



**Integrated Course in
Hair, Skin & Make-up**

প্ৰস্তাৱনা

‘ষ্টাইলিষ্ট’ হোৱাতকৈ মই অন্য যিকোনো পেচা আপোন কৰি ল’ব পাৰিলোহেতেন। মোৰ বিশ বছৰ বয়সত অনুভৱ কৰিলো যে মোৰ তেজত, মোৰ জিনতেই যেন হেয়াৰ ষ্টাইলিষ্ট হোৱাৰ প্ৰতিভা লুকাই আছে। শৈশৱৰ কথা মনলৈ আহে, মোৰ ককা দেউতাই বিভিন্ন বিশিষ্ট ব্যক্তিৰ চুলি কাটিছিল। তেখেত ভাৰতবৰ্ষৰ ৰাষ্ট্ৰপতিৰ চৰকাৰী মান্যতা বিশিষ্ট ফ্ৰোঁৰকাৰ (নাপিত) আছিল। তেখেতে পৰিষ্কাৰ, ইন্দ্ৰি কৰা ফ্ৰোঁৰকাৰৰ বিশেষ পোচাক পৰিধান কৰিছিল, এখন পৰিষ্কাৰ তাৰেলত নিজৰ যন্ত্ৰ-পাতি সামৰি ৰাখিছিল আৰু চাইকেল চলাই ৰাষ্ট্ৰপতিৰ বাস ভৱনলৈ গৈছিল। মোৰ দেউতাই মোক এই কথাও কৈছিল যে মোৰ ককা দেউতাই ভাৰতবৰ্ষৰ অন্তিম ভাইচৰয় লৰ্ড মাউন্টবেটেনৰ চুলি কাটিছিল। স্বাধীন ভাৰতবৰ্ষত পণ্ডিত জৱাহৰলাল নেহেৰুৰ নিচিনা উজ্জ্বল ব্যক্তিত্ব আৰু অন্যান্য বিশিষ্ট ব্যক্তিৰ সেৱাও তেখেতে কৰিছিল। সেয়েহে, ইয়াৰ পৰাই মোৰ উত্তৰাধিকাৰ আৰম্ভ। বহু বছৰ পিচত মোৰ দেউতাইও সেই পোচাকে গ্ৰহণ কৰিছিল আৰু ককা দেউতাৰ দৰে বিশিষ্ট ব্যক্তিসকলৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিছিল। মোৰ দেউতাই, তাৰ পিচত, নতুন দিল্লীস্থ অ’ৰেবয় হোটেলত কাম কৰিছিল। প্ৰায়ে তেখেতে মোক তেখেতৰ লগতে কমস্থলীলৈ লৈ গৈছিল। মই তীক্ষ্ণভাৱে পৰ্যবেক্ষণ কৰিছিলো কিদৰে দেউতাই গ্ৰাহকৰ চুলি কাটিছিল। মই মন দি চাইছিলো কিদৰে কেঁচি আৰু ফনি ধৰিছিল কিদৰে গ্ৰাহকৰ চুলিৰ প্ৰতি মনোযোগ দিছিল, কিদৰে হাঁহি হাঁহি তেখেতে গ্ৰাহকৰ লগত কথা পাতিছিল, ইত্যাদি, এইটোৱেই আছিল কেশ পৰিচৰ্যাৰ বিষয়ে মোৰ আদি পাঠ। যি নহওক, মই যেতিয়া কৰ্ম জীৱন আৰম্ভ কৰিছিলো, ফ্ৰোঁৰকাৰৰ কামলৈ মোৰ মুঠেও ধাওতি নাছিল। মই পঢ়া-শুনা কৰি আতিথেয়তা শিল্পত যোগ দিবলৈ ইচ্ছুক আছিলো। কিন্তু ভাগ্যলিপি আছিল অন্য। মই যেতিয়া স্নাতকোত্তৰ মহলৰ ছাত্ৰ আছিলো দেউতাই হোটেলৰ কাম বাদ দি স্বাধীন ভাৱে এখন চেলুন আৰম্ভ কৰিছিল। বহুদিন ধৰি তেখেতে মোক বুজাবলৈ চেষ্টা কৰিছিল যে মই যাতে তেখেতৰ ব্যৱসায়ত যোগ দিও। বহুবছৰ ধৰি মই সন্মত হোৱা নাছিলো। তাৰ পিচত মই মান্তি হৈছিলো। দেউতাই মোক লগুণৰ এখন সন্মানীয় কেশ পৰিচৰ্যাৰ বিদ্যালয়ত নাম ভৰ্তি কৰি দিছিল। এইটোৱে আছিল কেশ পৰিচৰ্যাত মোৰ প্ৰথম পদক্ষেপ। লগুণত থকা সময়ত মই উপলব্ধি কৰিছিলো যে ফ্ৰোঁৰকাৰৰ পেচা মৰ্যদা সম্পন্ন আৰু এই পেচাক এক অন্য মাত্ৰা প্ৰদান কৰা হৈছে। সেই সময়ত লগুণত ইয়াক এটা চমকপ্ৰদ পেচা হিচাপে গণ্য কৰা হৈছিল যিটো ভাৰতীয় প্ৰেক্ষাপটত ভাবিবই পৰা নগৈছিল। তেতিয়া মই এক অন্য দৃষ্টিকোণৰ পৰা এই পেচাক চাবলৈ আৰম্ভ কৰিলো। গতিকে, পাৰিবাৰিক ঐতিহ্য, প্ৰশিক্ষণ আৰু লগুণত উপলব্ধি অনুপ্ৰেৰণা, এই সকলো বিলাক মিলি মোক এই পেচাৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত কৰিছিল তথা মোক এজন কেশ পৰিচৰ্যাকাৰীত পৰিণত কৰিছিল। বিগত বিশ বছৰৰ অধিক সময় কেশ পৰিচৰ্যাই হৈছে মোৰ উৎকৰ্ষতা প্ৰদৰ্শনৰ ক্ষেত্ৰ। বিগত বছৰবোৰত মই খোজ কাটিছো, কথা কৈছো, শুইছো, সপোন দেখিছো আৰু কেবল কেশ পৰিচৰ্যাকেই শিকিছো। ভাৱ হয় যেন, মই পৃথিৱীত চকু মেলিছো কেঁচি আৰু ফণি হাতত লৈ যাতে কোৰোবাৰ চুলি সুন্দৰভাৱে সজাব পাৰো। কেশ পৰিচৰ্যাৰ ক্ষেত্ৰত মই ইমানেই আবেগাপ্লুত যে মই প্ৰায় এইটো অনুভৱ কৰো যে কোৰোবাৰ চুলিয়ে যেন মোৰ সৈতে কথা কৈছে আৰু কৈছে ই কি বিচাৰে। মোৰ চিন্তা মোৰ মগজুত প্ৰোথিত হয় আৰু মোৰ দুহাত কামত ব্যস্ত হৈ পৰে। কিন্তু তাৰ পিচত মোৰ ভাৱ হয় যে একমাত্ৰ ময়েই এইদৰে চিন্তা কৰিব পাৰো। কিমান দিন মই ভাবিম আৰু কাম কৰিম। এটা সময় আহিব যেতিয়া পৰ্দা পৰিব, নাটকৰ যৱনিকা পৰিব। মই যেন শুনিবলৈ পালো, কোনোবাই কৈছে, “নাটক চলি থাকিব।” সেয়েহে মোৰ মনলৈ ঘপকৈ এই ধাৰণা আহে যাতে মোৰ বিভিন্ন অভিজ্ঞতা এনেধৰণে সন্মুখলৈ আহে যাতে আৰু এজন “জাবেদ হাবিব” সৃষ্টি হয়। এই কিতাপখনৰ নাম “চুলি আৰু সৌন্দৰ্যৰ বিষয়ে পেচাদাৰী গ্ৰন্থ” — য’ত আছে মোৰ ইমান বছৰৰ অধিকৃত সমস্ত পদ্ধতিৰ সম্ভাৱ। এই গ্ৰন্থখনে পাঠকগণক কেশ পৰিচৰ্যা বিভাগৰ বিষয়ে শিক্ষিত কৰিব আৰু মোৰ আশা যে এই গ্ৰন্থখন ইমানেই উৎকৃষ্ট ই কেশ বিষয়ক শিক্ষাৰ এক পাঠ্যপুথি হ’ব। এই গ্ৰন্থৰ উদ্দেশ্য সফল হ’ব আৰু মই এই গ্ৰন্থখন আৰু এজন “জাবেদ হাবিব” লৈ উচৰ্গা কৰিব বিচাৰো যিয়ে যাদুৰ সৃষ্টি কৰে আৰু উৎসাহেৰে আপোনালোকক চুলিৰ জগত খনলৈ আকৃষ্ট হ’বলৈ অনুপ্রাণিত কৰিব। আপোনাসৰৰ অধ্যয়ন শুভ হওক, আপোনালোকৰ শিক্ষা সুখপ্ৰদ হওক।

সূচী পত্ৰ :

১.	ব্যক্তিগত পৰিচৰ্যা (গ্ৰহণ) আৰু স্বাস্থ্য	৩
২.	স্বচ্ছতা আৰু বীজাণুমুক্তকৰণ	৪
৩.	পেচাদাৰী নৈতিকতা	৮
৪.	গ্ৰাহকৰ সৈতে ফলপ্ৰসূ সম্পৰ্কৰ কাৰণে আকাংক্ষিত গুণাৱলী	১১
৫.	চালৰ গঠন	১৪
৬.	চেম্পু কৰা	২২
৭.	মুৰ মালিচ	২৬
৮.	অবাঞ্ছিত, অনাৱশ্যক নোম সাময়িক দূৰীকৰণৰ উপায়	২৯
৯.	সূতাৰ সহায়ত ভ্ৰূৰ সুন্দৰ আকাৰ দিয়া উপায়	৩৩
১০.	ব্লিচিং	৩৭
১১.	প্ৰাথমিক মেনিকিওৰ তথা পেডিকিওৰৰ যোগেদি হাত ভৰিৰ পৰিচৰ্যা	৪১
১২.	তাপৰ সহায়ত চুলিৰ পৰিচৰ্যা	৪৬
১৩.	হেয়াৰ কাট	৫৫
১৪.	কেশ বিন্যাস আৰু কেশ শৈলী	৭৮
১৫.	চুলিত হেনা বা মেহেন্দি লগোৱা	৮১
১৬.	বিভিন্ন ধৰণৰ ফেচিয়েল	৮৫
১৭.	ইলেক্ট্ৰোলজী	৯২
	ইলেক্ট্ৰোডিস্	৯৩
	হাই ফ্ৰিকোয়েন্সি	৯৮
	আল্ট্ৰাসোনিক	১০৮
	ভেকুৱাম সাকশন	১১০
১৮.	ৰাসায়নিক কাম কাজ	১১৫
১৯.	ৰূপচৰ্চাৰ কিটিপ	১২৬
২০.	শাৰী আৰু দোপাটীৰ ব্যৱহাৰ	১৩৩
২১.	নখ কলা	১৩৬
২২.	টাৰ্মিন'ল'জী	১৪০
২৩.	চেলুন পৰিচালনা	১৪৩
২৪.	ফেচিয়েল	১৪৬
২৫.	চুলিৰ গঠন	১৫৩
২৬.	চেলুন সৰঞ্জামৰ সংযোজিত তালিকা	১৬৬
২৭.	পেশাদাৰী শিক্ষা, লগ্নীকৰণ	১৬৯

□ ব্যক্তিগত পৰিচৰ্যা (গ্ৰহ্মিং) আৰু স্বাস্থ্য :

এই পোচাত, হেয়াৰ ষ্টাইলিষ্টৰ (কেশ পৰিচৰ্যাকাৰী আৰু বিন্যাসকাৰী) সঠিক কৰ্ম সংস্কৃতি নিশ্চিত কৰিবলৈ কিছুমান পথ নিৰ্দেশনাৰ দৰকাৰ। পোচাদাৰী হিচাপে ভাল গ্ৰহ্মিং আৰু স্বাস্থ্যৰ আদৰ্শ উদাহৰণ হোৱা উচিত। ইয়াৰ ফলত তেওঁ তাৎক্ষণিক সামাজিক স্বীকৃতি পায় আৰু তেওঁৰ সম্বন্ধে জনসাধাৰণে আৰু উচ্চ ধাৰণা পোষণ কৰে।

□ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য :

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বুলিলে নিয়মিত ভাৱে ব্যক্তিগত পৰিচ্ছন্নতাৰ অভ্যাস বুজায়। স্নান, দৈহিক দুৰ্গন্ধনাশক আৰু পাতল সুৰভিযুক্ত সুগন্ধি, দৈনিক দস্তমঞ্জল, মাউথ ওৱাচ ব্যৱহাৰ কৰা, পৰিষ্কাৰ পোচাক পৰিধান, সুন্দৰ কেশ বিন্যাস, নখৰ যতন — এই সমস্ত হৈছে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ অংগ। এজন ষ্টাইলিষ্টে যিহেতু গ্ৰাহকৰ নিকট সংস্পৰ্শলৈ আহি কাম কৰিবলগীয়া হয়, এই কথাত নিশ্চিত হ'বলগীয়া যাতে মুখৰ পৰা খোৱা বস্ত্ৰৰ গৌন্ধ পোৱা নাযায়, শৰীৰৰ পৰা ঘামৰ গৌন্ধ নোলায় আৰু হাততো যাতে দুৰ্গন্ধ নাথাকে তথা হাত জীৱাণুমুক্ত কৰাৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা হয়।

□ ব্যক্তিগত গ্ৰহ্মিং :

ব্যক্তিগত গ্ৰহ্মিং স্বাস্থ্যৰক্ষাৰে এক বিস্তৃত অংশ বা পৰিধি। নিয়মিত পৰিচৰ্যাত অভ্যস্ত তথা স্বাস্থ্য সচেতন ষ্টাইলিষ্ট এগৰাকী ভাল চেলুনৰ বিজ্ঞাপন বুলি পৰিগণিত হয়। সুস্থিৰ আৰু আকৰ্ষক ভাৱমূৰ্তিৰ দ্বাৰা গ্ৰাহকৰ বিশ্বাস অৰ্জন কৰা যায়। অনেক নিয়োগকৰ্তাই চেহেৰা, ব্যক্তিত্ব আৰু ভংগীমাক কৰ্ম নৈপুণ্যৰ দৰেই সমান গুৰুত্ব দিয়ে। ভাল, দেখনীয়াৰ পোচাক পৰিধান কৰা উচিত, অত্যধিক গহনা পিন্ধাৰ একেবাৰেই প্ৰয়োজন নাই। চকুত পৰাৰ নিচিনা অদ্ভুত জোতা পিন্ধা উচিত নহয় আৰু যথাযথ ৰূপচৰ্চাৰ প্ৰয়োজন। এজন সুন্দৰভাৱে পৰিচৰ্যা কৰা প্ৰসাধনবিদ এখন সুচাৰুৰূপে পৰিচালিত চেলুনৰ বিজ্ঞাপন। নিজকে সকলোতকৈ সুন্দৰ দেখুওৱাবলৈ, সকলোৱে সেই সকলো পুঞ্জানুপুঞ্জ গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়লৈ দৃষ্টি নিক্ষেপ কৰিব লাগিব যি এক সু পৰিচ্ছন্ন, সুন্দৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ ঘটায়।

(ক) প্ৰতি দিনে স্নান কৰি শৰীৰত সুগন্ধি প্ৰয়োগ : ইয়াৰ দ্বাৰা শৰীৰ পৰিষ্কাৰ থাকে। প্ৰতিদিনে স্নান কৰি কাষলতিৰ তলত সুগন্ধি লগালে দুৰ্গন্ধমুক্ত হয়।

(খ) মুখ গহুৰৰ স্বাস্থ্য : নিয়মিত দস্তমঞ্জল আৰু দাত পৰিষ্কাৰ ৰখা। মধুৰ নিশ্বাসৰ বাবে মাউথ ওৱাচ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

(গ) কেশ বিন্যাস তথা সজ্জা : চুলি পৰিষ্কাৰ আৰু ফিৰ ফিৰিয়া কৰি ৰখাটো প্ৰয়োজন। সকলো সময়তে আকৰ্ষণীয় তথা বাস্তৱসন্মত কেশ বিন্যাসৰ প্ৰয়োজন।

