং পরে হাত ধুয়ে ফেলতে হবে।

(ঠ) কাজ করার জায়গাটাকে পরিষ্কার করেই পরবর্তী খদ্দেরের সেবায় উদ্যোগী হতে হবে।

❑ জীবাণুমুক্ত-করণ :

এই পদ্ধতি দ্বারা যে কোনও জিনিসের ওপর থাকা সজীব পদার্থকে সম্পূর্ণরূপে ধ্বংস করতে হবে। জল ফুটিয়ে বা ভাপ দিয়ে এবং শুকনো তাপ দিয়ে এই পদ্ধতি অবলম্বন করা যায়।

❑ সংক্রমণ রোধ :

সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম রোগসৃষ্টিকারী সজীব পদার্থগুলোকে ধ্বংস বা দমন করার জন্য রাসায়নিক পদার্থ পাওয়া যায়।

❑ স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য পরিচ্ছন্নতা : জীবাণুমুক্ত করে :

কোনো একটি জিনিসকে সম্পূর্ণভাবে জীবাণুমুক্ত করে পরিষ্কার করা।

❑ জীবাণু দ্বারা রোগ এইভাবে ছড়ায় :

(ক) অপরিষ্কার হাত,

(খ) দূষিত যন্ত্রপাতি,

(গ) ক্ষত এবং পুঁজ,

(ঘ) নাক এবং মুখ দিয়ে নিঃসরণ,

(ঙ) একের তোয়ালে অন্যজন ব্যবহার করা,

(চ) সংক্রামিত চামড়ার সংস্পর্শে আসা এবং

(ছ) দূষিত রক্ত।

❑ জীবাণুমুক্ত করা ও পরিচ্ছন্নতার পদ্ধতি :

● আর্দ্র উত্তাপ দ্বারা নির্বীজকরণ :

এই পদ্ধতিতে সাধারণ স্ফুটনাঙ্ক থাকে ১০০° সে., শুষ্ক তাপের চেয়ে আর্দ্র উত্তাপ বেশি তাড়াতাড়ি জীবাণুদের মেরে দেয়। কোনো বস্তুকে ১৫ মিনিট ধরে ফুটন্ত জলে রাখলে তাতে প্রায় সব জীবাণুই ধ্বংস হয়। তবে, কতকগুলো জীবাণু ও তার বীজগুটি এই উত্তাপে বা এই সময়ে ধ্বংস হয় না, এই অবস্থা থেকে উদ্ধার পেতে প্রেসার কুকারের মত চাপা পাত্র ব্যবহৃত হয় যা অনেক বেশি উত্তাপ ধরে রাখতে পারে এবং তাতেই যন্ত্রপাতি ও সামগ্রী নির্বীজকরণ করা হয়। এইরকম বিশেষ পাত্র বা 'অটোক্লেভ'-এ চাপযুক্ত বাষ্পকে তিনটি চক্রে ব্যবহার করা হয়। ১২০° সে.—১৫ মিনিটের জন্য, ১৩৫° সে. ২২ মিনিটের জন্য, ১৪৫° ৫৮ মিনিটের জন্য। "বিউটি সালোঁ"-তে যে চক্র ব্যবহৃত হয় সব যন্ত্রপাতি ও সামগ্রী নির্বীজকরণের জন্য তা সাধারণতঃ ১২০° সে. ১৫ মিনিটের জন্য।

❑ তাপের দ্বারা নির্বীজকরণ :

● শুষ্ক তাপে নির্বীজকরণ/কাঁচের গুটিকার সাহায্যে নির্বীজকরণ :

খুব ছোটো ছোটো জিনিসের ক্ষেত্রে এই পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয়। অপরিবাহী গোলালো সিলিন্ডারকে বিদ্যুৎ প্রবাহ দ্বারা উত্তপ্ত করা হয়। ছোটো ছোটো কাঁচের গুটিকা এই সিলিন্ডারের ভেতরে দেওয়া

হয়। ব্যবহারের আগে এগুলোকে ১ ঘণ্টা উত্তপ্ত করা হয়। বিদ্যুত দ্বারা পৃথকীকরণের জন্য সূচের মত ধাতব পদার্থ ঐ গুটিকাগুলির ভেতরে প্রবেশ করানো হয়। এই গুটিকাদের তাপমাত্রা ১৯০° থেকে ৩০০° সে. মধ্যে হয় এবং সেই অনুসারে নির্বীজকরণের সময়েরও তফাত হয়। যা মডেল দেওয়া থাকে, সেই নির্দেশাবলি পালন করতে হয়।

● রাসায়নিক ঃ

ভালো সংক্রমণরোধকারী ব্যবহার করা সোজা, চটপট কাজ হয়, বিরক্তি উৎপাদন করে না (উদাহরণ, অ্যালকোহল, সার্জিকাল স্পিরিট) নির্বীজকরণে ব্যবহৃত তরল পদার্থটি ''ভ্যালাউহাইড'' নামক রাসায়নিক যৌগিক দিয়ে তৈরি। যন্ত্রগুলো ভালো করে ধোয়ার পর ২০ থেকে ৩০ মিনিট ধরে এর মধ্যে রাখা হয়। সমস্ত রাসায়নিক পদার্থগুলিকে উষ্ণ জলে ঝাঁকিয়ে ধোয়া হয় শরীরের চামড়া স্পর্শ করবার আগে। প্রস্তুতকারীদের নির্দেশ ব্যবহার করার আগে অনুসরণ করা সবচেয়ে ভালো, সমস্ত কিছু নির্বীজকরণের ক্ষেত্রে।

(ক) ডেটল ঃ এটি কয়লার আলকাতরা থেকে প্রাপ্ত বস্তু। সালোঁর মেঝে এটি দিয়ে পরিষ্কার করা যায় এবং যন্ত্রপাতিকে ডুবিয়ে রাখার জন্য এটিকে একটি পাত্রে রাখা যায়।

(খ) স্যাভলন/সেট্রামাইড ঃ জীবাণুর বিস্তার রোধ করে। বীজাণুকারক ওষুধ, হাতের কাছে পাওয়া যায় ব্যবহারের জন্য, এতে ৭০% আইসোপ্রপিল অ্যালকোহল থাকতে পারে।

(গ) অ্যালকোহল ঃ অ্যালকোহল জীবাণুনাশকের খুব কার্যকর জীবাণুনাশক প্রভাব। এটিকে একবার ব্যবহার করার পরই ত্যাগ করা উচিত। যেমন—'মেথানল', 'ইথানল' আর 'আইসোপ্রপিল অ্যালকোহল'। মেথোলেটেড্ স্পিরিট' আর 'সার্জিকাল স্পিরিট'-এর ওপর ভিত্তি করেই তৈরি হয়। ৭% শক্তির অ্যালকোহল সবচেয়ে কার্যকর অর্থাৎ ৭ ভাগ জল আর ৭ ভাগ অ্যালকোহল দিয়ে যা তৈরি হয়। তারা জীবাণুনাশকের কাজ করে, তারা রোগজীবাণু মেরে ফেলে আর সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে তাদের প্রভাব সীমিত।

(ঘ) কোয়ার্টারি অ্যামোনিয়াম কম্পাউন্ডস্ ঃ এগুলি রোগজীবাণু পরিষ্কারক। রোগজীবাণুর বিস্তারকে প্রতিরোধ করে কিন্তু তীব্র প্রতিরোধ গুণসম্পন্ন জীবন্ত প্রাণীর ওপর কোনো প্রভাব ফেলতে পারে না। প্রধানত চামড়া এবং ক্ষত পরিষ্কার করতে কাজে লাগে। 'স্যাভলন'-এর মতো পদার্থতে পাওয়া যায়।

(ঙ) ফেনল ঃ যেমন 'কার্বলিক অ্যাসিড' অতীতে বীজাণুকারক হিসেবে লোকেদের পছন্দের তালিকায় ছিল। নালি-নর্দমা পরিষ্কারক হিসাবে ব্যবহৃত হয়। ডেটল চামড়ার ওপর প্রয়োগ করা যায়। ডেটেনেজ দিয়ে যে কোনও জিনিসের উপরিভাগ মুছে ফেলা যায়।

(চ) সাবান এবং জল ঃ যদি কোনও কারণে, কোনও স্থানে আর্দ্র অথবা শুষ্ক তাপ দিয়ে নির্বীজকরণ সম্ভব না হয়, তবে তা নিশ্চিতরূপে সাবান গরমজল দিয়ে পরিষ্কার করে 'ইউ ভি' ক্যাবিনেট-এ রাখা যায়।

(ছ) রশ্মি বিচ্ছুরণ বা রেডিয়েশন ঃ যন্ত্রপাতি নির্বীজকরণের জন্য অতিবেগুনি রশ্মি বিচ্ছুরণ করা যেতে পারে। ধাতব যন্ত্রাদি এবং রূপচর্চার তুলিগুলো নির্বীজকরণের পরে পুনরায় ব্যবহার না হওয়া পর্যন্ত 'ইউ. ভি' ক্যাবিনেট-এ রাখা যায়।

❑ পেশাদারি নৈতিকতা ঃ

কর্মশিল্প জগতে কেশবিন্যাস ও কেশসজ্জার ব্যবসা এমন যাতে খদ্দেরের সন্তোষসাধন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। স্টাইলিস্টকে তো তার নিজের কাজ ভালো করে জানতেই হবে। তাছাড়া খদ্দেরের প্রয়োজন সম্পর্কেও সে ওয়াকিবহাল থাকবে। স্টাইলিস্ট হিসাবে সব আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে সে থাকবে এবং খদ্দেরদের সঙ্গে ব্যবহারে ধৈর্যশীল থাকবে।

আর এক ধরনের মানুষ যাদের সঙ্গে স্টাইলিস্টকে যোগাযোগ রাখতে হয় তারা তার সহকর্মী। সেই কাজের জায়গায় দিনের অধিকাংশ কর্মব্যস্ত সময় কাটাতে হয় এবং তাই সেই জায়গাটি স্বাস্থ্যকর, ইতিবাচক ও রুচিসম্মত রাখতে হয়। প্রতি মুহূর্তে সহকর্মীদের সঙ্গে আদানপ্রদানের প্রভাব প্রতিফলিত হবে তার কাজে এবং তার মনোভাব গঠন করে।

