

কসমেটোলজি COSMETOLOGY

NSQF স্তর - 3

ব্যবসা তত্ত্ব (TRADE THEORY)

সেক্টর : সৌন্দর্য & সুস্থতা
Sector : BEAUTY & WELLNESS

(সংশোধিত সিলেবাস অনুযায়ী জুলাই 2022 - 1200 ঘন্টা)
(As per revised syllabus July 2022 - 1200 hrs)



Directorate General of Training

প্রশিক্ষণ মহা নির্দেশালয়
দক্ষতা উন্নয়ন ও উদ্যোক্তা মন্ত্রণালয়
ভারত সরকার



জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম
প্রতিষ্ঠান, চেন্নাই

পোস্ট বক্স নম্বর 3142, CTI ক্যাম্পাস, গিল্ডি, চেন্নাই - 600 032.

সেক্টর : সৌন্দর্য & সুস্থতা

সময়কাল : 1 বর্ষ

ট্রেড : কসমেটোলজি - ব্যবসা তত্ত্ব - NSQF লেভেল - 3 (সংশোধিত 2022)

বিকশিত ও প্রকাশিত



জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম প্রতিষ্ঠান

পোস্ট বক্স নং 3142 গিল্ডি,

চেন্নাই - 600 032. ভারত

ইমেইল: chennai-nimi@nic.in

ওয়েবসাইট: www.nimi.gov.in

কপিরাইট © 2023 জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম প্রতিষ্ঠান, চেন্নাই

প্রথম সংস্করণ : সেপ্টেম্বর, 2023

অনুলিপি : 1000

Rs./-

সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত

জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম প্রতিষ্ঠান চেন্নাই থেকে লিখিত অনুমতি ছাড়া এই প্রকাশনার কোন অংশ ফটোকপি, রেকর্ডিং বা কোন তথ্য সঞ্চয় স্থান এবং পুনরুদ্ধার ব্যবস্থা সহ কোন প্রকার বা কোন উপায়ে ইলেকট্রনিক বা যান্ত্রিকভাবে উৎপাদন বা প্রেরণ করা যাবে না।

ভূমিকা

ভারত সরকার ২০২২ সালের মধ্যে ৩০ কোটি লোককে দক্ষতা প্রদানের একটি উচ্ছাভিলাষী লক্ষ্য নির্ধারণ করেছে, প্রতি চারজন ভারতীয়দের মধ্যে একজন, তাদের জাতীয় দক্ষতা উন্নয়নীর অংশ হিসেবে তাদের চাকরি সুরক্ষিত করতে সহায়তা করার জন্য। উদ্যোগিক প্রশিক্ষণ সংস্থান (আই.টি.আই) এই প্রক্রিয়ায় বিশেষ করে দক্ষ জনশক্তি প্রদানের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি মাথায় রেখে এবং প্রশিক্ষণাত্মীদের বর্তমান শিল্প প্রাসঙ্গিক দক্ষতা প্রশিক্ষণ প্রদানের জন্য আই.টি.আই. পাঠক্রমটি সম্প্রতি বিভিন্ন স্টেকহোল্ডারদের সমন্বয়ে আপডেট করা হয়েছে। যেমন শিল্প উদ্যোক্তা, শিক্ষাবিদ এবং আই.টি.আই. এর প্রতিনিধিরা।

জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম প্রতিষ্ঠান চেন্নাই (NIMI) এখন সংশোধিত পাঠক্রমের জন্য নির্দেশনা মূলক উপাদান নিয়ে এসেছে **কসমেটোলজি - ব্যবসা তত্ত্ব - NSQF লেভেল - 3** (সংশোধিত 2022) অধীনে সেক্টর **সৌন্দর্য & সুস্থতা** সেক্টরে বার্ষিক প্যাটার্নের অধীনে NSQF লেভেল - 3 (সংশোধিত 2022) ব্যবসা ব্যবহারিক প্রশিক্ষণাত্মীদের একটি আন্তর্জাতিক সমতা মান পেতে সাহায্য করবে যেমন তাদের দক্ষতার দক্ষতা এবং দক্ষতা বিশ্বজুড়ে যথাযথভাবে স্বীকৃত হবে এবং এটি পূর্বের শিক্ষার স্বীকৃতি সুযোগকেও বাড়িয়ে তুলবে। এন.এস.কিউ.এফ (NSQF) লেভেল-3 (সংশোধিত 2022) প্রশিক্ষণাত্মীরাও আজীবন শিক্ষা ও দক্ষতা উন্নয়নের সুযোগ পাবেন। আমার কোন সন্দেহ নেই যে NSQF - 3 (সংশোধিত 2022) এর সাথে উদ্যোগিক প্রশিক্ষণ সংস্থানের (আই.টি.আই) প্রশিক্ষক, প্রশিক্ষণাত্মীরা এবং সমস্ত স্টেকহোল্ডার এই নির্দেশমূলক মিডিয়া প্যাকেজ আই.এম.পি গুলি থেকে সর্বাধিক সুবিধা লাভ করবে এবং জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম প্রতিষ্ঠান চেন্নাই (NIMI) এর প্রচেষ্টা বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণের মান উন্নত করতে দেশে অনেক দূর এগিয়ে যাবে।

জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম প্রতিষ্ঠান চেন্নাই (NIMI) এর নির্বাহী পরিচালক ও কর্মীরা এবং মিডিয়া ডেভেলপমেন্ট কমিটির সদস্যরা তাদের অবদানের জন্য প্রশংসার দাবিদার।

জয় হিন্দ

অতুল কুমার তিওয়ারি I.A.S.

সচিব

দক্ষতা উন্নয়ন ও উদ্যোক্তা মন্ত্রক,

ভারত সরকার।

সেপ্টেম্বর 2023

নতুনদিল্লি - ১১০০০১

পরিচয়

জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম প্রতিষ্ঠান চেন্নাইতে (NIMI) তৎকালীন ডিরেক্টরের জেনারেল অফ এমপ্লয়মেন্ট এন্ড ট্রেনিং, (ডি.জি.ই এন্ড টি) শ্রম ও কর্মসংস্থান মন্ত্রক (বর্তমানে প্রশিক্ষক মহা পরিচালক দক্ষতা উন্নয়ন ও উদ্যোক্তা মন্ত্রকের অধীনে) সরকার দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল। ভারতের সরকারের প্রযুক্তিগত সহায়তায় ফেডারেল রিপাবলিক অফ জার্মানির এই ইনস্টিটিউটের প্রধান উদ্দেশ্য হল কারিগর এবং শিক্ষানবিস প্রশিক্ষণ প্রকল্পের অধীনে নির্ধারিত পাঠ্যক্রম অনুসারে বিভিন্ন ব্যবসার জন্য নির্দেশমূলক উপকরণ তৈরি করা এবং সরবরাহ করা।

ভারতে এন.সি.ভি.টি./এন.এ.সির অধীনে বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণের মূল উদ্দেশ্যকে মাথায় রেখে নির্দেশমূলক উপকরণ তৈরি করা হয়েছে, যা একজন ব্যক্তিকে চাকরি করার দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করা নির্দেশমূলক উপকরণগুলির নির্দেশমূলক মিডিয়া প্যাকেজে (আই.এম.পি.এস) আকারে তৈরি করা হয়। একটি আই.এম.পি.এস সিদ্ধান্তিক বই ব্যবহারিক বই পরীক্ষা এবং অ্যাসাইনমেন্ট বই প্রশিক্ষক গাইড অডিও ভিডুয়াল এইড(ওয়াল চার্ট এবং স্বচ্ছতা) এবং অন্যান্য সহায়তা সামগ্রী নিয়ে গঠিত।

ব্যবসা ব্যবহারিক বইটি কার্যশালায় প্রশিক্ষার্থীদের দ্বারা সম্পন্ন করা অনুশীলনের সিরিজ গুলি নিয়ে গঠিত এই অনুশীলনে নির্ধারিত পাঠ্যক্রমের সমস্ত দক্ষতাকে কভার করা হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে ব্যবসায় থিওরি বইটি সিদ্ধান্তিক বইটি প্রশিক্ষণের দিকে চাকরি করতে সক্ষম করার জন্য প্রয়োজনীয় তাত্ত্বিক জ্ঞান প্রদান করে। পরীক্ষা এবং এসাইনমেন্ট গুলি একজন প্রশিক্ষার্থীর কর্ম ক্ষমতা মূল্যায়নের জন্য প্রশিক্ষককে অ্যাসাইনমেন্ট দিতে সক্ষম করবে। দেওয়াল চার্ট এবং স্বচ্ছতা অনন্য কারণে তারা শুধুমাত্র প্রশিক্ষককে একটি বিশেষ কার্যকর ভাবে উপস্থাপন করতে সাহায্য করে না বরং তাকে বোঝার মূল্যায়ন করতে ও সাহায্য করে। তার নির্দেশের সময়সূচি পরিকল্পনা করতে, কাঁচামালের প্রয়োজনীয়তা প্রতিদিনের পাঠ্য এবং প্রদর্শনের পরিকল্পনা করতে সক্ষম করে।

একটি ফলপ্রস পদ্ধতিতে দক্ষতা সঞ্চালনের জন্য নির্দেশমূলক ভিডিওগুলি অনুশীলনের কিউআর কোড এর সাথে এই নির্দেশমূলক উপাদানটিতে এমবেড করা হয়েছে যাতে অনুশীলনে প্রদত্ত পদ্ধতিগতব্যবহারিক পদক্ষেপের সাথে দক্ষতা স্বীকার সংহত করা যায়, নির্দেশমূলক ভিডিওগুলি ব্যবহারিক প্রশিক্ষণের মানকে উন্নত করবে এবং প্রশিক্ষণাতিদের মনোযোগ নিবদ্ধ করতে এবং নির্বিঘ্নে দক্ষতা সম্পাদন করতে অনুপ্রাণিত করবে

আইএমপি গুলিকার্যকর টিম ওয়ার্কের জন্য প্রয়োজনীয় জটিল দক্ষতাগুলির সাথেও কাজ করে। সিলেবাসে নির্ধারিত অলাইড ব্যবসার গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতার ক্ষেত্রেগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করার জন্য প্রয়োজনীয় যত্ন নেয়া হয়েছে।

একটি ইনস্টিটিউট একটি সম্পূর্ণ নির্দেশনামূলক মিডিয়া প্যাকেজের উপলব্ধতা প্রশিক্ষক এবং ব্যবস্থাপনা উভয়কেই কার্যকর প্রশিক্ষণ দিতে সহায়তা করে।

আইএমপি গুলি হল নিমির কর্মী সদস্যদের এবং মিডিয়া ডেভেলপমেন্ট কমিটির সদস্যদের সম্মিলিত প্রচেষ্টার ফলাফল যা বিশেষভাবে সরকারি ও বেসরকারি খাতে শিল্প প্রশিক্ষণ মহাপরিচালক (ডিজিটি) সরকারি ও বেসরকারি আইটিআইয়ের অধীনে বিভিন্ন প্রশিক্ষণ প্রতিষ্ঠান থেকে নেয়া হয়েছে।

নিমি এই সুযোগে বিভিন্ন রাজ্য সরকারের কর্মসংস্থান এবং প্রশিক্ষণের পরিচালক, সরকারি ও বেসরকারি উভয় ক্ষেত্রেই শিল্পের প্রশিক্ষণ বিভাগ, ডিজিটি এবং ডিজিটির ফিল্ড ইনস্টিটিউট এর আধিকারিক, প্রফ রিডার পৃথক মিডিয়া ডেভেলপারদের আন্তরিক ধন্যবাদ জানাতে চায়। সমন্বয়কারী, কিন্তু যাদের সক্রিয় সমর্থনের ছাড়া নিমি এই উপকরণ গুলি বের করতে সক্ষম হবে না

চেন্নাই - ৬০০০৩২

নির্বাহ পরিচালক

স্বীকৃতি

জাতীয় নির্দেশাত্মক মাধ্যম প্রতিষ্ঠান চেম্বাই (নিমি)এই আইএনপি প্রকাশের জন্য নিম্নলিখিত মিডিয়া বিকাশকারী এবং তাদের পৃষ্ঠপোষক সংস্থার দ্বারা প্রসারিত সহযোগিতা এবং অবদানের জন্য আন্তরিকভাবে ধন্যবাদ জানায় (ব্যবসা তত্ত্ব) এর বাণিজ্যের এর জন্য **কসমেটোলজি** সেক্টর অধীনে **সৌন্দর্য & সুস্থতা** NSQF লেভেল - 3 (সংশোধিত 2022) আইটিআই-এর জন্য সেক্টর।

মিডিয়া ডেভেলপমেন্ট কমিটির সদস্যরা

শ্রীমতী রজনী সোনি	-	বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষক, NSTI, (W), এলাহাবাদ.
শ্রীমতী সুনিতা ভাট	-	এডিটি, NSTI, (W), জম্মু.
শ্রীমতী রুচি চামলি	-	প্রশিক্ষণ কর্মকর্তা, NSTI, (W), নয়ডা,
শ্রীমতী জ্যোতি বলওয়ানি	-	প্রশিক্ষণ কর্মকর্তা, NSTI, (W), নয়ডা.

নিমি সমন্বয়কারী

শ্রী নির্মাল্য নাথ	-	উপ পরিচালক, NIMI - চেম্বাই- 32.
শ্রী জি. মাইকেল জনি	-	ম্যানেজার, NIMI, চেম্বাই - 32.
শ্রী শুভঙ্কর ভৌমিক	-	সহকারী ম্যানেজার, NIMI - চেম্বাই- 32.

নিমি ডাটা এন্ট্রি, সি.এ.ডি, ডি.টি.পি অপারেটরদের এই নির্দেশমূলক উপাদানের বিকাশের প্রক্রিয়ায় তাদের চমৎকার এবং নিবেদিত পরিষেবার জন্য তাদের প্রশংসা রেকর্ড করে।

নিমি ধন্যবাদ সহ স্বীকার করে, এই নির্দেশমূলক উপাদানের উন্নয়নে অবদান রাখা অন্যান্য সমস্ত কর্মীদের দ্বারা দেওয়া অমূল্য প্রচেষ্টাকে।

নিমি অন্য সকলের কাছে কৃতজ্ঞ যারা এই আইএনটি বিকাশে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে সাহায্য করেছেন।

পরিচিতি

ব্যবসা ব্যবহারিক

ব্যবসায় ব্যবহারিক ম্যানুয়ালটি ব্যবহারিক কর্মশালায় ব্যবহার করার উদ্দেশ্যে করা হয়েছে এটি কোর্স চলাকালীন প্রশিক্ষণাভীদেব দ্বারা সম্পন্ন করা ব্যবহারিক অনুশীলনের একটি সিরিজ নিয়ে গঠিত **কসমেটোলজি** অনুশীলন সম্পাদনে সহায়তা করার জন্য নির্দেশাবলী / তথ্য দ্বারা পরিপূরক এবং সমর্থিত বাণিজ্য। এই অনুশীলনগুলি স্তর - 3 (সংশোধিত 2022) পাঠক্রমের সাথে সম্মতিতে সমস্ত দক্ষতা গুলিকে কভার করা হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।

ম্যানুয়ালটি তেরোটি মডিউলে বিভক্ত।

- | | | |
|----------|---|--|
| মডিউল 1 | - | ব্যক্তিত্ব বিকাশ |
| মডিউল 2 | - | অতিরিক্ত চুল (থ্রেডিং, টুইজিং এবং ব্লিচিং) |
| মডিউল 3 | - | ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর |
| মডিউল 4 | - | ফেসিয়াল এবং ত্বক বিশ্লেষণ |
| মডিউল 5 | - | শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনিং |
| মডিউল 6 | - | চুলের সাধারণ সমস্যা |
| মডিউল 7 | - | চুল কাটা এবং ব্লো ড্রাই |
| মডিউল 8 | - | যোগব্যায়াম |
| মডিউল 9 | - | মেক আপ |
| মডিউল 10 | - | চুলের স্টাইলিং |
| মডিউল 11 | - | চুলের রঙ |
| মডিউল 12 | - | সোজা করা/রিবন্ডিং/মসৃণ করা |
| মডিউল 13 | - | ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী সৌন্দর্য ধারণা |

সব ফ্লোরে দক্ষতা প্রশিক্ষণের পরিকল্পনা করা হয়েছে কিছু ব্যবহারই প্রকল্পকে কেন্দ্র করে একের পর এক ব্যবহারিক অনুশীলনের মাধ্যমে যাইহোক এমন কিছু উদাহরণ রয়েছে যেখানে স্বতন্ত্র অনুশীলন প্রকল্পের একটি অংশ গঠন করে না ব্যবহারিক ম্যানুয়ালটি তৈরি করার সময় প্রতিটি অনুশীলন প্রস্তুত করার জন্য একটি আন্তরিক প্রচেষ্টা করা হয়েছিল যা গড় থেকে কম প্রশিক্ষণার্থীর পক্ষে ও বোঝা এবং পরিচালন করা সহজ হবে। তবে উন্নয়ন দল স্বীকার করে যে আরো উন্নতির সুযোগ রয়েছে। নিম্ন ম্যানুয়ালটি উন্নত করবার জন্য উন্নত করবার জন্য অভিজ্ঞ প্রশিক্ষণ অনুষ্ঠানের পরামর্শের অপেক্ষায় রয়েছে

বাণিজ্য তত্ত্ব

এই ম্যানুয়ালটিতে **কসমেটোলজি** - NSQF স্তর - 3 (সংশোধিত 2022) কোর্সের জন্য তাত্ত্বিক তথ্য রয়েছে। বিষয়বস্তু ট্রেড ব্যবহারিক ম্যানুয়াল মধ্যে অন্তর্ভুক্ত ব্যবহারিক অনুশীলন অনুযায়ী ক্রম করা হয়। প্রতিটি অনুশীলনে যতটা সম্ভব দক্ষতার সাথে তাত্ত্বিক দিকগুলিকে সংযুক্ত করার চেষ্টা করা হয়েছে। প্রশিক্ষণার্থীদের দক্ষতা সম্পাদনের জন্য উপলব্ধি ক্ষমতা বিকাশে সহায়তা করার জন্য এই সহ-সম্পর্ক বজায় রাখা হয়।

ব্যবসা সিদ্ধান্তিক শেখাতে হবে এবং শিখতে হবে সেই সাথে সংশ্লিষ্ট অনুশীলনের সাথে শিখতে হবে যা ব্যবসা ব্যবহারিক ম্যানুয়ালটিতে রয়েছে। সংশ্লিষ্ট ব্যবহারিক অনুশীলন সম্পর্কে ইঙ্গিত গুলি এই ম্যানুয়ালটি প্রতিটি পাতায় দেয়া হয়েছে।

সপ ফ্লোরে সংশ্লিষ্ট দক্ষতাগুলি সম্পন্ন করার আগে প্রতিটি অনুশীলনের সাথে কমপক্ষে একটি ক্লাসের সাথে সংযুক্ত ব্যবসায় সিদ্ধান্তিক শেখানোয় /শেখানো বাঞ্ছনীয় হবে। বাণিজ্য তত্ত্ব প্রতিটি অনুশীলনের একটি সমন্বিত অংশ হিসেবে বিবেচনা করা হয়।

উপাদানটি স্ব-শিক্ষার উদ্দেশ্যে নয় এবং শ্রেণিকক্ষের নির্দেশের পরিপূরক হিসেবে বিবেচনা করা উচিত।

বিষয়বস্তু

ব্যায়াম নং	ব্যায়াম শিরোনাম	শিক্ষার ফলাফল	পৃষ্ঠা নং
1.1.01 - 03	মডিউল 1 : ব্যক্তিত্ব বিকাশ (Personality Developments) ব্যক্তিত্বের উন্নয়ন (Personality Development) গ্রুপিং পোস নিয়ে কাজ করা (Working on grooming poise)	1, 2	1 3
1.1.04 - 06	যোগাযোগ দক্ষতা Communication Skills জীবাণুমুক্তকরণ এবং স্যানিটেশন (Sterilization and Sanitation)		5 7
1.2.07 - 18	মডিউল 2 : অতিরিক্ত চুল (থ্রেডিং, টুইজিং এবং ব্লিচিং) Superfluous hair (Threading, tweezing and bleaching) অতিরিক্ত চুল সাময়িকভাবে অপসারণ (Temporary removal of Superfluous hair) ব্লিচিং (Bleaching)	3	9 13
1.3.19 - 28	মডিউল 3: ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর (Manicure & Pedicure) ম্যানিকিউর (Manicure) পেডিকিউর (Pedicure)	4	15 20
1.4.29 - 38	মডিউল 4 : ফেসিয়াল এবং ত্বক বিশ্লেষণ (Facials & Skin analysis) ফেসিয়াল (Facials)	5	24
1.5.39 - 45	মডিউল 5: শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনিং (Shampooing & Conditioning) চুলের গঠন (Structure of hair) হেড ম্যাসেজ (Head Massage) শ্যাম্পু, কন্ডিশনার এবং গভীর কন্ডিশনিং (Shampooing, Conditioning & Deep Conditioning)	6	30 32 34
1.6.46 - 48	মডিউল 6: চুলের সাধারণ সমস্যা (Common hair problems) চুলের সাধারণ সমস্যা (Common hair problems) চুলের বৃদ্ধি চক্র (Hair growth cycle) মাথা ম্যাসেজ (Head massage) চুলের সাধারণ সমস্যা (Common hair problems)	6	32 38 44 48
1.7.49 - 57	মডিউল 7 : চুল কাটা এবং ব্লো ড্রাই (Hair cutting & blow dry) চুল কাটা এবং ব্লো ড্রাই (Hair cutting & blow dry)	7	55
1.8.58 & 59	মডিউল 8 : যোগব্যায়াম (Yoga) যোগব্যায়াম এবং এর উপাদান (Yoga & its Components) যোগিক খাদ্য (Yogic diet)	8	63 64
1.8.60	যোগিক সুক্ষ্ম ব্যায়াম (Yogic sukshma vyayama)		66
1.8.61	সূর্য নামে (Surya Namaskar)		69
1.8.62	ধ্যান (Meditation)		71
1.9.63 - 73	মডিউল 9: মেক আপ (Make up) ত্বকের গঠন (Skin Structure)	9	72
1.10.74 - 81	মডিউল 10: চুলের স্টাইলিং (Hair styling) চুলের সুন্দর্য (Hair styling)	10	86

ব্যায়াম নং	ব্যায়াম শিরোনাম	শিক্ষার ফলাফল	পৃষ্ঠা নং
1.11.82 - 89	মডিউল 11: চুলের রঙ (Hair Coloring) চুলের রং/চুল রঙ করার জ্ঞান (Hair colouring / knowledge of hair colouring) রঙের বিজ্ঞান (Science of color) রঙের মৌলিক নিয়ম (রঙের চাকা) (Basic law of color (Color Wheel)) চুলের রঙের শ্রেণিবিন্যাস (Classification of hair colour) চুলের রঙের প্রকারভেদ (Types of hair colour) কৌশল (Techniques) সংখ্যা পদ্ধতি (Numbering system) পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান (Product Knowledge) এলার্জি পরীক্ষার পদ্ধতি (Allergy Test Procedure) সব ধরনের চুলের রঙ (অস্থায়ী চুলের রঙ) প্রয়োগের পদ্ধতি (Procedure of applying all types of hair color (temporary hair color)) সব ধরনের চুলের রঙ (আধা-স্থায়ী রঙ) প্রয়োগের পদ্ধতি (Procedure of applying all types of hair Color (Semi-permanent color)) সব ধরনের চুলের রঙ (স্থায়ী রঙ) প্রয়োগের পদ্ধতি (Procedure of applying all types of hair Color (Permanent color)) বিপরীত - কর্ম (Contra- Action) বিপরীত - ইঙ্গিত (Contra- indications) নিরাপত্তা সতর্কতা (Safety Precaution)	11	94 95 96 98 100 101 104 105 107 108 109 110 111 112 113
1.12.90 - 92	মডিউল 12: সোজা করা/রিবন্ডিং/মসৃণ করা (Straightening/ Rebonding /Smoothening) সোজা করা / রিবন্ডিং / মসৃণ করা (সংজ্ঞা) (Straightening/ Rebonding /Smoothening (Definition)) বন্ধনের জ্ঞান (Knowledge of Bonds) ক্লায়েন্ট পরামর্শ (Client consultation) মাথার ত্বকের বিশ্লেষণ (Scalp Analysis) পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান (Product Knowledge) স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার জ্ঞান এবং পদ্ধতি (Strand Test Knowledge & Procedure) উদ্দেশ্য সোজা/রিবন্ডিং/মসৃণ করার ধাপে ধাপে (Step by step procedure of straightening/ rebonding/smoothening) বিপরীত - কর্ম (Contra - Action) নিরাপত্তা সতর্কতা (Safety Precaution) পরিচর্যা/বাড়ির যত্নের পরে (After care/home care)	11	114 116 117 118 119 121 121 124 124 125
1.13.93	মডিউল 13: ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী সৌন্দর্য ধারণা (Indian traditional beauty concept) ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী সৌন্দর্য ধারণা (হেনা) (Indian traditional beauty concept (Henna)) ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী সৌন্দর্য ধারণা (ট্যাটু এবং শাড়ি ড্রপিং) (Indian traditional beauty concept (Tattoo & Sari draping))	12	126 127

শিখন / মূল্যায়নযোগ্য ফলাফল

এই বইটি সম্পূর্ণ হলে আপনি সক্ষম হবেন

নং.	শিক্ষার ফলাফল	ব্যায়াম নং
1	Develop good appearance and behavior, practice tasks as per industry standard and express good communication skill following safety precautions. (NOS:BWS/N9002), (BWS/N9003)	1.1.01 - 1.1.03
2	Prepare and maintain work area and maintain health and safety at the workplace. (NOS:BWS/N9001)	1.1.04 - 1.1.06
3	Carry out epilation and depilation services. Illustrate and explain hair structure & hair growth cycle. (NOS:BWS/N0105)	1.2.07 - 1.2.18
4	Carry out manicure and pedicure services. Explain anatomy of nail. Differentiate and identify nail disease nail disorders.(NOS:BWS/N0401)	1.3.19 - 1.3.28
5	Carry out facial treatments for common skin problems. Illustrate and explain skin structure. (NOS:BWS/N0104), (BWS/N0128)	1.4.29 - 1.4.38
6	Carry out hair treatment for common hair problems. Illustrate and explain structure of hair. (NOS:BWS/N2207), (BWS/N0206)	1.5.39 - 1.5.45 1.6.46 - 1.6. 48
7	Create basic haircuts using special cutting techniques. (NOS:BWS/N0207), (BWS/N0205)	1.7.49 - 1.7.57
8	Demonstrate basic yogic exercises for stamina building and correcting body posture. (NOS:BWS/N2201)	1.8.58 - 1.8.62
9	Demonstrate day, evening, party & bridal makeup and explain effects of light on makeup. (NOS:BWS/N0106), (BWS/N0301)	1.9.63 - 1.9.73
10	Create traditional hair styles & hair designing with artificial aids and thermal gadgets.(NOS:BWS/N0208), (BWS/N0205)	1.10.74 - 1.10.81
11	Demonstrate hair coloring, perming, straightening, rebonding & smoothening. Explain the knowledge of bonds. (NOS:BWS/N0209), (BWS/N0210), (BWS/N0211)	1.11.82 - 1.12.92
12	Create bindi, heena & temporary tattoo designing, drape saree in different styles.(NOS:BWS/N0127)	1.13.93

Scan the QR Code to view the video for these exercise

Module 3 - Ex.No. 1.13.19 - 28



Manicure

1.3.19 - 28



Pedicure

1.3.19 - 28



**Hair cutting &
blow dry**

1.7.49 - 57

SYLLABUS

Duration	Reference Learning Outcome	Professional Skills (Trade Practical) With Indicative Hours	Professional Knowledge (Trade Theory)
Professional Skill 20 Hrs.; Professional Knowledge 06 Hrs.	Develop good appearance and behavior, practice tasks as per industry standard and express good communication skill following safety precautions. (Mapped NOS:BWS/N9002),(BWS/N9003)	1. Personal grooming. (10 hrs.) 2. Client handling and counseling. (05 hrs.) 3. Working on improving poise. (5 hrs.)	Personality Development • Hygiene rules • Basic of good grooming • Posture • Wardrobe planning • Motivation • Cosmetology as a career Interactive Skills Interactive Skills • Professional ethics • Client consultation • Telephone etiquettes (06 hrs.)
Professional Skill 20 Hrs.; Professional Knowledge 06 Hrs.	Prepare and maintain work area and maintain health and safety at the workplace. (Mapped NOS:BWS/N9001)	4. Trolley setting. (6 hrs.) 5. Use of different sterilizing gadgets. (10 hrs.) 6. Practice in disinfection procedures. (4 hrs.)	Sterilization and Sanitization • Purpose • Definition • Methods • Procedure • Saloon hygiene • Safety precautions (06 hrs.)
Professional Skill 70 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.	Carry out epilation and depilation services. Illustrate and explain hair structure & hair growth cycle. (Mapped NOS:BWS/N0105)	7. Trolley setting. (05 hrs.) 8. Client consultation and handling. (05 hrs.) 9. Client draping (07 hrs.) 10. Allergy test procedure. (5 hrs.) 11. Demonstration Practice in waxing (arm, leg, full body and face waxing) - hot, cold & warm wax. (12 hrs.) 12. Practice by chemical depilation method. (6 hrs.) 13. Sterilization and sanitation. (05 hrs.)	Temporary removal of Superfluous hair • Hair growth cycle • Purpose of removing superfluous hair. • Definition and Methods of Epilation and Depilation • Product Knowledge • Allergy test • Client consultation • Procedure • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions
		14. Practice of waxing, Threading & Tweezing. (05 hrs.) 15. Epilation & depilation the eyebrows. (05 hrs.)	Threading, Tweezing and Bleaching • Purpose

		16. Allergy test procedure (05) 17. Bleaching procedure. (05 hrs) 18. Sterilization and Sanitation. (05 hrs)	• Definition • Types and methods • Client consultation • Product knowledge • Patch test • Sterilization and Sanitation • Procedure • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions • After care/Home care (18 hrs.)
Professional Skill 70 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.	Carry out manicure and pedicure services. Explain anatomy of nail. Differentiate and identify nail disease nail disorders. (Mapped NOS: BWS/N0401)	19. Trolley setting. (05 hrs) 20. Client consultation and handling. (04 hrs) 21. Draping of client. (04 hrs) 22. Filling of record card. (02 hrs) 23. Use of tools & equipment. (08 hrs) 24. Procedure. (10 hrs) 25. Practice of Massage:- (05 hrs) • Hands • Arms • Legs 26. Practice in different types of basic nail shapes. (04 hrs) 27. Practice in different types of manicure & pedicure. (08 hrs) 28. Sterilization & Sanitation (05 hrs) Nail art • Tools knowledge (03 hrs) • Product knowledge (03 hrs) • Basic nail art techniques: - • Free hand (04 hrs) • Nail Tips (05 hrs)	Manicure and Pedicure • Anatomy of Nail • Classification and identification of nail diseases and disorders • Purpose of manicure and pedicure • Definition and Types • Tools, equipments & product knowledge • Client consultation • Procedure • Sterilization & Sanitation • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions Nail Art - • Precaution after Care, home care Related product Knowledge (18 hrs)
Professional Skill 100 Hrs.; Professional Knowledge 24 Hrs.	Carry out facial treatments for common skin problems. Illustrate and explain skin structure. (Mapped NOS: BWS/N0104), (BWS/N0128)	29. Facial room setting. (06 hrs) 30. Trolley setting/ bed setting (06 hrs) 31. Client consultation and handling. (06 hrs) 32. Client draping. (05 hrs) 33. Skin analysis: - (06 hrs) • Naked eyes • Magnifying glass 34. Filling of record card. (05 hrs) 35. Practice of massage techniques. (20 hrs)	Facials • Anatomy of Skin:- • Skin structure • Functions of skin • Types of skin • Classification & identification of common Skin problems: - - Acne - Blackheads - Whiteheads

		36. Cleaning procedure. (06 hrs) 37. Practice in facial with the help of different equipment's: - (30 hrs) • Magnifying lamp • Wood Lamp • Vapor zone • High Frequency • Brushing Unit • Galvanic • Ultrasonic • Vacuum & Spray 38. Application of different types of packs & masks according to skin type. (10 hrs)	- Disorders of sweat glands - Disorders of oil glands • Meaning of Massage • Types and benefits of massage • Client consultation Skin analysis • Tools, equipments & product knowledge • Basic and deep cleansing • Procedure • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions (24 hrs.)
Professional Skill 70 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.	Carry out hair treatment for common hair problems. Illustrate and explain structure of hair. (Mapped NOS:BWS/N2207), (BWS/N0206)	39. Trolley setting. (06 hrs) 40. Client consultation and handling. (04 hrs) 41. Client Draping. (06 hrs) 42. Scalp analysis. (03 hrs) 43. Procedure of head massage. (12 hrs) 44. Procedure of shampooing. (10 hrs) 45. Procedure of conditioning & deep conditioning. (10 hrs)	Structure of hair, Science of Hair Structure of hair root & hair shaft Chemical composition • Hair growth cycle • Types of hair • Hair texture, density, Elasticity & porosity Head Massage, Shampooing, Conditioning & Deep conditioning • Purpose • Product knowledge • Procedure • Benefits • Precautions
		46. Practice in using gadgets:- (10 hrs) • High frequency • Infra red lamp • Scalp steamer 47. Sterilization & Sanitation. (06 hrs) 48. After care. (03 hrs)	Common hair problems:- • Dandruff • Hair falling • Split ends • Pediculosis • Grey hair • Dry & Chemically damage Hair (18 hrs.)
Professional Skill 100 Hrs.; Professional Knowledge 30 Hrs.	Create basic haircuts using special cutting techniques. (Mapped NOS:BWS/N0207), (BWS/N0205)	49. Trolley setting. (06 hrs) 50. Client consultation and handling. (07 hrs) 51. Client Draping (06 hrs) 52. Hair & Scalp analysis. (06 hrs) 53. Practice of holding scissors and comb together. (08 hrs)	Hair Cutting & Blow-dry • Facial shapes Knowledge • Sectioning • Elevation/Angles • Length & perimeter • Basics of Blow dry