(ঘ) পোছাক : দাগবিহীন, পৰিষ্কাৰ, পৰিচ্ছন্ন পোছাক নিতান্তই বাঞ্ছনীয়। পোচাক জোখৰ হ'ব লাগে। দৈনিক অন্তৰ্বাস সলাব লাগে।

(ঙ) ৰূপচৰ্চা : চালৰ ৰঙৰ সৈতে মিল থকা কৰ্মেটিক ব্যৱহাৰ কৰা দৰকাৰ। ৰূপচৰ্চা যাতে সতেজ হয়, ভ্ৰু আৰু ওঠ যাতে সঠিক আকাৰৰ হয়।

(চ) হাত আৰু নখ : হাত দুখন সকলো সময়তে পৰিষ্কাৰ আৰু নৰম কৰি ৰাখিব লাগে আৰু নখ যাতে সকলো সময়তে ভালদৰে মেনিকিওৰ কৰা থাকে।

(ছ) আভূষণ : খুব জকমকীয়া গহনা নিপিন্ধাই ভাল।

(জ) জোতা, গেঞ্জি, মোজা প্ৰভৃতি : জোখৰ, চাপৰ হিলৰ সুৰুচি সম্পন্ন জোতা পিন্ধা উচিত। জোতা যাতে ভাল অৱস্থাত থাকে তথা চিকমিকাই থাকে। পৰিস্কাৰ গেঞ্জি, মোজা ইত্যাদি পিন্ধা উচিত।

□ ব্যক্তিত্ব :

এজন ষ্টাইলিষ্টৰ পেচাগত জীৱনত ব্যক্তিত্ব খুবই গুৰুত্বপূৰ্ণ। ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব প্ৰকাশ ঘটে তেওঁৰ হাব-ভাৱত, কামত, ভংগীমাত, পোচাকত তথা পৰিচৰ্যাত।

□ সুন্দৰ আচৰণ :

সুন্দৰ আচৰণৰ মাজেৰে ব্যক্তিত্বৰ প্ৰকাশ ঘটে। মানুহৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধাপূৰ্ণ মনোভাৱ, সহনশীলতা অন্যক বুজাৰ ক্ষমতা আৰু বিবেচনা - এই কেইটা গুণে এজন ভাল ষ্টাইলিষ্টৰ জীৱনত খুবই গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। বন্ধুত্বপূৰ্ণ ব্যৱহাৰ, শাস্ত তথা সুখী ভংগীমাক ভাল চাৰিত্ৰিক লক্ষণ হিচাবে গণ্য কৰা হয়।

□ ইতিবাচক সান্নিধ্য :

এজন ষ্টাইলিষ্ট সকলো সময়তে ইতিবাচক তথা মনোৰম ব্যক্তিত্ব হ'ব লাগিব। কামৰ প্ৰতি তথা মানুহৰ প্ৰতি ইতিবাচক মনোভাৱ হৈছে সফলতাৰ কাৰণে গুৰুত্বপূৰ্ণ। সকলো সময়তে মুখত মিচিকিয়া হাঁহিৰ প্ৰয়োজন। আটাইতকৈ কঠিন পৰিস্থিতিতেই মানুহৰ সৈতে ভাল সম্পৰ্ক গঢ়ি তুলিব পাৰি আৰু মানুহৰ আস্থাও অৰ্জন কৰিব পাৰি। যি ষ্টাইলিষ্টে এই সুযোগৰ সৎ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে, তেওঁ গ্ৰাহক তথা সহকৰ্মীসকলৰ ওপৰত তাৎক্ষণিক প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিব পাৰে।

□ সফল সংযোগ :

কথা বতৰাৰ ধৰণ, ভাল শ্ৰোতা হোৱা আৰু কথা বতৰাৰ ওপৰতেই সু-সম্পৰ্ক স্থাপন হয়। পেচাদাৰ ষ্টাইলিষ্ট হিচাপে সফল হ'বলৈ হ'লে মানুহৰ সৈতে সুন্দৰ সম্পৰ্ক ৰখা প্ৰয়োজন আৰু সেইটো অত্যন্ত ফলপ্ৰসূ। সকলোকে স্বাগতম জনোৱা, চকুত চকু থৈ কথা কোৱা, মন দি অইনৰ কথা শুনা, অইনৰ প্ৰয়োজন বুজাৰ চেষ্টা কৰা তথা বুজা, নশ্ৰুভাৱে কথা কোৱা, পৰিশীলিত ভাষা ব্যৱহাৰ কৰা ইত্যাদি সকলো বিলাক মিলি সম্পৰ্কক আৰু ফলদায়ক তথা গ্ৰহণযোগ্য কৰি তোলে।

□ স্বচ্ছতা তথা বীজাণুমুক্তকৰণ :

পৰিচ্ছন্ন তথা সু-সজ্জিত চেলুন এখনে মানুহৰ মাজলৈ এক ইতিবাচক বাৰ্তা বহন কৰে। ইয়াৰদ্বাৰাই গ্ৰাহকৰ ওপৰত প্ৰথম প্ৰভাৱ পৰে। চেলুন কোঠাটো সাৰি-মুচি পৰিস্কাৰ কৰি ৰখা দৰকাৰ। যদি সঠিক ভাৱে পৰিচ্ছন্নতা ৰক্ষা কৰা নাযায়, তেন্তে ৰোগ বিয়পি পৰে আৰু গ্ৰাহকসকলে সেই চেলুনলৈ আহিবলৈ নিবিচাৰে। গ্ৰাহকসকলে নিজৰ সুৰক্ষাৰ ভাৱ ষ্টাইলিষ্টৰ ওপৰতেই এৰি দিয়ে। ষ্টাইলিষ্টৰ যন্ত্ৰ-পাতি সকলো সময়তে গ্ৰাহকৰ ছাল আৰু চুলিৰ প্ৰত্যক্ষ সংস্পৰ্শত আহে। সেয়েহে গ্ৰাহকৰ স্বাস্থ্য সুৰক্ষিত ৰখাৰ কাৰণে পৰিচ্ছন্নতা তথা বীজাণুমুক্তকৰণ অতীৰ প্ৰয়োজন। যিকোনো ধৰণৰ অসাৱধানতা গুৰুতৰ ৰোগ তথা আঘাতৰ কাৰণ হ'ব পাৰে। সেয়েহে এজন পেছাদাৰী ষ্টাইলিষ্টৰ ওপৰত গধুৰ দায়িত্ব নিৰ্ভৰ কৰে।

□ নিম্নলিখিত নিৰ্দেশাৱলী মানি চলিলে ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা যায় :

সংক্ৰমণ দূৰীকৰণ : সংক্ৰমণ বা দূষণৰ অৰ্থ হ'ল - লেতেৰা বস্ত্ৰৰ উপস্থিতি, যেনে ধূলি, জীৱাণু, বৰ্জ্য পদাৰ্থ ইত্যাদি। বাহ্যিক চেহেৰা দেখি পৰিষ্কাৰ যেন লাগিলেও প্ৰকৃততে সি দূষণ মুক্ত নহ'বও পাৰে। যন্ত্ৰ পাতি আৰু অন্যান্য বস্ত্ৰৰ উপৰি ভাগত ধূলি, তেল চিকটি, জীৱাণু থাকিলে তাক দূষিত বুলি ধৰি লোৱা হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে, ফণীত থকা চুলি আৰু তাৱেলৰ ওপৰত ৰূপ চৰ্চাৰ সামগ্ৰী লাগি থকাতো দূষণৰ কাৰণ আৰু ই সংক্ৰমণ বিয়পায়। যন্ত্ৰ পাতিৰ পৰা তথা অন্যান্য বস্ত্ৰৰ উপৰি ভাগৰ পৰা পেথোজেন দূৰ কৰি দূষণমুক্ত কৰিব পৰা যায়। এগৰাকী পেচাদাৰী ষ্টাইলিষ্টৰ বাবে চেলুনখন পৰিষ্কাৰ তথা স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰখাটো অতীব গুৰুত্বপূৰ্ণ। দূষণমুক্ত কৰাৰ তিনিটা প্ৰধান স্তৰ আছে — বীজাণুমুক্তকৰণ, পৰিচ্ছন্নতা আৰু সংক্ৰমণ ৰোধ।

বীজাণুমুক্তকৰণ : ই দূষণমুক্তকৰণ কৰাৰ সকলোতকৈ ফলদায়ক পদ্ধতি। বাস্তৱ বীজাণুমুক্ত কৰণৰ সবাতোকৈ সহজ উপায় হৈছে শুকান তাপৰ প্ৰয়োগ।

পৰিচ্ছন্নতা : ই দূষণমুক্তকৰণৰ অন্যতম উপায়। চেলুনৰ যন্ত্ৰ পাতি তথা অন্য স্তৰ বিলাকক বীজাণুমুক্তকৰণ কৰা হয় চাবোনৰ দ্বাৰা প্ৰক্ষালন কৰি। তাৰ পিছত সেইবোৰক জীৱাণুমুক্ত কাপোৰেৰে মোহাৰি ৰখা হয়।

সংক্ৰমণ ৰোধ : ই হৈছে দূষণমুক্ত কৰাৰ এক উচ্চস্তৰীয় পদ্ধতি। এই পদ্ধতি তেতিয়া ব্যৱহাৰ কৰা হয় যেতিয়া জীৱাণুমুক্ত কৰণ বাস্তৱ সম্ভৱ নহয়। চেলুনৰ দূষিত যন্ত্ৰ আৰু অন্যান্য স্তৰৰ উপৰি ভাগৰ জীৱাণুবোৰ ধ্বংস কৰাৰ কাৰণে সংক্ৰমণ ৰোধক ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

এখন পৰিচ্ছন্ন তথা স্বাস্থ্যকৰ চেলুনে অধিক গ্ৰাহকক আকৃষ্ট কৰে। সেইটো কি ধৰণে কৰিব পৰা যায় তাৰ বিষয়ে কিছু পৰামৰ্শ —

- (ক) চেলুনখন ধূলি মুক্ত কৰি ৰাখিব লাগিব, পোহৰ আৰু বতাহ যাতে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ পোৱা যায়।
- (খ) চেলুনৰ মজিয়া, হাত ধোৱা বেচিন, শৌচাগাৰ, চেম্পু কৰা বেচিন, চকী, কাউণ্টাৰ ইত্যাদি উপৰোক্ত উপায়ৰদ্বাৰা পৰিষ্কাৰ ৰখা প্ৰয়োজন।
- (গ) বায়ুশুদ্ধিকৰণৰ ব্যৱস্থা ৰখা দৰকাৰ যাতে দুৰ্গন্ধ পোৱা নাযায়।
- (ঘ) প্ৰত্যেকটো জাৱৰ পেলোৱা পাত্ৰ জীৱাণু মুক্ত কৰি ৰাখিব লাগিব। পাত্ৰৰ ভিতৰত 'ব্যৱহাৰ কৰি পেলাই দিব পৰা' এই ধৰণৰ পলিবেগ ৰাখিব লাগিব।
- (ঙ) গ্ৰাহক সকলক জীৱাণু মুক্ত সামগ্ৰীৰ দ্বাৰা সেৱা আগবঢ়াব লাগিব।
- (চ) গ্ৰাহক সকলক পৰিষ্কাৰ তাৱেল দিব লাগিব। গাৰ ছাল মোচাৰ বাবে 'টিচু কাগজ' ভাল তথা স্বাস্থ্য সম্ভৱ।
- (ছ) ধোৱাৰ তালৈ পঠাবলগীয়া লেতেৰা তাৱেল ইত্যাদি পৃথককৈ ৰাখিব লাগিব।
- (জ) নতুন চাদৰ আৰু তুলাৰ টুকুৰা গ্ৰাহকৰ কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।
- (ঝ) চাবোন, পাউদাৰ, চেম্পু তথা কণ্ঠচনাৰত ঔষধ প্ৰয়োগ কৰিব লাগিব।
- (ঞ) কোনো ব্যৱহাৰ্য বস্ত্ৰ মজিয়াত পৰি গ'লে তাক জীৱাণু মুক্ত কৰিহে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।
- (ট) কোনো গ্ৰাহকক সেৱা আগবঢ়োৱাৰ আগত তথা পিছত হাত ধুব লাগিব।
- (ঠ) কাম কৰাৰ ঠাইখিনি পৰিষ্কাৰ কৰিহে পৰৱৰ্তী গ্ৰাহকৰ সেৱাত আগবাঢ়িব লাগিব।

□ জীৱাণুমুক্তকৰণ :

এই পদ্ধতিৰদ্বাৰা যিকোনো বস্তুৰ ওপৰত থকা সজীৱ পদাৰ্থক সম্পূৰ্ণ ৰূপে ধ্বংস কৰিব লাগিব। পানী উতলাই বা তাপৰ সহায়ত আৰু শুকান তাপ দি এই পদ্ধতি অৱলম্বন কৰা হয়।

□ সংক্ৰমণ ৰোধ :

সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্ম ৰোগ সৃষ্টিকাৰী সজীৱ পদাৰ্থবোৰক ধ্বংস বা দমন কৰাৰ বাবে ৰাসায়নিক পদাৰ্থ পোৱা যায়।

□ স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ কাৰণে পৰিচ্ছন্নতা : জীৱাণুমুক্তকৰণৰ দ্বাৰা :

কোনো এটা বস্তুক সম্পূৰ্ণভাৱে জীৱাণুমুক্তকৰণৰ দ্বাৰা পৰিষ্কাৰ কৰা যায়।

□ জীৱাণুৰ দ্বাৰা ৰোগ তলত দিয়া ধৰণে বিয়পে :

- (ক) অপৰিষ্কাৰ হাত
- (খ) দূষিত যন্ত্ৰ-পাতি
- (গ) কটা-ছিঙা ঘা
- (ঘ) নাক আৰু মুখৰ পৰা নিঃসৰণ
- (ঙ) এজনৰ তাৱেল অন্যজনে ব্যৱহাৰ কৰিলে
- (চ) সংক্ৰামিত ছালৰ সংস্পৰ্শত আহিলে আৰু
- (ছ) দূষিত তেজৰ দ্বাৰা।

□ জীৱাণুমুক্তকৰণ তথা পৰিচ্ছন্নতাৰ পদ্ধতি :

● আৰ্দ্ৰ উত্তাপৰ দ্বাৰা নিৰ্বীজকৰণ :

এই পদ্ধতিত সাধাৰণ উতলাংক থাকে 100° চেলচিয়াছ, কাৰণ শুকান তাপতকৈ আৰ্দ্ৰ উত্তাপে দ্ৰুতগতিত জীৱাণু ধ্বংস কৰে। কোনো বস্তু পোন্ধৰ মিনিট ধৰি উতলা পানীত ডুবাই ৰাখিলে তাত থকা প্ৰায় সকলো জীৱাণুৱে ধ্বংস হয়। তথাপি কিছুমান জীৱাণু এই উত্তাপ বা এই সময়ত ধ্বংস নহয়, এই অৱস্থাৰ পৰা উদ্ধাৰ পাবলৈ প্ৰেছাৰ কুকাৰৰ নিছিনা বন্ধ পাত্ৰ ব্যৱহৃত হয় যিয়ে অধিক বেছি উত্তাপ ধৰি ৰাখিব পাৰে আৰু তাতেই যন্ত্ৰ-পাতি তথা সামগ্ৰী নিৰ্বীজকৰণ কৰা হয়। এইধৰণৰ বিশেষ পাত্ৰ অথবা 'অটোক্লেভ'ত চাপযুক্ত ভাপক তিনিটা চক্ৰত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। 120° চেলচিয়াছ 15 মিনিটৰ কাৰণে, 135° চেলচিয়াছ 22 মিনিটৰ কাৰণে, 145° চেলচিয়াছ 58 মিনিটৰ কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। বিউটি চেলুনসমূহত সকলো যন্ত্ৰ-পাতি তথা সামগ্ৰী নিৰ্বীজকৰণৰ কাৰণে যি চক্ৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয় সেয়া সাধাৰণত 120° চেলচিয়াছ 15 মিনিটৰ কাৰণে।

□ তাপৰ জৰিয়তে নিৰ্বীজকৰণ :

