কম্পিটেন্সি বেজড লার্নিং ম্যাটেরিয়ালস (সিবিএলএম)

বিউটিফিকেশন

লেভেল – ০২

মডিউল শিরোনামঃ ম্যানিকিওর ও পেডিকিওর করা

(Module: Performing Manicure and Pedicure)

মডিউল কোড: CBLM-OU-IN-BEU-04-L2-V1

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ
প্রধান উপদেষ্টার কার্যালয়,
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কপিরাইট

জাতীয় দক্ষতা উন্নয়ন কর্তৃপক্ষ,
প্রধান উপদেষ্টার 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।

"ম্যানিকিওর ও পেডিকিওর করা" 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 হয়েছে।

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 মডিউলটিতে ম্যানিকিউর এন্ড পেডিকিউর সম্পদান করার জন্য কর্মীর প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাব বর্ণনা করা হয়েছে। এটিতে কর্মসম্পাদনের জন্য কাজের প্রস্তুতি নেওয়া, ক্লায়েন্ট প্রস্তুত করা, ম্যানিকিউর এন্ড পেডিকিউর সম্পাদন করা ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করার কাজ অর্ন্তঃভুক্ত 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 শিরোনাম......1

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর সম্পাদন কর (Perform Manicure and Pedicure)......1

শিখনফল (Learning Outcome) ১- ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে......3

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া 5

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া......6

উত্তর পত্র (Answer Key)- ১.১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া......14

টাস্কশীট (Task Sheet) ১.১ : ম্যানিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা......15

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ১.১ : ম্যানিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা......16

টাস্কশীট (Task Sheet) ১.২ : পেডিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা......17

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ১.২ : পেডিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা......18

শিখনফল (Learning Outcome) ২ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে......19

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) - ২ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা......21

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা22

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)- ২.১ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা .27

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২.১ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা......28

টাস্ক শিট (Task Sheet) ২.১: হাত বা নখ প্রস্তুত করা......29

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: হাত বা নখ প্রস্তুত করা......30

শিখনফল (Learning Outcome) ৩: ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।......31

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৩ : ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।......33

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।......34

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৩.১ : ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।......45

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩.১: ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।......46

জব শিট (Job Sheet) ৩.১: ওভাল আকৃতি নখের ম্যানিকিউর করা......47

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ৩.১: ওভাল আকৃতি নখের ম্যানিকিউর করা......49

শিখনফল (Learning Outcome) ৪: পেডিকিউর সম্পাদন করতে পারবে......51

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪ : পেডিকিউর সম্পাদন করা।......53

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: পেডিকিউর সম্পাদন করা।......54

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৪.১: পেডিকিউর সম্পাদন করা।......68

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪.১: পেডিকিউর সম্পাদন করা।......69

জব শিট (Job Sheet) ৪.১: স্পা পেডিকিউর করা......70

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ৪.১: স্পা পেডিকিউর করা......72

শিখনফল (Learning Outcome) ৫: ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে পারবে 74
শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪ : ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা 75
ইনফরমেশন শিট (Information Sheet): ৫: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা। 76
সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৫.১: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা। 82
উত্তর পত্র (Answer Key)- ৫.১: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা। 83
টাস্ক শিট ৫.১: যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা 84
স্পেশিফিকেশন শিট ৫.১: যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা 85
দক্ষতা পর্যালোচনা (Review of Competency) 86
সিবিএলএম প্রনয়ন 88
রেফারেন্স 89

মডিউল শিরোনাম

ইউ ও সি শিরোনাম	**ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর সম্পাদন কর (**Perform Manicure and Pedicure)
ইউ ও সি কোড	OU-IS-Beau-04-L2-V1
মডিউল শিরোনাম	ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর সম্পাদন
মডিউলের বর্ণনা	এই মডিউলটিতে ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় জ্ঞান, দক্ষতা এবং মনোভাবগুলি সংযুক্ত হয়েছে। এতে বিশেষতঃ ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা, ম্যানিকিউর সম্পাদন করা, পেডিকিউর সম্পাদন করা, এবং ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।
নমিনাল সময়	৩০ ঘন্টা
শিখনফল	১. ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে ২. ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে ৩. ম্যানিকিউর সম্পাদন করতে পারবে ৪. পেডিকিউর সম্পাদন করতে পারবে ৫. ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট ক্রাইটেরিয়া: (Assessment Criteria)

১. ওএসএইচ অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট সংগ্রহ এবং স্যানিটাইজ করতে সক্ষম হয়েছে।
৩. উপকরণ সনাক্ত এবং সাজাতে সক্ষম হয়েছে।
৪. ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিক অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
৫. ক্লায়েন্টকে স্বাস্থ্যবিধি উদ্দেশ্যে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করতে সক্ষম হয়েছে।
৬. ক্লায়েন্টের নখের গঠন নখের অবস্থা এবং নখের ব্যাধি পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করতে সক্ষম হয়েছে।
৭. ক্লায়েন্টকে পছন্দসই নেইল পরিষেবা ক্রিয়াকলাপ এবং নির্দিষ্ট প্রয়োজনীয়তার বিষয়ে পরামর্শ দিতে সক্ষম হয়েছে।
৮. ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা এবং রেকর্ড করতে সক্ষম হয়েছে।
৯. শ্যাম্পু, স্নানের লবণ, লেবু এবং এন্টিসেপটিক তরল দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।
১০. ত্বকের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী গরম জল দিয়ে হাত ডুবিয়ে রাখতে সক্ষম হয়েছে।
১১. প্রতিটি হাত কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে হাত ম্যাসেজ করতে সক্ষম হয়েছে।
১২. প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী প্যাক প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।
১৩. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ এবং সঠিক নখের আকারের জন্য ফাইল করতে সক্ষম হয়েছে।
১৪. প্যাকটি সরানো হয় এবং হাত পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৫. নখগুলি গ্লেজিং জন্য বাফার করতে সক্ষম হয়েছে।
১৬. নখের বিছানায় নেইল শাইনিং জেল প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।
১৭. প্রতিটি হাতে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।
১৮. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে।

১৯. পা প্রায় ১০ থেকে ১৫ মিনিট গরম জলে ডুবিয়ে রাখতে সক্ষম হয়েছে।
২০. পা প্রায় ৩ থেকে ৫ মিনিট স্ক্রাব এবং প্রতিটি পায়ের জন্য ন্যূনতম ৫ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করতে সক্ষম হয়েছে।
২১. ফাটলগুলি সরাতে সক্ষম হয়েছে।
২২. প্যাকটি প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে এবং শুকানোর পরে সরাতে সক্ষম হয়েছে।
২৩. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে।
২৪. নখগুলি সঠিক নখের আকারের জন্য ফাইল করতে সক্ষম হয়েছে।
২৫. পা পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে এবং নখগুলি চকচকে করার জন্য বাফার করতে সক্ষম হয়েছে।
২৬. নখের উপরে নেইল শাইনিং জেল প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।
২৭. প্রতিটি পায়ে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে।
২৮. এপ্রোন অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে এবং অবাঞ্ছিত অংশগুলি অপসারণের জন্য ব্রাশ/টিস্যু ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে।
২৯. ব্যক্তিগত আনুষাঙ্গিক গুলি ফেরত করতে সক্ষম হয়েছে।
৩০. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ করতে সক্ষম হয়েছে।
৩১. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে।
৩২. বর্জ্য পদার্থ কর্মক্ষেত্রের মান অনুযায়ী নিষ্পত্তি করতে সক্ষম হয়েছে।

শিখনফল (Learning Outcome) ১- ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. ওএসএইচ অনুসরণ করতে এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে ২. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট সংগ্রহ এবং স্যানিটাইজ করতে সক্ষম হয়েছে ৩. উপকরণ সনাক্ত এবং সাজাতে 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	▪ ওএসএইচ অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার
	▪ ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট সংগ্রহ এবং স্যানিটাইজ করতে পারবে
	▪ টুলস এবং ইকুইপমেন্ট
	  ▪ ম্যানিকিউরিং টেবিল
	  ▪ ক্লায়েন্ট চেয়ার
	  ▪ ম্যানিকিউর চেয়ার বা টুল
	  ▪ সাপ্লাই ট্রে
	  ▪ বাটি
	  ▪ তুলা রাখার কৌটা
	  ▪ ভেজা স্যানিটাইজার
	  ▪ জীবানুনাশক
	  ▪ কিউটিকল পুশার
	▪ উপকরণ সনাক্ত এবং সাজানো
	  ▪ ফ্রেশ পানি
	  ▪ এন্টিসেপটিক সল্যুশন
	  ▪ নেইল পোলিশ রিমুভার
	  ▪ কিউটিকল অয়েল
	  ▪ বেস কোট
	  ▪ রঙিন নেইল পোলিশ

জব / টাস্ক / এক্টিভিটি	১. ম্যানিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা ২. পেডিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক 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) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -১ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর 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 ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের **"ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া"** শেখার উপকরণ প্রদান করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ১ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ১.১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ১.১ -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 টাস্কশীট ১.১ : ম্যানিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা টাস্কশীট ১.২ : পেডিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা।

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর 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. ওএসএইচ অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার
১.২. ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট সংগ্রহ এবং স্যানিটাইজ করা
১.৩. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট
১.৪. উপকরণ সনাক্ত এবং সাজানো

১.১. ওএসএইচ অনুসরণ এবং ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) 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

হেয়ারব্যান্ড: 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 ব্লেড 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. ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্ট সংগ্রহ এবং স্যানিটাইজ করা

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

যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম

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

ম্যানিকিউরিং টেবিল : ম্যানিকিউর কাজ করার জন্য বিশেষ ধরনের টেবিল ব্যবহার করা হয় । এটি তৈরী করা কোন বিশেষ মানদন্ড নেই । তবে একজন ক্লায়েন্ট যেন স্বস্তিদায়ক অবস্থায় বসে কাজ করাতে পারেন সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।		
ক্লায়েন্ট চেয়ার : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার জন্য বিশেষভাবে ডিজাইন করা চেয়ার। এখানে হাত এবং পায়ের কাজ একই সময়ে করবার ব্যবস্থা করা আছে।		
ম্যানিকিউর চেয়ার/স্টুলস : ম্যানিকিউর কাজ করার জন্য বিশেষ ধরনের চেয়ার। যেখানে ম্যানিকিউর করার ব্যবস্থা করা আছে ।		
চিত্র: ম্যানিকিউরিং টেবিল	চিত্র: ক্লায়েন্ট চেয়ার	চিত্র: ম্যানিকিউর চেয়ার/স্টুলস
সাপ্লাই ট্রে : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার জন্য প্রয়োজনীয় প্রসাধণী এবং সরঞ্জাম রাখার জন্য এক ধরনের ফ্ল্যাট কন্টেইনার হল সাপ্লাই ট্রে ।		
ফিঙ্গার বোল : ম্যানিকিউর করার বাটিটি সাধারণত গোলাকার বা উত্তল হয়, এবং হাতের তালু ভেজানোর সময় ভালোভাবে কাজ লাগে।		

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

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

চিত্র: সাপ্লাই ট্রে

চিত্র: ফিঙ্গার বোল

চিত্র: হ্যান্ড স্যানিটাইজার

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

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

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

চিত্র: হ্যান্ড স্যানিটাইজার

চিত্র: কিউটিকল পুশার

চিত্র: এমেরি বোর্ড

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

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

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

চিত্র: কমলা কাঠের লাটি

চিত্র: কিউটিকল নিপার

চিত্র: নেইল ব্রাশ

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

টো নেইল সেপারেটর / পায়ের নখ বিভাজকঃ পাঁয়ের নখে কাজ করার জন্য নখগুলো একটি অপরটির থেকে দূরে রাখার জন্য টো নেইল সেপারেটর ব্যবহার করা হয় । এর মাধ্যমে প্রতিটি নেইল খুব সহজে করা করা যায় ।

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

চিত্র: নেইল বাফার	চিত্র: টো নেইল সেপারেটর / পায়ের নখ বিভাজক	চিত্র: নেইল ফাইলার

কিউটিকল সিজরস / কাঁচিঃ এক ধরনের কাচি যা দিয়ে নখের উপরের এবং প্বার্শের অতিরিক্ত চামড়া এবং মড়া চামড়া কেটে ফেলতে ব্যবহার করা হয়। তীক্ষ, সুক্ষ এবং পাতলা টিপস বা দাঁত থাকার কারণে এগুলো ব্যবহার করে খুব সহচে অতিরিক্ত চামড়া বা মড়া চামড়া কেটে ফেলা যায় ।

কিউটিকল কাটার/ ট্রিমারঃ একধরনের ভি কাচি যা দিয়ে নখের উপরের এবং প্বার্শের অতিরিক্ত চামড়া এবং মড়া চামড়া কেটে ফেলতে ব্যবহার করা হয়। তীক্ষ, সুক্ষ এবং পাতলা টিপস বা দাঁত থাকার কারণে এগুলো ব্যবহার করে খুব সহচে অতিরিক্ত চামড়া বা মড়া চামড়া কেটে ফেলা যায় ।

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

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

চিত্র: কিউটিকল কাটার/ ট্রিমারঃ	চিত্র: কিউটিকল সিজরস / কাঁচি	চিত্র: কিউটিকল রিমুভার	চিত্র: পেডিকিউর বোল

১.৩. টুলস এবং ইকুইপমেন্ট

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

উপকরণসমূহ

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

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

অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশনঃ এ্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার জন্য ব্যবহৃত নরমাল পানি জীবাণুমুক্ত করতে স্যাভনল ব্যবহার করা হয় ।

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

চিত্র: ফ্রেশ ওয়াটার	চিত্র: অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশনঃ	চিত্র: নেইলপলিশ রিমুভারঃ

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

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

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

চিত্র: কিউটিকল ওয়েল	চিত্র: বেজ কোট	চিত্র: কালার নেইল পলিশ

টপ কোটঃ একধরনের জেল। ম্যাকিউর করার পর স্থায়ীত্ব প্রদানের জন্য টপকোট ব্যবহার করা হয় ।

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

স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণুমুক্ত তোয়ালে): ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর এর বিভিন্ন প্রকারের কাজ করার জন্য বিভিন্ন আকারের এবং বিভিন্ন রকমের জীবাণুমুক্ত টাওয়েল ব্যবহার করা হয় ।

চিত্র: টপ কোট	**চিত্র:** হাত ও পায়ের লোশন	**চিত্র:** স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণুমুক্ত তোয়ালে)

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

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

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

চিত্র: টোনার	চিত্র: কটন বল	চিত্র: ময়েশ্চারাইজার

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

<table>
<tr><td colspan="3">পেপার টাওয়েলঃ ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ করার সময় হাত পা মোছার জন্য এবং বিভিন্ন প্রোডাক্ট মোছার জন্য পেপার টাওয়েল ব্যবহার করা হয় ।</td></tr>
<tr><td colspan="3">ঝামা পাথরঃ লাভা এবং পানি একসাথে মিশে গেলে ঝামা পাথর তৈরী হয়। এটি শুষ্ক এবং মৃত ত্বক অপসারণ করতে ব্যবহার করা হয় । বিশেষত পায়ের গোড়ালী থেকে মৃত চামড়া অপসারণ করার জন্য ঝামা পাথর ব্যবহার করা হয়।</td></tr>
<tr><td>

চিত্র: নেইল সাইনিং জেল</td><td>
চিত্র: পেপার টাওয়েল</td><td>
চিত্র: ঝামা পাথর</td></tr>
</table>

১.৪. উপকরণ সনাক্ত এবং সাজানো

উপকরণ সনাক্ত এবং সাজানো একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে প্রয়োজনীয় উপকরণ বা যন্ত্রপাতি সঠিকভাবে চিহ্নিত করা হয় এবং সেগুলো যথাযথভাবে সাজানো হয়, যাতে কাজটি সহজে এবং সঠিকভাবে করা যায়। এটি বিভিন্ন প্রকার কাজের জন্য প্রযোজ্য, যেমন ম্যানিকিওর, পেডিকিওর, রান্না, বা যেকোনো সৃজনশীল কার্যকলাপ।
যদি আপনি ম্যানিকিওর ও পেডিকিওর প্রসেসের কথা বলেন, তাহলে উপকরণ সনাক্ত এবং সাজানো ধাপের মধ্যে আপনি যে উপকরণগুলোর প্রয়োজন হবে তা সঠিকভাবে চিহ্নিত এবং প্রস্তুত করবেন। নিচে একটি উদাহরণ দেওয়া হলো:
ম্যানিকিওর ও পেডিকিওরের উপকরণ সনাক্ত এবং সাজানোর ধাপ:

১. ম্যানিকিওরের উপকরণ:
   - নখ কাটার কাঁচি: নখ সঠিক আকারে কাটার জন্য।
   - ফাইল: নখের আকার ও সীমানা ঠিক করতে ব্যবহৃত।
   - কিউটিকল রিমুভার: কিউটিকল পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত।
   - কিউটিকল পুশার: কিউটিকল মসৃণভাবে পুশ করতে ব্যবহৃত।
   - স্ক্রাব: ত্বক মসৃণ করতে।
   - নখের পলিশ: নখে রঙ বা পলিশ লাগানোর জন্য।
   - হ্যান্ড ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার: ত্বক মোলায়েম করার জন্য।

২. পেডিকিওরের উপকরণ:
   - ফুট সল্ট বা ফুট বাথ: পায়ে শিথিলতা এবং পরিষ্কার রাখার জন্য।
   - ফুট স্ক্রাব: পায়ের ত্বক এবং ত্বকের মৃত কোষ পরিষ্কার করার জন্য।
   - ফাইল: পায়ের নখের আকার ঠিক করার জন্য।
   - কিউটিকল রিমুভার ও পুশার: পায়ের নখের কিউটিকল পরিষ্কার করার জন্য।
   - ফুট ক্রিম: পায়ের ত্বক হাইড্রেট করার জন্য।
   - পেডিকিওর পলিশ: পায়ের নখে রঙ করার জন্য।

উপকরণ সাজানো:

- সাজানো: উপকরণগুলি সঠিকভাবে সাজানোর সময় আপনি প্রথমে ব্যবহৃত উপকরণগুলোর অবস্থান চিন্হিত করবেন এবং একে একে সেগুলি সঠিকভাবে সাজিয়ে রাখবেন।
- পূর্ব প্রস্তুতি: সকল উপকরণ এক জায়গায় রাখুন যাতে কাজে কোনো ব্যাঘাত না ঘটে। যেমন, নখ কাটার কাঁচি এবং ফাইল একে একে হাতের কাছে রাখুন, যাতে আপনি কাজ করতে সুবিধা পেতে পারেন।

উপকরণ সনাক্ত ও সাজানো এর মাধ্যমে আপনি নিশ্চিত হতে পারবেন যে আপনার প্রয়োজনীয় সবকিছু প্রস্তুত আছে এবং কাজটি সুচারুরূপে সম্পন্ন করা সম্ভব হবে।

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-১.১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

সঠিক উত্তর লিখুন।

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

২: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউরে ব্যবহৃত কয়েকটি উপকরনের নাম লিখুন?
উত্তর:

৩: স্ট্যারিলাইজার/জীবাণুমুক্তকারী মেশিনের কাজ কি?
উত্তর:

৪: কিউটিকল ওয়েল কি কাজে ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:

৫: ঝামা পাথর কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ১.১: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য প্রস্তুতি নেয়া

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

উত্তর: ম্যানিকিউরিং টেবিল, ক্লায়েন্ট চেয়ার, ম্যানিকিউর চেয়ার/স্টুলস, সাপ্লাই ট্রে, ফিঙ্গার বোল, কটন কন্টেইনার/তুলার পাত্র, ভেজা স্যানিটাইজার, স্ট্যারিলাইজার / জীবাণুমুক্তকারী, কিউটিকল পুশার, এমেরি বোর্ড, কমলা কাঠের লাটি, কিউটিকল নিপার, নেইল ক্লিপার, নেইল ব্রাশ, নেইল বাফার, নেইল ফাইল, কিউটিকল সিজরস / কাচি, কিউটিকল রিমুভার।

২: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউরে ব্যবহৃত কয়েকটি উপকরনের নাম লিখুন?

উত্তর: ফ্রেশ ওয়াটার, অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন, নেইলপলিশ রিমুভার, কিউটিকল ওয়েল, বেজ কোট, কালার নেইল পলিশ, টপ কোট, হাত ও পায়ের লোশন, স্যানিটাইজ টাওয়েল (জীবাণুমুক্ত তোয়ালে), টোনার, কটন বল, লিকুইড সোপ, ময়েশ্চারাইজার, নেইল সাইনিং জেল, পেপার টাওয়েল, ঝামা পাথর ।

৩: স্ট্যারিলাইজার/জীবাণুমুক্তকারী মেশিনের কাজ কি?

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

৪: কিউটিকল ওয়েল কি কাজে ব্যবহার করা হয়?

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

৫: ঝামা পাথর কি এবং কেন ব্যবহার করা হয়?