		54. Practice in different types of cuts: - (30 hrs) • One-length cut • Diagonal cut • Graduated cut • Layering 55. Special cutting techniques as— (20 hrs) a) Precision hair cutting. b) Notching c) Elevation. 56. Practice of different techniques for blow drying. (10 hrs) 57. Sterilization & Sanitation. (07 hrs)	• Tools knowledge • Hair cutting techniques • Safety precautions (30 hrs.)
Professional Skill 40 Hrs.; Professional Knowledge 18 Hrs.	Demonstrate basic yogic exercises for stamina building and correcting body posture. Mapped NOS:BWS/N2201)	58. Stamina building exercises. (05hrs) 59. Deep breathing exercises. (05 hrs)	Yoga and its Components • Purpose • Definition • Benefits • Precautions Yogic diet (06 hrs.)
		60. Practice in Suksham Vayayam. (10 hrs) 61. Practice in Surya Namaskar. (10 hrs) 62. Practice in doing Meditation. (10 hrs)	Yogic Suksham Vayayam • Procedure • Benefits • Precautions Surya Namaskar • Procedure • Benefits MEDITATION • Definition • Procedure • Benefits • Safety Precautions (12 hrs.)
Professional Skill 90 Hrs.; Professional Knowledge 24 Hrs.	Demonstrate day, evening, party & bridal makeup and explain effects of light on makeup. (Mapped NOS:BWS/N0106), (BWS/N0301)	63. Trolley setting. (06 hrs) 64. Client consultation and handling. (06 hrs) 65. Client Draping. (06 hrs) 66. Skin analysis. (05 hrs) 67. Selection of cosmetics & implements. (08 hrs) 68. Practice in CTM procedure. (08 hrs) 69. Practice in different types of make- (25 hrs) • Day time • Make up for special occasion • Bridal make up 70. Corrective make-up for cheeks, nose, lips, jaws eyes and eyebrows. (10 hrs) 71. Sterilization & Sanitation. (05 hrs) 72. Make up removal (06 hrs) 73. Prepared work area. (05 hrs)	Make-up • Skin Structure • Purpose • Effects of Light on makeup • Color theory • Basic facial shapes knowledge • Product knowledge • Types of make-up Day time • Evening and Party • Bridal • Procedure of CTM • Basic corrective make-up for: - - Cheeks - Nose - Lips - Jaws - Eyes - Eyebrows • Make-up removal • Tools & equipment hygiene • Safety precautions (24 hrs.)
Professional Skill 90 Hrs.; Professional Knowledge 24 Hrs.	Create traditional hair styles & hair designing with artificial aids and thermal gadgets.	74. Trolley setting. (05 hrs) 75. Client consultation and handling. (05 hrs) 76. Scalp and Hair analysis. (05 hrs) 77. Selection of Styling products & implements. (05 hrs)	Hair Styling • Knowledge of Facial Shapes. • Purpose • Types of hairstyling a) Thermal styling b) Roller Setting

	(M a p p e d N O S : B W S / N0208), (BWS/ N0205)	78. Practice in different types of traditional hair styling techniques:- (20 hrs) • Rolls • Braids • Interlocks • Twisting styles 79. Practice in different techniques of hair styling :- (25 hrs) • Thermal styling • Roller Setting/ hot rollers. • Ironing • Crimping • Tongs Artificial Aids - 80. Practice of latest and modern hair style. (20 hrs) 81. Sterilization & Sanitation. (05 hrs)	c) Artificial Aids Thermal Styling • Blow drying • Ironing/ Crimping • Tongs Wet styling • Roller setting • Artificial Aids • Cleaning & maintaining of artificial aids • Safety precautions (24 hrs.)
Professional Skill 140 Hrs.; Professional Knowledge 42 Hrs.	Demonstrate hair coloring, perming, straightening, rebonding & smoothening. Explain the knowledge of bonds. (Mapped NOS : BWS / N0209), (BWS/ N0210), (BWS/ N0211)	82. Trolley setting. (06 hrs) 83. Client consultation and handling. (05 hrs) 84. Scalp and hair analysis.(07 hrs) 85. Selection of Color. (07 hrs) 86. Allergy test procedure. (07 hrs) 87. Practice in different types of hair coloring techniques (30 hrs) a) Global color b) High lightening c) Pre-lightening 88. Practice latest techniques :- (30 hrs) • Frosting • Crunching • Weaving • Slicing After care. 89. Sterilization & Sanitation 07 hrs	Hair Coloring • Science of color • Basic law of colour (colour wheel) • Classification of hair color - Temporary -Semi-permanent - Permanent • Types of hair color - Chemical - Vegetable • Techniques - Pre-lightening - Global color - High lightening • Numbering system • Product Knowledge • Allergy Test procedure • Procedure of applying all types of hair color • Contra-actions • Contra-indications • Safety precautions (12 hrs.)
		90. Client draping. (05 hrs) 91. Strand test procedure. (06 hrs) 92. Procedure & precautions. (30 hrs)	Straightening/ Rebonding/ Smoothening • Definition • Knowledge of Hair Structure • Knowledge of Bonds • Client consultation • Scalp analysis • Product knowledge • Strand test knowledge & procedure • Step by step procedure of Straightening/Rebonding/ Smoothening • Contra-actions • Safety precautions • Aftercare/Homecare (42 hrs.)
Professional Skill 30 Hrs.; Professional Knowledge 12 Hrs.	Create bindi, heena & temporary tattoo designing, drape saree in different styles. (Mapped NOS:BWS/ N0127)	93. Indian traditional beauty concepts. • Henna designing (15hrs) • Temporary Tattoo making. (10 hrs) • Saree draping (4 styles) (05 hrs)	Indian traditional beauty concepts Safety precautions related to practical topics • Contra-actions • Contra-indications (12 hrs.)
Project Work/Industrial Visit			

ব্যক্তিত্বের উন্নয়ন (Personality development)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- ব্যক্তিত্ব বিকাশ সংজ্ঞায়িত করুন
- চাষ করার জন্য পছন্দসই গুণাবলী ব্যাখ্যা করুন
- সুস্থতা এবং ব্যক্তিত্বের জন্য স্বাস্থ্যবিধি নিয়ম বর্ণনা করুন
- ভাল সাজসজ্জার মূল বিষয়গুলি নির্ধারণ করুন।

ব্যক্তিত্বের উন্নয়ন

কসমেটোলজিতে একটি সফল ক্যারিয়ারের চাবিকাঠি হল ব্যক্তিত্ব। ব্যক্তিত্বকে অভ্যন্তরীণ অনুভূতি, অভ্যাস, মনোভাব এবং মূল্যবোধের বাহ্যিক প্রতিফলন হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে। এটি অন্য লোকেদের উপর আপনার সম্পূর্ণ প্রভাব।

আকাঙ্ক্ষিত গুণাবলী চাষ করা

- মনোভাব
- আচরণ
- চিন্তা
- মনোরম কণ্ঠস্বর

- মানসিক স্থিতিশীলতা
- দয়ালু হন
- ভাল আচরণ
- সুসজ্জিত হোন
- হাস্যরসের অনুভূতি রাখুন

স্বাস্থ্যবিধি নিয়ম

স্বাস্থ্য এবং চেহারা উন্নত করতে, আপনাকে অবশ্যই স্বাস্থ্যকর নিয়মগুলি অনুসরণ করতে হবে:

সুষম খাবার : সুষম খাবার খান, প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করুন, অতিরিক্ত খাওয়া এড়িয়ে চলুন। (আকার 1)

Fig 1



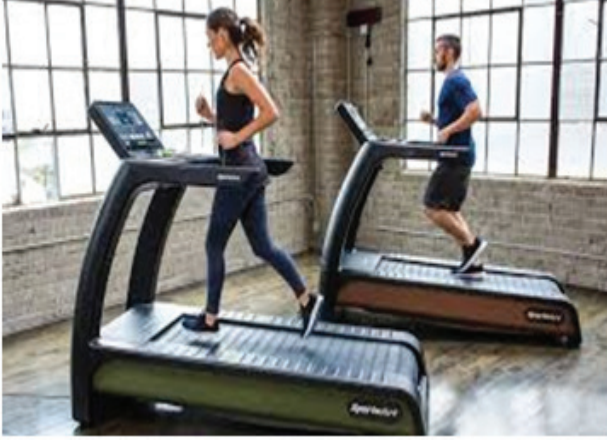
পরিচ্ছন্নতা : শরীর ও চুল পরিষ্কার ও দুর্গন্ধমুক্ত রাখুন, পরিষ্কার পোষাক পরুন হাত ও নখ পরিষ্কার রাখুন ইত্যাদি।

ভালো ভঙ্গি : ভালো ভঙ্গিতে দাঁড়ান, বসুন এবং হাঁটুন।

পর্যাপ্ত ব্যায়াম : ব্যায়াম ও বিনোদন, দৌড়াদৌড়ি, হাঁটা, নাচ, খেলাধুলা এবং জিম ক্রিয়াকলাপ সহনশীলতা বিকাশ করে এবং শরীরকে ফিট রাখে। (চিত্র 2)

পর্যাপ্ত ঘুম : পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম, সাত ঘণ্টার কম নয়।

Fig 2



সুস্থ চিন্তা : মন এবং শরীর একটি ইউনিক হিসাবে কাজ করে। একটি সুস্থ শরীর এবং মন একটি ভাল জীবন এবং ইতিবাচক চিন্তা করতে অবদান রাখে।

ভাল সাজসজ্জার মূল : আপনার চেহারাটি সর্বোত্তম রাখতে, আপনাকে অবশ্যই পরিষ্কার, ঝরঝরে এবং নমনীয় ব্যক্তিত্বের জন্য সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ বিবরণগুলিতে প্রতিদিন মনোযোগ দিতে হবে।

দৈনিক গোসল এবং ডিওডোরেন্ট : প্রতিদিন অবগাহন বা গোসল করে শরীর পরিষ্কার রাখুন।

মৌখিক স্বাস্থ্যবিধি : নিয়মিত দাঁত পরিষ্কার ও ব্রাশ করুন।

চুলের যত্ন : পরিষ্কার, স্বাস্থ্যকর চুল একটি সম্পদ। চুল পরিষ্কার ও উজ্জ্বল রাখুন। সব সময়ে একটি আকর্ষণীয় এবং ব্যবহারিক hairstyle করুন। (চিত্র 3)

Fig 3



আপনার পোশাকের যত্ন : ঝরঝরে এবং পরিষ্কার, সঠিকভাবে বানানো পোশাক পরুন। আপনার পরিধান করা পোশাক আপনার কাজের জন্য উপযুক্ত হওয়া উচিত।

হাত ও নখের যত্ন : আপনার হাত পরিষ্কার এবং মসৃণ রাখুন, এবং সবসময় আপনার নখ ভালভাবে ম্যানিকিউর করুন। নখটি সামান্য গোলাকার বা উপরের দিকে সোজা রাখুন। (চিত্র 4)

Fig 4



ত্বকের যত্ন এবং প্রসাধনী : আপনার ত্বকের টোন বজায় রাখতে সঠিক প্রসাধনী ব্যবহার করুন। আপনার মেক আপ সতেজ রাখুন, চোখের ভুরু এবং ঠোঁট ইচ্ছার আকৃতির। ত্বকের যত্নের প্রতিদিনের রুটিন প্রত্যেকের জন্য আবশ্যিক।

পাদুকা : ভাল ফিট করা এবং সংবেদনশীলভাবে শৈলী জুতো পরেন। জুতা চকচকে এবং ভালো অবস্থায় রাখুন। (চিত্র 5)

Fig 5



গ্রুমিং পোস নিয়ে কাজ করা (Working on grooming poise)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

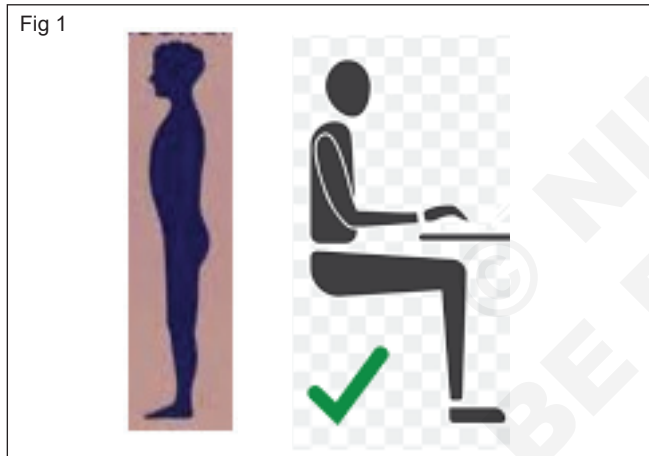
- শরীরের ভঙ্গি সংজ্ঞায়িত করুন
- সঠিক দাঁড়ানো, হাঁটা এবং বসার ভঙ্গি ব্যাখ্যা করুন
- আনুষঙ্গিক ব্যাখ্যা সঠিক করুন
- পোষাক পরিকল্পনা সংজ্ঞায়িত করুন
- পোষাক পরিকল্পনায় রঙ, মায়্যা এবং ফ্যাশনের গুরুত্ব নির্ধারণ করুন
- সৌন্দর্যকে পেশা হিসেবে ব্যাখ্যা করুন।

শরীরের ভঙ্গি সংজ্ঞায়িত করুন : সঠিক ভঙ্গি, খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি ক্লাস্তি রোধ করতে সাহায্য করে এবং দৈনন্দিন কাজের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত চেহারা এবং ব্যক্তিত্ব উন্নত করতে হবে।

ভাল অঙ্গবিন্যাস ব্যক্তিগত যত্নের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। আপনি যেভাবে সাধারণ ক্রিয়াকলাপগুলি পরিচালনা করেন - বসা, হাঁটা, দাঁড়ানো ইত্যাদি - আপনাকে সেরা উপস্থাপন করার জন্য গুরুত্ব দিতে হবে।

সঠিক দাঁড়ানো, বসা এবং হাঁটা ব্যাখ্যা করুন

দাঁড়ানো : দাঁড়ানোর সময়, আপনার শরীরকে কিছুটা ঘুরিয়ে দিন, যাতে সামনের দৃশ্যটি রোগা এবং লম্বা দেখায়। (আকার 1)



হাঁটা : হাঁটা মসৃণ, গ্লাইডিং, ছন্দবদ্ধ ক্রিয়া হওয়া উচিত যা স্বাচ্ছন্দ্য এবং আত্মবিশ্বাসের বার্তা বহন করে। পা একে অপরের সমান্তরাল হওয়া উচিত। কাঁধ শিথিল করা উচিত যাতে বাহু সহজে দুলতে পারে, মাথা উপরে থাকা উচিত। খুব দীর্ঘ বা খুব ক্ষুদ্র পদক্ষেপ নেবেন না এবং যতটা সম্ভব কম শব্দ করে হাঁটুন।

উচ্চ হিল প্রায়ই দুর্বল ভঙ্গি, বিকৃত পা এবং পিঠে ব্যথার জন্য দায়ী। শরীরের ওজন সামনের দিকে নিষ্ক্ষিপ্ত করা হয়, পায়ে এবং পিঠে চাপ কম দেওয়া হয়, চওড়া হিল শরীরকে সমর্থন এবং ভারসাম্য দেয় যা ভাল ভঙ্গি বজায় রাখতে সাহায্য করে।

কম হিলের জুতা বেশি আরামদায়ক এবং দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকার ফলে ক্লাস্তি দূর করে।

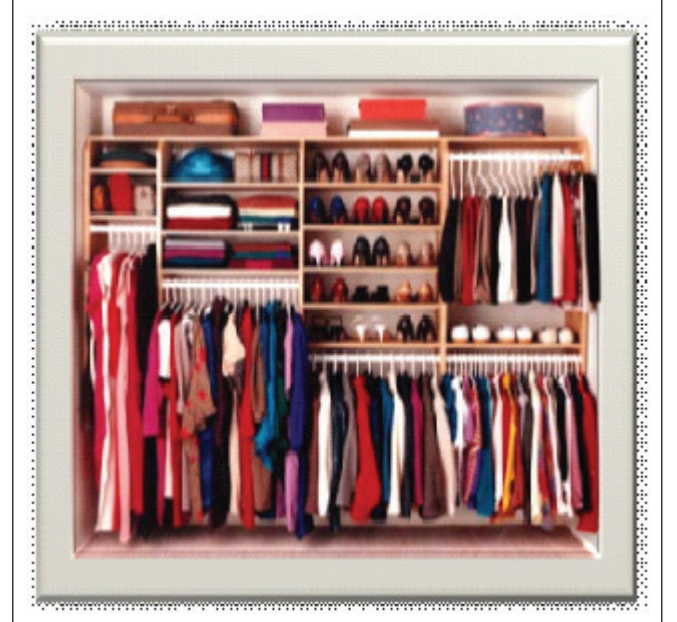
বসা : কখনই চেয়ারে পড়ে যাবেন না। একটি বসার অবস্থানে করণভাবে স্লাইড করুন। চেয়ারের পিছনে স্লাইড করার সময়, চেয়ারের সামনের প্রান্তে উভয় হাত রাখুন, নিতম্বের পাশে শরীরকে কিছুটা উঁচু করুন এবং পিছনে স্লাইড করুন। পিছনে নাড়াচাড়া করবেন না।

কিভাবে আনুষঙ্গিক রাখা হয় ব্যাখ্যা করুন : আপনি যদি ডান হাতের হন তবে আপনি সম্ভবত আপনার ব্রিফকেস, ব্যাকপ্যাক, হ্যান্ডব্যাগ, ছাতা, গ্লাভস এবং অন্যান্য জিনিসপত্র আপনার বাম হাতে বহন করবেন যাতে আপনার ডান হাতটি মুক্ত থাকে। যে পয়েন্টগুলি অনুসরণ করে সেগুলি ডান হাতের ব্যক্তিকে নির্দেশ করে যদি আপনি বাম হাতে হন।

পোষাক পরিকল্পনা সংজ্ঞায়িত করুন : একটি ভাল পোষাক পরিকল্পনা এমন একটি যা আপনার ব্যক্তির প্রয়োজনের সাথে খাপ খায়। আপনি বই, ম্যাগাজিন এবং ক্লাস থেকে ধারণা সংগ্রহ করতে পারেন কিন্তু আপনি একাই আপনার প্রয়োজন অনুসারে একটি পরিকল্পনা করতে পারেন। সমস্ত অনুষ্ঠানের জন্য উপযুক্ত পোশাকের সাথে আপনার ব্যক্তিগত চাহিদার সাথে মানানসই একটি পোশাকের প্রয়োজন। আপনার জামাকাপড় আপনার জীবনধারা এবং শরীরের ধরন সেইসাথে উপলক্ষ অনুযায়ী করা উচিত। জামাকাপড় নির্বাচন করা উচিত (চিত্র 2)।

- বয়স অনুযায়ী
- শরীরের গঠন অনুযায়ী
- উপলক্ষ অনুযায়ী
- পেশা অনুযায়ী
- ঋতু অনুযায়ী

Fig 2



পোশাক পরিকল্পনায় রঙ, মায়্যা এবং ফ্যাশনের গুরুত্ব নির্ধারণ করুন

বিভ্রম : লাইনগুলি বিভ্রম বা ইমপ্রেশন তৈরি করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনার চোখ একটি লাইন অনুসরণ করে, এবং লাইন পুনরাবৃত্তি এটি আরো জোর দেয়।

উল্লম্ব রেখাগুলি উচ্চতা তৈরি করে এবং আপনাকে আরও পাতলা দেখায়। অনুভূমিক রেখাগুলি আপনাকে ছোট এবং ভারী করে তোলে।

রঙ : আপনার পোশাক পরিকল্পনা করার সময় রঙ হল জাদু শব্দ। রঙ নির্বাচন থেকে আপনার সঠিক রঙ নির্ধারণ করুন এবং তারপরে আপনার পোশাকের জন্য একটি সঠিক রঙের বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন অতীতে, সঠিক রঙটি কালো, বাদামী বা নেভি ব্লু ছিল। একটি সঠিক রঙ নির্বাচন করার ক্ষেত্রে আমাদের আজ আরও স্বাধীনতা আছে।

ফ্যাশন : পোশাকের ফ্যাশন যেমন বদলে যায়, ঠিক তেমনি চুলের ফ্যাশনও বদলে যায়। তারা সরল থেকে জটিল এবং জটিল থেকে সরলে ফিরে যায়। স্কার্টের দৈর্ঘ্য এবং মাপ উপরে এবং নীচে যায়। সংবাদপত্র এবং ফ্যাশন ম্যাগাজিন পড়ুন। তারা আপনাকে বলবে ফ্যাশন কি এবং ফিটনেস কী। তারা আপনাকে ফ্যাশন সম্বন্ধে একটি ধারণা দেবে।

প্রেরণা : কসমেটোলজি (সৌন্দর্য সংস্কৃতি) তুলনামূলকভাবে সংক্ষিপ্ত প্রশিক্ষণের মেয়াদ শেষ করার পরে আমাদের বৃহত্তম এবং সবচেয়ে সম্মানিত শিল্পগুলির মধ্যে একটিতে আজীবন ক্যারিয়ারের সুযোগ দেয়, আপনি এমন একটি কর্মজীবন শুরু করার জন্য প্রস্তুত থাকবেন যা আপনাকে আপনার পুরো কর্মজীবনের জন্য একটি ভাল আয় দিতে পারে। . এক দিক যা কসমেটোলজিকে অন্যান্য কর্মজীবনের ক্ষেত্রগুলি থেকে আলাদা করে তা হল প্রতিটি ক্লায়েন্টের সাথে একের পর এক সম্পর্ক গড়ে তোলার সুযোগ হল আত্মপ্রকাশ এবং শৈল্পিক দক্ষতার এই সংমিশ্রণ যা কসমেটোলজিকে অনন্য এবং এত মজাদার করে তোলে।

ভবিষ্যতের দৃষ্টিভঙ্গি : কসমেটোলজি শিল্পের ভবিষ্যত সবচেয়ে প্রতিভাশালী বলে মনে করা হয়। নতুন কৌশল, নতুন পণ্য, এবং নতুন সুযোগ প্রতিদিন উপস্থিত হয়। বিউটি সেলুন পরিদর্শনকারী পৃষ্ঠপোষকদের সংখ্যা এবং পরিষেবার জন্য তারা যে অর্থ ব্যয় করে তা ক্রমাগত বাড়ছে।

পেশা হিসেবে সৌন্দর্য : প্রশিক্ষিত কসমেটোলজিস্টের কাছে অনেক কর্মজীবনের সুযোগ রয়েছে। কসমেটোলজি অনুশীলন করার জন্য একটি লাইসেন্স অর্জন করা বিভিন্ন ধরণের লাভজনক ক্যারিয়ারের দরজা খুলে দেয়। নিম্নোক্ত সারণীগুলি কসমেটোলজিস্টদের কাছে অনেক আয়ের তালিকা দেয়। (চিত্র 3)

বিউটি সেলুন সুযোগ একটি

A সাধারণ কসমেটোলজিস্ট

B বিশেষত্ব

- স্থায়ী ওয়েভ টেকনিশিয়ান
- হেয়ার স্টাইলিস্ট।
- উইগ স্টাইলিস্ট

Fig 3



- চুল সোজা করার টেকনিশিয়ান
- চুল কালারবিদ
- চুল এবং মাথার ত্বক বিশেষজ্ঞ
- ত্বকের যত্ন বিশেষজ্ঞ (নান্দনিক বিশেষজ্ঞ)
- ম্যানিকিউরিস্ট
- মেকআপ শিল্পী
- মেহেন্দী শিল্পী
- SPA থেরাপিস্ট

C ব্যবস্থাপনা

- সেলুন মালিক
- সেলুন ম্যানেজার বা সুপারভাইজার

শিক্ষার সুযোগ একটি কারিগরি

A স্কুল ব্যবস্থাপনা

- মালিক
- বিভাগের প্রধান
- কর্মকর্তা

B শিক্ষণ নির্দেশিকা

- কসমেটোলজির শিক্ষক
- সংশ্লিষ্ট বিষয়ের শিক্ষক
- বিশেষত্বের শিক্ষক
- শিক্ষকদের প্রশিক্ষক

C সরকার

- প্রশিক্ষণ কর্মকর্তা
- বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষক
- অতিথি প্রভাষক
- পরীক্ষা (AITT)

শিল্প এবং লেখার সুযোগ

A একটি মার্চেভাইজিং

- ক্রেতা এবং সহকারী ক্রেতা

- বিক্রয়কর্মী - সরাসরি বিক্রেতা

B বৈজ্ঞানিক এবং উৎপাদন

- প্রদর্শক বা প্রস্তুতকারকের প্রতিনিধি
- গবেষক - সহকারী
- ট্রেড টেকনিশিয়ান

C সি লেখক

- সৌন্দর্য সম্পাদক - সহকারী

- প্রচারমূলক লেখক
- ফিল্যান্স লেখক

দ্রষ্টব্য: কসমেটোলজি যেমন উত্তেজনাপূর্ণ তেমনি এটি লাভজনক। এটি অনেক পুরুষ এবং মহিলাদের কাছে এমন একটি পেশাকে প্রতিনিধিত্ব করে যা অনেক সুখ এবং আর্থিক স্বাধীনতা আনবে।

যোগাযোগ দক্ষতা (Communication skills)

উদ্দেশ্য: এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- পেশাদার নৈতিকতা সংজ্ঞায়িত করুন
- ক্লায়েন্ট পরামর্শ সংজ্ঞায়িত
- ফোন লেবেল সংজ্ঞায়িত করুন
- টেলিফোন পরিষেবার উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন
- টেলিফোন শিষ্টাচারের জন্য প্রাথমিক নিয়মগুলি বলুন
- যোগাযোগ দক্ষতার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।

পেশাদার ট্যাগ সংজ্ঞায়িত করুন : নৈতিকতা তাদের নিয়োগকর্তা, ক্লায়েন্ট এবং সহকর্মীদের সাথে কসমেটোলজিস্টদের যথাযথ আচরণ এবং ব্যবসায়িক লেনদেন নিয়ে কাজ করে।

নৈতিক আচরণ আত্মবিশ্বাস তৈরি করতে এবং পৃষ্ঠপোষকতা বাড়াতে সাহায্য করে। স্বতন্ত্র কসমেটোলজিস্টকে নৈতিকতার নিম্নলিখিত নিয়মগুলি মেনে চলতে হবে।

- সমস্ত ক্লায়েন্টদের বিনয়ী এবং বন্ধুত্ব পরিষেবা দিন।
- সকল ক্লায়েন্টের সাথে সৎ এবং ন্যায্য আচরণ করুন; পক্ষপাতিত্ব প্রদর্শন করবেন না।
- ন্যায্য, বিনয়ী হন এবং অন্যদের অনুভূতি ও অধিকারের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করুন।
- সর্বদা স্যানিটেশনের সর্বোচ্চ মান অভ্যাস করুন
- ক্ষুদ্র বিবরণে মনোযোগ দিন যা আপনার মত ক্লায়েন্ট তৈরি করবে।
- ক্লায়েন্টদের ব্যক্তিগতভাবে বা টেলিফোনে শুভেচ্ছা জানানোর সময় সৌহার্দ্যপূর্ণ হোন।
- ব্যক্তিগতভাবে বা টেলিফোনে পৃষ্ঠপোষকদের অভিবাদন করার সময় সৌহার্দ্যপূর্ণ হোন।
- অন্যরা যখন কথা বলে তখন মনোযোগ দিয়ে শুনুন।
- ক্লায়েন্টদের তাদের নাম দিয়ে সম্বোধন করুন।
- নিজেকে আপনার কাজে দক্ষ এবং নিপুন হতে প্রশিক্ষণ দিন।
- কর্মস্থলে পৌঁছাতে এবং অ্যাপয়েন্টমেন্ট পালনে সময়ানুবর্তী হন।
- প্রতিটি দিনের সময়সূচী পরিকল্পনা করুন। দীর্ঘ অপেক্ষার সময় এড়িয়ে চলুন।

- আপনার কাজ সম্পর্কে বুদ্ধিমানের সাথে কথা বলতে শিখুন
- সমালোচনা, নিন্দা বা অভিযোগ করা এড়িয়ে চলুন।

ক্লায়েন্ট পরামর্শ সংজ্ঞায়িত করুন : কোনো কসমেটোলজি পরিষেবা দেওয়ার আগে ক্লায়েন্টের পরামর্শ খুবই জরুরি। একবার আপনি জানেন যে ক্লায়েন্ট কী চায় এবং কী প্রত্যাশা করে, তা নির্ধারণ করুন যে পরিষেবাটি আসলে কী করা যেতে পারে। আপস করুন, প্রয়োজনে যাতে আপনারা উভয়েই সমাপ্ত সেবা নিয়ে খুশি হন।

উদাহরণস্বরূপ, যদি একজন ক্লায়েন্ট স্থায়ীভাবে কিছু করানোর জন্য আসে তবে সে যা আশা করে তা মনোযোগ সহকারে শুনুন। ক্লায়েন্টের জীবন শৈলী এবং চুল বজায় রাখার প্রতিশ্রুতি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। প্রয়োজনে ফটোগ্রাফের সাথে কাজ করুন তবে কার্টি তার দিকে কীভাবে দেখাবে তা নির্দেশ করুন। উদাহরণ হিসাবে অন্যান্য ক্লায়েন্ট বা সহকর্মীদের ব্যবহার করুন। আপনার ক্লায়েন্টকে একটি সম্মতি ফর্ম স্বাক্ষর করতে বলুন। এটি গ্যারান্টি দেয় যে ক্লায়েন্ট পরম পরিষেবার সাথে সম্পর্কিত পদ্ধতি এবং ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন এবং তাদের সাথে সম্মত।

ফোন লেবেল সংজ্ঞায়িত করুন : সেলুন ব্যবসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হল টেলিফোন পরিচালনা করা ভালো টেলিফোনের অভ্যাস এবং কৌশলগুলি সেলুনের মালিক এবং কসমেটোলজিস্টের পক্ষে ব্যবসা বাড়ানো এবং প্রতিটি কলের সাথে বন্ধুত্ব জয় করা সম্ভব করে তোলে, আপনার কাছে উচ্চ ক্যালিবার রেন্ডার করে সেলুনের খ্যাতি গড়ে তোলার সুযোগ রয়েছে। সেবা (আকার 1)

টেলিফোন পরিষেবার উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা কর : টেলিফোন পরিষেবাগুলি সেলুনে দরকারী উদ্দেশ্যে হতে পারে, যেমন

- অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন বা পরিবর্তন করুন।
- নতুন ব্যবসার পরে যান।

- প্রয়োজনীয় পরিষেবার পৃষ্ঠপোষকদের মনে করিয়ে দিন।
- প্রশ্নের উত্তর দিন এবং বন্ধুত্বপূর্ণ পরিষেবা শুরু করুন।
- প্রশ্নের উত্তর দিন এবং বন্ধুত্বপূর্ণ পরিষেবা প্রদান করুন
- অভিযোগ সামঞ্জস্য করুন এবং পৃষ্ঠপোষকদের সন্তুষ্ট করুন।
- বার্তা গ্রহণ।
- সরঞ্জাম এবং সরবরাহ অর্ডার করুন।

যোগাযোগ দক্ষতার গুরুত্ব ব্যাখ্যা কর

- একটি ভাল যোগাযোগ দক্ষতা সাফল্যে অবদান রাখে। একটি মনোরম কণ্ঠস্বর, আকর্ষণীয় কথোপকথন এবং ভাল ইংরেজির ব্যবহার আপনাকে পেশাদার হিসাবে ভালভাবে পরিবেশন করবে।
- কথোপকথনে ভয়েস, শব্দ, বুদ্ধিমত্তা, নমনীয়তা এবং ব্যক্তিত্বের ব্যবহার জড়িত।
- কথোপকথনের শিল্পের জন্য শব্দের সঠিক ব্যবহার অত্যাবশ্যক। ভাল ব্যক্তিত্ব সবচেয়ে গুরুতর লঙ্ঘন হল অপবাদ, অশ্লীলতা এবং দুর্বল ব্যাকরণের ব্যবহার।

আপনার ভয়েস ব্যবহার করা উচিত আপনাকে সবচেয়ে অনুকূল আলোতে উপস্থাপন করতে। এটি পরিষ্কার এবং বোধগম্য হওয়া উচিত। কথ্য শব্দ বোঝা না গেলে, একটি ভাল কণ্ঠস্বর অকেজো।

টেলিফোন শিষ্টাচারের প্রাথমিক নিয়ম বর্ণনা কর

- একটি আগ্রহী, সহায়ক মনোভাব প্রদর্শন করুন, যেমনটি আপনার কণ্ঠের স্বর এবং আপনি যা বলতে চান তা প্রকাশ করে।
- প্রস্পট হোন। যত দ্রুত সম্ভব সব কলের উত্তর দিন। আপনার উত্তর দেওয়ার জন্য অপেক্ষা করা ছাড়া আর কিছুই কলকারীকে বিরক্ত করে না।
- কলকারীকে সমস্ত প্রয়োজনীয় তথ্য দেওয়ার অনুশীলন করুন।
- কৌশলী হোন। এমন কিছু বলা বা করা এড়িয়ে চলুন যা কলকারীকে বিরক্ত বা বিরক্ত করতে পারে।
- পরিষ্কার বক্তিতা
- সঠিক বক্তিতা
- কণ্ঠস্বর আনন্দদায়ক

Fig 1



জীবাণুমুক্তকরণ এবং স্যানিটেশন (Sterilization and sanitation)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- জীবাণুমুক্তকরণ এবং স্যানিটেশন সংজ্ঞায়িত করুন
- জীবাণুমুক্তকরণ এবং স্যানিটেশনের রাষ্ট্রীয় উদ্দেশ্য
- জীবাণুমুক্তকরণ এবং স্যানিটেশন পদ্ধতি বর্ণনা করুন
- সাধারণ স্যানিটারি সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন।

জীবাণুমুক্তকরণ এবং স্যানিটেশন

জীবাণুমুক্তকরণ

জীবাণুমুক্তকরণ হল উপকারী বা ক্ষতিকর সব ধরনের ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে কোনো বস্তুকে জীবাণুমুক্ত করার প্রক্রিয়া।