সমঝোতা, সঠিক মনোভাব এবং শিল্পনৈপুণ্য-র মেলবন্ধন একজন সফল স্টাইলিস্ট। কর্মক্ষেত্রে পেশাগত নৈতিকতা লক্ষ করা হয়। নীচে দেওয়া হল কতকগুলি ব্যবহারিক বৈশিষ্ট্য, মনোভাব ও চরিত্র গঠনে যেগুলির অবদান আছে। ব্যবহারের ইতিবাচক ও নেতিবাচক দিক এর দ্বারা স্পষ্ট হয়।

❑ ইতিবাচক ব্যবহার ঃ

কাজ	কী বোঝায়
মৃদু হাসি	আপনার সঙ্গে দেখা হয়ে আমি খুশি
অর্থবহ করমর্দন	আপনার সঙ্গে ব্যবসা করাতে আমি আগ্রহী
উষ্ণ দৃষ্টিপাত	আপনাকে স্বাগত জানাই
অন্যকে স্বীকৃতি দেওয়া	আপনি আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ।
একটু সামনের দিকে ঝুঁকে বসা	আপনার কথা শোনার ব্যাপারে আমি আগ্রহী।
নিরপেক্ষ থাকা	আমি মুক্তমনা এবং আপনার সঙ্গে ব্যবহারের ব্যাপারে আমি বিচার-বিশ্লেষণ করছি না।
একমনে কথা শোনা	আপনার বক্তব্য আমি বোঝবার চেষ্টা করছি।

INDUS EDUtr@in
An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company
Skilling India for an Inclusive Growth

❑ নেতিবাচক ব্যবহার ঃ

কাজ	কী বোঝাতে চাইছে
একঘেয়ে লাগা	আমি আমার কাজ পছন্দ করছি না।
ক্লান্ত	আমার অতিরিক্ত পরিশ্রম হচ্ছে।
বিরক্ত	আমার আবেগের ভারসাম্য নেই।
আমার একা থাকতে দাও	আমি একজন স্বার্থপর ব্যক্তি।
অন্যকে অবজ্ঞা করা	আমি একজন অভদ্র লোক।
অন্যদের এড়িয়ে চলা	আমি বন্ধুত্ব চাই না।
কাউকে পেরিয়ে দেখা	তুমি আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ নও।

বলাই বাহুল্য ভালো ব্যবহার কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি করে এবং নেতিবাচক ব্যবহার খদ্দেরদের বিমুখ করে ও নিরুৎসাহ করে। দুধরনের ব্যবহারের প্রভাব শেষ পর্যন্ত ব্যবসার ওপর পড়ে। প্রথম ধরনের ব্যবহার ব্যবসাকে উন্নত করে ও দ্বিতীয় ধরণের ব্যবহার ব্যবসার মানের অবনতি ঘটায়। ব্যবসার ইতিবাচক দিক তুলে ধরার পরামর্শ দেওয়া হয় এবং নেতিবাচক দিকটিকে সংহত রাখার কথা বলা হয়। ব্যবসাক্ষেত্রে এরকম পছন্দের অবকাশ নেই। কর্মক্ষেত্রে সুন্দর ব্যবহার বজায় রাখা দরকার। কেশ প্রসাধকের নিম্নলিখিত নিয়মগুলি সকলের সঙ্গে আচারের ক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে।

(ক) বিবেচক হতে হবে। শ্রদ্ধা দেখাতে হবে এবং ভদ্র হতে হবে।

(খ) কর্মে নিয়োগকারীর দ্বারা নির্ধারিত পোশাকবিধি মানতে হবে।

(গ) সাহায্যের হাত বাড়াতে হবে, নম্র থাকতে হবে।

(ঘ) বাজে গল্পগুজব বা পরনিন্দা করা উচিত নয়।

(ঙ) অভদ্রতা করা উচিত নয়, মৃদুভাবে ও ভদ্রভাবে কথা বলা উচিত। তর্কে জড়ানো উচিত নয়।

(চ) কথা দিয়ে কথা রাখতে হবে এবং প্রতিজ্ঞাপূরণ করতে হবে।

(ছ) কারুর কথা বলার সময় বাধা দেওয়া উচিত নয় এবং কেউ ব্যস্ত থাকলেও বিরক্ত করা উচিত নয়।

(জ) কোনও রকমের নির্দেশ করা উচিত নয়, প্রত্যেকের প্রতি শ্রদ্ধাশীল থাকা উচিত।

(ঝ) ভাষা প্রয়োগ সম্পর্কে সচেতন থাকা উচিত, নইলে কথার ভুল ব্যাখ্যা হতে পারে এবং ভুল বোঝাবুঝি হতে পারে।

(ঞ) সময় মেনে চলতে হবে। নির্দিষ্ট সময় মেনে চলতে হবে।

(ট) রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

(ঠ) কাউকে না বলে কাজের জায়গা থেকে যাওয়া উচিত নয়।

(ড) কাউকে ভুল পরামর্শ দেওয়া উচিত নয়।

(ঢ) টাকার ব্যাপারে সৎ থাকতে হবে।

(ণ) ভুল স্বীকার করতে হবে এবং কাজের দায়িত্ব নিতে হবে।

(ত) খদ্দেরদের সঙ্গে পেশাগত দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। তাদের সঙ্গে ব্যক্তিগত সম্পর্ক গড় উচিত নয়।

(থ) মুখ এবং শরীরের স্বাস্থ্যরক্ষা করা দরকার।

(দ) খদ্দেরদের সেবা করার সময় কিছু চিবোনো উচিত নয়।

(ধ) সরকারি আইন মেনে চলতে হবে।

❑ ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঃ

ব্যক্তিগত গ্রুমিং বা পরিচর্যা এবং স্বাস্থ্য।

❑ পেশাগত নীতি নিয়ম ঃ

❑ মধুর ব্যক্তিত্বের গুণ ঃ

আপনার ব্যক্তিত্ব-ই আপনার পরিচয়। যেভাবে আপনি হাঁটেন, যেভাবে কথা বলেন, কাঁধের ওপর মাথাটাকে যেভাবে রাখেন, তাড়াতাড়ি সব কিছু বুঝতে পারেন কিনা কিংবা বুঝতে বেশি সময় নেন কিনা, আপনার সবকিছু নিয়েই আপনার ব্যক্তিত্ব গঠিত হয় এবং তা-ই আপনাকে আগের থেকে আলাদা করে। ব্যবসাক্ষেত্রে বা ব্যক্তিগত জীবনে, আপনার মধুর হাবভাব-এর কারণেই আপনার আরও সাথী খদ্দের ও বন্ধু জুটবে।

❑ কুশল কূটনীতি ঃ

নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করা ভালো জিনিস। এর দ্বারা লোকে বুঝতে পারে আপনি কী পরিবেশ থেকে আসছেন। কুশল কূটনীতি মানে সোজাসুজি বলা, সমালোচনা করা নয়। এটাই হচ্ছে কূটনৈতিক কলা।

❑ গলার স্বর ঃ

আপনার স্বরনালীর অবস্থানের কারণ আপনার গলার স্বর গভীর ও গম্ভীর হতে পারে। অবশ্য আপনি স্বর নরম করেও কথা বলতে পারেন। আপনি স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারেন। আপনার ভাবনা যদি ইতিবাচক হয়, আপনি মধুরভাবে কথা বলতে পারেন।

❑ আবেগের স্থিরতা ঃ

নিজের অনুভূতিকে সঠিকভাবে প্রকাশ করা জরুরি। কিন্তু কিছু লোকের নিজেদের অনুভূতির ওপর নিয়ন্ত্রণ থাকে না এবং ভুলভাবে নিজেদের প্রকাশ করে। সম্পর্ককে নিয়ন্ত্রণ করতে জানা এবং অন্যের দ্বারা অবদমিত না হওয়া সঠিক কুশলতা ও পরিপক্কতা।

❑ সংবেদনশীলতা ঃ

আপনার ব্যক্তিত্বের উজ্জ্বল প্রকাশ হয় অন্যের অনুভূতির প্রতি আপনার চিন্তা ব্যক্ত করার মধ্যে। আপনার বোধশক্তি, সহমর্মিতা ও গ্রহণযোগ্যতা—এই তিনের সম্মেলন সংবেদনশীলতা। সংবেদনশীল হওয়ার অর্থ অন্যের ডাকে সাড়া দেওয়া ও অন্যের সমব্যথী হওয়া।

❑ মূল্য ও লক্ষ্য ঃ

জীবনে মূল্য ও লক্ষ্য অর্জন করা উচিত, তবেই আমরা পৃথিবীতে চলতে পারব। এই গুণগুলিই শেখায় আমাদের আচরণবিধি কী হবে এবং লক্ষ্য নির্ধারণ করে।

❑ পরিগ্রাহিতা ঃ

পরিগ্রাহী হওয়ার অর্থ অন্যের সম্পর্কে উৎসুক হওয়া এবং অন্যের মতামত, অনুভূতি ও ধারণায় সাড়া দেওয়া। শোনার ভান না করে মন দিয়ে শোনাকে পরিগ্রাহিতা বলে।

❑ যোগাযোগ স্থাপনের কুশলতা ঃ

দিনের মেজাজ যা-ই হোক না কেন, আপনার ব্যক্তিগত জীবনে যা-ই ঘটুক না কেন, কর্মক্ষেত্রে পেশাদারিত্ব মনোভাব দেখানো উচিত। আপনার মুখে যেন অকৃত্রিম হাসি থাকে এবং কর্তব্য করার সময় আন্তরিক উৎসাহ দেখানো দরকার। ব্যবহারের সময় এবং সবচেয়ে জরুরি খদ্দেরদের সঙ্গে ব্যবহারের সময়ও এরকম হওয়া দরকার।

সহকর্মী ও খদ্দেরদের সঙ্গে কথা বলার সময় স্পষ্ট ও সংক্ষিপ্ত হতে হবে। আপনার ভাষা যেন সহজে বোধগম্য হয় এবং গলার স্বরও যেন বন্ধুত্বপূর্ণ হয়। সবসময় অন্যের চোখে চোখ রেখে কথা বলতে হয়। তাদের বাঁ কাধের দিকে তাকিয়ে কথা বললে তাদের মনে হবে, হয় আপনার কোনও উৎসাহ নেই নতুবা আপনি কিছু গোপন করছেন।

খদ্দের ও সহকর্মীদের সঙ্গে লিখিতভাবে যোগাযোগ করার সময় সুস্পষ্ট, সংক্ষিপ্তভাবে সব খবর ঠিকমতো উপস্থাপিত করতে হবে।