● শুষ্ক তাপত নিৰ্বীজকৰণ/কাঁচৰ গুটিৰ সহায়ত নিৰ্বীজকৰণ :

অত্যন্ত সৰু সৰু বস্তুৰ ক্ষেত্ৰত এই পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়। অপৰিবাহী গোলাকাৰ চিলিঙাৰ বিদ্যুৎ প্ৰবাহৰ দ্বাৰা উত্তপ্ত কৰা হয়। সৰু সৰু কাঁচৰ গুটি কিছুমান এই চিলিঙাৰৰ ভিতৰত ৰখা হয়। ব্যৱহাৰৰ আগে এইবোৰক এঘণ্টা ধৰি উত্তপ্ত কৰা হয়। বিদ্যুতৰ জৰিয়তে পৃথকীকৰণৰ কাৰণে বেজীৰ নিচিনা ধাতৰ পদাৰ্থ সেই গুটিবিলাকৰ

ভিতৰত ভৰাই দিয়া হয়। এই গুটিবোৰৰ তাপমাত্ৰা ১৯০° ৰ পৰা ৩০০° চেলচিয়াছৰ ভিতৰত হয় আৰু সেই অনুসাৰে নিৰ্বীজকৰণৰ সময়ৰো পাৰ্থক্য হয়। যি মডেল দিয়া থাকে, সেইমতে সেই নিৰ্দেশাৱলী পালন কৰিব লাগে।

● ৰাসায়নিক :

ভাল সংক্ৰমণৰোধী ব্যৱহাৰ কৰা সহজ, তৎক্ষণাত কাম হয়, বিৰক্তি নিদিয়ে (উদাহৰণ- এলকোহল, চাৰ্জিকেল স্পিৰিট)। নিৰ্বীজকৰণত ব্যৱহৃত তৰল পদাৰ্থবিধ 'ভেলডিহাইড' নামৰ ৰাসায়নিক যৌগিকৰ দ্বাৰা তৈয়াৰী। যন্ত্ৰবিলাক ভালদৰে ধোৱাৰ পিছত ২০ ৰ পৰা ৩০ মিনিট ইয়াৰ মাজত ডুবাই ৰখা হয়। শৰীৰৰ ত্বক স্পৰ্শ কৰাৰ আগত সমস্ত ৰাসায়নিক পদাৰ্থ উষ্ণ পানীত খচি খচি ধোৱা হয়। সকলো বস্তু নিৰ্বীজকৰণৰ ক্ষেত্ৰত, প্ৰস্তুতকাৰীৰ নিৰ্দেশাৱলী ব্যৱহাৰৰ পূৰ্বে অনুসৰণ কৰাটো আচাইতকৈ ভাল।

ক) ডেটল : ই কয়লাৰ আলকাতৰাৰ পৰা প্ৰাপ্ত বস্তু। চেলুনৰ মজিয়া ইয়াৰ দ্বাৰা পৰিষ্কাৰ কৰা হয় তথা যন্ত্ৰপাতিবোৰ ডুবাই ৰখাৰ কাৰণে ইয়াক এটা পাত্ৰত ৰখা হয়।

খ) চেভলন/চেট্ৰামাইড : ই জীৱাণুৰ বিস্তাৰ ৰোধ কৰে। ই হাতৰ কাষতে উপলব্ধ বীজাণুনাশক ঔষধ আৰু ইয়াত ৭০% আইচোপ্ৰোপাইল এলক'হল থাকিব পাৰে।

গ) এলক'হল : এলক'হল খুবেই কাৰ্যক্ষম জীৱাণুনাশক। কিন্তু ইয়াক এবাৰ ব্যৱহাৰৰ পিছত ত্যাগ কৰাই উচিত। যেনে— 'মিথানল', 'ইথানল' আৰু 'আইচ'প্ৰপিল এলক'হল'। মেথোলেটেড স্পিৰিট আৰু 'চাৰ্জিকেল স্পিৰিট' এইবোৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰিয়েই প্ৰস্তুত কৰা হয়। ৭% শক্তিৰ এলক'হল সবাতোকৈ কাৰ্যকৰী অৰ্থাৎ ৭ ভাগ পানী আৰু ৭ ভাগ এলক'হলৰ দ্বাৰা যিটো প্ৰস্তুত কৰা হয়। যিবোৰে জীৱাণুনাশকৰ কাম কৰে, ৰোগৰ জীৱাণু মাৰে কিন্তু সংক্ৰামক ৰোগৰ বিৰুদ্ধে ইয়াৰ প্ৰভাৱ সীমিত।

ঘ) কোৱাৰ্টাৰী এমোনিয়াম কম্পাউণ্ড : এইবোৰ হৈছে ৰোগজীৱাণু পৰিষ্কাৰক। ৰোগজীৱাণুৰ বিস্তাৰক ইবোৰে প্ৰতিৰোধ কৰে কিন্তু তীব্ৰ প্ৰতিৰোধ গুণসম্পন্ন জীৱন্ত প্ৰাণীৰ ওপৰত প্ৰভাৱ ন্যূনতম। এইবোৰ প্ৰধানত ছাল আৰু ক্ষতস্থান পৰিষ্কাৰ কৰাত ব্যৱহৃত হয়। 'চেভলন'ৰ দ্বাৰা পদাৰ্থত ইয়াক পোৱা যায়।

ঙ) ফেনাইল : অতীজত যিদৰে 'কাৰ্বলিক এচিড' বীজাণুনাশক হিচাপে মানুহে ব্যৱহাৰ কৰিছিল, বৰ্তমান সেইদৰে ফেনাইল ব্যৱহৃত হয়। নলা-নৰ্দমা পৰিষ্কাৰক হিচাপে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ডেটল ছালৰ ওপৰত প্ৰয়োগ কৰা হয়। ডেটেনেজৰ দ্বাৰা যিকোনো বস্তুৰ উপৰিভাগ মছা হয়।

চ) চাবোন আৰু পানী : যদি কোনো কাৰণত, কোনো ঠাইত আৰ্দ্ৰ বা শুকান তাপৰ সহায়ত নিৰ্বীজকৰণ কৰা সম্ভৱ নহয়, তেতিয়া তাক চাবোন আৰু গৰম পানীৰ দ্বাৰা পৰিষ্কাৰ কৰি 'ইউ-ডি' কেবিনেটত ৰখা হয়।

ছ) ৰশ্মি বিচ্ছুৰণ বা ৰেডিয়েছন : যন্ত্ৰপাতি নিৰ্বীজকৰণৰ বাবে অতিবেগুনী ৰশ্মিৰ বিচ্ছুৰণ পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়। ধাতব যন্ত্ৰপাতি আৰু ৰূপচৰ্চাৰ তুলিকাবোৰ (ব্ৰাছ) নিৰ্বীজকৰণ কৰাৰ পিছত পুনৰ ব্যৱহাৰ নকৰালৈকে 'ইউ. ভি.' (UV) কেবিনেটত ৰখা হয়।

□ পেচাদাৰী নৈতিকতা :

কৰ্মশিল্পৰ জগতখনত কেশবিন্যাস আৰু কেশসজ্জা এনে এটা ব্যৱসায় য'ত গ্ৰাহকৰ সন্তুষ্টি সবাটোকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ। ষ্টাইলিষ্ট এজনে নিজৰ কাম সূচাৰুৰূপে জানিবই লাগিব। ইয়াৰোপৰি তেওঁ গ্ৰাহকৰ প্ৰয়োজন সম্পৰ্কেও সদা সচেতন হ'ব লাগিব। ষ্টাইলিষ্ট হিচাবে সকলো আকৰ্ষণৰ তেওঁ হৈছে কেন্দ্ৰবিন্দু তথা গ্ৰাহকৰ সৈতে ধৈৰ্যশীল ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।

অইন একধৰণৰ মানুহৰ সৈতে ষ্টাইলিষ্ট এগৰাকীয়ে সংযোগ ৰাখিবলগীয়া হয়, তেওঁলোক হৈছে তেওঁৰেই সহকৰ্মী। যি স্থানত দিনটোৰ অধিকাংশ সময় কৰ্মব্যস্ততাৰে কটাবলগীয়া হয়, সেই ঠাই স্বাস্থ্যকৰ, ইতিবাচক আৰু ৰুচিসন্মত কৰি ৰখাটো প্ৰয়োজন। প্ৰতিমূহূৰ্তত সহকৰ্মীসকলৰ সৈতে আদান প্ৰদানৰ প্ৰভাৱ প্ৰতিফলিত হ'ব তেওঁলোকৰ কাম আৰু মনোভাৱ গঠনৰ মাজেদি।

বুজাপৰা, সঠিক মনোভাৱ আৰু শিল্পনৈপুণ্যৰ যোগফলেই হৈছে এজন সফল ষ্টাইলিষ্ট। কৰ্মক্ষেত্ৰত পেছাগত নৈতিকতা সৰ্বদা লক্ষ্য কৰা হয়। তলৰ তালিকাত কিছুমান ব্যৱহাৰিক বৈশিষ্ট্য দিয়া হ'ল যিবোৰে মনোভাৱ তথা চৰিত্ৰ গঠনত অৰিহণা যোগায়। ব্যৱহাৰৰ ইতিবাচক আৰু নেতিবাচক দিশ ইয়াৰ দ্বাৰা স্পষ্ট হয়।

□ ইতিবাচক ব্যৱহাৰ :

কাম	কি বুজায়
মৃদু হাঁহি	আপোনাক লগ পাই মই সুখী।
অৰ্থবহ কৰমৰ্দন	আপোনাৰ সৈতে ব্যৱসায় কৰিবলৈ মই আগ্ৰহী।
উষ্ণ দৃষ্টিপাত	আপোনাক স্বাগতম।
আনক স্বীকৃতি দিয়া	আপুনি মোৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ।
অকণমান সন্মুখলৈ হাওলি বহা	আপোনাৰ কথা শুনিবলৈ মই আগ্ৰহী।
নিৰপেক্ষ থকা	মই মুক্তমনৰ আৰু আপোনাৰ সৈতে ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত মই বিচাৰ বিশ্লেষণ কৰা নাই।
মনোযোগেৰে কথা শুনা	আপোনাৰ বক্তব্য বুজিবলৈ চেষ্টা কৰিছোঁ।

□ নেতিবাচক ব্যৱহাৰ :

কাম	কি বুজায়
একঘেয়ামি অনুভৱ	মোৰ নিজৰ কাম ভাল লগা নাই
ক্লান্ত	মোৰ অতিৰিক্ত পৰিশ্ৰম হৈছে
বিৰক্ত	মোৰ আবেগৰ ভাৰসাম্যতা নাই
মোক অকলশৰে থাকিব দিয়ক	মই এজন স্বার্থপৰ ব্যক্তি
আনক অবজ্ঞা কৰা	মই এজন অভদ্ৰ লোক
আনক এৰি চলিব বিচৰা	মই বন্ধুভাৱাপন্ন নহয়
কাৰোবাক আওকাণ কৰি অইনলৈ চোৱা	আপুনি মোৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ নহয়

এই কথাটো কোৱা বাহুল্য হ'ব যে ভাল ব্যৱহাৰে কৰ্মক্ষেত্ৰত স্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশ সৃষ্টি কৰে আৰু নেতিবাচক ব্যৱহাৰে গ্ৰাহকক বিমুখ তথা নিৰুৎসাহিত কৰে। দুয়োধৰণৰ ব্যৱহাৰৰ প্ৰভাৱেই শেষ পৰ্যন্ত ব্যৱসায়ৰ ওপৰত পৰে। প্ৰথম ধৰণৰ ব্যৱহাৰে ব্যৱসায়ক উন্নত কৰে আৰু দ্বিতীয় ধৰণৰ ব্যৱহাৰে ব্যৱসায়ৰ মানদণ্ডৰ অবনতি ঘটায়। সদায় ব্যৱসায়ৰ ইতিবাচক দিশ উন্মোচন কৰাৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়োৱা হয় আৰু নেতিবাচক দিশটো সংহত ৰাখিবলৈ কোৱা হয়। ব্যৱসায়ত এইধৰণৰ পথন্দৰ অৱকাশ নাই। সেয়েহে কৰ্মক্ষেত্ৰত সুন্দৰ ব্যৱহাৰ বাঞ্ছনীয়। এগৰাকী কেশপ্ৰসাধকে সকলোৰে লগত ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত নিম্নলিখিত নিয়মবোৰ মনত ৰাখি চলিব লাগিব।

- ক) বিবেচক হ'ব লাগিব। শ্ৰদ্ধাবান হ'ব লাগিব তথা ভদ্ৰ হ'ব লাগিব।
- খ) কামত নিয়োগকৰ্তাৰ দ্বাৰা নিৰ্দ্ধাৰিত পোছাকবিধি মানিব লাগিব।
- গ) সহায় কৰিবলৈ সদা আগ্ৰহী হ'ব লাগিব, নম্ৰ হ'ব লাগিব।
- ঘ) অগৰকাৰী আড্ডা বা পৰনিন্দা নিতান্তই বৰ্জনীয়।
- ঙ) অভদ্ৰতা কৰা উচিত নহয়, মৃদুভাৱে তথা ভদ্ৰভাৱে কথা কোৱা উচিত।
- চ) কথা দিলে তাক ৰাখিব লাগিব আৰু প্ৰতিশ্ৰুতি ৰক্ষা কৰিবই লাগিব।
- ছ) কোনোবাই কথা কোৱাৰ সময়ত বাধা দিয়া উচিত নহয় আৰু কোনোবা ব্যস্ত থাকিলেও বিৰক্ত কৰা উচিত নহয়।
- জ) কোনো ধৰণৰ আদেশ দিয়া উচিত নহয়, প্ৰত্যেকৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধাশীল হোৱা উচিত।
- ঝ) ভাষা প্ৰয়োগ কৰাত সচেতন হোৱা উচিত, নহ'লে কথাৰ ভুল ব্যাখ্যা হ'ব পাৰে যাৰ দ্বাৰা ভুল বুজাবুজি হ'ব পাৰে।
- ঞ) সময় মানি চলিব লাগিব। নিৰ্দিষ্ট সময় মানি চলিবই লাগিব।
- ট) খং নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব লাগিব।
- ঠ) কাকো নজনোৱাকৈ কৰ্মক্ষেত্ৰে ত্যাগ কৰা অনুচিত।
- ড) কাকো ভুল পৰামৰ্শ দিয়াটো উচিত নহয়।
- ঢ) টকা-পইচাৰ ক্ষেত্ৰত সং হ'ব লাগিব।

- গ) ভুল হ'লে স্বীকাৰ কৰিব লাগিব আৰু কামৰ দায়িত্ব ল'ব লাগিব।
- ত) গ্ৰাহকৰ সৈতে পেছাগত দূৰত্ব বৰ্তাই ৰাখিব লাগিব। তেওঁলোকৰ লগত ব্যক্তিগত সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলা উচিত নহয়।
- থ) মুখ তথা শৰীৰৰ স্বাস্থ্যৰক্ষা কৰা প্ৰয়োজন।
- দ) গ্ৰাহকক সেৱা আগবঢ়োৱা সময়ত যিকোনো বস্তু চোবাই থকা উচিত নহয়।
- ধ) চৰকাৰী আইন মানি চলিব লাগিব।

❑ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ :

ব্যক্তিগত গ্ৰহণ বা পৰিচৰ্যা আৰু স্বাস্থ্য।

❑ পেছাগত নীতি নিয়ম :

❑ মধুৰ ব্যক্তিত্বৰ গুণ :

আপোনাৰ ব্যক্তিত্বই আপোনাৰ পৰিচয়। আপুনি যিধৰণে খোজ কাঢ়ে, যিভাৱে কথা কয়, কান্ধৰ ওপৰত মূৰটো যি ধৰণে ৰাখে, কথাবোৰ তৎক্ষণাত বুজিব পাৰে নে বুজিবলৈ অধিক সময়ৰ প্ৰয়োজন হয়, এই সকলোবোৰ লৈয়েই আপোনাৰ ব্যক্তিত্ব গঠন হয় আৰু ইয়ে আপোনাক পূৰ্বৰ পৰা পৃথক কৰে। ব্যৱসায়ক্ষেত্ৰত বা ব্যক্তিগত জীৱনত আপোনাৰ মধুৰ ব্যৱহাৰৰ বাবেই আৰু অধিক সংগী, গ্ৰাহক তথা বন্ধু গোট খায়।