স্যানিটেশন

জনস্বাস্থ্যের প্রচার এবং সংক্রামক রোগের বিস্তার রোধ করার জন্য যে ব্যবস্থাগুলি প্রয়োগ করা হয় তা স্যানিটেশন হিসাবে পরিচিত।

জীবাণুমুক্তকরণ এবং স্যানিটেশনের উদ্দেশ্য

কসমেটোলজিস্টদের কাছে জীবাণুমুক্তকরণ এবং স্যানিটেশন ব্যবহারিক গুরুত্ব রয়েছে কারণ তারা জীবাণুর বৃদ্ধি রোধ করতে বা সম্ভব না হলে তাদের সম্পূর্ণরূপে ধ্বংস করার জন্য ব্যবহৃত পদ্ধতিগুলি নিয়ে কাজ করে, বিশেষ করে যেগুলি সংক্রমণ এবং সংক্রামিক রোগের জন্য দায়ী।

জীবাণুমুক্তকরণ ও স্যানিটেশন পদ্ধতি বর্ণনা কর

শারীরিক এজেন্ট

আর্দ্র তাপ - 20 মিনিটের জন্য 212 F (100c) জলে ফুটন্ত টুল।

স্টিমিং - স্টিমিংয়ের জন্য একটি বাষ্প চাপ নির্বীজনকারী প্রয়োজন। এটি ব্যাকটেরিয়া মারতে চিকিৎসা ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়।

শুষ্ক তাপ (বেকিং) সেলুনগুলিতে চাদর, তোয়ালে, গজ, তুলা এবং অনুরূপ উপকরণ নির্বীজন করতে ব্যবহৃত হয়। একটি শুষ্ক বা ক্যাবিনেট স্যানিটাইজার হল একটি বায়ুরোধী ক্যাবিনেট যাতে একটি সক্রিয় ফিউমিগ্যান্ট থাকে। প্রয়োজন না হওয়া পর্যন্ত স্যানিটাইজড সরঞ্জামগুলি ক্যাবিনেটে রাখা হচ্ছে পরিষ্কার রাখা হয়। (আকার 1)

একটি বৈদ্যুতিক স্যানিটাইজারে আল্ট্রা-ভায়োলেট রশ্মি বিউটি সেলুনগুলিতে ব্যবহার করা হয় যাতে সরঞ্জামগুলি স্যানিটাইজ করা যায়। আল্ট্রা-ভায়োলেট রশ্মি বৈদ্যুতিক স্যানিটাইজারগুলি ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত চিরুনি, ব্রাশ এবং সরঞ্জামগুলি পরিষ্কার রাখার জন্য কার্যকর। (চিত্র 2)

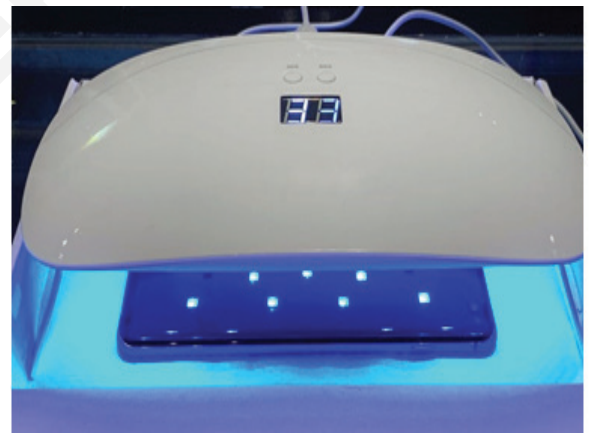
কেমিক্যাল এজেন্টস

অ্যান্টিসেপটিক : ব্যাকটেরিয়ার ত্বকে মেরে ফেলে। এটি ত্বকে ব্যবহার করা হালকা এবং নিরাপদ, হাইড্রোজেন পারক্সাইড, ফরমালিন, অ্যালকোহল, বোরিক অ্যাসিড।

Fig 1



Fig 2



ফরমালিন : নিরাপদ এবং কার্যকর স্যানিটাইজিং এজেন্ট, এটির শক্তির উপর নির্ভর করে একটি এন্টিসেপটিক/জীবাণুনাশক হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। ফরমালিন প্রায় 37% থেকে 40% ফর্মাল ডিহাইড (জেলে গ্যাস) দ্বারা গঠিত।

অ্যালকোহল - ধারালো কাটার যন্ত্র এবং ইলেক্ট্রোড স্যানিটাইজ করার জন্য। 70% অ্যালকোহল দিয়ে স্যাঁতসেঁতে একটি তুলো প্যাড দিয়ে পৃষ্ঠটি ঘষে একটি সূক্ষ্ম কাটিং প্রান্তযুক্ত সরঞ্জামগুলি সর্বোত্তমভাবে স্যানিটাইজ করা হয়। এই অ্যাপ্লিকেশনটি কাটিয়া প্রান্তগুলিকে নিশ্চেজ হতে বাধা দেয়।

প্রস্তুত বাণিজ্যিক পণ্য যা মেঝে, সিঙ্ক এবং টয়লেট বাটি পরিষ্কার করে, যেমন Lysol।

পদ্ধতি

ভেজা স্যানিটাইজার

- সরঞ্জাম এবং সরঞ্জাম থেকে সমস্ত চুল সরান।
- ময়লা, গ্রীস এবং তেল অপসারণের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে সরঞ্জামগুলি ধুয়ে নিন। • প্রয়োজনীয় সময়ের জন্য ভেজা স্যানিটাইজারে টুল রাখুন
- স্যানিটাইজার জার সরঞ্জাম সরান
- পরিষ্কার জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন

শুকনো স্যানিটাইজার

- একটি শুকনো ক্যাবিনেট স্যানিটাইজার হল একটি বায়ুরোধী ক্যাবিনেট যাতে একটি সক্রিয় ধোঁয়া থাকে। প্রয়োজন না হওয়া পর্যন্ত স্যানিটাইজড সরঞ্জামগুলি ক্যাবিনেটে রেখে পরিষ্কার রাখা হয়।

কিভাবে একটি fumigant প্রস্তুত. ক্যাবিনেটের নীচে একটি ছোট ট্রেতে 1 টেবিল চামচ (15 মিলি) ফর্মালিন রাখুন। এটি ফর্মালডিহাইড বাষ্প থেকে হবে।

- আল্ট্রা-ভায়োলেট রশ্মির স্যানিটাইজার
- সরঞ্জাম এবং আসপাশ থেকে সমস্ত চুল সরান।
- অপসারণের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে সরঞ্জামগুলি ধুয়ে ফেলুন
- ময়লা, গ্রীস এবং তেল।
- প্রয়োজনীয় সময়ের জন্য অতি-বেগুনী রশ্মি স্যানিটাইজারে সরঞ্জাম রাখুন।
- স্যানিটাইজার থেকে সরঞ্জাম সরান।
- পরিষ্কার জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন।

ফর্মালিন

- 25% সলিউশন ব্যবহার করা হয় স্যানিটাইজ করার জন্য। কমপক্ষে 10 মিনিটের জন্য দ্রবণে সরঞ্জামগুলি ডুবিয়ে রাখুন। (প্রস্তুতি: 2 অংশ ফর্মালিন, 5 অংশ জল, 1 অংশ গ্লিসারিন)

অ্যালকোহল স্যানিটাইজার

- 70% অ্যালকোহল দিয়ে স্যাঁতসেঁতে একটি তুলার প্যাড দিয়ে পৃষ্ঠটি ঘষে একটি সূক্ষ্ম কাটিং প্রান্তযুক্ত সরঞ্জামগুলি সর্বোত্তমভাবে স্যানিটাইজ করা হয়। এই অ্যাপ্লিকেশনটি কাটিয়া প্রান্তগুলিকে নিশ্চেজ হতে বাধা দেয়।

- 70% অ্যালকোহল দিয়ে স্যাঁতসেঁতে তুলার প্যাড দিয়ে উন্মুক্ত পৃষ্ঠটি আলতোভাবে ঘষে ইলেকট্রোডগুলি নিরাপদে স্যানিটাইজ করা যেতে পারে। তারপর ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত পণ্যগুলিকে একটি শুকনো স্যানিটাইজার বা আল্ট্রা-ভায়োলেট রে স্যানিটাইজারে রাখুন।

লাইসোল

- তরল লাইসোল, মেঝে, সিস্ক এবং টয়লেট পরিষ্কার করে

বোরিক অল

- সাদা স্ফটিক, 2-5% দ্রবণ চোখ পরিষ্কার করতে ব্যবহৃত হয়

হাইড্রোজেন পারঅক্সাইড

- হাইড্রোজেন পারঅক্সাইডের তরল রূপ 3-5% দ্রবণ ত্বকে এবং ছোটখাটো কাটায় ব্যবহৃত হয়
- সমস্ত রাসায়নিককে একটি শীতল, শুষ্ক জায়গায় সংরক্ষণ করুন।
- সমস্ত পাত্রে লেবেল রাখুন।
- সমস্ত পাত্র শক্তভাবে ঢেকে রাখুন।
- লেবেলবিহীন কোনো তরল স্বাদ, গন্ধ বা ঝাঁকাবেন না।
- সমস্ত পণ্যের লেবেল সাবধানে পড়ুন।
- রাসায়নিক মিশ্রণ এবং ব্যবহার করার সময় প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- যে কোনো ছিটকে পড়া রাসায়নিক অবিলম্বে মুছে ফেলুন।
- রাসায়নিক পদার্থ চোখ থেকে দূরে রাখুন।
- সেলুনে একটি প্রাথমিক চিকিৎসা কিট রাখুন।

সাধারণ স্যানিটারি সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন

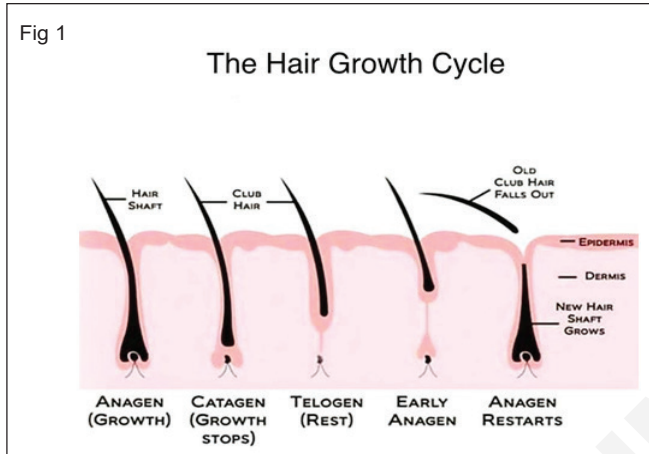
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং ধোয়া যায় এমন কাপড় পরুন।
- বাথরুম ব্যবহার করার পর আপনার হাত সাবধানে ধুয়ে নিন।
- ক্লায়েন্টের সাথে কাজ করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- স্টেশন এবং যন্ত্রপাতি পরিষ্কার রাখুন।
- প্রতিবার ব্যবহারের পর সর্বদা জীবাণুমুক্ত করুন।
- ছোঁয়াচে রোগ আছে এমন ক্লায়েন্টের উপর কাজ করবেন না।
- সেলুনে প্রাণীদের অনুমতি দেবেন না।

অতিরিক্ত চুল সাময়িকভাবে অপসারণ (Temporary removal of superfluous hair)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- চুল বৃদ্ধির চক্র বর্ণনা করুন
- অতিরিক্ত চুলের অর্থ এবং এর উদ্দেশ্য সংজ্ঞায়িত করুন
- অবাস্তিত লোম অপসারণের বিভিন্ন পদ্ধতি বর্ণনা করুন
- বিপরীত কর্ম, দ্বন্দ্ব নির্ধারণ করুন
- যত্ন এবং কি পরিষ্কার করার পরে।

চুলের বৃদ্ধি চক্র বর্ণনা করুন (চিত্র 1)



ত্বকের নিচে রোমকূপে চুল গজায়। চুল রক্তনালী দ্বারা বিকশিত হয়, যা এটি থেকে পুষ্টি প্রদান করে। চুলের ক্রমবর্ধমান এবং পতনের ক্রমগুলির মধ্যে, প্রতিটি চুল চারটি স্তরের মধ্য দিয়ে যায়: অ্যানাজেন, ক্যাটাজেন, টেলোজেন এবং এক্সোজেন। প্রতিটি চুল যে কোনো সময় বৃদ্ধি চক্রের একটি ভিন্ন পর্যায়ে হতে পারে।

কখনও কখনও, অ্যানাজেন ফেজ দৈর্ঘ্য হ্রাস করা হয়। অতএব, প্রতিটি চক্রের পরে চুল দুর্বল এবং পাতলা হতে পারে। এই কারণেই আপনার ডায়েটে স্বাস্থ্যকর খাদ্য নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি থাকা উচিত।

চুলের বৃদ্ধি চক্রের পর্যায় :

- 1 **অ্যানাজেন (ক্রমবর্ধমান পর্যায়) :** ক্রমবর্ধমান পর্যায় 2-7 বছর স্থায়ী হয় এবং আমাদের চুলের দৈর্ঘ্য নির্ধারণ করে।
- 2 **ক্যাটাজেন (ট্রানজিশনাল ফেজ) :** এটি ট্রানজিশনাল স্টেজ যা প্রায় 10 দিন স্থায়ী হয়। চুলের ফলিকল ডার্মাল প্যাপিলা থেকে সংকুচিত হয় এবং বিচ্ছিন্ন হয়।
- 3 **টেলোজেন (বিশ্রামের পর্যায়) :** এটি বিশ্রামের পর্যায় যা প্রায় তিন মাস স্থায়ী হয়। প্রায় 10-15 শতাংশ চুল এই পর্যায়ে থাকে। পুরানো চুল বিশ্রামের সময়, একটি নতুন চুল বৃদ্ধির পর্যায় শুরু হয়।
- 4 **এক্সোজেন (নতুন চুলের ফেজ) :** এটি বিশ্রামের পর্বের অংশ যেখানে পুরানো চুল ঝরে যায় এবং একটি নতুন চুল গজাতে থাকে। প্রতিদিন আনুমানিক 50 থেকে 150 চুল পড়ে যেতে পারে, এটিকে স্বাভাবিক চুল পড়া বলে মনে করা হয়।

দ্রষ্টব্য : চুলগুলি খুব তাড়াতাড়ি বিশ্রামের পর্যায়ে প্রবেশ করলে, অতিরিক্ত ঝরানো এবং লক্ষণীয় পাতলা হতে পারে।

অতিরিক্ত চুলের অর্থ এবং এর উদ্দেশ্য সংজ্ঞায়িত করুন

ভূমিকা

অতিরিক্ত চুলের প্রযুক্তিগত নাম হাইপারট্রাইকোসিস এই অবস্থায় মহিলাদের শরীরের বিভিন্ন স্থানে যেমন মুখের (বিশেষ করে উপরের ঠোঁট এবং চিবুকের চারপাশে), স্তন, পিঠ এবং পেটে অতিরিক্ত চুল গজাতে দেখা যায়।

অতিরিক্ত চুলের কারণ

- এই অবস্থার কিছু কারণের মধ্যে চাপ, স্থলতা এবং জেনেটিক্স অন্তর্ভুক্ত।
- অতি সংবেদনশীল চুলের ফলিকল।
- উচ্চ মাত্রার টেস্টোস্টেরন এবং ফলিকল স্টিমুলেটিং হরমোন।
- কিছু ওষুধ/ঔষধ।

অবাস্তিত লোম দূর করার বিভিন্ন পদ্ধতি বর্ণনা কর

অবাস্তিত চুলের বৃদ্ধি হরমোনের ভারসাম্যহীনতার ফলাফল হতে পারে, যা হরমোন থেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসা করা যেতে পারে। কিন্তু অনেক সময় কোনো হরমোনজনিত সমস্যা থাকে না, বা এর আগে থেকেই চিকিৎসা করা হয়ে থাকলে, চুল অপসারণের বিভিন্ন পদ্ধতির মাধ্যমে অবাস্তিত লোম দূর করা যেতে পারে।

চুল অপসারণের পদ্ধতি

চুল অপসারণের পদ্ধতি দুটি বিভাগে পড়ে;

Depilation এবং Epilation

Depilation

এই পদ্ধতিতে শুধুমাত্র ত্বকের উপর থেকে চুল অপসারণ করা হয়। যেমন depilation বিভিন্ন পদ্ধতি আছে

- a একটি ঘষিয়া তুলিয়া ফেলিতে সক্ষম কাগজ
- b pumice স্টোন
- c শেভিং

d ডিপিলেটরি ক্রিম

- a একটি ঘষিয়া তুলিয়া ফেলিতে সক্ষম কাগজ (চিত্র 2) : চুল অপসারণের জন্য ঘষিয়া তুলিয়া ফেলিতে সক্ষম কাগজ ত্বকের বিরুদ্ধে ঘষা হয়। এই পদ্ধতিটি প্রাথমিক যুগে ব্যবহৃত হত। ঘষিয়া তুলিয়া ফেলিতে সক্ষম কাগজ, চুল কাটা এবং ত্বকে ফুসকুড়ি। এই পদ্ধতি এখন সেকেলে।

Fig 2



- b প্যুমিস স্টোন (চিত্র 3) : এটি একটি ছিদ্রযুক্ত পাথর যা শুধুমাত্র ত্বকের শীর্ষ থেকে চুল সরিয়ে দেয়। Pumic পাথর অনেক আকারে আসে - বর্গাকার, ত্রিভুজাকার, ডিম্বাকৃতি ইত্যাদি। এটি চুল অপসারণের একটি খুব ধীর প্রক্রিয়া। এটি কখনই বিউটি পার্লারে ব্যবহার করা হয় না। এই পদ্ধতিতে পায়ে এবং বাহুতে চুল অপসারণ করা যেতে পারে। এটি কখনই মুখের লোম দূর করতে ব্যবহার করা হয় না।

Fig 3



- c শেভিং (চিত্র 4) : শেভিং ত্বকের পৃষ্ঠের লোম অপসারণ করতে পারে। এখনকার মহিলারা তাদের মুখে নির্দিষ্ট শেভিং রেজার ব্যবহার করছেন, তবে সেগুলি শুধুমাত্র পীচ ফাজ এর ক্ষেত্রেই কার্যকর। শেভিং দ্রুত, মসৃণ ফলাফল দেয় এবং হাত ও পায়ের নিচের জন্য উপযুক্ত। বিশেষ করে মহিলাদের শরীরের চুলের জন্য ডিজাইন করা শেভারের বিশেষ মডেলগুলিও পাওয়া যায়। অন্যথায় ক্ষুর দুই প্রকার।

- i ম্যানুয়াল রেজার ii বৈদ্যুতিক রেজার

বৈদ্যুতিক রেজার ভালো ফল দেয়। রেজার ব্যবহারের পর বডি লোশন বা ক্রিম লাগান।

Fig 4



- d ডিপিলেটরি ক্রিম (চিত্র 5) : ডিপিলেটরীজ হল রাসায়নিক পদার্থ যা চুল দ্রবীভূত করে যাতে এটি মুছা বা ধুয়ে ফেলা যায়। মুখ, বাহু ও পা এবং বিকিনি এলাকার জন্য তারা সহজেই কাউন্টারে পাওয়া যায়। মুখের উপর একটি ডিপিলেটরি ক্রিম ব্যবহার করে সতর্কতা অবলম্বন করুন, কখনই চোখের কাছে বা মুখের খুব কাছে লাগাবেন না। সর্বদা সাবধানে প্রস্তুতকারকের দ্বারা প্রদত্ত নির্দেশাবলী পড়ুন এবং অনুসরণ করুন।

Fig 5



বিঃদ্রঃ:

- সর্বদা একটি ডিপিলেটরি ক্রিম প্রয়োগ করার 24 ঘন্টা আগে একটি প্যাচ/ অ্যালার্জি পরীক্ষা করুন।
- কানের পিছনে অল্প পরিমাণে ডিপিলেটরি ক্রিম লাগান। 15 মিনিটের জন্য এটি ছেড়ে দিন এবং তারপর সরান। যদি 24 ঘন্টা পরে কোন প্রতিক্রিয়া (লালভাব বা ফোলা) না থাকে তবে চিকিৎসা চালিয়ে যান।

এপিলেশন

এর মানে হল ত্বকের নীচের চুলগুলি সরানো হয়েছে।

চুলের গোড়া থেকে সরে যায়।

এপিলেশনের বিভিন্ন পদ্ধতি হল:

- a একটি টুইজিং
b থ্রেডিং
c ওয়াক্সিং

একটি টুইজিং (চিত্র 6)

Fig 6



এটি অল্প পরিমাণে চুল অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়। ভ্রুকে আকৃতি দেওয়ার জন্য চিমটি ব্যবহার করা হয়, তবে সেগুলি অন্য কোথাও ব্যবহার করা যেতে পারে বা ইনগ্রাউন চুল অপসারণ করতে পারে। টুইজার বিভিন্ন ডিজাইন এবং আকারে আসে।

2 ধরনের টুইজার আছে সেগুলি হল:

- **ম্যানুয়াল টুইজার:** এটা আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত যেটি শরীরের জন্য উপযুক্ত
- **বৈদ্যুতিক টুইজার:** চুল অপসারণের পদ্ধতিগুলির মধ্যে একটি বৈদ্যুতিক টুইজার নিয়োগ করে। নাম থেকে বোঝা যায়, চুল টানার জন্য বৈদ্যুতিক চার্জযুক্ত টুইজার ব্যবহার করা হয়। কারণ প্রতিটি চুল আলাদাভাবে মুছে ফেলতে হবে, যেমন সাধারণ টুইজারের মতো, এই পদ্ধতিটি খুব ধীর।
- b **থ্রেডিং (চিত্র 7):** এই পদ্ধতিটি অল্প পরিমাণে চুল অপসারণ করতে ব্যবহার করা হয়, যেমন ভ্রুকে আকৃতি দিতে, উপরের চোঁট, চিবুক, কপাল থেকে চুল সরাতে এবং অন্য কোথাও ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা চুলগুলি সরাতে। একটি মোটা থ্রেড সাধারণত 40 নম্বর, চুল অপসারণ ব্যবহার করা হয়। থ্রেডিং হল চুল অপসারণের একটি পদ্ধতি যা ভারত এবং মধ্য এশিয়ায় উদ্ভূত হয়। সাম্প্রতিক সময়ে এটি পশ্চিমা দেশগুলিতে জনপ্রিয়তা পেয়েছে। এই কৌশলটি নিখুঁত করার জন্য অনেক অনুশীলনেরও প্রয়োজন।

Fig 7



- c **ওয়াক্সিং (চিত্র 8):** এটি বড় এবং ছোট এলাকায় অব্যাহিত চুল অপসারণের জন্য একটি কার্যকর পদ্ধতি। দুই ধরনের মোম আছে:

- গরম মোম

Fig 8



- ঠান্ডা মোম

গরম ওয়াক্স (চিত্র 9): এটি মূলত একটি প্যারাফিন মোম, এটি সরাসরি হিটারে গরম করা হয় এবং চুলের বৃদ্ধির দিকে একটি কাঠের স্প্যাটুলা দিয়ে প্রয়োগ করা হয়। গরম মোম স্ট্রিপ ব্যবহার করে। এই মোমটি অবশ্যই পুরু স্তরে প্রয়োগ করতে হবে যাতে এটি টেনে নেওয়ার সময় উপলব্ধি করার জন্য যথেষ্ট থাকে। এই মোম সাধারণত ছোট এলাকা থেকে চুল অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয় যেমন উপরের চোঁট, ভ্রু, চিবুক, ইত্যাদি

Fig 9



ঠান্ডা ওয়াক্স (চিত্র 10): এগুলি সেমিযলিড আকারে আসে। এটি চিনি, সাইট্রিক অ্যাসিড/লেবুর রস দিয়ে তৈরি। এগুলি থার্মোস্ট্যাটিক নিয়ন্ত্রিত উষ্ণ বা পরোক্ষভাবে তাপে উত্তপ্ত হয়। এগুলি চুলের বৃদ্ধির দিকে স্প্যাটুলা দিয়ে প্রয়োগ করা হয়। ঠান্ডা মোম পাতলাভাবে প্রয়োগ করা হয় এবং তুলো বা মসলিন কাপড়ের স্ট্রিপ দিয়ে মুছে ফেলা হয়। এগুলি বড় এলাকা থেকে চুল সরাতে ব্যবহৃত হয় যেমন পা, বাহু এবং আন্ডারআর্ম। মোম ব্যবহার করার সময়, প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী সাবধানে অনুসরণ করতে ভুলবেন না। সঠিকভাবে করা না হলে, ওয়াক্সিং বেশ বেদনাদায়ক হতে পারে। এই কৌশলটি নিখুঁত করার জন্য অনেক অনুশীলনের প্রয়োজন।

- d **ওয়াক্স স্ট্রিপ (চিত্র 11):** আপনার ঘরোয়া পদ্ধতিতে মোমের স্ট্রিপগুলি সবচেয়ে সুবিধাজনক এবং চুল অপসারণ করা সহজ। তারা ব্যবহার করতে সহজ হয়। Veet ভারতের সবচেয়ে জনপ্রিয় ব্র্যান্ড। (চিত্র 12)

Fig 10



Fig 11



বিপরীত কর্ম, contraindications নির্ধারণ

অবাস্তবিক লোম সাময়িকভাবে অপসারণের সাথে সম্পর্কিত বিরোধী-ইঙ্গিত

দ্বন্দ্ব-সংকেতকে সেগুলির মধ্যে শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে যা চিকিৎসা প্রতিরোধে বাধা দেয়। অন্য কথায় সীমাবদ্ধ করার অর্থ হল আপনি contraindication এর চারপাশে আপনার চিকিৎসা মানিয়ে নিতে পারেন এবং প্রতিরোধ করার অর্থ হল আপনি ক্লায়েন্টের সাথে চিকিৎসা করতে পারবেন না যতক্ষণ না অবস্থা পরিষ্কার না হয় বা যতক্ষণ না তারা একটি মেডিকেল রেফারেন্স পায়।

বিপরীত কর্ম

এগুলি চিকিৎসার সময় বা এটি হওয়ার পরে ঘটতে পারে। এই প্রতিক্রিয়াগুলি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করার জন্য আপনার ক্লায়েন্টকে সম্পূর্ণ এবং বিশদ পরিচর্যা উপদেশ দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

নিচের প্রদত্ত সমস্যাগুলি চিকিৎসার সময় প্রয়োজনীয় পদক্ষেপের সাথে কিছু বিপরীত ক্রিয়া।

- 1 **এরিথেমা** : এটি সাধারণত ওয়াক্সিং এর পরে হয় এবং এটি 24 ঘন্টার মধ্যে কমে যায়। ক্লায়েন্টের সঞ্চালিত পণ্য বা গরম স্নান এড়াতে হবে যতক্ষণ না লালচেভাব স্নান হয়।

- 2 **রক্তের দাগ** : সাধারণত আন্ডারআর্মস এবং বিকিনি লাইনের মতো শক্তিশালী চুলের বৃদ্ধির ক্ষেত্রে ঘটে। জায়গাগুলি ঠান্ডা স্যাঁতসেঁতে তুলো দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত।
- 3 **ক্ষত** : বিকিনি লাইন এলাকায় সাধারণ। কোল্ড কম্প্রেস প্রয়োগ করা হয়েছে। এটি 24 ঘন্টা পরে বিবর্ণ হতে শুরু করে। কিছু ক্লায়েন্টের ক্ষত হওয়ার প্রবণতা বেশি, তাদের জন্য নিশ্চিত করুন যে আপনি এবং আপনার ক্লায়েন্ট ওয়াক্সিংয়ের মতো পদ্ধতির সময় ত্বককে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে প্রসারিত করেছেন। সর্বদা ক্লায়েন্টের রেকর্ড কার্ডে ঘটনাটি নোট করুন।
- 4 **এলাজি প্রতিক্রিয়া** : ক্লায়েন্ট যে কোনো সময় পণ্য পড়তে পারে। যদি আপনি সন্দেহ করেন যে কোনও ক্লায়েন্ট কোনও পণ্যের প্রতিক্রিয়া করছে, তাহলে অবিলম্বে পণ্যটির সমস্ত চিহ্ন মুছে ফেলুন এবং 24 ঘন্টা পরে একটি কোল্ড কম্প্রেস প্রয়োগ করুন। তাদের চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।
- 5 **ভাঙ্গা চুল** : শক্তিশালী টার্মিনাল চুল কখনও কখনও ওয়াক্সিংয়ের সময় ভেঙে যেতে পারে, যার অর্থ দ্রুত পুনঃবৃদ্ধি হবে। এটি দুর্বল কৌশল বা অনুপযুক্ত ওয়াক্স পণ্য ব্যবহার করার কারণে ঘটতে পারে।

যত্ন এবং কি এবং না করার পরে

যত্নের পরে : পরামর্শের সময় আপনার ক্লায়েন্টের সাথে যত্ন এবং হোম কেয়ারের পরে আলোচনা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, যাতে ত্বকের প্রতিক্রিয়া এবং বিপরীত ক্রিয়া ব্যাখ্যা করা যায় এবং বোঝা যায়।

পরে যত্ন : 24 ঘন্টার জন্য।

- 1 সূর্যস্নান বা ভোরে স্নান করবেন না।
- 2 সমুদ্র বা সুইমিং পুলে গোসল করা এড়িয়ে চলুন।
- 3 গরম স্নান বা ঝরনা জল গ্রহণ করবেন না।
- 4 ডিওডোরেন্ট বা অ্যান্টিপারস্পিরেন্ট ব্যবহার করবেন না।
- 5 টাইট পোষাক এড়িয়ে চলুন।
- 6 এলাকায় সম্পাদিত পণ্য ব্যবহার করবেন না।
- 7 কোন মেক আপ বা -ট্যানিং প্রস্তুতি থেকে বিরত থাকুন।
- 8 এলাকায় স্পর্শ বা বাছাই রাখা না।

করণীয় এবং করণীয়

- 1 অতিরিক্ত সূর্যের এক্সপোজার এড়িয়ে চলুন।
- 2 সবসময় সানস্ক্রিন লাগান।
- 3 অত্যন্ত গরম স্থান এড়িয়ে চলুন।
- 4 কঠোর/শক্তিশালী লোশন বা ক্রিম এড়িয়ে চলুন।
- 5 ব্লিচিং এড়িয়ে চলুন।
- 6 কয়েক দিনের জন্য ডিওডোরেন্ট থেকে দূরে রাখুন।
- 7 সম্পূর্ণ বৃদ্ধির জন্য অপেক্ষা করুন।

Fig 12

DEPILATION		EPILATION						
2-3 days	1-2 weeks	2-4 weeks					forever	
razor	depilation cream	tweezing	threading	waxing	sugaring	mechanical epilator	IPL	laser

ব্লিচিং (Bleaching)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনি হতে হবে

- ব্লিচের প্রকারভেদ ব্যাখ্যা কর
- বিপরীত কর্ম এবং বিপরীত ইঙ্গিত নির্ধারণ করুন
- ব্লিচিং এর পরে যত্ন নির্ধারণ করুন।

ব্লিচিং এর উদ্দেশ্য বলুন

ব্লিচের উদ্দেশ্য : ব্লিচিং চুল অপসারণের কোনো পদ্ধতি নয় কিন্তু চুল রং/কালার করার বা ছদ্মবেশী করার জন্য এটি খুবই জনপ্রিয় পদ্ধতি। এই প্রক্রিয়াটি চুলকে বর্ণহীন করে তোলে। তবে এটি মুখ এবং বাহুতে গজানো নরম চুলে সবচেয়ে ভাল কাজ করে।

ব্লিচ ব্যবহার করার বিভিন্ন উদ্দেশ্য রয়েছে, যেমন:

- মুখের বা শরীরের চুল হালকা করতে।
- সূর্যের ট্যানিং দূর করতে।
- মৃত কোষ অপসারণ।

ব্লিচের প্রকারভেদ ব্যাখ্যা কর

ব্লিচের প্রকারভেদ

1 পাউডার বা পেস্ট ব্লিচ (চিত্র 1)

Fig 1



এটি একটি খুব সস্তা পদ্ধতি। এই পেস্টটি ব্লিচিং পাউডার, অ্যামোনিয়াম হাইড্রক্সাইড (20 ভলিউম), হাইড্রোজেন পারক্সাইড (H2O2) মিশিয়ে তৈরি করা যেতে পারে। এটি মুখ, শরীর, বাহু এবং পায়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।

- 2 ক্রিম ব্লিচ (চিত্র 2) : এটি ক্রিম আকারে আসে। এই ক্রিমটিতে H2O2 থাকে যখন অ্যামোনিয়াম হাইড্রক্সাইড লবণ আকারে প্যাক করা হয়। প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে উভয়ই মিশিয়ে মিশ্রণ তৈরি করা যেতে পারে। এটি মুখের এবং শরীরের চুল ব্লিচ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

Fig 2



- 3 তরল ব্লিচ (চিত্র 3) : এই ব্লিচ সাধারণত মাথার ত্বকের চুল ব্লিচ করতে ব্যবহার করা হয়। এটি হাইড্রোজেন পারক্সাইড (H2O2) এবং অ্যামোনিয়াম হাইড্রক্সাইডের মিশ্রণ।

অ্যালার্জি পরীক্ষা/প্যাচ পরীক্ষা

প্যাচ টেস্ট/অ্যালার্জি পরীক্ষা কানের পিছনে বা কনুইয়ের ভিতরে করা উচিত। ব্লিচ করার 24 ঘন্টা আগে প্যাচ টেস্ট দিতে হবে। স্কিন টেস্টের জন্য যে ব্লিচ ব্যবহার করা হয় তা অবশ্যই একই মিশ্রণের হতে হবে যে ব্লিচটি ব্লিচিং পরিষেবার জন্য ব্যবহার করা হবে। অ্যালার্জি পরীক্ষা করার পরে, 24 ঘন্টা অপেক্ষা করুন, যদি আপনি কোনও লালভাব খুঁজে পান, ফোলা বা চুলকানি তাহলে ক্লায়েন্টের উপর ব্লিচিং করবেন না।