সম্পর্ক স্থাপন দুভাবে করা যায়। মন দিয়ে না শুনলে খদ্দেরের কী প্রয়োজন বোঝা যায় না। দ্বিমাত্রিক বার্তালাপে, আপনাকে জানতে হবে কোথায় থামা দরকার এবং কোথায় শুরু করতে হবে। যখন আপনি শ্রোতা, আপনার শরীরী ভঙ্গিমার দ্বারা বুঝিয়ে দিতে হবে যে আপনি আগ্রহী এবং মনোযোগ দিয়ে শুনে বক্তব্য বুঝতে পারছেন।

পরামর্শের সময়, পরামর্শের ফর্ম ভরার সময় চিকিৎসা পরিকল্পনা বিষয়ে খদ্দেরকে প্রশ্ন করতে হবে। কিছু তার মধ্যে হবে ''সংকুচিত প্রশ্ন' যার উত্তর কেবলমাত্র 'হ্যাঁ' বা 'না' বলে দিতে হবে। আঙ্গ বার, কিছু 'মুক্ত প্রশ্ন' করা হবে, যার উত্তর দেবার সময় খদ্দের বিস্তৃতভাবে বলতে উৎসাহিত হবে। খদ্দেরকে বলতে উৎসাহিত করুন এবং আপনার শ্রবণশক্তিকে প্রয়োগ করুন।

❑ খদ্দেরের সঙ্গে ফলপ্রসূ সম্পর্কের জন্য আকাঙ্খিত গুণাবলি ঃ

(ক) ভাল শ্রোতা হওয়া।

(খ) কথাবার্তায় একচেটিয়া অধিকার কায়েম করা উচিত নয়।

(গ) ব্যক্তিগত ব্যাপারে নাক গলানো উচিত নয়।

(ঘ) লোকেদের সম্বন্ধে আলোচনা না করে কোনো ভাবনা বিষয়ে আলোচনা দরকার।

(ঙ) বাজে গালগল্প করা উচিত নয়।

(চ) ব্যবহার মধুর করা দরকার।

(ছ) সরল ভাষা ব্যবহার করা দরকার।

❑ সু-নীতির গুরুত্ব ঃ

(ক) খদ্দেরের প্রতি ভদ্র ও বন্ধুত্বপূর্ণ ব্যবহার।

(খ) সব খদ্দেরের সঙ্গেই সৎ ও সুন্দর ব্যবহার।

(গ) সুখ্যাতি বজায় রাখা।

(ঘ) ব্যবহার সুন্দর ও ভদ্র রাখা এবং অন্যের অনুভূতি ও অধিকারের প্রতি শ্রদ্ধাভাব।

(ঙ) তোমার নিয়োগকর্তা, ম্যানেজার ও সহযোগীদের প্রতি বিশ্বস্ততা।

(চ) সব সময় স্বাস্থ্যবিধির উন্নতম পর্যায় অভ্যাস করতে হবে।

(ছ) সৌন্দর্যবিদ্যার পেশাদারিত্বে বিশ্বাস রাখা। বিশ্বস্তভাবে ও নিষ্ঠাভরে এ কাজ করা।

❑ খদ্দেরকে পরামর্শ দেওয়া ঃ

(১) মন দিয়ে শোনা ও বেশি শেখা ঃ খদ্দেরকে পরামর্শ দেবার এটাই শ্রেষ্ঠ উপায়। আপনার দুটো কান আর একটা মুখ। সেই অনুপাতেই এদের প্রয়োগ হওয়া উচিত। উৎকর্ণ হয়ে খদ্দেরের কথা শোনা উচিত। স্পষ্ট কথা বলতে গেলে, দেরি হয়ে যাচ্ছে, এই কথা ভাবা আর বক্তাকে পুনরাবৃত্তি করতে বলা ঠিকমতো শোনা নয়।

(২) পরামর্শের মাধ্যমে বিশ্বাস গড়ে ওঠে এবং সালোঁ সম্পর্কের বিকাশ ঘটে ঃ পারস্পরিক শ্রদ্ধা আর বিশ্বাসের ওপর মহান সম্পর্ক গড়ে ওঠে। আর আস্থা অর্জনের ভিত্তি শরীরী ভাষা। সবসময় বসেই পরামর্শের কাজ করা উচিত। কারণ যদি খদ্দেরকে তোমার দিকে মুখ তুলে তাকাতে হয়, তাদের মনে হতে পারে তাদের ভয় দেখানো হচ্ছে। যারা বসে থাকে তারা দণ্ডায়মানকে বেশি শক্তিশালী মনে করে। একই সমতলে বসা দরকার। খুব কাছাকাছি নয়—তাহলে তাদের ব্যক্তিগত জায়গা অধিকৃত হবে। হাত জোড়া করা বা পা জোড়া উচিত নয়। তাদের ভাষায় কথা বলতে হবে। কেশ পরিচর্যাকারীর দুর্বোধ্য ভাষা নয়, তাৎক্ষণিকভাবে খদ্দেরকে নিশ্চিন্ত করতে হবে যে আপনি তাদের বোঝাচ্ছেন।

সামনে যে ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলছেন তার ভঙ্গিমার মতো করে বসতে হয় এবং সে যে মুদ্রা দেখাচ্ছে, তার মতো দেখাতে হয়। আপনার হাবভাব শ্রোতার সঙ্গে মিলে গেলে, তারা আপনার কাছে অনেক স্বচ্ছন্দ হবে। এবং সর্বোপরি সালোঁ শরীরী ভাষা সম্পর্কে আরও জানতে হলে এই ''ব্লগ পোস্ট''টা পড়ার চেষ্টা করুন।

(৩) আলস্যভাবে বা আশঙ্কায় জিজ্ঞাসা করবেন না ঃ খদ্দের সম্পর্কে সবকিছু জেনেই সত্যিকারের পরামর্শ শুরু হয়। কেবল তাদের চুল সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে নয়। আরও ব্যাপক ও ব্যক্তিগত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করে জানতে হবে কেন তারা বিশেষ ছাঁদে কেশবিন্যাস করতে চাইছে। সময়ের অভাব, খেলা-পাগলামি, ফ্যাশন, প্রেম, চশমা ব্যবহার।

সহজ সালোঁ বাণিজ্যকরণের কিছু সংকেত ঃ খদ্দেরের সঙ্গে কথা বলতে বলতে প্রয়োজনীয় কথা লিখে রাখতে হবে। তারা এ ব্যাপারে নিশ্চিত হবে যে আপনি তাদের উদ্বেগ সম্পর্কে জানতে আগ্রহী। কল্পনা করুন যে আপনি আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলছেন। যদি তিনি প্রয়োজনীয় তথ্য লিখে না রাখেন, আপনার আশঙ্কা হবে যে তিনি আপনার কথা মনে রাখবেন কিনা, তাঁর প্রতি আপনার বিশ্বাস হারিয়ে যাবে।

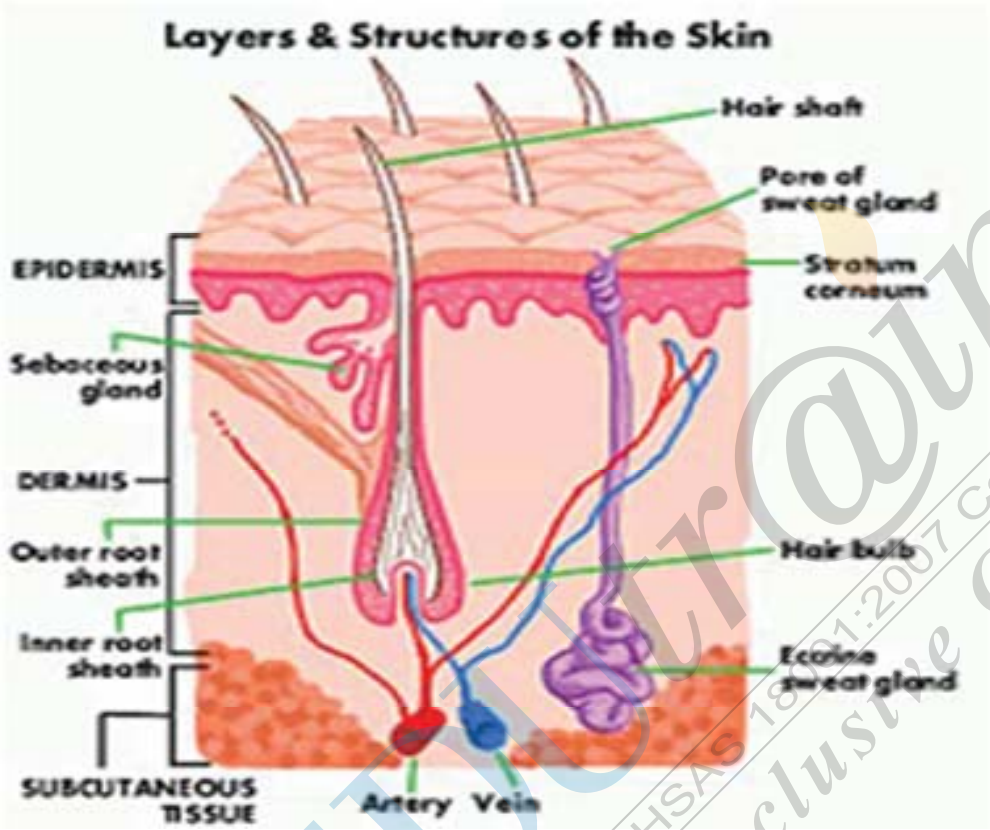
(৪) পরামর্শ দানের মাধ্যমে নিজের ব্যবসা বাড়ান ঃ আপনার দলের পরামর্শ দানের নৈপুণ্যের বিকাশ ব্যবসার রমরমার সঙ্গে সঙ্গে খদ্দেরদের মূল্যাঙ্কনও বাড়িয়ে দেবে। বীজ বপন করুন। আবিষ্কার করুন, পরীক্ষা-নিরীক্ষার দ্বারা। যদি আপনার খদ্দের শুধু চুল কেটে শেষ করতে চায়, তাহলে তাকে জিজ্ঞাসা করতে হবে স্বাভাবিক রং সম্পর্কে তার কী মত। তার ফলে কী হয় দেখতে হবে। এই অবস্থায় আপনি আপনার চিন্তা ভাবনা ভাগ করে পরামর্শ দিতে পারেন। সম্পর্ক স্থাপনের অন্য পদ্ধতি প্রয়োগ করুন এ কথা বলে—"আপনাকে দেখাচ্ছি, আমি কী বোঝাতে চাইছি।" আপনার অজান্তেই দেখবেন আপনি তাকে প্রথমবার চুল রং করার ব্যাপারে নাম লেখাতে পেরেছেন।