❑ কুশল কূটনীতি :

নিজক প্ৰতিষ্ঠা কৰাটো ভাল কথা। ইয়াৰ দ্বাৰা মানুহে বুজিব পাৰে আপুনি কি পৰিবেশৰ পৰা আহিছে। কুশল কূটনীতি মানে চিধাচিধি কোৱা, সমালোচনা কৰা নহয়। ই হৈছে কূটনৈতিক কলা।

❑ কণ্ঠস্বৰ :

আপোনাৰ স্বৰনলীৰ অৱস্থানৰ কাৰণে আপোনাৰ স্বৰ গভীৰ তথা গম্ভীৰ হ'ব পাৰে। অৱশ্যে আপুনি নৰম স্বৰতো কথা ক'ব পাৰে। আপোনাৰ ভাবনা যদি ইতিবাচক হয়, তেন্তে আপুনি মধুৰভাৱে কথা ক'ব পাৰে।

❑ আবেগৰ স্থিৰতা :

নিজৰ অনুভূতি সঠিকভাৱে প্ৰকাশ কৰা জৰুৰী। কিন্তু কিছুমান মানুহৰ নিজৰ অনুভূতিৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ নাথাকে আৰু ভুলকৈ নিজকে প্ৰকাশ কৰে। সম্পৰ্কক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব জনা আৰু আনৰ দ্বাৰা অবদমিত নোহোৱাকৈ থকাটো হৈছে সঠিক কুশলতা আৰু পৰিপক্বতাৰ পৰিচায়ক।

❑ সংবেদনশীলতা :

অন্যৰ অনুভূতিৰ প্ৰতি আপোনাৰ চিন্তা ব্যক্ত কৰাৰ যোগেদি উজ্জ্বল প্ৰকাশ হয় আপোনাৰ ব্যক্তিত্বৰ। আপোনাৰ বোধশক্তি, সহমৰ্মিতা তথা গ্ৰহণযোগ্যতা — এই তিনিওৰে মিলনেই হ'ল সংবেদনশীলতা। সংবেদনশীল হোৱাৰ অৰ্থ হ'ল অন্যৰ কথাত সঁহাৰি দিয়া তথা অন্যৰ সমব্যথী হোৱা।

মূল্য আৰু লক্ষ্য :

জীৱনত মূল্য আৰু লক্ষ্য অৰ্জন কৰা উচিত, তেতিয়াহে আমি পৃথিৱীত চলিব পাৰিম। এই গুণবিলাকেই আমাক শিকায় আমাৰ আচৰণ বিধি তথা লক্ষ্য কি হ'ব।

পৰিগ্ৰাহিতা :

পৰিগ্ৰাহী হোৱাৰ অৰ্থ হৈছে আনৰ সম্পৰ্কে উৎসুক হোৱা আৰু আনৰ মতামত, অনুভূতি তথা ধাৰণাৰ প্ৰতি সঁহাৰি জনোৱা। শূনাৰ ভাও নধৰি মন দি শুনাকে পৰিগ্ৰাহিতা বোলে।

যোগাযোগ স্থাপনৰ কুশলতা :

ব্যক্তিগত জীৱনত যিয়েই নঘটক কিয়, দিনটোৰ মেজাজ যিয়েই নহওক কিয়, কৰ্মক্ষেত্ৰত পেছাদাৰী মনোভাৱ প্ৰদৰ্শন কৰাটো উচিত। আপোনাৰ মুখত যাতে অকৃত্ৰিম হাঁহি থাকে। কাম কৰাৰ সময়ত আন্তৰিক উৎসাহ দেখুওৱা প্ৰয়োজন। ব্যৱহাৰৰ সময়ত আৰু সকলোতকৈ প্ৰয়োজনীয় হৈছে যে গ্ৰাহকৰ সৈতে ব্যৱহাৰৰ সময়তো এনেকুৱা হোৱাটো প্ৰয়োজন।

সহকৰ্মী তথা গ্ৰাহকৰ সৈতে কথা কোৱা সময়ত স্পষ্ট আৰু সংক্ষিপ্ত হ'ব লাগিব। আপোনাৰ ভাষা যেন সহজে বোধগম্য হয় তথা কণ্ঠস্বৰো বন্ধুত্বপূৰ্ণ হয়। সকলো সময়তে আনৰ চকুত চকু থৈ কথা ক'ব লাগে। তেওঁলোকৰ বাওঁ কান্ধৰ ফালে চাই কথা ক'লে তেওঁলোকে ভাবিব যে হয় আপোনাৰ কোনো উৎসাহ নাই নহয় আপুনি কিবা গোপন কৰিছে। গ্ৰাহক তথা সহকৰ্মীৰ সৈতে লিখিত যোগাযোগৰ সময়ত সুস্পষ্ট, সংক্ষিপ্তভাৱে সকলো কথা সঠিকভাৱে উপস্থাপিত কৰিব লাগিব।

সম্পৰ্ক স্থাপন দুই ধৰণে কৰিব পৰা যায়। মন দি নুশুনিলে গ্ৰাহকৰ প্ৰয়োজন বুজিব পৰা নাযায়। দ্বিমাত্রিক কথোপকথনত আপোনাৰ জনাটো প্ৰয়োজন — আপুনি ক'ত ব'ব লাগিব তথা ক'ত আৰম্ভ কৰিব লাগিব। যেতিয়া আপুনি শ্ৰোতাৰ ভূমিকা পালন কৰে, আপোনাৰ শাৰীৰিক ভংগীমাৰ দ্বাৰা বুজাই দিব লাগিব যে আপুনি আগ্ৰহী আৰু মনোযোগেৰে শূনি বক্তব্য বুজিব পাৰিছে।

পৰামৰ্শৰ সময়ত, পৰামৰ্শৰ প্ৰ-পত্ৰ পূৰণৰ সময়ত চিকিৎসা পৰিকল্পনাৰ বিষয়ে গ্ৰাহকক প্ৰশ্ন কৰিব লাগিব। তাৰ ভিতৰত কিছু প্ৰশ্ন হ'ব 'সংকুচিত প্ৰশ্ন' যাৰ উত্তৰ কেৱল 'হা' বা 'না'ৰ দ্বাৰা দিব লাগিব। আৰু কিছুমান মুক্ত প্ৰশ্ন সোধা হ'ব, যাৰ উত্তৰ দিয়াৰ সময়ত গ্ৰাহক বিস্তৃতভাৱে ক'বলৈ উৎসাহিত হ'ব। গ্ৰাহকক ক'বলৈ উৎসাহিত তথা আপোনাৰ শ্ৰৱণশক্তি প্ৰয়োগ কৰক।

গ্ৰাহকৰ সৈতে ফলপ্ৰসূ সম্পৰ্কৰ বাবে আকাংক্ষিত গুণাবলী :

ক) ভাল শ্ৰোতা হোৱা।

খ) কথাবতৰাত একচেটিয়া অধিকাৰ সাব্যস্ত কৰা অনুচিত।

- গ) ব্যক্তিগত বিষয়ত চৰ্চা কৰা অনুচিত।
- ঘ) ব্যক্তিৰ বিষয়ে আলোচনা নকৰি কোনো ভাবনাৰ বিষয়ে আলোচনা প্ৰয়োজনীয়।
- ঙ) অদৰকাৰী বাৰ্তলাপ কৰা উচিত নহয়।
- চ) ব্যৱহাৰ মধুৰ হোৱাটো বাঞ্ছনীয়।
- ছ) সৰল ভাষা ব্যৱহাৰ কৰা দৰকাৰ।

সু-নীতিৰ গুৰুত্ব :

- ক) গ্ৰাহকৰ প্ৰতি ভদ্ৰ তথা বন্ধুত্বপূৰ্ণ ব্যৱহাৰ।
- খ) সকলো গ্ৰাহকৰ লগতেই সৎ তথা সুন্দৰ ব্যৱহাৰ।
- গ) সুখ্যাতি বজায় ৰখা।
- ঘ) ব্যৱহাৰ সুন্দৰ তথা ভদ্ৰ ৰখা আৰু আনৰ অনুভূতি তথা অধিকাৰৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধাভাৱ পোষণ।
- ঙ) আপোনাৰ নিয়োগকৰ্তা, মেনেজাৰ আৰু সহযোগীসকলৰ প্ৰতি বিশ্বাসযোগ্যতা।
- চ) সকলো সময়তে স্বাস্থ্যবিধিৰ উৰ্দ্ধতম পৰ্যায় অনুশীলন কৰিব লাগিব।
- ছ) সৌন্দৰ্যবিদ্যাৰ পেছাদাৰীত্বত বিশ্বাস ৰখাটো। বিশ্বস্তভাৱে তথা নিষ্ঠাভাৱে এই কাম কৰাটো।

গ্ৰাহকক পৰামৰ্শ প্ৰদান :

১) মনোযোগেৰে শুনা আৰু বেছি শিকা : গ্ৰাহকক পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ এইটোৱেই শ্ৰেষ্ঠতম উপায়। আপোনাৰ দুখন কাণ আৰু এখন মুখ আছে। সেই অনুপাতে ইয়াৰ ব্যৱহাৰ হ'ব লাগে। উৎকৰ্ণ হৈ গ্ৰাহকৰ কথা শুনিব লাগে। স্পষ্ট কথাত ক'বলৈ গ'লে, 'দেৰি হৈ গৈছে'- এই কথা ভবা আৰু বক্তাক পুনৰাবৃত্তি কৰিবলৈ কোৱা ভাল শ্ৰোতাৰ লক্ষণ নহয়।

২) পৰামৰ্শৰ যোগেদি বিশ্বাস গঢ়ি উঠে তথা চেলুন বা পাৰ্লামেণ্টৰ সম্পৰ্কৰ বিকাশ ঘটে : পাৰস্পৰিক শ্ৰদ্ধা আৰু বিশ্বাসৰ ওপৰতে মহান সম্পৰ্ক গঢ়ি উঠে, আৰু আস্থা অৰ্জনৰ ভিত্তি হৈছে শাৰীৰিক ভাষা। সকলো সময়তে বহিয়েই পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰা উচিত। কাৰণ গ্ৰাহকে যদি আপোনাৰ ফালে মূৰ তুলি চাব লগা হয়, তেখেতসকলৰ ভাৱ হ'ব পাৰে যে তেখেতসকলক ভয় দেখুওৱা হৈছে। যিসকলে বহি থাকে তেওঁলোকে দণ্ডায়মানজনক অধিক শক্তিশালী বুলি ভাবে। একে সমতলত বহাটো প্ৰয়োজন। খুব ওচৰাওচৰিকৈও নহয় — নহ'লে গ্ৰাহকৰ ব্যক্তিগত অঞ্চল অধিকৃত হ'ব। বুকুত হাত বান্ধি ৰখা বা ভৰিৰ ওপৰত ভৰি তুলি ৰখাটো উচিত নহয়। গ্ৰাহকৰ ভাষাত কথা কোৱাটো বাঞ্ছনীয়। কেশ পৰিচৰ্যাকাৰীৰ ভাষা দুৰ্বোধ্য নহয়, তাৎক্ষণিকভাৱে গ্ৰাহকক নিশ্চিত কৰিব লাগিব যে আপুনি তেখেতক বুজাইছেহে।

সন্মুখৰ যিজন ব্যক্তিৰ লগত কথা কোৱা হৈছে তেখেতৰ ভংগীমাৰ দৰে বহিব লাগে আৰু তেখেতে যি মুদ্ৰা দেখুৱায় সেই একেই মুদ্ৰাকে দেখুৱাব লাগে। আপোনাৰ হাৰ-ভাৱ শ্ৰোতাৰ সৈতে মিলি গ'লে, তেখেতসকল আপোনাৰ ওচৰত অধিক স্বচ্ছন্দ হ'ব।

৩) অলসভাৱে বা আশঙ্কাৰে কোনো কথা নুসুধিব : গ্ৰাহকৰ সম্পৰ্কে সকলো জনাৰ পিছতহে প্ৰকৃত পৰামৰ্শ আৰম্ভ হয়। কেৱল তেখেতসকলৰ চুলি সম্পৰ্কে প্ৰশ্ন সুধিয়েই নহয় আৰু ব্যাপক আৰু ব্যক্তিগত প্ৰশ্ন সুধি জানিব লাগিব কিয় তেখেতসকলে বিশেষ ধৰণে কেশবিন্যাস কৰিব বিছাৰিছে। সেই প্ৰশ্নবোৰ বিভিন্ন বিষয়ৰ হ'ব পাৰে — খেলৰ প্ৰতি দুৰ্বলতা, ফেচন, প্ৰেম, চশমাৰ ব্যৱহাৰ ইত্যাদি।

গ্ৰাহকৰ সৈতে কথা কৈ থাকোতে প্ৰয়োজনীয় কথা লিখি ৰাখিব লাগিব। ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁলোক এই বিষয়ে নিশ্চিত হ'ব যে আপুনি তেওঁলোকৰ উদ্বেগ সম্পৰ্কে জানিবলৈ আগ্ৰহী। কল্পনা কৰক যে আপুনি যেন ডাক্তৰৰ সৈতে কথা পাতিছে। যদি ডাক্তৰে প্ৰয়োজনীয় তথ্য লিখি নাৰাখে, আপোনাৰ মনত শঙ্কা জন্মিব যে তেখেতে আপোনাৰ কথা মনত ৰাখিব নে নাই, তেখেতৰ প্ৰতি আপোনাৰ বিশ্বাস হেৰাই যাব।

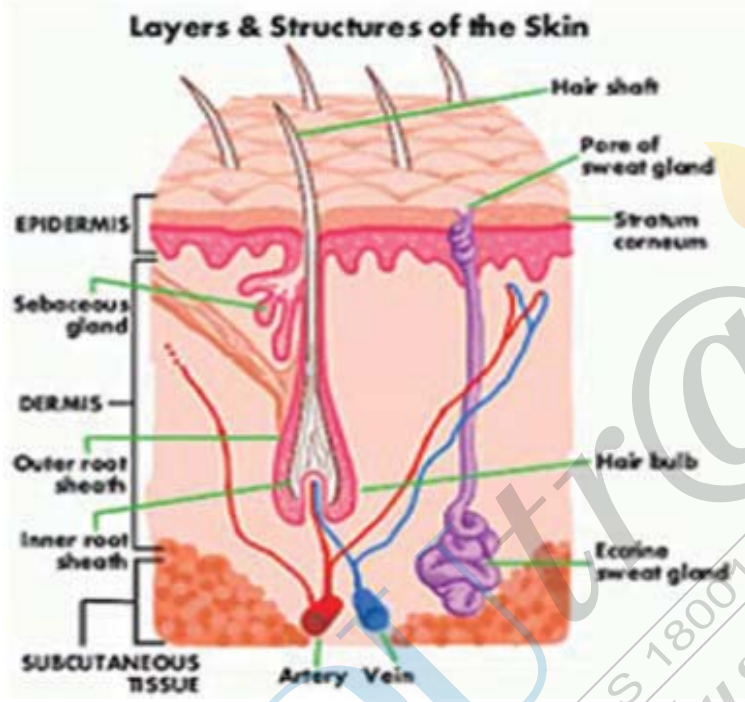
৪) পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ যোগেদি নিজৰ ব্যৱসায় বঢ়াওক : আপোনাৰ দলৰ পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ নৈপুণ্যৰ বিকাশে ব্যৱসায় ৰমৰমীয়া কৰাৰ লগতে গ্ৰাহকৰ মূল্যাংকনো বঢ়াই দিব। বীজ ৰোপণ কৰক। আৱিষ্কাৰ কৰক, পৰীক্ষা-নিৰীক্ষাৰ দ্বাৰা। যদি আপোনাৰ গ্ৰাহকে কেৱল চুলি কটায়হেই সামৰিব বিচাৰে, তেন্তে তেখেতক সুধিব লাগিব স্বাভাৱিক ৰং সম্পৰ্কে তেখেতৰ মতামত কি। তাৰ ফল কি হয় চাব লাগিব। এই অৱস্থাত আপুনি আপোনাৰ চিন্তা ভাবনা ভাগ কৰি পৰামৰ্শ দিব পাৰে। সম্পৰ্ক স্থাপনৰ অন্য পদ্ধতি প্ৰয়োগ কৰক এই কথা কৈ — 'মই কি বুজাব বিচাৰিছোঁ আপোনাক দেখুৱাও ৰ'ব।' আপোনাৰ অজানিতেই দেখিব আপুনি তেখেতক প্ৰথমবাৰ চুলিত ৰং কৰাৰ কাৰণে সন্মত কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে।