Fig 3



দ্রষ্টব্য : ব্লিচ ব্যবহার করার আগে সর্বদা একটি অ্যালার্জি পরীক্ষা/প্যাচ পরীক্ষা করুন

বিপরীত ক্রিয়া এবং বিপরীত ইঙ্গিত নির্ধারণ করুন বিপরীত কর্ম

- হালকা জ্বলন্ত সংবেদন
- ত্বকে লালভাব

- চোখ লাল হওয়া
- জ্বালা
- ত্বকের শুষ্কতা

বিপরীত ইঙ্গিত

- অতি সংবেদনশীল ত্বক
- ত্বকের রোগসমূহ
- সংক্রমণ
- গর্ভাবস্থা
- কাটা এবং ঘর্ষণ
- রোদে পোড়া

ব্লিচিংয়ের আফটার কেয়ার নির্ধারণ করুন

যত্নের পরে : আপনার মুখকে সূর্যের আলোতে উন্মুক্ত করবেন না কারণ ব্লিচড ত্বক বিকিরণ এবং ঘামের প্রতিক্রিয়ায় চুলকাতে পারে এবং আরও বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। ঠান্ডা দুধে ভেজানো তুলা দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন।

ম্যানিকিউর (Manicure)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

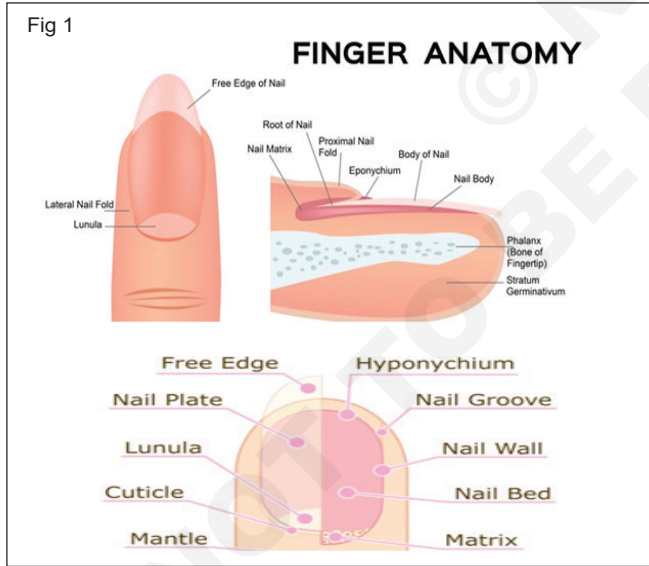
- নখের গঠন ব্যাখ্যা কর
- নখের রোগ এবং ব্যাধি মধ্যে পার্থক্য
- সংজ্ঞা এবং ম্যানিকিউর উদ্দেশ্য
- ম্যানিকিউরের প্রকারগুলি বর্ণনা করুন
- পরিচর্যার পরে/ বাড়ির যত্ন এবং করণীয় এবং না করার পর বিপরীত-ইঙ্গিত, বিপরীত-ক্রিয়াগুলি নির্ধারণ করুন।

নখের গঠন ব্যাখ্যা কর

নখের গঠন

একটি ম্যানিকিউর প্রয়োগ করার সময় আপনি যে প্রধান কাঠামোর সাথে কাজ করবেন তা হল নখ। এটি একটি স্বচ্ছ প্লেট যা আঙ্গুল, পায়ের আঙ্গুল এবং নখের বিছানার টিপস রক্ষা করে। এটি ত্বকের একটি উপাদান। নখের বিভিন্ন অংশ জানা জরুরি।

নখের গঠন সম্পর্কে জ্ঞান আপনাকে নখের অবস্থা সনাক্ত করতে সক্ষম করবে। একটি নখ স্বাস্থ্যকর বা অস্বাস্থ্যকর কিনা তা আপনাকে সনাক্ত করতে হবে। নখের কোন অংশগুলি বৃদ্ধি, সুরক্ষা, নখের আকার এবং আকারের জন্য দায়ী তাও আপনাকে জানতে হবে। এই জ্ঞান আপনাকে ম্যানিকিউর প্রয়োগের সময় নখের ক্ষতি প্রতিরোধ করতে সক্ষম করবে। নখের প্রযুক্তিগত নাম অনিষ্ক। (আকার 1)



নখের প্লেট : নেইল প্লেটে কেরাটিন এবং সেমিট্রান্সলুসেন্ট কোষ থাকে যা একসাথে প্যাক করা হয়। এটি নখের দৃশ্যমান অংশ যা নখের বিছানায় থাকে। এটি মূল থেকে মুক্ত প্রান্ত পর্যন্ত প্রসারিত। নখের প্লেট শুকনো, ভঙ্গুর এবং দুটি স্তরে আলাদা হতে পারে। এই অবস্থা পরিধান এবং সেইসাথে কঠোর রাসায়নিক দ্বারা সৃষ্ট হয়।

বিনামূল্যে প্রান্ত : মুক্ত প্রান্তটি নখের প্লেটের শেষ অংশ যা আঙুল বা পায়ের আঙ্গুলের ডগা পর্যন্ত পৌঁছায়। এটি নখের অংশ যা এটি একটি পছন্দসই আকৃতি প্রদান করে ফাইল করা হয়।

নখের খাঁজ : নখের খাঁজ হল নখের দুপাশে চেরা বা ট্র্যাক যার উপর নখের বাড়তে থাকে।

কিউটিকল/এপোনিচিয়াম : কিউটিকল হল নখের গোড়ায় ওভারল্যাপিং ত্বক। জল এবং রাসায়নিকের অত্যধিক সংস্পর্শে এবং প্রাকৃতিক বার্ষিক প্রক্রিয়ার কারণেও কিউটিকলস শুষ্ক হয়ে যায়। একজন ম্যানিকিউরিস্ট/পেডিকিউরিস্ট কিউটিকলের প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেন যাতে নিশ্চিত করা যায় যে সেগুলি ভাল অবস্থায় আছে। তারা ম্যাট্রিক্সের সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।

পেরিওনিচিয়াম : পেরিওনিসিয়াম হল সেই ত্বক যা তার পাশের নখের প্লেটকে ছাপিয়ে যায়। এটি পেরিওনিচিয়াল এজ নামেও পরিচিত। পেরিওনিচিয়াম হল হ্যাংনেল, ইনগ্রাউন নখ এবং ত্বকের সংক্রমণের স্থান যাকে প্যারোনিচিয়াম বলা হয়।

হাইপোনিচিয়াম : হাইপোনিচিয়াম হল নখের প্লেট এবং আঙুলের মধ্যবর্তী এলাকা। এটি নখের মুক্ত প্রান্ত এবং আঙুলের ত্বকের মধ্যে সংযোগস্থল, এছাড়াও একটি জলরোধী বাধা প্রদান করে।

নখের দেয়াল : নখের প্রাচীরটি নখের পাশের চামড়ার ভাঁজ দিয়ে তৈরি, যা নখের সুরক্ষা প্রদান করে।

নখের বিছানা : নেইল বেড হল ত্বকের সেই অংশ যার উপর নখের প্লেট থাকে। এতে রক্তনালী রয়েছে যা বৃদ্ধির জন্য পুষ্টি সরবরাহ করে। এতে স্নায়ুও থাকে।

ম্যাট্রিক্স : ম্যাট্রিক্সে নতুন কোষ তৈরি হয় এবং তারা এগিয়ে যায়, নখের বিছানায় শক্ত হয়ে যায় যতক্ষণ না তারা মুক্ত প্রান্তটি তৈরি করে। এতে স্নায়ু, লিম্ফ এবং রক্তনালী রয়েছে যা নখকে পুষ্ট করে; এটি কোষ তৈরি করে যা নখ তৈরি করে এবং শক্ত করে। ম্যাট্রিক্সের কোষগুলির ক্ষতি নখের বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করবে।

লুনুলা : লুনুলাকে নখের গোড়ায় অবস্থিত একটি অর্ধ-চাঁদ হিসাবে দেখা যায়। এটি আলোর প্রতিফলনের কারণে ঘটে।

নখের রোগ এবং ব্যাধিগুলির মধ্যে পার্থক্য করুন

নখের ব্যাধি এবং রোগ

কসমেটোলজিস্টদের নখের ব্যাধি এবং রোগ সম্পর্কে পুঙ্খানুপুঙ্খ ধারণা থাকা উচিত যাতে তারা এমন অবস্থা সনাক্ত করতে পারে যেগুলি সেলুনে চিকিৎসা করা উচিত নয়, নিজে থেকে এবং অন্যান্য ক্লায়েন্টদের রক্ষা করার জন্য সংক্রামক অবস্থা সনাক্ত করতে পারে এবং এমন শর্তগুলি সনাক্ত করতে পারে যা গুরুতর স্বাস্থ্য উদ্বেগের সংকেত দিতে পারে এবং চিকিৎসা করা উচিত। একজন ডাক্তার দ্বারা।

স্বাভাবিক, স্বাস্থ্যকর নখ

- দৃঢ় কিন্তু নমনীয়
- চকচকে, মসৃণ, দাগবিহীন পৃষ্ঠ যার কোন শিলা/পিট/বিভাজন নেই
- সাদা এবং স্বচ্ছ গোলাপী নখের বিছানা দিয়ে দেখা যাচ্ছে।

নখের সংক্রমণ

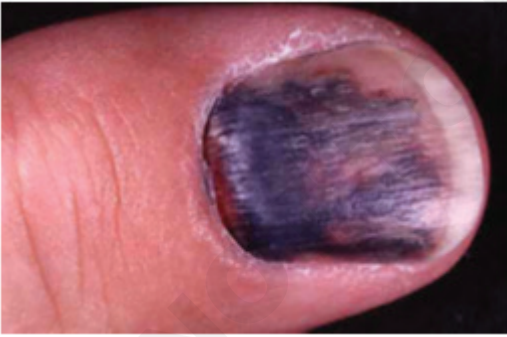
- ছত্রাক হল পরজীবী যা পা ও হাতের সংক্রমণ ঘটায়।
- ছত্রাক একজন ক্লায়েন্টের পায়ে নখের থেকে নখ পর্যন্ত ছড়িয়ে যেতে পারে (জুতার ভেতরের মতো অন্ধকার, উষ্ণ, আর্দ্র জায়গার মতো ছত্রাকের মতো হাতে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা আছে।
- সঠিক পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করা অন্য ক্লায়েন্টদের কাছে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারে।
- ব্যাকটেরিয়া হাত ও পায়ে নখের সংক্রমণ ঘটাতে পারে; ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ সাধারণত হলুদ-সবুজ দাগ দ্বারা চিহ্নিত করা যায় যা তার উন্নত পর্যায়ে গাঢ় হয়ে যায়।

দ্রষ্টব্য : কসমেটোলজিস্টরা ব্যাকটেরিয়া বা ছত্রাকের সংক্রমণে আক্রান্ত ক্লায়েন্টদের কখনই নখের পরিষেবা প্রদান করবেন না।

নখের ব্যাধি অবস্থার একটি বড় গ্রুপ যা নখ এবং পায়ের নখের চেহারাকে প্রভাবিত করে। ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক বা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট সংক্রমণ, অন্তর্নিহিত অবস্থা এবং উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত অসুস্থতা সবই নখের অস্বাভাবিকতার কারণ হতে পারে।

- 1 **থেন্টলে যাওয়া নখ:** একটি অবস্থা যেখানে নখের প্লেটের নীচে একটি রক্ত জমাট বাঁধে, একটি অন্ধকার, বেগুনি দাগ সৃষ্টি করে; সাধারণত নখের বিছানার ছোট আঘাতের কারণে। (চিত্র 2)

Fig 2



- 2 **এগ শেল নখ:** লক্ষণীয়ভাবে পাতলা, সাদা নখের প্লেট যা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি নমনীয়; দুর্বল বিনামূল্যে প্রান্তের উপর বক্ররেখা করতে পারেন। (চিত্র 3)
- 3 **বিউ এর লাইন :** একটি সাধারণ নখের প্রস্থ জুড়ে দৃশ্যমান বিষণ্ণতা; সাধারণত বড় অসুস্থতা বা আঘাতের ফলে। (চিত্র 4)
- 4 **নখ-এগনাইল নামেও পরিচিত ;** নখের প্লেটের চারপাশে জীবন্ত ত্বক বিভক্ত এবং অশ্রু; শুষ্ক ত্বক বা ছোট কাটার ফলে। (চিত্র 5)

Fig 3

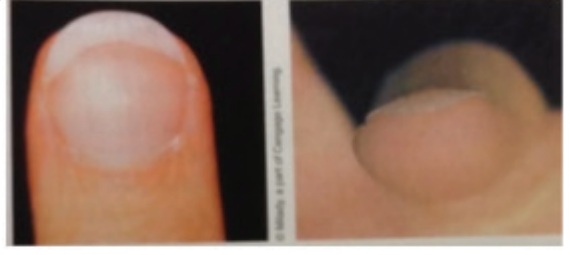


Fig 4



Fig 5



- 5 **লিউকোনিচিয়া দাগ- সাদা দাগগুলো;** নখের সাদা বিবর্ণতা সাধারণত নখের ম্যাট্রিক্সে সামান্য আঘাতের কারণে ঘটে। (চিত্র 6)

Fig 6



- 6 **অনিকোরহেক্সিস-বিভক্ত বা ভঙ্গুর নখ** যেগুলির দৈর্ঘ্যের দিকের শিলাগুলির একটি সিরিজ রয়েছে যা নখের প্লেটের পৃষ্ঠকে রুক্ষ চেহারা দেয়; সাধারণত ম্যাট্রিক্সে আঘাতের ফলাফল। (চিত্র 7)
- 7 **নখের pterygium-অস্বাভাবিক অবস্থা** যেখানে চামড়া নখের প্লেট দ্বারা ছড়িয়ে পড়ে (চিত্র 8) গুরুতর আঘাতের কারণে।

Fig 7

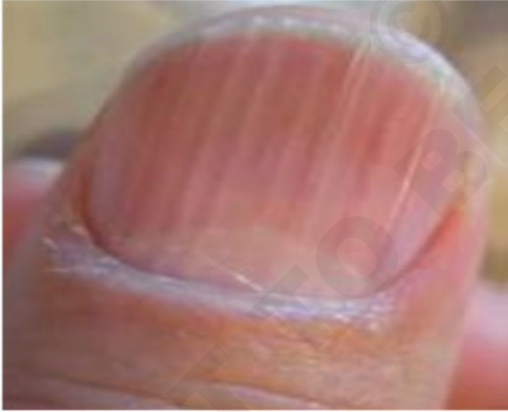


Fig 8



- 8 **টি রিজ-নখের** অসম বৃদ্ধির কারণে প্রাকৃতিক নখের প্লেটের নিচে চলমান উল্লম্ব লাইন; যেটি বার্ধক্যের ক্ষেত্রে সাধারণ। (চিত্র 9)

Fig 9



- 9 **পিল্লার (ট্রুম্পেট) নখ-ম্যাট্রিক্সের** বক্রতার কারণে বৃহত্তর বক্ররেখা সহ নখ; বিনামূল্যে প্রাপ্ত নরম টিস্যু চিমটি করতে পারেন। (চিত্র 10)
- 10 **টি বিবর্ণ নখ-রং বিভিন্ন ভাবে নখে;** পৃষ্ঠের দাগ, একটি সিস্টেমিক ব্যাধি, বা দুর্বল রক্ত সঞ্চালন হতে পারে। (চিত্র 11)
- 11 **অনিকোফ্যাজি :** (কামড়ানো নখ); নখ চিবানোর অভ্যাসের ফল। (চিত্র 12)

নখের রোগ: বা অনাইকোসিস হল নখের একটি রোগ বা বিকৃতি। নখের রোগগুলির একটি স্বতন্ত্র শ্রেণীবিভাগ রয়েছে কারণ তাদের নিজস্ব লক্ষণ এবং উপসর্গ রয়েছে যা অন্যান্য চিকিৎসা অবস্থার সাথে সম্পর্কিত হতে পারে।

Fig 10



Fig 11



Fig 12



- 1 **ওনিচিয়া :** নখের ম্যাট্রিক্সের প্রদাহ এবং প্রাকৃতিক নখের প্লেটের ক্ষরণ। (চিত্র 13)

Fig 13

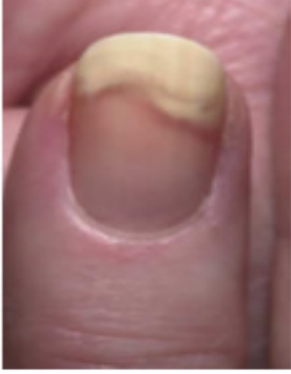


- 2 **অনিকোক্রিপ্টোসিস :** ingrown নখ, নখের ঘিরে জীবন্ত টিস্যু মধ্যে বৃদ্ধি। (চিত্র 14)
- 3 **অনাইকোলাইসিস :** শেডিং ছাড়া নখের বেড থেকে নখের প্লেটটি তোলা; সাধারণত আঘাতের ফলাফল। (চিত্র 15)

Fig 14

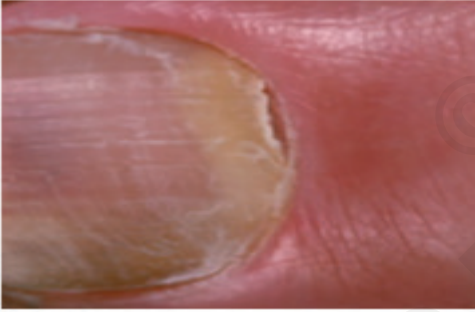


Fig 15



- 4 **অনাইকোমেডিসিস** : নখের বিছানা থেকে নখের প্লেট থেকে বিচ্ছেদ এবং পড়ে যাওয়া। (চিত্র 16)

Fig 16



- 5 **প্যারোনিচিয়া** : নখের চারপাশের টিস্যুগুলির ব্যাকটেরিয়া প্রদাহ; লালভাব, পুঁজ এবং ফোলা সাধারণত ত্বকের পাশের ভাঁজে দেখা যায়। (চিত্র 17)

Fig 17



- 6 **অনাইকোমাইকোসিস** : প্রাকৃতিক নখের প্লেটের ছত্রাক সংক্রমণ। (চিত্র 18)

Fig 18



- 7 **পায়ের দাদ** : পায়ের ছত্রাক সংক্রমণ। (চিত্র 19)

Fig 19



সংজ্ঞা এবং ম্যানিকিউর উদ্দেশ্য

ম্যানিকিউর হল হাত ও নখের চিকিৎসা। এক সময় ম্যানিকিউরিং চিকিৎসা কেবল ধনী ব্যক্তিদের দ্বারা উপভোগ করা বিলাসিতা হিসাবে বিবেচিত হয়। আজ এটি পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের জন্য সৌন্দর্য চিকিৎসার একটি অপরিহার্য অংশ।

‘ম্যানিকিউর’ একটি ল্যাটিন শব্দ। এই শব্দটিকে দুটি শব্দে ভাগ করা যেতে পারে ‘মানুস’ অর্থ হাত ও নখ এবং ‘নিরাময়’ অর্থ যত্ন। তাই ম্যানিকিউর অর্থ হাত ও নখের যত্ন। ম্যানিকিউর হ’ল হাত এবং নখকে স্বাস্থ্যকর, মসৃণ এবং সুন্দর করার জন্য চিকিৎসা করা। (চিত্র 20)

ম্যানিকিউর উদ্দেশ্য

ম্যানিকিউর হ’ল হাত এবং নখের চেহারা এবং অনুভূতি উন্নত করার একটি চিকিৎসা। এটি হাত পরিষ্কার করতে এবং নখকে মজবুত, আকৃতি এবং সাজাতে সাহায্য করে। নিয়মিত ম্যানিকিউর করে আমাদের হাত ও নখের কিছু সাধারণ সমস্যা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

এটি হাত এবং নখের জন্য একটি সম্পূর্ণ যত্ন। এই চিকিৎসা নখ শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যকর করে তোলে। মাসে একবার এই চিকিৎসা নিলে উপকার পাওয়া যায়।

ম্যানিকিউরের প্রকারভেদ বর্ণনা কর

ম্যানিকিউরের প্রকারভেদ

ত্বকের মতো নখ বিভিন্ন ধরনের এবং বিভিন্ন সমস্যা রয়েছে। প্রতিটি ধরনের নখের ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউর সময় বিশেষ চিকিৎসা প্রয়োজন। একজন ম্যানিকিউরিস্ট এবং

পেডিকিউরিস্ট হিসাবে আপনাকে বিভিন্ন ধরনের নখ এবং তাদের সমস্যার সমাধান করতে হবে। তাই এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি ম্যানিকিউর এবং পেডিকিউরের বিভিন্ন কৌশল আয়ত্ত্ব করুন। আসুন কৌশলটি অধ্যয়ন করি।

ম্যানিকিউর অনেক ধরনের আছে। আসুন আমরা কিছু জনপ্রিয় কৌশলগুলি অধ্যয়ন করি:

Fig 20



- 2 **গরম তেল ম্যানিকিউর** : এই ম্যানিকিউর শুষ্ক এবং ভঙ্গুর নখ জন্য। এই ম্যানিকিউরে আঙুলগুলো গরম তেলে ভিজিয়ে রাখা হয়। অলিভ তেল বা কিউটিকল তেল ভিজানোর উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়।
- 3 **বৈদ্যুতিক ম্যানিকিউর** : এই ম্যানিকিউরে, হাতের পরিবর্তে বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়। প্রক্রিয়াটির বেশিরভাগ কার্যক্রম বিশেষ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম ব্যবহার করে করা হয়।
- 4 **ফরাসি ম্যানিকিউর** : এটি উচ্চ ফ্যাশনের একটি ম্যানিকিউর কৌশল। ম্যানিকিউর করার পরে, নখের প্রান্ত সাদা এনামেল দিয়ে শেষ করা হয় এবং নখের বিছানাটি স্বচ্ছ দিয়ে পালিশ করা হয়। ফরাসি নখ আরো প্রাকৃতিক এবং বাস্তবসম্মত চেহারা। ফরাসি ম্যানিকিউর যে কোনো ফ্যাশন বা পোশাক আইটেমের সাথে তার মহান বহুমুখিতা কারণে খুব জনপ্রিয়।

পরিচর্যা/বাড়ির যতনের পরে এবং করণীয় এবং না করার বিপরীত-ইঙ্গিত, বিপরীত-ক্রিয়াগুলি নির্ধারণ করুন।

বিপরীত ইঙ্গিত

কন্ট্রা ইঙ্গিত এমন শর্তগুলিকে বোঝায় যেগুলির জন্য বিশেষ মনোযোগ প্রয়োজন বা যে সময়ে পরিষেবাগুলি চালানো যায় না। এর মধ্যে কয়েকটি নীচে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে:

- 1 ভাঙ্গা হাড়
- 2 রিং ওয়ার্ম

- 1 **টি প্লেইন ম্যানিকিউ** -এটি একটি সাধারণ ধরনের ম্যানিকিউর যাতে ম্যানিকিউরের স্বাভাবিক ও প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে যেমন হাত এবং নখ পরিষ্কার করা, নখের আকার দেওয়া, হাত ও নখের ম্যাসাজ এবং নেইল বার্নিশ প্রয়োগ করা।

- 3 নখের ছত্রাক
- 4 সাম্প্রতিক দাগ টিস্যু
- 5 ইমপেটিগো
- 6 ওয়ার্টস
- 7 চুলকানি বা চুলকানির মাইট
- 8 গুরুতর নখ বিচ্ছেদ (অনিকোলাইসিস)
- 9 গুরুতর একজিমা
- 10 গুরুতর ক্ষত
- 11 নির্ণয় না করা পিণ্ড এবং ফোলা
- 12 ক্রীড়াবিদ পা (এথলিট ফুট)
- 13 ডায়াবেটিস- সাধারণ চিকিৎসকের অনুমতি প্রয়োজন

ম্যানিকিউর এর বিপরীত কর্ম

একটি বিপরীত ক্রিয়া এমন কিছু যা একটি পণ্য বা চিকিৎসার কারণে ঘটেছে। এর মধ্যে কয়েকটি নীচে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে:

- 1 **এরিথেমা** : রক্তনালীগুলির প্রসারণের কারণে ত্বকের লাল হওয়া
- 2 নেল এনামেল থেকে অ্যালার্জি।
- 3 অতিরিক্ত ঘাম
- 4 তেলে অ্যালার্জি

5 কাট

6 কিউটিকলের প্রদাহ

আফটার কেয়ার পরামর্শ

- 1 কঠোর ডিটারজেন্টের সংস্পর্শ এড়াতে ধোয়ার সময় রাবারের গ্লাভস পরুন, যা নখ এবং ত্বককে ডিহাইড্রেট করতে পারে।
- 2 হাত ধোয়ার পর ভালোভাবে শুকিয়ে নিন। ত্বককে লুব্রিকেট এবং নরম করার জন্য সর্বদা হ্যান্ড ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করুন। কিছু হ্যান্ড ক্রিমে ইউভি ফিল্টার থাকে যা হাতের পিঠে হাইপার পিগমেন্টেশন (ত্বকের গাঢ় অংশ হিসাবে দেখা যায়) কমায়।
- 3 শীতের মাসগুলিতে একটি সমৃদ্ধ হ্যান্ড ক্রিম ব্যবহার করুন।
- 4 প্রতিদিন সন্ধ্যায় ঘুমানোর ঠিক আগে একটি রিচ হ্যান্ড ক্রিম দিয়ে হাত ও কিউটিকল ম্যাসাজ করুন।
- 5 হাতিয়ারের জন্য নখ ব্যবহার করবেন না (উদাহরণস্বরূপ, টিনের ঢাকনাগুলির প্রশংসা করার জন্য) 6 অ্যাসিটোন-মুক্ত নেইল বার্নিশ রিমুভার ব্যবহার করুন, কারণ এটি নখের উপর কম কঠোর।
- 7 একটি সুস্বাদু খান যাতে ভালো/সুস্থ ত্বক এবং নখের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত পুষ্টি উপাদান থাকে।
- 8 ত্বক এবং নখ হাইড্রেটেড রাখতে প্রচুর জল পান করুন।
- 9 ক্র্যাকিং, পিলিং, স্প্লিটিং এবং সাদা দাগের চিকিৎসার জন্য নখের পণ্যগুলিকে শক্তিশালী করুন।
- 10 আপনার ম্যানিকিউরকে দীর্ঘস্থায়ী করতে উত্সাহিত করতে প্রতি 2-3 দিনে একটি ভাল টপ কোট লাগান।

করণীয় এবং করণীয়

- 1 নখ এবং নখের বিছানা ময়শ্চারাইজ করুন। ময়শ্চারাইজার কিউটিকলকে আরও সুন্দর দেখাবে এবং হাইড্রেশনের অভাবে নখ ভাঙা থেকে রক্ষা করতে

পেডিকিউর (Pedicure)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনি হতে হবে

- সংজ্ঞায়িত এবং পেডিকিউর উদ্দেশ্য
- পেডিকিউরের প্রকারগুলি বর্ণনা করুন
- বিপরীত-ইঙ্গিত, বিপরীত-ক্রিয়া নির্ধারণ করুন
- যত্নের পরে/ বাড়ির যত্ন এবং করণীয় এবং করণীয়।

পেডিকিউর পা এবং পায়ের নখের চেহারা উন্নত করে। এটি রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে এবং একটি শিথিল প্রভাব ফেলে। পরিষেবাটি ম্যানিকিউর অনুরূপ।

একটি পেডিকিউর পরিষেবাতে নখের রোগ এবং নখের ব্যাধি প্রতিরোধ, প্রসাধনী এবং থেরাপিউটিক সুবিধা সহ অনেক সুবিধা রয়েছে।

পেডিকিউরগুলির মধ্যে নখের উপর কাজ করা, পিউমিক স্টোন নামক রুক্ষ পাথর এবং অন্যান্য সরঞ্জাম ব্যবহার করে পায়ের নীচের ত্বকের মৃত কোষ অপসারণ করা জড়িত। আজকাল হাঁটুর নিচে পায়ের যত্নও পেডিকিউরের অন্তর্ভুক্ত।

সাহায্য করবে। কিউটিকলের চারপাশে তেল বা হ্যান্ড লোশন লাগানো পুরো নখকে ময়শ্চারাইজ করতে সাহায্য করে, যা চির, ফাটল এবং বিভক্ত হওয়ার ঘটনা কমিয়ে দেবে।

- 2 ভালো নখের স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করুন।
- 3 নখ শুকনো এবং পরিষ্কার রাখুন। এটি নখের নিচে ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি রোধ করে। জলের সাথে বারবার বা দীর্ঘায়িত যোগাযোগ নখ বিভক্ত করতে অবদান রাখতে পারে। থালা-বাসন ধোয়া, পরিষ্কার বা কঠোর রাসায়নিক ব্যবহার করার সময় গ্লাভস পরুন।
- 4 কিউটিকল কাট, কামড় বা বাছাই করবেন না। আপনার নখগুলি পেশাদারভাবে সাজানো হোক বা সেগুলি নিজে করুন, আপনার কিউটিকলগুলিকে একা ছেড়ে দিন। কিউটিকল হল ছত্রাক এবং ব্যাকটেরিয়াগুলির জন্য প্রাকৃতিক বাধা এবং তাদের মাসাজ করলে নখের বিছানায় সংক্রমণ এবং ক্ষতি হতে পারে। যদিও কিউটিকল কাটলে ক্ষতির সবচেয়ে বেশি সম্ভাবনা রাখে, সেগুলিকে পিছনে ঠেলে দিলেও সমস্যা হতে পারে।
- 5 অ্যাসিটোন-ভিত্তিক পলিশ রিমুভার ব্যবহার করবেন না। অ্যাসিটোন নখ ছিঁড়ে ফেলে যা তাদের ভঙ্গুর হয়ে যায়। নেইলপলিশ রিমুভার ব্যবহার করার সময়, অ্যাসিটোন-মুক্ত ফর্মুলা বেছে নিন।
- 6 রুক্ষ এমরি বোর্ড ব্যবহার করবেন না। পুরানো ধাঁচের এমরি বোর্ডগুলি নখের জন্য খুব কঠোর, যার ফলে ছোট ছোট ফাটল এবং ফাটল দেখা দেয় যা ভেঙে যায়। পরিবর্তে একটি মসৃণ, সূক্ষ্ম ফাইল দিয়ে নখ ফাইল করুন এবং ধীরে ধীরে এবং সমানভাবে এক দিকে ফাইল করুন শুধুমাত্র ভাঙার ঝুঁকি কমাতে।

একটি নিয়মিত মাসিক চিকিৎসার জন্য পা এবং পায়ের নখগুলি ভাল অবস্থায় রাখা উচিত, যদিও অতিরিক্ত শক্ত ত্বকের সমস্যাগুলির জন্য দুই বা তিন ব্যবধানে আরও ঘন ঘন চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

পেডিকিউরের সংজ্ঞা এবং উদ্দেশ্য

পেডিকিউর উদ্দেশ্য

- পা এবং পায়ের নখের চেহারা উন্নত করতে।
- ব্যথা এবং ক্লান্তি পা শিথিল করতে।
- পায়ের তলায় শক্ত ত্বক কমাতে।



পেডিকিউর অন্তর্ভুক্ত

- নখের আকার দেওয়া
- কিউটিকল চিকিৎসা
- শক্ত ত্বক অপসারণ
- বিশেষায়িত পায়ের চিকিৎসা
- পা এবং পা ম্যাসেজ
- নখের বার্নিশ আবেদন

ম্যানিকিউরে অনুসরণ করা বেশিরভাগ ধাপ পেডিকিউরের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। দুটির মধ্যে প্রধান পার্থক্য হল:

- ক্ল্যুয়েন্টের অবস্থান
- শক্ত ত্বকের চিকিৎসা
- চিকিৎসা এলাকা

পেডিকিউরের প্রকারভেদ বর্ণনা কর

পেডিকিউরের প্রকারভেদ

- 1 **নিয়মিত পেডিকিউর** : একটি নিয়মিত পেডিকিউর হল পায়ের আঙ্গুলের জন্য সবচেয়ে সাধারণ ধরনের চিকিৎসা। এই পদ্ধতিটি একটি উষ্ণ পা ভিজিয়ে এবং একটি ফুট স্ক্রাব দিয়ে শুরু হয়। এর পরে নখ কাটা, প্রান্তগুলিকে আকার দেওয়া বা ফাইল করা, কিউটিকল পুশ করা, ফুট ম্যাসাজ করা, ময়েশ্চারাইজ করা এবং ক্ল্যুয়েন্ট চাইলে নেইলপলিশ প্রয়োগ করে। এই ধরনের পেডিকিউর এমন লোকদের জন্য উপযুক্ত যারা একটি সহজ এবং সরাসরি রক্ষণাবেক্ষণের চিকিৎসা পছন্দ করেন। (আকার 1)

Fig 1



- 2 **ফরাসি পেডিকিউর** : এই ধরনের পেডিকিউর মহিলাদের মধ্যে একটি জনপ্রিয় প্রবণতা। এটি একটি নিয়মিত পেডিকিউর হিসাবে একই পদ্ধতি আছে। যাইহোক, যা এটিকে আলাদা করে তোলে তা হল নেইলপলিশ প্রয়োগের স্টাইল।

একটি পরিষ্কার বা নগ্ন বেস কোট প্রথমে নখের উপর প্রয়োগ করা হয় তারপরে একটি শক্ত সাদা রঙের নেইলপলিশ প্রয়োগ করা হয়। একটি ফরাসি পেডিকিউর হল একটি ক্লাসিক নখের প্রবণতা যা দীর্ঘকাল ধরে চলে আসছে। এটি আপনার পাকে পরিষ্কার, চটকদার, পালিশ, পরিশীলিত এবং স্টাইলিশ দেখায়। (চিত্র 2)

Fig 2



- 3 **প্যারাইফিন পেডিকিউর** : ক্ল্যুয়েন্টের শুষ্ক এবং ফাটল পা থাকলে, একটি প্যারাইফিন পেডিকিউর চমৎকার ফলাফল প্রদান করে। এই চিকিৎসায়, ত্বককে নরম এবং ময়েশ্চারাইজ করতে সাহায্য করার জন্য পা প্যারাইফিন মোমে ডুবানো হয়। প্যারাইফিনে একটি ক্ষারীয় মোম পদার্থ থাকে যা হাইড্রেটিং বৈশিষ্ট্যের সাথে মিশ্রিত হয়।