(৫) পরীক্ষা করা ঃ পরামর্শের কাজ চলাকালীন পরীক্ষা করে জানতে হবে যে আপনি এবং আপনার খদ্দেরের কাছে পরিষ্কার হয়ে যাবে একশত ভাগ যে আপনারা কী করতে যাচ্ছেন। আপনার কাঁচি ধরার সময় পর্যন্ত, কিন্তু অনেক দেরি হয়ে যাবে। পরামর্শ দেওয়ার দাম সম্পর্কেও পরিষ্কার হওয়া দরকার। দেখতে হবে আপনার খদ্দের খুশি হয়েছে কিনা, বিশেষ করে যখন তারা টাকা দিতে আসবে।

(৬) খুচরো বিক্রির জন্য পরামর্শ জুরুরি ঃ যদি আপনি চান গরম কেকের মত আপনার খুচরো জিনিস বিক্রি হোক, তাহলে পরামর্শের কাজটা হল উত্তর। পরামর্শ দিতে দিতেই আপনি জানতে পারবেন আপনার খদ্দেরের দুশ্চিন্তার কারণ কী তাহলে তার সেবা করার সঙ্গে সঙ্গে কথাবার্তার মধ্য দিয়ে জানতে পারবেন আপনার সামগ্রী কিভাবে তার সমস্যার সমাধান করতে পারবে। বাড়িতে তারা কীভাবে কেশ পরিচর্যা দৈনন্দিন করে, তা জানুন। এইভাবে আপনার খুচরো সামগ্রী বিক্রয়ের সুপারিশ করতে পারবেন।

মনে রাখবেন ঃ সর্বোত্তম পরামর্শ বাণিজ্যিকীকরণে সোনা ফলায়।

❑ ত্বকের গঠন ঃ



ত্বক হচ্ছে শরীরের বৃহত্তম অঙ্গ। আমাদের ত্বক প্রধানত তিনটি ভাগে বিভক্ত। সেগুলি হল— **বহিস্ত্বক** ঃ যেটা সবচেয়ে ওপরের স্তর। যে অংশটা আমরা দেখতে পাই। **অন্তস্ত্বক** ঃ যেটা মধ্যভাগ বা যেটা আসল ত্বক, আর **ত্বকের নীচেকার স্তর**।

❑ বহিস্ত্বকের স্তরসমূহ ঃ

বহিস্ত্বকও বিভিন্ন স্তরে বিভাজিত। প্রত্যেক স্তরের নিশ্চিত বৈশিষ্ট্য আছে এবং নিশ্চিতভাবে কোনও না কোনও কাজ করতে হয়। বহিস্ত্বকের নির্মাণ মৃত কোশ দিয়ে হয় এবং তা ক্রমশ ঝরে গিয়ে নতুন কোশের জন্য জায়গা করে দেয়। এই বহিস্ত্বকেরও পাঁচটা স্তর আছে। তারা হল ঃ

(১) স্ট্রেটাম ডার্মিনেভিটাম্ ঃ গভীরতম স্তরের এই কোশগুলি ঘন চতুষ্কোণ আকারের, আদ্র র্দ্রতাতে ভরপুর। এই স্তর, ঠিক এর নীচের স্তরের ত্বক থেকে পুষ্টি আর অক্সিজেন পায়। 'স্ট্রেটাম্ ডার্মিনেভিটাম'-এর কোশগুলি কোশবিভাজন পদ্ধতি দ্বারা সংখ্যায় বাড়ে আর পুরোনো কোশগুলিকে ওপর দিকে ঠেলে তুলে দেয়, যে স্তরকে আমরা দেখতে পাই, সেই স্তরে। এই স্তরে বিশেষ কোশ আছে যাদের নাম 'মেলানোসাইট্স্'। তারা 'মেলানিন' নামে একধরনের রং প্রস্তুত করে। এদের দ্বারাই ত্বকের রং তৈরি হয়। মেলানিন এর সংখ্যা বেশি হলে চামড়া কালো হয়। মেলানিন সূর্যের অতি বেগুনি রশ্মি পরিস্রুত করে এবং 'ডার্মিস' বা নীচের স্তরের ত্বককে ও অন্যান্য অঙ্গকে ক্ষতিগ্রস্ত হতে দেয় না। ত্বকের রং দুটো বিষয়ের উপর নির্ভর করে—ডার্মিনেটিভাম-এ মেলানোসাইটকে সংখ্যার ওপর, প্রত্যেক মেলানিন-এর অণু কত বড়ো বা কত ছোটো।

(২) স্ট্রেটাম্ স্পিনোসাম্ ঃ এই স্তরে, কোশগুলি সূচীমুখ শক্ত কীলকের মত ক্রমশ দেখতে হয়ে যায়। অণুবীক্ষণ যন্ত্রের তলায়। এরকম মনে করা হয়, এখানকার কোশগুলো মেলানিন রংকে শুষে নেয়, যখন তারা নীচের স্তর থেকে ওপরের স্তরে আসে এবং ফলস্বরূপ তারা সূচীমুখ হয়ে যায়।

(৩) স্ট্রেটাম্ গ্যান্যুলোসাস্ ঃ এই স্তরে কোশের মূল অংশগুলি ভাঙতে থাকে, কোশগুলি আর্দ্রতা হারাতে থাকে এবং সেই কারণে, চ্যাপ্টা ও শক্ত হয়। এইভাবে মূল অংশগুলির ভাঙার কারণে এইসব কোশের মৃত্যু হয়। জীবিত ও মৃত কোশের মধ্যে এটি পরিবর্তনশীল স্তর। এই স্তরের কিছু কোশ জীবিত তাকে কিন্তু খুব তাড়াতাড়ি আর্দ্রতা হারাতে থাকে। এখানেই প্রোটিন কেরাটিন থাকে। এই পদ্ধতিকে বলা হয় কেরাটিনাইজেশন পদ্ধতি।

(৪) স্ট্রেটাম্ ল্যুসিডাম্ ঃ এটি একটি পরিচ্ছন্ন স্তর। এতে কেন্দ্রী কোশ ছাড়া চ্যাপ্টা কোশ আছে। এতে মেলানিন টুক্‌রোগুলো ধ্বংস হয়ে যায় এবং তার ফলে কোশগুলি পরিষ্কার হয়ে যায়। অণুবীক্ষণ যন্ত্রের নীচে এই স্তরটিকে পরিষ্কাররূপে দেখা যায়। কারণ এতে কেন্দ্রীকোশ এবং কোশের প্রাচীর থাকে না। এরকম মনে করা হয় চামড়ার ভেতর দিয়ে জল বা আর্দ্রতা ভেতরে যাওয়ার বা বাইরে আসার পথ হচ্ছে এই স্তর।

(৫) স্ট্রেটাম্ কর্নিয়াম্ ঃ এটাকে শক্ত স্তর বলা হয় এবং চামড়ার উপরিস্তরে থাকে। এখানকার কোশগুলি চ্যাপ্টা, মৃত এবং এর কোনও কোশপ্রাচীর নেই, সম্পূর্ণভাবে কেরাটিনে পূর্ণ। অণুবীক্ষণ যন্ত্রের নীচে এগুলিকে মাছের আঁশের মত দেখায়। স্বাভাবিকভাবেই এই কোশগুলি ঝরে পড়ে নতুন কোশকে জায়গা দেবার জন্য। মনে করা হয় এই স্তরে কোশগুলি ঝরে যাবার আগে খুব বেশি হলে ১৪ দিন থাকে। এস্, ডার্মিনেভিটাম থেকে এস্. কর্নিয়াম্-এ যাবার যাত্রাপথে প্রায় ২৮ দিন থাকে।

❑ ডার্মিস্ স্তর ঃ

বহিস্ত্বকের ঠিক নীচেই এই ত্বক আছে এবং সত্যিকারের ত্বক নামে অভিহিত। সারা শরীরে এর ঘনত্ব এক এবং দুই স্তরে বিভক্ত।

(১) প্যাপিলারি স্তর ঃ বহিস্ত্বকের ঠিক নীচে ডার্মিসের ওপরের স্তর। ওই অংশে শিরা এবং বহিস্ত্বকে অভিক্ষিপ্ত বিন্দুগুলি তরঙ্গের মত অবয়ব গঠন করেছে। এগুলিকে বলা হয় ''ডার্মাল্ প্যাপিলি।''

ধমনী এবং শিরা সোজাসুজি ডার্মাল্ প্যাপিলিতে উঠে আসে এবং বহিস্ত্বকের ভিত্তিগত স্তরে পুষ্টি ও অক্সিজেনের জোগান দেয়।

এই স্তরটির অবিরাম উপস্থিতি কেশ উদ্‌গমনের ছিদ্রকে ঘিরে। এই স্তরে জল নালিকাও আছে। তারা বর্জ্য পদার্থ সংগ্রহ করে ও সাধারণ প্রবাহের জন্য বহন করে। এই স্তরে স্নায়ুর প্রান্তদেশ অবস্থিত। এই শিরার প্রান্তদেশগুলি যা এখানে অবস্থিত, দুধরনের হয়। সংজ্ঞাবহ বা গরম, ঠাণ্ডা, ব্যথা, চাপের অনুভূতি জাগায় ও সঞ্চালক সহায়ক শিরা প্রান্ত যা কিছু কাজ করতে আদেশ দেয়।

(২) জালাকার স্তর ঃ এই স্তরটি 'ডার্মিস্'-এর নিম্নভাগের স্তর। এর মধ্যে কোলাজেন প্রোটিন আর নমনীয় আঁশ-এর ঘন বুনটের জাল আছে। ত্বকের উপরের স্তরের সমান্তরালভাবে এই আঁশ থাকে।

ত্বক তার স্থিতিস্থাপকতা এই দুই ধরনের আঁশ থেকে পায়। যদি কোনও কারণে, যেমন অতিবেগুনি রশ্মির প্রভাবে তারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তারা ভেঙে পড়ে এবং ফলে ওপরের স্তরে বলিরেখা দেখা যায়।

আর এই স্তরে বিভিন্ন ধরনের গ্রন্থি আছে। গ্রন্থি এমন এক অঙ্গ রক্তের রস অথবা রক্তের জলীয় অংশকে সম্পূর্ণ বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন একটা নতুন পদার্থে পরিণত করে। ত্বকের গ্রন্থি দু-ধরনের হয়—স্বেদ গ্রন্থি আর তৈল গ্রন্থি। স্বেদ গ্রন্থি থেকে ঘাম বেরোয় আর তৈলগ্রন্থি থেকে এক চর্বিযুক্ত পদার্থ বেরোয় যার নাম **সেবাম**। স্বেদ গ্রন্থি দুরকমের হয়—