৫) পৰীক্ষা কৰা : পৰামৰ্শ প্ৰদান কাৰ্য চলা সময়ত পৰীক্ষা কৰি জানিব লাগিব যে আপুনি আৰু আপোনাৰ গ্ৰাহকৰ সমুখত এশ শতাংশ পৰিষ্কাৰ হৈ যায় যে আপোনালোকে কি কৰিব বিচাৰিছে। নহ'লে আপুনি কেঁচি হাতত লোৱালৈ বহু পলম হৈ যাব। পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ মূল্য সম্পৰ্কেও পৰিষ্কাৰ হোৱা প্ৰয়োজন। আপুনি লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব যে আপোনাৰ গ্ৰাহক সন্তুষ্ট হৈছে নে নাই, বিশেষকৈ যেতিয়া তেওঁলোকে টকা দিবলৈ আহিব।

৬) খুচুৰা বিক্ৰীৰ বাবে পৰামৰ্শ জৰুৰী : যদি আপুনি বিচাৰে গৰম কেৰুৰ দৰে আপোনাৰ খুচুৰা বস্তু বিক্ৰী হওক, তেন্তে পৰামৰ্শৰ কামটো হ'ল উত্তৰ। পৰামৰ্শ দি থাকোতেই আপুনি জানিব পাৰিব আপোনাৰ গ্ৰাহকৰ দুশ্চিন্তাৰ কাৰণ কি। তেতিয়া তেওঁলোকৰ সেৱা কৰাৰ লগে লগে কথা বতৰাৰ মাজেৰে জনাব পাৰিব কিদৰে আপোনাৰ সামগ্ৰীয়ে তেওঁলোকৰ সমস্যা সমাধান কৰিব পাৰিব। ঘৰত তেওঁলোকে দৈনন্দিন কেশ পৰিচৰ্যা কৰে, সেইটো জানক। এইদৰে আপোনাৰ খুচুৰা সামগ্ৰী বিক্ৰীৰ চুপাৰিশ কৰিব পাৰে।

মনত ৰাখিব : সৰ্বোত্তম পৰামৰ্শই হৈছে বাণিজ্যিক সফলতাৰ চাবি-কাঠি।

□ ছালৰ গঠন :



ছাল বা ত্বক হৈছে শৰীৰৰ বৃহত্তম অংগ। আমাৰ ছাল প্ৰধানতঃ তিনিটা ভাগত বিভক্ত। সেইবোৰ হ'ল —
বহিস্কৰ : যিটো সবাটোকৈ ওপৰৰ স্তৰ। যিটো অংশ আমি দেখা পাওঁ। অন্তস্কৰ : যিটো মাজভাগ বা যিটো
প্ৰকৃত ত্বক, আৰু প্ৰকৃত ত্বকৰ তলৰ স্তৰ।

□ বহিস্কৰ স্তৰসমূহ :

বহিস্কৰও বিভিন্ন স্তৰত বিভাজিত। প্ৰতিটো স্তৰৰ নিশ্চিত বৈশিষ্ট্য আছে আৰু নিশ্চিতভাৱে ই কিবা নহয় কিবা
কাম কৰিবলগীয়া হয়। বহিস্কৰৰ নিৰ্মাণ মৃতকোষৰ দ্বাৰা হয় আৰু সেইবোৰ ক্ৰমশঃ নাইকীয়া হৈ নতুন কোষৰ
বাবে ঠাই এৰি দিয়ে। এই বহিস্কৰো পাঁচটা স্তৰ আছে। সেইবোৰ হ'ল —

১) ষ্ট্ৰেটাম ডাৰ্মিনেভিটাম : গভীৰতম স্তৰৰ এই কোষবিলাক ঘন চতুষ্কোণ আকাৰৰ, এইবোৰ আৰ্দ্ৰ অৱস্থাত
থাকে, এই স্তৰে, ঠিক ইয়াৰ তলৰ স্তৰৰ ত্বকৰ পৰা পুষ্টি আৰু অক্সিজেন পায়। 'ষ্ট্ৰেটাম ডাৰ্মিনেভিটাম'ৰ
কোষবিলাক কোষবিভাজন পদ্ধতিৰে সংখ্যাত বাঢ়ে আৰু পুৰণি কোষবিলাকক ওপৰলৈ ঠেলি তুলি দিয়ে,
যিটো স্তৰ আমি দেখা পাও, সেই স্তৰলৈ। এই স্তৰত বিশেষ কোষ আছে, যিবোৰৰ নাম হৈছে - 'মেলানোচাইট্'।
এই কোষবিধে 'মেলানিন' নামৰ এবিধ ৰং প্ৰস্তুত কৰে। ইয়াৰ দ্বাৰাই ছালৰ ৰং প্ৰস্তুত হয়। মেলানিনৰ সংখ্যা
বেছি হ'লে ছালৰ ৰং ক'লা হয়। মেলানিনে সূৰ্যৰ অতিবেগুনী ৰশ্মিক পৰিষ্কাৰ কৰে আৰু 'ডাৰ্মিচ' বা তলৰ
স্তৰৰ ত্বক তথা অন্যান্য অঙ্গক ক্ষতিগ্ৰস্ত হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। ছালৰ ৰং দুটা বিষয়ৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে —
ডাৰ্মিনেভিটামে সৃষ্টি কৰা মেলানোচাইট্ৰৰ সংখ্যাৰ ওপৰত, আৰু প্ৰতিটো মেলানিনৰ অণু কিমান ডাঙৰ বা
কিমান সৰু।

২) **ষ্ট্ৰেটাম স্পিনোচাম** : এই স্তৰত কোষবিলাক দেখাত ক্ৰমশঃ বেজীমুখীয়া কঠিন গজালসদৃশ হৈ পৰে, অণুবীক্ষণ যন্ত্ৰৰ মাজেদি। এইটো ভবা হয় যে, এই স্তৰৰ কোষবিলাকে মেলানিন বণ্ডক শোষণ কৰি লয়, যেতিয়া তেতিয়া সেইবোৰ তলৰ স্তৰৰ পৰা ওপৰৰ স্তৰলৈ আহে আৰু ফলস্বৰূপে সিবোৰৰ আকাৰ বেজীমুখীয়া হৈ পৰে।

৩) **ষ্ট্ৰেটাম গেন্যুলোচাচ** : এই স্তৰত কোষৰ মূল অংশবিলাক ভাঙিব ধৰে, কোষবোৰে আৰ্দ্ৰতা হেৰুৱাব ধৰে আৰু সেই কাৰণে চেপেটা আৰু কঠিন হয়। এইদৰে মূল অংশবিলাক ভঙা কাৰণে এইবোৰ কোষ মৃত্যুমুখত পৰে। জীৱিত আৰু মৃত কোষৰ মাজত এইটো হৈছে পৰিবৰ্তনশীল স্তৰ। এই স্তৰৰ কিছু কোষ জীৱিত কিন্তু ইহঁতে খুব দ্রুতগতিত আৰ্দ্ৰতা হেৰুৱায়। ইয়াতেই প্রোটিন কেৰাটিন থাকে। এই পদ্ধতিক কেৰাটিনাইজেন পদ্ধতি বোলা হয়।

৪) **ষ্ট্ৰেটাম লুচিডাম** : এইটো এটা পৰিচ্ছন্ন স্তৰ। ইয়াত কেন্দ্ৰীয় কোষৰ উপৰিও চেপেটা কোষ আছে। ইয়াত মেলানিনৰ টুকুৰাবিলাক ধ্বংস হৈ যায় আৰু তাৰ ফলত কোষবোৰ পৰিষ্কাৰ হৈ পৰে। অণুবীক্ষণ যন্ত্ৰত এই স্তৰটো পৰিষ্কাৰকৈ দেখা পোৱা যায়। কাৰণ ইয়াত কেন্দ্ৰীয় কোষ আৰু কোষৰ প্ৰাচীৰ নাথাকে। এইটো ভবা হয় যে, ছালৰ মাজেৰে পানী বা আৰ্দ্ৰতা ভিতৰলৈ প্ৰৱেশ কৰাৰ তথা বহিৰ্গমনৰ পথ হৈছে এই স্তৰ।

৫) **ষ্ট্ৰেটাম কৰ্নিয়াম** : ইয়াক কঠিন স্তৰ বোলা হয় আৰু ই ছালৰ উপৰিভাগত থাকে। ইয়াৰ কোষবোৰ চেপেটা, মৃত আৰু কোনো কোষপ্ৰাচীৰ নাথাকে, ই সম্পূৰ্ণভাবে কেৰাটিনেৰে পূৰ্ণ। অণুবীক্ষণ যন্ত্ৰৰ সহায়ত চালে ইয়াক মাছৰ বাকলিৰ দৰে দেখি। স্বাভাৱিকভাবেই এই কোষবোৰ নাইকিয়া হৈ পৰে নতুন কোষক ঠাই এৰি দিয়াৰ বাবে। এইটো অনুমান কৰা হয় যে নাইকীয়া হৈ যোৱাৰ আগেয়ে এই কোষবোৰে অতি বেছি ১৪ দিন থাকে। ষ্ট্ৰেটাম ডাৰ্মিনোভিটামৰ পৰা ষ্ট্ৰেটাম কৰ্নিয়ামলৈ যোৱাৰ যাত্ৰাপথত কোষবোৰক প্ৰায় ২৮ দিনৰ প্ৰয়োজন হয়।

□ ডাৰ্মিচ স্তৰ :

বহিস্কৰ ঠিক তলতেই এই ত্বক আছে আৰু ই 'প্ৰকৃত ত্বক' নামেৰে অভিহিত। সমগ্ৰ শৰীৰত ইয়াৰ ঘনত্ব এটা আৰু দুটা স্তৰত বিভক্ত।

১) **পেপিলিৰি স্তৰ** : বহিস্কৰ ঠিক তলতেই ডাৰ্মিচৰ ওপৰৰ স্তৰ। এই অংশত শিৰা আৰু বহিস্কৰত অভিক্ষিপ্ত বিন্দুবিলাকে তৰঙ্গসদৃশ অবয়ব গঠন কৰিছে। এইবোৰক 'ডাৰ্মেল পেপিলি' বোলে।

ধমনী আৰু শিৰা চিধাচিধি ডাৰ্মেল পেপিলিলৈ উঠি আহে আৰু বহিস্কৰৰ ভিত্তিগত স্তৰত পুষ্টি আৰু অক্সিজেনৰ যোগান ধৰে।

শৰীৰৰ চুলি উদ্ভাৱনৰ ছিদ্ৰবোৰক ঘেৰি এই স্তৰৰ উপস্থিতি। এই স্তৰতে পানী পৰিবাহী নলীকাবোৰো আছে। এইবোৰে বৰ্জ্য পদাৰ্থ সংগ্ৰহ কৰে আৰু সাধাৰণ প্ৰবাহৰ বাবে বহন কৰে। এই স্তৰতেই অৱস্থিত আছে স্নায়ুৰ প্ৰান্তদেশ। ইয়াত অৱস্থিত এই শিৰাৰ প্ৰান্তদেশবোৰ দুই প্ৰকাৰৰ। সংজ্ঞাবহ বা গৰম, ঠাণ্ডা, দুঃখ, চাপৰ অনুভূতি জগায় আৰু সঞ্চালক সহায়ক শিৰা প্ৰান্ত যিবোৰে কিছুমান কাম কৰিবলৈ আদেশ দিয়ে।

২) **জলাকাৰ স্তৰ** : এই স্তৰটো 'ডাৰ্মিচ'ৰ নিম্নভাগৰ স্তৰ। ইয়াত ক'লাজেন প্রোটিন আৰু নমনীয় ছালৰ ঘন জাল আছে। ত্বকৰ ওপৰৰ স্তৰৰ সমান্তৰালভাৱে এই মাছৰ বাকলিসদৃশ ছাল থাকে।

এই দুই ধৰণৰ মাছৰ বাকলি সদৃশ জালৰ পৰাই ছালে ইয়াৰ স্থিতিস্থাপকতা লাভ কৰে। যদি কোনো কাৰণত, যেনে— যদি অতি বেগুনী বশ্মিৰ প্ৰভাৱত সেইবোৰ ক্ষতিগ্ৰস্ত হয়, তেন্তে সেইবোৰ ভাঙি যায় আৰু ওপৰৰ স্তৰত বলিৰেখা দেখা দিয়ে।

এই স্তৰত বিভিন্ন ধৰণৰ গ্ৰস্থি আছে। গ্ৰস্থি এনেকুৱা এবিধ অংগ যি তেজৰ ৰস বা তেজৰ জলীয় অংশ সম্পূৰ্ণ বৈশিষ্টসম্পন্ন এক নতুন পদাৰ্থত পৰিণত কৰে। ছালৰ গ্ৰস্থি দুই ধৰণৰ হয়— স্বেদ গ্ৰস্থি আৰু তৈল গ্ৰস্থি। স্বেদ গ্ৰস্থিৰ জৰিয়তে ঘাম ওলায় আৰু তৈল গ্ৰস্থিৰ জৰিয়তে এক চৰ্বীযুক্ত পদাৰ্থ ওলায় যাৰ নাম সেবাম। স্বেদ গ্ৰস্থি দুই প্ৰকাৰৰ —

□ **এক্সিন স্বেদ গ্ৰস্থি :** এইধৰণৰ গ্ৰস্থি শৰীৰৰ যিকোনো স্তৰতে পোৱা যায়। এইবোৰ 'ডাৰ্মিচ'ৰ জালাকাৰ স্তৰত অৱস্থিত আৰু ই জলবাহী নলীকাৰ দ্বাৰা ছালৰ সৰ্বস্তৰত বিয়পি পৰে। এক্সিন গ্ৰস্থিৰ পৰা নিৰ্গত স্বেদ পানী, ছ'ডিয়াম ক্ল'ৰাইড, ইউৰিয়া, এমিন' এছিড আৰু চেনীৰ দ্বাৰা তৈয়াৰী। সূৰ্যৰ তাপত শৰীৰ গৰম হ'লে এই ঘাম ওলায়। ঘামে আমাৰ শৰীৰৰ পৰা তাপ নিলে বাষ্পীভৱন হয় আৰু এইধৰণে ঠাণ্ডা অনুভৱ হয়। এই গ্ৰস্থিবিলাক স্নায়ুতন্ত্ৰৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত হয় আৰু সেয়েহে আবেগৰ, মানসিক চাপৰ আধিক্য হ'লে বা দূৰ হ'লে এই গ্ৰস্থিৰ পৰা ঘাম ওলায়। এই গ্ৰস্থিবোৰ হাত আৰু ভৰিৰ তলুৱাতো থাকে।

□ **এপোক্সিন স্বেদ গ্ৰস্থি :** এই গ্ৰস্থিবোৰ শৰীৰৰ চুলি নিৰ্গমনৰ ছিদ্ৰৰ সৈতে, কাষলতিৰ তল আৰু স্তনাগ্ৰত থাকে। এই গ্ৰস্থিৰ বিকাশ বয়ঃসন্ধিৰ সময়ত ঘটে। এই গ্ৰস্থিবোৰ 'এনডোক্সিন' তথা স্নায়ুতন্ত্ৰৰ পদ্ধতিৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত। ইয়াৰ পৰা নিৰ্গত ঘাম গাখীৰৰ দৰে হয় আৰু তাত গোন্ধ নাথাকে। কিন্তু এবাৰ যেতিয়া কীটাণুবোৰ ঘামত পচিবলৈ আৰম্ভ কৰে, কীটাণুবোৰৰ বৰ্জ্য পদাৰ্থৰ কাৰণে গোন্ধ সৃষ্টি হয়। কিন্তু স্বেদ বা স্বেদ গ্ৰস্থিৰ দ্বাৰা গোন্ধ সৃষ্টি নহয়।

