কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

বিউটিফিকেশন

লেভেল – ০২

মডিউল শিরোনামঃ হেয়ার রিমুভিং সম্পাদন করণ

(Module: Performing Hair Removing)

মডিউল কোড: CBLM-OU-IN-BEU-01-L2-V1

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,
প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয় ।
১১-১২ তলা, বিনিয়োগ ভবন
ই-৬/বি, আগারগাঁও, শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা-১২০৭
ইমেইল: ec@nsda.gov.bd
ওয়েবসাইট: www.nsda.gov.bd
ন্যাশনাল স্কিলস পোর্টাল: http:\\skillsportal.gov.bd

এই কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালটির (সিবিএলএম) স্বত্ব জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ (এনএসডিএ) এর নিকট সংরক্ষিত। এনএসডিএ-এর যথাযথ অনুমোদন ব্যতীত অন্য কেউ বা অন্য কোন পক্ষ এ সিবিএলএমটির কোন রকম পরিবর্তন বা পরিমার্জন করতে পারবে না।

“হেয়ার রিমুভিং সম্পাদন করণ” সিবিএলএমটি এনএসডিএ কর্তৃক অনুমোদিত বিউটিফিকেশন লেভেল-২ অকুপেশনের কম্পিটেন্সি স্ট্যান্ডার্ড ও কারিকুলামের ভিত্তিতে প্রণয়ন করা হয়েছে। এতে বিউটিফিকেশন লেভেল-২ স্ট্যান্ডার্ডটি বাস্তবায়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সন্নিবেশিত হয়েছেই

এ ডকুমেন্টটি সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষক/পেশাজীবীর দ্বরা এনএসডিএ কর্তৃক প্রণয়ন করা হয়েছে।

এনএসডিএ স্বীকৃত দেশের সকল সরকারি-বেসরকারি-এনজিও প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠানে বিউটিফিকেশন লেভেল-২ কোর্সের দক্ষতা ভিত্তিক প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের জন্য এ সিবিএলএমটি ব্যবহার করতে পারবে।

------------------------ তারিখে অনুষ্ঠিত ------------কর্তৃপক্ষ সভায় অনুমোদিত।

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা

এই মডিউলে প্রশিক্ষণ উপকরণ ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্পর্কে বলা হয়েছে। এই কার্যক্রমগুলো প্রশিক্ষণার্থীকে সম্পন্ন করতে হবে। এই মডিউল সফলভাবে শেষ করলে আপনি লোম অপসারণ করতে পারবেন । এই মডিউলটিতে হেয়ার রিমুভিং সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলি সংযুক্ত হয়েছে।

এর মধ্যে বিশেষত কাজের জন্য প্রস্তুতি, চুল/পশম রিমুভিংয়েরর জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, থ্রেডিং, ওয়াক্সিং এবং ক্লায়েন্ট ও কর্মক্ষেত্র ক্লিন করা অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। একজন দক্ষ বিউটিসিয়ান এর জন্য যে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও ইতিবাচক মনোভাব প্রয়োজন তা এই মডিউলে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই মডিউলে বর্ণিত শিখনফল অর্জনের জন্য আপনাকে ধারাবাহিকভাবে শিক্ষা কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে। এইসব কার্যক্রম একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীকক্ষে বা অন্যত্র সম্পন্ন করা যেতে পারে। বর্ণিত শিখনফল তথা জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জনের জন্য এসব কার্যক্রমের পাশাপাশি সংশিষ্ট অনুশীলন ও সম্পন্ন করতে হবে।

শিখন কার্যক্রমের ধারা জানার জন্য "শিখন কার্যক্রম" অংশটি অনুসরণ করুন। ধারাবাহিকভাবে জানার জন্য সূচিপত্র, তথ্যপত্র, কার্যক্রম পত্র, শিখন কার্যক্রম, শিখনফল এবং উত্তরপত্রে পৃষ্ঠা নম্বর ব্যবহার করা হয়েছে। নির্দিষ্ট পাঠের সাথে সঠিক সহায়ক উপাদান সম্পর্কে জানার জন্যে শিখন কার্যক্রম অংশটি দেখতে হবে। এই শিখন কার্যক্রম অংশ আপনার সক্ষমতা অর্জন অনুশীলনের রোডম্যাপ হিসাবে কাজ করে।

তথ্যপত্রটি পড়ুন। এতে কার্যক্রম সম্পর্কে সঠিক ধারণা এবং সুনির্দিষ্টভাবে কাজ করার ধারণা পাওয়া যাবে। 'তথ্যপত্রটি' পড়া শেষ করে 'সেলফ চেক শীট' এ উল্লেখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। শিখন গাইডের তথ্যপত্রটি অনুসরণ করে 'সেলফ চেক শিট' সমাপ্ত করুন। 'সেলফ চেক' শীটে দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর সঠিক হয়েছে কি না তা জানার জন্য 'উত্তর পত্র' দেখুন।

জব শীটে নির্দেশিত ধাপ অনুসরণ করে যাবতীয় কার্য সম্পাদন করুন। এখানেই আপনি নতুন সক্ষমতা অর্জনের পথে আপনার নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পারবেন।

এই মডিউল অনুযায়ী কাজ করার সময় নিরাপত্তা বিষয়টি সম্পর্কে সচেতন থাকবেন। কোনো প্রশ্ন থাকলে ফ্যাসিলিটেটরকে প্রশ্ন করতে সংকোচ করবেন না।

এই শিখন গাইডে নির্দেশিত সকল কাজ শেষ করার পর অর্জিত সক্ষমতা মূল্যায়ন করে নিশ্চিত হবেন যে, আপনি পরবর্তী মূল্যায়নের জন্য কতটুকু উপযুক্ত। প্রয়োজনীয় সব সক্ষমতা অর্জন হয়েছে কিনা তা জানার জন্য মডিউলের শেষে সক্ষমতা মান এর একটি চেকলিস্ট দেওয়া হয়েছে। এই তথ্যটি কেবলমাত্র আপনার নিজের জন্য।

সূচিপত্র

কপিরাইট i

সক্ষমতাভিত্তিক শিখন উপকরণ ব্যবহার নির্দেশিকা v

মডিউল কন্টেন্ট ১

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে............ ২

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া............ ৪

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া ৫

সেলফ চেক (Self Check)- ১: হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া ১১

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া............ ১২

টাস্ক শিট ১.১: টুলসগুলোর নাম ও ব্যবহার............ ১৩

স্পেশিফিকেশন শিট ১.১: টুলসগুলোর নাম ও ব্যবহার............ ১৪

শিখনফল (Learning Outcome)- ২: হেয়ার রিমুভিংয়ের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে ১৫

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -২ : হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।............ ১৭

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।............ ১৮

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা। ২৫

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।............ ২৬

জব শিট ২.১: চেয়ার সেট আপ করা ২৭

স্পেশিফিকেশন শিট ২.১: চেয়ার সেট আপ করা............ ২৮

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: থ্রেডিং সম্পাদন করতে পারবেন............ ২৯

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩ : থ্রেডিং সম্পাদন করা। ৩০

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৩: থ্রেডিং সম্পাদন করা। ৩১

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: থ্রেডিং সম্পাদন করা। ৩৯

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: থ্রেডিং সম্পাদন করা।............ ৪০

টাস্ক শিট ৩.১: থ্রেড হোল্ড করা............ ৪১

স্পেশিফিকেশন শিট ৩.১: থ্রেড হোল্ড করা ৪২

শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।............ ৪৩

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪ : ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।............ ৪৪

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৪: ওয়াক্সিং সম্পাদন করা। ৪৫

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৪: ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।............ ৫১

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪: ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।............ ৫২

টাস্ক শিট ৪.১: ওয়াক্সজেল প্রস্তুত প্রণালী এবং ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করা ৫৩

স্পেশিফিকেশন শিট ৪.১: ওয়াক্সজেল প্রস্তুত প্রণালী এবং ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করা ৫৪

শিখনফল (Learning Outcome)- ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।............ ৫৫

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৫ : ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা। ৫৬

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা। ৫৭

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।............ ৬৩

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।.. ৬৪
টাস্ক শিট ৫.১: যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা ৬৫
স্পেশিফিকেশন শিট ৫.১: যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা.......................... ৬৬
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency).. ৬৭
সিবিএলএম প্রনয়ন ৬৮
রেফারেন্স ৬৯

মডিউল কন্টেন্ট

ইউ ও সি শিরোনাম	**লোম বা চুল অপসারন সম্পাদন করা (Perform Hair Removing)**
ইউ ও সি কোড	**OUINBEU01L2V1**
মডিউল শিরোনাম	**লোম বা চুল অপসারন সম্পাদন করা**
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটিতে হেয়ার রিমুভিং সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলি সংযুক্ত হয়েছে। এর মধ্যে বিশেষত কাজের জন্য প্রস্তুতি, চুল/পশম রিমুভিংয়েরর জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, থ্রেডিং, ওয়াক্সিং এবং ক্লায়েন্ট ও কর্মক্ষেত্র ক্লিন করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
নমিনাল সময়	**৩০ ঘন্টা**
শিখনফল	**এই মডিউলটি সম্পন্ন করার পর প্রশিক্ষণার্থী নিম্ন বর্ণিত কাজ গুলো করতে পারবেন।** ১. হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে ২. হেয়ার রিমুভিংয়ের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে ৩. থ্রেডিং সম্পাদন করতে পারবে ৪. ওয়্যাক্সিং সম্পাদন করতে পারবে ৫. ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে
২. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন এবং সংগ্রহ করতে সক্ষম হয়েছে
৩. উপকরণ সংগ্রহ করতে সক্ষম হয়েছে
৪. চেয়ার সেট আপ করতে সক্ষম হয়েছে
৫. ক্লায়েন্টকে চিকিৎসা করা থ্রেডিং পয়েন্ট এবং পছন্দসই হেয়ার রিমুভিং পদ্ধতিসম্পর্কে পরামর্শ দিতে সক্ষম হয়েছে
৬. ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিক অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে
৭. ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করতে সক্ষম হয়েছে এবং আরামদায়ক পদ্ধতিতে অবস্থান করতে সক্ষম হয়েছে
৮. থ্রেডিং পাউডার নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে
৯. থ্রেড ধরে রাখতে সক্ষম হয়েছে
১০. নির্দিষ্ট পয়েন্টগুলিতে থ্রেড করতে সক্ষম হয়েছে
১১. প্লাক করতে সক্ষম হয়েছে
১২. শেষ করার জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু সমানভাবে কাটতে সক্ষম হয়েছে
১৩. থ্রেডিং অঞ্চলের চারপাশে প্রশান্তিদায়ক জেল/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে
১৪. মোম জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে
১৫. ওয়াক্সিং অঞ্চল/অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকাতে এবং পাউডার ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে
১৬. ওয়াক্স জেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে
১৭. ওয়াক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীতে সরাটে সক্ষম হয়েছে
১৮. প্রয়োজনে থ্রেডিং নির্দিষ্ট অঞ্চলে সঞ্চালন করতে সক্ষম হয়েছে
১৯. ঠান্ডা কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে
২০. অ্যাপ্রোন অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলি অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে
২১. ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিক গুলি ফেরত দেওয়া হয়
২২. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করতে সক্ষম হয়েছে
২৩. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে
২৪. বর্জ্য পদার্থ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী নিষ্পত্তি করতে সক্ষম হয়েছে

শিখনফল (Learning Outcome)- ১: হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে ২. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন এবং সংগ্রহ করতে সক্ষম হয়েছে ১. হেয়ার রিমুভিং কাজের উপকরণ সংগ্রহ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ এবং ব্যবহার ○ অ্যাপ্রন ○ হেড ব্যান্ড ○ ডিসপোজেবল মাস্ক ○ হ্যান্ড গ্লাভস ○ ফুটওয়্যার ○ হ্যান্ড স্যানিটাইজার ২. হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট ○ পার্লার চেয়ার ○ চিরুনি ○ আয়না ○ কাঁচি ○ ব্রাশ ○ হেড ব্যান্ড ○ টুইজার ○ প্যালেট ○ প্লাস্টিকের বাটি ○ স্প্যাচুলা (ওয়াক্স নাইফ) ○ মিক্সিং স্টিক ○ ওয়্যাক্স হিটার ৩. হেয়ার রিমুভিং কাজের উপকরণ ○ জীবাণুনাশক সুতা ○ মুক্তার গুড়া ○ ঠান্ডা জেল ○ ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার ○ ওয়্যাক্স পেপার ○ তুলা ○ বরফ ○ লোশন
এক্টিভিটি	১. টুলসগুলোর নাম ও ব্যবহার জানা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation)

	৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)**
১. প্রশিক্ষার্থীগন কোন শিক্ষা উপকরন ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের "হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া" এর শিক্ষা উপকরণ প্রদান করবে।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১ - এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন টাস্ক শিট ১.১: টুলসগুলোর নাম ও ব্যবহার জানা।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষণার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

১.১. ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ এবং ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে
১.২. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন এবং সংগ্রহ করতে সক্ষম হয়েছে
১.৩. হেয়ার রিমুভিং কাজের উপকরণ সংগ্রহ করতে সক্ষম হয়েছে

১.১ কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (পিপিই) সংগ্রহ এবং ব্যবহার

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জামাদি (পিপিই)

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

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

নিচে প্রয়োজনীয় PPE এর বর্ণনা দেয়া হলো

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

<u>হেয়ারব্যান্ড:</u> হেয়ার রিমুভিং কাজ করার জন্য প্রটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট হিসাবে হেড ব্যন্ড ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এটি মাথার লম্বা চুলগুলো শক্ত করে বেধে রাখে যাতে করে কাজের সময় মাথার লম্বা চুলগুলো থ্রেড বা কাঁচির মধ্যে এসে কোন সম্যার সৃষ্টি করতে না পারে।	 **চিত্র : হেয়ারব্যান্ড**
ডিসপোজেবল মাস্কঃ এগুলো তৈরি করতে সাধারণত পলিপ্রপিলিন ব্যবহার করা হয়, যা প্রতি বর্গমিটরে ২০ থেকে ২৫ গ্রাম ঘনত্বে থাকে। মাস্কগুলি পলিস্টাইরিন, পলিকার্বোনেট, পলিথিন বা পলিয়েস্টার দিয়েও তৈরি করা যায়। সাধারণত একটি তিন প্লাই মাস্ক একটি মেডিকেল গ্রেড মাস্ক যার তিনটি স্তর রয়েছে। মাঝারি স্তর ফিল্টার এরমত কাজ করে। ভিতরের স্তরটি আর্দ্রতা শোষণ করে, এবং বাহিরের স্তরটি পানি দূরে সরিয়ে দেয় যা জীবাণু থেকে প্রতিরক্ষা করতে সহায়তা করে। বিউটিপার্লারে ক্লায়েন্টের অতি নিকটে থেকে সেবা প্রদান করতে হয়। তাই মাস্ক ক্লায়েন্ট এবং সেবাদানকারী উভয়কেই সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারে। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের ক্যামিকেল রিএ্যাকশন থেকেও দূরে রাখতে সাহায্য করে।	 **চিত্র : ডিসপোজেবল মাস্ক**
হ্যান্ড গ্লোভসঃ এগুলো কাজ করার সময় হাতকে রক্ষার জন্য ব্যবহার করা হয়। বিশেষত ক্যামিকেল, প্রসাধন উপকরণ, ক্লায়েটদের সংস্প র্ষে আসলে জীবণু সংক্রমন, এছাড়াও যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম ব্যবহার করার সময় হাত রক্ষা করার জন্য হ্যান্ড গ্লাভস ব্যবহার করা হয়ে থাকে।	 **চিত্র : হ্যান্ড গ্লোভস**
ফুটওয়্যারঃ প্রায় সকল ধরনের কাজ দাড়িয়ে করতে হয়, তাই পায়ের সুরক্ষার জন্য ভালোমানের ফুটওয়্যার অবশ্যই প্রয়োজন। এছাড়া ভুল জুতা পায়ে দিলে স্বস্তিতে কাজ করতে না পারার পাশাপাশি দুর্ঘটনা ঘটার সম্ভাবনাও বেশী থাকে। যেমন – স্লীপ করে পরে যাওয়া, লেকট্রিক শক, পায়ের ব্যাথা দূর করার পাশাপাশি দীর্ঘক্ষণ দাড়িয়ে কাজ করতে সহযোগীতা করে। কোনও ক্ষতি বা জখম বা বৈদ্যুতিক শক থেকে পা রক্ষা করার জন্য, সুরক্ষা জুতা সমস্ত ধরণের পরিস্থিতিতে গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা রাখে।	 **চিত্র : ফুটওয়্যার**