❑ **এক্সিন স্বেদ গ্রন্থি ঃ** এই ধরনের গ্রন্থি শরীরের যে-কোনও স্তরে পাওয়া যায়। এগুলি 'ডার্মিস'-এর জালাকার স্তরে অবস্থিত এবং জলবাহী নালিকার দ্বারা ত্বকের সর্বস্তরে পৌঁছে যায়। এক্সিন গ্রন্থি নির্গত স্বেদ জল, সোডিয়াম ক্লোরাইড, ইউরিয়া, অ্যামাইনো অ্যাসিড আর চিনি দিয়ে তৈরি। সূর্যের তাপে শরীর গরম হয়ে গেলে এই ঘাম বেরোয়। ঘাম আমাদের শরীর থেকে তাপ নিলে বাষ্পীভবন হয় এবং এইভাবে ঠাণ্ডা বোধ হয়। এই গ্রন্থিগুলিকে নিয়ন্ত্রণ করে স্নায়ুতন্ত্র এবং তাই আবেগের, মানসিক চাপের আধিক্য হলে বা দূর হলে এই গ্রন্থি থেকে ঘাম বেরোয়। এই গ্রন্থিগুলো হাতের চেটো ও পায়ের তলায় থাকে।

❑ **অ্যাপোক্সিন স্বেদ গ্রন্থি ঃ** এই গ্রন্থিগুলি চুল বেরোবার ছিদ্রের সঙ্গে, বগলতলায় এবং স্তনের বোঁটায় থাকে। বয়ঃসন্ধিকালে এর বিকাশ হয়। এই গ্রন্থিগুলি 'এন্‌ড্রোক্সিন' ও স্নায়ুতন্ত্রের পদ্ধতির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত। এখান থেকে নির্গত ঘাম দুধের মত হয় এবং তাতে গন্ধ থাকে না। কিন্তু একবার কীটাণু ঘামে পচন ধরাতে আরম্ভ করলেই, কীটাণুদের বর্জ্য পদার্থদের কারণে গন্ধ তৈরি হয় কিন্তু স্বেদ বা স্বেদগ্রন্থির দ্বারা নয়।

❑ **তৈলবাহী গ্রন্থি ঃ** তৈলবাহী গ্রন্থি থেকে তেল বেরোয়। ওটি একটি স্নেহজাতীয় পদার্থ যা ত্বক এবং চুলকে ঢেকে রাখে। এই গ্রন্থিগুলি সাধারণত কেশ উদ্ভবকারী ছিদ্রের সঙ্গে এবং তার সঙ্গে সংযুক্ত তৈলবাহী নালিকার সঙ্গে সম্পর্কিত থাকে। কিছু বড় গ্রন্থির মুখ সরাসরি চামড়ার স্তরের উপরিভাগে খোলা থাকে। তৈলবাহী গ্রন্থি হাড়ের চেটো ও পায়ের তলা ছাড়া শরীরের সব অংশে ছড়ানো রয়েছে। তাদের উপস্থিতি বেশি করে রয়েছে মাথার চামড়ায়, মুখমণ্ডলে, ঘাড়ে আর কাঁধের অঞ্চলে। 'সেবাম' ছত্রাক সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে। 'সেবেশাস্' গ্রন্থির কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণ করে 'অ্যান্‌ড্রোজিন' নামক পুং 'হরমোন্'। এই কারণে বয়ঃসন্ধিক্ষণে ছেলে-মেয়েদের অতিরিক্ত তৈলাক্ত পদার্থ ক্ষরণ হয়। তৈলাক্ত চামড়া হয় আর ব্রণ ফুস্কুড়ি বেরোয়।

❑ **অ্যারেকটরাপলি মাংসপেশি ঃ** এই মাংসপেশী চুলের ধারকে নীচে বহিস্ত্বকের সঙ্গে সংযুক্ত রাখে। এটা মাংসপেশির সূক্ষ্ম কোশসমূহ দিয়ে তৈরি এবং এটা মস্তিষ্ক সংবেদনে আর সঞ্চালক উত্তেজনায় সাড়া দেয়। এই মাংসপেশির সংকোচনে মাথার চুল খাড়া হয়ে যায় আর চামড়ার উপরের স্তরেও টান ধরে। চামড়ায় দানা দানা বেরিয়ে যায় যাকে ''গুজ পিম্‌পল্'' বলে।

❑ **অধস্ত্বকের স্তর/চামড়ার নীচেকার স্তর ঃ**

'ডার্মিস্''-এর জালক স্তরের নীচেই ত্বকের নীচের স্তর। একে হাইপোডারমিস্ বা অধস্ত্বক বলা হয়। এটা 'ডার্মিস্'-এর নীচেই থাকে আর চামড়ার অংশ নয়। এর উদ্দেশ্য হল ঃ ত্বককে নীচের মাংসপেশি

ও হাড়ের সঙ্গে সংযুক্ত করা।

রক্তনালিকার সাহায্যে ত্বকে রক্ত সরবরাহ করা,

ত্বকে স্নায়ুর উপস্থিতি রাখা,

মেদ কোশে মেদ জমা করা।

❑ **ত্বকের কাজ ঃ** ডার্মিসের সংজ্ঞাবহ স্নায়ুর দ্বারা, ত্বক বিভিন্ন ধরনের উত্তেজনার জোগান দেয়। যেমন ঃ তাপ, শৈত্য, স্পর্শ, ব্যথা এবং চাপ।

❑ **তাপ নিয়ন্ত্রণ ঃ** ত্বক, স্বেদ গ্রন্থি, চুলের মত সূক্ষ্ম নলিকা, কেশ উদ্ভবের ছিদ্র, **অ্যারেক্টরপিলি** মাংসপেশির সঙ্গে শরীরের তাপমান রক্ষা করে। যখন শরীর খুব উত্তপ্ত হয়, বেশি ঘাম উৎপন্ন হয়ে বা রূপে শরীর থেকে বেরিয়ে শরীরকে ঠাণ্ডা করে। রক্ত নালিকা আরও স্ফীত হয় চামড়ার স্তরে আরও রক্ত সরবরাহের জন্য যাতে তা ঠাণ্ডা হয়, দেহকে ঠাণ্ডা করে পুনরায় দেহের ভিতরের অংশে প্রবেশ করে। যখন রক্ত বেশি ঠাণ্ডা হয়ে যায়, অ্যারেকটরপিলি মাংসপেশির সংকোচন হয় এবং চামড়ায় দানা দানা বেরোয়। বাতাস কেশ দণ্ড আর চামড়ার ওপরের স্তরের মধ্যে আটকা পড়ে যায় যার ফলে ঠাণ্ডা আবহাওয়ায় শরীর থেকে তাপ হারিয়ে যেতে পারে না।

❑ **ক্ষরণ ঃ** স্বেদ গ্রন্থি আর তৈলগ্রন্থি ঘাম আর তেল ঝরায়। এই দুইয়ে মিলে চামড়ার উপরিস্তরে জলনিরোধক স্তর তৈরি করে যাতে চামড়া এবং তার নীচেকার অঙ্গগুলো সুরক্ষিত থাকে।

❑ **দূরীকরণ ঃ** গ্রীষ্মকালে আমরা বেশি ঘামি আর শীতকালে বৃক্ক বা কিড্‌নি জলীয় পদার্থ বার করে দিতে বেশি কাজ করে। স্বেদ আর মূত্রের গঠনপ্রণালীতে খুব মিল আছে।

❑ **শোষণ ঃ** চামড়া বা ত্বক জলনিরোধক হলেও কতকগুলি পদার্থ যেমন—গন্ধ চিকিৎসার তেল শরীরের চামড়ার রোমকূপের ভিতর দিয়ে প্রবেশ করতে পারে।

❑ **রক্ষণ ঃ** রক্ষণ সম্ভব হয় **মেলানোসাইটের** দ্বারা যা **মেলানিন** রং উৎপন্ন করে অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলিকে অতিজাগতিক রশ্মির হাত থেকে রক্ষা করে এবং স্বেদ ও **সেবামের** দ্বারা জলনিরোধক স্তর সৃটি করে।

❑ **ভিটামিন ডি-এর উৎপাদক ঃ** পরিমিত সূর্যলোকে ভিটামিন ডি উৎপন্ন হয়। মজবুত হাড়ের জন্য আর সংক্রমণ রোধে ভিটামিন ডি খুব প্রয়োজনীয়।

❑ **ত্বক বিশ্লেষণ ও পরামর্শ ও আলাপ আলোচনা ঃ** মুখমণ্ডলের পরিচর্যার জন্য ত্বক বিশ্লেষণ খুব গুরুত্বপূর্ণ কারণ এতে বোঝা যায় খদ্দেরের ত্বক কী ধরনের, ত্বকের অবস্থা এবং কী ধরনের পরিচর্যা সেই ত্বকের জন্য দরকার। কারণ আলাপ-আলোচনার মাধ্যমে খদ্দেরের স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রশ্ন করা যায়। জানা যায় ত্বকের পরিচর্যার ইতিহাস এবং খদ্দেরকে বা মক্কেলকে বাড়িতে কীভাবে এবং কী দিয়ে পরিচর্যা করা সম্ভব, তা-ও বলা যায়।

❑ **ত্বক বিশ্লেষণের পদ্ধতি ঃ** ত্বককে খুব ভালো করে পরিষ্কার করতে হবে এবং ভিজে তুলো দিয়ে পরিষ্কারককে মুছে দিতে হবে।

সেই জায়গায় যেন পর্যাপ্ত আলো থাকে। যদি কৃত্রিম আলো ব্যবহার করতে হয়, তবে তাতে যেন কোনো আড়াল না থাকে।

প্রথমেই দেখতে হবে ত্বকের রং। যদি তা ফিকে হয় বা স্বাস্থোজ্জ্বল হয়, হলদেটে বা বেশি লাল, মসৃণ অথবা দাগে ভর্তি, ফ্যাকাশে বা উজ্জ্বল।

ত্বককে তর্জনী ও মধ্যমা দিয়ে ধরে এক ইঞ্চির মত টেনে দেখতে হবে ছিদ্রগুলো কত বড়ো বা ছোটো। বড়ো গর্ত বা দাগ আছে কি না।