□ **তৈলবাহী গ্ৰস্থি :** তৈলবাহী গ্ৰস্থিৰ পৰা তেল ওলায়। এইটো এবিধ স্নেহজাতীয় পদাৰ্থ যিয়ে ছাল আৰু চুলিক ঢাকি ৰাখে। এই গ্ৰস্থিবোৰ সাধাৰণতে শৰীৰৰ কেশ উদ্ভৱকাৰী ছিদ্ৰৰ সৈতে আৰু সেইবোৰৰ সৈতে সংযুক্ত তৈলবাহী নলীকাৰ লগত সংযোজিত হৈ থাকে। কিছুমান ডাঙৰ গ্ৰস্থিৰ মুখ ছালৰ স্তৰৰ উপৰিভাগত খোলা থাকে। তৈলবাহী গ্ৰস্থি হাত আৰু ভৰিৰ তলুৱাক বাদ দি শৰীৰৰ সকলো অংশতে বিয়পি আছে। মূৰৰ ছাল, মুখমণ্ডল, গলধন আৰু কান্ধ অঞ্চলত এইবোৰ গ্ৰস্থিৰ বিস্তৃতি অধিক। 'সেবাম'-এ ছালক সংক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। 'চেৰেচাচ' গ্ৰস্থিৰ কাৰ্যকলাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে 'এণ্ড্ৰোজিন' নামৰ এবিধ পুং হৰমনে। এই কাৰণে বয়ঃসন্ধিক্ষণত ল'ৰা-ছোৱালীবোৰৰ শৰীৰৰ পৰা অতিৰিক্ত তৈলাক্ত পদাৰ্থ ক্ষৰণ হয়। ছাল তেলেতীয়া হয় আৰু ব্ৰণ, শালমইনা আদি ওলায়।

□ **এৰেক্টোপলী মাংসপেশী :** এই মাংসপেশীয়ে চুলিৰ ধাৰকক বহিঃত্বকৰ সৈতে সংযুক্ত কৰি ৰাখে। ই মাংসপেশীৰ সূক্ষ্ম কোষসমূহৰ দ্বাৰা তৈয়াৰী আৰু ই মস্তিষ্কৰ সংবেদন আৰু সঞ্চালক উত্তেজনাৰ প্ৰতি সঁহাৰি দিয়ে। এই মাংসপেশীৰ সংকোচনৰ ফলত মূৰৰ চুলি থিয় হৈ যায় আৰু ছালৰ ওপৰৰ স্তৰতো টান পৰে। ছালৰ ওপৰত গুটি ওলায় যাক 'গুজ পিম্পল' বোলে।

□ **অধস্তকৰ স্তৰ/ছালৰ তলৰ স্তৰ :**

‘ডাৰ্মিচ’ৰ জালিকা সদৃশ স্তৰৰ তলতেই ছালৰ তলৰ স্তৰ। ইয়াক হাইপোডাৰ্মিচ বা অধস্তক বোলা হয়। ই ডাৰ্মিচৰ তলতেই থাকে তথা ই ছালৰ অংশ নহয়। ইয়াৰ উদ্দেশ্য হ’ল :

ছালক তলৰ মাংসপেশী আৰু হাড়ৰ সৈতে সংযুক্ত কৰা।

ৰক্তনলীকাৰ সহায়ত ছালত তেজ সৰবৰাহ কৰা।

ছালত স্নায়ুৰ উপস্থিতি ৰখা।

মেদ কোষত মেদ জমা কৰা।

□ **ছালৰ কাম :** ডাৰ্মিচৰ সংজ্ঞাবাহী স্নায়ুৰ দ্বাৰা, ছালে বিভিন্ন ধৰণৰ উদ্ভেজনাৰ যোগান ধৰে। যেনে— তাপ, শীত, স্পৰ্শ, দুখ আৰু চাপ।

□ **তাপ নিয়ন্ত্ৰণ :** ছালে স্বেদগ্ৰন্থি, চুলিৰ নিচিনা সূক্ষ্ম নলীকা, কেশ উদ্ভৱৰ ছিদ্র, এৰেক্ট’পলি মাংসপেশীৰ সৈতে শৰীৰৰ তাপমান ৰক্ষা কৰে। যেতিয়া শৰীৰ খুব উত্তপ্ত হয়, বেছি ঘাম উৎপন্ন হয় তথা ঘামৰূপে শৰীৰৰ পৰা ওলাই শৰীৰক ঠাণ্ডা কৰে। ছালৰ স্তৰত আৰু অধিক ৰক্ত সৰবৰাহৰ কাৰণে ৰক্ত নলীকাবোৰ আৰু স্ফীত হয় যাতে ছাল ঠাণ্ডা হয়, শৰীৰ ঠাণ্ডা হোৱাৰ পাছত সেইবোৰ পুনৰাই শৰীৰৰ ভিতৰৰ অংশত প্ৰবেশ কৰে। যেতিয়া তেজ বেছি ঠাণ্ডা হৈ যায়, এৰেক্ট’পলি মাংসপেশীৰ সংকোচন হয় আৰু ছালত গুটি ওলায়। বতাহ কেশদণ্ড আৰু ছালৰ ওপৰৰ স্তৰৰ মাজত আৱদ্ধ হৈ পৰে যাতে ঠাণ্ডা বাতাবৰণত শৰীৰৰ পৰা তাপ হেৰাই যাব নোৱাৰে।

□ **ক্ষৰণ :** স্বেদ গ্ৰন্থি আৰু তৈল গ্ৰন্থিয়ে ঘাম আৰু তৈল নিষ্কাশন কৰে। এই দুই গ্ৰন্থি মিলি ছালৰ ওপৰৰ স্তৰত জলনিৰোধক স্তৰ গঠন কৰে যাতে ছাল আৰু ছালৰ তলৰ অংগসমূহ সুৰক্ষিত হৈ থাকে।

দূৰীকৰণ : গৰমকালি আমাৰ বেছিকৈ ঘাম ওলায় আৰু শীতকালত বৃক্ষ বা কিডনীয়ে জুলীয়া পদাৰ্থ বাহিৰ কৰিবৰ বাবে বেছিকৈ কাম কৰে। স্বেদ আৰু মূত্ৰৰ গঠন প্ৰণালীত যথেষ্ট মিল আছে।

□ **শোষণ :** ছাল বা ত্বক জলনিৰোধক হ’লেও কিছুমান পদাৰ্থ যেনে— গোক্ক চিকিৎসাৰ তেল ছালৰ নোমছিদ্রৰ দ্বাৰা প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে।

□ **ৰক্ষণ :** ৰক্ষণ স্তৰ হয় ‘মেলানোচাইট’ৰ দ্বাৰা যিয়ে ‘মেলানিন’ ৰং উৎপন্ন কৰি আভ্যন্তৰীণ অংগসমূহক অতিজাগতিক ৰশ্মিৰ পৰা ৰক্ষা কৰে আৰু স্বেদ তথা সেবামৰ দ্বাৰা জলনিৰোধক স্তৰৰ সৃষ্টি কৰে।

□ **‘ভিটামিন ডি’-ৰ উৎপাদক :** পৰিমিত পৰিমাণৰ সূৰ্যৰ পোহৰত ভিটামিন ডি উৎপন্ন হয়। মজবুত হাড়ৰ বাবে তথা সংক্ৰমণ ৰোধৰ বাবে ভিটামিন ডি খুবই প্ৰয়োজনীয়।

□ **ত্বক বিশ্লেষণ আৰু পৰামৰ্শ তথা আলাপ আলোচনা :** মুখমণ্ডলৰ পৰিচৰ্যাৰ কাৰণে ত্বক বিশ্লেষণ খুবেই গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰণ ইয়াৰদ্বাৰাই গ্ৰাহকৰ ছাল কি ধৰণৰ, ছালৰ অৱস্থা কি আৰু কি ধৰণৰ পৰিচৰ্যা সেই ছালৰ বাবে প্ৰয়োজন সেই কথা বুজিব পৰা যায়। কাৰণ আলাপ আলোচনাৰ জৰিয়তে গ্ৰাহকৰ স্বাস্থ্য সম্পৰ্কে প্ৰশ্ন সোধা হয়। ইয়াৰ দ্বাৰা গ্ৰাহকৰ ছালৰ পৰিচৰ্যাৰ ইতিহাস জানিব পৰা যায় আৰু গ্ৰাহকক ঘৰতে কিভাৱে আৰু কিহৰ পৰিচৰ্যা কৰা সম্ভৱ তাকো ক'ব পৰা যায়।

□ **ত্বক বিশ্লেষণৰ পদ্ধতি :**

ছাল খুব ভালকৈ পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগিব আৰু তিতা তুলাৰ দ্বাৰা পৰিষ্কাৰকৈ মচিব লাগিব। পৰিচৰ্যা কৰা ঠাইত পৰ্যাপ্ত পোহৰৰ প্ৰয়োজন। যদি কৃত্ৰিম পোহৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লগীয়া হয়, তেন্তে তাতে যাতে কোনো বাধা নাথাকে।

প্ৰথমেই চাব লাগিব ছালৰ ৰং। ছালৰ ৰং সচৰাচৰ মিঠা বৰণৰ বা স্বাস্থ্যোজ্বল, হালধীয়া বা বেছি ৰঙা, মসৃণ অথবা দাগী, বিবৰ্ণ বা উজ্বল হয়।

ছালৰ ছিদ্ৰবোৰ কিমান ডাঙৰ বা সৰু সেইটো ছাল তৰ্জনী আৰু মধ্যমা আঙুলিৰে ধৰি এক ইঞ্চিমান টানি চাব লাগিব। চাব লাগিব ছালত ডাঙৰ গাঁত বা দাগ আছে নে নাই।

পুংখানুপুংখৰূপে ত্বক বিশ্লেষণৰ কাৰণে মেগনিফাইং গ্লাছ, কাঠৰ লেম্প অথবা ডাৰ্মাফ্লোপ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। এই পদ্ধতিৰে ছিদ্ৰৰ অৱস্থা চাব পৰা যায়। ইয়াৰ দ্বাৰা ছিদ্ৰবোৰৰ মুখ বন্ধ নে খোলা, ফটা নে নফটা, ছালৰ ৰং সকলো ঠাইতে সমান হয় নে নহয় আৰু ৰঙৰ চিহ্ন জানিব পৰা যায়।

ছালৰ ধৰণ শুষ্ক, তেলেতীয়া অথবা মিশ্ৰ নে কি তাক বিশ্লেষণ কৰিব লাগিব। মুখমণ্ডলৰ বেলেগ বেলেগ ঠাইৰ ছালৰ ধৰণ বেলেগ বেলেগ হ'ব পাৰে আৰু সেই অনুসৰি তাৰ পৰিচৰ্যাৰ প্ৰয়োজন। পৰিচৰ্যাৰ কাৰণে গ্ৰাহক আহিলেই তেওঁৰ ছালৰ বিশ্লেষণ কৰাটো প্ৰয়োজন। বিশ্লেষণৰ ফলাফল লিপিবদ্ধ কৰিব লাগিব আৰু ঘৰত কি ধৰণে পৰিচৰ্যা কৰিব সেইটো কৈ দিব লাগিব। বিক্ৰী কৰা সামগ্ৰী নথিভুক্ত কৰিব লাগিব। সমীক্ষা কৰি তাৰ ফলাফল নথিভুক্ত কৰা দৰকাৰ।

□ **ত্বক বিশ্লেষণ কৰাৰ সময়ত নিম্ন লিখিত বিষয়বোৰ মন কৰিব লাগিব :**

- ক) ত্বকৰ গঠন বিন্যাস
- খ) ত্বকৰ স্থিতিস্থাপকতা
- গ) ত্বকৰ ঘনত্ব
- ঘ) মাংসপেশীৰ দৃঢ়তা
- ঙ) ৰক্ত সঞ্চালন
- চ) ছিদ্ৰৰ আকাৰ
- ছ) ৰংৰ দাগ আৰু
- জ) প্ৰকাশ ৰেখা

□ ত্বকৰ প্ৰকাৰ আৰু অৱস্থা :

ত্বকৰ প্ৰকাৰ	পৰিস্থিতি
স্বাভাৱিক ত্বক	পৰিস্কাৰ, একে ধৰণৰ ৰং, নৰম তথা নমনীয়, বহিস্কৰ ঘনত্ব স্বাভাৱিক, চকচকীয়া বা মলিন- ইয়াৰ কোনোটোৱেই নহয়।
তেলেতীয়া ত্বক	বহিস্কৰ ডাঠ, চকচকীয়া, পূঁজযুক্ত ব্ৰণ, স্ফীতি, ডাঙৰ ছিদ্ৰ
শুকান ত্বক	ৰুক্ষ, বিবৰ্ণ ৰং, ধোৱাৰ পিছত বগা পৰে, বহিস্কৰ পাতল।
পূৰ্ণ ত্বক	তেলৰ অভাৱত শুকান, দুৰ্বল ৰক্ত সঞ্চালন, ত্বক বা মাংসপেশী শিথিল, বলি ৰেখা, চক্ৰকাৰ দাগ।
স্পৰ্শকাতৰ ত্বক	গোলাপী অথবা ৰঙা ৰং, চুই চালে ৰুক্ষ অনুভৱ হয়, বহিস্কৰ পাতল, ধোৱাৰ পিছত বগা দাগ।
ব্ৰণ ভৰা ত্বক	চকচকীয়া, স্ফীতি, ব্ৰণ, চুই চালে ৰুক্ষ অনুভৱ, ফুলি থাকে, স্পৰ্শ কাতৰ তথা বহিস্কৰ ডাঠ।

□ মূৰৰ চালৰ মালিচ :

মূৰ মালিচ কৰিলে আটাইতকৈ বেছি আৰাম পোৱা যায় আৰু চাপ দূৰ হয়। মূৰৰ বিষত মালিচ কৰিলে আৰাম পোৱা যায়। মনোসংযোগ বাঢ়ে, চুলিৰ স্বাস্থ্য বৃদ্ধি হয়। প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত খেৰাপিষ্টে মালিছ কৰি দিলে সমগ্ৰ শৰীৰত ৰক্ত সঞ্চালন হয় আৰু চুলিৰ উৎকৰ্ষতা বাঢ়ে। আজিকালি প্ৰত্যেকেই ৰাসায়নিক আৰু অন্যান্য ক্ষতিকাৰক বস্তুৰ কাৰণে প্ৰদূষণৰ চিকাৰ হয় আৰু তাৰদ্বাৰা চুলি আৰু মূৰৰ চালৰ ক্ষতি হয়। বহুতে কেশসজ্জাৰ কাৰণে নানা ধৰণৰ ৰাসায়নিক পদাৰ্থৰ সহায় লয়। ইয়াৰ পিছত চুলি আৰু মূৰৰ চালৰ সঠিক যত্ন ল'ব লাগে। চুলি পৰিচৰ্যাৰ এটি পুৰাতন পদ্ধতি হ'ল তেল মালিচ। এইটো খুবেই ফলদায়ক, কাৰণ ইয়াত কোনো ৰাসায়নিক দ্ৰব্য নাথাকে। লিখা মেলা কৰা, গাভী চলোৱা, কম্পিউটাৰ চলোৱা, শাৰীৰিক শ্ৰম কৰা, বন্ধা-বঢ়া ইত্যাদি দৈনন্দিন কামৰ কাৰণে মূৰ তথা গলধনত বেছি চাপ পৰে। এগৰাকী পেচাদাৰী কেশ বিন্যাসকাৰীৰদ্বাৰা মূৰ মালিচ কৰিলে মাংসপেশীবোৰ সতেজ হয় আৰু তাৎক্ষণিক আৰাম পোৱা যায়। ইয়াৰদ্বাৰা চুলি আৰু মূৰৰ ছালৰো উপকাৰ হয়।

□ **প্ৰাথমিক তেল মালিচৰ পদ্ধতি :**

এই কামৰ কাৰণে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী : অলপ গৰম তেল, চেম্পু, তাৰেল, তাৰেলৰ গাউন, মুখমণ্ডল মালিচৰ বাবে তাৰেল, ব্ৰাছ, ফনি, ফেচিয়েল মিষ্ট, ব্লো ড্ৰয়াৰ।