ওয়াক্স ট্রিটমেন্টে ভিজানোর আগে পা প্লাস্টিকে মোড়ানোও হতে পারে। উষ্ণ প্যারাইফিন মোম ত্বকের ছিদ্র খুলে দেয় এবং এটিকে পুষ্ট করতে সাহায্য করে। যারা তরুণ এবং কোমল চেহারা পেতে চান তাদের জন্য এটি একটি জনপ্রিয় পছন্দ। (চিত্র 3)

- 4 **হাইড্রেটিং এবং নিরাময় পেডিকিউর** : এটি এক্সপ্রেস পেডিকিউর থেকে সমস্ত প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলি অন্তর্ভুক্ত করে। এই ধরনের পেডিকিউরের মধ্যে একমাত্র পার্থক্য হল এক্সফোলিয়েটেড স্ক্রাব দিয়ে পায়ের নিচের অংশে ফিলিং করা, ময়েশ্চারাইজিং মাস্ক প্রয়োগ করা এবং পায়ের নিচের দিকের মাসাজ অন্তর্ভুক্ত করা হয়।

Fig 3



5 **অ্যাথলেটিক্স / স্পোর্টস পেডিকিউর** : এই ধরনের পেডিকিউর খেলাধুলাপ্রিয় এবং ক্রীড়াবিদ ক্লায়েন্টদের জন্য ভাল। ক্রীড়াবিদরা প্রায়শই দৌড়ায়, জিমে ব্যায়াম করে বা অন্যান্য ধরনের খেলাধুলায় অংশ নেয়, তখন পা এবং পায়ে আরও বেশি চাপ থাকে এবং পরতে এবং ছিঁড়ে যাওয়ার প্রবণতা থাকে। সক্রিয় এবং খেলাধুলাপ্রবণ ব্যক্তির প্রায়শই অ্যাথলেটের পা সহ আরও পায়ের সমস্যা অনুভব করেন। তাদের সাধারণত ঘন কলাস, ফোসকা এবং নখের আঘাত থাকে। এটি এমন একটি পদ্ধতি যার সময় একজন বিউটি থেরাপিস্ট আপনার পায়ের নখ পরিষ্কার করবেন এবং ট্রিম করবেন, মরা চামড়া থেকে মুক্তি পাবেন, আপনার তলদেশে ম্যাসেজ করবেন এবং পেশীর টান ছেড়ে দেবেন। পেডিকিউর শেষে, আপনার পা পরিষ্কার এবং পরিপাটি দেখাবে এবং চমৎকার অনুভব করবে।

পরিচর্যার পরে, বাড়ির যত্ন এবং করণীয় এবং করণীয়গুলি নির্ধারণ করুন : Contraindications: Contra-indication হল একটি শর্ত যা হয় একটি চিকিৎসাকে বাধা দেয় বা একটি সীমাবদ্ধ করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একটি খেঁতলে যাওয়া নখের একটি চিকিৎসাকে সীমাবদ্ধ করতে পারে, যখন একটি ব্যাকটেরিয়া বা ছত্রাকের সংক্রমণ ক্রস-ইনফেকশনের ঝুঁকির কারণে চিকিৎসাকে সম্পূর্ণরূপে প্রতিরোধ করবে।

বিরোধী-ইঙ্গিত যা চিকিৎসা প্রতিরোধ করে

- একাধিক আঁচিল
- ছত্রাকের সংক্রমণ এই ধরনের সংক্রমণ খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে এবং প্রায়শই স্যাঁতসেঁতে জায়গায় বৃদ্ধি পায় এবং নরম ও স্পঞ্জি দেখাতে পারে। যেমন: athlete's foot (পায়ের দাদ) হাতের দাদ।
- ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ এই ধরনের সংক্রমণ সাধারণত ফোলা, কোমলতা এবং লালভাব দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। যেমন: paronychia, onychia।
- ভাইরাল সংক্রমণ। এই সংক্রমণগুলি খুব সাধারণ এবং ওয়াটারপ্রুফ ড্রেসিং ব্যবহার করে এবং এলাকা এড়িয়ে চলতে হবে। যেমন: Verruca vulgaris (সাধারণ warts), (পায়ের verruca)।
- খেঁতলে যাওয়া নখ।
- হাত বা আঙ্গুলে কাটা এবং বিকৃতি।
- অনাইকোক্রিপ্টোসিস (নখ গজানো)। এটি আঙ্গুল বা পায়ের আঙ্গুল প্রভাবিত করতে পারে।

বিপরীত কর্ম :কনট্রা-অ্যাকশন হল এমন জিনিস যা চিকিৎসার পরে ঘটতে পারে, তাই অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া যেমন - ফুসকুড়ি চুলকানি, হুল ফোটানো ইত্যাদি। পেডিকিউর চিকিৎসার পরে বিভিন্ন বৈপরীত্যগুলি দেখা যায়:

- 1 এরিথেমা - রক্তনালীগুলির প্রসারণের কারণে ত্বকের লাল হওয়া, বাহ্যিক উদ্দীপনা বা সংক্রমণের প্রতিক্রিয়া কোল্ড ক্রিম প্রয়োগ করুন।
- 2 নখের এনামেল থেকে অ্যালার্জি- নখের জায়গার চারপাশে লালভাব, এছাড়াও যে জায়গাগুলি স্পর্শ করা হয়েছে। চোখ জল, চুলকানি, ত্বকে ফুসকুড়ি। এনামেল সরান, চোখের উপরও স্পর্শ করা জায়গায় ঠান্ডা সংকোচ প্রয়োগ করুন। 24 ঘন্টার মধ্যে অবস্থার উন্নতি না হলে ক্লায়েন্টকে বলুন সাধারণ চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- 3 তেলে অ্যালার্জি- জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন, কোল্ড কম্প্রেস প্রয়োগ করুন এবং 24 ঘন্টার মধ্যে অবস্থা সহজ না হলে সাধারণ চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করার পরামর্শ দিন।
- 4 এলার্জি প্রতিক্রিয়া যেমন লালভাব, জ্বালা বা ফোলাভাব, পণ্য অপসারণ করুন, ঠান্ডা কম্প্রেস প্রয়োগ করুন, অবস্থা অব্যাহত থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- 5 নখের প্লেটে তাপ: ভুল দিকে নখের buffing সময় অত্যধিক চাপ, buffing বন্ধ করুন এবং ঠান্ডা কম্প্রেস প্রয়োগ করুন।
- 6 ত্বকের জ্বালা বা প্রদাহ।
- 7 এলাকায় ফোলা।
- 8 নখের প্লেটের উপর তাপ।

পরিচর্যা এবং বাড়ির যত্নের পরে

- বার্নিশের আয়ু বাড়ানোর জন্য উপযুক্ত গ্লাভস বা একটি বিশেষ বাধা ক্রিম পরুন যখন কোনও নোংরা কাজ বা জল বা রাসায়নিকের ব্যবহার যেমন বাগান করা, ধোয়া, হোয়ারড্রেসিং, গাড়ির রক্ষণাবেক্ষণ জড়িত অন্যান্য কাজগুলি সম্পন্ন করার সময়।
- নখ বা আশেপাশের ত্বকে কামড় দেবেন না এবং নখের মুক্ত প্রান্তগুলি মোকাবেলা করার জন্য একটি এমরি বোর্ড রাখুন, যাতে কামড়ানোর প্রলোভন দূর হয়।
- পেডিকিউর ট্রিটমেন্টের পর অনুগ্রহ করে যাওয়ার আগে নখ শুকানোর জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন।
- নিয়মিত ময়শ্চারাইজিং হ্যান্ড ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করুন।
- হাতিয়ার হিসাবে নখ ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, আপনার নখের পরিবর্তে আপনার আঙ্গুলের প্যাড ব্যবহার করুন।

করণীয় এবং করণীয়

- 1 পাখার কাছে পলিশ করবেন না।
- 2 আপনার নখ সামনে পিছনে ফাইল করবেন না।
- 3 পায়ের আঙ্গুলের নখগুলিকে সূক্ষ্ম আকারে কাটবেন না।
- 4 নখের বার্নিশের পুরু স্তর প্রয়োগ করবেন না।

5 সবসময় অ্যাসিটোন মুক্ত নেইলপলিশ রিমুভার ব্যবহার করুন।

6 পলিশ করার আগে রিমুভার দিয়ে নখ পরিষ্কার করুন।

নখের শিল্প

পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান

- 1 **ম্যাট উপকোট** : একটি ম্যাট উপকোট এবং চকচকে ম্যাট ফিনিস ব্যবহার করুন।
- 2 **একটি নেইল পলিশ সংশোধন কলম** : ব্যবহারের জন্য নখের বিছানার চারপাশে পরিষ্কার করুন এবং নখের পেশাদার ফিনিস দিন।
- 3 **স্ট্রিপিং টেপ** : এখানে খুব পাতলা ধাতব টেপ প্রয়োগ করা হয় এবং নখের শিল্প উন্নত করতে নখের আকার ঠিক করা যেতে পারে।
- 4 **স্থানান্তর ফয়েল** : ফয়েল পেপার একটি দুর্দান্ত নকশা তৈরি করে যখন আপনি আপনার নখকে একটি পছন্দসই বেস রঙে আঁকবেন, উপরে একটি পরিষ্কার আঠা লাগান এবং তারপরে টেপটি টিপুন এবং দ্রুত টেনে আনুন।
- 5 **ডটার টুল** : আপনি যদি আপনার নখগুলিতে ছোট বা বড় বিন্দু তৈরি করতে চান বা একাধিক বৃত্ত ব্যবহার করে একটি নকশা তৈরি করতে চান তবে একটি ডটার টুলই যেতে পারে। এটি সেকেন্ডের মধ্যে নিখুঁত ছোট বা বড় বিন্দু তৈরি করে।
- 6 **স্ট্রাইপার ব্রাশ** : এটি একটি ছোট, পাতলা পেইন্ট ব্রাশ। এই ক্ষুদ্র ব্রাশ পাতলা লাইন এবং চতুর বিবরণ তৈরি করতে সাহায্য করে।
- 7 **টিনখের স্টিকার/মোড়ানো** : যদি আপনার কাছে দুর্দান্ত নেইল আর্ট তৈরি করার সময় না থাকে তবে একটি প্রিমেড ডিজাইন নিন এবং নোটিশ-মি নখের জন্য এটি আপনার আঙ্গুলের ডগায় টিপুন।
- 8 **টিভাল মানের প্রধান শেড** : একটি নিখুঁত গোলাপী, ক্লাসিক লাল, এবং অস্বচ্ছ সাদা এবং কালো পলিশগুলি আপনার নেইল কিটে অবশ্যই আবশ্যিক কারণ সেগুলি ক্লাসিক নয়, কিন্তু নেইল আর্ট তৈরি করার সময় সেগুলি প্রায়শই ব্যবহৃত হয়।
- 9 **LED নখের বাতি** : বিক্রয়ের জন্য বেশিরভাগ জেল পলিশের দীর্ঘস্থায়ী ফলাফলের জন্য নেইলপলিশ নিরাময় বা শক্ত করতে একটি LED বাতির প্রয়োজন হয়।

যত্নের পরামর্শের পরে

- 1 নকশা বজায় রাখতে প্রতি কয়েকদিন পর পর নখে টপ কোট লাগান।
- 2 পরিষ্কার এবং ধোয়ার সময় রাবারের গ্লাভস ব্যবহার করুন।
- 3 লেবেল স্ক্র্যাচ করতে বা ফাটলে আটকে থাকা ময়লা অপসারণ করার জন্য হাতিয়ার হিসেবে নখের ব্যবহার বন্ধ করুন।
- 4 প্রতিদিন আপনার নখের বিছানায় কিউটিকল তেল লাগান।
- 5 একেবারে প্রয়োজন না হলে আপনার নখ ফাইল করবেন না। আপনার যদি প্রয়োজন হয়, সাবধানে ফাইল করার যত্ন নিন এবং সর্বদা নিচের দিকে শেষ করুন।
- 6 সাধারণ পরিবারের পরিচ্ছন্নতা এবং কাজ করার সময় সর্বদা গ্লাভস পরিধান করুন, আপনার হাতে রক্ষণ বা কঠোর রাসায়নিক পণ্য ব্যবহার করার শখ।
- 7 আপনার নখগুলিকে হাতিয়ার হিসাবে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন খোলা টান বা কিছু বাছাই।
- 8 দ্রাবক তেল ধারণ করতে পারে এমন কোনও পণ্য ব্যবহার না করার বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করুন, যা রঙের বড় ক্ষতি করে। এই তেলগুলি নির্দিষ্ট সান ট্যান তেল এবং পোকামাকড় প্রতিরোধক পাওয়া যেতে পারে।
- 9 ছুটির দিনে রঙ বিবর্ণ হওয়া এড়াতে নিশ্চিত করুন যে আপনি সাঁতার কাটার পরে আপনার হাত থেকে যে কোনও ক্লোরিন ধুয়ে নিন এবং সূর্য তাপের আগে আপনার নখ শুকিয়ে নিন।
- 10 যদি কোনও উত্তোলন ঘটে তবে নিশ্চিত করুন যে আপনি নখেরটি বাছাই করবেন না বা টানবেন না। আমাদের কল করুন যাতে আমরা নখটি মূল্যায়ন করতে পারি এবং মেরামতের প্রয়োজন কিনা তা নির্ধারণ করতে পারি।
- 11 বড় হওয়া জেলগুলিকে আড়াল করতে প্রতিটি নখের গোড়ায় গ্লিটারের একটি ড্যাব যোগ করুন এবং মিশ্রিত করুন। এটি কেবল সুন্দর দেখায় না এর অর্থ হল আপনি আরও কয়েক দিনের জন্য রিফিল পাওয়া বন্ধ রাখতে পারেন।
- 12 আপনার পরবর্তী চিকিৎসার আগে একটি জেল অপসারণ বুক করা নিশ্চিত করুন যাতে প্রাকৃতিক নখের কোনও ক্ষতি না হয়

ফেসিয়াল (Facials)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- পরামর্শ কৌশল ব্যাখ্যা করুন
- ত্বকের গঠন এবং তাদের কার্যাবলী বর্ণনা করুন
- ত্বকের ধরন বর্ণনা করুন এবং সাধারণ ত্বকের সমস্যা চিহ্নিত করুন
- ম্যাসেজের অর্থ, প্রকার এবং তাদের সুবিধা
- ফেসিয়ালের জন্য সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন।



পরামর্শ কৌশল ব্যাখ্যা করুন : ক্লায়েন্টের পরামর্শগুলি চিকিৎসার আগে শুধুমাত্র একটি আইনি প্রয়োজনীয়তা নয়, তবে সম্ভাব্য দ্বন্দ্ব সহ ক্লায়েন্ট কী চায় তা আবিষ্কার করার এবং নিখুঁত শেষ ফলাফল অর্জন করার একটি সুযোগ। ক্লায়েন্টের পরামর্শ ম্যাসেজ প্রক্রিয়ার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এমনকি নিয়মিত ক্লায়েন্টদেরও পরামর্শ প্রয়োজন কারণ ত্বকের অবস্থা সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। ক্লায়েন্ট পরামর্শের মাধ্যমে, সঠিক তথ্য পেতে নিম্নলিখিত তথ্যগুলি অনুসরণ করুন।

- প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন এবং মনোযোগ সহকারে শুনুন, ক্লায়েন্টের ইচ্ছা এবং প্রয়োজনীয়তাগুলি বুঝুন।
- খোলা প্রশ্ন ব্যবহার করুন যেগুলির জন্য হ্যাঁ বা না উত্তরের বেশি প্রয়োজন।
- ক্লায়েন্টকে আস্থা দিন যে তাদের সেবা পরিষেবা দেওয়া হবে।
- ক্লায়েন্টের উপর কাজ শুরু করার আগে, সর্বদা পরীক্ষা করে দেখুন তাদের আর কোন প্রশ্ন নেই।

বিশ্লেষণ করুন

- 1 যে এলাকায় চিকিৎসা করা হবে তা পরীক্ষা করুন। তাদের নির্দিষ্ট ইচ্ছা, উদ্বেগ বা সমস্যা আপনার ধারণা প্রস্তুত।
- 2 তাদের ত্বকের ধরন এবং তাদের উদ্বেগ অনুযায়ী পরামর্শ দিন।

একটি রেকর্ড রাখুন

- 1 প্রতিটি গ্রাহকের সম্পর্কে তথ্য রেকর্ড করা তাদের চাহিদাগুলি গভীরভাবে বোঝার অনুমতি দেয়।

- 2 এটি গ্রাহকের সাথে নিজেকে পরিচিত করতে সহায়ক।
- 3 রেকর্ডে ত্বকের অ্যালার্জি, ত্বকের অবস্থা এবং ত্বকের সংবেদনশীলতা বিবেচনা করা উচিত।
- 4 রেকর্ড আপ টু ডেট রাখুন অন্যান্য চিকিৎসা সনাক্ত করার অনুমতি দেয়।

ত্বকের গঠন এবং তাদের কার্যাবলী বর্ণনা করুন ত্বকের

ভূমিকা : ত্বক খুব ইলাস্টিক, টেকসই এবং জটিল। এটি শরীরের সবচেয়ে বড় অঙ্গ। চোখের পাতায়, ত্বক পাতলা কিন্তু পায়ের তলায় এটি আধা ইঞ্চি পুরু হতে পারে। একটি সুস্থ ত্বক সাধারণত সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ। অন্যদিকে, একটি গুরুতর অসুস্থতা প্রায়শই ত্বকের পৃষ্ঠে এর উপস্থিতি দেখায়। ত্বকের অধ্যয়নটি চর্মরোগবিদ্যা নামে পরিচিত এবং একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ হলেন একজন ডাক্তার যিনি ত্বকের চিকিৎসায় বিশেষজ্ঞ।

ত্বকের গঠন

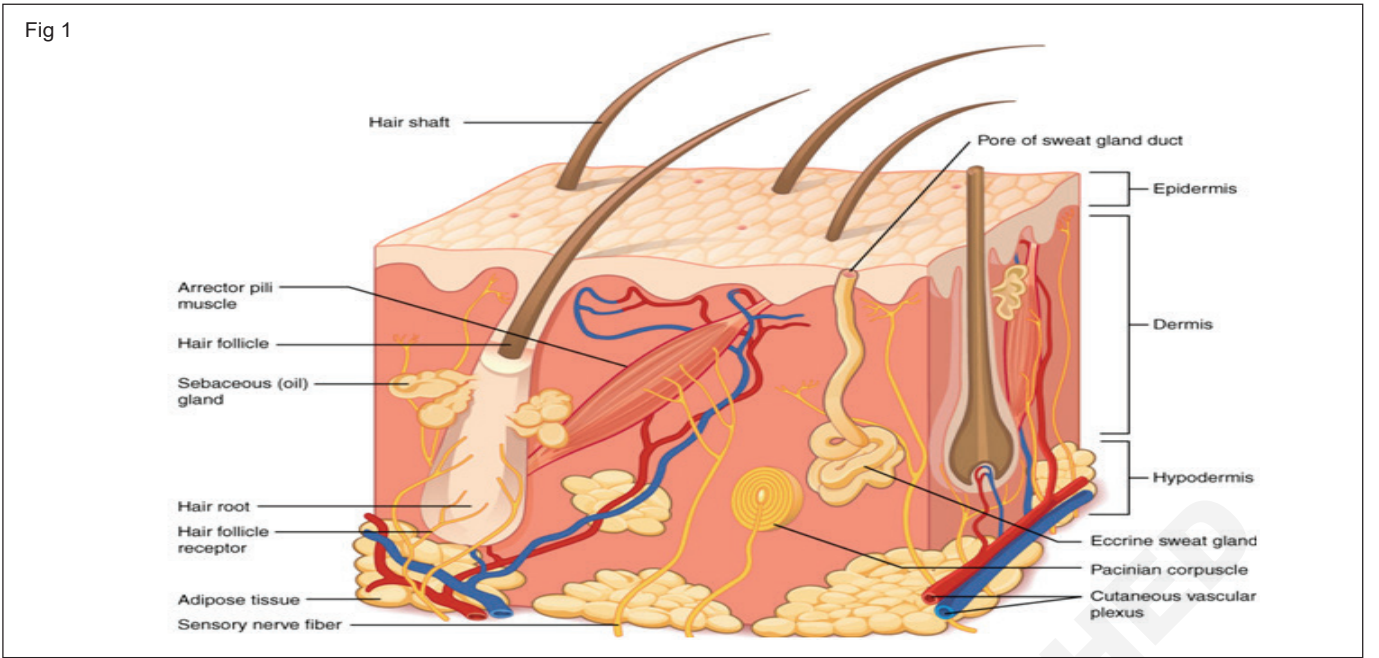
ত্বক তিনটি প্রধান স্তর দ্বারা গঠিত

- 1 এপিডার্মিস - বাইরের স্তর
- 2 ডার্মিস - মধ্য স্তর
- 3 সাব ডার্মিস - সবচেয়ে ভিতরের স্তর (চিত্র 1)

ত্বকের স্তর

এপিডার্মিস প্রায় সম্পূর্ণ মৃত এবং মৃত কোষ নিয়ে গঠিত। গভীরতম স্তর ছাড়া এটিতে প্রায় কোনও রক্ত সরবরাহ নেই।

Fig 1



এপিডার্মিস আবার চারটি স্বতন্ত্র স্তরে বিভক্ত

- কর্নিফাইড স্তর (স্ট্র্যাটাম কর্নিয়াম)
- পরিষ্কার স্তর (স্ট্র্যাটাম লুসিডাম)
- দানাদার স্তর (স্ট্র্যাটাম গ্রানুলোসম)
- জার্মিনাটিভ স্তর (স্ট্র্যাটাম জার্মিনাটিভাম)

ডার্মিস হল একটি সত্যিকারের ত্বক যা কোলাজেন নামক ইলাস্টিক প্রোটিনের অনেকগুলি আন্তঃ বোনা ফাইবার (কোষ নয়) দ্বারা গঠিত যা ত্বককে প্রসারিত করার ক্ষমতা দেয়।

ডার্মিস দুটি স্তরে বিভক্ত

- প্যাপিলারি স্তর
- জালিকা স্তর

সাবকুটেনিয়াস অন্তর্নিহিত অঙ্গগুলির সাথে সংযুক্ত থাকে এবং টিস্যুগুলি ডার্মিসের নীচে থাকে।

ত্বকের কাজ : বেশিরভাগ অঙ্গগুলির মতো ত্বক সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য অত্যাবশ্যক এবং অনেকগুলি কার্য সম্পাদন করে যা আমাদের শরীরকে রক্ষা করতে সাহায্য করে।

- **তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ :** শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- **সুরক্ষা :** এটি শরীরকে তাপ, ঠান্ডা, ব্যাকটেরিয়া, অতিরিক্ত তরল এবং পরিবেশের ক্ষতিকারক উপাদান থেকে রক্ষা করে।
- **শোষণ :** ত্বক সীমিত উপায়ে প্রয়োজনীয় পদার্থ শোষণ করতে সক্ষম যেমন সাময়িক গুণধ এবং প্রসাধনী।
- **সংবেদন :** এটি স্পর্শ, তাপ, ঠান্ডা, ব্যাথা ইত্যাদির জন্য সংবেদনশীল অঙ্গ এবং মস্তিষ্কে তথ্য প্রেরণ করে।
- **নিঃসরণ :** ত্বকে সিবিসিয়াস গ্রন্থিগুলির সাথে ভালভাবে সরবরাহ করা হয় যা আমাদের ত্বকের জন্য অত্যাবশ্যক তেল নিঃসরণ করে।
- **মলত্যাগ :** ঘামের সাথে বিষাক্ত পদার্থ নির্গমনে সাহায্য করে।

ত্বকের ধরন : একেক জনের ত্বকের ধরন একেক রকম। একজন সৌন্দর্য বিশেষজ্ঞ হিসাবে, আপনার প্রথম দায়িত্ব হল আপনার ক্লায়েন্টের ত্বকের ধরন সনাক্ত করা। কারণ বিভিন্ন ধরনের ত্বককে সুস্থ ও সুন্দর রাখতে বিশেষ ধরনের যতনের প্রয়োজন হয়। সৌন্দর্য শিল্পে ব্যবহৃত চারটি ত্বকের ধরন হল:

- **স্বাভাবিক ত্বক :** এমনকি স্কিন টোন কোনো ফ্লেকিং বা তৈলাক্ত বা চকচকে নয়। এটি একটি বিরল ত্বকের ধরন।
- **শুষ্ক ত্বক :** আঁটসাঁট, নিম্নেজ বর্ণ, ফ্ল্যাকি বা চুলকানিযুক্ত দাগ।
- **তৈলাক্ত ত্বক :** বর্ধিত ছিদ্র এবং একটি তৈলাক্ত চকচকে।
- **মিশ্রণ ত্বক :** গালে বা অন্য কোথাও শুকনো দাগ সহ তৈলাক্ত টি-জোন।

আরও একটি আছে, তবে এটি একটি ত্বকের ধরন নয় বরং একটি ত্বকের অবস্থা, আপনাকে প্রায়শই সেলুনে অবস্থার সাথে মোকাবিলা করতে হবে

সংবেদনশীল ত্বকের : স্পর্শ বা পণ্যের প্রতি সংবেদনশীল ত্বক। লালভাব বা ফুসকুড়ি হতে পারে। (চিত্র 2)3

ত্বকের ধরন বর্ণনা করুন এবং সাধারণ ত্বকের সমস্যা চিহ্নিত করুন

ত্বকের সাধারণ সমস্যা

একজন বিউটি থেরাপিস্ট হিসাবে আপনি প্রচুর পরিমাণে ত্বকের সমস্যার সম্মুখীন হবেন যা আপনাকে সনাক্ত করতে এবং যত্ন নিতে হবে। মনে রাখবেন কিছু ত্বকের ব্যাধি সেলুনে চিকিৎসা করা যেতে পারে যখন কিছু চর্মরোগের জন্য একজন ডাক্তারের কাছে রেফার করা প্রয়োজন।

ত্বকের ব্যাধি

- 1 **ব্রণ :** ত্বকের পৃষ্ঠে তেল পৌঁছানোর অনুমতি দেয় এমন ছিদ্রগুলি যখন আটকে যায়, তখন ব্রণ তৈরি হতে পারে। কখনও কখনও এই ব্রণগুলি আরও খারাপ হয়ে বড় ব্রণের আকার ধারণ করে। ব্রণের গুরুতর ক্ষেত্রে একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করা উচিত। (চিত্র 3)

Fig 2



Fig 3



- 2 **ব্ল্যাকহেডস বা কমডাউন** : এগুলি আটকে থাকা ছিদ্রগুলির কারণেও হয়। Sebum শক্ত হয় এবং একটি প্লাগ গঠন করে। স্টিমিং এই অবস্থা পরিষ্কার করতে সহায়ক। স্টিমিং করার পরে আপনি ব্ল্যাক হেড এক্সট্রাক্টর ব্যবহার করতে পারেন। (চিত্র 4)

Fig 4



- 3 **হোয়াইটহেডস বা মিলিয়া** : ত্বকের উপরিভাগের নিচে সিবাম জমা হলে এগুলি দেখা দেয়। (চিত্র 5)

Fig 5



- 4 **স্টেটোমা বা আঁচিল** : এটি একটি সিবাসিয়াস সিস্ট। এটি সিবেসিয়াস গ্রন্থিগুলির একটি টিউমার যা ত্বকের নীচে তৈরি হয়। তারা আকারে পরিবর্তিত হয়। (চিত্র 6)
- 5 **অ্যাসবেস্টোসিস** : এই অবস্থায় সিবেসিয়াস গ্রন্থিগুলি খুব কম সিবাম নিঃসরণ করে এবং ত্বক খুব শুষ্ক এবং খসখসে হয়ে যায়। এটি প্রায়শই বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে ঘটে। (চিত্র 7)

Fig 6



Fig 7



- 6 **সিবোরিয়া** : এই অবস্থায় সিবেসিয়াস গ্রন্থি বেশি সক্রিয় থাকে। ত্বকের উপরিভাগ খুব তৈলাক্ত এবং চকচকে হয়ে যায়। (চিত্র 8)

Fig 8



- 7 **হাইপারহাইড্রোসিস** : এই সমস্যার কারণে শীতেও অস্বাভাবিক ঘাম হয়। (চিত্র 9)

Fig 9



- 8 **প্রিকলি হিট বা মিলিয়ারিয়া রুব্রা** : এটি ত্বকের ছিদ্রের চারপাশে ত্বকের প্রদাহ। এটা চুলকানি সঙ্গে ছোট লাল pimples আকারে প্রদর্শিত। (চিত্র 10)

Fig 10



- 9 **ডিহাইড্রেটেড** : ত্বক টাইট দেখায় এবং ক্রাইসিস ক্রস লাইন বা ভাঙ্গা কৈশিক দেখায়। (চিত্র 11)

Fig 11



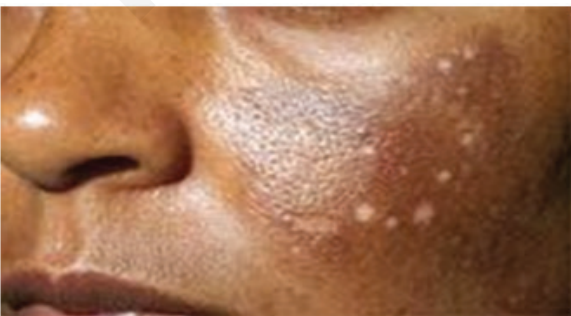
- 10 **হাইপার পিগমেন্টেশন** : বর্ধিত রঙ্গক উৎপাদন ত্বকে কালো ছোপ সহ একটি অসম বর্ণের সৃষ্টি করে। (চিত্র 12)

Fig 12



- 11 **হাইপো পিগমেন্টেশন** : রঙ্গক উৎপাদন হ্রাস ত্বকে হালকা প্যাচ সহ একটি অসম বর্ণ সৃষ্টি করে। (চিত্র 13)

Fig 13



ম্যাসেজের অর্থ, প্রকার এবং তাদের সুবিধা : ম্যাসাজে শব্দটি আরবি শব্দ 'মাসা' থেকে এসেছে, যার অর্থ "স্পর্শ" বা "স্ট্রোক"। ম্যাসেজ হ'ল হাত, আঙ্গুল বা কোনও যন্ত্র দিয়ে ঘষে, চিমাটি বা স্ট্রোক করে শরীরকে ম্যানিপুলেশন করার একটি বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি।

ম্যাসেজ দ্বারা উৎপাদিত উপকারী প্রভাব নিযুক্ত ম্যানিপুলেশনের ধরন, তীব্রতা এবং ব্যক্তির উপর নির্ভর করে। ম্যাসেজ পদ্ধতিগতভাবে সঞ্চালিত করা আবশ্যিক। এটি কখনই একটি নৈমিত্তিক বা অনিয়মিত প্রক্রিয়া হওয়া উচিত নয়।

ম্যাসেজের প্রকারভেদ

- 1 **প্রবাহ** : এটি হালকা, ক্রমাগত নড়াচড়া ত্বকের উপর ধীর এবং ছন্দময় পদ্ধতিতে প্রয়োগ করা হয়। কোন চাপ প্রয়োগ করা হয় না। বড় পৃষ্ঠের উপর, পাম ব্যবহার করা হয়; ছোট পৃষ্ঠের উপর যখন, আঙ্গুলের টিপস নিযুক্ত করা হয়। প্রশান্তিদায়ক এবং শিথিল প্রভাবের জন্য কপাল, মুখ এবং মাথার ত্বকে প্রায়শই এফ্লুরেজ প্রয়োগ করা হয়। (চিত্র 14)

Fig 14



- 2 **পেট্রিসেজ** : এই ত্বকের, চামড়া এবং মাংস থাম্ব এবং আঙ্গুলের মধ্যে আঁকড়ে ধরা হয়। যেহেতু টিস্যুগুলি তাদের অন্তর্নিহিত কাঠামো থেকে উত্তোলন করা হয়, সেগুলি চেপে ধরা হয়। একটি হালকা, দৃঢ় চাপ সঙ্গে ঘূর্ণিত বা pinched. এই ত্বকের চিকিৎসা করা অংশে একটি উদ্দীপক প্রভাব ফেলে। (চিত্র 15)

Fig 15



- 3 **ঘর্ষণ** : এই আন্দোলনের জন্য ত্বকের উপর চাপের প্রয়োজন হয় যখন এটি অন্তর্নিহিত কাঠামোর উপর সরানো হয়। আঙ্গুল বা তালু এই ত্বকে নিযুক্ত করা হয়। ঘর্ষণ ত্বকের সঞ্চালন এবং গ্রন্থি কার্যকলাপের উপর একটি চিহ্নিত চাপ আছে। (চিত্র 16)

- 4 **পারকাশন বা ট্যাপোটমেন্ট** : Tapotement হল একটি আন্দোলন যা দ্রুত লঘুপাত, ড্রামিং, প্যাটিং, বা ত্বক হ্যাকিং নিয়ে গঠিত। এটি সাধারণত খেলাধুলা এবং

চিকিৎসা ম্যাসেজে ব্যবহার করা হয়, এর উত্তেজক প্রভাব এটি আঙুলের প্যাড বা তালুর পাশ দিয়ে ছন্দময় এবং পদ্ধতিতে করা হয়। এটি রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং পেশী সংকোচনকে উৎসাহিত করে। (চিত্র 17)

Fig 16



Fig 17



- 5 **কম্পন** : আঙ্গুলের টিপস বা ভাইব্রেটর ত্বক এবং এর অন্তর্নিহিত কাঠামোতে একটি কাঁপানো আন্দোলন প্রেরণ করতে ব্যবহৃত হয়। অত্যধিক উদ্দীপনা প্রতিরোধ করার জন্য, এই আন্দোলনটি অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা উচিত এবং যে কোনও একটি স্থানে কয়েক সেকেন্ডের সময়কাল অতিক্রম করা উচিত নয়। (চিত্র 18)