ম্যাগ্‌নিফায়িং গ্লাস, কাঠের ল্যাম্প অথবা ডার্মা স্কোপ ব্যবহার করা যেতে পারে চামড়া বিশ্লেষণের জন্য পুঙ্খানুপুঙ্খ রূপে। তাহলে, ছিদ্রের অবস্থা দেখা যাবে। তাদের মুখ বন্ধ না খোলা, ফাটা কি না, চামড়ার রং সব জায়গায় সমান কি না এবং রং-এর চিহ্ন জানা যাবে।

চামড়ার ধরন বিশ্লেষণ করতে হবে, স্বাভাবিক, শুষ্ক, তৈলাক্ত অথবা মিশ্র কি না। মুখমণ্ডলে এক এক জায়গায় এক এক রকমের চামড়া হতে পারে এবং সেইভাবেই তার পরিচর্যা দরকার। পরিচর্যার জন্য মক্কেল এলেই তার চামড়া বিশ্লেষণ করা দরকার। লিপিবদ্ধ করতে হবে এবং বাড়িতে কীভাবে পরিচর্যা করবে তা-ও বাত্‌লে দিতে হবে। বিক্রীত সামগ্রী নথিভুক্ত করতে হবে। সমীক্ষা করে তার ফল নথিভুক্ত করা দরকার।

❑ **ত্বক বিশ্লেষণ করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়ে নজর দিতে হবে ঃ**

(ক) ত্বকের গঠন বিন্যাস,

(খ) ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা

(গ) ত্বকের ঘনত্ব,

(ঘ) মাংসপেশির দৃঢ়তা,

(ঙ) রক্ত সঞ্চালন,

(চ) ছিদ্রের আকার,

(ছ) রং-এর ছোপ এবং

(জ) প্রকাশ রেখা।

❑ ত্বকের ধরন ও অবস্থা ঃ

ত্বকের ধরন	পরিস্থিতি
স্বাভাবিক ত্বক	পরিষ্কার, একইরকম রং, নরম ও নমনীয়, বহিস্ত্বকের ঘনত্ব স্বাভাবিক, চকচকে বা মলিন, কোনোটাই নয়।
তৈলাক্ত ত্বক	পুরু বহিস্ত্বক, চকচকে, মেচেতা, সপুঁজ ব্রণ বা আঁচিল, স্ফীতি, বড়ো ছিদ্র।
শুষ্ক ত্বক	আঁশ ওঠা, রুক্ষ্ম, বিবর্ণ রং, ধোয়ার পরে আঁট, পাতলা বহিস্ত্বক।
পূর্ণ ত্বক	তেলের অভাবে শুষ্ক, দুর্বল রক্ত সঞ্চালক, ত্বক বা মাংসপেশি শিথিল, বলি রেখা, ছোপ ছোপ দাগ।
স্পর্শকাতর ত্বক	গোলাপি বা লাল রং, আঁশ ওঠা, ছুঁলে রুক্ষ, পাতলা বহিস্ত্বক, ধোয়ার পরে আঁট।
ব্রণভরা ত্বক	চকচকে, স্ফীতি, আঁচিল ও ব্রণ, ছুঁলে রুক্ষ, ফোলা, স্পর্শকাতর ও পুরু বহিস্ত্বক। শ্যাম্পু করা/প্রয়োজনীয় অবস্থায় আনা/মাথার চামড়ার মালিশ/কচলানো।

❑ মাথার চামড়ার পরিচর্যা ঃ

মাথা মালিশ করলে সবচেয়ে বেশি আরাম পাওয়া যায় এবং চাপ দূর হয়। মাথাধরা, মাথা ব্যথায় আরাম পাওয়া যায়। মনঃসংযোগ বাড়ে, চুলের স্বাস্থ্য বৃদ্ধি হয়। প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত থেরাপিস্ট মালিশ করে দিলে, সারা শরীরে রক্ত সঞ্চালন হয় ও চুলের উৎকর্ষতা বাড়ে। আজকাল রাসায়নিক এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক বস্তুর কারণে দূষণের শিকার হয় প্রত্যেকে এবং তাতে চুল ও মাথার চামড়ার ক্ষতি হয়। অনেকে কেশসজ্জার জন্য নানারকম রাসায়নিক পদার্থের সাহায্য নেয়। এরপর চুল ও মাথার চামড়ার ঠিকমতো যত্ন নিতে হয়। চুলের পরিচর্যার একটি সনাতন পদ্ধতি হল তেল মালিশ। এটা খুব ফলদায়ক। কারণ এতে রাসায়নিক কিছু থাকে না। লেখা, গাড়ি চালানো, কম্প্যুটার চালানো, কায়িক শ্রম, রান্না ইত্যাদি দৈনন্দিন কাজের কারণে মাথা এবং ঘাড়-এ বেশি চাপ পড়ে এবং একজন পেশাদার হাতের মাথা মালিশ মাংসপেশিগুলিকে হাল্কা করে এবং তাৎক্ষণিক আরাম দেয়, তাতে চুল আর মাথার চামড়ারও উপকারও হয়।

❑ প্রাথমিক তেল মালিশের পদ্ধতি ঃ

● **কাজের জন্য কী কী দরকার ঃ** অল্প গরম তেল, শ্যাম্পু, তোয়ালে, তোয়ালে গাউন, মুখমণ্ডল মালিশ করার তোয়ালে, ব্রাশ, চিরুনি, ফেসিয়াল মিস্ট্, ব্লো ড্রায়ার।

❑ পদ্ধতি ঃ

- মক্কেলকে মক্কেলের চেয়ারে আরামে বসতে দেওয়া।
- পুরুষ মক্কেলকে বোতাম খুলে কামিজ খুলে রাখতে বলতে হবে এবং তাদের ঘাড় বড়ো তোয়ালে দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।
- মহিলা মক্কেলকে পোশাক পাল্টে তোয়ালে গাউন পরতে বলতে হবে, মালিশের জন্য।
- মক্কেলের পিছনে দাঁড়িয়ে চোখ বন্ধ করে গভীর শ্বাস নিতে বলতে হবে।
- অঙ্গ-সংবাহক মক্কেলের পেছনে দাঁড়িয়ে দুকাঁধে হাত রাখবে এবং কয়েকবার শ্বাস নিতে ও ছাড়তে হবে।
- তারপর মক্কেলের মাথা ও কানে হাতের চেটো রাখতে হবে ১০ সেকেন্ড করে।
- সংবাহক হাতটাকে ডোঙার মত করে তাতে তেল ঢালবে।

- তারপর সে মক্কেলের মাথায় তেল দেবে। সবসময় এভাবেই তেল দিতে হবে।
- মাথায় যেন তেল শুষে যায়। আরও কয়েক সেকেন্ড সংবাহক মক্কেলের মাথায় হাতের চেটো রাখবে।
- সংবাহক একহাত দিয়ে এক ধার থেকে মাথাটা ধরে রাখবে এবং অন্য হাত দিয়ে মাথা ঘষবে এবং মাঝে ণাঝে থাবড়াবে।
- তারপর মাথায় শ্যাম্পু করার মতো করে আঙুল চালাতে হবে।
- মাথায় গোল গোল করে আঙুল ঘোরাতে হবে এবং মাথার খুলির নীচের অংশ থেকে ঘাড় পর্যন্ত আঙুল চালাতে হবে।
- শুঁয়োপোকার চলার ভঙ্গীর মতো ঘাড়ের দিক থেকে কপাল অবধি আবার কপাল থেকে ঘাড় অবধি আঙুল চালাতে হবে। পাঁচ বার করতে হবে।
- সংবাহক তবলার ছন্দের মত দু-হাতের আঙুল সারা মাথায় চালাতে হবে।
- মক্কেলের ভ্রূর মাঝে বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ এবং তর্জনী বা মধ্যমা দেখে ঘাড়ে মালিশ করতে হবে।
- সংবাহক তারপর ঘাড়ের হাড়কে এক হাত দিয়ে ও ভ্রূতে আর এক হাত দিয়ে চাপ দেবে।
- এইভাবে চাপ দিতে দিতে, মক্কেলের মাথার ওপরে চলে আসতে হবে যতক্ষণ না একহাতের আঙুল আর এক হাতের আঙুলে আড়াআড়িভাবে ঢুকে যায় ইতিমধ্যে আস্তে আস্তে চুল টানতে হয়।
- সংবাহক এবার হাত জোড় করে মক্কেলের মাথায় আস্তে আস্তে আঘাত করতে থাকবে।
- মধ্যমা এবং অনামিকা (দু হাতের) মালিশকারী একবার একদিকে অন্যবার আরেকদিকে চালিয়ে, মক্কেলের ভ্রূ থেকে শুরু করে কপাল দিয়ে মাথার যেখানে চুল শুরু হয়েছে সেখানে যেতে হবে।
- মক্কেলের কোনো অসুবিধা না করে ধীরে ধীরে চুল টানতে হবে।
- মালিশকারী একটা হাত মক্কেলের কপালে বাধবে এবং ঘাড়ের পেছনদিকে কাজ করবে।
- মক্কেলের মাথা পেছন হেড-রেস্টোর ওপর থাকবে।
- মালিশকারী তেল একেবারে দূর করার জন্য ভাল করে হাত ধোবে।
- মালিশকারী মক্কেলের দুই ভ্রূর মাঝখানে দু-হাতের বুড়ো আঙুল রাখবে এবং অন্য চারটে আঙুল রগের ওপর রাখবে।
- মালিশকারী তার বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ বা বুড়ো আঙুল দুটো ঘষবেন মক্কেলের দুই ভ্রূর মাঝখান থেকে রগ অবধি।
- একইভাবে বুড়ো আঙুল দিয়ে নাকের দু-পাশের থেকে রগ অবধি যেতে হবে বাকি চারটে আ ঙুলকে মাথার পাশে রেখে।
- আবার কপালের ওপর বুড়ো আঙুল চালানোর কাজ করতে হবে।
- এবার আঙুলের ডগা দিয়ে মাথায় মালিশ করতে হবে।

- আগের মতো মালিশকারী মক্কেলের কাঁধের ওপর দুটো হাত রাখবে, পরে চোখের আর কানের ওপর রাখতে হবে দশ সেকেন্ড করে।
- সবশেষে মালিশকারী মক্কেলের চোখ তোয়ালে দিয়ে ঢেকে গরম তোয়ালে দিয়ে মাথায় গরম সেঁক দেবে, মাথা তোয়ালেতে ঢেকে ত্রিশ সেকেন্ড রাখবে।
- অতিরিক্ত চুল মুক্ত করার জন্য মক্কেলের মাথা গরম তোয়ালে দিয়ে মালিশ করতে হবে।
- শেষে ফেশিয়াল মিস্ট স্প্রে করে বলতে হবে, কাজ শেষ হয়েছে।
- এবার মক্কেলকে শ্যাম্পু বেসিনে নিয়ে অল্প গরমজলে চুল ধুয়ে দিতে হবে।

শ্যাম্পু করা

হেয়ার সালোঁ প্রথম পদ্ধতি শ্যাম্পু করা। কাজেই একজন পেশাদার হেয়ার স্টাইলিস্ট ভালো শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে মক্কেলের বিশ্বাস অর্জন করে ব্যবসা আরও ভালো করতে পারেন।

চুলের যত্নের ভিত্তিই হল শ্যাম্পু। এতে চুল ও মাথার চামড়া পরিষ্কার হয়, নোংরা, শুকনো চামড়া, চামড়ার ভেতরকার ময়লা, এবং অন্যান্য জিনিস দূর করা যায় চুলের ত্বকের স্বাভাবিক তেল বজায় রেখে। ত্বকের চাইতে মাথার চুলে বেশি ময়লা জমে, তাই চুল রোজ ধোয়া যায়। রোজ তো আমরা দেহের ত্বক পরিষ্কার করি, তবে চুল নয় কেন?