□ **পদ্ধতি :**

- গ্ৰাহকক গ্ৰাহকৰ বাবে বখা চকীত আৰামেৰে বহিবলৈ দিব লাগে।
- পুৰুষ গ্ৰাহকক চোলা খুলিবলৈ ক'ব লাগিব তথা তেওঁলোকৰ গলধন ডাঙৰ তাৰেলেৰে ঢাকি দিব লাগিব।
- মালিছ কৰাৰ বাবে মহিলা গ্ৰাহকক পোছাক সলাই তাৰেলৰ গাউন পিন্ধিব ক'ব লাগিব।
- গ্ৰাহকৰ পিছফালে থিয় হৈ গ্ৰাহকক চকু বন্ধ কৰি দীঘলকৈ উশাহ ল'বলৈ ক'ব লাগিব।
- অংগ সংবাহকে গ্ৰাহকৰ পিছফালে থিয় হৈ দুই কান্ধত হাত ৰাখিব আৰু কেইবাৰমান দীঘলকৈ শ্বাস-প্ৰশ্বাস ল'ব ক'ব লাগিব।
- তাৰ পিছত গ্ৰাহকৰ মূৰ আৰু কাণত হাতৰ তলুৱা ১০ ছেকেণ্ডৰ বাবে ৰাখিব লাগিব।
- সংবাহকে হাতৰ তলুৱাত তেল ঢালিব লাগিব।



- তাৰ পিছত তেওঁ গ্ৰাহকৰ মূৰত তেল দিব। সদায় এইধৰণে তেল দিব লাগিব।
- লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব যে মূৰত যেন তেলখিনি শুহি যায়। আৰু কেইছেকেণ্ডমান সংবাহকে তেওঁৰ হাতৰ তলুৱা গ্ৰাহকৰ মূৰত ৰাখিব।
- সংবাহকে এখন হাতেৰে এফালেদি গ্ৰাহকৰ মূৰটো ধৰি ৰাখিব আৰু অন্য হাতখনেদি মূৰটো ঘঁহিব আৰু মাজে মাজে মৃদুকৈ থপৰিয়াই দিব।
- তাৰ পিছত মূৰত চেম্পু কৰাৰ দৰে আঙুলি চলাব লাগিব।
- মূৰত ঘূৰণীয়াকৈ আঙুলি ঘূৰাব লাগিব আৰু মূৰৰ লাওখোলাৰ তলৰ অংশৰ পৰা গলধন পৰ্যন্ত আঙুলি চালনা কৰিব লাগিব।
- গলধনৰ পৰা কপাললৈ আৰু কপালৰ পৰা গলধনলৈ বৰ্ত্তুলাকাৰত আঙুলি সঞ্চালন কৰিব লাগিব। এইদৰে পাঁচবাৰ কৰিব লাগিব।
- সংবাহকে তবলা বজোৱাৰ ভংগীত দুই হাতৰ আঙুলি গোটেই মূৰত চলাব লাগিব।
- গ্ৰাহকৰ ঙ্গৰ মাজত বুঢ়া আৰু তৰ্জনী বা মধ্যমা আঙুলি ৰাখি গলধন মালিচ কৰিব লাগিব।
- সংবাহকে তাৰ পিছত এহাতেৰে গলধনৰ হাড়ত আৰু অন্য হাতেৰে ঙ্গত ধৰি চাপ দিব লাগিব।
- এইদৰে চাপ প্ৰয়োগ কৰি কৰি এহাতৰ আঙুলি আনখন হাতৰ আঙুলিৰ মাজত সোমাই নপৰালৈকে গ্ৰাহকৰ মূৰৰ ওপৰলৈ আহিব লাগিব। ইতিমধ্যে লাহে লাহে চুলি টানিব লাগিব।
- সংবাহকে এইবাৰ হাত জোৰ কৰি গ্ৰাহকৰ মূৰত মৃদুভাৱে আঘাত কৰিব।
- মালিচকাৰীয়ে দুহাতৰ মধ্যমা আৰু অনামিকা আঙুলি এবাৰ এফালে আৰু এবাৰ অন্যফালে চলাই গ্ৰাহকৰ ঙ্গৰ পৰা আৰম্ভ কৰি কপাল হৈ মূৰৰ যিঠাইৰ পৰা চুলি আৰম্ভ হৈছে তালৈ যাব লাগিব।
- গ্ৰাহকৰ অসুবিধা নোহোৱাকৈ মৃদুভাৱে চুলি টানিব লাগিব।
- মালিচকৰ্তাই এখন হাত গ্ৰাহকৰ কপালত ৰাখিব আৰু গলধনৰ পিছপিনে কাম কৰিব।
- গ্ৰাহকৰ মূৰ পিছপিনে চকীৰ হেড-ৰেষ্টৰ ওপৰত থাকিব।
- মালিচকৰ্তাই তেল একেবাৰে নাইকীয়া কৰাৰ বাবে ভালদৰে হাত ধুব লাগিব।
- মালিচকাৰীয়ে গ্ৰাহকৰ দুই ঙ্গৰ মাজত দুহাতৰ বুঢ়া আঙুলি ৰাখিব আৰু বাকী চাৰিটা আঙুলি কুমৰ ওপৰত ৰাখিব।
- মালিচকাৰীয়ে তেওঁৰ বুঢ়া আঙুলি দুটাৰে গ্ৰাহকৰ দুই ঙ্গৰ মাজৰ পৰা কুমলৈ ঘঁহিব।
- একেধৰণে বুঢ়া আঙুলিৰ দ্বাৰা নাকৰ দুই কাষৰ পৰা কুমলৈ বুলি যাব লাগিব বাকী চাৰিটা আঙুলি মূৰৰ দাঁতত ৰাখি।
- আকৌ কপালৰ ওপৰত বুঢ়া আঙুলি চলাব লাগিব।
- এইবাৰ আঙুলিৰ আগেৰে মূৰ মালিচ কৰিব লাগিব।

- আগৰ দৰেই মালিচকাৰীয়ে গ্ৰাহকৰ কান্ধৰ ওপৰত হাত দুখন ৰাখিব, পিছত চকু আৰু কাণৰ ওপৰত হাতৰ তলুৱা ৰাখিব লাগিব দহ চেকেণ্ড ধৰি।
- সৰ্বশেষত মালিচকৰ্তাই গ্ৰাহকৰ চকু তাৰেলেৰে ঢাকি, গৰম তাৰেলেৰে মূৰত গৰম সেক দিব, মূৰটো তাৰেলেৰে ত্ৰিশ চেকেণ্ড ঢাকি ৰাখিব।
- অতিৰিক্ত চুলি মুক্ত কৰিবলৈ গ্ৰাহকৰ মূৰ গৰম তাৰেলেৰে মালিচ কৰিবলগীয়া হয়।
- শেষত ফেচিয়েল মিষ্ট স্প্ৰে কৰি কাম শেষ হোৱা বুলি ক'ব লাগিব।
- এইবাৰ গ্ৰাহকক চেম্পু বেচিনলৈ নি ইয়াৰ উষ্ণ পানীৰে চুলি ধুই দিব লাগিব।

চেম্পু কৰা :

হেয়াৰ চেলুনৰ প্ৰথম পদ্ধতি চেম্পু কৰা। সেয়েহে এজন পেছাদাৰী হেয়াৰ ষ্টাইলিষ্টে ভাল চেম্পুৰ দ্বাৰা চুলি ধুই গ্ৰাহকৰ বিশ্বাস অৰ্জনৰ মাজেৰে ব্যৱসায় আৰু ভাল কৰিব পাৰে। চুলিৰ যত্নৰ ভিত্তি হৈছে চেম্পু। ইয়াৰ দ্বাৰা চুলি তথা মূৰৰ ছাল পৰিষ্কাৰ হয়। বিভিন্ন লেতেৰা বস্তু, শুকান ছাল, ছালৰ ভিতৰৰ মল আৰু অন্যান্য বস্তু চুলিৰ ছালৰ স্বাভাৱিক তেল বৰ্তাই ৰাখি দূৰ কৰিব পাৰি। ছালতকৈ মূৰৰ চুলিত অধিক মল জমা হয়, গতিকে চুলি দৈনিক ধুব পাৰি। প্ৰতিদিলে আমি শৰীৰৰ ছাল পৰিষ্কাৰ কৰোঁ, তেন্তে চুলি নকৰোঁ কিয়?

বিভিন্ন ধৰণৰ চেম্পু :

চুলিৰ বিভিন্ন গঠন আৰু ধাৰণা অনুসাৰে বজাৰত নানা ধৰণৰ চেম্পু পোৱা যায়। নিয়মিত ব্যৱহাৰৰ কাৰণে তিনি প্ৰকাৰৰ চেম্পু উপকাৰী — স্বাভাৱিক চুলি, তৈলাক্ত চুলি আৰু শুকান চুলিৰ চেম্পু। যদি উফি থাকে তেন্তে ঔষধযুক্ত উফিনিৰোধক চেম্পুও উপলব্ধ। চেম্পু কিনাৰ সময়ত ইয়াৰ পি. এইচ. (PH) লেবেল চাই ল'ব লাগে। পি. এইচ. বেলেগযুক্ত চেম্পু ব্যৱহাৰ কৰাই উচিত। এজন পেছাদাৰী কেশবিন্যাসকাৰীৰ লগত সকলোপ্ৰকাৰৰ চেম্পু থকাটো প্ৰয়োজন।

স্বাভাৱিক চুলিৰ চেম্পু :

এই প্ৰকাৰৰ চেম্পু চুলিৰ বাবে ভাল। সাঁচা ক'বলৈ হ'লে এই ধৰণৰ চেম্পু সকলো প্ৰকাৰৰ চুলিত নিয়মিতভাৱে লগাব পাৰি। এয়াৰ দ্বাৰা শুকান বা তৈলাক্ত নহয়।

তৈলাক্ত চুলিৰ চেম্পু :

এই ধৰণৰ চেম্পু তৈলাক্ত চুলিৰ বাবে ভাল। এই কাঢ়া চেম্পুৱে চুলিৰ তেলতেলীয়া গুণ নাইকীয়া কৰে। অন্য ধৰণৰ চুলিত এই চেম্পু প্ৰয়োগ কৰিলে চুলি অধিক শুকান হৈ খেৰসদৃশ হ'ব পাৰে।

শুকান চুলিৰ চেম্পু :

চুলিৰ উপযোগী এই চেম্পু খুব মৃদু আৰু খেৰসদৃশ তথা ক্ষতিগ্ৰস্ত চুলিৰ বাবে ভাল। তৈলাক্ত চুলিত প্ৰয়োগ কৰিলে উফি হ'ব পাৰে।

উফি পৰিষ্কাৰ কৰাৰ চেম্পু :

এই চেম্পুত ঔষধ যুক্ত থাকে যাতে উফিযুক্ত চুলিত লগাব পৰা যায়। এই চেম্পু বৰ কাঢ়া গতিকে এজন পেচাদাৰী কেশবিন্যাসকৰ পৰামৰ্শ অনুসৰিহে প্ৰয়োগ কৰিব লাগে।

চেম্পু নিৰ্বাচন :

বজাৰত নানা প্ৰকাৰৰ চেম্পু পোৱা যায়। পেচাদাৰীসকলে জনা উচিত কোনধৰণৰ চুলিৰ বাবে কোন চেম্পু প্ৰয়োজন। এইটো পেচাদাৰীজনে গ্ৰাহকৰ চুলিসম্পৰ্কে জানি লৈহে নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিব। লেবেল চাই বিবেচনা কৰা উচিত ব্যৱহাৰৰ উপযোগিতা।

চুলিৰ গঠন আৰু পৰিস্থিতি অনুসৰি চেম্পু বাছনি কৰা উচিত। পানীও এবিধ গুৰুত্বপূৰ্ণ উপাদান। পেচাদাৰীতহুই শিকায় চেলুনত ব্যৱহৃত পানী 'পাতল' নে 'গধুৰ' কাৰণ চেম্পু কৰোঁতে ইয়াৰ প্ৰভাব বেলেগ বেলেগ হয়। বৰষুণৰ পানী 'পাতল' বা ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰে পানীক 'পাতল' কৰি লোৱা হয়। ইয়াত কম পৰিমাণে মিনাৰেল থাকে, গতিকে এনে পানীত চেম্পুৱে অধিক ভাল ফল প্ৰদৰ্শন কৰে। অন্যহাতে 'গধুৰ' পানী মিনাৰেলযুক্ত হোৱাৰ বাবে চেম্পুৰ ফলাফল ভাল নহয়।

□ চুলি ধোৱাৰ পদ্ধতি :

চুলি ধোৱাৰ কাম আৰম্ভ কৰাৰ আগতে, চেম্পু কৰা ঠাইত, সকলো প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী গোটাই ল'ব লাগে। কাৰণ, কামৰ মাজতে সামগ্ৰী গোটাবলৈ গৈ গ্ৰাহকক বহুৱাই ৰাখিবলগীয়া হ'লে এইটো গ্ৰাহকজনৰ বাবে সুখপ্ৰদ নহ'ব।

□ প্ৰস্তুতি পৰ্ব :

- চেম্পুকৰা চকীত গ্ৰাহকক আৰামেৰে বহিব দিব লাগিব আৰু চুলিত লাগি থকা সৰুসুৰা বস্তুবোৰ আঁতৰাই ৰাখিব লাগে।
- গ্ৰাহকৰ গলধনৰ ওপৰত পৰিষ্কাৰ তাৰেল ৰাখি গলধন, কান্ধ ঢাকি দিব লাগিব। কাপোৰেৰে গলধন ঢাকি দিব লাগিব।
- স্বাভাৱিক তাপমাত্ৰাৰ পানীৰে চুলি ধুব লাগিব। লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব যাতে চকু, কাণ, মুখত নোসোমায়।

- এফালৰ পৰা আৰম্ভ কৰি সম্পূৰ্ণ-চুলিতে চেম্পু কৰিব লাগিব।



- আঙুলিৰ আগেৰে ফেন সৃষ্টি কৰিব লাগিব।
- যদি চুলি স্পৰ্শকাতৰ হয় অথবা ধোৱাৰ পিছত কেমিকেল ষ্টাইলিং কৰা হয় তেন্তে খুব কোমলকৈ চেম্পু কৰিব লাগে। চুলি বা মূৰৰ ছালত খুব জোৰেৰে চাপ দিয়া অনুচিত, কাৰণ ইয়াৰ দ্বাৰা চুলিৰ ক্ষতি হ'ব।
- চেম্পু কৰাৰ পিছত চুলি খচি খচি ধুব লাগে। প্ৰয়োজনবশতঃ কেইবাবাৰো ধুব লাগে।
- তাৰেলেৰে ভালকৈ চুলি মচিব লাগে আৰু ডাঙৰ দাঁতৰ ফনি আৰু ব্ৰাছৰ সহায়ত চুলিৰ জট ভাঙিব লাগে।

□ ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াকৰণৰ পিছত চুলি ধোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়া :

ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াকৰণৰ পিছত সাধৰণতে চুলি স্পৰ্শকাতৰ, শুকান আৰু ভংগুৰ হয়। সেয়েহে এনেকুৱা চুলি খুব কোমলভাৱে ধুবলগীয়া হয়। নহ'লে ধোৱাৰ সময়ত সহজেই জঁট লাগে, গতিকে ধোৱাৰ পূৰ্বে লাহে লাহে ব্ৰাছ কৰাটো প্ৰয়োজন। কোমল চেম্পু ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব আৰু বাৰে বাৰে চেম্পু কৰাটো বৰ্জনীয়। চেম্পু কৰাটোৱেই হৈছে সঠিক কেশ পৰিচাৰ্যৰ উপায়। চুলি পৰিষ্কাৰ থাকিলেহে চুলিৰ স্বাস্থ্য অটুট থাকে।

□ চুলি প্ৰয়োজনীয় অৱস্থাত ৰখা :