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

টাস্কশীট (Task Sheet) ১.১ : ম্যানিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা

কাজের নাম	**ম্যানিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা**
কাজের উদ্দেশ্য	ম্যানিকিউর কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম এবং উপকরণ সঠিকভাবে চেক করে নিরাপদ, কার্যকরী এবং সঠিকভাবে প্রস্তুত রাখা। এই কাজটি সুনিশ্চিত করে যে, কাজের সময় সব সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত, কার্যক্ষম এবং নিরাপদ থাকে।
কাজের ধাপসমূহ/পদ্ধতি	১. গ্লাভস, এপ্রন, এবং ফেস মাস্ক পরিধান করুন। ২. নেইল ক্লিপারটি তীক্ষ্ণ এবং পরিষ্কার আছে কিনা। কাটার ব্লেড যদি ময়লা বা খোঁচানো থাকে, তাহলে সেটি পরিষ্কার বা প্রতিস্থাপন করতে হবে। যদি ক্লিপারের হাতল বা ব্লেড ভেঙে যায়, তা পরিবর্তন করুন। ৩. নেইল ফাইলের গ্রিট সঠিক কিনা (নরম বা কঠিন) এবং কোন অংশ ক্ষতিগ্রস্ত বা ভাঙা হয়ে গেছে কিনা। ফাইলটি পরিষ্কার এবং শার্প থাকা উচিত, যেন নখের ত্বক কেটে না যায়। ৪. কিউটিকল পুশারের মাথা বা প্রান্ত তীক্ষ্ণ ও মসৃণ কিনা তা যাচাই করুন। এটি যেন নখ বা ত্বকে কোনো ক্ষতি না করে, সেটি নিশ্চিত করুন। ৫. নেইল ব্রাশের ব্রিসলস (রেশম) সঠিকভাবে অবস্থানে রয়েছে কিনা এবং এটি নরম, পরিষ্কার ও কাজের উপযোগী কিনা। কোন পুরনো বা ক্ষতিগ্রস্ত ব্রাশ ব্যবহার না করার জন্য এটি চেক করুন। ৬. কিউটিকল কেয়ার টুলসের ধারালো অংশগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়নি কিনা তা দেখুন। যদি কিউটিকল কটার ব্যবহার হয়, তবে তার ধারালো অংশ তীক্ষ্ণ ও পরিষ্কার কিনা, তা নিশ্চিত করুন। ৭. ম্যানিকিউর উপকরণগুলো যেমন নেইল পলিশ, নেইল রিমুভার ইত্যাদি কাজের গুণমান ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পর্যবেক্ষণ করা প্রয়োজন। ৮. পলিশের তারিখ এবং মেয়াদ যাচাই করুন। মেয়াদ শেষ হয়ে গেলে, পলিশ শুকিয়ে যেতে পারে বা সঠিকভাবে কাজ করবে না। পলিশের বোতলটি সঠিকভাবে বন্ধ এবং কোনও ফাঁক বা ফাটা নেই কিনা, তা নিশ্চিত করুন। ৯. নেইল পলিশ রিমুভারের বোতলটি ফাঁকা না হয়ে যায় এবং তার কার্যকারিতা যাচাই করুন (যেমন অ্যাসিটোন বা নন-অ্যাসিটোন ভিত্তিক)। পলিশ রিমুভারটি মৃদু ও নিরাপদ কিনা, তা নিশ্চিত করুন, যাতে ত্বকে কোনো অস্বস্তি না হয়। ১০. কিউটিকল অয়েল নতুন, সঠিকভাবে সিল করা এবং তার মেয়াদ অতিবাহিত হয়নি কিনা, তা পরীক্ষা করুন। অয়েলটি কোনও তীব্র গন্ধ বা ক্ষতিকর রাসায়নিক উপাদান ছাড়া ব্যবহারযোগ্য কিনা। ১১. ময়শ্চারাইজারটি ত্বকে ভালভাবে মিশে যায় এবং কোনও অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি না করে, তা পরীক্ষা করুন। ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করার আগে তার উপাদানগুলো চেক করুন যেন এটি ত্বকের জন্য উপযুক্ত থাকে। ১২. কাজ শুরুর আগে সব সরঞ্জাম সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। স্টেরিলাইজার বা জীবাণুনাশক দ্রব্য ব্যবহার করে সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার করুন। ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি একে অপরের সঙ্গে মিশে না থাকে, এবং কাজ শেষে সমস্ত সরঞ্জাম সঠিকভাবে পরিষ্কার করা হয়।

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ১.১ : ম্যানিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্লাভস	নন-স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
২.	মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্য	পিস	১
৩.	এপ্রন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	নেইল কাটার	বিভিন্ন সাইজের নেইল কাটার	পিস	১
২.	নেইল ফাইল	মসৃণ এবং রুক্ষ ফাইল	পিস	১
৩.	কিউটিকল পুশার	ধাতব বা কাঠের কিউটিকল পুশার	পিস	১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রম	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	স্টেরিলাইজার	যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার জন্য	পিস	১
২.	নেইল ড্রায়ার	নেইল পলিশ শুকানোর জন্য	পিস	১
৩.	ফুটবাথ	পেডিকিউর প্রক্রিয়ার জন্য	পিস	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রম	ম্যাটেরিয়াল এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	নেইল পলিশ	বিভিন্ন রঙের নেইল পলিশ	বোতল	৫
২.	নেইল পলিশ রিমুভার	নেইল পলিশ সরানোর জন্য	বোতল	১
৩.	কিউটিকল অয়েল	কিউটিকল নরম করার জন্য	বোতল	১

টাস্কশীট (Task Sheet) ১.২ : পেডিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা

কাজের নাম	**পেডিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা**
কাজের উদ্দেশ্য	পেডিকিউর কাজের জন্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ও উপকরণ সঠিকভাবে প্রস্তুত, কার্যকরী এবং নিরাপদ রাখা, যাতে কাজটি সুষ্ঠু, নিরাপদ ও পেশাদারভাবে সম্পন্ন হয় এবং গ্রাহকের সেবার মান নিশ্চিত হয়।
কাজের ধাপসমূহ/পদ্ধতি	১. গ্লাভস, এপ্রন, এবং ফেস মাস্ক পরিধান করুন। ২. ফুট স্ক্রাবারের তীক্ষ্ণতা বা খুঁচানো অংশগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয়নি কিনা। স্ক্রাবারটি যথেষ্ট মসৃণ এবং পায়ের ত্বকের জন্য নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করুন। ৩. ফুট ফাইলের গ্রিট সঠিকভাবে কাজ করছে কিনা, এবং এর উপরের অংশ ক্ষতিগ্রস্ত বা ভাঙা নয়। ফুট ফাইলটি যথেষ্ট শক্তিশালী, তবুও নিরাপদ, যেন এটি পায়ের ত্বক কেটে না যায়। ৪. কিউটিকল কেয়ার টুলসের ধারালো প্রান্ত এবং প্রাপ্ত কোণ পরীক্ষা করুন। যদি সেগুলো তীক্ষ্ণ হয় তবে এগুলো সঠিকভাবে কাজ করবে। কিউটিকল কাটার বা পুশারের উপরে কোন খোঁচানো বা দাগ না থাকলে তা আরো কার্যকরী হবে। ৫. কিউটিকল পুশারের সীসা অংশ তীক্ষ্ণ এবং পরিষ্কার আছে কিনা। এটি যেন পায়ের ত্বক বা নখে ক্ষতি না করে, তা নিশ্চিত করুন। কোনো ক্ষত বা ত্রুটি থাকলে সরঞ্জামটি প্রতিস্থাপন করুন। ৬. যদি পেডিকিউর রেজেট ব্যবহার করা হয়, তার ব্লেড সঠিকভাবে শার্প এবং ক্ষতিগ্রস্ত হয়নি কিনা তা নিশ্চিত করুন। রেজেটটি যেন অতিরিক্ত তীক্ষ্ণ না হয়, যাতে এটি পায়ের ত্বক কেটে না যায়। ৭. ফুট স্ক্রাবের উপাদান এবং মেয়াদ যাচাই করুন। এটি তাজা এবং খোলা বা নষ্ট হয়নি কিনা তা দেখুন। স্ক্রাবটি পায়ের ত্বকে প্রয়োগের পর কোনো অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করছে কিনা, তা পরীক্ষা করুন। ৮. ফুট ক্রিমের সংরক্ষণ অবস্থান এবং মেয়াদ পরীক্ষা করুন। মেয়াদ উত্তীর্ণ না হলে সেগুলো ব্যবহার করুন। ফুট ক্রিমের উপাদান ত্বকের জন্য উপযোগী কিনা এবং এটি সহজে ত্বকে মিশে যাচ্ছে কিনা তা দেখুন। ৯. ফুট সল্টের সংরক্ষণ এবং মেয়াদ যাচাই করুন। ফুট সল্ট শুকনো এবং সঠিক অবস্থায় রয়েছে কিনা, তা দেখুন। সল্টটি ফুটে ব্যবহারের উপযোগী এবং ত্বকের জন্য ক্ষতিকর নয়, তা নিশ্চিত করুন। ১০. ফুট মাস্কের উপাদান এবং মেয়াদ পরীক্ষা করুন। এটি ত্বকে সঠিকভাবে মিশে এবং পায়ের ত্বককে রিফ্রেশ করে কিনা, তা দেখুন। ১১. নেইল পলিশ রিমুভারটি যে উপাদান ব্যবহার করে তৈরি হয়েছে, তা ত্বকের জন্য নিরাপদ কিনা। পলিশ রিমুভারটি কার্যকরী কিনা এবং সহজে পলিশ অপসারণ করতে সক্ষম কিনা, তা নিশ্চিত করুন। ১২. কাজ শুরুর আগে সব সরঞ্জাম সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত করুন। স্টেরিলাইজার বা জীবাণুনাশক ব্যবহার করে সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার করুন। পেডিকিউর কাজের জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলো যেন জীবাণুমুক্ত থাকে, তা নিশ্চিত করতে হবে। যদি কোন সরঞ্জাম বা উপকরণ একাধিক ব্যক্তির দ্বারা ব্যবহৃত হয়, তাহলে তা জীবাণুমুক্ত করার পরে আবার ব্যবহার করুন।

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ১.২ : পেডিকিউর কাজের জন্য সরঞ্জাম ও উপকরণ চেক করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্লাভস	নন-স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
২.	মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্য	পিস	১
৩.	এপ্রন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	নেইল কাটার	বিভিন্ন সাইজের নেইল কাটার	পিস	১
২.	নেইল ফাইল	মসৃণ এবং রুক্ষ ফাইল	পিস	১
৩.	কিউটিকল পুশার	ধাতব বা কাঠের কিউটিকল পুশার	পিস	১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রম	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	স্টেরিলাইজার	যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার জন্য	পিস	১
২.	নেইল ড্রায়ার	নেইল পলিশ শুকানোর জন্য	পিস	১
৩.	ফুটবাথ	পেডিকিউর প্রক্রিয়ার জন্য	পিস	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রম	ম্যাটেরিয়াল এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	নেইল পলিশ	বিভিন্ন রঙের নেইল পলিশ	বোতল	৫
২.	নেইল পলিশ রিমুভার	নেইল পলিশ সরানোর জন্য	বোতল	১
৩.	কিউটিকল অয়েল	কিউটিকল নরম করার জন্য	বোতল	১

শিখনফল (Learning Outcome) ২ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. ব্যক্তিগত অ্যাক্সেসরিজ অপসারণ করতে পারবে ২. হাইজিন নিশ্চিত করতে ক্লায়েন্টকে সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করতে সক্ষম হয়েছে ৩. ক্লায়েন্টের নখের গঠন এবং কন্ডিশন নখের পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী নেইল সার্ভিস বিষয়ে পরামর্শ দিতে সক্ষম হয়েছে ৫. ক্লায়েন্টের স্কিন এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা এবং রেকর্ড 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 অ্যাক্সেসরিজ অপসারণ করা ○ পায়ের আংটি ○ ঘড়ি ○ চুড়ি ○ আংটি ○ নুপুর ২. হাইজিন নিশ্চিত করতে ক্লায়েন্টকে সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ ○ তোয়ালে ○ ছোট তোয়ালে ○ অ্যাপ্রন ৩. ক্লায়েন্টের নখের গঠন এবং কন্ডিশন নখের পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা ○ স্বাভাবিক নখ ○ সমস্যাগ্রস্থ নখ ○ রোগাক্রান্ত নখ ৪. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী নেইল সার্ভিস বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া ○ ম্যানিকিউর ○ পেডিকিউর ৫. ক্লায়েন্টের স্কিন এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা এবং রেকর্ড করা
জব / টাস্ক / এক্টিভিটি	১. হাত বা নখ প্রস্তুত 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) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) - ২ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের 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 ব্যবহার করুন।

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের **"ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা"** শেখার উপকরণ প্রদান করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ২ : ক্লায়েন্ট প্রস্তত করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ২.১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ২.১ -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 ২.১: হাত বা নখ প্রস্তুত করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ২ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের 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. ব্যক্তিগত অ্যাক্সেসরিজ অপসারণ করা
২.২. হাইজিন নিশ্চিত করতে ক্লায়েন্টকে সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ
২.৩. ক্লায়েন্টের নখের গঠন এবং কন্ডিশন নখের পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা
২.৪. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী নেইল সার্ভিস বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া
২.৫. ক্লায়েন্টের স্কিন এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা এবং রেকর্ড করা

২.১. ব্যক্তিগত অ্যাক্সেসরিজ অপসারণ করা

ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা)

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

ব্যক্তিগত অলংকার/গহণা এর মধ্যে রয়েছে

টো-রিং/পায়েল আংটি	ঘড়ি চুড়ি	আংটি	পায়েল/নূপুর

২.২. হাইজিন নিশ্চিত করতে ক্লায়েন্টকে সুরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ

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

প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের সময় ক্লায়েটকে যেকোন ধরনের সাম্ভাব্য আঘাত বা ইনফেকশন থেকে রক্ষা করার জন্য তাবে প্রতিরক্ষামূলক পোশাক বা প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করতে হবে। বিশেষত লক্ষ্য রাখতে হবে ক্লায়েন্ট যাতে কোন প্রকার অস্বস্তি বোধ না করে । তিনি যেন প্রটেক্টিভ ক্লোথিং পরিধান করা অবস্থায় স্বস্তিতে থাকেন। প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করা এবং পরিধান করার পরে ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে/আরামদায়ক অবস্থায় বসাতে হবে।

ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর করার কাজে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং এর মধ্যে রয়েছে

বাথ টাওয়েল। স্মল টাওয়েল। এপ্রোন।	

২.৩. ক্লায়েন্টের নখের গঠন এবং কন্ডিশন নখের পরীক্ষা এবং বিশ্লেষণ করা

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

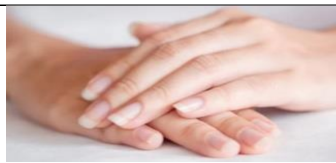
ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজ শুরু করার একটি অন্যমত ধাপ হল নখের অবস্থা বিশ্লেষণ করা। এর মাধ্যমে অনেকটাই ধারণা পাওয়া যায় কি ধরনের সেবা প্রদান করা যাবে আর কোন সেবাটি প্রদান করা যাবে না ।

নখের অবস্থা তিন ধরনের হয়ে থাকেঃ

১. স্বাস্থ্যকর নখ

২. বিকৃত নখ

৩. রোগাক্রান্ত নখ

স্বাস্থ্যকর নখঃ এগুলো স্বাভাবিক নখ । এ রকমের নখগুলোতে কোন গর্ত বা খাজ থাকে না এবং মসৃণ হয়। এগুলো রঙ্গ এবং ধারাবহিতায় অভিন্ন এবং দাগ বা বিবর্ণতা মুক্ত।	
বিকৃত নখঃ নখের আকৃতি বিকৃত হলে তাকে নেইল ডিজঅর্ডার বা বিকৃত নখ বলে। এধরনের রখগুলোর আকৃতি অস্বাভাবিক হয় যেমন -ভাঙ্গা, পাতলা, বড়, চ্যাপ্টা, উচুনীচু ইত্যাদি। ব্যাক্টেরিয়া, ছত্রাক বা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট সংক্রমণ, অন্তঃর্নিহিত অবস্থা এবং উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত অসুসস্থতা সবই নখের অস্বাভাবিকতার কারণ হতে পারে ।	
রোগাক্রান্ত নখঃ প্যানিকিউর এবং পেডিকিউর করার আগে খুব ভালো ভাবে বঝতে হবে নখ রোগাক্রান্ত কিনা। যদিও নখ ত্বক দ্বারা উৎপাদিত একটি কাঠামো এবং এটি ত্বকের সংযোজন, নখের রোগগুলির একটি স্বতন্ত্র শ্রেনী বিভাগ রয়েছে এবং সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা প্রদান করতে হয়। এক্ষেত্রে রোগাক্রন্ত নখের অবস্থা না বুঝে ম্যানিকিউ বা পেডিকিউর করলে বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে ।	

নেইল ডিজঅর্ডার বা বিকৃতি

নেইল কন্ডিশন ভালোভাবে বিশ্লেষণ করার পর নেইল ডিজঅর্ডার বা বিকৃতি ভালোভাবে বিশ্লেষণ করতে হবে। নখের পরিসেবা প্রদান করা জন্য সাধারণত নিম্নলিখিত ডিজঅর্ডারগুলো ভালোভাবে জানা দরকার :

ওয়েভি রিজেস -করুগেশন (ঢেউতোলা) : নখে এক প্রকার ঢেউ তোলা চিহ্ন থাকে। এটি অসুস্থতা, আঘাত বা ত্বকের অবস্থার কারনে হতে পারে এবং নখের স্বাভাবিক বৃদ্ধিতে বাধা প্রদান করে। প্রাপ্ত বয়স্কদের নখের মধ্যে কিছু শিরাগুলো স্বাভাবিক এবং বয়সের সাথে বৃদ্ধি পায়; সোরিয়াসিস, দুর্বল সঞ্চালন এবং ফ্রস্টবাইট মতো অবস্থার কারণে দৈর্ঘ্যের দিকে থেকে শিরাগুলি বড় হতে পারে। যার ফলে আঙ্গুলের এই অবস্থার সৃষ্টি হয় ।	
হোয়াইট স্পট - লিউকোনিচিয়া : এটি এমন একটি অবস্থা যেখানে হাতের বা পায়ের নখগুলিতে সাদা রেখা বা বিন্দু দেখা যায়। এটি খুব সাধারণ একটি সমস্যা এবং ক্ষতি কারক নয় । লিউকোনিচিয়া দুই প্রকারের হতে পারে ট্রু লিউকোচিনিয়া এ্যাপারেনট লিউকোচিনিয়া	
হাইপারট্রফি - অনাইচক্সিস : এধরনের অবস্থায় নখ অস্বাভাবিকভাবে পুরু হয়ে যায়। সময়ের সাথে সাথে সখ কুকড়ে যেতে পারে এবং সাদা বা হলুদ হয়ে যেতে পারে। এসকল কারনে নখ ত্বক থেকে আলাদা হয়ে যায় ।	
ওয়েস্টিং অ্যাওয়ে - অ্যাট্রোফি : খুব সাধারণ নেইল ডিজঅর্ডার। এটি নখের প্লেট নষ্ট করে ফেলে । এর কারনে নখের দীপ্ততা হারায় । নখ ছোট হয়ে যায় এবং কখনও কখনও সম্পূর্ণভাবে ঝরে যায়। এটি মূলত আঘাত বা রোগের কারণে হতে পারে ।	
পিটারিজিয়াম : নখের আর একটি অস্বাভাবিকতা। এটি প্রক্সিমাল নেইল ফোল্ড (PNF) থেকে উদ্ভূত একটি "ডানা-আকৃতির" ত্বকের ভাজকে বোঝায় যা নখের ম্যাট্রিক্স এবং এরপর নখের বিছানার সাথে মিলিত হয়। এরপর নখটিকে দুটি প্বার্শ্বীয় অংশে বিভক্ত করে ।	
কামড়ানো নখ - অনিকোফ্যাজি : এটা একধরনের অভ্যাসজনিত রোগ। গুরুতর চাপ, উদ্বেগ বা উত্তেজনার কারনে এমসন অভ্যাসের শুরু হতে পারে । এর কারনে ব্যাথা অনুভব না হওয়া পর্যন্ত নখ কামড়ানো চলতেই থাকে ।	
ভঙ্গুর নখ - অনিকোরহেক্সিস : এক ধরনের ভঙ্গুরতা। এর ফলে নখের আগা ধীরে ধীরে ভেঙ্গো যায়। এটি মূলত হাইপোথাইরয়েডিজম, অ্যানামিয়া, অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসা, বা অরিবুলিয়া থেরাপির পরে হতে পারে।	

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

২.৪. ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী নেইল সার্ভিস বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া

নখের পরিসেবা

বিউটি ইন্ডাষ্ট্রিতে নখের সেবার জন্য দুইটি পদ্ধতি অবলম্বন করা হয় :

ম্যানিকিউর: ম্যানিকিউর শব্দটি ল্যাটিন মেনাস (ম্যানি) এবংকিউরা (কিওর) থেকে এসেছে। যার শাব্দিক অর্থ হাত ও হাতের নখের যত্ন।

ম্যানিকিউর এর প্রয়োজনীয়তা:

- হাতের বাহ্যিক সৌন্দর্যকে বাড়ানো
- হাতের নখকে মসৃণ রাখা
- নখের পাশের কিউটিকল আকর্ষণীয় ও সুস্থ রাখা
- হাতের ত্বককে নরম রাখা ।

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

পেডিকিউর এর প্রয়োজনীয়তা:

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

২.৫. ক্লায়েন্টের স্কিন এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা এবং রেকর্ড করা

ত্বক এবং কিউটিকল পরীক্ষা করা

- নখের অবস্থা এবং ডিজঅর্ডার পরীক্ষা করার পরে ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকল পরীক্ষা করে দেখতে হবে।
- ক্লায়েন্টের ত্বক শুষ্ক কিনা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। ত্বক শুষ্ক হলে মৃত চামড়া বেশী থাকবে। এছাড়াও ত্বক এবং কিউটিকল ফাটা বা নরম কিনা তাও ভালো ভাবে পরীক্ষা করে রেকর্ড করতে হবে ।
- কিউটিকল থাকলে তা কেটে ফেলতে হবে।
- ত্বক ফাটা বা নরম থাকলে প্রয়োজন মত ভিটামিন ওয়েল বা গ্লিসারিন ব্যবহার করতে হবে।

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)- ২.১ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা

সঠিক উত্তর লিখুন।

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

২: নেইল কন্ডিশন কত ধরনের এবং কি কি?
উত্তর:

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

৪: ম্যানিকিউর কেন জরুরী?
উত্তর:

৫: ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকল পরীক্ষা করা পর কি ব্যবস্থা নিতে হবে?
উত্তর:

৬: পেডিকিউর কি?
উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ২.১ : ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর কাজের জন্য ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করা

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

- টো-রিং/পায়েল আংটি
- ঘড়ি
- চুড়ি
- আংটি
- পায়েল/নূপুর

২: নেইল কন্ডিশন কত ধরনের এবং কি কি?
উত্তর: নখের অবস্থা তিন ধরনের হয়ে থাকেঃ
১. স্বাস্থ্যকর নখ
২. বিকৃত নখ
৩. রোগাক্রান্ত নখ

৩: নেইল ডিজ-অর্ডার কত ধরনের এবং কি কি?
উত্তর: সাধারণত আট রকমের নেইল ডিজ-অর্ডার হতে পারে ।
১) ওয়েভি রিজেস-করুগেশন (ঢেউতোলা), ২) হোয়াইট স্পট-লিউকোনিচিয়া; ৩) হাইপারট্রফি-অনাইচক্সিস; ৪) ওয়েস্টিং অ্যাওয়ে- অ্যাট্রোফি; ৫) পিটারিজিয়াম; ৬) কামড়ানো নখ-অনিকোফ্যাজি; ৭) ভঙ্গুর নখ-অনিকোরহেক্সিস; ৮) হ্যাঙ্গ নেইল ।

৪: ম্যানিকিউর কেন জরুরী?
উত্তর: নিম্নোক্ত কারণে ম্যানিকিউর জরুরীঃ

- হাতের বাহ্যিক সৌন্দর্যকে বাড়ানো
- হাতের নখকে মসৃণ রাখা
- নখের পাশের কিউটিকল আকর্ষণীয় ও সুস্থ রাখা
- হাতের ত্বককে নরম রাখা ।

৫: ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকল পরীক্ষা করা পর কি ব্যবস্থা নিতে হবে?
উত্তর: ত্বক শুষ্ক হলে মৃত চামড়া বেশী থাকবে। এছাড়াও ত্বক এবং কিউটিকল ফাটা বা নরম কিনা তাও ভালো ভাবে পরীক্ষা করে রেকর্ড করতে হবে।
কিউটিকল থাকলে তা কেটে ফেলতে হবে।
ত্বক ফাটা বা নরম থাকলে প্রয়োজন মত ভিটামিন ওয়েল বা গ্লিসারিন ব্যবহার করতে হবে ।

৬: পেডিকিউর কি?
উত্তর: পেডিকিউর ল্যাটিন শব্দ পেডি এবং কিউরা শব্দ থেকে এসেছে। পেডি মানে পা এবং কিউরা মানে যত্ন। পেডিকিউর শব্দের অর্থ পা, পায়ের পাতা এবং পায়ের আঙ্গুলের যত্ন।

টাস্ক শিট (Task Sheet) ২.১: হাত বা নখ প্রস্তুত করা

কাজের নাম	**হাত বা নখ প্রস্তুত করা**
কাজের উদ্দেশ্য	ম্যানিকিউর সেশনের জন্য ক্লায়েন্টের হাত এবং নখ প্রস্তুত করা, যাতে নখ সুন্দরভাবে পলিশ করা যায় এবং ত্বক সুস্থ থাকে। সঠিক প্রস্তুতির মাধ্যমে পরবর্তী ম্যানিকিউর পদক্ষেপগুলি আরও কার্যকর এবং নিরাপদ হবে।
কাজের ধাপসমূহ/পদ্ধতি	১. ক্লায়েন্টকে উষ্ণ পানি এবং মৃদু সাবান দিয়ে হাত পরিষ্কার করতে বলুন। এটি ত্বক থেকে ময়লা, তেল এবং ধুলো দূর করবে, এবং নখের মধ্যে কোনো অবশিষ্ট পণ্য থাকতে দেবে না। ২. হাত শুকানোর জন্য মৃদু টাওয়েল ব্যবহার করুন, যাতে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত না হয়। ৩. নখের দৈর্ঘ্য চেক করুন এবং প্রয়োজন হলে নখ কাটুন। নেইল ক্লিপার ব্যবহার করে নখের প্রান্ত সোজা বা ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুসারে কেটে নিন। ৪. কাটা নখের প্রান্তগুলো মসৃণ করে নেইল ফাইল দিয়ে ফিনিশিং করুন। ৫. কিউটিকল (নখের চারপাশের ত্বক) খুব সতর্কতার সাথে পরিষ্কার করুন। কিউটিকল পুশার বা কিউটিকল কেয়ার টুল দিয়ে কিউটিকলগুলো ঠেলে দিন, যাতে এটি নখের প্রান্ত থেকে আলাদা হয়ে যায়। ৬. কিউটিকল কাটার ব্যবহার করলে, তীক্ষ্ণ এবং পরিষ্কার থাকাটা নিশ্চিত করুন, এবং কিউটিকল অতিরিক্ত না কেটে স্বাভাবিক অবস্থায় রেখে দিন। ৭. যদি কিউটিকল শুষ্ক বা শক্ত হয়ে থাকে, তাহলে কিউটিকল অয়েল বা কিউটিকল ক্রিম ব্যবহার করতে পারেন, যা ত্বককে নরম করে। ৮. হাতের ত্বক বা কিউটিকল এলাকার মৃত ত্বক দূর করতে হালকা স্ক্রাব ব্যবহার করুন। স্ক্রাবটি মৃদু হতে হবে, যাতে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত না হয়। ৯. স্ক্রাব ব্যবহার শেষে ভালোভাবে ধুয়ে হাত শুকিয়ে নিন। ১০. ত্বককে আর্দ্র রাখতে ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করুন, যাতে ত্বক মসৃণ ও নরম থাকে। বিশেষ করে কিউটিকল এবং হাতে সুষম ময়শ্চারাইজার লাগানো গুরুত্বপূর্ণ। ১১. ক্লায়েন্টকে ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করার পর কিছু সময় অপেক্ষা করতে বলুন, যাতে এটি সম্পূর্ণভাবে শোষিত হয়। ১২. নখের উঁচু বা অস্বাভাবিক কোনো অংশ থাকলে সেগুলো ফাইল করে মসৃণ করুন, যাতে পলিশ ব্যবহারের সময় কোনো বাধা না আসে। ১৩. নেইল ব্রাশ ব্যবহার করে নখের উপরকার ময়লা বা ধুলো পরিষ্কার করুন। ১৪. নখের পৃষ্ঠ সঠিকভাবে প্রস্তুত করার জন্য, একটি নেইল পলিশ রিমুভার (অ্যাসিটোন বা নন-অ্যাসিটোন) দিয়ে নখ পরিষ্কার করুন। ১৫. নখে কোনো তেল বা ময়লা না থাকলে পলিশ ঠিকভাবে বসবে এবং দীর্ঘস্থায়ী হবে।

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ২.১: হাত বা নখ প্রস্তুত করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	গ্লাভস	নন-স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
২.	মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্য	পিস	১
৩.	এপ্রন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	নেইল কাটার	বিভিন্ন সাইজের নেইল কাটার	পিস	১
২.	নেইল ফাইল	মসৃণ এবং রুক্ষ ফাইল	পিস	১
৩.	কিউটিকল পুশার	ধাতব বা কাঠের কিউটিকল পুশার	পিস	১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রম	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	স্টেরিলাইজার	যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার জন্য	পিস	১
২.	নেইল ড্রায়ার	নেইল পলিশ শুকানোর জন্য	পিস	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রম	ম্যাটেরিয়াল এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	নেইল পলিশ	বিভিন্ন রঙের নেইল পলিশ	বোতল	৫
২.	নেইল পলিশ রিমুভার	নেইল পলিশ সরানোর জন্য	বোতল	১
৩.	কিউটিকল অয়েল	কিউটিকল নরম করার জন্য	বোতল	১

শিখনফল (Learning Outcome) ৩: ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে ২. স্কিনের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কুসুম গরম জল দিয়ে হাত ডুবিয়ে রাখতে সক্ষম হয়েছে ৩. প্রতিটি হাত কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে হাত ম্যাসেজ করতে সক্ষম হয়েছে ৪. প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী প্যাক প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে ৫. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ এবং সঠিক নখের আকারের জন্য ফাইল করতে সক্ষম হয়েছে ৬. প্যাকটি রিমুভ এবং হাত পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে ৭. নখগুলি গ্লেজিংয়ের জন্য বাফার করতে সক্ষম হয়েছে ৮. নেইল বেড-এ শাইনিং জেল প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে ৯. প্রতিটি হাতে ক্রিম/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 ৯. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করা ২. স্কিনের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কুসুম গরম জল দিয়ে হাত ডুবিয়ে রাখা ৩. প্রতিটি হাত কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে হাত ম্যাসেজ করা ৪. প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী প্যাক প্রয়োগ করা ▪ চন্দন প্যাক ▪ গোলাপ প্যাক ▪ নিম প্যাক ▪ মাড প্যাক ৫. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ এবং সঠিক নখের আকারের জন্য ফাইল করা ৬. প্যাকটি রিমুভ এবং হাত পরিষ্কার করা ৭. নখগুলি গ্লেজিংয়ের জন্য বাফার করা ৮. নেইল বেড-এ শাইনিং জেল প্রয়োগ করা ৯. প্রতিটি হাতে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা
জব / টাস্ক / এক্টিভিটি	১. ওভাল আকৃতি নখের ম্যানিকিউর 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) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

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

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)**
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের **"ম্যানিকিউর সম্পাদন করা"** শেখার উপকরণ প্রদান করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৩ : ম্যানিকিউর সম্পাদন করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৩.১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৩.১ -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 ৩.১: ওভাল আকৃতি নখের ম্যানিকিউর করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৩: ম্যানিকিউর 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. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করা
৩.২. স্কিনের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কুসুম গরম জল দিয়ে হাত ডুবিয়ে রাখা
৩.৩. প্রতিটি হাত কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে হাত ম্যাসেজ করা
৩.৪. প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী প্যাক প্রয়োগ করা
৩.৫. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ এবং সঠিক নখের আকারের জন্য ফাইল করা
৩.৬. প্যাকটি রিমুভ এবং হাত পরিষ্কার করা
৩.৭. নখগুলি গ্লেজিংয়ের জন্য বাফার করা
৩.৮. নেইল বেড-এ শাইনিং জেল প্রয়োগ করা
৩.৯. প্রতিটি হাতে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা

৩.১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করা

ম্যানিকিউর

এই আকৃতির নখে মূলত ফাইল করার মাধ্যমে একটি মসৃণ এবং পাতলা বিন্দু তৈরী করা হয়েছে। একটি নির্দেশিত আকৃতি আঙ্গুলের দৈর্ঘ্য বৃদ্ধি করতে পারে। এছাড়াও হাতে একটি লম্বা ইফেক্ট তৈরী করতে পারে। ছোট আকৃতির হাত এবং ছোট নেইল বেডের আঙ্গুলের সাথে এই আকৃতি বেশী ভালো মানায়।
ম্যানিকিউরশব্দটিল্যাটিন মেনাস (ম্যানি) এবংকিউরা (কিওর) থেকে এসেছে। যারশাব্দিক অর্থ হাত ও হাতেরনখেরযত্ন।

ম্যানিকিউর এর প্রয়োজনীয়তা

- হাতের বাহ্যিক সৌন্দর্যকে বাড়ানো
- হাতের নখকে মসৃণ রাখা
- নখের পাশের কিউটিকল আকর্ষণীয় ও সুস্থ রাখা
- হাতের ত্বককে নরম রাখা।

নেইল শেপ বা নখের আকার এর সম্পর্কে জানা

নেইল শেপ বা নখের আকার : ম্যানিকিউর করার জন্য সাধারণত চার ধরনের গঠন বা আকৃতির সম্পর্কে জানা আবশ্যক

১. ওভাল আকৃতি : একটি ডিম্বাকৃতি । এই আকৃতির নখগুলি টিপস ছাড়াও পাশে ফাইল করা হয়, তাই বক্রতা একটু তীব্র হয় । আঙ্গুল ছোট হলে, স্টাবি নেইল বেডসহ হাত ছোট এবং চওড়া হলে এই আকৃতি ব্যবহার করা হয়, কারণ এতে আঙ্গুল এবং দীর্ঘ দেখায় । এটি লম্বা আঙ্গুলের ক্ষেত্রেও ভালো দেখায় ।	
২. স্কয়ার আকৃতি : বর্গাকার আকৃতি । এগুলো সোজা তীক্ষ্ণ কোন এবং উপরে সমতল হয়। এগুলো ব্যবহার করা হয় যাদের লম্বা ও সরু নেইল বেড এবং লম্বা আঙ্গুল থাকে। এটি একটি স্টাইলিস্ট এবং পরিষ্কার কাট। এই কাটে রক্ষনাবেক্ষণ কম লাগে ।	
৩. রাউন্ড আকৃতি : ছোট আঙ্গুল এবং সরু নেইল বেড থাকলে এই আকৃতি ব্যবহার করা যায় । বৃত্তাকার নখের সোজ পাশ থাকে কিন্তু প্রান্তে বৃত্তাকার হয় । এই আকৃতির কোণা গুলি ভিতরের দিকে বাকা থাকে। বৃত্তাকার এবং বাদামের আকার নেইল বেডকে আরও প্রসস্থ এবং আরও সরু দেখাতে পারে।	
৪. পয়েন্টেড আকৃতি : এই আকৃতির নখে শুলত ফাইল করার মাধ্যমে একটি মসৃন এবং সুচাঁলো আকৃতি তৈরি করা হয়। একটি নির্দেশিত আকৃতি আঙ্গুলের দৈর্ঘ্য বৃদ্ধি করতে পারে। এছাড়াও হাতে একটি লম্বা ইফেক্ট তৈরি করতে পারে। ছোট আকৃতির হাত এবং ছোট নেইল বেডের আঙ্গুলের সাথে এই আকৃতি বেশী ভালো মানায়।	

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ

অবশ্যই, এখানে একটি টেবিল রয়েছে যাতে ম্যানিকিউরের জন্য প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণের নাম এবং বর্ণনা রয়েছে

<table>
<tr><th>মালামাল এবং উপকরণ</th><th colspan="3">বর্ণনা</th></tr>
<tr><td>নেইল কাটার</td><td colspan="3">নখের অতিরিক্ত অংশ কাটার জন্য।</td></tr>
<tr><td>নেইল ফাইল</td><td colspan="3">নখের আকার দিতে এবং মসৃণ করার জন্য।</td></tr>
<tr><td>কিউটিকল পুশার</td><td colspan="3">নখের চারপাশের ত্বক (কিউটিকল) সরিয়ে নিতে।</td></tr>
<tr><td>নেইল পলিশ রিমুভার</td><td colspan="3">পুরনো নেইল পলিশ মুছে ফেলার জন্য।</td></tr>
<tr><td>
চিত্র: নেইল কাটার</td><td>
চিত্র: নেইল ফাইল</td><td>
চিত্র: কিউটিকল পুশার</td><td>
চিত্র: নেইল পলিশ রিমুভার</td></tr>
<tr><td>কটন বল</td><td colspan="3">নেইল পলিশ রিমুভার লাগাতে।</td></tr>
<tr><td>নেইল পলিশ</td><td colspan="3">নখের রঙ এবং সুরক্ষা করার জন্য।</td></tr>
<tr><td>স্ক্রাব</td><td colspan="3">হাতের ত্বক মসৃণ করার জন্য।</td></tr>
<tr><td>ময়েশ্চারাইজার</td><td colspan="3">হাতের ত্বক নরম রাখার জন্য।</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>
চিত্র: কটন বল</td><td>
চিত্র: নেইল পলিশ</td><td>
চিত্র: স্ক্রাব</td><td>
চিত্র: ময়েশ্চারাইজার</td></tr>
<tr><td>হ্যান্ড বাথ বেসিন</td><td colspan="3">হাত ভিজিয়ে রাখার জন্য।</td></tr>
<tr><td>কুসুম গরম পানি</td><td colspan="3">হাত ভিজিয়ে রাখার জন্য।</td></tr>
<tr><td>ডিজইনফেক্ট্যান্ট</td><td colspan="3">সরঞ্জাম পরিষ্কার করার জন্য।</td></tr>
<tr><td>একক ব্যবহারযোগ্য টাওয়েল</td><td colspan="3">হাত মুছার জন্য।</td></tr>
<tr><td>
চিত্র: হ্যান্ড বাথ বেসিন</td><td>
চিত্র: কুসুম গরম পানি</td><td>
চিত্র: ডিজইনফেক্ট্যান্ট</td><td>
চিত্র: একক ব্যবহারযোগ্য টাওয়েল</td></tr>
<tr><td>বাফার</td><td colspan="3">নখের উপরের স্তর মসৃণ করার জন্য।</td></tr>
<tr><td>সাইনিং জেল</td><td colspan="3">নখে চকচকে আভা আনতে।</td></tr>
<tr><td colspan="2">
চিত্র:</td><td colspan="2">
চিত্র:</td></tr>
</table>

শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করার ধাপসমূহ

ম্যানিকিউর প্রক্রিয়ার প্রথম ধাপে হাত বা পায়ের ত্বক এবং নখের পরিচর্যা করতে গরম জল প্রস্তুত করা হয়। এই জল ত্বককে নরম করে, কিউটিকলকে আলগা করে এবং ত্বকের ময়লা ও ব্যাকটেরিয়া দূর করতে সহায়তা করে।

ধাপসমূহ:

ক. গরম পানি প্রস্তুত করুন: প্রথমে একটি বেসিনে বা শাওয়ার বেসিনে পর্যাপ্ত পরিমাণ গরম পানি নিন। পানি গরম হতে হবে, তবে খুব বেশি গরম যেন না হয়, যাতে ত্বক জ্বলে না যায়।

খ. শ্যাম্পু যোগ করুন: গরম পানিতে কয়েকটি ফোঁটা শ্যাম্পু যোগ করুন। এটি ত্বকের ময়লা পরিষ্কার করবে এবং নখের পৃষ্ঠকে নরম করবে।

গ. বাথ সল্ট যোগ করুন: পরিমাণমতো বাথ সল্ট (সোডিয়াম ক্লোরাইড বা স্যালট) যোগ করুন। এটি ত্বকের অতিরিক্ত মৃত কোষ অপসারণে সাহায্য করবে এবং ত্বককে মসৃণ করবে।

ঘ. লেবু যোগ করুন: এক বা দুটি লেবুর রস পানিতে মেশান। লেবুর সাইট্রিক এসিড ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায় এবং ময়লা দূর করতে সাহায্য করে।

ঙ. এন্টিসেপটিক লিকুইড যোগ করুন: পেশাদার জীবাণুমুক্তকরণ নিশ্চিত করতে, কয়েক ফোঁটা এন্টিসেপটিক লিকুইড (যেমন, সেভলন, ডিটল) যোগ করুন। এটি ত্বক এবং নখকে জীবাণুমুক্ত করে।

চ. মিশ্রণ ভালোভাবে নাড়ুন: সমস্ত উপকরণ ভালভাবে মিশ্রিত করুন যাতে সল্ট, শ্যাম্পু এবং লেবুর রস সমানভাবে পানি ওষুধ হিসেবে কাজ করতে পারে।

ছ. হাত বা পা ডুবান: এবার হাত বা পা গরম পানিতে ৫-১০ মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রাখুন। এটি ত্বককে নরম করবে এবং কিউটিকল সহজে ঠেলানোর জন্য প্রস্তুত করবে।

৩.২. স্কিনের রিকোয়ারমেন্ট অনুযায়ী কুসুম গরম জল দিয়ে হাত ডুবিয়ে রাখা

ম্যানিকিউর প্রক্রিয়ার প্রথম ধাপে হাতের ত্বককে নরম ও কোমল করতে কুসুম গরম জল ব্যবহৃত হয়। এতে ত্বক পরিষ্কার হয় এবং কিউটিকল সহজেই ঠেলা বা কাটা যায়। এর মাধ্যমে হাতের নখ এবং ত্বক আরও ভালোভাবে প্রস্তুত হয় পরবর্তী ম্যানিকিউর ধাপের জন্য।

ধাপসমূহ

ক. গরম পানি প্রস্তুত করুন: প্রথমে একটি বেসিনে বা শাওয়ার বেসিনে কুসুম গরম পানি নিন। পানি এমন হতে হবে যাতে তা ত্বককে আরাম দেয়, কিন্তু খুব গরম না হয় যা ত্বক পুড়িয়ে ফেলতে পারে।

খ. পানি ও উপকরণ মিশান: প্রয়োজন হলে, গরম পানির মধ্যে শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু বা এন্টিসেপটিক লিকুইড যোগ করুন। এই উপকরণগুলি ত্বককে পরিষ্কার করে এবং কিউটিকল ও মৃত ত্বক দূর করতে সহায়তা করে।

গ. হাত বা পা ডুবিয়ে রাখুন: এবার হাত বা পা গরম পানিতে ৫-১০ মিনিট ডুবিয়ে রাখুন। এই প্রক্রিয়া ত্বককে নরম ও কোমল করবে, যা কিউটিকল ঠেলা বা কাটা সহজ করে।

ঘ. হালকা ম্যাসাজ: হাত বা পায়ের ত্বক ভিজে গেলে, হালকা করে ম্যাসাজ করতে পারেন, যাতে রক্ত সঞ্চালন বাড়ে এবং ত্বক আরও সুস্থ ও উজ্জ্বল দেখায়।

ঙ. পানি ফেলে দিন এবং পরবর্তী ধাপে যান: এই সময়ের মধ্যে ত্বকটি নরম হয়ে গেলে, গরম পানি ফেলে দিয়ে পরবর্তী ম্যানিকিউর ধাপ যেমন নখের আকার দেওয়া বা কিউটিকল ঠেলা শুরু করতে পারেন।

৩.৩. প্রতিটি হাত কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে হাত ম্যাসেজ করা