Fig 18



ম্যাসাজের উপকারিতা

- মৃত কোষ টিলা হয় এবং ঝরে যায়, ত্বকের চেহারা উন্নত করে।
- পেশীগুলি অক্সিজেনযুক্ত রক্তের উন্নত সরবরাহ পায়, যা কোষের বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয়। পেশী টোন আপ এবং উন্নত হয়।

- এলাকায় রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি টিস্যুগুলিকে উষ্ণ করে।
- রক্তের কৈশিকগুলি প্রসারিত হয় এবং ত্বকের পৃষ্ঠে রক্ত নিয়ে আসে, এটি ত্বকের রঙ উন্নত করে।
- ত্বকের বর্ধিত তাপমাত্রা ছিদ্র এবং ফলিকলগুলিকে শিথিল করে; এটি ম্যাসেজ ক্রিম শোষণ করতে সাহায্য করে।
- সংবেদনশীল স্নায়ু প্রশমিত বা উদ্দীপিত হতে পারে, এটি ত্বকের প্রাকৃতিক তেল এবং আর্দ্রতার ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে (সিবেসিয়াস গ্রন্থিগুলি সিবাম এবং ঘামের উৎপাদন বাড়ায়)।
- ত্বক এবং এর সমস্ত গঠন পুষ্ট হয় এবং রেখা ও বলিরেখা নরম করে।
- ত্বক নরম এবং নমনীয় হয়।
- লিম্ফ্যাটিক সঞ্চালন এবং শিরাস্থ রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায়, বর্জ্য পণ্য এবং বিষাক্ত পদার্থ অপসারণ করতে সাহায্য করে।

ফেসিয়ালের জন্য সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন

- অতিরিক্ত ব্ল্যাক হেডসের জন্য ত্বককে নরম করার জন্য বাষ্প করা প্রয়োজন।
- কালো মাথা দূর করতে ব্ল্যাক হেড রিমুভার ব্যবহার করুন।
- প্রথমে টুলটি স্যানিটাইজ করুন এবং ব্ল্যাক হেডস অপসারণের আগে এবং পরে এলাকায় অ্যান্টিস্ট্রিনজেন্ট প্রয়োগ করুন।
- কালো মাথা দূর করার সময় টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন।
- ত্বকের ছিদ্র বন্ধ করতে ব্ল্যাক হেডস অপসারণের সাথে সাথে বরফের টুকরো ব্যবহার করুন।
- স্টিমারে ভালভাবে পাতিত জল ব্যবহার করুন।
- প্রতিটি ক্লায়েন্টের জন্য পরিষ্কার তোয়ালে এবং লিনেন ব্যবহার করুন।
- তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন যাতে এটি ক্লায়েন্টের কোন অস্বস্তির কারণ না হয়।
- 2 থেকে 3 মিনিটের বেশি বাষ্প দেবেন না এবং এর মধ্যে তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।
- চিকিৎসার আগে এবং পরে হাত ধুয়ে নিন।
- ক্লায়েন্টের কোন সংক্রামক অবস্থা নেই তা পরীক্ষা করুন।
- বয়াম থেকে পণ্য অপসারণ একটি spatula ব্যবহার।
- দূষণ এড়াতে ব্যবহারের পরপরই বোতল এবং জারগুলিতে টপস প্রতিস্থাপন করা।
- ব্যবহারের আগে সমস্ত সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত করা।
- চিকিৎসার সময় ক্লায়েন্টের ত্বকের প্রতিক্রিয়া পরীক্ষা করতে থাকুন।
- জল গরম করার সময় বাষ্পের আউটলেটকে ক্লায়েন্ট এবং অন্য কোনও সরঞ্জাম/সামগ্রী থেকে দূরে রাখুন।

- প্রস্তুতকরণ, প্রয়োগ এবং অপসারণের বিষয়ে প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী সর্বদা অনুসরণ করুন।
- মেশিনটি বন্ধ করার আগে বাষ্পের আউটলেটটিকে ক্লায়েন্টের কাছ থেকে দূরে সরিয়ে দিন এবং চিকিৎসার পর অবিলম্বে এটিকে একটি নিরাপদ জায়গায় নিয়ে যান।
- অপসারণের আগে মাস্ক সেট করা আছে তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।
- মাস্ক প্রয়োগ সম্পূর্ণ হয়ে গেলে প্রশান্তিদায়ক আই প্যাড প্রয়োগ করুন।
- উর্ধ্বমুখী গতি ব্যবহার করে স্যাঁতসেঁতে উষ্ণ স্পঞ্জ বা কটন প্যাড দিয়ে মুখোশগুলি সরান।
- মুখোশের সমস্ত চিহ্ন মুছে না যাওয়া পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করুন এবং অবশেষে ফেসিয়ালের শেষ পর্যায়ে যাওয়ার আগে হালকা টোনার প্রয়োগ করুন।

চুলের গঠন (Structure of hair)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- চুল সংজ্ঞায়িত করুন
- চুলের গোড়া এবং চুলের খাদের গঠন সংজ্ঞায়িত করুন
- চুলের রাসায়নিক গঠন বর্ণনা করুন
- চুলের পিএইচ জ্ঞান নির্ধারণ করুন
- চুল বৃদ্ধি চক্র সংজ্ঞায়িত
- চুলের ধরন বর্ণনা করুন
- চুলের গঠন সংজ্ঞায়িত করুন। ঘনত্ব, স্থিতিস্থাপকতা এবং ছিদ্র .

চুল : চুল ত্বকের একটি উপাঙ্গ। এটি মানব দেহের ত্বক এবং মাথার ত্বকের একটি থ্রেডের মতো বৃদ্ধি।

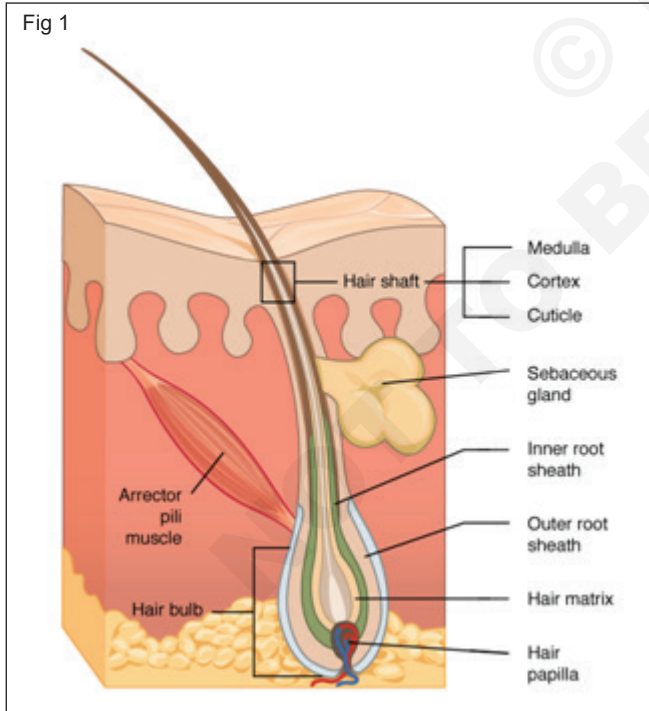
চুলের অধ্যয়ন, প্রযুক্তিগতভাবে ট্রাইকোলজি বলা হয়।

চুলের গোড়া এবং চুলের খাদ গঠন

চুলের দুটি প্রধান বিভাগ রয়েছে - চুলের খাদ এবং চুলের মূল
হেয়ার শ্যাফ্ট - যে চুল মাথার ত্বকের উপরে থাকে এবং দেখা যায়, তাকে হেয়ার শ্যাফ্ট বলে।

চুলের গোড়া - চুলের যে অংশ ত্বকের নিচে থাকে তাকে চুলের গোড়া বলে। চুলের গোড়ার সাথে বিভিন্ন ধরনের গঠন যুক্ত থাকে। তারা হল ফলিকল, হেয়ার বাল্ব এবং হেয়ার প্যাপিলা।

চুলের গোড়ার সাথে যুক্ত গঠন (চিত্র 1)



চুল গুটিকা - চুলের ফলিকল হল ত্বকে বা মাথার ত্বকের নলের মতো একটি পকেট যা চুলের গোড়াকে ঘিরে রাখে। প্রতিটি চুলের একটি ফলিকল থাকে যা ত্বক এবং চুলের অবস্থা এবং ব্যাস এর সাথে পরিবর্তিত হয়। তেল গ্রন্থিগুলি সিবাম সরবরাহের জন্য চুলের ফলিকলের সাথে সংযুক্ত থাকে।

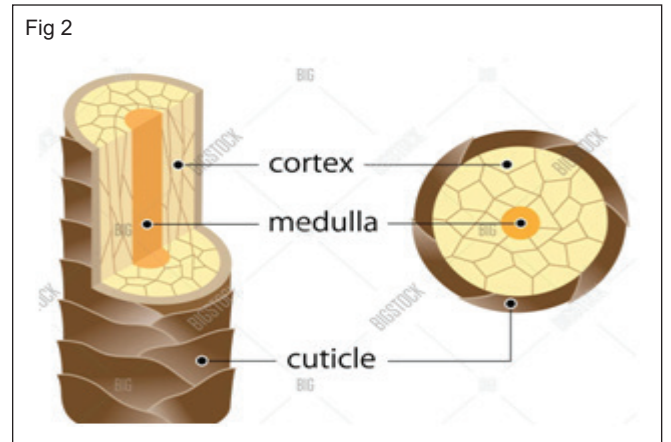
চুলের বাল্ব - চুলের গোড়া দেখতে সবচেয়ে নিচের দিকে বাল্বের মতো।

প্যাপিলা -এটি একটি শঙ্কু আকৃতির কাঠামো যা চুলের বাল্বের সাথে ফিট করে। প্যাপিলা প্রচুর পরিমাণে রক্ত এবং স্নায়ু দ্বারা সরবরাহ করা হয়। এই অংশে চুলের বৃদ্ধি এবং পুনর্জন্ম ঘটে। একবার প্যাপিলা নষ্ট হয়ে গেলে আর নতুন চুল গজাতে পারে না।

অ্যারেঙ্ক্ট পিলি - অ্যারেঙ্ক্ট পিলি হল একটি ছোট অনিচ্ছাকৃত পেশী যা একটি লোমকূপের নীচের অংশে সংযুক্ত থাকে। ঠাণ্ডা আবহাওয়া এবং আকস্মিক ভয় চুলকে দাঁড় করিয়ে দেয় এবং এই পরিস্থিতিতে অ্যারেঙ্ক্ট পিলি মাসল চুলের ফলিকলের অবস্থান নিয়ন্ত্রণ করে।

মেদবহুল গ্রন্থি -এগুলি হল থলি টাইপ গ্রন্থির ক্লাস্টার যা চুলের ফলিকলে খোলা থাকে। গ্রন্থি সিবাম গোপন করে যা চুলের দৈর্ঘ্য বরাবর ত্বকে ছড়িয়ে পড়ে, তাদের (ত্বক এবং চুল) নরম, কোমল এবং চকচকে রাখে।

যদিও চুল খালি চোখে খুব ছোট দেখায়, চুলের প্রতিটি স্ট্র্যান্ড 3টি স্তর নিয়ে গঠিত - (চিত্র 2)



কিউটিকল - চুলের বাইরের স্তরটি শৃঙ্গাকার কোষ নিয়ে গঠিত যা দেখতে মাছের আঁশের মতো এবং এই স্তরটি কিউটিকল নামে পরিচিত।

কর্টেক্স -এই স্তরটি কিউটিকলের ঠিক নীচে অবস্থিত। এই অংশটি চুলের প্রধান অংশ গঠন করে এবং চুলকে শক্তি এবং স্থিতিস্থাপকতা দেয়।

মেডুলা -এটি চুলের সবচেয়ে ভিতরের অংশ। কখনও কখনও মেডুলা ল্যানুগো চুলে অনুপস্থিত থাকতে পারে।

চুলের রাসায়নিক গঠন

চুল কেরাটিন নামক প্রোটিন দ্বারা গঠিত, যা নখের মতো সমস্ত শৃঙ্খলার বৃদ্ধিতে উপস্থিত থাকে।

চুলের রাসায়নিক গঠন তার রঙের সাথে পরিবর্তিত হয়।

গড় চুল গঠিত হয়:

কার্বন	-	50.65%
হাইড্রোজেন	-	6.36%
নাইট্রোজেন	-	17.14%
সালফার	-	5.0%
অক্সিজেন	-	20.85%

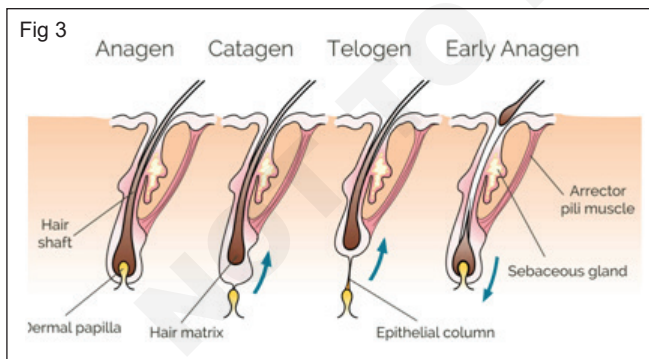
চুলের পিএইচ ড্যান : অ্যাসিড এবং অ্যালকালিন নামে পরিচিত দুটি ভিন্ন রাসায়নিক পদার্থের সাথে চুল সম্পূর্ণ ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া করে। বিভিন্ন রাসায়নিক খুঁজে বের করার জন্য পরীক্ষা একটি লিটমাস কাগজ দ্বারা সম্পন্ন করা হয়। লাল লিটমাস কাগজ একটি ক্ষার দ্রবণে নীল হয়ে যায় যেখানে নীল লিটমাস কাগজ অ্যাসিড দ্রবণে লাল হয়ে যায়।

পিএইচ স্কেল : pH চিহ্ন মানে হাইড্রোজেনের সম্ভাবনা।

pH স্কেল হল একটি সংখ্যা স্কেল যা একটি দ্রবণের অম্লতা এবং ক্ষারত্ব পরিমাপ করতে ব্যবহৃত হয়। স্কেল 0 - 14 এর মধ্যে। PH 7 নিরপেক্ষ। PH মান 7 এর নিচে অম্লীয়; সংখ্যা যত কম, অ্যাসিড তত শক্তিশালী। 7 এর উপরে PH মান হল ক্ষার; সংখ্যা যত বেশি, ক্ষার তত শক্তিশালী।

যদিও স্কেলে সুনির্দিষ্ট নিরপেক্ষ বিন্দু 7.0, তবে নিরপেক্ষ পরিসরটি pH 6.5 - 7.5 থেকে প্রসারিত বলে মনে করা হয়। ত্বক এবং চুলের অ্যাসিড মানসিক রেঞ্জের pH 4.5 - 6.0 প্রায়ই 5.5 হিসাবে উল্লেখ করা হয়।

চুলের বৃদ্ধি চক্র : চুলের ফলিকলগুলি পুনরাবৃত্তি চক্রে বৃদ্ধি পায়। একটি চক্র তিনটি পর্যায়ে বিভক্ত করা যেতে পারে। (চিত্র 3)



- 1 অ্যানাজেন - বৃদ্ধির পর্যায়
- 2 ক্যাটাগেন - ট্রানজিশনাল ফেজ
- 3 টেলোজেন - বিশ্রামের পর্যায়

সুস্থ ব্যক্তিদের মধ্যে প্রতিটি চুল লম্বা, বৃদ্ধি এবং পতনের একটি চক্রের মধ্য দিয়ে যায় এবং অন্য চুল দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। ফলস্বরূপ, প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ চুল পড়ে হয়। নতুন চুলের জায়গা তৈরি করতে পুরানো চুল পড়ে যায়।

প্রতিদিন গড়ে 60-100 চুল স্বাভাবিকভাবেই নষ্ট হয়। প্রতিটি চুলের গড় বৃদ্ধির হার প্রতি মাসে 1/2 ইঞ্চি - 7/8 ইঞ্চি। মাথার ত্বকের চুল 2-7 বছর ধরে বাড়তে থাকে। দ্রুত এবং চোখের দৈর্ঘ্য প্রতি 4-5 মাসে প্রতিস্থাপন করা হয়

চুলের ধরন : সিবামের উপস্থিতি এবং চুলের পিএইচ অবস্থার উপর ভিত্তি করে চুলের ধরন নির্ধারণ করা হয়।

তিন ধরনের চুল আছে:

স্বাভাবিক চুল : স্বাভাবিক চুলের একজন ব্যক্তির সিবাসিয়াস গ্রন্থি থেকে স্বাভাবিক পরিমাণে সিবাম নিঃসৃত হয়। স্বাভাবিক চুল মাঝারি লম্বা রাখতে হবে।

শুকনো চুল : শুষ্ক চুলযুক্ত ব্যক্তির সিবাসিয়াস গ্রন্থি থেকে কম পরিমাণে সিবাম নিঃসৃত হয়। শুষ্ক চুল ক্ষতির হাত থেকে বাঁচাতে ছোট রাখতে হবে।

তৈলাক্ত চুল : তৈলাক্ত চুলযুক্ত ব্যক্তির সিবাসিয়াস গ্রন্থি থেকে অতিরিক্ত পরিমাণে সিবাম নিঃসৃত হয়। তৈলাক্ত চুল লম্বা রাখতে হবে, যাতে মাথার ত্বকে সিবোরিয়ারিক অবস্থা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

চুলের গঠন, ঘনত্ব, স্থিতিস্থাপকতা এবং ছিদ্র

চুলের গঠনবিন্যাস : টেক্সচার বলতে চুলের ঘনত্ব বা সূক্ষ্মতা এবং লম্বা বোঝায়। বেশ চুলের ব্যাসের উপর নির্ভর করে। চুলের গঠন তার আকার এবং গুণমান। (চিত্র 4)



পুরুত্ব -চুলগুলি মোটা এবং ঘন, মাঝারি, সূক্ষ্ম এবং গঠনে খুব সূক্ষ্ম হতে পারে।

চুলের অনুভূতি -অনুভূতি অনুযায়ী চুল নরম এবং মসৃণ, রুক্ষ, রুক্ষ এবং টেক্সচারে ভারীযুক্ত হতে পারে।

চুলের ডেউ -চুলে তরঙ্গ উপস্থিত বা অনুপস্থিত অনুসারে, এটি সোজা, তরঙ্গায়িত এবং কোঁকড়া হতে পারে।

চুলের ঘনত্ব : ঘনত্ব প্রতি বর্গ ইঞ্চি চুলের সংখ্যা বোঝায়। চুলের সংখ্যা যত বেশি, ঘনত্ব তত বেশি। চুল ঘন, মাঝারি এবং পাতলা ঘনত্ব থাকতে পারে। ঘন চুলের জন্য বড় ব্লকিং এবং বড় রড ব্যবহার করা উচিত। পাতলা চুলের জন্য ছোট ব্লকিং এবং ছোট রড ব্যবহার করতে হবে।

চুলের ছিদ্র

পোরোসিটি হলো চুলের পানি শোষণ করার ক্ষমতা। এই ক্ষমতা চুলের পুরুত্বের সাথে সংযুক্ত নয় বরং কিউটিকল স্তরের অবস্থার সাথে সংযুক্ত। চুল খারাপ, ভাল বা অতিরিক্ত

ছিদ্র থাকতে পারে। অত্যধিক ছিদ্র ক্ষতিগ্রস্ত চুলের সাথে যুক্ত এবং এটি রাসায়নিক পরিষেবাগুলির জন্য সাবধানে পরিচালনা করা উচিত।

চুলের স্থিতিস্থাপকতা

চুলের স্থিতিস্থাপকতা হল চুলের প্রসারিত করার এবং ভাঙ্গা ছাড়াই তার স্বাভাবিক দৈর্ঘ্যে ফিরে যাওয়ার ক্ষমতা। সাধারণ চুল তার দৈর্ঘ্যের এক-পঞ্চমাংশ পর্যন্ত প্রসারিত করা যেতে পারে। চুলের দরিদ্র, ভাল বা স্বাভাবিক স্থিতিস্থাপকতা থাকতে পারে। দরিদ্র স্থিতিস্থাপকতা সঙ্গে চুল রাসায়নিক সেবা জন্য উপযুক্ত নয়।

হেড ম্যাসেজ (Head Massage)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনি হতে হবে

- মাথা ম্যাসেজের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন
- পরামর্শ কৌশল ব্যাখ্যা করুন
- বিভিন্ন ম্যাসেজ মুভমেন্ট ব্যাখ্যা করুন
- মাথা ম্যাসেজের রাষ্ট্রীয় সুবিধা
- মাথা ম্যাসেজের রাষ্ট্রীয় সতর্কতা।

মাথা ম্যাসেজের উদ্দেশ্য

স্বাস্থ্যকর মাথার ত্বকের জন্য দুটি মৌলিক প্রয়োজনীয়তা হল পরিচ্ছন্নতা এবং উদ্দীপনা। এটি আয়ুর্বেদের প্রাচীন নিরাময় পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে। মাথার ম্যাসাজ আমাদের দৈনন্দিন জীবনে স্ট্রেস এবং টেনশন দূর করার জন্য দুর্দান্ত। স্বাভাবিক মাথার ত্বকের জন্য সপ্তাহে একবার ক্রমানুসারে দেওয়া হলে হেড ম্যাসাজ সবচেয়ে কার্যকর।

পরামর্শ কৌশল ব্যাখ্যা করুন

একটি ম্যাসেজ চিকিৎসা শুরু করার আগে থেরাপিস্টকে ক্লায়েন্টের কাছ থেকে প্রাসঙ্গিক বিবরণ পেতে হবে।

থেরাপিস্টকে অবশ্যই তার পদ্ধতিতে পেশাদার হতে হবে এবং ক্লায়েন্টকে স্বাগত জানাতে হবে।

ব্যক্তিগত বিবরণ নিতে হবে এবং একটি রেকর্ড কার্ডে রেকর্ড করতে হবে। এর মধ্যে চিকিৎসার ইতিহাস, এবং উপস্থিত থাকতে পারে এমন contraindication এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। সন্দেহ থাকলে, প্রথমে ক্লায়েন্টের ডাক্তারের কাছ থেকে অনুমোদনের একটি চিঠি নেওয়া উচিত।

প্রত্যাশা এবং ফলাফল সম্পর্কে ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করা চিকিৎসা থেকে ক্লায়েন্টের সন্তুষ্ট নিশ্চিত করতে পারে। পরামর্শের সময় ক্লায়েন্টের একটি পোস্টাল চেকও প্রয়োজন হবে। একবার পরামর্শ সম্পন্ন হলে, থেরাপিস্টকে নিশ্চিত করতে হবে যে সমস্ত বিবরণ রেকর্ড করা হয়েছে এবং ক্লায়েন্ট তার সম্মতি কার্ডে স্বাক্ষর করেছেন।

পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান

- | | |
|----------------------|--|
| 1 যেকোন উদ্ভিজ্জ তেল | - ম্যাসাজ দেওয়ার জন্য। |
| 2 স্কাল্প স্টিমার | - বাষ্প দেওয়ার জন্য এবং follicles খোলার জন্য। |
| 3 অপরিহার্য তেল | - সুবাস জন্য. |
| 4 ভাইব্রেটর | - For improving blood প্রচলন। |

- | | |
|--------------------------------|--|
| 5 উচ্চ ফ্রিকোয়েন্সি | - রক্ত সঞ্চালন উন্নত করো। |
| 6 চুলের শ্যাম্পু (চুল অনুসারে) | - চুল এবং মাথার ত্বক পরিষ্কার করার জন্য, |
| 7 কন্ডিশনার | - চুলের অবস্থার উন্নতি এবং উজ্জ্বলতা দেওয়ার জন্য। |

বিভিন্ন ম্যাসেজ ব্যাখ্যা করুন

এগুলি বেশ কয়েকটি ম্যাসেজ যা পছন্দসই প্রভাব অনুসারে নির্বাচিত হয়। প্রতিটি ম্যাসেজ মুভমেন্ট চুলের নীচে হাত রাখুন যাতে আঙ্গুলের দৈর্ঘ্য, আঙুলের ডগা এবং তালুর কুশনগুলি মাথার ত্বকের অংশের পেশী, স্নায়ু এবং রক্তনালীগুলিকে উদ্দীপিত করতে পারে।

প্রাথমিক মাথার ত্বক ম্যানিপুলেশন

এফ্লুরেজ (স্ট্রোкиং)

Effleurage ত্বকে একটি sedating এবং শিথিল প্রভাব আছে। এগুলি পুরো পাম দিয়ে সঞ্চালিত হয়। Effleurage সর্বদা একটি ম্যাসেজ রুটিন শুরু এবং সম্পূর্ণ করে।

পেট্রিসেজ

পেট্রিসেজ হল নড়াচড়ার প্রযুক্তিগত নাম। ত্বকের নীচে পেশীগুলির এই ঘূর্ণায়মান এবং মৃদু চেপে রক্ত এবং লিম্ফের সঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং টোনিং প্রভাবের জন্য পেশীকে উদ্দীপিত করে।

ঘর্ষণ

ঘর্ষণ একটি বৃত্তাকার, গভীর ঘষা আন্দোলন। ঘর্ষণ প্রচুর পরিমাণে সঞ্চালন বাড়ায় এবং এটি সাধারণত মাথার ত্বক, বাহু এবং হাতে ব্যবহৃত হয়। স্ক্যাল্প ম্যানিপুলেশনে কম চাপ দিয়ে ঘর্ষণ ব্যবহার করা হয়।

ট্যাপিং

ট্যাপোটমেন্ট হল এমন একটি আন্দোলন যা ত্বকে টোকা বা হালকাভাবে থাপড় দিয়ে থাকে। এটি আঙুলের প্যাড বা তালুর পাশের সাথে ছন্দময় এবং মাননিত্য করা হয়। এটি রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়।

মাথা ম্যাসেজের পদ্ধতি

- 1 ক্লায়েন্টকে প্রস্তুত করুন - তোয়ালে চাপিয়ে, চেয়ারে বিশ্রাম নিয়ে।
- 2 জটমুক্ত চুল আঁচড়ান।
- 3 চুল 4 ভাগে ভাগ করুন
- 4 প্রতিটি অংশে 1" বিভাজন করুন এবং নির্বাচিত তেল বা টনিক প্রয়োগ করুন। মাথার ত্বকে ভালো করে ঘষুন।
- 5 ম্যাসেজ শুরু করুন।

ধাপ 1

- হেয়ারলাইন থেকে শুরু করুন, কানের সামনে থেকে মাথার উপরে।
- আঙ্গুলের প্যাড ব্যবহার করে, একটি ঘূর্ণায়মান ম্যাসেজ করুন। শক্তভাবে আঙ্গুলগুলি টিপুন, কিন্তু নখ দিয়ে আঁচড় দেবেন না। হাতটি বাঁকা করুন যাতে তালুগুলি ক্লায়েন্টের মাথায় বিশ্রাম না নেয়, ওজন দেয়।
- একটি ছন্দে ম্যাসেজ করতে 1-2-3 গণনা করুন।
- 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।
- দ্বিতীয় লাইনে একই পদ্ধতি অনুসরণ করুন। মাথার দিকগুলি কানের উপরে মাথার উপরে।
- 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।
- কানের পেছন থেকে শুরু করে মাথার উপরের দিকে।
- 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।
- হাতের কাপিং, তালু এবং মাথার গোড়াতে ব্যবহার করে, একই ঘূর্ণায়মান আন্দোলনের সাথে মাথার পিছনে ম্যাসাজ করুন।
- 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।
- ঘাড়ের ন্যাপে হাত রাখুন এবং ঘাড়ের দিকে মনোযোগ দিয়ে ম্যাসাজ করুন।
- 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।
- ক্লায়েন্টের পাশে দাঁড়িয়ে, একটি হাত কপালের উপরে এবং অন্যটি ঘাড়ের গোড়ায় রাখুন এবং আঙ্গুলগুলি মিলিত হওয়া পর্যন্ত মুকুটের দিকে ম্যাসাজ করুন।
- যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন না করে সম্পূর্ণ ম্যাসেজ পদ্ধতি 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।

ধাপ 2

- আঙ্গুলের ডগা ব্যবহার করে মাথায় ঘর্ষণ আন্দোলন দেয়।
- একটি ছন্দে ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং বিপরীত দিকে গতিবিধি অনুসরণ করুন। খেয়াল রাখবেন চুল যেন টানাটানি না হয়। মাথার ত্বকে আঘাত না করে চাপ দেওয়া উচিত কিন্তু ক্লায়েন্টকে শিথিল করা উচিত।
- 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।

ধাপ 3

- হাতের তালু ব্যবহার করে একটি ছন্দে মাথাটি আলতোভাবে আলতো চাপুন, এক কান থেকে শুরু করে, একটি বৃত্তাকার প্যাটার্নে মাথার চারপাশে যান।

- 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।

ধাপ 4

- আবার প্রথম ধাপ
- কানের সামনের দিক থেকে মাথার উপরে পর্যন্ত হেয়ারলাইন থেকে শুরু করুন।
- আঙ্গুলের প্যাড ব্যবহার করে কানের পেছন থেকে মাথার উপরের দিকে ঘোরানো ম্যাসাজ শুরু হয়?
- হাতের কাপিং, তালু এবং হাতের গোড়ালি ব্যবহার করে, একই ঘূর্ণায়মান আন্দোলনের সাথে মাথার পিছনে ম্যাসাজ করুন।
- ঘাড়ের ন্যাপে হাত রাখুন এবং ঘাড়ের দিকে মনোযোগ দিয়ে ম্যাসাজ করুন।
- ক্লায়েন্টের পাশে দাঁড়িয়ে, একটি হাত কপালের উপরে এবং অন্যটি ঘাড়ের গোড়ায় রাখুন এবং আঙ্গুলগুলি মিলিত হওয়া পর্যন্ত মুকুটের দিকে ম্যাসাজ করুন।
- 3 বার পুনরাবৃত্তি করুন।

ধাপ 5

- পুরো মাথার মৃদু স্ট্রোক নড়াচড়া করে ম্যাসাজটি সম্পূর্ণ করুন।
- 4-6 বার পুনরাবৃত্তি করুন
- যদি তেল ম্যাসাজের জন্য ব্যবহার করা হয় 10 থেকে 15 মিনিট হেড স্টিমারের নিচে স্টিম করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

ম্যাসাজের উপকারিতা

- 1 স্নায়ুর শিথিলতা।
- 2 শরীরের টান থেকে মুক্তি
- 3 রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়
- 4 চোখের চাপ উপশম করে
- 5 মাথা ব্যথা এবং মাইগ্রেন কমায়ে
- 6 চুল এবং মাথার ত্বককে উদ্দীপিত করে
- 7 মৃত কোষ মাথা ম্যাসাজ দ্বারা অপসারণ করা হয়।
- 8 চুলের ফলিকল উদ্দীপিত হয়।

সতর্কতা

- উচ্চ ফ্রিকোয়েন্সি কারেন্ট ব্যবহার করার আগে ক্রিম বা মলম প্রয়োগ করা যেতে পারে। অ্যালকোহলযুক্ত উপাদানযুক্ত চুলের টনিক বা লোশন উচ্চ ফ্রিকোয়েন্সি কারেন্ট প্রয়োগ করার পরেই প্রয়োগ করা যেতে পারে।
- যদি মাথার ত্বকে ঘর্ষণ থাকে, বা যদি মাথার ত্বকের ব্যাধি থাকে তবে মাথার ত্বকের চিকিৎসার পরামর্শ দেবেন না।
- লাইটেনার, টিন্ট, টোনার, স্থায়ী তরঙ্গ, বা চুল শিথিলকারী একটি রাসায়নিক চিকিৎসা প্রয়োগের অবিলম্বে প্রয়োজন।

শ্যাম্পু, কন্ডিশনার এবং গভীর কন্ডিশনিং (Shampooing, conditioning & deep conditioning)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- শ্যাম্পু করার উদ্দেশ্য বলুন
- শ্যাম্পুর প্রকারভেদ ব্যাখ্যা করুন
- শ্যাম্পু করার উপকারিতা ব্যাখ্যা করুন
- শ্যাম্পু করার জন্য সতর্কতা।

শ্যাম্পু করার উদ্দেশ্য বলুন

শ্যাম্পুর উদ্দেশ্য হল চুল এবং মাথার ত্বক পরিষ্কার করা এবং খুশকি, ময়লা এবং প্রসাধনী দূর করা। শ্যাম্পু রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং মাথার ত্বককে উদ্দীপিত করে। বাজারে অনেক ধরনের শ্যাম্পু পাওয়া যায় এবং কসমেটোলজিস্টের জানা উচিত কোন শ্যাম্পু কোন ধরনের চুলের জন্য সেরা। শ্যাম্পুর প্রধান উপাদান পাতিত জল।

পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান

- চুল অনুযায়ী শ্যাম্পু করুন।
- শুষ্ক চুলের জন্য নারকেল শ্যাম্পু।
- চর্বিযুক্ত এবং শুষ্ক চুলের জন্য ডিম শ্যাম্পু।
- গুঁষধযুক্ত শ্যাম্পু চুলের স্বাভাবিক অবস্থা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- চিকিৎসা শ্যাম্পু এবং বিভিন্ন শ্যাম্পু একটি নির্দিষ্ট সমস্যা মোকাবেলা করতে।
- পারম করার আগে প্রি-পারম শ্যাম্পু ব্যবহার করুন।

শ্যাম্পুর প্রকারভেদ ব্যাখ্যা কর

অনেক শ্যাম্পু ব্র্যান্ড বিশেষ ধরনের চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থার সাথে ব্যবহারের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি লেবেলটি সাবধানে পড়ুন যাতে আপনি পণ্যটি সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারেন।

অন্য ধরনের শ্যাম্পু হয়

শুষ্ক শ্যাম্পু : পাউডার চুলে লাগিয়ে তারপর ব্রাশ করা হয়। তারা সত্যিই পরিষ্কার করে না, তবে আপনি শ্যাম্পু করতে না পারলে এটি একটি ভাল স্টেপ।