বিভিন্ন ধরণের শ্যাম্পু

চুলের বিভিন্ন গঠন ও ধরণ অনুসারে নানা ধরণের শ্যাম্পু বাজারে চালু আছে নিয়মিত ব্যবহারের জন্য তিন ধরনের শ্যাম্পু উপকারী। স্বাভাবিক চুলের তৈলাক্ত চুলের আর শুষ্ক চুলের শ্যাম্পু। যদি খুশ্‌কির সমস্যা থাকে তাহলে ওষুধযুক্ত খুশকি নিরোধক শ্যাম্পু আছে। শ্যাম্পু কেনার সময় এর পি এইচ্ লেভেল দেখে নিতে হবে। পি এইচ্ ব্যালান্সের শ্যাম্পুই ব্যবহার করতে হবে। একজন পেশাদারের কাছে সবরকমের শ্যাম্পু থাকা দরকার।

স্বাভাবিক চুলের শ্যাম্পু

এই ধরনের শ্যাম্পু চুলের জন্য ভালো। এবং সত্যিবলতে কি সব রকমের চুলেই নিয়মিতভাবে লাগানো যায়। এতে চুল শুষ্ক বা তৈলাক্ত হয় না।

তৈলাক্ত চুলের শ্যাম্পু

এই ধরনের শ্যাম্পু তৈলাক্ত চুলের জন্য ভালো। এই কড়া শ্যাম্পু চুল থেকে তেলাবাব দূর করে। অন্য ধরনের চুলে লাগালে, চুল খসখসে হয়ে যেতে পারে।

শুষ্ক চুলের শ্যাম্পু

চুলের উপযোগী এই শ্যাম্পু খুব মৃদু এবং খসখসে ও ক্ষতিগ্রস্ত চুলের জন্য ভালো। তৈলাক্ত চুলে ব্যবহার করলে খুশ্‌কি হতে পারে।

মরামাস পরিষ্কার করার শ্যাম্পু

এতে ওষুধ দেওয়া থাকে যাতে খুশকিওয়ালা চুলে কাজে লাগে। এটা বেশ কড়া এবং একজন পেশাদারের পরামর্শ অনুসারে ব্যবহার করা উচিত।

শ্যাম্পু নির্বাচন

অনেক ধরনের শ্যাম্পু বাজারে পাওয়া যায়। পেশাদার লোকের জানা উচিত কোন্ চুলের জন্য কোন্ শ্যাম্পু দরকার চুল সম্পর্কে জেনে। লেভেল দেখে বিবেচনা করা উচিত এটা ব্যবহার করা যায় কি না।

চুলের গঠন ও পরিস্থিতি অনুসারে শ্যাম্পু বাছা উচিত। জলও একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। পেশাদারীত্ব এটাইশেখায় সালোঁর জল 'নরম' অথবা 'কড়া', কারণ শ্যাম্পু করার সময় এর প্রভাব বিভিন্ন।

বৃষ্টির জল 'নরম' বা রাসায়নিক প্রক্রিয়া জলকে 'নরম' জল করা হয়। এতে কম মাত্রায় মিনারেল থাকে, তাই শ্যাম্পু ভালো কাজ করতে পারে আর 'কড়া' জল মিনারেলযুক্ত হওয়ার শ্যাম্পু ভালোমত কাজ করে না।

❑ চুল ধোয়ার পদ্ধতি ঃ

চুল ধোয়ার কাজ শুরু করার আগে, শ্যাম্পু করার জায়গায়, সব জিনিসপত্র গুছিয়ে নিতে হবে। কারণ, মক্কেলের কাছে আরামপ্রদ অবস্থা মনে হবে না, যদি তাকে বসিয়ে রেখে জিনিসপত্র আনতে যাওয়া হয়।

❑ প্রভুতি পর্ব ঃ

- শ্যাম্পু চেয়ারে মক্কেলকে আরামে বসতে দিতে হবে আর চুলের টুকিটাকি জিনিসগুলো সরিয়ে রাখতে হবে।
- মক্কেলের ঘাড়ের ওপর পরিষ্কার তোয়ালে রেখে ঘাড়, কাঁধ ঢেকে দিতে হবে। কাপড় দিয়ে ঘাড় ঢেকে দিতে হবে।
- স্বাভাবিক তাপমাত্রার জলে চুল ধুতে হবে। চোখে, মুখে, কানে যেন না ঢোকে।

INDUS EDUtr@in
An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company
Skilling India for an Inclusive Growth

- একধার থেকে শুরু করে পুরো চুলে শ্যাম্পু করতে হবে।

- আঙুলের ডগা দিয়ে ফেনা তৈরি করতে হবে।
- যদি চুল স্পর্শকাতর হয় অথবা ধোয়ার পরে কেমিক্যাল স্টাইলিং করতে হয় তবে খুব কোমলভাবে শ্যাম্পু করতে হবে। চুলে বা মাথার চামড়ায় খুব জোরে চাপ দেওয়া যাবে না। তাতে চুলের ক্ষতি হবে।
- শ্যাম্পু করার পরে চুল কচ্‌লে কচ্‌লে ধুতে হবে। দরকার হলে কয়েকবার।
- তোয়ালে দিয়ে চুল ভালো করে মুছতে হবে এবং বড়ো দাঁড়ার চিরুনি ও ব্রাশ দিয়ে জট ছাড়াতে হবে।

❑ রাসায়নিক প্রক্রিয়াকরণের পরে চুল ধোয়া ঃ

রাসায়নিক প্রক্রিয়াকরণের পর সাধারণত চুল স্পর্শকাতর, শুষ্ক ও ভঙ্গুর হয়। কাজেই এরকম চুল খুব নরম হাতে ধুতে হয়। নইলে ধোয়ার সময় সহজেই জট পাকিয়ে যায়, তাই ধোয়ার আগে ধীরে ধীরে ব্রাশ করা দরকার। কোমল শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে এবং বারবার শ্যাম্পু করা চলবে না।

শ্যাম্পু করাই সঠিক কেশ পরিচর্য্যার উপায়। চুল পরিষ্কার থাকলে চুলের স্বাস্থ্য বাজায় থাকে।

❑ প্রয়োজনীয় অবস্থায় রাখা ঃ

সব ধরনের চুলকেই শ্যাম্পু করার পর প্রয়োজনীয় অবস্থায় রাখতে হয়। এমনকি তৈলাক্ত চুলকেও। এরকম করার দরকার হয় আধুনিক জীবনযাত্রা, শীতাতপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা, রাসায়নিক প্রক্রিয়াকরণ, গরম কেশবিন্যাসের যন্ত্রপাতি, সূর্যের তাপ, হাওয়া, ক্লোরিন, ঘাম, দূষণ। এইসব ক্ষতিকারক উপাদান চুলের আর্দ্রতা শুষে নিয়ে শুষ্ক বানিয়ে দেয়।

কন্ডিশনার স্বাভাবিক তেলের আর্দ্রতা ফিরিয়ে আনে কারণ তা চুলের ওপর আস্তরণ তৈরি করে এবং চুলের ভেতরে বা মাথার চামড়ায় প্রবেশ করে না।

কন্ডিশনার চুলকে নরম এবং এমন নরম আস্তরণ দেয় যাতে চুলকে সামলানো যায়।

❑ বিভিন্ন ধরনের কন্ডিশনার ঃ

চুলের ভিন্ন ভিন্ন গঠনপ্রণালি অনুসারে অনেক রকমের কন্ডিশনার পাওয়া যায়। প্রধানত পাঁচ ধরনের কন্ডিশনার নিয়মিত পাওয়া যায়।

১. সাধারণ হেয়ার কন্ডিশনার ঃ এই কন্ডিশনার স্বাভাবিক গঠনের চুলের জন্য উপযোগী। শুষ্ক চুলেও ব্যবহারযোগ্য

২. তৈলাক্ত হেয়ার কন্ডিশনার ঃ এই ধরনের কন্ডিশনার তৈলাক্ত তেলের জন্য ব্যবহৃত হয়। এতে কম পরিমাণে ক্রিম থাকে এবং যেসব চুলের ডগা ফেটে যায় কিন্তু গোড়ায় তৈলাক্ত থাকে, সেই ধরনের চুলের পক্ষে ভালো।

৩. ড্রাই হেয়ার কন্ডিশনার ঃ এই কন্ডিশনার শুষ্ক গঠন প্রণালির চুলের জন্য, এটি খুব কড়া কন্ডিশনার এবং এতে আর্দ্রতাও অনেক বেশি থাকে।

৪. কন্ডিশনিং মাস্ক ঃ রাসায়নিক প্রক্রিয়ায় ক্ষতিগ্রস্ত চুলের জন্য এই কন্ডিশনার উপযোগী। গভীর কন্ডিশনিং পরিচর্যার জন্য পেশাদারাই এটা ব্যবহার করে।

৫. শীভ-অন্ কন্ডিশনার ঃ চুল শ্যাম্পু করার পর এটি প্রয়োগ করা হয়। কিন্তু প্রথমে চুলকে ভিজিয়ে নিতে হবে। এর ওপর একটি আর্দ্র পরত থাকে, যা ধোয়ার দরকার নেই এবং খুব তৈলাক্ত ও ক্ষতিগ্রস্ত চুলের উপযোগী।