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

১.২ হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট নির্বাচন এবং সংগ্রহ

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

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম

হেয়ার রিমুভ কাজ সম্পাদন করার জন্য সাধারনত নিম্ন লিখিত যন্ত্রপাতি প্রয়োজন হয়ঃ

পার্লার চেয়ারঃ হেয়ার রিমুভ করার কাজে ব্যবহারের জন্য হুইল যুক্ত চেয়ার ব্যবহার করা হয় যা প্রয়োজন অনুযায়ী সামনে পিছনে নেওয়া যায় এবং উচ্চতা বাড়ান বা কমান যায়। চেয়ারের সামনে এবং পিছনে কিছু লিভার থাকে, যেগুলো কম বেশী করার মাধ্যমে চেয়ারটিকে প্রয়োজন অনুযায়ী অডজাস্ট বা সমন্বয় করা যায়।	**চিত্র : পার্লার চেয়ার**
চিরুনিঃ দৈনন্দিন জীবনে আমরা সব সময় চিরুনি ব্যবহার করে থাকি। ঠিক তেমনি বিউটিকেয়ারের কাজ যেমন - চুল কাটা, চুল শ্যাম্পু করা, চুলের সাজগোজ, এবং চুলের সব ধরনের কাজের জন্য চিরুনি ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এসব কাজের জন্য সাধরণত দুই ধর নের চিরুনী ব্যবহার করা হয়ে থাকেঃ মোটা দাতের চিরুনি এবং চিকণ দাতের চিরুনি। এছাড়া পার্লারে টেইল কম্ব ও জিকজ্যাক কম্ব ব্যবহার করা হয়।	**চিত্র : চিরুনি**
আয়নাঃ ক্লায়েন্ট নিজেকে দেখবার জন্য এবং কাজ কেমন হল তা দেখবার জন্য ছোট আয়না এবং দেওয়াল আয়না দুটোই দরকার হয়।	**চিত্র : আয়না**
কাঁচিঃ ভ্রুর উপরের চুল সমান করে কাটার জন্য ছোট কাচিঁ ব্যবহার করা হয়।	**চিত্র : কাঁচি**

ব্রাশঃ চুল পরিষ্কার করা বা কাটার জন্য চিরুনি বা ব্রাশ ব্যবহার করা হয়। তবে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে ব্রা শ যেন ভালো মানের হয়। সাধারণত কম এবং পাতলা চুলের জন্য ব্রাশ ব্যবহার করাই ভালো। ব্রাশের ডগা গোলাকার নিটোল না হলে মাথার মধ্যে ক্ষত সৃষ্টি হবার সম্ভাবনা থাকে এজন্য চুলের প্রকারভেদ ও আচড়াবার সুবিধা অনুযায়ী ব্যবহারযোগ্য চিরুণী ও ব্রাশ রাখতে হবে।	**চিত্র : ব্রাশ**
হেড ব্যান্ডঃ থ্রেডিং এবং ফেসিয়াল করার জন্য হেড ব্যন্ড ব্যবহার করা হয়ে থাকে। হ্যান্ড ব্যান্ড চুল শক্ত করে আটকে রাখে।	**চিত্র : হেড ব্যান্ড**
টুইজারঃ মুখমন্ডল, ভ্রু, কপাল এবং শরীরের কোন অংশের লোম তোলার কাজে টুইজার ব্যবহার করা হয়ে থাকে। টুইজার দিয়ে লোম তোলার পদ্ধতিকে টুইজিং পদ্ধতি বলে।	**চিত্র : টুইজার**
প্যালেট: প্যালেট সাধারণত মেকআপ শিল্পীদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সরঞ্জাম। এটি বিভিন্ন রঙের আইশ্যাডো**,** ব্লাশ**,** বা ফাউন্ডেশন ধারণ করতে ব্যবহৃত হয়।	**চিত্র : প্যালেট**
ফেসিয়াল বাটি/প্লাস্টিকের বাটিঃ ফেসিয়াল কাজে বিভিন্ন প্যাক প্রয়োজন হয়। এসব প্যাক ব্যবহার করতে বিভিন্ন বাটি প্রয়োজন হয়। এসব বাটিকে ফেসিয়াল বাটি বলে।	**চিত্র : ফেসিয়াল বাটি/প্লাস্টিকের বাটি**
স্প্যাটুলাঃ স্পেটুলা সাধারণত লম্বা প্লাস্টিক ও কাঠের হয়ে থাকে। এটি ব্যবহার করে স্কিন কেয়ার প্রডাক্ট, কসমেটিক্স, ট্যানিং প্রডাক্ট, কন্ডিশনার ক্লায়েন্টএর ত্বকে লাগানো হয়।	**চিত্র : স্প্যাটুলা**
মিক্সিং স্টিকঃ বিভিন্নধরনের প্যাক মিশ্রিত করার জন্য এবং প্রস্তুতির জন্য মিক্সিং স্টিক ব্যবহার করা হয়।	**চিত্র : মিক্সিং স্টিক**
ওয়াক্স হিটারঃ ওয়াক্স মেশিন ইলেক্ট্রিক এর সাহায্যে ব্যবহার করা হয়। এটি ১০০ ওয়াট পর্যন্ত সেট করা যায়। এর ভেতরে অ্যালুমিনিয়াম এর একটি পাত্র রয়েছে। তাতে ওয়াক্সিং –ক্রীম ঢেলে গলিয়ে নিয়ে ত্বকের সহনীয় পর্যায়ে গরম করে স্প্যাচুলার সাহায্যে লাগিয়ে ব্যবহার করতে হয়। এর মাধ্যমে হট ওয়াক্স, কোল্ড ওয়াক্স এবং হার্ড ওয়াক্স ৩ টিই করা যায়। এবং ব্যবহারের শেষে অবশ্যই পাত্রটিকে পরিষ্কার করে রাখতে হবে।	**চিত্র : ওয়াক্স হিটার**

১.৩ হেয়ার রিমুভিং কাজের উপকরণ সংগ্রহ করা।

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

এন্টি-ব্যাক্টেরিয়াল থ্রেডঃ বিউটি কেয়ার কাজের ভ্রু প্লাক, আপার লিপ প্লাক ও মুমন্ডল থ্রেডিং কাজে সূতা ব্যবহার করা হয়। মোট কথা **পশম** তোলার কাজে সুতা ব্যবহার করা হয়। সাধারনত পার্লারে সাদা রংয়ের ৪০ নং সুতা ব্যবহার করা হয় যা শতভাগ জীবাণুমুক্ত।	**চিত্র : এন্টি-ব্যাক্টেরিয়াল থ্রেড**
পার্ল-পাউডারঃ ভ্রু প্লাক করার জন্য পার্ল পাউডার ব্যবহার করা হয়।ত্বকের আদ্রতা দূর করা লোম স্পষ্ট দেখা এবং সুতার সাথে আটকানোর জন্য এই পাউডার ব্যবহার করা হয়। পার্ল পাউডার পাওয়া না গেলে আমরা ট্যালকম পাউডার ব্যবহার করি।	**চিত্র : পার্ল-পাউডার**
সুদিং জেলঃ সুদিং জেলে ত্বকের জন্য বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর উপদান রয়েছে, যেমনঃ শামুক সিরাম, অ্যালোভেরা, জিনসেং, মধু এবং পানি যা ত্বকের জ্বালা প্রতিরোধ করে। এগুলো রোদে পোড়ার জন্য ব্যবহৃত হয়, ডি-হাইড্রেড ত্বকের জন্য ত্বকের ময়েশ্চারাইজার হিসাবে কাজ করে।	**চিত্র : সুদিং জেল**
ময়েশ্চরাইজার / ময়েশ্চারাইজিং ক্রিমঃ মায়েশ্চোরাইজার ত্বক আদ্র করার একটা উপাদান।ত্বককে মসৃণ ও আদ্র রাখা মায়েশ্চেরাইজারের কাজ। শুষ্ক, তৈলাক্ত ও স্বাভাবিকত্বক ভেদে মায়েশ্চোরাইজারের ও **ভিন্নতা** রয়েছে। ত্বকের ধরন অনুযায়ী মায়েশ্চেরাইজার ব্যবহার করতে হয়। বাজারে বিভিন্ন উপাদানযুক্ত সকল ত্বক উপযোগী মায়েশ্চেরাইজার পাওয়া যায়।	**চিত্র : ময়েশ্চরাইজার / ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম**
ওয়াক্স পেপারঃ ওয়াক্সিং করার জন্য ওয়াক্স পেপার ব্যবহার করা হয়। ওয়াক্স ক্রিম প্রোয়েগ করে তার উপরে ওয়াক্স পেপার দিয়ে হেয়ার রিমুভ করা হয়।	**চিত্র : ওয়াক্সপেপার**
নরমাল কটনঃ বিউটি কেয়ার কাজে - ভ্রু প্লাক, পমনিকিউর, পেডিকিউর, হাত **ও পায়ের** নখ পরিস্কার, চুলে অয়েল লাগানো, টোনার লাগানো ইত্যাদি কাজে তুলা ব্যবহৃত হয়।	**চিত্র : নরমাল কটন**
আইস (বরফ): হেয়ারা রিমুভ, হেয়ার ব্লিচ, হেয়ার পলিশ, বিভিন্ন ধরনের ফেসিয়াল ইত্যাদি কাজ করার পর ত্বক ঠান্ডা করার, ফোলা বা র‍্যাশ দূর করার জন্য আইস (বরফ) ব্যবহার করা হয়।	**চিত্র : আইস (বরফ)**

লোশনঃ ত্বককে সাময়িকভাবে ময়েশ্চারাইজ করার জন্য বা চিকিৎসা করার উদ্দেশ্যে লোশন ব্যবহার করা হয়। এটি খালি হাতে বা তুলা দিয়ে ত্বকে প্রয়োগ করা হয়ে থাকে। বেশিরভাগ বডি লোশন ত্বককে নরম মসৃণ এবং স্বাস্থ্যকর রাখার জন্য তৈরী করা হলেও এগুলোতে অ্যান্টি-এজিং বৈশিষ্ট্যও থাকতে পারে এবং সুগন্ধি থাকতে পারে।	 **চিত্র : লোশন**
ওয়াক্স জেলঃ ওয়াক্স জেল হচ্ছে এক ধরনের প্রশাধনী যা জমাট বাধা অবস্থায় থাকে। যা ক্যারামেল জাতীয় উপাদান দিয়ে তৈরি। তাপ দিলে এটা আঠা জাতীয় ঘন তরলে পরিণত হয়। হেয়ার রিমুভ করার জন্য ওয়াক্সিং করার কাজে ওয়াক্স জেল ব্যবহার করা হয়।	 **চিত্র : ওয়াক্স জেল**
এন্টিসেপটিক সল্যুশানঃ ত্বকের কোন অংশ কেটে গেলে বা ছিলে গেলে এন্টিসেপটিক সল্যুশন যেমনঃ স্যাভলন ক্রিম, হেক্সিসল, স্যাভলন ইত্যাদি এন্টিসেপটিক হিসেবে ব্যবহার করা হয়ে থাকে।	 **চিত্র : এন্টিসেপটিক সল্যুশান**
টিস্যুঃ মুখে ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত টিস্যু এবং কাগজের রুমাল এক ধরনের নরম এবং পানি শোষনযোগ্য কাগজের মিশ্রন। এটি কাপড়ের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা হয়।	 **চিত্র : টিস্যু**
পাউডারঃ বিউটি পার্লারে বিভিন্ন কাজে বিভিন্ন প্রকারেরপাউডার ব্যবহার করা হয়। ফেস পাউডার ও ট্যালকম পাউডার। মুখে মার্জিত ভাব তৈরির কাজে পাউডার ব্যবহার হয়। এছাড়া ট্যালকম পাউডার ভ্রু প্লাক, আপার লিপ প্লাক ও থ্রেডিং কাজে ব্যবহার করা হয়।	 **চিত্র : পাউডার**
তোয়ালেঃ তাওয়েল ইরেজি শব্দ। বাংলায় বলা হয় তোয়ালে।আমরা সবাই শরীর ও মাথা মোছার ক্ষেত্রে টাওয়েল ব্যবহার করে থাকি। বিউটি কেয়ার কাজের পেডিকিউর, মেনিকিউর ও চুল শ্যাম্পুকরণ সহ বিভিন্ন কাজের জন্য বিভিন্ন সাইজের তাওয়েল ব্যবহার হয়ে থাকে। মোছার কাজে ব্যবহৃত টাওয়েল কটনের তৈরি হতে হয়।	 **চিত্র : তোয়ালে**

সেলফ চেক (Self Check)- ১: হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

ক. সঠিক উত্তর দিয়ে শূণ্যস্থান পূরণ করুন:

১. মায়েশ্চোরাইজার .... করার একটা উপাদান।
২. হেয়ার রিমুভ করার জন্য ওয়াক্সিং করার কাজে ....ব্যবহার করা হয়।
৩. টুইজার দিয়ে লোম তোলার পদ্ধতিকে ....বলে।

খ. **সঠিক উত্তর লিখুন:**

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষ সরঞ্জাম কি?
উত্তর:

২. **কয়েকটি** সুরক্ষা সরঞ্জামের নাম লিখুন।
উত্তর:

৩. ওয়াক্স হিটার কি? এর ব্যবহার লিখুন।
উত্তর:

৪. সুদিং জেল কি? এর কাজ কি?
উত্তর:

উত্তরপত্র (Answer Key)-১: হেয়ার রিমুভিং কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

ক. সঠিক উত্তর দিয়ে শূণ্যস্থান পূরণ করুন:

১. মায়েশ্চোরাইজার .... করার একটা উপাদান।
উত্তর : ত্বক আদ্র ।

২. হেয়ার রিমুভ করার জন্য ওয়াক্সিং করার কাজে ....ব্যবহার করা হয়।
উত্তর : ওয়াক্স জেল

৩. টুইজার দিয়ে লোম তোলার পদ্ধতিকে ....বলে।
উত্তর : টুইজিং পদ্ধতি

খ. সঠিক ও যথাযথ উত্তর লিখুন:

১. ব্যক্তিগত সুরক্ষ সরঞ্জাম কি?
উত্তর : "পারাসোনাল প্রটেক্টিভ ইকুইপমেন্ট" কে সংক্ষেপে "পিপিই" বলা হয়। খুবই সাধারণ ভাষায়, কর্মক্ষেত্রে অথবা ব্যক্তি জীবনে বিভিন্ন স্বাস্থ্য ক্ষতি থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমরা বিশেষ যেসব পোশাক বা সরঞ্জামাদি পরিধান করি সেগুলোকেই বলা হয় 'ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম' বা পিপিই।

২. **কয়েকটি** সুরক্ষা সরঞ্জামের নাম লিখুন।
উত্তর : এপ্রোন, হেয়ারব্যান্ড, ডিসপোজেবল মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, ফুটওয়্যার, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ইত্যাদি।

৩. ওয়াক্স হিটার কি? এর ব্যবহার লিখুন।
উত্তর : ওয়াক্স মেশিন ইলেক্ট্রিক এর সাহায্যে ব্যবহার করা হয়। এটি ১০০ ওয়াট পর্যন্ত সেট করা যায়। এর ভেতরে অ্যালুমিনিয়াম এর একটি পাত্র রয়েছে। তাতে ওয়াক্সিং -ক্রীম ঢেলে গলিয়ে নিয়ে ত্বকের সহনীয় পর্যায়ে গরম করে স্প্যাচুলার সাহায্যে লাগিয়ে ব্যবহার করতে হয়। এর মাধ্যমে হট ওয়াক্স, কোল্ড ওয়াক্স এবং হার্ড ওয়াক্স ৩ টিই করা যায়।

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

টাস্ক শিট ১.১: টুলসগুলোর নাম ও ব্যবহার

নিম্ন লিখিত টুলসগুলোর নাম ও ব্যবহার লিখুন:

ক্রমিক নং	টুলস্ এর ছবি	নাম	ব্যবহার
১			
২			
৩			
৪			
৫			

স্পেশিফিকেশন শিট ১.১: টুলসগুলোর নাম ও ব্যবহার

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১	হেয়ারব্যান্ড	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১	চিরুনি	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
২	স্প্যাটুলা	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
৩	এন্টি-ব্যাক্টেরিয়াল ব্লেড	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১
৪	পার্ল-পাউডার	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	০১