হাত ম্যাসেজের মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালন বাড়ানো, ত্বককে মসৃণ ও নমনীয় রাখা, এবং ক্লায়েন্টকে আরাম দেওয়ার উদ্দেশ্যে ম্যাসেজ ক্রিম ব্যবহার করা হয়। এটি ম্যানিকিউরের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ, যা ত্বকের সুষম এবং প্রাণবন্ত অবস্থার জন্য সহায়ক। ম্যাসেজ ক্রিম ত্বককে গভীরভাবে হাইড্রেট ও পুষ্টি প্রদান করে, ফলে ত্বক হয়ে ওঠে কোমল এবং তাজা।

ধাপসমূহ:

ক. ম্যাসেজ ক্রিম প্রস্তুত করা: প্রথমে ম্যাসেজ ক্রিমের পরিমাণ নিন যা দুইটি হাতের জন্য পর্যাপ্ত হবে। ক্রিমটি হাতে ভালোভাবে গরম করে নিন (যদি প্রয়োজন হয়) যাতে তা আরামদায়ক এবং সহজে মেশানো যায়।

খ. হাত পরিষ্কার করা: হাত ম্যাসেজ শুরু করার আগে, হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। ক্লায়েন্টের হাতের ত্বক এবং নখের চারপাশে কোনো ধুলাবালি বা ময়লা থাকলে তা সরিয়ে ফেলুন।

গ. ম্যাসেজ শুরু করুন: ম্যাসেজ ক্রিম নিয়ে হালকা চাপ দিয়ে হাতের তালু এবং আঙ্গুলে ম্যাসাজ করুন। ম্যাসেজটি যতটা সম্ভব মৃদু এবং সোজা থাকবে, যাতে ক্লায়েন্ট কোনো অস্বস্তি অনুভব না করেন।

ঘ. হালকা চাপ প্রয়োগ: ম্যাসেজের সময় আঙুল এবং তালুর মাঝে হালকা চাপ প্রয়োগ করুন। বিশেষ করে আঙুলের পিঠ এবং আঙুলের জোড়াগুলোর দিকে ভালোভাবে ম্যাসেজ করুন। এতে রক্ত সঞ্চালন ভালো হয় এবং ক্লান্তি দূর হয়।

ঙ. হাতের আঙ্গুল এবং কব্জি ম্যাসেজ করুন: আঙুল এবং কব্জির হাড়ের চারপাশে ম্যাসেজ করুন, যেখান থেকে টেনশন বা চাপ বেশি থাকে। বিশেষ করে আঙ্গুলের দিক থেকে হাতের মাঝামাঝি অংশে ম্যাসেজ করুন।

চ. ম্যাসেজ সময়কাল: প্রতিটি হাতের জন্য ৫ থেকে ১০ মিনিট সময় ব্যয় করুন। এই সময়ের মধ্যে ক্রিম ত্বকে ভালোভাবে মিশে যাবে এবং ত্বক উজ্জ্বল ও হাইড্রেট হবে।

ছ. ম্যাসেজ শেষ করা: ম্যাসেজ শেষ হওয়ার পর হাতগুলো পরিষ্কার করে ত্বকে অতিরিক্ত ক্রিম মুছে ফেলুন। আপনি চাইলে একটি নরম তোয়ালে বা কটন বল দিয়ে ত্বক মুছে নিতে পারেন।

৩.৪. প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী প্যাক প্রয়োগ করা

প্যাক প্রয়োগের উদ্দেশ্য হল ত্বকের প্রয়োজন অনুযায়ী উপযুক্ত উপাদান ব্যবহার করে ত্বককে পুষ্টি, সুরক্ষা এবং আর্দ্রতা প্রদান করা। ম্যানিকিউর প্রক্রিয়ায় প্যাক ব্যবহৃত হয় হাতের ত্বককে সুস্থ, সুন্দর এবং কোমল রাখার জন্য। ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা যেমন শুষ্কতা, মৃত কোষ, বা ত্বকের অবস্থা অনুযায়ী উপযুক্ত প্যাক ব্যবহার করা হয় যাতে ত্বক আরও উজ্জ্বল, সতেজ এবং স্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠে।

ম্যানিকিউর এর কাজে প্যাক ব্যবহার

ম্যানিকিউর এর কাজে প্যাক ব্যবহার

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

ম্যানিকিউর কাজে সাধারণত চার ধরনের প্যাক ব্যবহার করা হয়

১. স্যান্ডাল প্যাক : এই প্যাকে মুলতানি মাটি, ক্যালামাইন পাউডার এবং কাওলিন পাউডারের মতো প্রাকৃতিক উপাদানের সাথে মিশ্রিত চন্দন রয়েছে। স্বাভাবিক এবং শুষ্ক ত্বকের জন্য এটি একটি চমৎকার প্যাক। এটি বলিলেখা দূর করে এবং শুষ্ক ও অপুষ্ট ত্বকের অবস্থা দূর করে ।	
২. রোজ প্যাক : কয়েকিটি গোলাপের পাপড়ী গুড়ো করে, দুধে ভিজিয়ে রাখা কয়েকটি বাদাম থেকে পেস্ট তৈরী করা হয়। এর সাথে এক টেবিল চামচ মধু, কয়েকটি জাফরান সুতো এবং কিছুটা গোলাপ পানি যোগ করে ব্যবহার করা হয়।	
৩. **নিম প্যাক:** নিমকে সর্বোরোগের নিবারণী বলে উল্লেখ করা হয়। এর মানে হল সমস্ত অসুখ বিসুখ নিরাময় করা যায়। বহু শতাব্দী ধরে এই ভেষজটি বিভিন্ন প্রতিকারের অংশ হিসাবে এবং সৌন্দর্য পণ্যগুলিতে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। নিমের প্যাক ত্বকের টোন, কালো দাগ, লালভাব, সূক্ষ্ম রেখা এবং বলিরেখা কমাতে এবং ত্বককে সুস্থ রাখতে সহায়তা করে ।	
৪. **ম্যাড প্যাক** : ফুলারের আর্থ বা অনুরুপ পদার্থের একটি পেস্ট, ত্বকের অবস্থার উন্নতি করতে সহায়তা করে। এটি সাধারণত ফুলারের আর্থ, ব্লিচ এবং অ্যাস্ট্রিনজেন দিয়ে গঠিত।	

ধাপসমূহ:

ক. হাত পরিষ্কার করা: প্রথমে হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। ম্যানিকিউরের পূর্বের ধাপগুলো সম্পন্ন করার পর হাতকে পরিষ্কার ও শুকনো করে নিন, যাতে প্যাকটি ত্বকে সঠিকভাবে কাজ করতে পারে।

খ. প্যাক প্রস্তুত করা: প্যাক প্রয়োগের জন্য প্রয়োজনীয় প্যাকটি প্রস্তুত করুন। উদাহরণস্বরূপ, স্যান্ডাল প্যাক হলে চন্দন গুঁড়া, কাওলিন পাউডার এবং মুলতানি মাটি মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। রোজ প্যাকের জন্য গোলাপের পাপড়ী, দুধ, মধু ও গোলাপ পানি মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। একইভাবে অন্যান্য প্যাক প্রস্তুত করুন।

গ. প্যাক প্রয়োগ করা: প্যাকটি হাতে সমানভাবে লাগান। হাতের ত্বকের উপর একটাই স্তর মাখুন এবং প্যাকটি ভালোভাবে ছড়িয়ে দিন। প্যাকটি ত্বকের পুরো অংশে লাগানোর চেষ্টা করুন, তবে আঙ্গুলের চারপাশ এবং কিউটিকল (নখের চারপাশের ত্বক) এও লাগানো উচিত।

ঘ. প্যাক প্রয়োগের সময়কাল: প্যাকটি সাধারণত ১০-১৫ মিনিট পর্যন্ত ত্বকে থাকতে দেয়। এই সময়ের মধ্যে প্যাকটি ত্বকের উপর কাজ করবে এবং ত্বককে হাইড্রেট করবে। কিছু প্যাক, যেমন স্যান্ডাল প্যাক বা রোজ প্যাক, শুষ্ক ত্বক বা বলিরেখার সমস্যা দূর করতে সাহায্য করে।

ঙ. প্যাক শুকানোর পর: প্যাকটি শুকিয়ে গেলে, নরম তুলো বা পেপার টাওয়েল দিয়ে অতিরিক্ত প্যাক পরিষ্কার করুন। যদি প্যাকটি পিচ্ছিল বা আঠালো হয়, তবে তা ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে পারেন।

চ. ম্যাসেজ বা টোনিং: প্যাক সরানোর পর হাত ম্যাসেজ করুন বা টোনার ব্যবহার করুন। টোনার ত্বককে পরিষ্কার রাখবে এবং প্যাকের পরবর্তী প্রভাব বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে। ত্বক সুস্থ ও সতেজ দেখাবে।

৩.৫. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ এবং সঠিক নখের আকারের জন্য ফাইল করা

ম্যানিকিউর প্রক্রিয়ার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল নখের যত্ন নেয়া। নখের আকার ঠিক করা, মৃত চামড়া অপসারণ, এবং পরিষ্কার করে নখকে সুন্দর ও সুস্থ রাখা। এই ধাপে নখের শেপ এবং নখের উপরিভাগ মসৃণ করার মাধ্যমে নখের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করা হয়।

ধাপসমূহ:

ক. হাত পরিষ্কার এবং প্রস্তুতি নেওয়া: ম্যানিকিউর করার পূর্বে হাত পরিষ্কার করে, স্যানিটাইজ করুন। এর পর, নখের যত্ন নেয়ার জন্য হাত গরম পানিতে কিছু সময় ভিজিয়ে রাখুন যাতে নখ এবং ত্বক নরম হয়ে যায়।

খ. নখ কাটা: নখের অতিরিক্ত অংশ কেটে ফেলুন, যাতে নখ সঠিক আকারে আসে। নখ ক্লিপার দিয়ে নখের সোজা অংশ কেটে নিন। যদি প্রয়োজন হয়, সঠিক আকার ও দৈর্ঘ্য অর্জন করতে নখের কোণার দিকে একটু ছোট করে কাটুন।

গ. নখ ফাইল করা: নখের আকার ফাইল করে ঠিক করুন। সাধারণত নখের শেপ অনুযায়ী (যেমন স্কয়ার, ওভাল, পয়েন্টেড) ফাইল করতে হয়। নখের দুটো দিক ফাইল করে সোজা অথবা বক্রতা আনুন এবং সঠিক আকার তৈরি করুন। ফাইলিংয়ের সময় নখে কোনোরকম তীক্ষ্ণ কোণা যাতে না থাকে, সেদিকে খেয়াল রাখুন।

ঘ. কিউটিকল পুশিং বা কাটা: কিউটিকল পুশার ব্যবহার করে কিউটিকলগুলো সামান্য ঠেলে দিন, যাতে নখের চারপাশ পরিষ্কার থাকে। যদি কিউটিকল অতিরিক্ত বৃদ্ধি পেয়ে থাকে, তবে কিউটিকল সিজরস বা নাইপার দিয়ে খুব সাবধানে কেটে ফেলুন। কিউটিকল কাটার সময় অতিরিক্ত সাবধানতা অবলম্বন করুন, যাতে আঘাত না হয়।

ঙ. মৃত ত্বক অপসারণ: নখের চারপাশে এবং আঙ্গুলের ত্বকে কোনো মৃত কোষ বা শুষ্ক ত্বক থাকলে তা অপসারণ করতে পিউমিস স্টোন (ঝামা পাথর) ব্যবহার করুন। এটা ত্বককে মসৃণ এবং পরিষ্কার করতে সহায়তা করবে। পিউমিস স্টোন ব্যবহারের পরে হাতে ময়েশ্চারাইজার বা ক্রিম ব্যবহার করা উচিত।

চ. নখ পরিষ্কার করা: নখের মধ্যে কোনো ময়লা বা অবশিষ্ট তেল জমে থাকলে তা পরিষ্কার করুন। নেইল ব্রাশ দিয়ে নখের পৃষ্ঠ পরিষ্কার করুন এবং তারপর কটন বল দিয়ে নখের চারপাশ মুছুন।

ছ. কিউটিকল রিমুভার ব্যবহার করা: কিউটিকল পরিষ্কার করার জন্য কিউটিকল রিমুভার প্রয়োগ করুন। এটি কিউটিকল নরম করে এবং সহজে অপসারণে সহায়তা করে। তবে কিউটিকল কাটার পর সতর্কতার সাথে এটি ব্যবহার করুন।

জ. এন্টিসেপটিক সল্যুশন ব্যবহার করা: হাতের এবং নখের সমস্ত সুরক্ষা নিশ্চিত করতে এন্টিসেপটিক সল্যুশন ব্যবহার করুন, যা জীবাণুমুক্ত করবে এবং সংক্রমণের ঝুঁকি কমাবে।

ঝ. হাতের ত্বক ময়েশ্চারাইজিং: কাজ শেষ করার পর, হাতের ত্বক ময়েশ্চারাইজ করুন। এটি ত্বককে নরম ও মসৃণ রাখবে এবং নখের সৌন্দর্য বাড়াবে।

৩.৬. প্যাকটি রিমুভ এবং হাত পরিষ্কার করা

ম্যানিকিউর প্রক্রিয়ার এই ধাপে প্যাকটি চমৎকারভাবে রিমুভ করে হাত পরিষ্কার করা হয়। প্যাকটি ত্বকের উপর থেকে মুছে ফেলা হয় যাতে ত্বক পুনরায় সতেজ এবং পরিস্কার হয়। এটি ত্বককে নরম, মসৃণ ও উজ্জ্বল করে তোলে। এই ধাপটি ম্যানিকিউর প্রক্রিয়ার শেষ পর্যায় এবং এটি ক্লায়েন্টকে আরামদায়ক এবং তাজা অনুভূতি দেয়।

ধাপসমূহ:

ক. প্যাক রিমুভ করা: প্রথমে প্যাকটি সম্পূর্ণরূপে শুকিয়ে যাওয়ার পরে এটি ধীরে ধীরে অপসারণ করুন। যদি প্যাকটি শক্ত হয়ে গিয়ে থাকে, তবে গরম তোয়ালে বা পানি দিয়ে প্যাকটি নরম করে নিন। হট টাওয়েল বা গরম তোয়ালে ব্যবহার করে প্যাকটি আস্তে আস্তে মুছে ফেলুন। গরম তোয়ালেটি ত্বকের উপর কিছুক্ষণের জন্য রাখতে পারেন যাতে প্যাকটি সহজে রিমুভ করা যায়।

খ. হাত ধোয়া: প্যাকটি সম্পূর্ণভাবে মুছে যাওয়ার পর, হাতগুলো ভালোভাবে ধুয়ে নিন। হাত ধোয়ার জন্য কুসুম গরম পানি ব্যবহার করুন, যাতে ত্বক শীতল হয়ে যায় এবং এটি সঠিকভাবে পরিষ্কার হয়।

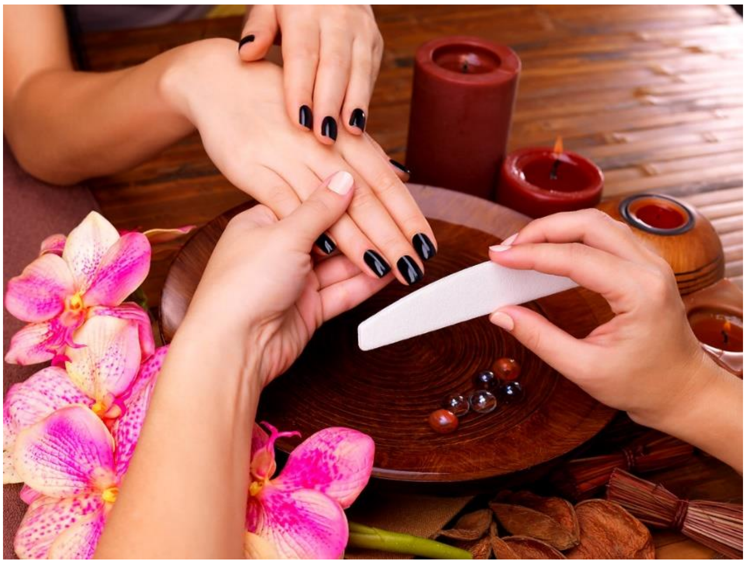
গ. হাত মুছুন: হাত ধুয়ে নেয়ার পর, একটি পরিষ্কার কটন বল বা টিস্যু পেপার দিয়ে হাত মুছে ফেলুন।

ঘ. মোইশ্চারাইজিং: প্যাক অপসারণের পর হাত মসৃণ এবং নরম হয়ে থাকে। তবে ত্বক আরও নরম এবং আর্দ্র রাখতে, মোইশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। এটি ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে এবং হাতে কোমলতা এনে দেয়।

ঙ. পরিস্কার এবং স্যানিটাইজেশন: প্যাক রিমুভ এবং হাত পরিষ্কারের পর স্যানিটাইজেশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এজন্য হাত স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে পারেন অথবা প্রয়োজন হলে জীবাণুমুক্ত করার জন্য অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন প্রয়োগ করতে পারেন।

৩.৭. নখগুলি গ্লেজিংয়ের জন্য বাফার করা

এই ধাপে, নখের পৃষ্ঠকে মসৃণ এবং চকচকে করা হয়। বাফিং নখের উপরের স্তরের রুক্ষতা দূর করে এবং তাদের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে। এটি নখের স্বাস্থ্য উন্নত করতে সহায়তা করে এবং নখের সৌন্দর্য বাড়াতে সাহায্য করে। বিশেষ করে যদি নখে কোন স্ক্র্যাচ বা দাগ থাকে, তবে বাফার ব্যবহার করে তা সরিয়ে ফেলা হয়।



ধাপসমূহ:

ক. নখ পরিষ্কার করা: প্রথমেই নখগুলি পরিষ্কার করে নিন। নখের উপরে কোনো ময়লা বা অবশিষ্ট পলিশ থাকলে তা নেইল পলিশ রিমুভার দিয়ে মুছে ফেলুন। নখের পৃষ্ঠের ওপর পরিষ্কার ও শুষ্ক অবস্থা তৈরি করুন।

খ. নখ বাফিং শুরু করা: নেইল বাফার বা বাফিং ব্লক ব্যবহার করে নখের পৃষ্ঠে গোলাকার বা উল্টো আঙুলের গতিতে কাজ করুন। প্রথমে খুব হালকা চাপ দিয়ে নখে বাফিং করতে হবে, যাতে নখের ত্বক খুব বেশি ক্ষতিগ্রস্ত না হয়। প্রাথমিকভাবে নখের উপরের স্তরের মরা চামড়া বা রুক্ষতা দূর করা উচিত।

গ. বাফিংয়ের মাধ্যমে উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করা: বাফিং করার পর, নখের পৃষ্ঠ আরও মসৃণ ও চকচকে হবে। বাফিং ব্লকের নরম দিক ব্যবহার করে নখের উপর একটি গ্লোজি বা চকচকে আভা আনুন। এটি নখের সৌন্দর্যকে বহুগুণ বৃদ্ধি করবে এবং গ্লেজিং এর প্রভাব তৈরি করবে।

ঘ. পরিষ্কার করা: নখ বাফিংয়ের পরে, কটন বল বা টিস্যু পেপার দিয়ে নখ পরিষ্কার করুন, যাতে কোনো অতিরিক্ত ময়লা বা ধুলো নখের পৃষ্ঠে না থাকে। এই সময়ে, যদি কোনো ছোট স্ক্র্যাচ বা দাগ থাকে, সেগুলোও মুছে ফেলতে হবে।

ঙ. পলিশ প্রয়োগ (যদি প্রয়োজন হয়): যদি গ্লেজিংয়ের পর আপনার নখে পলিশ লাগানোর প্রয়োজন মনে হয়, তবে এই সময়ে রঙিন পলিশ বা টপ কোট প্রয়োগ করা যেতে পারে। এটি নখের উজ্জ্বলতা আরও বাড়িয়ে নখের রং দীর্ঘস্থায়ী করতে সহায়তা করবে।

৩.৮. নেইল বেড-এ শাইনিং জেল প্রয়োগ করা

এই ধাপে, নখের উপর শাইনিং জেল বা গ্লস ব্যবহার করা হয় যাতে নখ আরও চকচকে ও প্রাকৃতিকভাবে উজ্জ্বল হয়ে ওঠে। শাইনিং জেল নখকে একটি সুন্দর, মসৃণ, এবং দীর্ঘস্থায়ী ফিনিশ প্রদান করে। এটি নখের বেডকে আরো প্রাণবন্ত এবং সুস্থ দেখাতে সহায়তা করে।

ধাপসমূহ:

ক. নখ পরিষ্কার ও প্রস্তুত করা: প্রথমে নিশ্চিত করুন যে নখের পৃষ্ঠ পরিষ্কার এবং শুষ্ক। যদি কোনো ময়লা বা তেল থাকে, তবে নেইল পলিশ রিমুভার দিয়ে পরিষ্কার করুন। এটি নখের উপর কোনো অবশিষ্ট তেল বা ময়লা দূর করে শাইনিং জেল প্রয়োগের জন্য প্রস্তুত করে।

খ. নখ বাফিং: নখের পৃষ্ঠ যদি খুব রুক্ষ বা অসমান হয়, তবে নেইল বাফার ব্যবহার করে নখের পৃষ্ঠ মসৃণ করে নিন। বাফিংয়ের মাধ্যমে নখ আরও মসৃণ হবে এবং শাইনিং জেল লাগানোর পর ভালো ফলাফল আসবে।

গ. শাইনিং জেল প্রয়োগ করা: শাইনিং জেল খুব সাবধানে নখের উপরে প্রয়োগ করুন। ছোট পরিমাণ জেল নিয়ে নখের পুরো বেডে সমানভাবে ছড়িয়ে দিন। প্রয়োজনে, নেইল পলিশ অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করতে পারেন যাতে জেলটি সমানভাবে ছড়িয়ে যায় এবং কোনো ঘাটি বা বুদবুদ তৈরি না হয়।