❑ সঠিক কন্ডিশনার নির্বাচন ঃ

বাজারেও তো অনেক রকমের কন্ডিশনার পাওয়া যায় তাই একজন পেশাদারকে জানতে হবে কোন্ ধরনের কন্ডিশনার মক্কেলের চুলের জন্য উপযোগী। চুলের ধরন জেনে ওই জিনিসের ওপর সাঁটা লেবেল পড়ে নিয়ে কন্ডিশনার বাছাই-এর সিদ্ধান্ত নিতে হবে। চুলের গঠনপ্রণালী অনুযায়ী কন্ডিশনার বাছতে হবে। শুধু প্যাকেজিং-এর চাকচিক্য দেখে ভুললে চলবে না।

❑ কন্ডিশন করার পদ্ধতি ঃ

কাজ করার জায়গাটা তৈরি রাখতে হবে (এই সব দিয়ে)

কন্ডিশনার, তোয়ালে, ব্রাশ, চিরুনি, ব্লো ড্রায়ার।

INDUS EDUtr@in
An ISO 9001:2015/OHSAS 18001:2007 Company
Skilling India for an Inclusive Growth

- ধোয়ার পরে, গরম হাওয়া দিয়ে শুকিয়ে পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলতে হবে।
- চুল খুব লম্বা হলেও, অল্প কন্ডিশনার নিতে হবে কারণ বেশি কন্ডিশনার লাগালে চুল তেলতেলে ও নির্জীব দেখাবে।
- কন্ডিশনার শুধুমাত্র চুলের উপরিভাগে লাগাতে হবে ভেতরে বা মাথার চামড়ায় নয়।
- ডগার দিকে ঠিকমতো লাগাতে হবে।
- পাঁচ মিনিট মাথায় রেখে দিয়ে, ঠাণ্ডা জলে ধুয়ে ফেলতে হবে।
- বারবার লাগাবার দরকার নেই।
- কন্ডিশনার কোনও শৌখিন দ্রব্য নয় কিন্তু আজকাল চুলের জন্য অবশ্য প্রয়োজনীয়। চুলের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে, শ্যাম্পু করে কন্ডিশনার ব্যবহার করা উচিত।

❑ মাথা মালিশ :

মানসিক চাপ কমানোর জন্য এবং আরাম পাবার জন্য মাথা মালিশ করা নিরাময়ের শ্রেষ্ঠ উপায়।

❑ হেড ম্যাসাজ :

মাথা মালিশ করলে সবচেয়ে বেশি আরাম পাওয়া যায় এবং চাপ দূর হয়। মাথাধরা, মাথা ব্যথায় আরাম পাওয়া যায়। মনঃসংযোগ বাড়ে, চুলের স্বাস্থ্য বৃদ্ধি হয়। প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত থেরাপিস্ট মালিশ করে দিলে, সারা শরীরে রক্ত সঞ্চালন হয় ও চুলের উৎকর্ষতা বাড়ে। আজকাল রাসায়নিক এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক বস্তুর কারণে দূষণের শিকার হয় প্রত্যেকে এবং তাতে চুল ও মাথার চামড়ার ক্ষতি হয়। অনেকে কেশসজ্জার জন্য নানারকম রাসায়নিক পদার্থের সাহায্য নেয়। এরপর চুল ও মাথার চামড়ার ঠিকমতো যত্ন নিতে হয়। চুলের পরিচর্যার একটি সনাতন পদ্ধতি হল তেল মালিশ। এটা খুব ফলদায়ক। কারণ এতে রাসায়নিক কিছু থাকে না। লেখা, গাড়ি চালানো, কম্প্যুটার চালানো,

কায়িক শ্রম, রান্না ইত্যাদি দৈনন্দিন কাজের কারণে মাথা এবং ঘাড়-এ বেশি চাপ পড়ে এবং একজন পেশাদার হাতের মাথা মালিশ মাংসপেশিগুলিকে হাল্কা করে এবং তাৎক্ষণিক আরাম দেয়, তাতে চুল আর মাথার চামড়ারও উপকারও হয়।

❑ প্রাথমিক তেল মালিশের পদ্ধতি ঃ

● **কাজের জন্য কী কী দরকার ঃ** অল্প গরম তেল, শ্যাম্পু, তোয়ালে, তোয়ালে গাউন, মুখমণ্ডল মালিশ করার তোয়ালে, ব্রাশ, চিরুনি, ফেসিয়াল মিস্ট্, ব্লো ড্রায়ার।

❑ পদ্ধতি ঃ

- মক্কেলকে মক্কেলের চেয়ারে আরামে বসতে দেওয়া।
- পুরুষ মক্কেলকে বোতাম খুলে কামিজ খুলে রাখতে বলতে হবে এবং তাদের ঘাড় বড়ো তোয়ালে দিয়ে ঢেকে দিতে হবে।
- মহিলা মক্কেলকে পোশাক পাল্টে তোয়ালে গাউন পরতে বলতে হবে, মালিশের জন্য।
- মক্কেলের পিছনে দাঁড়িয়ে চোখ বন্ধ করে গভীর শ্বাস নিতে বলতে হবে।
- অঙ্গ-সংবাহক মক্কেলের পেছনে দাঁড়িয়ে দুকাঁধে হাত রাখবে এবং কয়েকবার শ্বাস নিতে ও ছাড়তে হবে।
- তারপর মক্কেলের মাথা ও কানে হাতের চেটো রাখতে হবে ১০ সেকেন্ড করে।
- সংবাহক হাতটাকে ডোঙার মত করে তাতে তেল ঢালবে।
- তারপর সে মক্কেলের মাথায় তেল দেবে। সবসময় এভাবেই তেল দিতে হবে।
- মাথায় যেন তেল শুষে যায়। আরও কয়েক সেকেন্ড সংবাহক মক্কেলের মাথায় হাতের চেটো রাখবে।
- সংবাহক একহাত দিয়ে এক ধার থেকে মাথাটা ধরে রাখবে এবং অন্য হাত দিয়ে মাথা ঘষবে এবং মাঝে মাঝে থাবড়াবে।
- তারপর মাথায় শ্যাম্পু করার মতো করে আঙুল চালাতে হবে।
- মাথায় গোল গোল করে আঙুল ঘোরাতে হবে এবং মাথার খুলির নীচের অংশ থেকে ঘাড় পর্যন্ত আঙুল চালাতে হবে।
- শুঁয়োপোকার চলার ভঙ্গীর মতো ঘাড়ের দিক থেকে কপাল অবধি আবার কপাল থেকে ঘাড় অবধি আঙুল চালাতে হবে। পাঁচ বার করতে হবে।
- সংবাহক তবলার ছন্দের মত দু-হাতের আঙুল সারা মাথায় চালাতে হবে।

INDUS EDUTr@in An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company Skilling India for an Inclusive Growth

- মক্কেলের ভ্রূর মাঝে বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ এবং তর্জনী বা মধ্যমা দেখে ঘাড়ে মালিশ করতে হবে।
- সংবাহক তারপর ঘাড়ের হাড়কে এক হাত দিয়ে ও ভ্রূতে আর এক হাত দিয়ে চাপ দেবে।
- এইভাবে চাপ দিতে দিতে, মক্কেলের মাথার ওপরে চলে আসতে হবে যতক্ষণ না একহাতের আঙুল আর এক হাতের আঙুলে আড়াআড়িভাবে ঢুকে যায় ইতিমধ্যে আস্তে আস্তে চুল টানতে হয়।
- সংবাহক এবার হাত জোড় করে মক্কেলের মাথায় আস্তে আস্তে আঘাত করতে থাকবে।
- মধ্যমা এবং অনামিকা (দু হাতের) মালিশকারী একবার একদিকে অন্যবার আরেকদিকে চালিয়ে, মক্কেলের ভ্রূ থেকে শুরু করে কপাল দিয়ে মাথার যেখানে চুল শুরু হয়েছে সেখানে যেতে হবে।
- মক্কেলের কোনো অসুবিধা না করে ধীরে ধীরে চুল টানতে হবে।
- মালিশকারী একটা হাত মক্কেলের কপালে রাখবে এবং ঘাড়ের পেছনদিকে কাজ করবে।
- মক্কেলের মাথা পেছন হেড-রেস্টের ওপর থাকবে।
- মালিশকারী তেল একেবারে দূর করার জন্য ভাল করে হাত ধোবে।
- মালিশকারী মক্কেলের দুই ভ্রূর মাঝখানে দু-হাতের বুড়ো আঙুল রাখবে এবং অন্য চারটে আঙুল রগের ওপর রাখবে।
- মালিশকারী তার বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ বা বুড়ো আঙুল দুটো ঘষবেন মক্কেলের দুই ভ্রূর মাঝখান থেকে রগ অবধি।
- একইভাবে বুড়ো আঙুল দিয়ে নাকের দু-পাশের থেকে রগ অবধি যেতে হবে বাকি চারটে আঙুলকে মাথার পাশে রেখে আবার কপালের ওপর বুড়ো আঙুল চালানোর কাজ করতে হবে।
- এবার আঙুলের ডগা দিয়ে মাথায় মালিশ করতে হবে।
- আগের মতো মালিশকারী মক্কেলের কাঁধের ওপর দুটো হাত রাখবে, পরে চোখের আর কানের ওপর রাখতে হবে দশ সেকেন্ড করে।
- সবশেষে মালিশকারী মক্কেলের চোখ তোয়ালে দিয়ে ঢেকে গরম তোয়ালে দিয়ে মাথায় গরম সেঁক দেবে, মাথা তোয়ালেতে ঢেকে ত্রিশ সেকেন্ড রাখবে।
- অতিরিক্ত চুল মুক্ত করার জন্য মক্কেলের মাথা গরম তোয়ালে দিয়ে মালিশ করতে হবে।
- শেষে ফেশিয়াল মিস্ট স্প্রে করে বলতে হবে, কাজ শেষ হয়েছে।

এবার মক্কেলকে শ্যাম্পু বেসিনে নিয়ে অল্প গরমজলে চুল ধুয়ে দিতে হবে।

INDUS EDUtr@in Skilling India for an Inclusive Growth An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company

INDUS EDUtr@in
An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company
Skilling India for an Inclusive Growth

INDUS INTEGRATED INFORMATION MANAGEMENT LIMITED

VOCATIONAL SKILLS | IT SERVICES | GLOBAL CERTIFICATION

AE-369, Sector-I, Salt Lake, Kolkata- 700 064
Phone: 033 2337 0243 / 0253