শিখনফল (Learning Outcome)- ২: হেয়ার রিমুভিংয়ের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. চেয়ার সেট আপ করতে সক্ষম হয়েছে ২. থ্রেডিং পয়েন্ট এবং পছন্দসই হেয়ার রিমুভিং পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ দিতে সক্ষম হয়েছে ৩. ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত অ্যাক্সেসরিজ অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করতে সক্ষম হয়েছে এবং আরামদায়ক পদ্ধতিতে অবস্থান করাতে সক্ষম হয়েছে ৫. থ্রেডিঙয়ের জন্য নির্দিষ্ট স্থানে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. চেয়ার সেট আপ করা ২. থ্রেডিং পয়েন্ট এবং পছন্দসই হেয়ার রিমুভিং পদ্ধতি সম্পর্কে ➢ থ্রেডিং পয়েন্টঃ ○ ভ্রু ○ কপাল ○ নাক ○ লিপ লাইন ○ গাল ○ থুতনি ○ বগল ○ ঘাড় ○ হাত ○ নাভি ○ বুক ○ পিঠ ○ পা ○ বিকিনি পার্ট ➢ পছন্দের হেয়ার রিমুভিং পদ্ধতিঃ ○ থ্রেডিং ○ ওয়্যাক্সিং ৩. ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত অ্যাক্সেসরিজ ○ কানের দুল ○ নাকফুল ○ আংটি ○ হাতঘড়ি ○ চুলের ব্যান্ড ○ চুড়ি ৪. প্রতিরক্ষামূলক পোশাক এবং আরামদায়ক পদ্ধতিতে অবস্থান ○ বাথ টাওয়েল

	○ ফেস টাওয়েল ○ হেড ব্যান্ড ○ অ্যাপ্রন ৫. থ্রেডিঙয়ের জন্য নির্দিষ্ট স্থানে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ
এক্টিভিটি	১. চেয়ার সেট আপ করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ১. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -২ : হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগন কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে।	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।” শেখার উপকরণ প্রদার করবেন।
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ২ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন জব শিট ২.১: চেয়ার সেট আপ করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ২: হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষণার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

২.১. ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করার জন্য চেয়ার বসান/সেটআপ করতে পারবে

২.২. ক্লায়েন্টকে গ্রেডিং পয়েন্টস এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল মেথড সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবে

২.৩. ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) খুলে নিতে পারবে

২.৪. ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসতে পারবে

২.৫. নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে গ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করতে পারবে

২.১ ক্লায়েন্ট প্রস্তত করার জন্য চেয়ার বসান/সেটআপ করা

হেয়ার রিমুভালের কাজে ব্যবহৃত চেয়ারটি হুইলযুক্ত এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সামনে-পিছনে নেওয়া এবং উচ্চতা বাড়ানো বা কমানো যায়। চেয়ারের সামনে-পিছনে লিভার থাকে যা ব্যবহার করে চেয়ারটি সামঞ্জস্য করা যায়। ক্লায়েন্ট প্রস্তুতির প্রথম ধাপ হল তাকে চেয়ারে বসিয়ে চেয়ারটি সেট আপ করা।

চেয়ার সেট আপ করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি লক্ষ্য রাখতে হবে

- **ক্লায়েন্টের আরাম**: চেয়ারটি এমনভাবে সেট আপ করতে হবে যাতে ক্লায়েন্ট আরামদায়ক পজিশনে বসতে পারে।
- **পৌঁছানো**: চেয়ারটি এমনভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে চিকিৎসক সহজে ক্লায়েন্টের চুলের কাছে পৌঁছাতে পারে।
- **দৃশ্যমানতা**: চেয়ারটি এমনভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে চিকিৎসক ক্লায়েন্টের ত্বক এবং চুল স্পষ্টভাবে দেখতে পারে।
- **স্থিতিশীলতা:** চেয়ারটি স্থিতিশীল এবং সমতল ভূমিতে স্থাপন করতে হবে।

নিরাপত্তা

- চেয়ারটি স্থিতিশীল এবং সমতল ভূমিতে স্থাপন করতে হবে।
- চেয়ারটির ওজন বহন করার ক্ষমতা ক্লায়েন্টের ওজনের চেয়ে বেশি হতে হবে।
- চেয়ারের লিভারগুলি সঠিকভাবে কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।

চেয়ার সেট আপ করার পদক্ষেপ

ক. ক্লায়েন্টকে চেয়ারে বসতে বলুন।
খ. চেয়ারের উচ্চতা সামঞ্জস্য করুন যাতে ক্লায়েন্টের পা মেঝেতে স্পর্শ করে।
গ. চেয়ারের পিঠের অংশটি সামঞ্জস্য করুন যাতে ক্লায়েন্ট আরামে বসতে পারে।
ঘ. চেয়ারটি সামনে-পিছনে সরিয়ে নিয়ে যান যাতে চিকিৎসক সহজে ক্লায়েন্টের চুলের কাছে পৌঁছাতে পারে।
ঙ. চেয়ারটি স্থির রাখুন যাতে চিকিৎসার সময় নড়াচড়া না করে।

টিপস

- ক্লায়েন্টের জন্য একটি নরম কম্বল বা থ্রো প্রদান করুন যাতে তারা আরামে বসতে পারে।
- যদি ক্লায়েন্টের দীর্ঘ চুল থাকে, তাহলে চুল বেঁধে রাখতে বলুন।
- চিকিৎসা শুরু করার আগে ক্লায়েন্টকে চেয়ারে বসে আরামদায়ক কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।

২.২ ক্লায়েন্টকে গ্রেডিং পয়েন্টস এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল মেথড সম্পর্কে পরামর্শ

ক্লায়েন্ট বলতে সেই ব্যক্তিকে বোঝায় যাকে সেবা প্রদান করা হবে। আমাদের চলমান কোর্সে, আমরা নিম্নলিখিত দুটি বিভাগে ক্লায়েন্টদের শ্রেণীবদ্ধ করব:

ক. কিডস / বাচ্চা (১২ বছরের নীচে): এই বিভাগে ১২ বছরের কম বয়সী শিশুরা অন্তর্ভুক্ত। এই বয়সী শিশুদের ত্বক এবং চুলের বিশেষ যত্ন প্রয়োজন, তাই তাদের জন্য নির্দিষ্ট পদ্ধতি এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হবে।
খ. মহিলা / নারী (১২ বছরের উপরে বা তদূর্ধ্ব): এই বিভাগে ১২ বছর বা তার বেশি বয়সী মহিলারা অন্তর্ভুক্ত। এই বয়সী মহিলাদের বিভিন্ন ধরণের ত্বক এবং চুলের সমস্যা হতে পারে, তাই তাদের জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি এবং সরঞ্জাম ব্যবহার করা হবে।

ক্লায়েন্টদের শ্রেণীবদ্ধ করার গুরুত্ব

ক্লায়েন্টদের শ্রেণীবদ্ধ করার মাধ্যমে, আমরা নিশ্চিত করতে পারি যে তাদের প্রত্যেকেরই তাদের নির্দিষ্ট চাহিদা অনুসারে সঠিক সেবা প্রদান করা হচ্ছে।

কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

- কিডস / বাচ্চাদের ত্বক এবং চুল পাতলা এবং সংবেদনশীল হয়, তাই তাদের জন্য মৃদু এবং হাইপোঅ্যালার্জেনিক পণ্য ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।
- মহিলা / নারীদের বিভিন্ন ধরণের ত্বক এবং চুলের সমস্যা হতে পারে, তাই তাদের জন্য উপযুক্ত পদ্ধতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন করা গুরুত্বপূর্ণ।

থ্রেডিং পয়েন্ট

ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে চেয়ারে বসানোর পর, থ্রেডিং এর জন্য কোন কোন এলাকা/পয়েন্টগুলো উপযুক্ত হবে তা নিয়ে ভালোভাবে পরামর্শ দিতে হবে। পরামর্শ শেষে ক্লায়েন্টের কাছ থেকে জেনে নিতে হবে সে কোন কোন এলাকায় থ্রেডিং করিয়ে নিতে চায়।

শরীরের যে যে অংশে থ্রেডিং করা হয় সেগুলোকে থ্রেডিং পয়েন্ট হিসেবে বিবেচনা করা হয়। সাধারণত থ্রেডিং করা হয়:

- মুখের অংশে
  - আইব্রো / ভুরু: ভুরুর আকৃতি সঠিক করার জন্য।
  - কপাল: অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - নাক: নাকের নিচের অংশে অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - লিপ লাইন / ঠোঁটের রেখা: ঠোঁটের উপরে ও নিচে অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - গাল: গালের অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - থুতনি: থুতনির অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
- শরীরের অন্যান্য অংশে
  - বাহু / বগলের নিচে: অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - নেপ এরিয়া: ঘাড়ের পিছনের অংশে অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - হাত: হাতের অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - নাভী: নাভির চারপাশের অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - বুক: বুকের অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - পিছনের অংশ/পার্ট: পিঠের অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - পা: পায়ের অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।
  - বিকিনি অংশ/পার্ট: বিকিনি লাইনের অবাঞ্ছিত লোম সরানোর জন্য।

ক্লায়েন্টের সাথে পরামর্শ করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি বিবেচনা করা উচিত

- ক্লায়েন্টের ত্বকের ধরন: ত্বকের ধরন অনুযায়ী থ্রেডিং করার পদ্ধতি ভিন্ন হতে পারে।
- ক্লায়েন্টের চুলের ধরন: চুলের ধরন অনুযায়ী থ্রেডিং করার পদ্ধতি ভিন্ন হতে পারে।
- ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত পছন্দ: ক্লায়েন্ট কোন কোন এলাকায় থ্রেডিং করিয়ে নিতে চায় তা তার ব্যক্তিগত পছন্দের উপর নির্ভর করে।

হেয়ার রিমুভ মেথডস বা পদ্ধতি

থ্রেডিং পয়েন্টস নিয়ে পরামর্শ করার পর ক্লায়েন্টের সাথে আলোচনা করার পরবর্তী বিষয় হলো তিনি হেয়ার রিমুভ করার জন্য কোন পদ্ধতি পছন্দ করেন। সাধারণত দুটি পদ্ধতি ব্যবহার করে হেয়ার রিমুভ করা হয়

ক. থ্রেডিং

থ্রেডিং হলো একটি ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতি যেখানে পাতলা সুতা ব্যবহার করে অবাঞ্ছিত লোম সরিয়ে ফেলা হয়। থ্রেডিং মুখের বিভিন্ন অংশে, যেমন: ভ্রু, কপাল, ঠোঁট, এবং গাল, ব্যবহার করা হয়। এছাড়াও, থ্রেডিং বাহু, বগল, এবং নেপ এরিয়াতেও ব্যবহার করা হয়।

থ্রেডিংয়ের সুবিধা

- ত্বকের জন্য তুলনামূলকভাবে নিরাপদ।
- দ্রুত এবং সহজ।
- স্থায়ী ফলাফল প্রদান করে।
- স্পর্শকাতর ত্বকে ব্যবহার করা যেতে পারে।

থ্রেডিংয়ের অসুবিধা

- কিছুক্ষণের জন্য ব্যথা হতে পারে।
- বড় এলাকায় ব্যবহার করতে সময় লাগে।
- অভিজ্ঞ থেরাপিস্টের প্রয়োজন।

খ. ওয়াক্সিং

ওয়াক্সিং হলো একটি পদ্ধতি যেখানে গরম মোম ব্যবহার করে অবাঞ্ছিত লোম সরিয়ে ফেলা হয়। ওয়াক্সিং মুখ, হাত, পা, বুক, এবং পিঠে ব্যবহার করা হয়।

ওয়াক্সিংয়ের সুবিধা

- দ্রুত এবং সহজ।
- বড় এলাকায় ব্যবহার করা যেতে পারে।
- স্থায়ী ফলাফল প্রদান করে।

ওয়াক্সিংয়ের অসুবিধা:

- ত্বকের জন্য তুলনামূলকভাবে কম নিরাপদ।
- কিছুক্ষণের জন্য ব্যথা হতে পারে।
- ত্বকে লালভাব এবং জ্বালা হতে পারে।
- অভিজ্ঞ থেরাপিস্টের প্রয়োজন।

কোন পদ্ধতিটি আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে তা নির্ভর করে:

- আপনার ত্বকের ধরন
- আপনার চুলের ধরন

- আপনার পছন্দ
- আপনার বাজেট

ক্লায়েন্টের সাথে আলোচনার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলি বিবেচনা করা উচিত:

- ক্লায়েন্টের ত্বকের ধরন
- ক্লায়েন্টের চুলের ধরন
- ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত পছন্দ
- ক্লায়েন্টের বাজেট

২.৩ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) খুলে নেয়া

হেয়ার রিমুভ করার সময় ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করার জন্য, ক্লায়েন্টের শরীরে বিশেষত থ্রেডিং পয়েন্টে কোন ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা আছে কিনা তা খেয়াল রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

ক্লায়েন্টের শরীরে থ্রেডিং পয়েন্টে থাকা ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা

- **নোজ পিন/নাক ফুল:** থ্রেডিং করার সময় নাক ফুল বাধা হতে পারে, তাই ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে তা খুলে রাখা উচিত।
- **হ্যান্ড রিং/হাতের আংটি:** হাতের আংটি থ্রেডিং করার সময় বাধা হতে পারে, তাই ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে তা খুলে রাখা উচিত।
- **হাত ঘড়ি:** হাত ঘড়ি থ্রেডিং করার সময় বাধা হতে পারে, তাই ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে তা খুলে রাখা উচিত।
- **হেয়ার ব্যান্ড/চুলের ফিতা:** হেয়ার ব্যান্ড বা চুলের ফিতা থ্রেডিং করার সময় বাধা হতে পারে, তাই ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে তা খুলে রাখা উচিত।
- **চুড়ি:** থ্রেডিং করার সময় চুড়ি বাধা হতে পারে, তাই ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে তা খুলে রাখা উচিত।

ক্লায়েন্টের অলংকার/গহণা নিরাপদে রাখা

- ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে অলংকার/গহণা খুলে একটি নিরাপদ স্থানে রাখা উচিত।
- ক্লায়েন্টের অলংকার/গহণা একটি ছোট বাটি বা পাত্রে রেখে ক্লায়েন্টের কাছে রাখা যেতে পারে।
- ক্লায়েন্টের অলংকার/গহণা একটি নিরাপদ ড্রয়ারে রাখা যেতে পারে।

ক্লায়েন্টকে নিশ্চিত করা

- ক্লায়েন্টকে নিশ্চিত করতে হবে যে তার অলংকার/গহণা নিরাপদে রয়েছে।
- ক্লায়েন্টকে জানাতে হবে যে কাজ শেষ হলে তার অলংকার/গহণা তাকে ফেরত দেওয়া হবে।

ক্লায়েন্টের সাথে যোগাযোগ

- ক্লায়েন্টের অলংকার/গহণা খোলার আগে অবশ্যই তার অনুমতি নিতে হবে।
- ক্লায়েন্টের অলংকার/গহণা নিরাপদে রাখার জন্য ক্লায়েন্টের সাথে আলোচনা করা উচিত।

- ক্লায়েন্টকে তার অলংকার/গহণা ফেরত দেওয়ার সময় ক্লায়েন্টের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

হেয়ার রিমুভ করার সময় ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা সম্পর্কে সতর্ক থাকা গুরুত্বপূর্ণ। ক্লায়েন্টের অনুমতি নিয়ে অলংকার/গহণা খুলে নিরাপদে রাখা এবং কাজ শেষ হলে তা ফেরত দেওয়া উচিত।

২.৪ ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা এবং আরামদায়ক অবস্থান

হেয়ার রিমুভ করার সময় ক্লায়েন্টকে যেকোন ধরনের সম্ভাব্য আঘাত বা সংক্রমণ থেকে রক্ষা করার জন্য প্রতিরক্ষামূলক পোশাক বা প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করা গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষত লক্ষ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্তি বোধ না করে।

প্রটেক্টিভ ক্লোথিং ব্যবহারের উদ্দেশ্য

- ক্লায়েন্টের পোশাককে চুল, মোম, বা অন্যান্য পণ্য থেকে রক্ষা করা।
- ক্লায়েন্টকে ঠান্ডা থেকে রক্ষা করা।
- ক্লায়েন্টকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করা।

হেয়ার রিমুভ করার কাজে ব্যবহৃত প্রটেক্টিভ ক্লোথিং

- বাথ টাওয়েল: ক্লায়েন্টের শরীরকে ঢেকে রাখার জন্য এবং চুল ও মোম থেকে রক্ষা করার জন্য।
- ফেস টাওয়েল: ক্লায়েন্টের মুখ এবং ঘাড়কে ঢেকে রাখার জন্য এবং চুল ও মোম থেকে রক্ষা করার জন্য।
- হেড ব্যান্ড: ক্লায়েন্টের চুলকে মুখের সামনে এসে পড়া থেকে রোধ করার জন্য।
- এপ্রোন: থেরাপিস্টের পোশাককে চুল ও মোম থেকে রক্ষা করার জন্য।