ঘ. আবেদন করে শুষ্ক হওয়া: শাইনিং জেল লাগানোর পরে কিছু সময়ের জন্য নখ শুষ্ক হতে দিন। সাধারণত, আলো বা হালকা গরম বাতাস দিয়ে এটি শুষ্ক হতে সাহায্য করতে পারেন। তবে কিছু শাইনিং জেল (যেমন UV জেল) শুকানোর জন্য UV লাইটের প্রয়োজন হতে পারে, তবে এটি নির্ভর করে আপনি কোন ধরনের জেল ব্যবহার করছেন তার উপর।

ঙ. অতিরিক্ত প্রলেপ লাগানো (যদি প্রয়োজন হয়): যদি আরও উজ্জ্বলতা বা টেকসই ফলাফল চান, তবে টপ কোট ব্যবহার করতে পারেন। এটি নখে অতিরিক্ত চকচকে আভা আনবে এবং শাইনিং জেলের স্থায়িত্ব বাড়াবে।

চ. পরিষ্কার করা: শাইনিং জেল প্রয়োগ করার পর, যদি কোনো অতিরিক্ত জেল নখের চারপাশে ছড়িয়ে যায়, তবে কটন বল বা টিস্যু দিয়ে তা মুছে ফেলুন।

৩.৯. প্রতিটি হাতে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা

ম্যানিকিউর সেশনের শেষে হাতে ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা হয় যাতে ত্বক সঠিকভাবে হাইড্রেটেড এবং মসৃণ থাকে। ময়েশ্চারাইজার ত্বককে নরম, সুস্থ, এবং উজ্জ্বল রাখে, এবং হাতের ত্বককে শুষ্কতা বা ফাটা থেকে রক্ষা করে।

ধাপসমূহ:

ক. হাত পরিষ্কার করা: প্রথমে হাত পরিষ্কার এবং শুকনো করা নিশ্চিত করুন। যদি হাত বা ত্বকে কোনো ময়লা বা তেল থাকে, তবে লিকুইড সোপ ব্যবহার করে হাত ধুয়ে নিন।

খ. ময়েশ্চারাইজার নির্বাচন করা: হাতের ত্বকের ধরন অনুযায়ী একটি উপযুক্ত ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার নির্বাচন করুন। শুষ্ক ত্বকের জন্য ঘন এবং পুষ্টিকর ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন, আর তেলতেলে ত্বকের জন্য হালকা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা ভালো।

গ. ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা: ময়েশ্চারাইজার বা ক্রিম নিয়ে উঙ্গুলিতে সমানভাবে spread করুন এবং প্রতিটি হাতে ভালোভাবে ম্যাসাজ করুন। ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার হাতের পিঠ, আঙুলের চারপাশ এবং কনুই পর্যন্ত লাগিয়ে দিন।

ঘ. ম্যাসাজ করা: ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার লাগানোর পর, হাতের ত্বকে হালকা ম্যাসাজ করুন। এটি ত্বকের গহীনে ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজারকে প্রবেশ করতে সাহায্য করে এবং রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়। ম্যাসাজ করতে গিয়ে আঙুলের পাশের অংশ, কনুই, এবং নখের চারপাশও ম্যাসাজ করুন।

ঙ. অতিরিক্ত ক্রিম মুছে ফেলা (যদি প্রয়োজন হয়): যদি হাতে অতিরিক্ত ময়েশ্চারাইজার থাকে, তবে কটন বল বা টিস্যু দিয়ে তা মুছে ফেলুন যাতে হাতে কোনো অতিরিক্ত তেল বা ক্রিম না থাকে। এটি আপনার কাজকে পরিষ্কার এবং পেশাদারী রাখবে।

চ. হাত মুছানো (যদি প্রয়োজন হয়): একক ব্যবহারের তোয়ালে দিয়ে হাত মুছে ফেলুন যদি কোনো অতিরিক্ত ময়েশ্চারাইজার বাকি থাকে এবং হাত খুব চিটচিটে হয়ে থাকে।

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৩.১ : ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।

সঠিক উত্তর লিখুন।

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

২: নেইল শেইপ কত প্রকার ও কি কি?
উত্তর:

৩: সঠিক শব্দ বসিয়ে শূণ্যস্থান পূরণ করুন:

১. পায়ের পাতার সৌন্দর্য বাড়ানোর জন্য------- প্রয়োজন।
২. ---------- শুষ্ক এবং মৃত ত্বক অপসারণ করতে ব্যবহার করা হয়।
৩. ---------- একধরনের ভি কাচি।

৩. প্যাক রিমুভ করার পর কি করা উচিত?
উত্তর:

৪. নখ বাফিংয়ের মাধ্যমে কি উপকারিতা হয়?
উত্তর:

৫. ম্যানিকিউর শেষে কেন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা হয়?
উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৩.১: ম্যানিকিউর সম্পাদন করা।

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

উত্তর: ম্যানিকিউর কাজে সাধারণত চার ধরনের প্যাক ব্যবহার করা হয়ঃ

১) স্যান্ডাল প্যাক

২) রোজ প্যাক

৩) নিম প্যাক

৪) ম্যাড প্যাক।

২: নেইল শেইপ কত প্রকার ও কি কি?

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

১) ওভাল আকৃতি

২) স্কয়ার আকৃতি

৩) রাইন্ড আকৃতি

৪) পয়েন্টেড আকৃতিজব

৩. প্যাক রিমুভ করার পর কি করা উচিত?

উত্তর:

১. পেডিকিউর।

২. ঝামা পাথর।

৩. কিউটিকল ট্রিমার।

৩. প্যাক রিমুভ করার পর কি করা উচিত?

উত্তর: প্যাকটি সম্পূর্ণরূপে রিমুভ করার পর, হাতগুলো ভালোভাবে কুসুম গরম পানিতে ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে। এরপর, একটি পরিষ্কার কটন বল বা টিস্যু দিয়ে হাত মুছে, হালকা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করে ত্বককে নরম ও আর্দ্র রাখা উচিত।

৪. নখ বাফিংয়ের মাধ্যমে কি উপকারিতা হয়?

উত্তর: নখ বাফিং করার মাধ্যমে নখের পৃষ্ঠ মসৃণ ও চকচকে হয়ে উঠে, যার ফলে নখের সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায় এবং উজ্জ্বলতা ফিরে আসে। এটি নখের স্বাস্থ্য উন্নত করতেও সাহায্য করে এবং কোন স্ক্র্যাচ বা দাগ থাকলে তা দূর করে।

৫. ম্যানিকিউর শেষে কেন ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: ম্যানিকিউর শেষে ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করার ফলে ত্বক হাইড্রেটেড ও মসৃণ থাকে। এটি ত্বকের শুষ্কতা দূর করে এবং কোমলতা বজায় রাখে, হাতের ত্বককে ফাটা ও শুষ্কতা থেকে রক্ষা করে।

জব শিট (Job Sheet) ৩.১: ওভাল আকৃতি নখের ম্যানিকিউর করা

কাজের নাম	**ওভাল আকৃতি নখের ম্যানিকিউর করা**
কাজের উদ্দেশ্য	হাতের নখ এবং ত্বকের পরিচর্যা করে তা সুন্দর ও স্বাস্থ্যকর রাখা, এবং ক্লায়েন্টকে একটি পরিষ্কার, মসৃণ এবং আকর্ষণীয় ওভাল আকৃতি নখ প্রদান করা।
কাজের ধাপসমূহ/পদ্ধতি	১. প্রথমে, ক্লায়েন্টের হাত পরিষ্কার এবং শুকনো করুন (যথাযথ ধাপগুলো অনুসরণ করে, যেমন উষ্ণ পানি দিয়ে হাত ধোয়া, ময়শ্চারাইজার ব্যবহার ইত্যাদি)। ২. নখের দৈর্ঘ্য চেক করুন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী কেটে নিন। ৩. ক্লায়েন্টের পছন্দ এবং নখের প্রাকৃতিক আকার অনুযায়ী, ওভাল আকৃতির নখের ডিজাইন নির্ধারণ করুন। ৪. নখের দুই কোণি কিছুটা গোলাকার রেখে প্রান্তগুলো সোজা করে কাটুন এবং তারপর ফাইল দিয়ে নখের সঠিক আকার তৈরি করুন। ৫. নেইল ফাইল ব্যবহার করে নখের প্রান্তগুলো গোল এবং সোজা করে একে অপরের দিকে মসৃণ করুন। ৬. ফাইলটি নিচের থেকে উপরের দিকে চালান এবং খুব বেশি শক্ত চাপ না দিয়ে নখের সুরক্ষা নিশ্চিত করুন। ৭. কিউটিকল পুশার বা কিউটিকল কেয়ার টুল ব্যবহার করে কিউটিকলগুলো সতর্কতার সাথে ঠেলে দিন। ৮. কিউটিকল কাটা হলে, কেবলমাত্র অতি প্রয়োজনীয় অংশই কেটে নিন। কিউটিকল কাটার ব্যবহার অবশ্যই তীক্ষ্ণ ও পরিষ্কার থাকা উচিত। ৯. হাতের ত্বক বা কিউটিকল এলাকার মৃত ত্বক দূর করতে একটি মৃদু স্ক্রাব ব্যবহার করুন। ১০. স্ক্রাবটি পেস্ট আকারে মাখিয়ে নরমভাবে ঘর্ষণ করুন, যাতে ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত না হয়। ১১. স্ক্রাব ব্যবহারের পরে হাত ভালোভাবে ধুয়ে শুকিয়ে নিন। ১২. স্ক্রাব শেষ হলে, ত্বককে আর্দ্র রাখতে ময়শ্চারাইজার লাগান। ১৩. ময়শ্চারাইজার মাখানোর পর কিছু সময় অপেক্ষা করুন, যাতে এটি ত্বকে ভালোভাবে শোষিত হয়। ১৪. নখের পৃষ্ঠ পরিষ্কার এবং মসৃণ করতে একটি নেইল ব্রাশ বা নেইল পলিশ রিমুভার ব্যবহার করুন। ১৫. এইভাবে, নখে কোনো তেল বা ময়লা না থাকার নিশ্চয়তা পাবেন, যাতে পলিশ সঠিকভাবে বসে এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়। ১৬. বেজ কোট (নেইল বেস) প্রয়োগ করুন, যা নখের রঙ প্রতিরোধে সাহায্য করবে এবং পলিশের স্থায়িত্ব বাড়াবে। ১৭. নেইল পলিশ (নির্বাচিত রঙ) প্রয়োগ করুন, প্রথমে নখের মাঝখান দিয়ে এবং তারপর পাশগুলোতে। ১৮. পলিশ প্রয়োগে যতটা সম্ভব সোজা ও নিখুঁত লাইন বজায় রাখুন, যাতে অতিরিক্ত পলিশ না হয় এবং নখের প্রাকৃতিক আকৃতিতে কোনো অসামঞ্জস্য না হয়। ১৯. দ্বিতীয় কোট প্রয়োগ করতে হলে, প্রথম কোট শুকানোর পর এটি করুন। ২০. পলিশ স্থায়ী এবং চকচকে রাখার জন্য টপ কোট প্রয়োগ করুন।

	২১. টপ কোটটি পলিশকে রক্ষা করবে এবং নখকে সুরক্ষিত রাখবে। ২২. নখের পলিশ শুকানোর জন্য কিছু সময় অপেক্ষা করুন। ২৩. ক্লায়েন্টকে নখের পলিশ শুকানোর সময় দিতে বলুন যাতে পলিশে কোনো দাগ বা ক্ষতি না হয়। ২৪. পলিশ শুকানোর পর, ক্লায়েন্টের নখের চারপাশে বা ত্বকে যদি কোনো অতিরিক্ত পলিশ লাগানো থাকে, তবে একটি নেইল পলিশ রিমুভার দিয়ে সেটি পরিষ্কার করুন। ২৫. প্রয়োজনে কিউটিকল এয়ারিয়া বা নখের প্রান্তে একটু কিউটিকল অয়েল লাগিয়ে, নখকে আরও সুন্দর এবং নরম করুন।

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ৩.১: ওভাল আকৃতি নখের ম্যানিকিউর করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	এপ্রোন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১
২.	হেড ব্যান্ড	হেড প্রোটেকশন	পিস	১
৩.	ডিসপোজেবল মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্য	পিস	১
৪.	হ্যান্ড গ্লোভস	নন-স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
৫.	ফুটওয়্যার	স্লিপ-প্রতিরোধী	জোড়া	১
৬.	হ্যান্ড স্যানিটাইজার	জীবাণুমুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার	বোতল	১

প্রয়োজনীয় টুলস

ক্রম	টুলস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ফ্রেশ-ওয়াটার	বিশুদ্ধ পানি	লিটার	প্রয়োজনমত
২.	অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন	জীবাণুনাশক তরল	বোতল	১
৩.	নেইলপলিশ রিমুভার	নেইলপলিশ সরানোর জন্য	বোতল	১
৪.	কিউটিকল ওয়েল	কিউটিকল নরম করার জন্য	বোতল	১
৫.	বেজ কোট	নেইলপলিশের ভিত্তি কোট	বোতল	১
৬.	কালার নেইল পলিশ	বিভিন্ন রঙের নেইল পলিশ	বোতল	৫
৭.	টপ কোট	নেইলপলিশের ওপরের কোট	বোতল	১
৮.	হাত ও পায়ের লোশন	ময়েশ্চারাইজার	বোতল	১
৯.	স্যানিটাইজ টাওয়েল	জীবাণুমুক্ত তোয়ালে	প্যাক	১
১০.	টোনার	ত্বক পরিষ্কারের জন্য	বোতল	১
১১.	কটন বল	তুলা বল	প্যাক	১
১২.	লিকুইড সোপ	তরল সাবান	বোতল	১
১৩.	নেইল সাইনিং জেল	নেইল বেডের জন্য সাইনিং জেল	বোতল	১
১৪.	পেপার টাওয়েল	কাগজের তোয়ালে	রোল	১

প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস

ক্রম	ইকুইপমেন্টস এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ম্যানিকিউরিং টেবিল	ম্যানিকিউর করার জন্য টেবিল	পিস	১
২.	ক্লায়েন্ট চেয়ার	ক্লায়েন্টের জন্য চেয়ার	পিস	১
৩.	ম্যানিকিউর চেয়ার/স্টুলস	ম্যানিকিউর করার জন্য চেয়ার/স্টুল	পিস	১
৪.	সাপ্লাই ট্রে	সরঞ্জাম রাখার ট্রে	পিস	১
৫.	ফিঙ্গার বোল	আঙ্গুল ডুবানোর জন্য বোল	পিস	১
৬.	কটন কন্টেইনার	তুলার পাত্র	পিস	১
৭.	ভেজা স্যানিটাইজার	ভেজা স্যানিটাইজার	প্যাক	১
৮.	স্ট্যারিলাইজার	জীবাণুমুক্তকারী	পিস	১

৯.	কিউটিকল পুশার	ধাতব বা কাঠের কিউটিকল পুশার	পিস	১
১০.	এমেরি বোর্ড	নেইল ফাইল করার জন্য বোর্ড	পিস	১
১১.	কমলা কাঠের লাটি	কিউটিকল পুশার	পিস	১
১২.	কিউটিকল নিপার	কিউটিকল কাটার যন্ত্র	পিস	১
১৩.	কিউটিকল ট্রিমার	কিউটিকল ট্রিমার	পিস	১
১৪.	নেইল ক্লিপার	নেইল কাটার জন্য যন্ত্র	পিস	১
১৫.	নেইল ব্রাশ	নেইল পরিষ্কারের ব্রাশ	পিস	১
১৬.	নেইল বাফার	নেইল মসৃণ করার জন্য বাফার	পিস	১
১৭.	নেইল ফাইল	নেইল ফাইল করার জন্য যন্ত্র	পিস	১
১৮.	কিউটিকল সিজরস/কাচি	কিউটিকল কাঁচি	পিস	১
১৯.	কিউটিকল রিমুভার	কিউটিকল সরানোর যন্ত্র	পিস	১

শিখনফল (Learning Outcome) ৪: পেডিকিউর সম্পাদন করতে পারবে

অ্যাসেসমেন্ট মানদন্ড	১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করতে সক্ষম হয়েছে ২. প্রায় ১০ থেকে ১৫ মিনিট গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখতে সক্ষম হয়েছে ৩. পা প্রায় ৩ থেকে ৫ মিনিট স্ক্রাব এবং প্রতিটি পায়ের জন্য ন্যূনতম ৫ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করতে সক্ষম হয়েছে ৪. ফাটলগুলি সরাতে সক্ষম হয়েছে ৫. প্যাকটি প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে এবং শুকানোর পরে সরাতে সক্ষম হয়েছে ৬. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করতে সক্ষম হয়েছে ৭. নখগুলি সঠিক নখের আকারের জন্য ফাইল করতে সক্ষম হয়েছে ৮. পা পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে এবং নখগুলি চকচকে করার জন্য বাফার করতে সক্ষম হয়েছে ৯. নখের উপরে নেইল শাইনিং জেল প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে ১০. প্রতিটি পায়ে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়েছে
শর্ত ও রিসোর্স	১. প্রকৃত কর্মক্ষেত্রে অথবা প্রশিক্ষণ পরিবেশ ২. সিবিএলএম ৩. হ্যান্ডআউটস ৪. ল্যাপটপ এবং মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৫. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৬. ইন্টারনেট সুবিধা ৭. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৮. অডিও ভিডিও ডিভাইস
বিষয়বস্তু	১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করা ২. প্রায় ১০ থেকে ১৫ মিনিট গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখা ৩. পা প্রায় ৩ থেকে ৫ মিনিট স্ক্রাব এবং প্রতিটি পায়ের জন্য ন্যূনতম ৫ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা ৪. ফাটলগুলি সরানো ৫. প্যাক প্রয়োগ এবং ১০-১৫ মিনিট পর তুলে ফেলা ৬. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করা ৭. সঠিক নখের আকারের জন্য নখগুলি ফাইল করা ▪ ডিম্বাকৃতি ▪ চারকোণা ▪ গোলাকৃতি ▪ সুঁচালো ৮. পা পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে এবং নখগুলি চকচকে করার জন্য বাফার করা ৯. নখের উপরে নেইল শাইনিং জেল প্রয়োগ করা ১০. প্রতিটি পায়ে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা
জব / টাস্ক / এক্টিভিটি	১. স্পা পেডিকিউর 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) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -8 : পেডিকিউর সম্পাদন করা।

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের **“পেডিকিউর সম্পাদন করা”** শেখার উপকরণ প্রদান করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৪ : পেডিকিউর সম্পাদন করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৪.১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৪.১ -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 জব শিট ৪.১: স্পা পেডিকিউর করা

ইনফরমেশন শিট (Information Sheet) ৪: পেডিকিউর 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. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করা
৪.২. প্রায় ১০ থেকে ১৫ মিনিট গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখা
৪.৩. পা প্রায় ৩ থেকে ৫ মিনিট স্ক্রাব এবং প্রতিটি পায়ের জন্য ন্যূনতম ৫ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা
৪.৪. ফাটলগুলি সরানো
৪.৫. প্যাক প্রয়োগ এবং ১০-১৫ মিনিট পর তুলে ফেলা
৪.৬. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করা
৪.৭. সঠিক নখের আকারের জন্য নখগুলি ফাইল করা
৪.৮. পা পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে এবং নখগুলি চকচকে করার জন্য বাফার করা
৪.৯. নখের উপরে নেইল শাইনিং জেল প্রয়োগ করা
৪.১০.প্রতিটি পায়ে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা

৪.১. শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করা

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

পেডিকিউর এর প্রয়োজনীয়তা

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

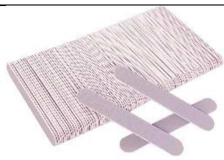
পেডিকিউর পদ্ধতি

নিচে আপনার দেওয়া পেডিকিউর পদ্ধতিগুলির একটি সারণি দেওয়া হল:

ক্রমিক নং	পেডিকিউর পদ্ধতির নাম	বর্ণনা	ধাপসমূহ	চিত্র
১	ক্লাসিক পেডিকিউর	এটি একটি সাধারণ পেডিকিউর, যা সাধারণত নখের কেয়ার, কিউটিকল পরিচর্যা, স্ক্রাবিং, ময়শ্চারাইজিং এবং পলিশিং অন্তর্ভুক্ত করে।	- পায়ের ত্বক ও নখ পরিষ্কার করা - কিউটিকল ঠেলা বা কেটে ফেলা - পায়ের ত্বক স্ক্রাব করা - পলিশ লাগানো	
২	স্পা পেডিকিউর	স্পা পেডিকিউর একটি ক্লাসিক পেডিকিউরের উন্নত সংস্করণ, যা পেডিকিউর সেশনে আরও বেশি আরাম ও বিলাসিতা প্রদান করে। এটি বিশেষত আরও গভীর ত্বক পরিচর্যা এবং আরামদায়ক মেনিকিউর প্রক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত করে।	- পায়ের জন্য স্ক্রাব বা পেডিকিউর মাস্ক ব্যবহার - পেডিকিউর সেশনে তেল, ক্রিম বা এসেনশিয়াল অয়েল ব্যবহার - গরম পেডিকিউর ব্যাথা কমাতে বা শিথিল করতে - পোলিশ লাগানো, সাধারণত খুব সুন্দর পেডিকিউর ফিনিশ	
৩	জেল পেডিকিউর	জেল পেডিকিউর এক ধরনের উন্নত পেডিকিউর, যেখানে গ্লসির মতো একটি টপ কোট ব্যবহৃত হয়, যা আরও দীর্ঘস্থায়ী এবং চকচকে দেখায়। এটি সাধারণত গরম ও শীতল পদ্ধতিতে করা হয়।	- নখের পৃষ্ঠ পরিষ্কার করা - পেডিকিউর করা - জেল পলিশ প্রয়োগ করা - ইউভি লাইটের মাধ্যমে পলিশ শুষ্ক করা	