সকলো প্ৰকাৰৰ চুলিকে চেম্পু কৰাৰ পিছত প্ৰয়োজনীয় অৱস্থাত ৰাখিব লাগে। আনকি তৈলাক্ত চুলিকো। আধুনিক জীৱনযাত্ৰা, শীত-তাপ নিয়ন্ত্ৰণ ব্যৱস্থা, ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াকৰণ, উষ্ণ কেশবিন্যাসৰ যন্ত্ৰপাতি, সূৰ্যৰ তাপ, বতাহ, ক্ল'ৰিন, ঘাম, প্ৰদূষণ আদিৰ বাবে এইটো কৰা প্ৰয়োজন। এইবোৰ ক্ষতিকাৰক উপাদানে চুলিৰ আৰ্দ্ৰতা শোষণ কৰি চুলিক ৰক্ষা আৰু শুকান কৰি তোলে।

কণ্ডিছনাৰে স্বাভাৱিক তেলৰ আৰ্দ্ৰতা প্ৰদান কৰে কাৰণ ই চুলিৰ এপৰত একধৰণৰ আন্তৰণ সৃষ্টি কৰে আৰু চুলিৰ ভিতৰ বা মূৰৰ ছালত প্ৰৱেশ নকৰে।

কণ্ডিছনাৰে চুলিক এনেকুৱা এক নৰম আন্তৰণেৰে আৱৰি ৰাখে যে ইয়াৰ দ্বাৰা চুলিখিনি সুন্দৰকৈ চম্ভালিব পৰা যায়।

□ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ কণ্ডিছনাৰ :

চুলিৰ ভিন ভিন গঠনপ্ৰণালী অনুসৰি নানা ধৰণৰ কণ্ডিছনাৰ পোৱা যায়। প্ৰধানতঃ পাঁচ প্ৰকাৰৰ কণ্ডিছনাৰ নিয়মিত ৰূপত পোৱা যায়।

(১) সাধাৰণ হেয়াৰ কণ্ডিছনাৰ : এই কণ্ডিছনাৰ স্বাভাৱিক গঠনৰ চুলিৰ বাবে উপযোগী, শুকান চুলিতো ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়।

(২) তৈলাক্ত হেয়াৰ কণ্ডিছনাৰ : এই ধৰণৰ কণ্ডিছনাৰ তৈলাক্ত চুলিৰ বাবে ব্যৱহৃত হয়। ইয়াত কম পৰিমাণে ক্ৰীম থাকে আৰু যিবোৰ চুলিৰ আগ ফটা থাকে কিন্তু গুৰিৰ ফালে তেলেতীয়া হৈ থাকে, সেইধৰণৰ চুলিৰ বাবে ই ভাল।

(৩) ড্ৰাই হেয়াৰ কণ্ডিছনাৰ : এই কণ্ডিছনাৰ শুকান চুলিৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। এইবিধ কণ্ডিছনাৰ অত্যন্ত কাঢ়া আৰু ইয়াত আৰ্দ্ৰতাও অধিক।

(৪) কণ্ডিছনিং মাস্ক : ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াত ক্ষতিগ্ৰস্ত হোৱা চুলিৰ বাবে এই কণ্ডিছনাৰ উপযোগী। পেছাদাৰীসকলে গভীৰ কণ্ডিছনিং পৰিচৰ্যাৰ বাবে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰে।

(৫) চিভ্-অন কণ্ডিছনাৰ : চুলি চেম্পু কৰাৰ পিছত এইবিধ কণ্ডিছনাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। কিন্তু প্ৰথমে চুলি তিয়াই ল'ব লাগে। ইয়াৰ ওপৰত এটা আৰ্দ্ৰ তৰপ থাকে, যিটো ধোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই আৰু অত্যন্ত তেলেতীয়া আৰু ক্ষতিগ্ৰস্ত চুলিৰ বাবে ই উপযোগী।

□ সঠিক কণ্ডিছনাৰ নিৰ্বাচন :

বজাৰত যিহেতু বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ কণ্ডিছনাৰ পোৱা যায়, গতিকে এগৰাকী পেছাদাৰী কেশবিদৰ বাবে গ্ৰাহকৰ কাৰণে কোনবিধ কণ্ডিছনাৰ উপযোগী তাক জনাটো অতীব প্ৰয়োজন। চুলিৰ প্ৰকাৰ জানি, কণ্ডিছনাৰ ওপৰত লগোৱা লেবেল পঢ়ি উপযুক্ত কণ্ডিছনাৰ চিনাক্ত কৰি ল'ব লাগিব। চুলিৰ গঠন প্ৰণালী অনুযায়ী কণ্ডিছনাৰ বাচনি কৰিব লাগিব। কেৱল পেকেটৰ বাহাৰ দেখিয়েই কিনিলে নহ'ব।

□ কণ্ডিছন কৰাৰ পদ্ধতি :

- কণ্ডিছনিং কৰাৰ ঠাইখিনি কিছুমান সামগ্ৰীৰ সহায়ত প্ৰস্তুত কৰি ল'ব লাগিব। বস্তুবোৰ হৈছে — কণ্ডিছনাৰ, তাৰেল, ব্ৰাছ, ফনি, ব্লো ড্ৰায়াৰ।



- মূৰ ধোৱাৰ পিছত চুলি গৰম বতাহৰ দ্বাৰা শুকুৱাই পৰিষ্কাৰ তাৰেলেৰে মছিৰ লাগিব।
- খুব দীঘল চুলি হ'লেও, অলপ পৰিমাণৰ কণ্ডিছনাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে কাৰণ বেছি কণ্ডিছনাৰ লগালে চুলি তেলেতীয়া তথা নিজীৰ দেখা হ'ব।
- কণ্ডিছনাৰ কেৱল চুলিৰ উপৰিভাগতহে লগাব লাগে, চুলিৰ ভিতৰত বা মূৰৰ ছালত নহয়।
- চুলিৰ আগত ভালদৰে লগাব লাগে।
- কণ্ডিছনাৰ পাঁচমিনিটৰ বাবে মূৰত লগাই, চোঁচা পানীৰে ধুই পেলাব লাগে।
- কণ্ডিছনাৰ বাৰে বাৰে লগাব নালাগে।
- কণ্ডিছনাৰ কোনো চৌখিন দব্য নহয়, কিন্তু আজিকালি চুলিৰ বাবে অৱশ্যই প্ৰয়োজনীয়। চুলিৰ স্বাস্থ্য অটুট ৰাখিবলৈ, চেম্পু কৰি কণ্ডিছনাৰ ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

মূৰ মালিচ :

মানসিক চাপ কমোৱাৰ বাবে তথা আৰাম লাভৰ বাবে মূৰ মালিচ নিৰাময়ৰ শ্ৰেষ্ঠ উপায়। মূৰ মালিচ কৰিলে বহুত আৰাম পোৱা যায় তথা চাপ দূৰ হয়। মূৰৰ বিষৰ পৰাও আৰাম পোৱা যায়। মনঃ সংযোগ বাঢ়ে, চুলিৰ স্বাস্থ্য বৃদ্ধি হয়। প্ৰশিক্ষণ প্ৰাপ্ত খেৰাপিষ্টে মালিচ কৰিলে সমগ্ৰ শৰীৰত ৰক্ত সঞ্চালন হয় আৰু চুলিৰ উৎকৰ্ষতা বাঢ়ে। আজিকালি ৰাসায়নিক আৰু অন্যান্য ক্ষতিকাৰক বস্তুৰ কাৰণে প্ৰত্যেকেই প্ৰদূষণৰ চিকাৰ হ'ব লগা হয় আৰু তাৰ ফলত চুলি আৰু মূৰৰ ছালৰো ক্ষতি হয়। বহুতেই কেশ সজ্জাৰ কাৰণে নানা ধৰণৰ ৰাসায়নিক পদাৰ্থৰ সাহায্য লয়। ইয়াৰ পিছত কিন্তু চুলি আৰু মূৰৰ ছালৰ সঠিক যত্ন ল'ব লাগে। চুলি পৰিচৰ্যাৰ এটা পুৰাতন পদ্ধতি হ'ল তেল মালিচ। এইটো খুব সফল পদ্ধতি। কাৰণ ইয়াত ৰাসায়নিক কোনো বস্তু নাথাকে। লিখা-পঢ়া কৰা, গাড়ী চলোৱা, কম্পিউটাৰ চলোৱা, শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম, বন্ধা-বঢ়া কৰা ইত্যাদি দৈনন্দিন কামৰ কাৰণে মূৰ

তথা গলধনত বেছি ছাপ পৰে আৰু এগৰাকী পেচাদাৰীৰ হাতেৰে কৰা মূৰ মালিচে মাংসপেশীবোৰ শিথিল কৰে আৰু তাৎক্ষণিক আৰাম দিয়ে। ইয়াৰদ্বাৰা চুলি আৰু মূৰৰ ছালৰো উপকাৰ হয়।

□ প্ৰাথমিক তেল মালিচৰ পদ্ধতি :

এই কামৰ কাৰণে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী : অলপ গৰম তেল, চেম্পু, তাৰেল, তাৰেলৰ গাউন, মুখমণ্ডল মালিচৰ বাবে তাৰেল, ব্ৰাছ, ফনি, ফেচিয়েল মিষ্ট, ব্লো ড্ৰয়াৰ।

□ পদ্ধতি :

- গ্ৰাহকক গ্ৰাহকৰ বাবে বখা চকীত আৰামেৰে বহিবলৈ দিব লাগে।
- পুৰুষ গ্ৰাহকক চোলা খুলিবলৈ ক'ব লাগিব তথা তেওঁলোকৰ গলধন ডাঙৰ তাৰেলেৰে ঢাকি দিব লাগিব।
- মালিছ কৰাৰ বাবে মহিলা গ্ৰাহকক পোছাক সলাই তাৰেলৰ গাউন পিন্ধিব ক'ব লাগিব।
- গ্ৰাহকৰ পিছফালে থিয় হৈ গ্ৰাহকক চকু বন্ধ কৰি দীঘলকৈ উশাহ ল'বলৈ ক'ব লাগিব।
- অংগ সংবাহকে গ্ৰাহকৰ পিছফালে থিয় হৈ দুই কান্ধত হাত ৰাখিব আৰু কেইবাৰমান দীঘলকৈ শ্বাস-প্ৰশ্বাস ল'ব ক'ব লাগিব।
- তাৰ পিছত গ্ৰাহকৰ মূৰ আৰু কাণত হাতৰ তলুৱা ১০ ছেকেণ্ডৰ বাবে ৰাখিব লাগিব।
- সংবাহকে হাতৰ তলুৱাত তেল ঢালিব লাগিব।
- তাৰ পিছত তেওঁ গ্ৰাহকৰ মূৰত তেল দিব। সদায় এইধৰণে তেল দিব লাগিব।
- লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব যে মূৰত যেন তেলখিনি শুহি যায়। আৰু কেইছেকেগুমান সংবাহকে তেওঁৰ হাতৰ তলুৱা গ্ৰাহকৰ মূৰত ৰাখিব।
- সংবাহকে এখন হাতেৰে এফালেদি গ্ৰাহকৰ মূৰটো ধৰি ৰাখিব আৰু অন্য হাতখনেদি মূৰটো ঘঁহিব আৰু মাজে মাজে মূৰটোকে থপৰিয়াই দিব।
- তাৰ পিছত মূৰত চেম্পু কৰাৰ দৰে আঙুলি চলাব লাগিব।
- মূৰত ঘূৰণীয়াকৈ আঙুলি ঘূৰাব লাগিব আৰু মূৰৰ লাওখোলাৰ তলৰ অংশৰ পৰা গলধন পৰ্যন্ত আঙুলি চালনা কৰিব লাগিব।
- গলধনৰ পৰা কপাললৈ আৰু কপালৰ পৰা গলধনলৈ বৰ্তুলোকাৰত আঙুলি সঞ্চালন কৰিব লাগিব। এইদৰে পাঁচবাৰ কৰিব লাগিব।
- সংবাহকে তবলা বজোৱাৰ ভংগীত দুই হাতৰ আঙুলি গোটেই মূৰত চলাব লাগিব।

- গ্ৰাহকৰ ভ্ৰমৰ মাজত বুঢ়া আৰু তৰ্জনী বা মধ্যমা আঙুলি ৰাখি গলধন মালিচ কৰিব লাগিব।
 - সংবাহকে তাৰ পিছত এহাতেৰে গলধনৰ হাড়ত আৰু অন্য হাতেৰে ভ্ৰমত ধৰি চাপ দিব লাগিব।
 - এইদৰে চাপ প্ৰয়োগ কৰি কৰি এহাতৰ আঙুলি আনখন হাতৰ আঙুলিৰ মাজত সোমাই নপৰালৈকে গ্ৰাহকৰ মূৰৰ ওপৰলৈ আহিব লাগিব। ইতিমধ্যে লাহে লাহে চুলি টানিব লাগিব।
 - সংবাহকে এইবাৰ হাত জোৰ কৰি গ্ৰাহকৰ মূৰত মৃদুভাৱে আঘাত কৰিব।
 - মালিচকাৰীয়ে দুহাতৰ মধ্যমা আৰু অনামিকা আঙুলি এবাৰ এফালে আৰু এবাৰ অন্যফালে চলাই গ্ৰাহকৰ ভ্ৰমৰ পৰা আৰম্ভ কৰি কপাল হৈ মূৰৰ যিঠাইৰ পৰা চুলি আৰম্ভ হৈছে তালৈ যাব লাগিব।
 - গ্ৰাহকৰ অসুবিধা নোহোৱাকৈ মৃদুভাৱে চুলি টানিব লাগিব।
 - মালিচকৰ্তাই এখন হাত গ্ৰাহকৰ কপালত ৰাখিব আৰু গলধনৰ পিছপিনে কাম কৰিব।
 - গ্ৰাহকৰ মূৰ পিছপিনে চকীৰ হেড-ৰেষ্টৰ ওপৰত থাকিব।
 - মালিচকৰ্তাই তেল একেবাৰে নাইকীয়া কৰাৰ বাবে ভালদৰে হাত ধুব লাগিব।
 - মালিচকাৰীয়ে গ্ৰাহকৰ দুই ভ্ৰমৰ মাজত দুহাতৰ বুঢ়া আঙুলি ৰাখিব আৰু বাকী চাৰিটা আঙুলি কুমৰ ওপৰত ৰাখিব।
 - মালিচকাৰীয়ে তেওঁৰ বুঢ়া আঙুলি দুটাৰে গ্ৰাহকৰ দুই ভ্ৰমৰ মাজৰ পৰা কুমলৈ ঘঁহিব।
 - একেধৰণে বুঢ়া আঙুলিৰ দ্বাৰা নাকৰ দুই কাষৰ পৰা কুমলৈ বুলি যাব লাগিব বাকী চাৰিটা আঙুলি মূৰৰ দাঁতিত ৰাখি।
 - আকৌ কপালৰ ওপৰত বুঢ়া আঙুলি চলাব লাগিব।
 - এইবাৰ আঙুলিৰ আগেৰে মূৰ মালিচ কৰিব লাগিব।
 - আগৰ দৰেই মালিচকাৰীয়ে গ্ৰাহকৰ কান্ধৰ ওপৰত হাত দুখন ৰাখিব, পিছত চকু আৰু কাণৰ ওপৰত হাতৰ তলুৱা ৰাখিব লাগিব দহ চেকেণ্ড ধৰি।
 - সৰ্বশেষত মালিচকৰ্তাই গ্ৰাহকৰ চকু তাৱেলেৰে ঢাকি, গৰম তাৱেলেৰে মূৰত গৰম সেক দিব, মূৰটো তাৱেলেৰে ত্ৰিশ চেকেণ্ড ঢাকি ৰাখিব।
 - অতিৰিক্ত চুলি মুক্ত কৰিবলৈ গ্ৰাহকৰ মূৰ গৰম তাৱেলেৰে মালিচ কৰিবলগীয়া হয়।
 - শেষত ফেচিয়েল মিস্ত্ৰ স্প্ৰে কৰি কাম শেষ হোৱা বুলি ক'ব লাগিব।
- এইবাৰ গ্ৰাহকক চেম্পু বেচিনলৈ নি ইয়াত উষ্ণ পানীৰে চুলি ধুই দিব লাগিব।

Item code: BW/CIHSM/A/024

INDUS EDUtrain
An ISO 9001:2015/ISO 14001:2015/OHSAS 18001:2007 Company
Skill India for an Inclusive Growth

**Indus Integrated Information Management Limited
AE-369, Sector-I, Salt Lake, Kolkata-700 064**