প্রটেক্টিভ ক্লোথিং ব্যবহারের সময়

- ক্লায়েন্টের পোশাকের উপরে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করতে হবে।
- প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত হতে হবে।
- প্রটেক্টিভ ক্লোথিং প্রতিটি ক্লায়েন্টের জন্য আলাদাভাবে ব্যবহার করা উচিত।

ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে বসানো

- প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করার পরে ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে বসাতে হবে।
- চেয়ারটি এমনভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে ক্লায়েন্টের শরীরের সকল অংশে সহজে পৌঁছানো যায়।
- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করে নিশ্চিত করতে হবে যে সে আরামদায়কভাবে বসে আছে।

হেয়ার রিমুভ করার সময় প্রটেক্টিভ ক্লোথিং ব্যবহার করা ক্লায়েন্টকে রক্ষা করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত হতে হবে এবং প্রতিটি ক্লায়েন্টের জন্য আলাদাভাবে ব্যবহার করা উচিত। ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করার পরে আরামদায়কভাবে বসানো গুরুত্বপূর্ণ।

২.৫ নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ

থ্রেডিং পাউডার হলো একটি সূক্ষ্ম পাউডার যা হেয়ার রিমুভ করার আগে ত্বকে প্রয়োগ করা হয়। থ্রেডিং পাউডার ব্যবহারের বেশ কিছু সুবিধা রয়েছে:

ক. **ত্বককে শুষ্ক করে**: থ্রেডিং করার সময় তৈলাক্ত ত্বকে থ্রেড পিছলে যেতে পারে, ফলে ত্বক কেটে যাওয়ার মতো দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। থ্রেডিং পাউডার ত্বকের অতিরিক্ত তেল শোষণ করে ত্বককে শুষ্ক করে, যার ফলে থ্রেডিং করা সহজ হয়।

খ. **থ্রেডের গ্রিপ বাড়ায়**: থ্রেডিং পাউডার ত্বকের সাথে থ্রেডের ঘর্ষণ বাড়ায়, যার ফলে থ্রেডের গ্রিপ বৃদ্ধি পায়। ফলে থ্রেডিং করা সহজ হয় এবং ত্বক কেটে যাওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

গ. **ত্বককে ঠান্ডা রাখে:** থ্রেডিং করার সময় ত্বকে জ্বালাপোড়া হতে পারে। থ্রেডিং পাউডার ত্বককে ঠান্ডা রাখতে সাহায্য করে।

ঘ. **ব্যথা কমায়:** থ্রেডিং করার সময় কিছুটা ব্যথা হতে পারে।

কখন থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করা উচিত:

- **তৈলাক্ত ত্বকের জন্য:** তৈলাক্ত ত্বকে থ্রেডিং করার সময় অবশ্যই থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করা উচিত।
- **গরমের সময়:** গরমের সময় ত্বকে ঘাম বের হয়, ফলে ত্বক তৈলাক্ত হয়ে যায়। এই সময় থ্রেডিং করার সময় থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করা উচিত।
- **সংবেদনশীল ত্বকের জন্য:** সংবেদনশীল ত্বকে থ্রেডিং করার সময় থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করা উচিত।

কখন থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করা উচিত নয়:

- **শুষ্ক ত্বকের জন্য:** শুষ্ক ত্বকে থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করা উচিত নয়। শুষ্ক ত্বকে থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করলে ত্বক আরও শুষ্ক হয়ে যেতে পারে।
- **খোলা ক্ষত বা আঘাতের উপর:** ত্বকে যদি কোন খোলা ক্ষত বা আঘাত থাকে, তাহলে সেই স্থানে থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করা উচিত নয়।

থ্রেডিং পাউডার ব্যবহারের পদ্ধতি:

- **ত্বক পরিষ্কার করুন:** থ্রেডিং করার আগে ত্বক ভালোভাবে পরিষ্কার করে শুকিয়ে নিন।
- **থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করুন:** ত্বকে অল্প পরিমাণে থ্রেডিং পাউডার লাগিয়ে হালকাভাবে ম্যাসাজ করুন।
- **থ্রেডিং করুন:** থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করার পর থ্রেডিং করুন।

থ্রেডিং পাউডার হেয়ার রিমুভ করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার করলে থ্রেডিং করা সহজ হয় এবং ত্বকের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা.

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

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

উত্তর:

২- হেয়ার রিমুভ করার পদ্ধতি কয়টি এবং কি কি?

উত্তর:

৩- কয়েকিট ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদির নাম উল্লেখ করুন?

উত্তর:

৪. সঠিক উত্তরটি টিক (√) চিহ্ন দিন।

ক: **থ্রেডিং এ কি পাউডার ব্যবহার করা হয়?**

(i) **বোরিক পাউডার**, (ii) **সাদা পাউডার**, (iii) **লুজ পাউডার**, (iv) **পার্ল পাউডার**

খ: **সাধারনত কয়টি পদ্ধতিতে হেয়ার রিমুভ করা হয়?**

(i) **১টি পদ্ধতি**, (ii) **২টি পদ্ধতি**, (iii) **৩টি পদ্ধতি**, (iv) **৪টি পদ্ধতি**

গ: ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র নয় কোনটি?

(i) **নাক ফুল** (ii) **হাতের আংটি** (iii) **চুলের ব্যান্ড** (iv) **কাটি**

ঘ: কোন প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্টটি থ্রেডিং এর সময় বাধ্যতামূলক

(i) **বাথ টাওয়াল** (ii) **ফেস টাওয়াল** (iii) **হেড ব্যান্ড** (iv) **মাস্ক**

ঙ: ত্বকের তৈলাক্তভাব দূর করার জন্য কি ব্যবহার করা হয়?

(i) **আইস কিউব** (ii) **পার্ল পাউডার** (iii) **সুদিং জেল** (iv) **ওয়াক্স জেল**

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: হেয়ার রিমুভ করার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা।

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

উত্তর: শরীরের যে যে জায়গায় থ্রেডিং করা হয় সে সব জায়গাকে থ্রেডিং পয়েন্ট হিসেবে বিবেচনা করা হয়। সাধারণত নিম্নলিখিত জায়গাগুলোতে থ্রেডিং করা হয়ে থাকে - ১.আইব্রো / ভুরু, ২.কপাল, ৩.নাক, ৪.লিপ লাইন / ঠোঁটের রেখা, ৫.গাল, ৬.থুতনি, ৭. বাহু / বগলের নিচে, ৮.নেপ এরিয়া, ৯.হাত, ১০.নাভী, ১১.বুক, ১২.পিছনের অংশ/পার্ট, ১৩. পা, ১৪.বিকিনি অংশ/পার্ট।

২- হেয়ার রিমুভ করার পদ্ধতি কয়টি এবং কি কি?

উত্তর: সাধারণত দুইটি মেথড বা পদ্ধতি ব্যবহার করে হেয়ার রিমুভ করা হয়: থ্রেডিং এবং ওয়াক্সিং

৩- কয়েকিট ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদির নাম উল্লেখ করুন?

উত্তর: নোজ পিন / নাক ফুল, হ্যান্ড রিং / হাতের আংটি, হাত ঘড়ি, হেয়ার ব্যান্ড / চুলের ফিতা, চুড়ি, চশমা

৪. সঠিক উত্তরটি টিক (√) চিহ্ন দিন।

ক: **থ্রেডিং এ কি পাউডার ব্যবহার করা হয়?**

উত্তর: (iv) **পার্ল পাউডার**

খ: **সাধারনত কয়টি পদ্ধতিতে হেয়ার রিমুভ করা হয়?**

উত্তর: (ii) **২টি পদ্ধতি**

গ: ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র নয় কোনটি?

উত্তর: (iv) **কার্চি**

ঘ: কোন প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্টটি থ্রেডিং এর সময় বাধ্যতামূলক

উত্তর: (iii) **হেড ব্যান্ড**

ঙ: ত্বকের তৈলাক্তভাব দূর করার জন্য কি ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: (ii) **পার্ল পাউডার**

জব শিট ২.১: চেয়ার সেট আপ করা

কাজের ধাপ/ পদ্ধতি: ছবি দিন

১. ক্লায়েন্টকে চেয়ারে বসতে বলুন।
২. চেয়ারের উচ্চতা সামঞ্জস্য করুন যাতে ক্লায়েন্টের পা মেঝেতে স্পর্শ করে।
৩. চেয়ারের পিঠের অংশটি সামঞ্জস্য করুন যাতে ক্লায়েন্ট আরামে বসতে পারে।
৪. চেয়ারটি সামনে-পিছনে সরিয়ে নিয়ে যান যাতে চিকিৎসক সহজে ক্লায়েন্টের চুলের কাছে পৌঁছাতে পারে।
৫. চেয়ারটি স্থির রাখুন যাতে চিকিৎসার সময় নড়াচড়া না করে।

স্পেশিফিকেশন শিট ২.১: চেয়ার সেট আপ করা

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস:

ক্রম	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১	চেয়ার	স্ট্যান্ডার্ড অনুসারে	সংখ্যা	১টি

শিখনফল (Learning Outcome)- ৩: থ্রেডিং সম্পাদন করতে পারবেন

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. থ্রেড ধরতে সক্ষম হয়েছে ২. নির্দিষ্ট পয়েন্টগুলি থ্রেড করতে সক্ষম হয়েছে ৩. প্লাক করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ফিনিশিংয়ের জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু সমানভাবে কাটতে সক্ষম হয়েছে ৫. থ্রেডিং স্থানের চারপাশে সুদিং জেল/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. থ্রেড ধরা ২. নির্দিষ্ট পয়েন্টগুলিতে থ্রেড করা ৩. প্লাক করা ৪. ফিনিশিংয়ের জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু সমানভাবে কাটা ৫. থ্রেডিং স্থানের চারপাশে সুদিং জেল/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব প্রয়োগ করা
এক্টিভিটি	১. থ্রেড হোল্ড করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩ : থ্রেডিং সম্পাদন করা।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষার্থীগন কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের "থ্রেডিং সম্পাদন করা।" শেখার উপকরণ প্রদার করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : থ্রেডিং সম্পাদন করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৩ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন টাস্ক শিট ১.১: একটি গাড়ির প্রধান কম্পোনেন্টগুলি চিহ্নিত করুন

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৩: থ্রেডিং সম্পাদন করা।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষণার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

৩.১. থ্রেডিং সম্পাদন করতে পারবে

৩.২. থ্রেড হোল্ড করতে পারবে

৩.৩. নির্দিষ্ট পয়েন্টে বা এরিয়ায় থ্রেডিং করতে পারবে

৩.৪. প্লাকিং সম্পাদন করতে পারবে

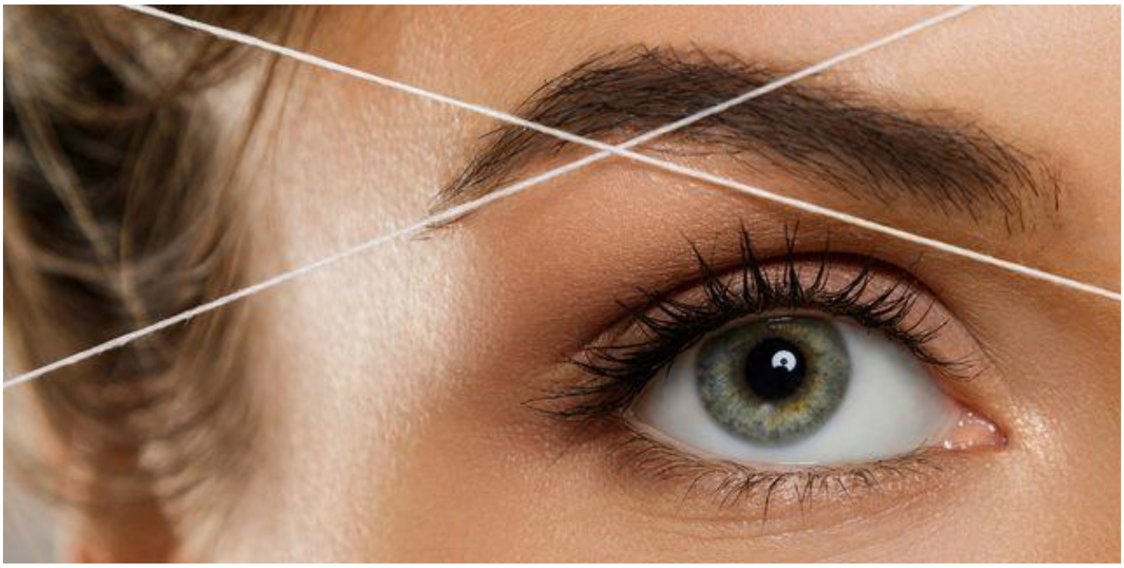
৩.৫. ফিনিশিং দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে সমানভাবে কাটতে পারবে

৩.৬. সুদিং / ময়েশ্চারাইজিং / আইস কিউব ব্যবহার করতে পারবে

৩.১. থ্রেডিং সম্পাদন করা

থ্রেডিং

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



থ্রেডিং এর সুবিধাদি

- সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক: থ্রেডিং ১০০% প্রাকৃতিক উপায়ে সম্পন্ন করা হয়। এতে কোন রাসায়নিক বা কৃত্রিম উপাদান ব্যবহার করা হয় না। তাই এটি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই করা যায়।
- সকল ত্বকে ব্যবহারযোগ্য: থ্রেডিং সকল ধরনের ত্বকে ব্যবহার করা যায়। ত্বক নরমাল, শুষ্ক, তৈলাক্ত, ক্ষতিগ্রস্ত, রোদে পোড়া, রঞ্জিত বা সংবেদনশীল হোক না কেন, থ্রেডিং করা যাবে।
- দীর্ঘস্থায়ী ফলাফল: থ্রেডিং দীর্ঘস্থায়ী ফলাফল প্রদান করে। থ্রেডিং করার পর চুল ৩-৪ সপ্তাহ পর্যন্ত বের হয় না।
- নিরাপদ: থ্রেডিং একটি নিরাপদ পদ্ধতি। এতে ত্বকের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কম।
- বেদনাহীন: অন্যান্য চুল অপসারণ পদ্ধতির তুলনায় থ্রেডিং অনেক কম বেদনাদায়ক। তবে, কিছু লোকের ত্বক সংবেদনশীল হলে তাদের জন্য থ্রেডিং কিছুটা বেদনাদায়ক হতে পারে।
- সহজলভ্য: থ্রেডিং সহজলভ্য একটি পদ্ধতি। অনেক স্যালোনে থ্রেডিং করা হয়। এছাড়াও, বাসায় নিজেও থ্রেডিং করা যায়।
- সাশ্রয়ী: থ্রেডিং একটি সাশ্রয়ী পদ্ধতি। অন্যান্য চুল অপসারণ পদ্ধতির তুলনায় থ্রেডিং করার খরচ কম।
- দ্রুত: থ্রেডিং একটি দ্রুত পদ্ধতি। থ্রেডিং করে মুখের অবাঞ্ছিত চুল দ্রুত অপসারণ করা যায়।
- সঠিক আকৃতি: থ্রেডিং করে ভ্রু, ঠোঁটের উপরের অংশ, কপাল, বাহু, পা ইত্যাদির সঠিক আকৃতি তৈরি করা যায়।
- পোশাকের সাথে সামঞ্জস্য: থ্রেডিং করে পোশাকের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ চেহারা তৈরি করা যায়।

থ্রেডিং চুল অপসারণের একটি জনপ্রিয় পদ্ধতি। এর অনেক সুবিধা রয়েছে। তাই, আপনি যদি একটি নিরাপদ, দীর্ঘস্থায়ী এবং সাশ্রয়ী চুল অপসারণ পদ্ধতি খুঁজছেন, তাহলে থ্রেডিং আপনার জন্য একটি ভালো বিকল্প হতে পারে।

আই ব্রো এর সেপ / আই ব্রো প্লাক / আই ব্রো থ্রেডিং সম্পর্কে জানবো আই ব্রো এর সেপ বা থ্রেডিং ৬ প্রকারের হয়। যথাঃ

ক. সোজা (Straight)
খ. বাকা বা গোল (Curved/Round)
গ. হাল্কা হেলানো (Soft Arch)
ঘ. উপরের দিকে হেলানো বা উচ্চ হেলানো (High Arch)
ঙ. এস সেপ (S -Shapeed)
চ. উর্ধ্বমূখী (Upward)