বেবি শ্যাম্পু : এই শিশুদের জন্য বোঝানো হয়। যাদের সূক্ষ্ম চুল আছে এবং এটি প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য যথেষ্ট শক্তিশালী নয়, এমনকি এটা যদি প্রতিদিন ব্যবহার করা হয়।

রঙিন চুলের জন্য শ্যাম্পু : শ্যাফ্টে জল ফেরানোর জন্য এগুলি ময়েশ্চারাইজার এবং প্রোটিন সমৃদ্ধ হওয়া দরকার। এগুলিতে ক্ষারত্ব কম হওয়া উচিত, এতে সালফেটেড ক্যাস্টার অয়েল থাকা উচিত নয় যা রঙ ছড়াবে।

প্রক্রিয়াজাত চুলের জন্য শ্যাম্পু : শ্যাফ্টে জল ফেরানোর জন্য এগুলি ময়েশ্চারাইজার এবং প্রোটিন সমৃদ্ধ হওয়া দরকার। তাদের ক্ষারত্ব কম হওয়া উচিত।

প্রতিদিন ব্যবহার করা শ্যাম্পু : এগুলি খুব মৃদু এবং কম পরিমাণে ক্লিনজার থাকে এবং সাধারণত কন্ডিশনার থাকে।

পদ্ধতি

- 1 কেপ এবং তোয়ালে অক্ষত রেখে ক্লায়েন্টকে ধোয়ার জায়গায় নিয়ে যান।
- 2 মাথার ত্বক এবং চুল ভেজা।
- 3 অল্প পরিমাণে শ্যাম্পু নিন এবং পুরো মাথার ত্বকে ছড়িয়ে দিন।
- 4 পাঁচ মিনিটের মধ্যে কমপক্ষে তিন মিনিটের জন্য প্রবাহিত নড়াচড়া দিন।
- 5 ময়লা এবং খুশকি দূর করতে পরবর্তী তিন মিনিটের জন্য বৃত্তাকার ভাবে ম্যাসাজ করা যেতে পারে।
- 6 প্রচুর পানি দিয়ে শ্যাম্পুটি ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।
- 7 খেয়াল রাখবেন যেন ক্লায়েন্টের মুখে পানি না পড়ে বা ক্লায়েন্টের পোষাক নষ্ট না হয়।
- 8 চুল থেকে অতিরিক্ত জল বের করে নিন এবং চুলের মাঝামাঝি এবং প্রান্তে কন্ডিশনার লাগান।
- 9 কন্ডিশনারটি পুরো মাঝামাঝি এবং প্রান্তে ভালভাবে ইমালসিফাই করুন এবং পরবর্তী তিন মিনিটের জন্য রেখে দিন।
- 10 এবার চুল থেকে কন্ডিশনারটি ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
- 11 ক্যাপটি সরান এবং ক্লায়েন্টের কাঁধ থেকে তোয়ালেটি তুলে নিন, ক্লায়েন্টের মুখে বা পোশাকে যাতে জল না পড়ে সেদিকে খেয়াল রেখে মাথার চারপাশে মুড়ে নিন।
- 12 শ্যাম্পুর কেপ মুছে ফেলার পর সেটিং ব্রাশ বা চিরুনি এবং হ্যান্ড ড্রায়ার ব্যবহার করে চুল ভালো করে শুকিয়ে নিন।

শ্যাম্পুর উপকারিতা

- 1 জ্বালা কমায়ে
- 2 রঙিন চুলের জন্য ভাল
- 3 মাথার ত্বকের শুষ্কতা কমায়ে
- 4 চুল পড়া কমায়ে
- 5 frizzles হ্রাস

শ্যাম্পু এবং ধুয়ে ফেলার পদ্ধতি

- 1 কেপ এবং তোয়ালে অক্ষত রেখে ক্লায়েন্টকে ধোয়ার জায়গায় নিয়ে যান
- 2 মাথার ত্বক এবং চুল ভেজা
- 3 অল্প পরিমাণে শ্যাম্পু নিন এবং পুরো মাথার ত্বকে ছড়িয়ে দিন

- 4 পাঁচ মিনিটের মধ্যে কমপক্ষে তিন মিনিটের জন্য প্রবাহিত নড়াচড়া দিন
- 5 ময়লা এবং খুশকি দূর করতে পরবর্তী তিন মিনিটের জন্য বৃত্তাকার আন্দোলনও করা যেতে পারে
- 6 প্রচুর পানি দিয়ে শ্যাম্পু ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন
- 7 খেয়াল রাখবেন যেন ক্লায়েন্টের মুখে পানি না পড়ে বা ক্লায়েন্টের পোশাক নষ্ট না হয়।
- 8 চুল থেকে অতিরিক্ত জল বের করে নিন এবং চুলের মাঝামাঝি এবং প্রান্তে কন্ডিশনার লাগান।
- 9 কন্ডিশনারটি পুরো মাঝামাঝি এবং প্রান্তে ভালভাবে ইমালসিফাই করুন এবং পরবর্তী তিন মিনিটের জন্য রেখে দিন
- 10 এবার চুল থেকে কন্ডিশনারটি ভালো করে ধুয়ে ফেলুন
- 11 ক্যাপটি সরান এবং ক্লায়েন্টের কাঁধ থেকে তোয়ালেটি তুলে নিন, ক্লায়েন্টের মুখে বা পোশাকে যাতে পানি না পড়ে সেদিকে খেয়াল রেখে মাথার চারপাশে মুড়ে নিন।
- 12 শ্যাম্পুর কেপ মুছে ফেলার পর সেটিং ব্রাশ বা চিরুনি এবং হ্যান্ড ড্রায়ার ব্যবহার করে চুল ভালো করে শুকিয়ে নিন।

গভীর কন্ডিশনার জন্য পদ্ধতি

- তাপ স্টাইলিং সরঞ্জাম, রং এবং রাসায়নিক শক্তিশালীকরণ, এবং সূর্য এবং ঠান্ডা বাতাসের সংস্পর্শে চুল শুকিয়ে এবং ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। একটি ভাল গভীর কন্ডিশনার চিকিৎসার মাধ্যমে চুলের আর্দ্রতা এবং শরীর পুনরুদ্ধার করা ভাল।

একটি পণ্য চয়ন করুন

বাজারে অনেকগুলি পণ্য রয়েছে এবং আপনার সঠিক প্রয়োজনের জন্য অর্ডার করার জন্য তৈরি করা একটি পণ্য খুঁজে পাওয়া উচিত

- আপনার চুল ভালো থাকলে, “হালকা বা ওজনহীন” হিসাবে বর্ণনা করা পণ্যগুলি সন্ধান করুন।
- ভারী তেল দিয়ে তৈরি পণ্যগুলি চুলকে ওজন কম দেখাবে।

গভীর কন্ডিশনার পণ্য প্রয়োগ করুন

- আপনার মাথায় সরাসরি কন্ডিশনার লাগান। আপনার চুলের খাদ থেকে এটি আপনার শিকড় থেকে মসৃণ করুন। টিপসগুলিতে বিশেষ মনোযোগ দেয়, যা আপনার চুলের বাকি অংশের তুলনায় শুষ্ক হয়ে যায়। প্রয়োজনে পণ্যটি বিতরণ করার জন্য একটি চওড়া-দাঁতের চিরুনি ব্যবহার করুন।

প্লাস্টিকের ক্যাপ দিয়ে মাথা ঢেকে দিন

- ডিপ কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্টের জন্য চুলের প্রতিটি স্ট্র্যান্ডের মাঝখানে সেট করতে এবং পেতে বেশ কয়েক ঘণ্টার প্রয়োজন হয়। প্লাস্টিকের ক্যাপ দিয়ে মাথা ঢেকে কন্ডিশনার ঠিক রাখুন।
- প্লাস্টিক ব্যতীত অন্য কোনো উপাদান ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন, যেহেতু ফ্যাব্রিক বা অন্যান্য উপকরণ পণ্যটিকে শোষণ করতে পারে।

তাপ প্রয়োগ করুন

- কন্ডিশনার লাগানোর পর ড্রায়ারের সাহায্যে তাপ দিতে, এটি চুলে আরও সহজে শোষিত হতে দেয়। হেয়ার ড্রায়ার যাতে বেশি গরম না হয় তা নিশ্চিত করুন, যেহেতু আপনি প্লাস্টিকের ক্যাপ গলতে চান না।

পণ্যটি ধুয়ে ফেলুন

- শাওয়ার ক্যাপটি সরান এবং ঠান্ডা জল দিয়ে আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন, যা চুলের খাদকে আঁটসাঁট করবে এবং এটিকে চকচকে দেখাবে। ধুয়ে ফেলার পর তোয়ালে দিয়ে চুল শুকিয়ে নিন, তারপর বাতাসে শুকিয়ে চুলের স্টাইল করুন।

শ্যাম্পু, কন্ডিশনিং এবং ডিপ কন্ডিশনার জন্য সতর্কতা

- 1 কেপ এবং তোয়ালে নিরাপদে বেঁধে রাখা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- 2 ক্লায়েন্টদের মাথা ভিজানোর আগে জলের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।
- 3 শ্যাম্পু দেওয়ার সময় আপনার আঙুলের নখ দিয়ে ক্লায়েন্টদের মাথার ত্বকে আঁচড় দেওয়া এড়িয়ে চলুন। 4 সমস্ত বিশেষ শ্যাম্পু জন্য নির্দেশাবলী পড়ুন।
- 5 প্রতিবার ব্যবহারের পর শ্যাম্পুর বাটি সর্বদা পরিষ্কার ও স্যানিটাইজ করুন।
- 6 আধুনিক কন্ডিশনার রাসায়নিকভাবে চিকিৎসা চুল কে সাহায্য করে।
- 7 কন্ডিশনার চুলকে মজবুত ও আর্দ্র করে।
- 8 ডিপ কন্ডিশনিং নরম এবং মসৃণ টাইট কোঁকড়া চুল বা মোটা চুল।
- 9 এটি হেয়ারড্রেসিং প্রক্রিয়াগুলির প্রভাবকে প্রতিরোধ করে।

চুলের সাধারণ সমস্যা (Common hair problems)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- সাধারণ চুলের সমস্যা জানান
- চুলের গঠন সংজ্ঞায়িত করুন
- চুলের গঠন সম্পর্কে বিজ্ঞান ব্যাখ্যা কর।

সাধারণ চুলের সমস্যার পরিচয়

একজন মানুষের গড় চুল 5 মিলিয়ন। আপনার চোঁট, হাতের তালু এবং পায়ের তলায় ছাড়া আপনার সারা শরীরে চুল গজায়। সুস্থ চুলের আধা ইঞ্চি গজাতে প্রায় এক মাস সময় লাগে। বেশিরভাগ চুল ছয় বছর পর্যন্ত গজায় এবং তাদের জায়গায় নতুন চুল গজায়। চুল বিভিন্ন স্টাইল, রং, দৈর্ঘ্য, টেক্সচার এবং প্রকারে আসে। তবুও আপনার যে ধরনের চুলই হোক না কেন, প্রায় প্রত্যেকেই অন্তত একটি চুলের সমস্যার শিকার হন।

চুলের সমস্যায় ভোগেন মানুষ। প্রায় প্রতি দ্বিতীয় ব্যক্তি চুলের সমস্যায় ভুগে থাকেন। চুল পড়া, খুশকি, ধূসর চুল, রুক্ষ চুল, তৈলাক্ততা, মাথার ত্বকের সংক্রমণ, উকুন এবং নিটের মতো সংক্রমণ, চুল পাতলা হওয়া, চুল বড় হওয়া। এগুলোকে আপনি প্রাকৃতিক সমস্যা হিসেবে নাম দিতে পারেন। এগুলি ছাড়াও মানব সৃষ্ট সমস্যা রয়েছে যেমন-

ক্ষতিগ্রস্ত চুল, এলোমেলো চুল, ভালভাবে সাজানো চুল, রুক্ষ পার্মড চুল, রুক্ষ টেক্সচারড চুল ইত্যাদি। এই চুলের সমস্যা কখনও কখনও এতটাই একত্রিত হয় যে লোকেরা হতাশ, টেনশন এবং হতাশাগ্রস্ত হতে থাকে। এটি এড়াতে, চুলের সঠিক যত্ন নেওয়ার জন্য নিয়মিত চুলের যত্ন নেওয়া উচিত এই সমস্যাগুলির কারণ এবং তাদের সমাধান সম্পর্কে জানার প্রয়োজন।

চুলের গঠন

চুল পাতলা ত্বকের একটি অনুষ্ঙ্গ যা আপনার শরীরকে সুরক্ষা দেয়, আপনাকে আকর্ষণীয় দেখাতে সাহায্য করে এবং বিলিয়ন ডলারের কসমেটিক শিল্পকে সমর্থন করার ক্ষেত্রে একটি বড় ভূমিকা পালন করে। চুলের বৈজ্ঞানিক গবেষণাকে বলা হয় ট্রাইকোলজি। এটি প্রোটিন, কেরাটিন দ্বারা গঠিত, যা ত্বক এবং নখও পাওয়া যায়। (আকার 1)

চুলের বিভাজন

মানুষের চুল দুই ভাগে বিভক্ত

চুলের গোড়া :এটি ত্বকের পৃষ্ঠের নীচে অবস্থিত চুলের কাঠামোর সেই অংশ। এটি চুলের সেই অংশ যা ফলিকলে আবদ্ধ থাকে।

চুলের খাদ : এটি চুলের গঠনের সেই অংশ যা ত্বকের উপরিভাগ পর্যন্ত বিস্তৃত।

চুলের গোড়া

যে চুলগুলি লোমকূপে নোঙর করে, ত্বকের পৃষ্ঠের নীচে থাকে তাকে চুলের মূল হিসাবে উল্লেখ করা হয়। (চিত্র 2)

Fig 1

Hair structure

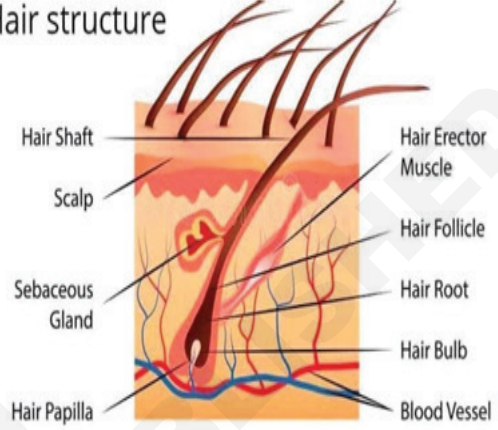
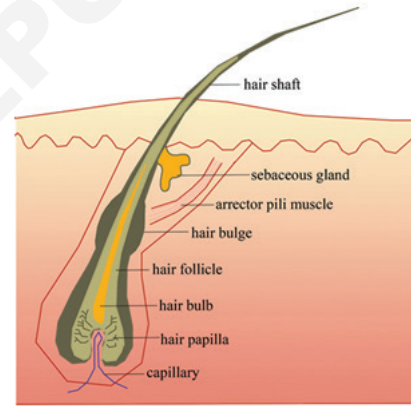


Fig 2



চুলের গোড়ার সাথে সংযুক্ত স্ট্রাকচার

পাঁচটি প্রধান কাঠামো রয়েছে যা চুলের গোড়ার সাথে সংযুক্ত।

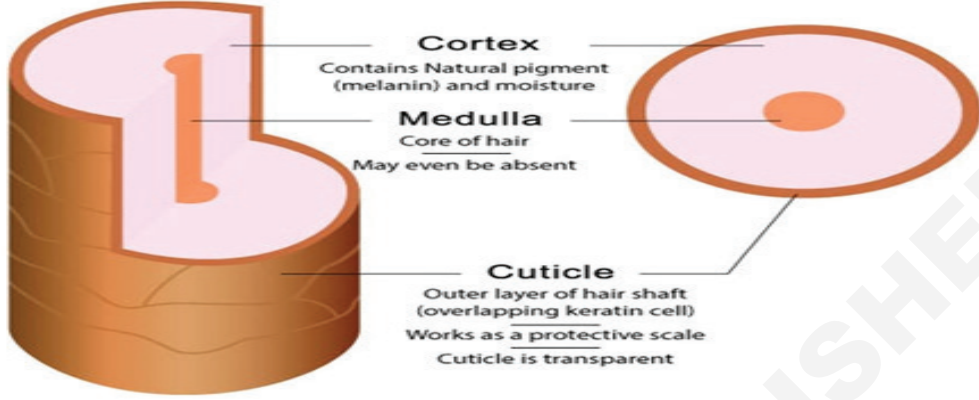
- একটি চুলের ফলিকল** : ত্বকের একটি টিউবের মতো যা চুলের গোড়াকে ঘিরে রাখে প্রতিটি চুলের নিজস্ব মূল এবং ফলিকল রয়েছে। ফলিকলের সাথে এক বা একাধিক গ্রন্থি সংযুক্ত থাকে। ফলিকলটি একটি কোণে সেট করা হয় এবং সেই দিকে মাথার ত্বকে চুল উড়ে যায়।
- চুলের বাব্ব** : পুরু বাব্ব আকৃতির কাঠামো যা মূলের নীচের অংশটি নীচের অংশে ফিট করে, বাব্বটি ঠালা হয় এবং চুলের প্যাপিলা ঢেকে দেয়।
- হেয়ার প্যাপিলা** : চুলের বাব্বের নীচে অবস্থিত ছোট শঙ্কু আকৃতির উচ্চতা। প্যাপিলা মায়ু থেকে রক্ত সরবরাহ পায়, যা চুলে অবদান রাখে। যতক্ষণ প্যাপিলা স্বাস্থ্যকর এবং পুষ্টিকর হবে ততক্ষণ চুল গজাবে।

- d **অ্যারেস্টার পিলি পেশী** : এটি একটি ছোট অনিচ্ছাকৃত পেশী যা ফলিকলের সাথে সংযুক্ত থাকে এবং ঠাণ্ডার কারণে তারা সংকুচিত হয়, যা গায়ে কাঁটা দেওয়ার মত হয়।
- e **সিবেসিয়াস গ্রন্থি** : এটি ত্বকের একটি গ্রন্থি যা একটি তৈলাক্ত পদার্থ নিঃসরণ করতে চুলের ফলিকলে খোলে, সিরাম নামক, যা চুল এবং ত্বককে লুব্রিকেট করে।

চুল খাদ : হেয়ার শ্যাফ্ট হল চুলের সেই অংশ যা ফলিকলের সাথে নোঙর করে না এবং এর বেশিরভাগই ত্বকের পৃষ্ঠে উন্মুক্ত হয়। (চিত্র 3)

ত্বকের খাদের স্তর : চুলের খাদ তিনটি স্তর নিয়ে গঠিত: কিউটিকল, কর্টেক্স এবং মেডুলা।

Fig 3



- a **একটি কিউটিকল স্তর** : এটি চুলের খাদের সবচেয়ে বাইরের শৃঙ্গাকার স্তর। এটি কোষের মতো স্বচ্ছ ওভারল্যাপিং প্রতিরক্ষামূলক স্কেল দিয়ে গঠিত। এটি কর্টেক্সের সুরক্ষা হিসাবে কাজ করে। এই কোষগুলি চুলের অভ্যন্তরীণ কাঠামোর ক্ষতি রোধ করতে এবং চুলের ফাইবারের জলের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে প্রতিরক্ষামূলকভাবে কাজ করে। কোষগুলি উত্থাপিত হলে, সমাধানগুলি কর্টেক্স স্তরে প্রবেশ করতে সক্ষম হয়।
- b **কর্টেক্স স্তর** : এটি দ্বিতীয় স্তর, যা চুলকে শক্তি এবং স্থিতিস্থাপকতা দেয়। এটিতে রঙ্গক, ইলাস্টিক ফাইবার এবং সালফার বন্ধন রয়েছে। এটি কিউটিকল এবং মেডুলার মধ্যে অবস্থিত এবং চুলের 70% অংশ নিয়ে গঠিত। কর্টেক্সের রঙ্গক এবং প্রাকৃতিক ক্রিম দিয়ে তৈরি। কর্টেক্সের রঙ্গক, যার নাম মেলানিন চুলের রঙের জন্য দায়ী। মেলানিনে নীল, লাল এবং হলুদ রঙ্গক রয়েছে যা চুলকে তার প্রাকৃতিক রঙ দেয়। মেলানিনের অনুপস্থিতি মানে ধূসর/সাদা চুলের সেবা যেমন কেমিক্যাল হেয়ার রিলাক্সিং, থার্মাল স্টাইলিং, ওয়েট সেটিং এবং হেয়ার কালার অক্সিডেশন চুলের অস্থায়ী ও স্থায়ী পরিবর্তন ঘটায়। এই পরিবর্তনগুলি কর্টেক্স স্তরে এবং ঘন চুলে দেখা যায়।
- c **মেডুলা** : এটি চুলের তৃতীয় একটি অভ্যন্তরীণ স্তর। এটি গোলাকার কোষ দ্বারা গঠিত। এটি শুধুমাত্র বড় কোনও স্পষ্ট ফাংশন নেই। দেখা যাচ্ছে যে মেডুলা গঠনকারী কোষগুলি দ্রুত ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, বৃদ্ধদের জন্য জায়গা ছেড়ে দেয়। খুব সূক্ষ্ম চুলে মেডুলা থাকে না। কোঁকড়া এবং ঢেউ খেলানো চুলে ভালো মেডুলা থাকে। স্বাভাবিকভাবে স্বর্ণকেশী এবং সূক্ষ্ম চুলে সাধারণত মেডুলা থাকে না।

চুলের এই স্তরটির কার্যকারিতা সেলুলন পেশাদারদের দ্বারা পরিচালিত চুলের যত্ন পরিষেবাগুলিকে প্রভাবিত করে না এটির সংজ্ঞায়িত হিসাবে সঞ্চালিত হয়।

চুলের রাসায়নিক গঠন

চুল অনেক অবদানকারী উপাদান প্রোটিন, কাঁচা উপাদান অ্যামিনো অ্যাসিড এবং বন্ড চুলের ফাইবার গঠনে প্রধান অবদানকারী চুলের ফাইবার গঠনে একসাথে কাজ করে। চুলের গঠনে প্রধান অবদানকারী হল প্রোটিন, যা চুলের ফাইবারের 91 শতাংশের জন্য দায়ী। অ্যামিনো অ্যাসিড, প্রোটিনের বিল্ডিং ব্লক COHNS উপাদান (কার্বন, অক্সিজেন, হাইড্রোজেন, নাইট্রোজেন এবং সালফার) দ্বারা গঠিত।

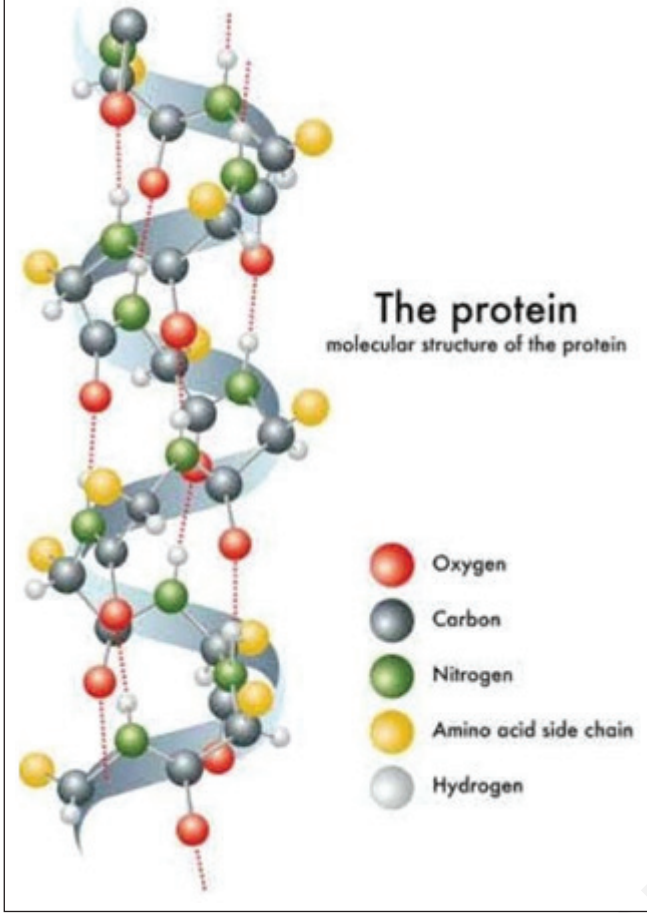
চুলে COHN এর উপাদানগুলির শতাংশ নিম্নরূপ:

উপাদান	স্বাভাবিক চুলে শতাংশ
কার্বন	51%
অক্সিজেন	21%
নাইট্রোজেন	17%
হাইড্রোজেন	6 %
সালফার	5 % (চিত্র 4)

বন্ডের এই উপাদানগুলিকে সাইড বন্ড বলা হয় যা পলিপেপটাইড চেইন নামে পরিচিত অ্যামিনো অ্যাসিডের দীর্ঘ চেইনকে একত্রিত করে। এই চেইনটি আন্তঃরেখার সর্পিলা আন্দোলন তৈরি করে একটি হেলিক্স গঠন করে

গাঢ় চুলে বেশি কার্বন এবং হাইড্রোজেন থাকে যেখানে হালকা চেয়ারে বেশি অক্সিজেন এবং সালফার থাকে।

Fig 4



চুলের বৃদ্ধি চক্র (Hair growth cycle)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- চুল বৃদ্ধির চক্র ব্যাখ্যা করুন
- চুলের বিভিন্ন ধরনের সংজ্ঞায়িত করুন
- রাষ্ট্রীয় চুলের গঠন, ঘনত্ব, স্থিতিস্থাপকতা এবং ছিদ্র।

চুলের বৃদ্ধি চক্র/ চুলের জীবনচক্র

প্রতিটি চুলের চুলের বৃদ্ধির নিজস্ব ছন্দ রয়েছে। কিছু চুল দ্রুত বৃদ্ধি পায় এবং কিছু চুল ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়। যেহেতু প্রতিটি চুলের নিজস্ব মূল, ফলিকল, বাস্ক এবং প্যাপিলা রয়েছে। তাদের বৃদ্ধির হার যদি 2 বছর থেকে পরিবর্তিত হয়। একজনের মাথায় গড়ে ১ লাখ থেকে ১.৫ লাখ চুল থাকে। এটি সমস্ত মাথা জুড়ে শিকড় বিতরণের উপর নির্ভর করে।

প্রতিদিন 100 স্ট্র্যান্ড চুল পড়লে এটি বজায় থাকে, যদি এটি 100-এর বেশি হয় তবে এটি স্বাভাবিক। আপনাকে একজন ট্রাইকোলজিস্ট বা চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করতে হবে। চুল পড়া স্বাভাবিক কারণ লোমকূপ নরম হয়ে পড়ে গেলে নতুন চুল তৈরি করে।

চুলের বৃদ্ধি তার জীবনচক্রের চারটি পর্যায়ে (চিত্র 1)

- 1 অ্যানাজেন পর্যায় : ক্রমবর্ধমান পর্যায়। চুলের বৃদ্ধির পর্যায়গুলি অ্যানাজেন ফেজ দিয়ে শুরু হয়। এটি দীর্ঘতম পর্যায়, আপনার মাথার চুলের জন্য প্রায় 3 থেকে 5 বছর স্থায়ী হয়, যদিও কিছু লোকের জন্য একটি চুল 7 বা তার বেশি বছর ধরে বাড়তে পারে। সৌভাগ্যবশত,

অ্যানাজেন ফেজ বিভিন্ন ধরনের চুলের সাথে আলাদা হয়, উদাহরণস্বরূপ, চুলের অ্যানাজেন ফেজ আপনার মাথার ত্বকের ফেজ থেকে অনেক ছোট।

Fig 1



চুল প্রতি মাসে 1 সেমি থেকে 1 1/2 হারে বৃদ্ধি পায় আমাদের মাথার চুলের 90% এই পর্যায়ে বৃদ্ধি পায়। মাথার ত্বকের লোম পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের উপর দ্রুত বৃদ্ধি পায়। চুলের বৃদ্ধি খাদ্য, স্বাস্থ্য এবং হরমোন দ্বারা প্রভাবিত হয়। এটি চুলের সক্রিয় পর্যায়। চুলের গোড়ার কোষগুলো দ্রুত বিভাজিত হয়।

একটি নতুন চুল তৈরি হয় এবং গোড়া চুলকে ধাক্কা দেয়/এমন একটি চুল যা বেড়ে ওঠা বন্ধ হয়ে যায় বা অ্যানাজেন পর্যায়ের থাকে না/ ফলিকল পর্যন্ত এবং শেষ পর্যন্ত বেরিয়ে যায়। এই পর্যায়ে চুল প্রতি 28 দিনে প্রায় 1 সেন্টিমিটার বৃদ্ধি পায়। অ্যানাজেন পর্যায়ে, আপনার চুলের ফলিকলগুলি চুলকে ঠেলে দেয় যেগুলি কাটা না হওয়া পর্যন্ত বা তাদের জীবনকাল শেষ না হওয়া পর্যন্ত বৃদ্ধি পেতে থাকবে।

কিছু লোক তাদের একটি নির্দিষ্ট দৈর্ঘ্যের বাইরে ভিন্নভাবে বৃদ্ধি পায়, কারণ তাদের বৃদ্ধির ছোট সক্রিয় পর্যায় রয়েছে। অন্যদিকে, খুব লম্বা চুলের লোকেদের বৃদ্ধির একটি দীর্ঘ সক্রিয় পর্যায় থাকে। বাহু, পা, চোখের পাতা এবং ক্রান্তে চুলের খুব ছোট সক্রিয় বৃদ্ধির হার প্রায় 30 থেকে 45 দিনের, ব্যাখ্যা করে যে কেন তারা মাথার চুলের তুলনায় এত ছোট।

- 2 **ক্যাটাডেন পর্যায়** : রূপান্তর পর্ব। ক্যাটাডেন ফেজ শুরু হয় যখন অ্যানাজেন ফেজ শেষ হয়, এবং প্রায় 10 দিন বা তার বেশি স্থায়ী হয়। এই অধ্যায়ের সময়, চুলের ফলিকল সঙ্কুচিত হয় এবং চুলের বৃদ্ধি ধীর হয়ে যায়। চুল লোমকূপের নীচ থেকেও আলাদা হয়ে যায়, তবুও ক্রমবর্ধমান শেষ দিনগুলিতে একই জায়গায় থাকে।

আপনার মাথার চুলের মাত্র 5% যে কোনো সময় ক্যাটাডেন পর্যায়ে থাকে। আইটি এক সপ্তাহ থেকে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হয়। চুল গজানো বন্ধ হয়ে যায়। চুলের বাহু ধীরে ধীরে প্যাপিলা থেকে আলাদা হয়ে ফলিকল পর্যন্ত চলে যায় এবং পৃষ্ঠে বেরিয়ে আসে। বৃদ্ধি বন্ধ হয়ে যায় এবং বাইরের গোড়ার আবরণ সঙ্কুচিত হয় এবং চুলের গোড়ায় লেগে যায়। এটি একটি ক্লাব চুল হিসাবে পরিচিত গঠন করে।

- 3 **টেলোজেন** : বিশ্রামের পর্যায়। টেলোজেন ফেজ সাধারণত প্রায় 3 মাস স্থায়ী হয়। আপনার মাথার ত্বকের আনুমানিক 10 থেকে 15 শতাংশ চুল এই পর্যায়ে রয়েছে। টেলোজেন পর্যায়ে চুল বাড়ে না, কিন্তু পড়েও না। টেলোজেন পর্যায় হল যখন নতুন চুল লোমকূপের মধ্যে তৈরি হতে শুরু করে যেগুলি ক্যাটাডেন পর্বের সময় সবেমাত্র চুল ছেড়েছে।

ফলিকলে নতুন চুলের জন্ম না হওয়া পর্যন্ত স্থায়ী হয়। যে সমস্ত বিচ্ছিন্ন চুল বেরিয়ে আসে। এই পর্যায়টি মাথার ত্বকে চুলের জন্য প্রায় 100 দিন এবং ক্র, চোখের পাতা, বাহু এবং পায়ের চুলের জন্য দীর্ঘকাল স্থায়ী হয়। এই পর্যায়ে, চুলের ফলিকল সম্পূর্ণরূপে বিশ্রামে থাকে এবং ক্লাব চুল সম্পূর্ণরূপে গঠিত হয়। এই পর্যায়ে একটি চুল টানলে মূলে একটি বাহু, শক্ত, শুষ্ক, সাদা উপাদান প্রকাশ পাবে যা সাধারণত প্রতিদিন 25 থেকে 100 টি টেলোজেন চুল পড়ে।

কিছু স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ টেলোজেন ফেজটিকে শেডিং ফেজ হিসাবেও বিবেচনা করেন, তবে অনেক বিজ্ঞানী এই পর্যায়টিকে দুটি ভাগে ভাগ করেছেন: টেলোজেন এবং এক্সোজেন ফেজ।

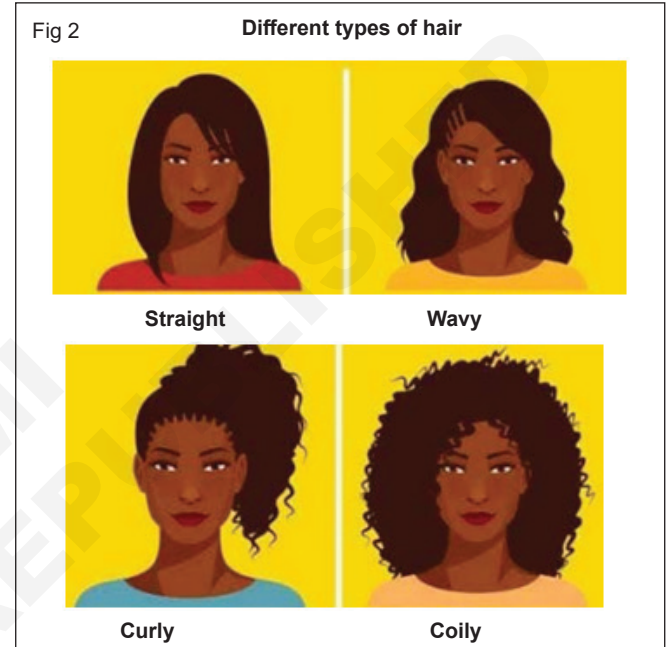
- 4 **বহিরাগত** : শেডিং ফেজ। এক্সোজেন ফেজটি মূলত একটি এক্সটেনশন বা চুলের বৃদ্ধির টেলোজেন পর্যায়ের একটি অংশ। এক্সোজেন পর্যায়ে, মাথার ত্বক থেকে চুল