৪	গ্লিটার পেডিকিউর	এই ধরনের পেডিকিউরে নখে গ্লিটার বা শিমারি পলিশ ব্যবহার করা হয়, যা উজ্জ্বল ও চকচকে দেখতে হয়।	- নখ কেটে ও ফাইল করে আকৃতি দেওয়া - সাধারণ পলিশ লাগানো - গ্লিটার বা শিমারি পলিশ দিয়ে নখ সাজানো	
৫	মেডিক্যাল পেডিকিউর	এটি বিশেষত ত্বকের যেকোনো সমস্যা (যেমন ফাংগাল ইনফেকশন, কর্নস, কাল ব্লিস্টার ইত্যাদি) এবং পায়ের স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির জন্য উপযুক্ত পেডিকিউর।	- পায়ের সমস্যা চিহ্নিত করা - ডিপ স্কিন কেয়ার এবং বিশেষ যত্ন প্রদান - পেডিকিউর সেশনে মেডিক্যাল টুলস ব্যবহার করা	
৬	ফুট স্কিন পেডিকিউর	এটি পায়ের ত্বকের জন্য একটি বিশেষ পেডিকিউর, যা শুষ্ক ত্বক, শক্ত ত্বক, বা ফাটা ত্বক দূর করতে সহায়ক।	- স্কিন স্ক্রাবিং বা ডেড স্কিন রিমুভাল - পায়ের পডিয়াট্রিক কেয়ার - ময়শ্চারাইজিং এবং হিল কেয়ার	
৭	হট স্টোন পেডিকিউর	এটি বিশেষ পেডিকিউর সেশন, যেখানে গরম স্টোন ব্যবহার করে পায়ের ত্বক শিথিল করা হয় এবং মসৃণতা আনা হয়।	- পায়ের ত্বক স্ক্রাব করা - গরম পাথর দিয়ে ম্যাসাজ করা - স্কিন কেয়ার ও ময়শ্চারাইজিং করা	
৮	ন্যাচারাল পেডিকিউর	এটি একটি প্রাকৃতিক পেডিকিউর যেখানে সব উপকরণ পার্লার পণ্য থেকে মুক্ত এবং সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপাদান যেমন, হরমোন মুক্ত তেল, শাকসবজি ও ফলমূল দিয়ে তৈরি স্ক্রাব ব্যবহার করা হয়।	- প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে স্কিন কেয়ার - সেজে ওঠা পেডিকিউর	

প্রয়োজনীয় মালামাল এবং উপকরণ

<table>
<tr><th>নাম</th><th colspan="3">বিস্তারিত বর্ণনা</th></tr>
<tr><td>পেডিকিউরিং টেবিল</td><td colspan="3">পেডিকিউর করার জন্য ব্যবহৃত টেবিল, যেখানে পা রাখার পর্যাপ্ত স্থান থাকে।</td></tr>
<tr><td>ক্লায়েন্ট চেয়ার</td><td colspan="3">ক্লায়েন্টের আরামদায়ক বসার জন্য চেয়ার, যা সাধারণত মসৃণ এবং আরামদায়ক হয়।</td></tr>
<tr><td>পেডিকিউর চেয়ার/স্টুলস</td><td colspan="3">পেডিকিউর করার সময় ব্যবহৃত চেয়ার বা স্টুল, যা উচ্চতা সমন্বয় করা যায়।</td></tr>
<tr><td>সাপ্লাই ট্রে</td><td colspan="3">সরঞ্জাম ও উপকরণ রাখার জন্য ট্রে, যাতে প্রয়োজনীয় সবকিছু হাতের কাছে রাখা যায়।</td></tr>
<tr><td>
চিত্র: পেডিকিউরিং টেবিল</td><td>
চিত্র: ক্লায়েন্ট চেয়ার</td><td>
চিত্র: পেডিকিউর চেয়ার/স্টুলস</td><td>
চিত্র: সাপ্লাই ট্রে</td></tr>
<tr><td>ফুট বোল</td><td colspan="3">পা ডুবিয়ে পরিষ্কার করার জন্য বোল, যা সাধারণত প্লাস্টিক বা মেটাল দিয়ে তৈরি।</td></tr>
<tr><td>কটন কন্টেইনার</td><td colspan="3">তুলা রাখার পাত্র, যা পরিষ্কার এবং সহজে ব্যবহারযোগ্য।</td></tr>
<tr><td>ভেজা স্যানিটাইজার</td><td colspan="3">জীবাণুমুক্ত করার জন্য ব্যবহৃত ভেজা স্যানিটাইজার, যা ত্বকের জন্য নিরাপদ।</td></tr>
<tr><td>স্ট্যারিলাইজার</td><td colspan="3">যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করার জন্য ব্যবহৃত স্ট্যারিলাইজার যন্ত্র।</td></tr>
<tr><td>
চিত্র: ফুট বোল</td><td>
চিত্র: কটন কন্টেইনার</td><td>
চিত্র: ভেজা স্যানিটাইজার</td><td>
চিত্র: স্ট্যারিলাইজার</td></tr>
<tr><td>কিউটিকল পুশার</td><td colspan="3">কিউটিকল পুশ করার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্র, যা সাধারণত ধাতব বা প্লাস্টিকের হয়।</td></tr>
<tr><td>এমেরি বোর্ড</td><td colspan="3">নেইল ফাইল করার জন্য ব্যবহৃত বোর্ড, যা বিভিন্ন ধরণের পৃষ্ঠে ফাইল করতে পারে।</td></tr>
<tr><td>কিউটিকল নিপার</td><td colspan="3">কিউটিকল কাটা বা ট্রিম করার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্র।</td></tr>
<tr><td>
চিত্র: কিউটিকল পুশার</td><td colspan="2">
চিত্র: এমেরি বোর্ড</td><td>
চিত্র: কিউটিকল নিপার</td></tr>
<tr><td>কিউটিকল ট্রিমার</td><td colspan="3">কিউটিকল পরিষ্কার ও ট্রিম করার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্র।</td></tr>
<tr><td>নেইল ক্লিপার</td><td colspan="3">নেইল কাটা বা ট্রিম করার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্র।</td></tr>
<tr><td>নেইল ব্রাশ</td><td colspan="3">নেইল পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহৃত ব্রাশ, যা সাধারণত নরম ব্রিসল দিয়ে তৈরি।</td></tr>
<tr><td>নেইল বাফার</td><td colspan="3">নেইল মসৃণ এবং চকচকে করার জন্য ব্যবহৃত বাফার।</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr>
</table>

চিত্র: কিউটিকল ট্রিমার	চিত্র: নেইল ক্লিপার	চিত্র: নেইল ব্রাশ	চিত্র: নেইল বাফার
নেইল ফাইল	নেইল ফাইল করার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্র, যা বিভিন্ন আকারে আসে।		
কিউটিকল সিজরস/কাচি	কিউটিকল কাটা বা ট্রিম করার জন্য ব্যবহৃত কাচি।		
কিউটিকল রিমুভার	কিউটিকল সরানোর জন্য ব্যবহৃত রাসায়নিক বা যন্ত্র।		
চিত্র: নেইল ফাইল	চিত্র: কিউটিকল সিজরস/কাচি	চিত্র: কিউটিকল রিমুভার	

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ম্যাটেরিয়াল এর নাম	বিস্তারিত বর্ণনা
ফ্রেশ-ওয়াটার	পা ধোয়ার জন্য ব্যবহৃত পরিষ্কার পানি, যা স্যানিটাইজেশনের জন্য ব্যবহৃত হয়।
অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন	জীবাণুমুক্ত করার জন্য ব্যবহৃত অ্যান্টিসেপটিক দ্রবণ, যা ত্বকের জন্য নিরাপদ।
নেইলপলিশ রিমুভার	নেইলপলিশ সরানোর জন্য ব্যবহৃত দ্রবণ, যা সাধারণত এসিটোন বা নন-এসিটোন ভিত্তিক।
কিউটিকল ওয়েল	কিউটিকল নরম এবং মসৃণ করার জন্য ব্যবহৃত তেল।
বেজ কোট	নেইলপলিশ দেওয়ার আগে ব্যবহৃত বেজ কোট, যা নেইলপলিশের স্থায়িত্ব বৃদ্ধি করে।
কালার নেইল পলিশ	নেইল সাজানোর জন্য ব্যবহৃত রঙিন নেইলপলিশ।
টপ কোট	নেইলপলিশের উপরে দেওয়া কোট, যা নেইলপলিশের স্থায়িত্ব এবং চকচকে করে।
হাত ও পায়ের লোশন	হাত ও পা মসৃণ এবং কোমল করার জন্য ব্যবহৃত লোশন।
স্যানিটাইজ টাওয়েল	জীবাণুমুক্ত করার জন্য ব্যবহৃত স্যানিটাইজড তোয়ালে।
টোনার	ত্বক পরিষ্কার এবং টোন করার জন্য ব্যবহৃত টোনার।
কটন বল	নেইলপলিশ রিমুভার বা অন্যান্য দ্রবণ প্রয়োগের জন্য ব্যবহৃত তুলার বল।
লিকুইড সোপ	হাত এবং পা পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহৃত তরল সাবান।
নেইল সাইনিং জেল	নেইল চকচকে এবং মসৃণ করার জন্য ব্যবহৃত জেল।
পেপার টাওয়েল	হাত এবং পা মুছার জন্য ব্যবহৃত কাগজের তোয়ালে।

শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইড দিয়ে গরম জল প্রস্তুত করা

এই ধাপের মাধ্যমে পায়ের ত্বককে পরিষ্কার করা, পায়ের ক্লান্তি দূর করা এবং ত্বককে মসৃণ ও স্বাস্থ্যকর রাখা হয়। শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেবু এবং এন্টিসেপটিক লিকুইডের মিশ্রণ পায়ের ত্বকের জন্য অত্যন্ত উপকারী, কারণ এটি ত্বক থেকে মৃত কোষ, ময়লা এবং ব্যাকটেরিয়া দূর করতে সাহায্য করে। এটি ত্বককে সতেজ করে এবং এক ধরনের আরামদায়ক অনুভূতি সৃষ্টি করে।

ধাপসমূহ:

ক. গরম জল প্রস্তুত করা: একটি বড় বেসিনে বা পেডিকিউর বোল নিন। গরম পানির মধ্যে প্রয়োজন অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি যোগ করুন। পানির তাপমাত্রা এমন হওয়া উচিত যাতে পা ডুবানোর জন্য আরামদায়ক হয়, তবে অতিরিক্ত গরম নয় যাতে ত্বক পুড়ে না যায়।

খ. শ্যাম্পু বা সোপ যোগ করা: গরম জলে কয়েক ফোঁটা শ্যাম্পু বা লিকুইড সোপ যোগ করুন। এটি পায়ের ত্বক থেকে ময়লা এবং অতিরিক্ত তেল পরিষ্কার করতে সহায়তা করবে। শ্যাম্পু বা সোপ মিশ্রিত পানি কিছুটা ফেনা তৈরি করবে যা পায়ের ত্বক পরিষ্কার করার কাজে সাহায্য করবে।

গ. বাথ সল্ট যোগ করা: এরপর বাথ সল্ট (সাধারণত ইপসম সল্ট বা অন্যান্য সুগন্ধি বাথ সল্ট) ১-২ টেবিল চামচ যোগ করুন। বাথ সল্ট পায়ের ত্বককে মসৃণ করে এবং স্নিগ্ধ অনুভূতি দেয়। এটি পায়ের ক্লান্তি দূর করতে এবং পায়ের স্নানকে আরামদায়ক করতে সহায়ক।

ঘ. লেবু যোগ করা: লেবু এর রস ১টি লেবু থেকে বের করে গরম জলে মিশিয়ে দিন। লেবুর অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল গুণ পায়ের ত্বককে জীবাণুমুক্ত করবে, পাশাপাশি ত্বককে উজ্জ্বল করতে সাহায্য করবে।

ঙ. এন্টিসেপটিক লিকুইড যোগ করা: কিছু পরিমাণ এন্টিসেপটিক লিকুইড (যেমন ডিটল বা অন্য কোন জীবাণুনাশক) যোগ করুন। এটি পায়ের ত্বক এবং নখের যত্নে সহায়তা করবে এবং কোনো ধরনের ব্যাকটেরিয়া বা ইনফেকশন থেকে রক্ষা করবে।

চ. মিশ্রণ ভালোভাবে মেশানো: উপাদানগুলো ভালোভাবে মিশ্রিত হয়ে গেলে, গরম জলের মধ্যে পায়ের ত্বক ডুবিয়ে রাখুন। ৫ থেকে ১০ মিনিট পা গরম জলে ডুবিয়ে রাখুন, যাতে ত্বক শিথিল হয়ে যায় এবং উপাদানগুলো ত্বকে শোষিত হতে পারে।

৪.২. প্রায় ১০ থেকে ১৫ মিনিট গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখা

পেডিকিউর সেশনের একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হল পায়ের ত্বক এবং নখের যত্ন নেওয়া। গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখার মাধ্যমে পায়ের ত্বক ও নখের শিথিলতা, নরম হওয়া এবং মৃত ত্বক সহজে অপসারণ করা সম্ভব হয়। এই প্রক্রিয়া পায়ের ক্লান্তি ও ব্যথা দূর করতে সহায়ক, এবং এতে ত্বক পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যকর থাকে।

ধাপসমূহ:

ক. পানি প্রস্তুত করা: প্রথমে একটি ফুট বোল বা পাত্রে গরম পানি পূর্ণ করুন। পানি খুব গরম হবে না, তবে এমনভাবে গরম হতে হবে যাতে পা সেখানে আরামদায়কভাবে ডুবিয়ে রাখা যায়। সাধারণত ৩৭-৪০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রা উপযুক্ত থাকে।

খ. অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন যোগ করা: গরম পানিতে অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন বা পেডিকিউর সলিউশন (যদি প্রয়োজন হয়) যোগ করুন, যা পায়ের ত্বক এবং নখ জীবাণুমুক্ত করতে সাহায্য করবে। এর ফলে ত্বক পরিষ্কার এবং সুস্থ থাকবে।

গ. পা ডুবিয়ে রাখা: পা ধীরে ধীরে গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখুন এবং অন্তত ১০-১৫ মিনিট পর্যন্ত পা সেখানে রাখুন। এই সময়ের মধ্যে পায়ের ত্বক শিথিল হবে, মৃত চামড়া এবং শক্ত ত্বক সহজেই আলাদা হবে।

ঘ. আরামদায়ক অনুভূতি: পা গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখার পর, তা আরও শিথিল এবং আরামদায়ক অনুভূতি দিবে, বিশেষত যদি পায়ে ক্লান্তি বা ব্যথা থাকে।

ঙ. পা মুছা: পা পানি থেকে বের করার পর, এক কাপর বা কটন তোয়ালে দিয়ে পা ভালোভাবে মুছুন। যদি প্রয়োজন মনে করেন, তবে পায়ের ত্বক আরও নরম করার জন্য হালকা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন।

৪.৩. পা প্রায় ৩ থেকে ৫ মিনিট স্ক্রাব এবং প্রতিটি পায়ের জন্য ন্যূনতম ৫ মিনিটের জন্য ম্যাসেজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা

পায়ের স্ক্রাব এবং ম্যাসেজ ক্রিম প্রয়োগের মাধ্যমে পায়ের ত্বককে গভীরভাবে পরিষ্কার, মসৃণ ও নরম করা যায়। স্ক্রাবিং মৃত ত্বক বা শক্ত ত্বক অপসারণ করে, এবং ম্যাসাজের মাধ্যমে পায়ের রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায়, ক্লান্তি কমে এবং পা আরও আরামদায়ক হয়ে ওঠে। এটি ত্বকের পুষ্টি এবং মসৃণতা নিশ্চিত করতে সহায়ক।

ধাপসমূহ:

ক. স্ক্রাবিং: প্রথমে পা গরম পানিতে প্রায় ৩ থেকে ৫ মিনিট ডুবিয়ে রাখুন (যেমন পূর্বে আলোচনা করা হয়েছে)। এটি পায়ের ত্বককে নরম এবং শিথিল করবে, যা স্ক্রাবিং সহজ করবে। আপনার পায়ের ত্বকের ধরন অনুযায়ী একটি উপযুক্ত স্ক্রাব নির্বাচন করুন। সাধারণত মধু, চিনি, নকলা, বা লেবুর রস সম্বলিত স্ক্রাব পায়ের ত্বককে গভীরভাবে পরিষ্কার করতে সহায়ক। স্ক্রাব হাতে নিয়ে পায়ের ত্বকে ভালোভাবে লাগান। এবার স্ক্রাবটি পায়ের পাতা, পায়ের আঙ্গুল, পায়ের নীচের অংশ এবং গোড়ালিতে সার্কুলার মোশন (বৃত্তাকার গতিতে) ব্যবহার করে স্ক্রাব করুন। স্ক্রাবটি ৩-৫ মিনিট ধরে ব্যবহার করুন, বিশেষ করে শুষ্ক বা শক্ত ত্বক যেখানে বেশি জমে থাকে। স্ক্রাবিং শেষ হলে, পা ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন। অতিরিক্ত স্ক্রাবের বাকি অংশ মুছে ফেলুন।

খ. ম্যাসেজ: একটি হালকা বা পুষ্টিকর ম্যাসেজ ক্রিম নির্বাচন করুন যা পায়ের ত্বককে নরম এবং মসৃণ করবে। যদি পায়ের ত্বক শুষ্ক হয়ে থাকে, তাহলে একটি গভীরভাবে পুষ্টিকর ক্রিম বেছে নিন, যেমন শিয়া বাটার বা অলিভ অয়েল ক্রিম। ক্রিম হাতে নিয়ে পায়ের প্রতিটি অংশে লাগান। প্রথমে পায়ের পাতা, এরপর আঙ্গুল এবং গোড়ালি পর্যন্ত ক্রিম লাগান। পায়ের পাতা থেকে শুরু করে গোড়ালি পর্যন্ত ম্যাসাজ করুন। এটি পায়ের রক্ত সঞ্চালন বাড়াবে এবং পায়ের ক্লান্তি কমাবে। সঠিকভাবে ম্যাসাজ করতে নরম এবং চাপ দেওয়ার মতো হালকা স্ট্রোক ব্যবহার করুন। প্রতিটি পায়ের জন্য অন্তত ৫ মিনিট ম্যাসাজ করুন। পায়ের আঙ্গুলের মধ্যবর্তী অংশে, গোড়ালি এবং পায়ের পাতার নীচে বিশেষ মনোযোগ দিন। এই স্থানগুলোতে ত্বক বেশি শুষ্ক ও শক্ত হয়ে থাকে।

গ. অতিরিক্ত যত্ন (ঐচ্ছিক): হালকা ময়েশ্চারাইজার: ম্যাসাজ শেষ হওয়ার পর, আপনি যদি চান, তবে হালকা ময়েশ্চারাইজার বা পেডিকিউর লোশন ব্যবহার করতে পারেন পায়ের ত্বক আরও নরম ও সুরক্ষিত রাখতে।

ঘ. পা পরিষ্কার করা: ম্যাসেজের পর, পায়ের ত্বকে যদি অতিরিক্ত ক্রিম থাকে, তাহলে তা পরিষ্কার করে নিন এবং পরিস্কার তোয়ালে দিয়ে পা মুছে ফেলুন।

৪.৪. ফাটলগুলি সরানো

পায়ের ত্বকের ফাটল সমস্যাগুলি সাধারণত শুষ্কতা, অতিরিক্ত চাপ বা পুরনো মৃত ত্বক জমে যাওয়ার কারণে হয়ে থাকে। এই ফাটলগুলি সরানো বা মসৃণ করা পায়ের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে এবং ত্বকের সুরক্ষা নিশ্চিত করে। বিশেষ করে, গোড়ালি ও পায়ের তলাতেই এই ফাটলগুলি বেশি দেখা যায়, যা সংক্রমণের কারণ হতে পারে। সুতরাং, ফাটলগুলি সরানো পেডিকিউর প্রক্রিয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

ধাপসমূহ:

ক. গরম পানি দিয়ে পা ডুবানো: পা প্রায় ৩ থেকে ৫ মিনিট গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখুন, এটি ত্বককে নরম করবে এবং মৃত ত্বক সহজে উঠাতে সাহায্য করবে। এতে ত্বক শিথিল হবে এবং স্ক্রাব বা ফাইলিং করার সময় ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হবে না।

খ. স্ক্রাবিং ও মৃত ত্বক অপসারণ: গরম পানিতে পা ডুবানোর পর, পায়ের ত্বকে স্ক্রাব লাগান। এটি মৃত ত্বক এবং জমে থাকা মলিনতা পরিষ্কার করতে সহায়তা করবে। স্ক্রাব ব্যবহার করতে সময় নিন এবং সঠিকভাবে পায়ের গোড়ালি, আঙ্গুলের নিচে, পায়ের পাতা ইত্যাদি জায়গায় স্ক্রাব করুন। এই জায়গাগুলিতে সাধারণত ফাটল বা শক্ত ত্বক বেশি থাকে। স্ক্রাব করার পর পা ধুয়ে নিন এবং শুকিয়ে নিন।

গ. ফাটল মসৃণ করার জন্য ফাইল ব্যবহার করা: পায়ের ত্বক যদি এখনও শুষ্ক বা ফাটলযুক্ত থাকে, তবে ফুট ফাইল বা পেডিকিউর ফাইল ব্যবহার করুন। পায়ের ফাটল বা শক্ত ত্বকের ওপর হালকা চাপ দিয়ে ফাইলিং করুন। বিশেষ করে গোড়ালি এবং পায়ের পাতা যেখানে ফাটল বেশি দেখা যায়, সেখানেই বেশি মনোযোগ দিন। ফাইলিং করার সময় খুব বেশি শক্তি প্রয়োগ করবেন না, কারণ এটি ত্বককে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। ফাইলিং শেষ হলে, ফাটল বা শক্ত ত্বক অনেকটা সোজা এবং মসৃণ হয়ে যাবে।