- সোজা (Straight): সোজা বা স্ট্রেইট আকারের ভ্রুটাকে চিকন শেপে থ্রেডিং করে সামান্য রাউন্ড/ভিশেপ করা যায়। এই ভ্রুর আকৃতি কিছুটা সোজা থাকে।
- গোলাকার (Curved/Round): যাঁদের মুখ লম্বাটে এবং ভ্রু খুব বেশি ওপরের দিকে ওঠানো তাদের রাউন্ড শেপ করতে পারেন। ভ্রুর রাউন্ড শেপের কারণে মুখ দেখতে অতটা লম্বা লাগবে না। ভ্রুস্কেল থেকে মোট করে শুরু করে শেষের দিকটা চিকন করতে হবে।
- উপরের দিকে হেলানো বা উচ্চ হেলানো (High Arch): এই শেপ এখন জনপ্রিয়। তবে সবাইকে মানায় না। যাদের মুখ গোল ও নাক চাপা, তাদের মানায়। এই শেপে ভ্রুর তৃতীয় পয়েন্ট থেকে একটু কোনাকার করে অনেকটা ত্রিভুজের মতো করতে হয়।
- **হাল্কা হেলানো (Soft Arch):** হাল্কা হেলানো ভ্রু সাধারনত সব ধরনের মানুষকেই মানিয়ে যায়। এটা থ্রেডিং এর সময় মোটা থেকে শেষের দিকে সরু করলে সুন্দর লাগে। এই শেপে চোখ বড় দেখা যায়।
- উপরের দিকে হেলানো বা উচ্চ হেলানো (High Arch): এই ধরনের ভ্রু সাধারনত একটু আভিজাত্যপূর্ন দেখা যায় এবয় ভারী মুখমন্ডলে এই আকৃতি সুন্দর দেখা যায়।
- **এস সেপ (S -Shapeed):** এস সেপে সাধারনত গম্ভীর বা রাগান্বিত দেখায় যায় বলে এইধরনের ভ্রুতে সফট আর্চ থ্রেডিং করি।
- **উর্ধ্বমুখী (Upward)**: যাদের চোখ এবং ভ্রু কাছাকাছি তাদের আপওয়ার্ড থ্রেডিং করা হয়। তাহলে চোখ ও ভ্রুর দূরত্বতা বৃদ্ধি পায় এবং দেখতে আকর্ষনীয় লোগে।

এই ৬ প্রকার আই ব্রো কে আবার ৩ টি মাধ্যমে থ্রেডিং করা যায়।

ক. চিকন (Thin)
খ. মধ্যম (Medium)
গ. মোটা (Thick)

ভ্রুযুগলের সৌন্দর্য্য মুখশ্রীর আকর্ষন বাড়াতে যথেষ্ঠ। কারন আমাদের অভিব্যক্তি প্রকাশের অন্যতম মাধ্যম হলো চোখ এবং ভ্রু। কিন্তু মুখশ্রীর ধরণানুযায়ী সঠিক শেপিং না হলে হিতের বিপরীত হওয়ার সম্ভাবনাই বেশী।
সাধারনত ছয়টি ক্ষেত্র/শেপিং বিবেচনায় এনে ভ্রু-শেপিং করা হয়: চিকন, মধ্যম চওড়া। কোন কোন ক্ষেত্রে মুখাকৃতির কোন দিকগুলি বিবেচনা করতে হবে তা জানা দরকার।

- **চিকন:** মুখের গড়ন যাঁদের বেশ ছোট এবং নাক চাপা, তাদের ভ্রু চিকন শেপে আনুন। এতে মুখ বড় লাগবে। তবে নাকের ওপর থেকে শুরু করে চোখের কোনা পর্যন্ত ভ্রুর সাইজ যেন খুব বেশি চিকন না হয়। কারন অতিরিক্ত চিকন ভ্রু চেহারায় রূঢ়তা আনে।
- **মধ্যম:** সাধারনত সব ধরনের ম্যধম সাইজের ভ্রু করা যায়। মধ্যম সাইজের ভ্রুতে মেয়েদেরকে কম বয়স এবং ভালো দেখা যায়। সব ধরনের মুখমন্ডলের সাথেই মানানসই।

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

থ্রেডিংয়ের উপকরণসমূহ

থ্রেড: থ্রেডিংয়ের জন্য **১০০% প্রাকৃতিক অ্যান্টিব্যাক্টেরিয়াল সুতা** ব্যবহার করা উচিত। সুতা পাতলা এবং মসৃণ হতে হবে। বিভিন্ন রঙের সুতা পাওয়া যায়, তাই ক্লায়েন্টের চুলের রঙের সাথে মানানসই সুতা ব্যবহার করা উচিত।

ট্যালকাম পাউডার: ট্যালকাম পাউডার ত্বককে শুষ্ক রাখতে সাহায্য করে, যার ফলে থ্রেডিং করা সহজ হয়। থ্রেডিং করার আগে ত্বকে অল্প পরিমাণে ট্যালকাম পাউডার লাগিয়ে হালকাভাবে ম্যাসাজ করুন।

কাঁচি: থ্রেড কাটার জন্য ধারালো কাঁচি ব্যবহার করা উচিত। কাঁচির আকার ছোট বা মাঝারি হতে পারে।

ব্রাশ: থ্রেডিং করার পর ত্বক থেকে অতিরিক্ত চুল ও পাউডার দূর করার জন্য ব্রাশ ব্যবহার করা হয়। ব্রাশ নরম এবং মসৃণ হতে হবে।

বরফ: থ্রেডিং করার পর ত্বকে ঠান্ডা ভাব দিতে বরফ ব্যবহার করা হয়। বরফ একটি কাপড়ে মুড়িয়ে ত্বকে লাগাতে হয়।

পোস্ট হেয়ার রিমুভাল সুদিং জেল: থ্রেডিং করার পর ত্বক লাল ও জ্বালাপোড়া হতে পারে। পোস্ট হেয়ার রিমুভাল সুদিং জেল ত্বককে শান্ত করতে সাহায্য করে।

হ্যান্ড মিরর: থ্রেডিং করার সময় ক্লায়েন্টের মুখের স্পষ্ট দৃশ্য দেখার জন্য হ্যান্ড মিরর ব্যবহার করা হয়।

৩.২. থ্রেড হোল্ড করা

ডান হাত

- সুতার দৈর্ঘ্য: ডান হাতে ১.৫ থেকে ২ হাত লম্বা সুতা নিন।
- সুতা ধরা: সুতার একপাশ হাত দিয়ে চেপে ধরুন।
- প্যাঁচ দেওয়া: যেকোন হাতে সুতা ৫/৭/৯ (বিজোড় সংখ্যা) বার প্যাঁচ দিন।

বাম হাত

- প্যাঁচ দেওয়া: বাম হাতের তর্জনী বা মধ্যমা আঙ্গুলে সুতার ২/৩ টা প্যাঁচ দিন।

মোট প্যাঁচ

- ডান হাতে + বাম হাতে = মোট ৭/৯/১১ বার প্যাঁচ দেওয়া হবে।

বিঃদ্রঃ

- থ্রেডিং করার সময় সুতা ঠান্ডা রাখা গুরুত্বপূর্ণ। সুতা গরম হয়ে গেলে তা হাতে আটকে যেতে পারে।
- থ্রেডিং করার সময় সুতা ঠিকভাবে ধরে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। সুতা ঠিকভাবে ধরে না রাখলে তা ছিঁড়ে যেতে পারে।
- থ্রেডিং করার সময় হাত স্থির রাখা গুরুত্বপূর্ণ। হাত কাঁপলে থ্রেডিং করা কঠিন হয়ে পড়ে।

৩.৩. নির্দিষ্ট পয়েন্টে বা এরিয়ায় থ্রেডিং করা

ক. ক্লায়েন্টকে বসানো: ক্লায়েন্টকে প্রথমে আয়নার সামনে বসাতে হবে।
খ. হেড ব্যান্ড ব্যবহার: মাথায় হেড ব্যান্ড পড়াতে হবে যাতে চুল মুখের সামনে এসে না পড়ে।
গ. মুছে নেওয়া: টিস্যু/কটন দিয়ে আইব্রোর উপরে এবং নীচে ভালোভাবে মুছে নিতে হবে।
ঘ. থ্রেডিং পাউডার ব্যবহার: থ্রেডিং পয়েন্টের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার লাগাতে হবে।
ঙ. সুতা ধরা: প্রশিক্ষকের দেওয়া নির্দেশনানুযায়ী সুতার এক প্রান্ত দাঁতে কামড়ে ধরে দুইহাতের আঙ্গুলের সাথে পেঁচিয়ে নিতে হবে।
চ. থ্রেডিং করা: সুতার প্যাঁচের দ্বারা অবাঞ্ছিত লোম অপসারন করতে হবে।
ছ. ভ্রু কাটা: ভ্রু থ্রেডিংয়ের ক্ষেত্রে রেখে দেওয়া ভ্রুয়ের দৈর্ঘ্য প্রয়োজনের তুলনায় বড় থাকলে তা কাঁচি দিয়ে কেটে নিতে হবে।
জ. শেপিং চেক করা: আরো একবার শেপিং কম-বেশি আছে কি না দেখে নিতে হবে।
ঝ. ক্লায়েন্টের মতামত: হ্যান্ড মিররের মাধ্যমে ক্লায়ন্টকে শেপিং চেক করতে বলুন।
ঞ. বরফ ব্যবহার: জ্বালাপোড়া রোধে বরফ ঐ ত্বকে আলতো চাপের মাধ্যমে কিছুটা সময় নিয়ে লাগাতে হবে।
ট. অ্যালার্জি প্রতিরোধ: অ্যালার্জি রোধে সুদার জেল অথবা ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম লাগাতে হবে।

৩.৪. প্লাকিং সম্পাদন করা

প্লাকিং হল টুইজারের মাধ্যমে চুল তুলে ফেলা। থ্রেডিং করার পর কিছু চুল রয়ে গেলে বা কোন কারণে বাকি থাকলে সাধারণত প্লাকিং করা হয়।

প্লাকিং করার ধাপ

ক. পরিষ্কার করা: আইব্রো ব্রাশ দিয়ে থ্রেডিং পয়েন্টস পরিষ্কার করে নিতে হবে।
খ. টান টান করে ধরা: ত্বক টান টান করে ধরে টুইজারের সাহায্যে ধীরে ধীরে একটা একটা করে চুল তুলে নিতে হবে।
গ. বৃদ্ধির দিকে প্লাক করা: প্লাক করার সময় অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে চুলের বৃদ্ধি যেদিকে সেদিক বরাবর প্লাক করতে হবে।
ঘ. বরফ ব্যবহার: প্লাকিং করা হয়ে গেলে জ্বালাপোড়া কমাতে বরফ ব্যবহার করতে হবে।

প্লাকিং করার সময় সাবধানতা

- প্লাকিং করার সময় খুব বেশি জোরে চুল টানা উচিত নয়। এতে ত্বক কেটে যেতে পারে বা ব্যথা হতে পারে।
- প্লাকিং করার সময় ত্বক পরিষ্কার রাখা উচিত। এতে সংক্রমণের সম্ভাবনা কমে।
- প্লাকিং করার পর ত্বকে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত। এতে ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পাবে।

৩.৫. ফিনিশিং দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে সমানভাবে কাটা

কাঁচি দিয়ে কাটার প্রয়োজনীয়তা

- সুনির্দিষ্ট জায়গায় থ্রেডিং এবং প্লাকিং করা শেষ হলে পরবর্তী ধাপ হল কাঁচি দিয়ে কেটে সমান করা।
- থ্রেডিং করার পর কাঁচি দিয়ে চুলের মাথা কেটে সমান করে সাইজ করতে হবে।

কাঁচি দিয়ে কাটার পদ্ধতি

ক. ভ্রু সমান করা: ভালোভাবে লক্ষ্য করতে হবে দুই ভ্রু-কাটা সমান হয়েছে কিনা। অসমান থাকলে কাঁচি দিয়ে কেটে সমান করে নিতে হবে।
খ. দৈর্ঘ্য সমান করা: ভ্রুর দৈর্ঘ্য সমান কিনা তা দেখতে হবে। দীর্ঘ হলে কাঁচি দিয়ে কেটে সমান করে নিতে হবে।
গ. পাতলা করা: ভ্রু খুব বেশি পুরু হলে কাঁচি দিয়ে পাতলা করে নিতে হবে।

সাবধানতা:

- কাঁচি দিয়ে কাটার সময় খুব বেশি চুল কেটে ফেলা উচিত নয়।
- কাঁচি ধারালো হতে হবে।
- কাঁচি দিয়ে কাটার সময় সাবধানে কাটতে হবে যাতে ত্বকে আঘাত না লাগে।

৩.৬. সুদিং/ময়েশ্চারাইজিং/আইস কিউব ব্যবহার করা

থ্রেডিং করার পর ত্বক লাল ও জ্বালাপোড়া হতে পারে। জ্বালাপোড়া কমাতে এবং ত্বককে শান্ত করতে নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করা যেতে পারে:

বরফ ব্যবহার

- বরফ ত্বকের জ্বালাপোড়া কমাতে সাহায্য করে।
- বরফ কিছুক্ষণের জন্য বরফসুতি কাপড়ে জড়িয়ে আলতো চাপের মাধ্যমে ত্বকে লাগাতে হবে।

সুদিং জেল

- সুদিং জেল ত্বককে শান্ত করতে সাহায্য করে।
- থ্রেডিং করার পর ত্বকে সুদিং জেল লাগাতে হবে।

ময়েশ্চারাইজার

- ময়েশ্চারাইজার ত্বককে শুষ্ক হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।
- থ্রেডিং করার পর ত্বকে ময়েশ্চারাইজার লাগাতে হবে।

কার্যকালীন সাবধানতা

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

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-২: থ্রেডিং সম্পাদন করা।

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

ক. সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

১: থ্রেডিং কিসের সাহায্যে করা হয়?
(i) চিমটা/টুইজার (ii) ওয়াক্স জেল (iii) সুতা (iv) রেজর
উত্তর:

২: থ্রেড হোল্ড করার সময় কয়টি প্যাচ দিতে হয়?
(i) ১টি (ii) ৭টি (iii) ৪টি (iv) ১০টি
উত্তর:

৩: সাধারণত কয়টি শেপিং বিবেচনা করে থ্রেডিং করা হয়?
(i) ৬টি (ii) ৭টি (iii) ৮টি (iv) ৯টি
উত্তর:

৪: থ্রেডিং এর সুতার নম্বর কত?
(i) ৪০ (ii) ২০ (iii) ১০ (iv) ৩০
উত্তর:

৫: প্লাকিং কি দিয়ে করা হয়?
(i) সুতা (ii) রেজর (iii) ব্রাশ (iv) টুইজার
উত্তর:

খ. অল্প কথায় উত্তর লিখুন।

১: থ্রেডিং এর উপকরণ কি? কি?

উত্তর:

২: থ্রেডিং কেন সুবিধাজনক

উত্তর:

৩: থ্রেডিং এ সাবধানতা কি? কি?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২: থ্রেডিং সম্পাদন করা।

ক. সঠিক / যথাযথ উত্তর লিখুন।

১: থ্রেডিং কিসের সাহায্যে করা হয়?
উত্তর: (iii) সুতা

২: থ্রেড হোল্ড করার সময় কয়টি প্যাচ দিতে হয়?
উত্তর: (ii) ৭টি

৩: সাধারণত কয়টি শেপিং বিবেচনা করে থ্রেডিং করা হয়?
উত্তর: (i) ৬টি

৪: থ্রেডিং এর সুতার নম্বর কত?
উত্তর: (i) ৪০

৫: প্লাকিং কি দিয়ে করা হয়?
উত্তর: (iv) টুইজার

খ. অল্প কথায় উত্তর লিখুন।

১: থ্রেডিং এর উপকরণ কি? কি?

উত্তর: ১০০% প্রাকৃতিক অ্যান্টিব্যাক্টেরিয়াল সুতা, ট্যালকাম পাউডার, কাঁচি, ব্রাশ, বরফ, পোস্ট হেয়ার রিমুভাল সুদিং জেল, হ্যান্ড মিরর।

২: থ্রেডিং কেন সুবিধাজনক?

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

৩: থ্রেডিং এ সাবধানতা কি? কি?

উত্তর: থ্রেডিং করার সময় চামড়া টান টান করে ধরতে হবে, না হলে চামড়া কেটে যেতে পারে।

-রোগাক্রান্ত অবস্থায় বা চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে থ্রেডিং না করা।

-কনট্যাক্ট লেন্স পরিহিত অবস্থায় থ্রেডিং না করা।

-মেকাপ থাকা অবস্থায় থ্রেডিং না করা।

-ক্রিম ব্যবহারের সময় মেয়াদ উত্তীর্ণ কিনা তা দেখে নিতে হবে।

-হেয়ার রিমুভার দিয়ে কখনও মুখের পশম তোলা উচিত নয়।

-কারো এলার্জি থাকলে থ্রেডিং এর আধা ঘন্টা আগে এন্টি এলার্জিক ঔষধ সেবন করাতে হবে।

-ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

টাস্ক শিট ৩.১: থ্রেড হোল্ড করা

১. প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস সংগ্রহ করুন।

২. প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল সংগ্রহ করুন।

৩. নির্দিষ্ট পিপিই পরিধান করুন।

৪. থ্রেডের প্রয়োজনীয়তা এবং ব্যবহার অনুযায়ী সঠিক থ্রেড নির্বাচন করুন।

৫. সঠিক মাপের থ্রেড ব্যবহার করুন।

৬. থ্রেডের প্রয়োজনীয় স্ট্রেচিং এবং টেনশনিং করুন।

৭. থ্রেড হোল্ডিং টুল সঠিকভাবে ব্যবহার করুন।

৮. থ্রেড হোল্ডিংয়ের সময় সকল নিরাপত্তা ব্যবস্থা নিশ্চিত করুন।

৯. থ্রেড হোল্ডিংয়ের পরে ফাইনাল চেক করুন।

স্পেশিফিকেশন শিট ৩.১: থ্রেড হোল্ড করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্লাভস	ল্যাটেক্স/রাবার	জোড়া	১
২.	সেফটি গগলস	প্লাস্টিক, ক্লিয়ার ভিউ	সংখ্যা	১
৩.	এপ্রন	ওয়াটারপ্রুফ, রাবার ম্যাটেরিয়াল	টি	১
৪.	ফেস মাস্ক	ডিসপোজেবল, এন৯৫	টি	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
৫.	থ্রেড হোল্ডিং টুল	ধাতু/প্লাস্টিক, হ্যান্ডেল সহ	সংখ্যা	১
৬.	থ্রেড মাপার	স্কেল/মেজারিং টেপ	টি	১
৭.	টেনশন মিটার	ডিজিটাল/এনালগ	টি	১
৮.	থ্রেড কাটার	শার্প ব্লেড সহ	টি	১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস:

ক্রম	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	থ্রেড মেশিন	স্বয়ংক্রিয়/ম্যানুয়াল	সংখ্যা	১
২.	মেশিন স্ট্যান্ড	ধাতু, স্টেবল	টি	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রম	ম্যাটেরিয়াল এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	থ্রেড	বিভিন্ন মাপ ও রং	রিল	১
২.	মেট্রিক টেপ	সেন্টিমিটার ও ইঞ্চি মাপ	টি	১

শিখনফল (Learning Outcome)- ৪: ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. মোম জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে ২. ওয়াক্সিং অঞ্চল/অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকাতে এবং পাউডার ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে ৩. মোম জেল এবং মোম কাগজ প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে ৪. মোমের কাগজটি চুলের দিকের বিপরীতে সরাতে সক্ষম হয়েছে ৫. প্রয়োজনে থ্রেডিং নির্দিষ্ট স্থানে সঞ্চালন করতে সক্ষম হয়েছে ৬. ঠান্ডা কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. মোম জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা ২. ওয়াক্সিং অঞ্চল/অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো এবং পাউডার ব্যবহার করা ৩. মোম জেল এবং মোম কাগজ প্রয়োগ করা ৪. মোমের কাগজটি চুলের দিকের বিপরীতে সরানো ৫. প্রয়োজনে থ্রেডিং নির্দিষ্ট স্থানে সঞ্চালন করা ৬. ঠান্ডা কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ
এক্টিভিটি	৭. ওয়াক্সজেল প্রস্তুত প্রণালী এবং ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪ : ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম **(Learning Activities)**	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা** **(Resources / Special instructions)**
১. প্রশিক্ষার্থীগন কোন শিক্ষা উপকরন ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের "**ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।"** শেখার উপকরন প্রদার করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪ : ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৪ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন টাস্ক শিট ৪.১: ওয়াক্সজেল প্রস্তুত প্রণালী এবং ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৪: ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষণার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

৪.১. ওয়াক্সজেল প্রস্তুত করতে পারবে

৪.২ ওয়াক্স এরিয়া ড্রাই করতে পারবে

৪.৩. ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করতে পারবে

৪.৪. ওয়াক্স পেপার রিমুভ করতে পারবে

৪.৫. প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং করতে পারবে

৪.৬. কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করতে পারবে

৪.১. ওয়াক্সজেল প্রস্তুত করা

উপকরণ

- ওয়াক্সজেল
- ওয়াক্স হিটার
- বাটি
- স্প্যাটুলা

প্রস্তুত প্রণালী

১. ওয়াক্স হিটার চালু করা: ওয়াক্স হিটারে বৈদ্যুতিক সংযোগ দিয়ে সুইচ অন করতে হবে।	

২. ওয়াক্সজেল গলানো: ওয়াক্স হিটারে বাটিতে ওয়াক্স জেল দিতে হবে। ওয়াক্সজেল হিটারের মধ্যে বসিয়ে ১-২ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।	
৩. তাপমাত্রা পরীক্ষা করা: ওয়াক্সজেল আঙুল দিয়ে স্পর্শ করে দেখতে হবে। ওয়াক্সজেল যেন কুসুম গরম হয়।	

সতর্কতা

- ওয়াক্সজেল খুব বেশি গরম হলে ত্বকে লাগানো উচিত নয়। এতে ত্বকে পোড়া হতে পারে।
- ওয়াক্সজেল ত্বকে লাগানোর আগে ত্বক পরিষ্কার ও শুষ্ক হতে হবে।
- ওয়াক্সজেল ত্বকে লাগানোর পর কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে।
- ওয়াক্সজেল ত্বক থেকে টেনে তুলতে হবে।

৪.২. ওয়াক্স এরিয়া ড্রাই করা

ওয়াক্সিং করার পূর্বে ওয়াক্সিং এরিয়া পরিষ্কার ও শুষ্ক করা গুরুত্বপূর্ণ। নিচে ওয়াক্স এরিয়া ড্রাই করার পদ্ধতি দেওয়া হল:

পরিষ্কার করা

- ওয়াক্সিং করার স্থানে সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- ময়লা, ঘাম, বা তেল থাকলে ওয়াক্সিং ভালোভাবে হবে না।

শুকানো

- টিস্যু বা কাপড় দিয়ে ওয়াক্সিং করার স্থান ভালোভাবে মুছে শুকিয়ে নিতে হবে।
- ত্বক ভেজা থাকলে ওয়াক্স ত্বকে লেগে থাকবে না।

ট্যালকম পাউডার ব্যবহার

- ওয়াক্সিং করার স্থানে ট্যালকম পাউডার লাগিয়ে নিতে হবে।
- ট্যালকম পাউডার ত্বকের অতিরিক্ত তেল শোষণ করে নেয়।
- এর ফলে ওয়াক্স ত্বকে ভালোভাবে লেগে থাকে।

পার্ল পাউডার ব্যবহার

- ভ্রু, আপার লিপ বা মুখমন্ডলের কোন স্থানে ওয়াক্সিং করার সময় পার্ল পাউডার ব্যবহার করা উচিত।
- পার্ল পাউডার ত্বককে আরও মসৃণ করে তোলে।
- এর ফলে ওয়াক্সিং আরও সহজ হয়।

সতর্কতা:

- ওয়াক্সিং করার স্থানে লোশন, ক্রিম, বা তেল ব্যবহার করা উচিত নয়।
- ত্বক তৈলাক্ত থাকলে ওয়াক্স ত্বকে ভালোভাবে লেগে থাকবে না।

৪.৩. ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করা

ওয়াক্সজেল প্রয়োগ

- স্প্যাটুলার মাধ্যমে লোমের দিকে ত্বকে কুসুমগরম ওয়াক্সজেল লাগাতে হবে।
- ওয়াক্সজেল পাতলা ও সমানভাবে লাগাতে হবে।
- ওয়াক্সজেল খুব বেশি গরম হলে ত্বকে লাগানো উচিত নয়। এতে ত্বকে পোড়া হতে পারে।

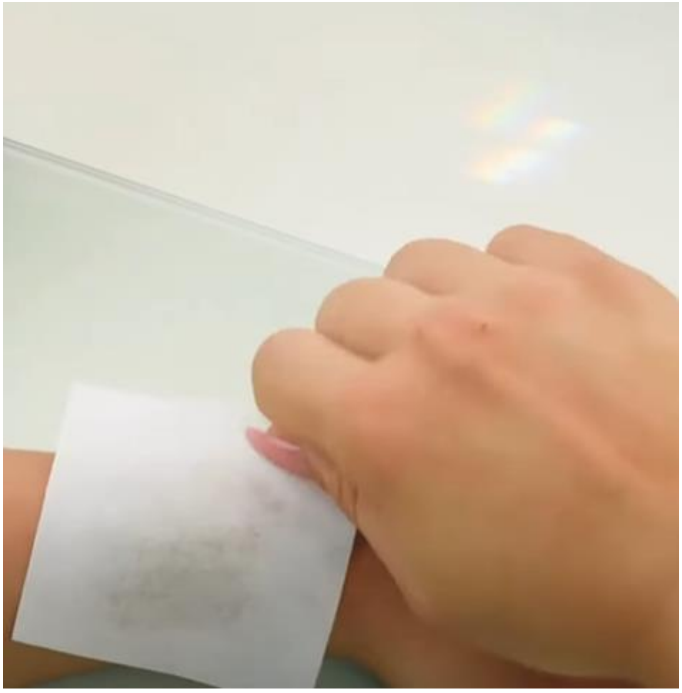
অপেক্ষা

- ওয়াক্সজেলের ধরন অনুযায়ী ০২ থেকে ০৫ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।
- ওয়াক্সজেল শক্ত হয়ে গেলে ওয়াক্স পেপার লাগানোর জন্য প্রস্তুত।

ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ

- ওয়াক্স পেপারের লোমের বিপরীত দিক ছিঁড়ে ফেলতে হবে।
- ওয়াক্স পেপার লোমের দিকে চেপে চেপে বসাতে হবে।
- ওয়াক্স পেপার ভালোভাবে লেগে গেছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিতে হবে।

৪.৪. ওয়াক্স পেপার রিমুভ করা



ওয়াক্সিং করার পর ওয়াক্স পেপার রিমুভ করা গুরুত্বপূর্ণ। নিচে ওয়াক্স পেপার রিমুভ করার পদ্ধতি দেওয়া হল:

- **ত্বক টান:** যে স্থানে ওয়াক্স করতে হবে তার বিপরীত দিকে বাম হাত দিয়ে শক্ত করে টেনে ধরতে হবে। এতে ত্বক টান হবে এবং ওয়াক্স পেপার রিমুভ করা সহজ হবে।
- **ওয়াক্স পেপার টান:** লোমের বিপরীত দিকে ওয়াক্স পেপার সজোরে টান দিতে হবে। ওয়াক্স পেপার দ্রুত টান দিতে হবে। ধীরে ধীরে টান দিলে ত্বকে ব্যথা হতে পারে।
- **লোম অপসারণ:** এই পদ্ধতি প্রায় ৯৫% লোম অপসারণ করা যাবে। বাকিটুকু থ্রেডিংয়ের অথবা টুইজারের মাধ্যমে অপসারণ করতে হবে।

সাবধানতা

- ওয়াক্স পেপার টানার সময় ত্বকে টান না দেওয়াই ভালো।
- ওয়াক্স পেপার টানার পর ত্বকে লালভাব ও জ্বালাপোড়া হতে পারে। এটি স্বাভাবিক।
- ত্বকে লালভাব ও জ্বালাপোড়া কমাতে বরফ ব্যবহার করা যেতে পারে।

৪.৫. প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং করা

প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং করা

ওয়াক্সিং করার পরও কিছু লোম অবশিষ্ট থাকতে পারে। এই লোমগুলো থ্রেডিং বা টুইজারের মাধ্যমে অপসারণ করা যেতে পারে।

থ্রেডিং

- থ্রেডিং লোম অপসারণের একটি ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতি।
- এই পদ্ধতিতে সুতোর সাহায্যে লোম অপসারণ করা হয়।
- থ্রেডিং মুখের লোম অপসারণের জন্য বেশ কার্যকর।

টুইজার

- টুইজার লোম অপসারণের একটি ছোট যন্ত্র।
- এই যন্ত্রের সাহায্যে লোম একবারে একটা করে অপসারণ করা হয়।
- টুইজার ছোট এলাকার লোম অপসারণের জন্য বেশ কার্যকর।

কোন পদ্ধতি ব্যবহার করবেন

- আপনার পছন্দ অনুযায়ী আপনি থ্রেডিং বা টুইজার ব্যবহার করতে পারেন।
- যদি আপনার মুখের বেশি লোম অপসারণ করতে হয়, তাহলে থ্রেডিং ব্যবহার করা ভালো।
- যদি আপনার ছোট এলাকার লোম অপসারণ করতে হয়, তাহলে টুইজার ব্যবহার করা ভালো।

সাবধানতা

- থ্রেডিং বা টুইজার ব্যবহার করার সময় ত্বকে টান না দেওয়াই ভালো।
- থ্রেডিং বা টুইজার ব্যবহার করার পর ত্বকে লালভাব ও জ্বালাপোড়া হতে পারে। এটি স্বাভাবিক।
- ত্বকে লালভাব ও জ্বালাপোড়া কমাতে বরফ ব্যবহার করা যেতে পারে।

৪.৬. কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা

কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা

ওয়াক্সিং করার পর ত্বকে জ্বালাপোড়া ও লালভাব হতে পারে। জ্বালাপোড়া কমাতে এবং ত্বককে শান্ত করতে নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করা যেতে পারে

কোল্ড কম্প্রেস

- বরফগলা পানিতে কটন প্যাড ভিজিয়ে তা দিয়ে ত্বকে হালকাভাবে চেপে ধরতে হবে।
- বরফ ত্বকের জ্বালাপোড়া কমাতে সাহায্য করে।
- ৫-১০ মিনিট পর কটন প্যাড ত্বক থেকে সরিয়ে ফেলতে হবে।

ময়েশ্চারাইজার

- অ্যালার্জি রোধে সুদিংজেল/আইস/ময়েশ্চারাইজার হালকা ম্যাসাজিংয়ের মাধ্যমে ত্বকে লাগাতে হবে।
- ময়েশ্চারাইজার ত্বককে শুষ্ক হয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।
- ময়েশ্চারাইজার ত্বকে লাগানোর পর কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে।

সাবধানতা

- ওয়াক্সিং করার পর ত্বকে স্পর্শ করা উচিত নয়।
- ওয়াক্সিং করার পর ত্বকে সাবান বা ফেসওয়াশ ব্যবহার করা উচিত নয়।
- ওয়াক্সিং করার পর ত্বকে সূর্যের আলো লাগা থেকে বিরত থাকতে হবে।

কার্যকালীন সাবধানতা

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

বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ মনে রাখতে হবে যে, একই স্থানে বার বার ওয়াক্স জেল ব্যবহার করা যাবে না। একাধিক বার ব্যবহার করলে ঐস্থানে র‍্যাশ বা এ্যালার্জি দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৪: ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১: ওয়াক্সিং কি? ওয়াক্সিং সুবিধাজনক কেন?

উত্তর:

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

উত্তর:

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

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪: ওয়াক্সিং সম্পাদন করা।

১: ওয়াক্সিং কি? ওয়াক্সিং সুবিধাজনক কেন?