ঘ. মাসাজ ক্রিম বা হিল কেয়ার ক্রিম প্রয়োগ: ফাটল বা শুষ্ক ত্বক সরানোর পর, পায়ের ত্বককে পুষ্টি দিতে পেডিকিউর ক্রিম বা হিল কেয়ার ক্রিম ব্যবহার করুন। এটি ত্বককে গভীরভাবে ময়েশ্চারাইজ করবে এবং ফাটলগুলিকে ঠিক করার জন্য সাহায্য করবে। ক্রিম ভালোভাবে পায়ের গোড়ালি, পাতা এবং আঙ্গুলের নীচে লাগিয়ে হালকা করে ম্যাসাজ করুন।

ঙ. পায়ের ত্বক নরম ও মসৃণ করা: ম্যাসাজ ক্রিম লাগানোর পর পায়ের ত্বক মসৃণ হয়ে যাবে। এটি ফাটলগুলোর পুনরায় সৃষ্টি রোধ করবে এবং পায়ের ত্বককে নরম রাখবে। আপনি যদি আরও একটু গভীর যত্ন চান, তবে পা ম্যাসাজের পর পেডিকিউর পাম বা বিশেষ তেল ব্যবহার করতে পারেন। এতে ত্বক আরও নরম এবং পুষ্ট হবে।

চ. পায়ের ত্বক পরিষ্কার করা: ক্রিমের অতিরিক্ত অংশ বা অতিরিক্ত তেল মুছে ফেলতে কটন বল বা টাওয়েল ব্যবহার করুন।

৪.৫. প্যাক প্রয়োগ এবং ১০-১৫ মিনিট পর তুলে ফেলা

পেডিকিউর সেশনে প্যাক প্রয়োগের মূল উদ্দেশ্য হল পায়ের ত্বককে গভীরভাবে পুষ্টি দেওয়া, নরম করা এবং শিথিল করা। এটি পায়ের শুষ্কতা, ফাটল বা অন্য কোন ত্বকের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করে। প্যাক পায়ের ত্বককে আরামদায়ক এবং সুস্থ রাখতে সহায়ক।

ধাপসমূহ:

ক. প্যাক প্রস্তুতি: আপনার পছন্দের পেডিকিউর প্যাক নির্বাচন করুন (যেমন: মধু ও মধুর মিশ্রণ, অ্যালো ভেরা জেল, তেলের প্যাক ইত্যাদি)। প্যাক যদি প্রাকৃতিক উপাদানগুলির মিশ্রণ হয়, তবে এটি সতেজ ও ত্বকের জন্য উপকারী হবে।

খ. প্যাক প্রয়োগ: পেডিকিউর ব্রাশ বা স্প্যাচুলা ব্যবহার করে প্যাকটি পায়ের ত্বকের উপর সমানভাবে লাগান। প্যাকটি পায়ের গোড়ালি, পাতা, আঙ্গুলের চারপাশ এবং পায়ের অন্যান্য অংশে ভালোভাবে লাগিয়ে নিন। বিশেষ করে শুষ্ক, শক্ত বা ফাটা অংশগুলোতে একটু বেশি প্যাক লাগানো উচিত।

গ. প্যাক রাখুন: প্যাকটি ১০-১৫ মিনিট ধরে পায়ে রেখে দিন। এই সময়ের মধ্যে প্যাকটি ত্বকের ভিতরে প্রবেশ করে এবং পায়ের ত্বককে পুষ্টি এবং আর্দ্রতা প্রদান করবে।

ঘ. প্যাক তুলে ফেলা: ১০-১৫ মিনিট পর, গরম তোয়ালে বা সাধারণ পানি দিয়ে প্যাকটি মুছে ফেলুন। প্যাকটি সম্পূর্ণভাবে ত্বক থেকে তুলে ফেলুন এবং ত্বক ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

ঙ. ময়েশ্চারাইজিং: প্যাকটি তুলে নেওয়ার পর, পায়ের ত্বক শুকনো হয়ে যেতে পারে, তাই আপনি হাত বা পায়ের লোশন বা ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করে পায়ের ত্বক নরম এবং মসৃণ করে নিন। এটি ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

৪.৬. নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করা

পেডিকিউর সেশনে নখের যত্ন নেওয়ার অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হল নখকে সঠিকভাবে পরিষ্কার করা, কাটা এবং মৃত চামড়া অপসারণ করা। এটি পায়ের নখ এবং ত্বককে স্বাস্থ্যকর, মসৃণ এবং সুন্দর রাখতে সাহায্য করে।

ধাপসমূহ:

ক. নখ পরিষ্কার ও প্রস্তুতি: প্রথমে পায়ের ত্বক এবং নখ ভালভাবে পরিষ্কার করে নিন। একটি মাইল্ড সোপ বা নেইল ক্লিনার ব্যবহার করে নখ এবং ত্বক পরিষ্কার করুন, যাতে সমস্ত ময়লা এবং পুরনো পলিশ উঠিয়ে নেওয়া যায়।

খ. নখ কাটা: নেইল ক্লিপার বা নেইল কাটার ব্যবহার করে, নখগুলিকে সঠিক আকারে কেটে ফেলুন। চেষ্টা করুন নখের প্রাকৃতিক আকার অনুসরণ করে, যাতে নখের কোণগুলি খুব বেশি তীক্ষ্ণ না হয়।

গ. নখের আকৃতি দেওয়া (ফাইলিং): নেইল ফাইল দিয়ে নখের সীমানা ঠিক করুন এবং সঠিক আকৃতি দিন। ওভাল, স্কয়ার বা রাউন্ড আকৃতি দেওয়া যেতে পারে, নখের স্বাভাবিক আকারের উপর নির্ভর করে। নখের সীমানা ফাইল করার সময় খুব বেশি চাপ প্রয়োগ না করার চেষ্টা করুন, কারণ এতে নখ ভেঙে যেতে পারে।

ঘ. কিউটিকল পরিষ্কার ও মৃত চামড়া অপসারণ: কিউটিকল পুশার ব্যবহার করে কিউটিকলগুলো সামান্য ঠেলুন (কিউটিকলটি যতটা সম্ভব নরম হবে)। তারপর কিউটিকল নিপার বা সিজরস ব্যবহার করে অতিরিক্ত মৃত কিউটিকল এবং ত্বক কেটে ফেলুন। এটি আপনার নখের চারপাশকে পরিস্কার এবং গোছানো রাখবে। যদি কিউটিকল খুব শক্ত হয়ে থাকে, তবে আপনি কিউটিকল রিমুভার ব্যবহার করতে পারেন যা কিউটিকল নরম করে এবং সহজে অপসারণ করতে সাহায্য করে।

ঙ. নখ ঘষা (বাফিং): নেইল বাফার ব্যবহার করে নখের উপরের অংশকে মসৃণ করুন। এটি নখের পৃষ্ঠকে চকচকে করে এবং নখের উপর যে কোনো অসমানতা বা গর্তের জায়গাগুলিকে মসৃণ করে তোলে।

চ. পায়ের ত্বক পরিষ্কার ও ময়লা অপসারণ: নেইল ব্রাশ বা ফুট স্ক্রাব ব্যবহার করে পায়ের ত্বক পরিষ্কার করুন। স্ক্রাবিংয়ের মাধ্যমে মৃত ত্বক ও ময়লা দূর করা যাবে এবং ত্বক আরও মসৃণ ও নরম হবে।

ছ. কিউটিকল তেল বা ক্রিম ব্যবহার: পায়ের কিউটিকল সঠিকভাবে সেরে উঠতে সাহায্য করতে কিউটিকল তেল বা কিউটিকল ক্রিম ব্যবহার করুন। এটি কিউটিকলকে নরম রাখবে এবং পায়ের ত্বক সুস্থ রাখতে সহায়তা করবে।

৪.৭. সঠিক নখের আকারের জন্য নখগুলি ফাইল করা

নখের সঠিক আকৃতি এবং মসৃণতা নিশ্চিত করতে নখ ফাইল করা একটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ। এটি নখের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করতে সহায়তা করে এবং নখের ধার তীক্ষ্ণ বা শখালো না হয়ে নিরাপদ রাখে।

নখের বিভিন্ন আকারের বর্ণনা নিচের টেবিলের মাধ্যমে দেওয়া হলো:

নখের আকার	চিত্র	বর্ণনা
ডিম্বাকৃতি নখ		নখের আকার ডিমের মতো গোলাকার, যা সাধারণত নরম এবং প্রাকৃতিকভাবে সুন্দর দেখায়।
চারকোণা নখ		নখের আকার চারটি কোণ সহ একটি বর্গাকার বা আয়তাকার আকৃতিতে কাটানো হয়। এটি সাধারণত শক্ত এবং সোজা নখের জন্য ব্যবহৃত হয়।
গোলাকৃতি নখ		নখের আকার সম্পূর্ণ গোলাকার, যা নরম এবং মসৃণ দেখতে হয়। এটি সাধারণত ছোট নখের জন্য ব্যবহৃত হয়।
সুঁচালো নখ		নখের আগাটা তীক্ষ্ণ এবং সুঁচালো আকৃতিতে কাটানো হয়, যা ফ্যাশনেবল এবং শার্প দেখতে হয়।

এই বিভিন্ন আকারের নখের ডিজাইন ব্যক্তিগত পছন্দ এবং ফ্যাশনের ওপর নির্ভর করে নির্বাচিত হয়।

ধাপসমূহ:

ক. নখের আকার নির্ধারণ: প্রথমে নির্ধারণ করুন যে, আপনার ক্লায়েন্টের নখের জন্য কোন আকৃতি সবচেয়ে ভালো।

খ. নখ ফাইলিং: নখ ফাইলিংয়ের জন্য নেইল ফাইল বা এমেরি বোর্ড ব্যবহার করুন। ফাইলিংয়ের সময় নখের কোণগুলি একদিক থেকে অন্যদিক পর্যন্ত তুলুন এবং একটি নির্দিষ্ট আকৃতি নিশ্চিত করুন।

গ. নখের পৃষ্ঠ মসৃণ করা: নখের সীমানা ফাইল করার পরে, নেইল বাফার দিয়ে নখের উপরের স্তর মসৃণ করুন। এটি নখের পৃষ্ঠকে সুশৃঙ্খল এবং চকচকে করে তুলবে। বাফিং নখকে নরম এবং স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়তা করে।

ঘ. নখ পরিষ্কার করা: নেইল ব্রাশ ব্যবহার করে নখের সমস্ত ময়লা এবং ধুলা পরিষ্কার করুন। এটি নিশ্চিত করবে যে, নখের পৃষ্ঠে কোনো অবাঞ্ছিত ধুলো বা মৃত ত্বক নেই, যা নখ পলিশের সময় সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

ঙ. ফাইনাল চেক: সমস্ত নখ ফাইল করার পর, ক্লায়েন্টের হাতে একটি স্নিগ্ধ এবং সুষম আঙ্গুলের আকৃতি রয়েছে কিনা, তা চেক করুন। যে কোনও তীক্ষ্ণ কোণ বা অসামঞ্জস্যপূর্ণ অংশ ফেলে দিন এবং নিশ্চিত করুন যে সমস্ত নখ সমানভাবে সজ্জিত।

৪.৮. পা পরিষ্কার করতে সক্ষম হয়েছে এবং নখগুলি চকচকে করার জন্য বাফার করা

এই ধাপে পায়ের ত্বক এবং নখের পরিচর্যা নিশ্চিত করা হয়, যাতে নখগুলি মসৃণ, চকচকে এবং স্বাস্থ্যকর দেখায়। পায়ের ত্বক পরিষ্কার করা এবং নখ বাফিং করা, পরবর্তী পেডিকিউর বা নখ সাজানোর জন্য প্রস্তুতি নেয়ার প্রাথমিক ধাপ।

ধাপসমূহ:

ক. পায়ের ত্বক পরিষ্কার করা: প্রথমে, পায়ের ত্বক পরিষ্কার করতে ফুট স্ক্রাব ব্যবহার করুন। এটি শুষ্ক ত্বক এবং মৃত কোষগুলি দূর করতে সহায়তা করে। স্ক্রাবটি পায়ের পাতায় ভালভাবে ম্যাসাজ করুন এবং কিছু সময় অপেক্ষা করুন। এরপর গরম পানিতে পা ধুয়ে নিন।

খ. নখ পরিষ্কার করা: নেইল ব্রাশ দিয়ে নখের চারপাশের ময়লা এবং ধুলো পরিষ্কার করুন। এটি নখের পৃষ্ঠ পরিষ্কার করতে সাহায্য করবে। যদি নখের মধ্যে কোনো ময়লা বা অবাঞ্ছিত অংশ জমে থাকে, তা তুলতে ব্রাশ ব্যবহার করুন।

গ. নখ বাফিং: নেইল বাফার দিয়ে নখের পৃষ্ঠটি মসৃণ করুন। বাফিংয়ের মাধ্যমে নখের পৃষ্ঠকে একরকম চকচকে করা হয়, যা নখকে সুস্থ এবং সুন্দর দেখায়। এটি নখের শীর্ষ স্তর মসৃণ করে, যাতে পরবর্তীতে পলিশ লাগানো সহজ হয় এবং স্থায়ীত্ব বৃদ্ধি পায়।

ঘ. ময়েশ্চারাইজিং: পায়ের ত্বক শুষ্ক হয়ে গেলে, ময়েশ্চারাইজার বা পায়ের লোশন লাগান। এটি ত্বককে নরম এবং কোমল রাখবে। ময়েশ্চারাইজিং করার পর, পায়ের ত্বক এবং নখের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায় এবং খসখসে ত্বক দূর হয়।

ঙ. ফাইনাল চেক: নখ এবং পায়ের ত্বক চেক করুন যাতে কোনো ফাটা বা শুষ্ক অংশ না থাকে। সমস্ত ময়লা পরিষ্কার করে এবং নখের পৃষ্ঠ বাফ করে নিশ্চিত করুন যে নখ চকচকে এবং পরিষ্কার রয়েছে।

৪.৯. নখের উপরে নেইল শাইনিং জেল প্রয়োগ করা

এই ধাপের মাধ্যমে নখের পৃষ্ঠে চকচকে, মসৃণ এবং স্বাস্থ্যকর উজ্জ্বলতা আনতে শাইনিং জেল ব্যবহার করা হয়। এটি নখের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে এবং পলিশের স্থায়িত্বও বৃদ্ধি করে।

ধাপসমূহ:

ক. নখ পরিষ্কার এবং প্রস্তুত করা: প্রথমে, নিশ্চিত করুন যে আপনার নখগুলো পরিষ্কার এবং শুকনো। নখে কোনো ময়লা, ধুলো বা তেল না থাকার জন্য নখগুলি ভালোভাবে পরিষ্কার করুন। যদি পলিশিং বা বাফিং করা হয়ে থাকে, তাহলে নখ মসৃণ এবং শুষ্ক হওয়া উচিত।

খ. নেইল শাইনিং জেল প্রয়োগ করা: নেইল শাইনিং জেল নখের উপরে একটি পাতলা স্তরে প্রয়োগ করুন। ব্রাশের মাধ্যমে শাইনিং জেলকে নখের উপর সমানভাবে ছড়িয়ে দিন, যেন কোনো ফাঁক বা অসমান জায়গা না থাকে।

গ. ইউভি ল্যাম্পে সেকিং (যদি প্রয়োজন হয়): যদি আপনি জেল পলিশ ব্যবহার করে থাকেন যা ইউভি লাইটে শুকানোর জন্য তৈরি, তাহলে জেল প্রয়োগ করার পর ইউভি ল্যাম্প এর নিচে নখ রাখুন। সাধারণত, ইউভি ল্যাম্পে ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিট পর্যন্ত নখ রেখে শুকাতে হয়, যাতে জেলটি সম্পূর্ণভাবে সেট হয় এবং চকচকে হয়।

ঘ. অতিরিক্ত জেল মুছে ফেলা: প্রয়োগের পর যদি কোনো অতিরিক্ত শাইনিং জেল থাকে, তবে তা কটন প্যাড বা কটন বল দিয়ে মুছে ফেলুন। এটি নখের চারপাশ পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করবে এবং জেল সঠিকভাবে সেট হওয়া নিশ্চিত করবে।

ঙ. শেষ চেক: নখের পৃষ্ঠ চেক করুন এবং নিশ্চিত করুন যে পুরো পৃষ্ঠে শাইনিং জেল সমানভাবে প্রয়োগ হয়েছে এবং কোনো ফাঁক-ফোকর নেই। নখটি সুপার চকচকে এবং মসৃণ দেখানোর জন্য এটি শেষ চেক করুন।

৪.১০. প্রতিটি পায়ে ক্রিম/ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করা

এই ধাপের মাধ্যমে পায়ের ত্বককে সঠিকভাবে হাইড্রেট এবং নরম করা হয়। ময়েশ্চারাইজার বা ক্রিম পায়ের ত্বককে শুষ্কতা, ফাটা বা শক্ত ত্বক থেকে মুক্ত রাখে এবং পায়ের সৌন্দর্য ও স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। এটি বিশেষ করে শীতকালে বা দীর্ঘ সময় পায়ে অতিরিক্ত চাপ পড়লে গুরুত্বপূর্ণ।

ধাপসমূহ:

ক. পায়ের ত্বক পরিষ্কার এবং শুকানো: প্রথমে, নিশ্চিত করুন যে পায়ের ত্বক পরিষ্কার এবং শুকনো। পেডিকিউরের পূর্ববর্তী ধাপগুলি সম্পন্ন করে পা ধুয়ে ফেলুন। পায়ের ত্বক পরিষ্কার হয়ে গেলে, একটি কটন টাওয়েল দিয়ে পুরো পা ভালোভাবে মুছে ফেলুন, যেন কোন অতিরিক্ত জল না থাকে।

খ. ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ: আপনার পছন্দমতো ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার সিলেক্ট করুন। সাধারণত পায়ের জন্য ভারী ও গভীরভাবে হাইড্রেটিং ক্রিম ব্যবহৃত হয়। হাতের মধ্যে কিছু ময়েশ্চারাইজার নিয়ে পায়ের ত্বকে ধীরে ধীরে মালিশ করতে শুরু করুন। প্রথমে পায়ের পাতায় এবং তারপর পায়ের আঙুল, গোড়ালি ও পায়ের ডorsাল (উপরের অংশ) ভালোভাবে ম্যাসাজ করুন।

গ. পায়ের ত্বকে ভালভাবে ম্যাসাজ করা: ক্রিম প্রয়োগ করার পর, পায়ের ত্বকে হালকা ম্যাসাজ করুন। বিশেষ করে পায়ের গোড়ালি, আঙুলের মাঝের অংশ, এবং পায়ের তলার মধ্যে ঘর্ষণ হয় বেশি, সেখানকার ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে। ম্যাসাজ করার সময় আঙুলের মাঝখান থেকে শুরু করে গোড়ালি এবং পায়ের পুরো তলায় ক্রিমটি ঢেলে দিন এবং ভালোভাবে মেখে নিন।

ঘ. এটি শোষিত হতে দিন: ম্যাসাজ শেষে, ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজার পায়ের ত্বকে শোষিত হতে দিন। এটি সাধারণত কিছু সময় নেবে। আপনি চাইলে ১০-১৫ মিনিট অপেক্ষা করতে পারেন।

ঙ. অতিরিক্ত ক্রিম মুছে ফেলা (যদি প্রয়োজন হয়): যদি কোন অতিরিক্ত ক্রিম পায়ে থাকে, তবে একটি কটন টাওয়েল দিয়ে নরমভাবে মুছে ফেলুন, যাতে পায়ের ত্বক একদম মসৃণ এবং তাজা দেখায়।

সেলফ চেক শিট (Self Check Sheet)-৪.১: পেডিকিউর সম্পাদন করা।

সঠিক উত্তর লিখুন।

১: পেডিকিউর কি? পেডিকিউর কেন জরুরী?
উত্তর:

২: ফুট মাসাজিং কেন করা হয়?
উত্তর:

৩. কিউটিকল পুশার কীভাবে ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

৪. নেইল ক্লিপার কী কাজে ব্যবহৃত হয়?

উত্তর:

৫. পেডিকিউর করতে কোন ধরনের সাবান ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

৬. পেডিকিউর সেশনে প্যাকে কি উপাদান ব্যবহার করা হয়?

উত্তর:

৭. পেডিকিউর সেশনে যে সকল টুলস জীবাণুমুক্ত করা প্রয়োজন, তার মধ্যে কোনটি অন্যতম?