উত্তর: ওয়াক্সিং হলো ত্বকের অবাঞ্ছিত লোম অপসারনের একটি সেমিপার্মানেন্ট পদ্ধতি যেখানে ওয়াক্সএর মাধ্যমে বিশেষ পদ্ধতিতে ত্বকের নিচের হেয়ার ফলিকল থেকে লোমকে অপসারন করা হয়।
স্বাভাবিক ত্বকে কোনরকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই শতভাগ প্রাকৃতিক উপায়ে তা সম্পন্ন করা হয়। তাই কোনরকম আশঙ্কা ছাড়াই তা শরীরের যেকোন অংশে করা যায় ।
থ্রেডিংয়ের তুলনায় সময়কম নেয় ।

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

উত্তর: ওয়াক্স জেল হচ্ছে এক ধরনের প্রশাধনী যা জমাট বাধা অবস্থায় থাকে। যা ক্যারামেল জাতীয় উপাদান দিয়ে তৈরি। তাপ দিলে এটা আঠা জাতীয় ঘন তরলে পরিণত হয়।

- স্প্যাটুলার মাধ্যমে লোমের দিকে ত্বকে কুসুমগরম ওয়াক্সজেল লাগাতে হবে।
- ওয়াক্সজেল পাতলা ও সমানভাবে লাগাতে হবে।
- ওয়াক্সজেল খুব বেশি গরম হলে ত্বকে লাগানো উচিত নয়। এতে ত্বকে পোড়া হতে পারে।
- ওয়াক্সজেলের ধরন অনুযায়ী ০২ থেকে ০৫ মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।
- ওয়াক্সজেল শক্ত হয়ে গেলে ওয়াক্স পেপার লাগানোর জন্য প্রস্তুত।
- ওয়াক্স পেপারের লোমের বিপরীত দিক ছিঁড়ে ফেলতে হবে।
- ওয়াক্স পেপার লোমের দিকে চেপে চেপে বসাতে হবে।
- ওয়াক্স পেপার ভালোভাবে লেগে গেছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিতে হবে।

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

উত্তর:

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

টাস্ক শিট ৪.১: ওয়াক্সজেল প্রস্তুত প্রণালী এবং ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করা

পদক্ষেপ

১. প্রয়োজনীয় টুলস, ইকুইপমেন্টস এবং ম্যাটেরিয়াল সংগ্রহ করুন।

২. নিরাপত্তার জন্য প্রয়োজনীয় পিপিই পরিধান করুন।

৩. নির্ধারিত রেসিপি অনুযায়ী উপাদান সংগ্রহ করুন।

৪. ওয়াক্স এবং অন্যান্য উপাদান গরম করুন এবং মিশ্রিত করুন।

৫. মিশ্রণটি সম্পূর্ণ গলে যাওয়া পর্যন্ত নাড়তে থাকুন।

৬. নির্ধারিত তাপমাত্রায় ওয়াক্সজেল তৈরি করুন।

৭. প্রয়োজনীয় মাপ অনুযায়ী ওয়াক্স পেপার কাটুন।

৮. ওয়াক্স পেপার ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করুন।

৯. প্রস্তুত ওয়াক্সজেল প্রয়োজনীয় জায়গায় প্রয়োগ করুন।

১০. সমানভাবে এবং সাবধানে প্রয়োগ করুন যাতে ফিনিশিং ভাল হয়।

১১. ওয়াক্স পেপার নির্দিষ্ট স্থানে লাগান।

১২. সমানভাবে লাগান এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ট্রিম করুন।

১৩. প্রয়োগের পরে ফাইনাল চেক করুন।

১৪. যদি কোনো সমস্যা থাকে তবে সংশোধন করুন।

স্পেশিফিকেশন শিট ৪.১: ওয়াক্সজেল প্রস্তুত প্রণালী এবং ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার প্রয়োগ করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
২	গ্লাভস	তাপ প্রতিরোধক, ল্যাটেক্স/রাবার	জোড়া	১
৩	সেফটি গগলস	প্লাস্টিক, ক্লিয়ার ভিউ	টি	১
৪	এপ্রন	তাপ প্রতিরোধক, ওয়াটারপ্রুফ	টি	১
৫	ফেস মাস্ক	ডিসপোজেবল, এন৯৫	টি	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১	গরম করার যন্ত্র	বৈদ্যুতিক, নিয়ন্ত্রিত তাপমাত্রা	টি	১
২	মিক্সিং স্টিক	ধাতু/সিলিকন	টি	১
৩	কাটার	শার্প ব্লেড সহ	টি	১
৪	ব্রাশ	ওয়াক্সজেল প্রয়োগের জন্য	টি	১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রম	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১	মিক্সিং কন্টেইনার	তাপ প্রতিরোধক, ধাতু/প্লাস্টিক	টি	১
২	মেজারিং কাপ	বিভিন্ন মাপের	সেট	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রম	ম্যাটেরিয়াল এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১	মিক্সিং কন্টেইনার	তাপ প্রতিরোধক, ধাতু/প্লাস্টিক	টি	১
২	মেজারিং কাপ	বিভিন্ন মাপের	সেট	১
৩	মিক্সিং কন্টেইনার	তাপ প্রতিরোধক, ধাতু/প্লাস্টিক	টি	১

শিখনফল (Learning Outcome)- ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. অ্যাপ্রোন অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলি অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে ২. ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত অ্যাক্সেসরিজগুলি ফেরত দিতে সক্ষম হয়েছে ৩. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করতে সক্ষম হয়েছে ৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ৫. বর্জ্য পদার্থ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী নিষ্কাশন করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ ৫. মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৬. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৭. ইন্টারনেট সুবিধা ৮. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৯. অডিও ভিডিও ভিভাইস
বিষয়বস্তু	১. অপ্রোন অপসারণ করা এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলি অপসারণ করা ২. ক্লায়েন্টের ব্যক্তিগত অ্যাক্সেসরিজগুলি ফেরত দেওয়া ৩. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করা ৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা ৫. বর্জ্য পদার্থ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী নিষ্কাশন করা
এক্টিভিটি	১. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	১. আলোচনা (Discussion) ২. উপস্থাপন (Presentation) ৩. প্রদর্শন (Demonstration) ৪. নির্দেশিত অনুশীলন (Guided Practice) ৫. স্বতন্ত্র অনুশীলন (Individual Practice) ৬. প্রজেক্ট ওয়ার্ক (Project Work) ৭. সমস্যা সমাধান (Problem Solving) ৮. মাথাখাটানো (Brainstorming)
অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতি	১. লিখিত অভীক্ষা (Written Test) ২. প্রদর্শন (Demonstration) ৩. মৌখিক প্রশ্ন (Oral Questioning)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৫ : ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

এই শিখনফল অর্জনের লক্ষ্যে শিখনফলে অন্তর্ভুক্ত বিষয়বস্তু এবং পারফরম্যান্স ক্রাইটেরিয়া অর্জনের জন্য নিম্নলিখিত কার্যক্রমগুলো পর্যায়ক্রমে সম্পাদন করুন। কার্যক্রমগুলোর জন্য বর্ণিত রিসোর্সসমূহ ব্যাবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)**
১. প্রশিক্ষার্থীগন কোন শিক্ষা উপকরন ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষার্থীদের **"ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা"** শেখার উপকরন প্রদার করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৫ : ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৫ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৫ -এর সাথে নিজের উত্তর মিলিয়ে নিশ্চিত করুন।
৪. জব/টাস্ক শিট ও স্পেসিফিকেশন শিট অনুযায়ী জব সম্পাদন করুন।	৪. নিম্নোক্ত জব/টাস্ক শিট অনুযায়ী জব/টাস্ক সম্পাদন করুন

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

শিখন উদ্দেশ্য (Learning Objective): এই ইনফরমেশন শীট পড়ে শিক্ষণার্থীগণ নিম্নোক্ত বিষয়গুলো ব্যাখ্যা করতে, বর্ণনা করতে ও তথ্যগুলো কাজে প্রয়োগ করতে পারবে-

৫.১. এপ্রোন সরিয়ে নেওয়া ও অবাঞ্চিত হেয়ার পার্টস শরীর থেকে সরাতে পারবে

৫.২. ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদি (গহণা/অলংকার) ফেরত দিতে পারবে

৫.৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করতে পারবে

৫.৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে পারবে

৫.৫. ময়লা আবর্জনা নিয়মানুযায়ী নিষ্কাশন করতে পারবে

ক্লায়েন্টকে কাঙ্খিত সেবা প্রদান করার পরে তাকে পরিষ্কার করা এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিউটি পার্লারে সেবার নেবার পরে অধিকাংশ ক্লায়েট কোন অনুষ্ঠানে বা কর্মস্থলে যোগদান করেন। তাদের বাসায় গিয়ে নিজেকে পরিষ্কার করার সময় থাকেনা। আবার মুখমন্ডলে মেক-ওভার করার পরে নিজেরা নিজেদের পরিষ্কার করতে পারেনা। এক্ষেত্রে ক্লায়েন্ট পরিষ্কার করার দিকে বিশেষভাবে নজর দিতে হবে।

এছাড়া নতুন ক্লায়েন্টকে সেবা প্রদান করার জন্য নিজেকে প্রস্তুত রাখতে কাজের জায়গা তৎক্ষনাত পরিষ্কার করে রাখার গুরুত্ব অপরিসীম। ক্লায়েন্টকে পরিষ্কার করার সাথে সাথে কাজের জায়গা এবং নিজেকে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

৫.১. এপ্রোন সরিয়ে নেওয়া ও অবাঞ্চিত হেয়ার পার্টস শরীর থেকে সরানো।

কাজ শেষ করার পর

- ক্লায়েন্ট আয়নায় নিজেকে দেখবে এবং সন্তুষ্টি প্রকাশ করবে।
- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করতে হবে তিনি অন্য কোন সেবা নিতে চাচ্ছেন কিনা।

ক্লায়েন্টের অন্য কোন সেবা প্রয়োজন না থাকলে

- ক্লায়েন্টের শরীর থেকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/এপ্রোন সরিয়ে নিতে হবে।
- এপ্রোন খুলে নেবার পর শরীরের উপর কাটা চুল থাকলে সেগুলো পরিষ্কার করে ফেলতে হবে।
- এক্ষেত্রে ব্রাশ অথবা টিস্যু দুটোই ব্যবহার করা যেতে পারে।

টিপস

- এপ্রোন সাবধানে সরিয়ে নিন যাতে ক্লায়েন্টের পোশাক নোংরা না হয়।
- ব্রাশ ব্যবহার করে শরীর থেকে কাটা চুল পরিষ্কার করুন।
- টিস্যু ব্যবহার করে শরীর থেকে কাটা চুল মুছে ফেলুন।
- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করুন যে তার শরীরে কোনো চুল আছে কিনা।
- ক্লায়েন্টকে সন্তুষ্ট দেখে আপনার কাজের প্রশংসা করুন।

নিরাপত্তা

- ধারালো ব্রাশ ব্যবহার করার সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- টিস্যু ব্যবহার করার সময় তা ক্লায়েন্টের মুখে বা চোখে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

৫.২. ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদি (গহণা/অলংকার) ফেরত দেওয়া।

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

৫.৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা।

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নিয়মিতভাবে পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি যন্ত্রপাতির দীর্ঘস্থায়িত্ব নিশ্চিত করে এবং জীবাণু ছড়িয়ে পড়া রোধ করে।

কিছু পদ্ধতি

হেয়ার ব্রাশ এবং চিরুনি

- ব্যবহার করার পর হেয়ার ব্রাশ এবং চিরুনি থেকে চুল পরিষ্কার করে ফেলুন।
- হালকা সাবান এবং পানিতে ব্রাশ এবং চিরুনি ধুয়ে ফেলুন।
- ব্রাশ এবং চিরুনি ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।
- ব্রাশ এবং চিরুনি যথাস্থানে রাখুন।

ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি

- ব্যবহার করার পর যন্ত্রপাতিগুলো সাবান এবং পানিতে ধুয়ে ফেলুন।
- যন্ত্রপাতিগুলো জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- যন্ত্রপাতিগুলো স্টেরিলাইজড করুন (যদি প্রযোজ্য হয়)।
- যন্ত্রপাতিগুলো যথাস্থানে রাখুন।

সকল উপকরণ

- সকল উপকরণ সনদিষ্টি স্থানে সাজিয়ে রাখুন।
- উপকরণগুলো নিয়মিতভাবে পরিষ্কার করুন।
- উপকরণগুলো যথাযথভাবে সংরক্ষণ করুন।

কিছু সাবধানতা

- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করার সময় সাবান এবং জীবাণুনাশকের সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করুন।
- যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো ধুয়ে ফেলার পর ভালোভাবে শুকিয়ে নিন।
- ধারালো যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করার সময় সতর্কতা অবলম্বন করুন।
- বিদ্যুৎ চালিত যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করার আগে বিদ্যুৎ সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন।

৫.৪. ৫.4. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

ডাষ্টিং

- টেবিল, চেয়ার, আলমারি, এবং অন্যান্য আসবাবপত্র থেকে ধুলো পরিষ্কার করার জন্য ডাষ্টিং কাপড় ব্যবহার করা হয়।
- ডাষ্টিং কাপড় শুকনো অথবা ভেজা হতে পারে।
- ভেজা ডাষ্টিং কাপড় ধুলো পরিষ্কার করার পাশাপাশি জীবাণুনাশকও করে।

সেকিং এন্ড বিটিং

- মেঝে থেকে ধুলো, ময়লা, এবং কাগজের টুকরো পরিষ্কার করার জন্য সেকিং এন্ড বিটিং ব্যবহার করা হয়।
- সেকিং এন্ড বিটিং-এর দুটি অংশ থাকে: একটি দীর্ঘ হাতল এবং একটি ব্রাশ।
- ব্রাশের সাহায্যে মেঝে থেকে ধুলো, ময়লা, এবং কাগজের টুকরো তুলে ফেলা হয়।

সুইপিং

- মেঝে থেকে ধুলো, ময়লা, এবং কাগজের টুকরো পরিষ্কার করার জন্য সুইপিং ব্যবহার করা হয়।
- সুইপিং-এর জন্য একটি দীর্ঘ হাতল এবং একটি ব্রাশ ব্যবহার করা হয়।
- ব্রাশের সাহায্যে মেঝে থেকে ধুলো, ময়লা, এবং কাগজের টুকরো তুলে ফেলা হয়।

মপিং

- মেঝে ভেজা করে পরিষ্কার করার জন্য মপিং ব্যবহার করা হয়।
- মপিং-এর জন্য একটি দীর্ঘ হাতল এবং একটি মপ ব্যবহার করা হয়।
- মপ ভেজা করে মেঝে ঘষে পরিষ্কার করা হয়।

ওয়াসিং

- জানালা, দরজা, আয়না, এবং অন্যান্য কাঠামোগত জিনিসপত্র পরিষ্কার করার জন্য ওয়াসিং ব্যবহার করা হয়।
- ওয়াশিং-এর জন্য পানি, সাবান, এবং কাপড় ব্যবহার করা হয়।
- কাপড় ভেজা করে জিনিসপত্র ঘষে পরিষ্কার করা হয়।

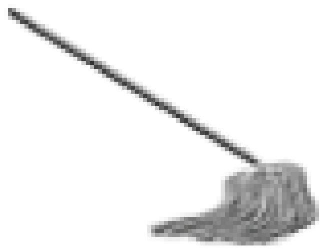
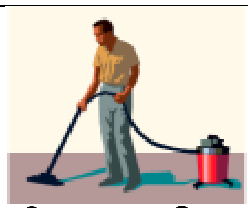
পলিশিং

- কাঠের আসবাবপত্র, মেঝে, এবং অন্যান্য কাঠামোগত জিনিসপত্র উজ্জ্বল করার জন্য পলিশিং ব্যবহার করা হয়।
- পলিশিং-এর জন্য পলিশ ব্যবহার করা হয়।
- পলিশ কাপড়ে লাগিয়ে জিনিসপত্র ঘষে পরিষ্কার করা হয়।

কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার সময় কিছু বিষয় মনে রাখা উচিত

- পরিষ্কার করার কাজ শুরু করার আগে কর্মক্ষেত্র থেকে সকলকে সরিয়ে ফেলতে হবে।
- পরিষ্কার করার কাজ শেষ করার পর কর্মক্ষেত্র সঠিকভাবে ব্যবস্থিত করতে হবে।
- পরিষ্কার করার কাজের জন্য নির্ধারিত সরঞ্জাম এবং রাসায়নিক ব্যবহার করতে হবে।

উপরোক্ত পদ্ধতিগুলো অনুসরণ করে কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে হলে যে সকল যন্ত্রপাতি লাগবে তার নাম ও ব্যবহার নিম্নে প্রদত্ত হলো-