উত্তর:

উত্তর পত্র (Answer Key)- ৪.১: পেডিকিউর সম্পাদন করা।

১: পেডিকিউর কি? পেডিকিউর কেন জরুরী?
উত্তর: পেডিকিউর ল্যাটিন শব্দ "পেডি" এবং "কিউরা" শব্দ থেকে এসেছে। "পেডি" মানে "পা" এবং "কিউরা" মানে "যত্ন"। পেডিকিউর শব্দের অর্থ পা, পায়ের পাতা এবং পায়ের আঙ্গুলের যত্ন।

<u>পেডিকিউর কেন জরুরী:</u>

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

২: ফুট মাসাজিং কেন করা হয়?
উত্তর: পায়ের অনেক প্রেসার পয়েন্ট আছে যেখানে ম্যাসাজ এর সময় প্রেসার দিল ক্লায়েন্ট অনেক রিল্যাক্স বোধ করেন এবং সতেজতা অনুভব করেন। ম্যাসেজের ফলে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, মাথা ব্যাথা ভালো হয়। এক কথায় কাস্টমার অসেত স্বস্তি এবং আরাম অনুভব করেন।

৩. কিউটিকল পুশার কীভাবে ব্যবহার করা হয়?
উত্তর: কিউটিকল পুশার কিউটিকল ঠেলানোর জন্য ব্যবহৃত একটি টুল, যা নখের চারপাশের মৃত ত্বক বা কিউটিকল সরাতে সাহায্য করে।

৪. নেইল ক্লিপার কী কাজে ব্যবহৃত হয়?
উত্তর: নেইল ক্লিপার নখ কাটার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্র, যা নখের দৈর্ঘ্য কমানোর জন্য ব্যবহার করা হয়।

৫. পেডিকিউর করতে কোন ধরনের সাবান ব্যবহার করা হয়?
উত্তর: পেডিকিউর করতে সাধারণত স্যানিটাইজার ও সাবান মিশ্রিত উষ্ণ পানি ব্যবহার করা হয়, যা পায়ের ত্বক পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করে।

৬. পেডিকিউর সেশনে প্যাকে কি উপাদান ব্যবহার করা হয়?
উত্তর: পেডিকিউর সেশনে প্যাক হিসেবে ময়েশ্চারাইজিং বা এক্সফোলিয়েটিং প্যাক ব্যবহার করা হয়, যা পায়ের ত্বক মসৃণ এবং কোমল করে।

৭. পেডিকিউর সেশনে যে সকল টুলস জীবাণুমুক্ত করা প্রয়োজন, তার মধ্যে কোনটি অন্যতম?
উত্তর: পেডিকিউর সেশনে কিউটিকল ট্রিমার, নেইল ক্লিপার, নেইল ব্রাশ, নেইল ফাইল সহ অন্যান্য টুলস জীবাণুমুক্ত করা প্রয়োজন।

জব শিট (Job Sheet) ৪.১: স্পা পেডিকিউর করা

<table>
<tr><td>কাজের নাম</td><td>স্পা পেডিকিউর করা</td></tr>
<tr><td>কাজের উদ্দেশ্য</td><td>স্পা পেডিকিউরের মাধ্যমে ক্লায়েন্টের পায়ের ত্বক এবং নখের পরিচর্যা করা, ত্বককে পুনরুজ্জীবিত করা, আরামদায়ক অভিজ্ঞতা প্রদান করা এবং পায়ের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করা। এই প্রক্রিয়ায় গভীর স্কিন কেয়ার, পোলিশ, ময়শ্চারাইজিং, এবং মাসাজ অন্তর্ভুক্ত থাকে।</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td>কাজের ধাপসমূহ/পদ্ধতি</td><td>১. ক্লায়েন্টকে উপযুক্ত পোশাক পরিধান করতে বলুন এবং তাদের পায়ের যত্ন নেওয়ার জন্য আরামদায়ক অবস্থানে বসতে সাহায্য করুন।
২. হাত বা পায়ের জন্য গ্লাভস এবং ফেস মাস্ক পরিধান করুন, নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে কাজ করুন।
৩. পেডিকিউর টব বা বেসিনে উষ্ণ পানি ভর্তি করুন। এতে পেডিকিউর স্ক্রাব বা এসল্ট যোগ করুন।
৪. ক্লায়েন্টকে পা উষ্ণ পানিতে ১০-১৫ মিনিট ডুবিয়ে রাখতে বলুন, এটি ত্বককে নরম করতে এবং মৃত ত্বক সহজে ছাড়াতে সাহায্য করবে।
৫. পায়ের ত্বক এবং কিউটিকল এলাকা ভালোভাবে স্ক্রাব করুন।
৬. স্ক্রাব ব্যবহার করে হালকা গোলাকার গতিতে ত্বক ঘষুন, বিশেষ করে পায়ের তলার শক্ত ত্বক দূর করার জন্য।
৭. এটি ত্বককে নরম এবং তাজা করে তোলে।
৮. কিউটিকল পুশার বা কিউটিকল কেয়ার টুলস দিয়ে কিউটিকল ঠেলে দিন।
৯. কিউটিকল কাটার ব্যবহার করলে খুব সতর্কভাবে কিউটিকল কাটুন, যাতে ত্বকে কোনো ক্ষতি না হয়।
১০. ফুট ফাইল ব্যবহার করে নখের প্রান্ত ফিনিশিং করুন।
১১. নখের আকৃতি ঠিক করুন, বিশেষ করে কোণগুলো মসৃণ করে দিন।
১২. খুব বেশি কাটার দরকার নেই, তবে ফাইল দিয়ে নখের প্রান্ত সোজা বা গোল করে দিন।</td></tr>
</table>

	১৩. ক্লায়েন্টের পায়ের ত্বকে এসল্ট বা স্কিন মাস্ক ব্যবহার করুন এবং পায়ের উপর হালকা ম্যাসাজ করুন। ১৪. ম্যাসাজের সময় গরম পাথর ব্যবহার করলে তা আরও আরামদায়ক হয়। ১৫. পুরো পায়ের ত্বকে ক্রিম বা ময়শ্চারাইজার লাগান, বিশেষ করে কিউটিকল ও গোড়ালি এলাকায়। ১৬. বেজ কোট (নেইল বেস) ব্যবহার করে নখের প্রাকৃতিক রঙ ধরে রাখতে সহায়তা করুন। ১৭. তারপর ক্লায়েন্টের পছন্দ অনুযায়ী নেইল পলিশ ব্যবহার করুন। ১৮. পলিশের দুই বা তিনটি কোট প্রয়োগ করতে পারেন, প্রথম কোট শুষ্ক হলে পরবর্তী কোট লাগান। ১৯. পলিশের স্থায়িত্ব বৃদ্ধি এবং চকচকে ফিনিশের জন্য টপ কোট ব্যবহার করুন। ২০. পলিশ শুকানোর জন্য কিছু সময় অপেক্ষা করতে বলুন। ২১. পেডিকিউর শেষে, কিউটিকল অয়েল বা পায়ের হিল ক্রিম প্রয়োগ করুন। ২২. ত্বককে আরও নরম ও মসৃণ করতে কিছু সময় অপেক্ষা করুন যাতে ময়শ্চারাইজার শোষিত হয়। ২৩. ক্লায়েন্টের পা পর্যালোচনা করুন এবং কোনো অতিরিক্ত পলিশ বা তেল ক্লিন করুন। ২৪. পেডিকিউর প্রক্রিয়া শেষে ক্লায়েন্টকে তাদের পায়ের যত্ন নেওয়ার পরামর্শ দিন।

স্পেশিফিকেশন শিট (Specification Sheet) ৪.১: স্পা পেডিকিউর করা

প্রয়োজনীয় পিপিই

ক্রম	পিপিই এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	এপ্রোন	পিপিই উপাদান থেকে সুরক্ষা প্রদানকারী	পিস	১
২.	হেড ব্যান্ড	হেড প্রোটেকশন	পিস	১
৩.	ডিসপোজেবল মাস্ক	সুরক্ষামূলক, শ্বাস-প্রশ্বাসযোগ্য	পিস	১
৪.	হ্যান্ড গ্লোভস	নন-স্লিপ, মেডিক্যাল গ্রেড	জোড়া	১
৫.	ফুটওয়্যার	স্লিপ-প্রতিরোধী	জোড়া	১
৬.	হ্যান্ড স্যানিটাইজার	জীবাণুমুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার	বোতল	১

প্রয়োজনীয় টুলস এবং ইকুইপমেন্টস

ক্রম	নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	পেডিকিউরিং টেবিল	পেডিকিউর করার জন্য টেবিল	পিস	১
২.	ক্লায়েন্ট চেয়ার	ক্লায়েন্টের জন্য চেয়ার	পিস	১
৩.	পেডিকিউর চেয়ার/স্টুলস	পেডিকিউর করার জন্য চেয়ার/স্টুল	পিস	১
৪.	সাপ্লাই ট্রে	সরঞ্জাম রাখার ট্রে	পিস	১
৫.	ফুট বোল	পা ডুবানোর জন্য বোল	পিস	১
৬.	কটন কন্টেইনার	তুলার পাত্র	পিস	১
৭.	ভেজা স্যানিটাইজার	ভেজা স্যানিটাইজার	প্যাক	১
৮.	স্ট্যারিলাইজার	জীবাণুমুক্তকারী	পিস	১
৯.	কিউটিকল পুশার	ধাতব বা কাঠের কিউটিকল পুশার	পিস	১
১০.	এমেরি বোর্ড	নেইল ফাইল করার জন্য বোর্ড	পিস	১
১১.	কমলা কাঠের লাটি	কিউটিকল পুশার	পিস	১
১২.	কিউটিকল নিপার	কিউটিকল কাটার যন্ত্র	পিস	১
১৩.	কিউটিকল ট্রিমার	কিউটিকল ট্রিমার	পিস	১
১৪.	নেইল ক্লিপার	নেইল কাটার জন্য যন্ত্র	পিস	১
১৫.	নেইল ব্রাশ	নেইল পরিষ্কারের ব্রাশ	পিস	১
১৬.	নেইল বাফার	নেইল মসৃণ করার জন্য বাফার	পিস	১
১৭.	নেইল ফাইল	নেইল ফাইল করার জন্য যন্ত্র	পিস	১
১৮.	কিউটিকল সিজরস/কাচি	কিউটিকল কাঁচি	পিস	১
১৯.	কিউটিকল রিমুভার	কিউটিকল সরানোর যন্ত্র	পিস	১

প্রয়োজনীয় ম্যাটেরিয়াল

ক্রম	ম্যাটেরিয়াল এর নাম	স্পেসিফিকেশন	একক	পরিমাণ
১.	ফ্রেশ-ওয়াটার	বিশুদ্ধ পানি	লিটার	প্রয়োজনমত
২.	অ্যান্টিসেপটিক সল্যুশন	জীবাণুনাশক তরল	বোতল	১
৩.	নেইলপলিশ রিমুভার	নেইলপলিশ সরানোর জন্য	বোতল	১
৪.	কিউটিকল ওয়েল	কিউটিকল নরম করার জন্য	বোতল	১

৫.	বেজ কোট	নেইলপলিশের ভিত্তি কোট	বোতল	১
৬.	কালার নেইল পলিশ	বিভিন্ন রঙের নেইল পলিশ	বোতল	৫
৭.	টপ কোট	নেইলপলিশের ওপরের কোট	বোতল	১
৮.	হাত ও পায়ের লোশন	ময়েশ্চারাইজার	বোতল	১
৯.	স্যানিটাইজ টাওয়েল	জীবাণুমুক্ত তোয়ালে	প্যাক	১
১০.	টোনার	ত্বক পরিষ্কারের জন্য	বোতল	১
১১.	কটন বল	তুলা বল	প্যাক	১
১২.	লিকুইড সোপ	তরল সাবান	বোতল	১
১৩.	নেইল সাইনিং জেল	নেইল বেডের জন্য সাইনিং জেল	বোতল	১
১৪.	পেপার টাওয়েল	কাগজের তোয়ালে	রোল	১

শিখনফল (Learning Outcome) ৫: ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করতে পারবে

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 এবং মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ৫. কাগজ, কলম, পেন্সিল, ইরেজার ৬. ইন্টারনেট সুবিধা ৭. হোয়াইট বোর্ড ও মার্কার ৮. অডিও ভিডিও ডিভাইস
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
জব / টাস্ক / 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) ৪. পোর্টফলিও (Portfolio)

শিক্ষণ/প্রশিক্ষণ কার্যক্রম (Learning Activities) -৪ : ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা

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

শিখন কার্যক্রম (Learning Activities)	**উপকরণ / বিশেষ নির্দেশনা (Resources / Special instructions)**
১. প্রশিক্ষণার্থীগণ কোন শিক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবে সে সম্পর্কে প্রশিক্ষকের নিকট জানতে চাইবে	১. প্রশিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীদের **"ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা"** শেখার উপকরণ প্রদান করবেন
২. ইনফরমেশন শিট পড়তে হবে।	২. ইনফরমেশন শিট ৫ : ক্লায়েন্টের ও কর্মক্ষেত্রের পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা
৩. সেলফ চেকে প্রদত্ত প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন এবং উত্তরপত্রের সাথে মিলিয়ে নিশ্চিত হতে হবে।	৩. সেল্ফ-চেক শিট ৫.১ -এ দেয়া প্রশ্নগুলোর উত্তর প্রদান করুন। উত্তরপত্র ৫.১ -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 ৫.১: যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা

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

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

৫.১. এপ্রোন সরিয়ে নেওয়া ও অবাঞ্চিত হেয়ার পার্টস শরীর থেকে সরানো
৫.২. ব্যক্তিগত সরঞ্জামাদি (গহণা/অলংকার) ফেরত দেয়া
৫.৩. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা
৫.৪. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা
৫.৫. ময়লা আবর্জনা নিয়মানুযায়ী নিষ্কাশন করা

ক্লায়েন্টকে কাঙ্খিত সেবা প্রদান করার পরে তাকে পরিষ্কার করা এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিউটি পার্লারে সেবার নেবার পরে অধিকাংশ ক্লায়েট কোন অনুষ্ঠানে বা 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 করুন 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 করুন 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. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

ডাস্টিং

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

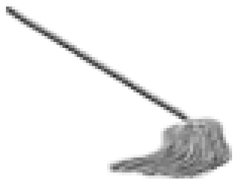
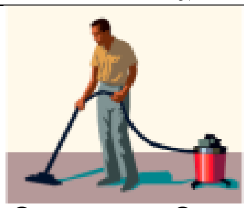
- কাঠের আসবাবপত্র, মেঝে, এবং অন্যান্য কাঠামোগত জিনিসপত্র উজ্জ্বল করার জন্য পলিশিং ব্যবহার করা হয়।
- পলিশিং-এর জন্য পলিশ ব্যবহার করা হয়।
- পলিশ কাপড়ে লাগিয়ে জিনিসপত্র ঘষে পরিষ্কার করা হয়।

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 করুন।

- পরিষ্কার করার কাজের জন্য নির্ধারিত সরঞ্জাম এবং রাসায়নিক ব্যবহার করুন।

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
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 **করুন**।	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)-৫.১: ক্লায়েন্ট এবং কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা।

সঠিক 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)- ৫.১: 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 মোডানো 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

কাজের নাম	যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ (জীবাণুমুক্ত) করা
কাজের উদ্দেশ্য	১. জীবাণু ও ব্যাকটেরিয়া দূর করে স্বাস্থ্য সংক্রমণের ঝুঁকি কমানো। ২. পরিষ্কার রাখার মাধ্যমে সরঞ্জামের ক্ষয় রোধ করা। ৩. পরিষ্কার সরঞ্জাম আরও দক্ষতার সাথে কাজ করে। ৪. ক্ষতিকারক রাসায়নিক পদার্থের ব্যবহার কমিয়ে পরিবেশ সুরক্ষা করা।
প্রয়োজনীয় পিপিই	গ্লাভস, এপ্রন, ফেস মাস্ক, মাস্ক
প্রয়োজনীয় ইকুইপমেন্টস	স্যানিটাইজার, পরিষ্কার পানি, মৃদু পরিষ্কারের দ্রব্য, পরিষ্কার কাপড়, ব্রাশ, কন্টেইনার
কাজের ধাপসমূহ/পদ্ধতি	১. নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলুন। ২. প্রয়োজনীয় পিপিই সংগ্রহ করুন এবং ব্যবহার করুন। ৩. প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন। ৪. সেগুলো জীবাণুমুক্ত করুন। ৫. কাঁচি, ক্লিপার, কম্ব ইত্যাদি চিহ্নিত করুন। ৬. সঠিকভাবে সাজিয়ে নিন। ৭. হেয়ার ক্যাটালগ থেকে স্টাইল নির্বাচন করুন। ৮. ক্লায়েন্টের সম্মতি নিন। ৯. ক্লায়েন্টের অলংকার/গহণা সরিয়ে নিন। ১০. ক্লায়েন্টের ফেস, মাথার আকার, এবং শরীরের উচ্চতা অনুযায়ী মূল্যায়ন করুন। ১১. স্টাইল এবং কাটার ধরন অনুযায়ী চুলের গঠন বিশ্লেষণ করুন। ১২. ক্লায়েন্টকে প্রটেক্টিভ ক্লোথিং সরবরাহ করুন। ১৩. সেগুলো ব্যবহার করতে সহায়তা করুন। ১৪. সেলুনের নিয়ম অনুযায়ী চুল শ্যাম্পু ও কন্ডিশন করুন। ১৫. চুল ৬০% শুকিয়ে এবং ৪০% ভেজা রাখুন। ১৬. চুল সেকশন করুন। ১৭. নির্বাচিত স্টাইল এবং পদ্ধতি অনুসরণ করে হেয়ার কাট করুন। ১৮. ব্লো ড্রায়ার দিয়ে হেয়ার সেটিং করুন। ১৯. ফিনিশিং কাটিং টুলস ব্যবহার করুন। ২০. ক্লায়েন্টের চাহিদা এবং স্টাইল অনুযায়ী ফিনিশিং প্রোডাক্টস প্রয়োগ করুন। ২১. ক্লায়েন্টের গ্রহণযোগ্যতা নিশ্চিত করুন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সমন্বয় করুন। ২২. এপ্রোন অপসারণ করুন এবং ব্রাশ/টিস্যু দিয়ে অবাঞ্ছিত চুল অপসারণ করুন। ২৩. ক্লায়েন্টের গহণা/অলংকার ফেরত দিন। ২৪. যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন। ২৫. কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করুন। ২৬. বর্জ্য পদার্থ সঠিকভাবে নিষ্কাষণ 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**
▪ অকুপেশনাল সেফটি এন্ড হেলথ (অএসএইচ) মেনে চলা এবং পিপিই ব্যবহার করা হয়েছে ।		
▪ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জাম সংগ্রহ করা হয়েছে এবং জীবণুমুক্ত করা হয়েছে।		
▪ উপকরণসমূহ চিহ্নিত করা হয়েছে এবং সাজান হয়েছে ।		
▪ ব্যক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র (অলংকার/গহণা) সরান/খুলে নেওয়া হয়েছে।		
▪ স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার জন্য ক্লায়েন্টকে প্রটেকটিভ ক্লোথিং/প্রতিরক্ষামূলক পোশাক সরবরাহ করা হয়েছে।		
▪ ক্লায়েন্টের নখের গঠন, নখের অবস্থা এবং নখের ডিজঅর্ডার (ব্যাধি/ক্ষতি) পরীক্ষা করা এবং বিশ্লেষণ করা হয়েছে ।		
▪ সুনির্দিষ্ট চাহিদা এবং নখের কাঙ্খিত পরিষেবা বিষয়ে ক্লায়েন্টকে পরামর্শ করা হয়েছে।		
▪ ক্লায়েন্টের ত্বক এবং কিউটিকলগুলি শুকনো, ফাটা বা নরম কিনা তা পরীক্ষা করে রেকর্ড করা হয়েছে।		
▪ শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা হয়েছে।		
▪ উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি হাত ডুবিয়ে রাখা হয়েছে ।		
▪ ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে কমপক্ষে ০৫ থেকে ১০ মিনিট দুই হাত ম্যাসাজ করতে হবে ।		
▪ প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে।		
▪ নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে।		
▪ প্যাক সরান হয়েছে এবং হাত পরিষ্কার করা হয়েছে।		
▪ নখ গ্লেজিং করার জন্য বাফার করা হয়েছে ।		
▪ নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া হয়েছে।		
▪ দুই হাতেই ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।		
▪ শ্যাম্পু, বাথ সল্ট, লেমন এবং অ্যান্টিসেপটিক লিকুইট দিয়ে উষ্ণ পানি প্রস্তুত করা হয়েছে।		
▪ উষ্ণ পানিতে ১০ থেকে ১৫ মিনিটের কাছাকাছি পা ডুবিয়ে রাখা হয়েছে।		
▪ প্রায় ০৩ থেকে ০৫ মিনিটের মধ্যে পা স্ক্রাব করা হয়েছে এবং প্রতিটি পায়ে নূন্যতম ০৫ মিনিট ম্যাসাজ ক্রিম দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়েছে।		
▪ ক্রাক সরানো হয়েছে ।		
▪ প্যাক প্রয়োগ করা হয়েছে এবং শুকানোর পরে সরানো হয়েছে ।		
▪ নখ ঘষা, পরিষ্কার করা, কাটা এবং ডেড স্কিন সারান হয়েছে এবং নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে		
▪ নখের সঠিক আকারের জন্য ফাইল করা হয়েছে।		
▪ পা পরিষ্কার করা হয়েছে এবং নখ গ্লেজ করার জন্য বাফার করা হয়েছে।		
▪ নখ সাইনিং করার জন্য নেইল বেড এ সাইনিং জেল দেওয়া হয়েছে ।		
▪ প্রতিটি পায়ে ক্রিম এবং ময়েশ্চরাইজার প্রয়োগ করা হয়েছে।		
▪ এপ্রোন অপসারণ করা হয়েছে এবং অবাঞ্চিত চুলগুলো অপসারণ করার জন্য ব্রাশ / টিস্যু ব্যবহার করা হয়েছে।		
▪ ব্যাক্তিগত পরিধেয় জিনিসপত্র ক্লায়েন্টকে ফেরত দেওয়া হয়েছে।		
▪ যন্ত্রপাতি এবং সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার এবং স্যানিটাইজ/জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।		

▪ কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার করা হয়েছে।		
▪ কর্মক্ষেত্রের মান/স্ট্যান্ডার্ট অনুযায়ী বর্জ্য পদার্থ নিষ্পত্তি করা হয়েছে।		

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

স্বাক্ষর ও তারিখঃ

প্রশিক্ষকের স্বাক্ষর ও তারিখঃ

সিবিএলএম প্রনয়ন

“ম্যানিকিওর ও পেডিকিওর করা” (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. The Nail Technician's Bible" by Milady
৩. "Nail Technology: Theory, Practice, and Exams" by Nelson Test Prep
৪. "The Complete Guide to Manicure and Pedicure" by Leigh Toselli
৫. "Advanced Nail Art" by Jenny Longworth
৬. "Nail Art Design: Techniques & Inspiration" by Tracey Lee