ঝাড়ু: ঝাড়ু একটি পরিষ্কার করার সরঞ্জাম যা সাধারণত শক্ত আশযুক্ত হয়ে থাকে।	চিত্র: **ঝাড়ু**
ডাস্টপ্যান: একটি ডাস্টপ্যান সাধারনত একটি ঝাড়ুর সাথে ব্যবহার করা হয়। এটি চুলের কাট অংশ / ধুলো / বর্জ্য / ছোট সংগ্রহ করতে ব্যবহৃত হয়।	চিত্র: **ডাস্টপ্যান**
ব্রাশ: ব্রাশ হ'ল ব্রিজলস, ওয়্যার বা অন্যান্য ফিলামেন্টস সহ এমন একটি সরঞ্জাম যা পরিষ্কার, পেইন্টিং, পৃষ্ঠের সম্পূর্ণতা এবং অন্যান্য অনেক উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয়।	চিত্র: **ব্রাশ**
মফঃ একটি মফ (যেমন ফ্লোর মফ) হ'ল মোটা স্ট্রিং বা একটি টুকরো কাপড়, স্পঞ্জ বা অন্যান্য শোষণকারী উপাদানগুলোর একটি বান্ডিল যা একটি লাঠির সাথে সংযুক্ত থাকে। এটি তরল কিছু শুষে নেওয়ার জন্য, মেঝে এবং অন্যান্য পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করার জন্য, ধুলো বা অন্যান্য ময়লা পরিষ্কারের উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়।	 চিত্র: **মফ**
ময়লার ঝুড়িঃ ময়লার ঝুড়ি অস্থায়ীভাবে বর্জ্য সংরক্ষণের জন্য একটি ঝুড়ি এবং সাধারণত মেটাল বা প্লাস্টিকের তৈরি হয়। কিছু সাধারণ শব্দ হ'ল ডাস্টবিন, গ্যারবেজ ক্যান, ট্র্যাস ক্যান এবং ডাম্পস্টার।	চিত্র: **ময়লার ঝুড়ি**
সুতির ন্যাকড়াঃ একটি সুতির পুরানো কাপড়ের টুকরো যা আসবাবপত্র, আয়না অন্যান্য যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম পরিষ্কার বা মুছতে ব্যবহার করা হয়। এগুলো যন্ত্রপাতি, সরঞ্জাম এবং অন্যান্য আইটেমগুলো পরিষ্কার করার জন্য খুব কার্যকর।	চিত্র: **সুতির ন্যাকড়া**
ভ্যাকুয়াম ক্লিনার: ভ্যাকুয়াম ক্লিনার হল সবথেকে বেশি ব্যবহৃত ক্লিনিং ইকুইপমেন্ট। এর যথাযথ যত্ন নিলে এটি আপনার সবথেকে ভাল বন্ধু হয়ে যাবে।	 চিত্র: **ভ্যাকুয়াম ক্লিনার**

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

৫.৫. ময়লা আবর্জনা নিয়মানুযায়ী নিষ্কাশন করা।

বর্জ্য অপসারণ করার পর্যায়ক্রমিক ধাপ সমূহ

বর্জ্য অপসারণ একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ যা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। বর্জ্য অপসারণের কাজ পর্যায়ক্রমিকভাবে করা উচিত যাতে এটি সঠিকভাবে এবং নিরাপদে সম্পন্ন হয়।

ধাপ ১: শুষ্ক এবং ভেজা কাজ ভাগ করা

- পরিষ্কারের কাজ দুটি ভাগে ভাগ করা উচিত: শুষ্ক কাজ এবং ভেজা কাজ।
- শুষ্ক কাজের মধ্যে রয়েছে ধুলো পরিষ্কার করা, ডাস্টপ্যান ব্যবহার করা, এবং মেঝে ঝাড়ু দেওয়া।
- ভেজা কাজের মধ্যে রয়েছে মেঝে মোছা, জানালা পরিষ্কার করা, এবং টয়লেট পরিষ্কার করা।
- শুষ্ক কাজ ভেজা কাজের আগে করা উচিত। কারণ ভেজা কাজের ফলে ধুলো ভেজা হয়ে মেঝেতে আটকে যেতে পারে।

ধাপ ২: উপরের থেকে নিচের দিকে পরিষ্কার করা

- পরিষ্কারের কাজ উপরের থেকে নিচের দিকে করা উচিত। কারণ উপরের তলা থেকে ধুলো নিচের তলায় পড়ে যেতে পারে।
- প্রথমে আলো, ফ্যান, এবং অন্যান্য উঁচু জিনিসপত্র পরিষ্কার করা উচিত।
- তারপর দেয়াল, টেবিল, চেয়ার, এবং অন্যান্য আসবাবপত্র পরিষ্কার করা উচিত।
- শেষে মেঝে পরিষ্কার করা উচিত।

ধাপ ৩: রুমের চারপাশে কাজ করা

- রুমের চারপাশে সুষ্ঠুভাবে কাজ করা উচিত যাতে কোনও জায়গা বাদ না যায়।
- একটি নির্দিষ্ট দিক থেকে শুরু করে রুমের চারপাশে ঘুরে ঘুরে কাজ করা উচিত।
- কাজ শেষ করার পর রুমটি পরিষ্কার এবং পরিচ্ছন্ন দেখা উচিত।

ধাপ ৪: বর্জ্য নিষ্কাশন

- বর্জ্য দ্রুত এবং সঠিকভাবে নিষ্কাশন করা উচিত।
- বর্জ্যের ধরন অনুযায়ী তা আলাদা আলাদাভাবে নিষ্কাশন করা উচিত।

- খাদ্য বর্জ্য, শুকনো বর্জ্য, পুনর্ব্যবহৃত করা যাবে এমন বর্জ্য, মেডিকেল এবং সংক্রামক বর্জ্য, এবং ফেরতযোগ্য বর্জ্য আলাদা আলাদাভাবে নিষ্কাশন করা উচিত।
- বর্জ্য নিষ্কাশনের জন্য ডিস্পোজেবল ব্যগযুক্ত ঝুড়ি, খোলা ঝুড়ি, ঢাকনা যুক্ত ঝুড়ি ব্যবহার করা হয়।

বর্জ্য পরিচালনায় সতর্কতা

বর্জ্য পরিচালনা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সঠিকভাবে বর্জ্য পরিচালনা না করলে পরিবেশ দূষণের পাশাপাশি মানুষের স্বাস্থ্যের জন্যও ক্ষতিকর হতে পারে। বর্জ্য পরিচালনায় কিছু সতর্কতা অবলম্বন করলে দুর্ঘটনা রোধ করা এবং পরিবেশ রক্ষা করা সম্ভব।

ভাঙা গ্লাস এবং সিরিঞ্জ

- প্লাস্টিক ব্যাগের মধ্যে ভাঙা গ্লাস বা সিরিঞ্জ কখনো ফেলবেন না। এগুলো ব্যাগ ছিঁড়ে ফেলতে পারে এবং ফলে আপনার এবং অন্যদের ক্ষতি হতে পারে।
- ভাঙা গ্লাস এবং ক্রোকারি ফেলার আগে আগে মোটা সংবাদপত্র দিয়ে মোড়ানো উচিত।
- কিছু কর্মক্ষেত্রে ভাঙা গ্লাস এবং ক্রোকারি ফেলার জন্য একটি বিশেষ বালতি থাকতে পারে।
- ভাঙা গ্লাস এবং ক্রোকারি ফেলার সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন এবং নিশ্চিত করুন যে এগুলো সঠিকভাবে নিষ্পত্তি করা হচ্ছে।

অন্যান্য সতর্কতা

- তীক্ষ্ণ বর্জ্য যেমন ছুরি, কাঁটা, পেরেক ইত্যাদি সাবধানে মোড়ানো অবস্থায় ফেলুন।
- রাসায়নিক বর্জ্য যেমন ব্যাটারি, ইলেকট্রনিক জিনিসপত্র, পেইন্ট ইত্যাদি সঠিকভাবে নিষ্পত্তি করুন।
- জৈব বর্জ্য যেমন খাবারের অবশিষ্টাংশ, কাগজ, পাতা ইত্যাদি সার তৈরির জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
- বর্জ্য পাত্রে নিয়মিত বর্জ্য ফেলুন এবং পাত্র ভর্তি হলে তা দ্রুত সরিয়ে ফেলুন।
- বর্জ্য পরিচালনার ক্ষেত্রে কর্মক্ষেত্রের নিয়ম-কানুন মেনে চলুন।

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

প্রশিক্ষণার্থীদের জন্য নির্দেশনা:- উপরোক্ত ইনফরমেশন শীট পাঠ করে নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর লিখুন-

১. পরিষ্কার করার পদ্ধতিগুলো কী কী?

উত্তর:

২. মোফের ব্যবহার লিখুন।

উত্তর:

৩. বর্জ্য এর প্রকারভেদ লিখুন।

উত্তর:

৪. মেডিকেল এবং সংক্রামক বর্জ্য কোথায় ফেলতে হবে?

উত্তর:

৫. বর্জ্য নিষ্কাশনের সর্তকতাগুলো কি?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

১. পরিষ্কার করার পদ্ধতিগুলো কী কী?

উত্তর: ডাস্টিং, সেকিং এন্ড বিটিং, সুইপিং, মপিং, ওয়াশিং, পলিশিং।

২. মোফের ব্যবহার লিখুন।

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

৩. বর্জ্য এর প্রকারভেদ লিখুন।

উত্তর: বর্জ্য এর প্রকারভেদ নিম্নরূপ:

খাদ্য বর্জ্য, শুকনো বর্জ্য, পুনর্ব্যবহৃত করা যাবে এমন বর্জ্য, মেডিকেল এবং সংক্রামক বর্জ্য, ফেরতযোগ্য বর্জ্য।

৪. মেডিকেল এবং সংক্রামক বর্জ্য কোথায় ফেলতে হবে?

উত্তর: বর্জ্য সাময়িকভাবে নিষ্কাশন করার জন্য ডিস্পোজেবল ব্যগযুক্ত ঝুড়ি বা ঢাকনা যুক্ত ঝুড়ি ব্যবহার করা হয়।

৫. বর্জ্য নিষ্কাশনের সর্তকতাগুলো কি?

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

টাস্ক শিট ৫.১: যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা

পদক্ষেপ

১. পরিষ্কারের জন্য প্রয়োজনীয় টুলস, ইকুইপমেন্টস এবং ম্যাটেরিয়াল সংগ্রহ করুন।
২. নিরাপত্তার জন্য প্রয়োজনীয় পিপিই পরিধান করুন।
৩. সকল যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম বিদ্যুৎ সরবরাহ থেকে বিচ্ছিন্ন করুন এবং বিচ্ছিন্ন করার পরে নাড়াচাড়া করুন।
৪. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামের উপর থেকে সব ধুলা এবং ময়লা পরিষ্কার করুন।
৫. প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে শুকনো কাপড় ব্যবহার করুন।
৬. নির্ধারিত ডিটারজেন্ট ব্যবহার করে যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার করুন।
৭. নরম ব্রাশ বা স্ক্রাবার দিয়ে ঘষুন।
৮. পরিষ্কারের পর সমস্ত ডিটারজেন্ট পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
৯. নির্ধারিত স্যানিটাইজার ব্যবহার করে যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম স্যানিটাইজ করুন।
১০. প্রয়োজনীয় ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট সময়ের জন্য স্যানিটাইজার প্রয়োগ করুন।
১১. পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করার পর সমস্ত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম শুকিয়ে নিন।
১২. শুষ্ক কাপড় বা এয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করুন।
১৩. সমস্ত যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পুনরায় সংযোগ দিন এবং সঠিক স্থানে সংরক্ষণ করুন।

স্পেশিফিকেশন শিট ৫.১: যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্লাভস	রাবার, ওয়াটারপ্রুফ	জোড়া	১
২.	সেফটি গগলস	প্লাস্টিক, ক্লিয়ার ভিউ	টি	১
৩.	এপ্রন	ওয়াটারপ্রুফ, প্লাস্টিক/কাপড়	টি	১
৪.	ফেস মাস্ক	ডিসপোজেবল, এন৯৫	টি	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ব্রাশ	নরম ব্রিসল, প্লাস্টিক হ্যান্ডেল	টি	১
২.	স্ক্রাবার	নরম/মাঝারি ব্রিসল	টি	১
৩.	স্পঞ্জ	শোষণক্ষম, নরম	টি	১
৪.	ড্রায়িং কাপড়	মাইক্রোফাইবার/কাপড়	টি	১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রম	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	বালতি	প্লাস্টিক, হ্যান্ডেল সহ	টি	১
২.	স্প্রে বোতল	প্লাস্টিক, সামঞ্জস্যপূর্ণ নোজল	টি	১
৩.	এয়ার ড্রায়ার	বৈদ্যুতিক, পোর্টেবল	টি	১
৪.	বালতি	প্লাস্টিক, হ্যান্ডেল সহ	টি	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রম	ম্যাটেরিয়াল এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ডিটারজেন্ট	লিকুইড, অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল	লিটার	নির্দিষ্ট
২.	স্যানিটাইজার	লিকুইড, খাদ্য নিরাপদ	লিটার	নির্দিষ্ট
৩.	পানি	পরিষ্কার, পোর্টেবল	লিটার	প্রয়োজন অনুযায়ী

দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency)

প্রশিক্ষণার্থীর জন্য নির্দেশনা: প্রশিক্ষণার্থী নিম্নোক্ত দক্ষতা প্রমাণ করতে সক্ষম হলে নিজেই কর্মদক্ষতা মূল্যায়ন করবে এবং সক্ষম হলে **“হ্যাঁ”** এবং সক্ষমতা অর্জিত না হলে **“না”** বোধক ঘরে টিকচিহ্ন দিন।		
কর্মদক্ষতা মূল্যায়নের মানদন্ড	**হ্যাঁ**	**না**
পিপিই সংগ্রহ এবং প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যবহার করা হয়েছে ।		
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম নির্বাচন এবং সংগ্রহ করা হয়েছে ।		
উপকরণসমূহ সংগ্রহ করা হয়েছে ।		
চেয়ার সেটআপ করা হয়েছে।		
থ্রেডিং পয়েন্ট এবং কাঙ্খিত হেয়ার রিমুভাল পদ্ধতি সম্পর্কে ক্লায়েন্ট পরামর্শ দেওয়া হয়েছে।		
ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে ।		
ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হয়েছে এবং আরামদায়ক অবস্থায় বসান হয়েছে।		
নির্দিষ্ট স্থানের চারপাশে থ্রেডিং পাউডার প্রয়োগ করা হয়েছে।		
থ্রেড বা সুতা ধরা হয়েছে।		
নির্দিষ্ট পয়েন্টে/জায়গায় থ্রেড করা হয়েছে ।		
প্লাকিং সম্পন্ন করা হয়েছে।		
সম্পূর্ণতা দেবার জন্য কাঁচি দিয়ে ভ্রু-সমানভাবে কাটা হয়েছে।		
থ্রেডিংকৃত জায়গার চারপার্শ্বে সুদিং/ময়েশ্চারাইজার/আইস কিউব লাগানো হয়েছে ।		
ওয়াক্স জেল (গরম/ঠান্ডা) প্রস্তুত করা হয়েছে ।		
ওয়াক্সকৃত জায়গা/অংশ তোয়ালে বা টিস্যু দিয়ে শুকানো হয়েছে এবং পাউডার ব্যবহার করা হয়েছে।		
ওয়াক্সজেল এবং ওয়াক্স পেপার লাগান হয়েছে।		
ওয়াক্স পেপার চুলের দিকের বিপরীত দিকে ওঠানো হয়েছে।		
সুনির্দিষ্ট জায়গায় প্রয়োজন অনুযায়ী থ্রেডিং সম্পন্ন করা হয়েছে।		
কোল্ড কম্প্রেসর এবং ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।		
এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে ।		
ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (গহণা/অলংকার) ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে ।		
যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।		
কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।		
কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাষণ করা হয়েছে।		

আমি (প্রশিক্ষণার্থী) এখন আমার আনুষ্ঠানিক যোগ্যতা মূল্যায়ন করতে নিজেকে প্রস্তুত বোধ করছি।

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রনয়ন

“হেয়ার রিমুভিং সম্পাদন করণ” (অকুপেশন: বিউটিফিকেশন) শীর্ষক কমপিটেন্সি বেসড লার্নিং ম্যাটারিয়াল (সিবিএলএম) টি – জাতীয় দক্ষতা সনদায়নের নিমিত্ত জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ কর্তৃক সমাহার কনসালটেন্টস লি: এর সহায়তায় প্যাকেজ SD-9C (তারিখ: ১৫ জানুয়ারী ২০২৪) এর অধিনে ২০২৪ এর আগষ্ট মাসে প্রণয়ন করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	**নাম ও ঠিকানা**	**পদবি**	**মোবাইল নম্বর ও ইমেইল**
০১	জুলেখা শাহিন	লেখক	০১৭১৬৪৯০৩৪৩ parthibgallery@gmail.com
০২	সুরাইয়া বেগম	সম্পাদক	০১৭২০৬৯৬৫৬১ suraiyabegum70@gmail.com
০৩	খান মোহাম্মদ মাহমুদ হাসান	কো – অর্ডিনেটর	০১৭৪০-৮৭৮৯৭ kmmhasan@gmail.com
০৪	মো: মোফাজ্জেল হোসেন	রিভিউয়ার	০১৭২২ ৮৭৫৫৩৯ nsda.mofajjel@gmail.com

রেফারেন্স

১. Freepik.com
২. Milady's Standard Esthetics: Fundamentals - Milady (2016)
৩. The Art of Waxing: A Complete Guide to Hair Removal - Gina E. Samuels (2008)
৪. The Complete Guide to Body Hair Removal - Rebecca R. Green (2011)
৫. Salon Fundamentals: Esthetics - Pivot Point (2014)
৬. Hair Removal: A Complete Guide to Safe and Effective Techniques - Penny S. Trappe (2005)
৭. Esthetics: A Modern Approach - Milady (2013)