ঝরে যায়, প্রায়শই ধোয়া এবং ব্রাশ করে সাহায্য করা হয়। এক্সোজেন পর্যায়ে প্রতিদিন 50 থেকে 100 চুল পড়া স্বাভাবিক। এক্সোজেন পর্যায়ে, যা প্রায় 0 থেকে 5 মাস স্থায়ী হতে পারে, পুরানো লোম ঝরে যাওয়ার কারণে লোমকূপে নতুন চুল গজায়।

বিভিন্ন ধরনের চুল

প্রত্যেকের চুল নানান রকমের মত হয়। চুলের ধরন জেনেটিক কারণের একটি সংখ্যা দ্বারা নির্ধারিত হয়। চুল প্যাটার্ন/আকৃতি এবং তৈলাক্ততা এবং দৈর্ঘ্যের ক্ষেত্রে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে পরিবর্তিত হয়।

প্যাটার্ন/আকৃতি অনুযায়ী চুলের ধরন (চিত্র 2)



আপনার চুলের ফলিকল এবং হেয়ার শ্যাফ্ট সিদ্ধান্ত নেয় আপনার চুল কেমন হবে। চুলের ফলিকলের কাত এবং এটি মাথার ত্বকে যেভাবে বৃদ্ধি পায় তা আপনার চুলের প্যাটার্ন নির্ধারণ করে। কার্লিংয়ের পরিমাণ আপনার চুলের ফলিকলের আকারের উপর ভিত্তি করে।

আকৃতি/প্যাটার্নের ভিত্তিতে চুলকে চারটি ভাগে ভাগ করা যেতে পারে

- সোজা চুল** : যদি আপনার চুল শিকড় থেকে ডগা পর্যন্ত সমতল হয়ে পড়ে তবে আপনার চুল সোজা। চুলের গঠন নরম এবং সিল্কি, কোন কার্ল ছাড়াই সোজা চুলের ধরন প্রায়ই এই প্রাকৃতিকভাবে চুলের ধরনে প্রচুর পরিমাণে তেল নিঃসৃত হয়।
- চেউ খেলানো চুল** : চেউ খেলানো চুল সোজা এবং কোঁকড়ার মধ্যে থাকে। আপনার চুলের শেষে একটি সোজা কার্ল প্যাটার্ন আছে। তবে এটি সম্পূর্ণ কোঁকড়া নয়। এটি চুলের স্টাইল খুব ভালোভাবে ধরে রাখতে পারে। এর টেক্সচার বেশ রুক্ষ, এবং এর ব্যাস পুরু।
- কোঁকড়া চুল** : কোঁকড়া চুলের একটি "S" প্যাটার্ন থাকে এবং সোজা করার প্রক্রিয়া নির্বিশেষে কোঁকড়া থাকে। এটি ঝিরিঝিরি এবং জট প্রবণ। এটির ঘনত্ব বেশি বা তরঙ্গায়িত এবং সোজা চুলের তুলনায়।

- d **কোলা চুল বা কুণ্ডলা চুল** : কুণ্ডলী চুল একটি "Z" প্যাটার্ন অনুসরণ করে। এটি রুক্ষ এবং মোটা মনে হতে পারে কিন্তু আসলে বেশ ভঙ্গুর এবং নরম। যত্ন না নিলে এটি সহজেই ভাঙা এবং ক্ষতির প্রবণ। কোঁকড়া চুলগুলি কেঙ্কি চুল এবং খুব কোঁকড়া চুল হিসাবেও পরিচিত। তারা অত্যন্ত টাইট কার্ল সঙ্গে খুব উচ্চ ঘনত্ব আছে।

তৈলাক্ততা / চর্বি অনুযায়ী চুলের ধরন

আপনার চুল কতটা চর্বিযুক্ত তা জানা আপনাকে কত ঘন ঘন চুল ধুতে হবে তা বুঝতে সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও আপনি সঠিক পণ্য বাছাই করতে সক্ষম হবেন, যেমন পরিষ্কার করা শ্যাম্পু এবং কন্ডিশনার। তৈলাক্ততার ভিত্তিতে চুলকে চারটি ভাগে ভাগ করা যায়:

- a **তৈলাক্ত/চর্বিযুক্ত চুল** : এটি সাধারণত অ্যাড এসেসস এবং মেনোপজের সময় হরমোনের ভারসাম্যহীনতার কারণে ঘটে। আবহাওয়া এবং আর্দ্রতার মতো পরিবেশগত অবস্থাও এই সমস্যায় অবদান রাখে। চর্বিযুক্ত চুলগুলি নিশ্চেজ, লোমযুক্ত দেখায় এবং পরিচালনাযোগ্য স্টাইল করার জন্য উপযুক্ত নয়। তৈলাক্ত চুলের সাধারণ কারণগুলি হল অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, ওষুধ, ভুল চুলের যত্ন, মানসিক চাপ, হরমোনের ওঠানামা এবং আবহাওয়ার পরিবর্তন। আপনার চুল তৈলাক্ত হলেও ব্রাশ করা গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি এই তেলগুলিকে এক জায়গায় সংগ্রহ করার পরিবর্তে আপনার সমস্ত চুল জুড়ে বিতরণ করতে সহায়তা করে। তৈলাক্ত চুল সপ্তাহে ৪ থেকে ৫ বার ধুতে হবে।
- b **ক শুষ্ক চুল** : এটি সাধারণত বাহ্যিক কারণগুলির কারণে ঘটে যেমন – পার্মিং, অতিরিক্ত তাপ, শক্তিশালী শ্যাম্পুর ব্লিচিং ব্যবহার, ঘন ঘন শ্যাম্পু করা এবং ত্রুটিপূর্ণ। শুষ্ক চুল সবসময়ই ছিটকে যায় এবং টেক্সচারে সবসময় মোটা থাকে। যখন আপনার চুল পর্যাপ্ত আর্দ্রতা পায় না বা ধরে রাখে না তখন শুষ্ক চুলের বিকাশ হয়। এটি এর চকচকে হ্রাস করে এবং এটিকে ঘোলাটে এবং নিশ্চেজ দেখাতে পারে। শুকনো চুল সপ্তাহে একবার বা দুইবার ধোয়া দরকার। (চিত্র 3)

Fig 3



- c **স্বাভাবিক চুল** : এটি একটি স্বাস্থ্যকর প্রাকৃতিক বাউন্স এবং উজ্জ্বলতা আছে। এটি শুষ্ক বা চর্বিযুক্ত নয় এটি পরিচালনাযোগ্য। সিবামের মাত্রা ভারসাম্যপূর্ণ এবং

সিবাম প্রাকৃতিকভাবে চুলকে রক্ষা করে। সাধারণ চুল সাধারণত স্পর্শে নরম এবং বিচ্ছিন্ন করা সহজ। এটি স্টাইল করা সহজ, চকচকে এবং অ-স্থির। এটি একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারার ফলাফল (পর্যাপ্ত ঘুম পাওয়া, ব্যায়াম করা, ধূমপান না করা) একটি ভাল খাদ্য এবং সর্বোপরি একটি ভাল জিন। স্বাভাবিক চুল সপ্তাহে দু-তিনবার ধোয়া দরকার।

- d **কন্ডিশনেশন চুল** : এটি মাথার ত্বকে খুব চর্বিযুক্ত এবং শুকনো বিভক্ত প্রাপ্ত রয়েছে। প্রায়শই, আপনার কানের পিছনে এবং মন্দিরের উপরে চুলগুলি প্রচুর পরিমাণে তেল নিঃসরণ করে। এই চুলের ধরন আপনার চুলের যত্ন নেওয়াকে একটু কঠিন করে তুলতে পারে, কারণ আপনার চুলের বিভিন্ন অংশে বিভিন্ন ধরনের মনোযোগ প্রয়োজন। যদি অতিরিক্ত তেলের দিকে আপনার মনোযোগ থাকে, তাহলে আপনি এমনকি শুষ্ক প্রান্তের সাথে শেষ হতে পারেন, যা ক্ষতির কারণ হতে পারে। কৌশলটি হল উভয় সমস্যারই চিকিৎসা করা, যেখানে শেষের দিকে আরও চেষ্টা করা এড়ানো এবং মাথার ত্বকে তেল যোগ করা। কন্ডিশনেশন চুলে তৈলাক্ত চুল দিয়ে শ্যাম্পু করতে হবে। প্রতি সপ্তাহে কয়েকবার শ্যাম্পু করুন এবং শর্তগুলি প্রয়োগ করা আবশ্যিক। যখনই আপনি আপনার চুল ধোয়ার পর ভালো থাকে।

দৈর্ঘ্য অনুযায়ী চুলের ধরন

হাতের তালু, পায়ের তলে, ঠোঁট এবং চোখের পাতা ছাড়া সারা শরীরে চুল ছড়িয়ে পড়ে। মাথা এবং মুখের চুলের প্রযুক্তিগত পরিভাষা হল বারবা – মুখ, ক্যাপলা – মাথা, সিলিয়া – চোখের পাতা।

দৈর্ঘ্যের ভিত্তিতে চুলকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়

- a **লম্বা চুল** : এটি সূর্যের রশ্মি থেকে মাথার ত্বককে রক্ষা করে এবং মুখের জন্য একটি আনন্দদায়ক ফ্রেম তৈরি করে। নরম লম্বা চুলও লিঙ্গে, বগলে এবং পুরুষের মুখে গজায়। পুরুষ হরমোন একজন পুরুষের মুখের চুলকে নারীর তুলনায় মোটা করে তোলে (চিত্র 4)
- b **ছোট বা ঝলমলে চুল** : যেমন ঋ এবং চোখের পাতা মুখের সৌন্দর্য এবং রঙ যোগ করে। এটি চোখ থেকে ঘামও সরিয়ে দেয় এবং চোখের পাতা ধুলো কণা এবং আলোর ঝলক থেকে চোখকে রক্ষা করে। (চিত্র 5)

চুলের গঠনবিন্যাস

টেক্সচার হল একটি পৃথক চুলের স্ট্র্যান্ডের ব্যাস। এটি অনুভূতি এবং স্পর্শ দ্বারা নির্ধারণ করা যেতে পারে। চুলের ব্যাস/টেক্সচার একটি পৃথক চুলের স্ট্র্যান্ডের প্রস্থকে বোঝায়। এটি আপনার চুলের ধরন নির্ধারণের সবচেয়ে সঠিক উপায়। আপনার মাথায় কতগুলি স্ট্র্যান্ড রয়েছে তা নয় তবে প্রতিটি স্ট্র্যান্ডের প্রস্থকে বোঝায়, পাতলা টেক্সচারকে (চিত্র 6) হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে

- a **একটি সূক্ষ্ম চুল** : এটি সবচেয়ে ভঙ্গুর চুলের গঠন। সূক্ষ্ম চুল সিল্কি এবং সূক্ষ্ম স্পর্শ। কিছু ক্ষেত্রে, চুলের স্ট্র্যান্ড এত পাতলা হতে পারে যে এটি দৃশ্যমানও হয় না।

Fig 4

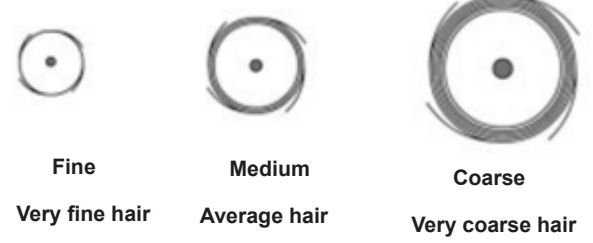


Fig 5



- b **মাঝারি চুল** : এই চুলগুলি সূক্ষ্ম এবং মোটা চুলের মধ্যে থাকে। মাঝারি টেক্সচার চুলের সাথে কাজ করা সহজ এবং আপনাকে বিভিন্ন ধরনের টেক্সচারাল প্রভাব অর্জন করতে দেয়। মাঝারি চুল চুলের স্টাইলগুলিকে আরও ভাল রাখতে পারে, দেখতে আরও ঘন এবং ভাস্কর্যের জন্য আরও প্রতিরোধী।

Fig 6



- c **ঘন/মোটা চুল** : এগুলি টেক্সচারে রুক্ষ বা wiry হয় মোটা টেক্সচার যেকোনো রাসায়নিক পরিষেবাকে চ্যালেঞ্জের কারণ হতে পারে। ঘন বা মোটা চুলের তিনটি স্তরই কটেজ, কিউটিকল এবং মেডুলা থাকে। ঘন চুল একটি পূর্ণ মাথা ছাপ দেয়, এবং এটি একটি hairstyle ইচ্ছা অনুষ্ঠিত হতে পারে। যদি আপনার চুলের গঠন ঘন হয়, তাহলে আপনার চুল তাপ, স্টাইলিং, পণ্য, চুলের রঞ্জক এবং ভাস্কর্যের জন্য বেশি সহনশীল বা সূক্ষ্ম বা মাঝারি চুলের চেয়ে মোটা চুলগুলি বিষণ্ণতা এবং ঘোলাটে হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে।

চুলের ঘনত্ব

চুলের ঘনত্ব নির্ধারণ করে যে চুলের বাস্তুটি ভাগ করা হবে বা চুলের সঠিক বিভাজন মাপ সোজা করার জন্য পাতলা ঘনত্ব একজনের মাথার ত্বকে কতটা চুল আছে (স্বতন্ত্র স্ট্র্যান্ডের সংখ্যা) তার সাথে সম্পর্কিত। এক আরো ঘনত্ব এবং ত্বপিপরীত সঙ্গে তাদের চুল থাকতে পারে।

চুলের ঘনত্বকে তিন ভাগে ভাগ করা যেতে পারে

- a **একটি পাতলা ঘনত্ব** : আপনি যদি সহজেই আপনার মাথার ত্বক দেখতে পান তবে আপনার চুলের ঘনত্ব রয়েছে। তার মানে আপনার চুল খুব কম রাখা হয়েছে। এটি তখনই যখন আপনার মাথার ত্বক আপনার চুলের মধ্য দিয়ে স্পষ্টভাবে দৃশ্যমান হয়।
- b **মাঝারি ঘনত্ব** : আপনি যদি আপনার চুলের নিচ থেকে আপনার মাথার ত্বক আংশিকভাবে দেখতে পান তবে আপনার চুলের ঘনত্ব মাঝারি। মাঝারি ঘনত্বের চুল পাতলা এবং ঘন চুলের মধ্যে কোথাও থাকে। আপনি কিছু মাথার ত্বক দেখতে পারেন, কিন্তু অনেক না।
- c **পুরু ঘনত্ব** : আপনি যদি খুব কমই আপনার মাথার ত্বক দেখতে পান তবে আপনার চুলের ঘনত্ব পুর রয়েছে (চিত্র 7)

চুলের স্থিতিস্থাপকতা

চুলের স্থিতিস্থাপকতা তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার আগে একটি একক চুলের স্ট্র্যান্ড কতটা প্রসারিত করতে পারে তা বোঝায়। এটি চুলের স্বাস্থ্যের একটি শক্তিশালী সূচক। উচ্চ স্থিতিস্থাপকতা সহ চুলগুলি ভাল পরিমাণে চকচকে এবং বাউন্স করে এবং সমস্ত ধরনের চুলের মধ্যে সবচেয়ে শক্তিশালী হিসাবে বিবেচিত হয়। সুস্থ চুল ভেজা অবস্থায়, তার আসল দৈর্ঘ্যের 50% পর্যন্ত প্রসারিত হবে এবং ভাস্কর্য ছাড়াই তার স্বাভাবিক আকারে ফিরে আসবে যখন শুষ্ক চুল শুধুমাত্র 20% প্রসারিত হবে। (চিত্র 8)

Fig 7



Fig 8



ভেজা প্রসারিত পরীক্ষা

1 প্রায় 10 টি চুল সংগ্রহ করুন এবং জল দিয়ে স্প্রে করুন।



2 আঙুল এবং আঙুলের মধ্যে উভয় হাত দিয়ে চুল শক্তভাবে ধরে রাখুন।



3 ক্লায়েন্টের মাথা থেকে হালকাভাবে চুল প্রসারিত করুন। যদি চুল প্রসারিত হয় এবং ফিরে আসে তবে এটি ভারসাম্যপূর্ণ, যদি না হয় তবে এতে প্রোটিনের অভাব রয়েছে।



চুলের স্থিতিস্থাপকতাকে তিনটি ভাগে ভাগ করা যেতে পারে

a **একটি উচ্চ স্থিতিস্থাপকতা** : যদি আপনার চুলের স্ট্র্যান্ড অবিলম্বে ভাঙ্গা না করে দীর্ঘ পথ প্রসারিত হয়, তবে এটি উচ্চ স্থিতিস্থাপকতা নির্দেশ করে। এর মানে শক্ত চুল। প্রায়শই মোটা চুল অত্যন্ত স্থিতিস্থাপক হয়।

b **মাঝারি স্থিতিস্থাপকতা** : যদি আপনার চুল ভাঙ্গার আগে কিছুটা প্রসারিত হয় তবে এটি মাঝারি স্থিতিস্থাপকতা নির্দেশ করে। বেশিরভাগ মহিলাদের মাঝারি চুলের স্থিতিস্থাপকতা রয়েছে। আপনি প্রাকৃতিক হেয়ার মাস্ক এবং চুলের তেল ব্যবহার করে আপনার চুল মজবুত করতে পারেন।

- c **কম স্থিতিস্থাপকতা** : যে চুলগুলো স্ট্রেচিং করার পরপরই পড়ে যায় সেগুলোর স্থিতিস্থাপকতা কম থাকে।

স্বাভাবিক এবং উচ্চ স্থিতিস্থাপকতার চুল সহজে ভেজা - রোলার সেট, থার্মাল স্টাইলিং, সরঞ্জাম ইত্যাদি দিয়ে স্টাইল করা হয়, যখন কম স্থিতিস্থাপকতার চুলগুলি কোঁকড়ানো কঠিন হতে পারে বা দ্রুত কার্ল হারাতে পারে।

পোরোসিটি

পোরোসিটি আপনার চুলের আর্দ্রতা শোষণ এবং ধরে রাখার ক্ষমতাকে বোঝায়। ছিদ্র যত বেশি হবে, তত বেশি আর্দ্রতা এবং পণ্য এটি শোষণ করবে উচ্চ ছিদ্রতা চুলের ক্ষতি হতে পারে। এটি পণ্য শোষণ করার ক্ষমতাও প্রসারিত করে। আপনার চুলের ছিদ্রতা জানা আপনার চুলের জন্য সঠিক পণ্যগুলি বেছে নিতে সহায়ক হতে পারে চুলের ছিদ্রের মাত্রা নির্ধারণ করতে এক কাপ জলে একক চুলের স্ট্র্যান্ড ডুবিয়ে রাখুন।

ছিদ্র তিন প্রকার

- a **একটি উচ্চ ছিদ্র** : যদি চুলের স্ট্র্যান্ড নীচে ডুবে যায় তবে আপনার চুলের ছিদ্র থাকে বেশি। উচ্চ ছিদ্রযুক্ত চুলগুলি ক্ষতির প্রবণতা বেশি কারণ এটি পণ্যগুলি থেকে রাসায়নিকগুলি সহজেই শোষণ করতে পারে। এছাড়াও এটি বারবার এবং রক্ষা হয়ে যায়। আপনার চুল ধোয়ার পরেও দ্রুত শুকিয়ে যেতে পারে। চুলের কিউটিকলে প্রচুর সংখ্যক ছিদ্রের ফলে উচ্চ ছিদ্র হয়। এটি প্রায়শই রাসায়নিক ভরা পণ্য বা চিকিৎসার ঘন ঘন প্রয়োগের কারণে ঘটে যখন আপনার অত্যন্ত ছিদ্রযুক্ত চুল থাকে, এটি কখনই যথেষ্ট হাইড্রেটেড হয় না। (চিত্র 9)



- b **মাঝারি বা স্বাভাবিক ছিদ্র** : আপনি জলের মধ্যে ভাসমান স্ট্র্যান্ড খুঁজে পেতে পারেন এবং আপনার চুলের স্বাভাবিক ছিদ্র থাকলে সঠিকভাবে ভারসাম্যপূর্ণ। এই ধরনের চুলে সঠিক পরিমাণে আর্দ্রতা লাগে। এটি ধোয়ার পরে, আপনার চুল ভেজা অনুভূত হয়, কিন্তু আঠালো হয় না। এটির খুব বেশি রক্ষণাবেক্ষণের প্রয়োজন হয় না এবং যেকোনো চুলের স্টাইল অনায়াসে ধরে রাখতে পারে। স্বাভাবিক ছিদ্রযুক্ত চুলের ক্ষতি হওয়ার সম্ভাবনা কম। (চিত্র 10)

Fig 10



- c **কম ছিদ্র** : আপনার ছিদ্র কম হলে, আপনার চুলের স্ট্র্যান্ড পৃষ্ঠের উপর ভেসে উঠবে। এর মানে, আপনার চুল শুকাতে অনেক সময় লাগে। আপনার চুলের কিউটিকলে কম ছিদ্র আছে, যা আপনার চুলের পানি শোষণের ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয়। জল কিউটিকলের পৃষ্ঠে থাকে এবং পণ্যগুলি প্রায়শই আপনার চুলের উপরে ডুবে যাওয়ার পরিবর্তে স্থির হয়ে যায়। চুল ধোয়ার পরে, আপনার চুল দীর্ঘক্ষণ ভিজে থাকে এবং আঠালো বোধ করে। (চিত্র 11)

Fig 11



কীভাবে চুলের ছিদ্র বিশ্লেষণ করবেন (চিত্র 12)

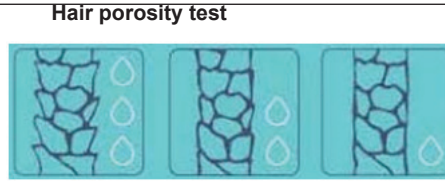
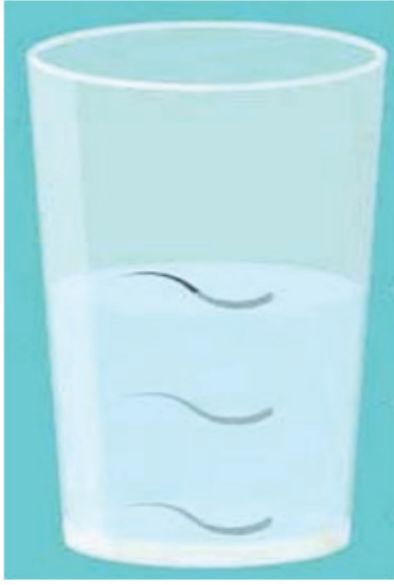
- 1 মুকুট এলাকা থেকে একটি পরিষ্কার, শুষ্ক চুলের স্ট্র্যান্ডকে তুলে নিন।
- 2 বুড়ো আঙুল এবং তর্জনীর মধ্যে প্রান্ত ধরে রাখুন।
- 3 অন্য হাতের বুড়ো আঙুল এবং তর্জনী দিয়ে, মাথার প্রান্ত থেকে মাথার ত্বকে হালকাভাবে ঘষুন।

ছিদ্রহীন : গ্লাস চেহারা এবং আঁটসাঁট, খুব চটকদার, অনুভূতি কিউটিকল, কটেক্স অক্ষত।

স্বাভাবিক : চকচকে, কাঁচের মতো দেখায় না, কিউটিকল অক্ষত এবং মসৃণ মনে হয়।

ছিদ্রযুক্ত : নিম্নেজ দেখতে আরও, খোলা কিউটিকল আছে এবং রক্ষা মনে হয়।

Fig 12



Hair porosity test checks the ability of the hair to absorb and retain moisture



Low

Medium

High



Hair floats

Hair sinks slowly

Hair sinks fast

মাথা ম্যাসেজ (Head massage)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- উদ্দেশ্য, পণ্যের জ্ঞান, পদ্ধতি, সুবিধা এবং সতর্কতা
 - মাথা ম্যাসাজের বর্ণনা করুন
 - শ্যাম্পু করা
 - কন্ডিশনার
 - গভীর কন্ডিশনার।

মাথা ম্যাসেজ (চিত্র 1)

Fig 1



ভালোভাবে ব্রাশ করলে আপনার চুল ভালো দেখাবে। কিন্তু সুস্থ মজবুত চুলের জন্য স্ক্যাল্প ম্যাসাজ আবশ্যিক। এটি মাথায় রক্ত প্রবাহকে বেঁধে রাখতে সাহায্য করে। প্রতিদিন একটি স্ক্যাল্প ম্যাসাজ রক্তসঞ্চালন উন্নত করবে এবং আসলে বিভক্ত প্রান্তের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করবে। আপনি আপনার আঙ্গুলের প্যাড ব্যবহার করতে পারেন বা মাথার ত্বকের ম্যাসেজের জন্য রাবার স্ক্যাল্প ম্যাসাজ করতে পারেন।

মাথা ম্যাসেজের উদ্দেশ্য

একটি মাথা ম্যাসেজ চাপ উপশম এবং উত্তেজনা কমাতে সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও এটি মাইগ্রেন বা মাথা ব্যথা, রক্তচাপ কমিয়ে, আপনার মাথা ও ঘাড়ের সঞ্চালন উন্নত করতে এবং চুলের বৃদ্ধিকে উৎসাহিত করতে পারে।

ভালোভাবে ব্রাশ করলে আপনার চুল ভালো দেখাবে। কিন্তু সুস্থ মজবুত চুলের জন্য স্ক্যাল্প ম্যাসাজ আবশ্যিক। এটি মাথায় রক্ত প্রবাহকে বেঁধে রাখতে সাহায্য করে। প্রতিদিন একটি স্ক্যাল্প ম্যাসাজ রক্তসঞ্চালন উন্নত করবে এবং আসলে বিভক্ত প্রান্তের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করবে। আপনি আপনার আঙ্গুলের প্যাড ব্যবহার করতে পারেন বা মাথার ত্বকের ম্যাসেজের জন্য রাবার স্ক্যাল্প ম্যাসাজ করতে পারেন।

মাথা ম্যাসেজ জন্য পণ্য জ্ঞান

- তেল
- তুলা
- তোয়ালে
- ক্যাপ
- শ্যাম্পু
- কন্ডিশনার
- তেল গরমের কল
- গাউন
- চিরুনি

মাথা ম্যাসেজ করার পদ্ধতি

- 1 তেল দেওয়ার আগে কানে এবং মাথার ত্বকে চাপ দিন।
- 2 মাথার ত্বকে গরম তেল লাগান এবং কপাল থেকে ঘাড় পর্যন্ত স্ট্রেচিং স্ট্রোক করুন
- 3 তারপর ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান।
- 4 মাথার কেন্দ্রে চাপ দিন (প্রেস এবং রিলিজ)
- 5 দ্রুত থেকে শুরু করে চাপ দিন
- 6 মাথার উপর বৃত্তাকার চাপ এবং পিছনে স্কোয়াশ।
- 7 মাথার ত্বকে চিমটি করা
- 8 কানের লতিতে ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং কাঁটার বিপরীত দিকে ম্যাসাজ করুন এবং তারপরে কানের উপর চাপ দিন (টিপে এবং ছেড়ে দিন)
- 9 ম্যাসাজের মাধ্যমে তেল স্ক্যালফের ভিতরে ঢুকিয়ে দিন
- 10 বৃত্তাকার আন্দোলন দিন এবং তারপর ঘাড় নিচে
- 11 ঘাড় এবং কাঁধ ম্যাসাজ
- 12 শেষ মেরুদণ্ডের হাড়ের মধ্যে চাপ দিন
- 13 উপরে যান এবং কাঁধ এবং বাহুতে চাপ দিন। তারপর কাঁধ এবং পিঠে প্যাটিং ম্যাসাজ দিন।
- 14 ধীর শিথিল নড়াচড়া দিয়ে ম্যাসেজ শেষ করুন ম্যাসেজ সর্বোচ্চ 20 মিনিটের জন্য হওয়া উচিত।

মাথা ম্যাসেজের জন্য সতর্কতা

- 1 তেল হালকা গরম হওয়া উচিত। এটি খুব গরম বা খুব ঠান্ডা হওয়া উচিত নয়।
- 2 সঠিকভাবে ক্লায়েন্ট ড্র্যাপ।
- 3 আপনার ক্লায়েন্টকে খুব জোরে ম্যাসেজ দেবেন না
- 4 সবসময় ক্লায়েন্টের চুলের ধরন অনুযায়ী তেল ব্যবহার করুন।

শ্যাম্পু করা: আপনার চুল থেকে হাত এবং ময়লা অপসারণের আদর্শ উপায়ে শ্যাম্পু করা। এটি সমস্ত জেল, স্প্রেয়ার এবং ধোঁয়া থেকে মাথার ত্বক পরিষ্কার করে। এটি ভাল শ্যাম্পু মাথার ত্বকের প্রাকৃতিক তেল নিঃসরণে কোনও হস্তক্ষেপ করে না। শ্যাম্পু করা কিংবদন্তির বিপরীতে অতিরিক্ত সক্রিয় তেল গ্রন্থিগুলির প্রক্রিয়া মেরামত বা পরিবর্তন করতে পারে না, ধোয়া চুল শুকিয়ে যায় না। হ্যাঁ আপনার চুল শ্যাম্পু করা উচিত যেমন প্রয়োজনের পরে শ্যাম্পু চুল এবং মাথার ত্বক উভয় পরিষ্কার করার গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি, এটি অন্যান্য উৎসের জন্য ঘন্টা প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয়। শ্যাম্পু করার পর যদি চুলে কোনো জমা থেকে যায়, তাহলে সেগুলি আপনার করা পরিষেবাতে হস্তক্ষেপ করতে পারে যেমন তারা পার্ম, রাসায়নিক ব্লক করবে বা স্টাইল করার জন্য চুলকে খুব চর্বিযুক্ত রাখবে। (চিত্র 2)

শ্যাম্পুর উদ্দেশ্য: শ্যাম্পুর মূল উদ্দেশ্য হল চুলের পরিষ্কার এবং মাথার ত্বকের উপরিভাগ থেকে ময়লা এবং তেল অপসারণ করা, অন্যদিকে কনডেসারের মূল উদ্দেশ্য হল চুল মসৃণ কিনা তা নিশ্চিত করা কিছু বাণিজ্যিক শ্যাম্পুতে খুশকি নিয়ন্ত্রণের জন্য অতিরিক্ত উপাদান থাকতে পারে।

Fig 2



পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান

ভাল শ্যাম্পু করা শারীরিক এবং মানসিক উভয়ভাবেই মসৃণ, শিথিল এবং উপভোগযোগ্য হতে পারে। নিশ্চিত করুন যে আপনার ক্লায়েন্ট সর্বত্র আরামদায়ক। খারাপ শ্যাম্পু করার কৌশল আপনার মানসিক জ্বালাতন করতে পারে এবং সাধারণ অসন্তোষ থেকে খারাপ হতে পারে। (চিত্র 3)

Fig 3



একটি শ্যাম্পু নির্বাচন করা

শ্যাম্পু বিভিন্ন দৃঢ়ভাবে আসে শ্যাম্পুর বেশিরভাগ অংশ) এবং কিছু চুল এবং ত্বকে অন্যদের তুলনায় মৃদু। শ্যাম্পুর বিভিন্ন উপাদানের ভারসাম্য গুরুত্বপূর্ণ যেমন চর্বিযুক্ত চুলের জন্য শ্যাম্পুতে ডিটারজেন্টের পরিমাণ স্বাভাবিক বা শুষ্ক চুলের তুলনায় বেশি। চুলের অবস্থার জন্য সঠিক শ্যাম্পু নির্বাচন করা এবং সেবা অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এটির জন্য ভুল শ্যাম্পু ব্যবহার করলে, চুল কঠিন হয়ে যেতে পারে বা ফ্লাই ওয়ে স্ট্যাটিক হ্যান্ডেল করতে পারে, শুষ্ক এবং ভঙ্গুর বোধ করতে পারে বা নিশ্বেজ দেখতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের শ্যাম্পু

স্বাভাবিক, শুষ্ক বা তৈলাক্ত চুলের জন্য শ্যাম্পু আছে। এছাড়াও নির্দিষ্ট ধরনের চুলের টেক্সচারের জন্য শ্যাম্পু এবং রঙ-চিকিৎসা করা চুলের জন্য পণ্য রয়েছে। এগুলি হল সবচেয়ে জনপ্রিয় ধরনের শ্যাম্পুগুলি: স্পষ্টীকরণ, রঙ-সুরক্ষাকারী ময়শ্চারাইজিং এবং শ্যাম্পু।

প্রয়োজনীয়তা (চিত্র 4)

- পরামর্শ ফর্ম
- তোয়ালে
- শ্যাম্পু

Fig 4



- কন্ডিশনার
- প্রশস্ত দাঁতযুক্ত চিরুনি
- ফ্ল্যাট ব্রাশ
- ভেন্ট ব্রাশ
- হাত ড্রায়ার
- সংযুক্তি
- ডিফিউজার
- স্টাইলিং পণ্য

শ্যাম্পু করার পদ্ধতি

- 1 ড্রেপ ক্লায়েন্ট
- 2 চুল এবং মাথার ত্বক পরীক্ষা করুন (ঘর্ষণ, ডার্মাটাইটিস, উকুন)
- 3 ময়লা আলগা করার জন্য চুল এবং মাথার ত্বক ব্রাশ করুন এবং হেয়ার স্প্রে (কোনও রাসায়নিক পরিষেবার আগে ব্রাশ করবেন না) ব্যবহার করুন শ্যাম্পু চেয়ারে
- 4 আসনের ক্লায়েন্ট এবং চেয়ারের পিছনে মাথাটা হেলিয়ে রাখুন।
- 5 চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে যাক
- 6 মাথার ত্বকে এবং চুলে সমানভাবে শ্যাম্পু প্রয়োগ করুন
- 7 অবিচলিত বৃত্তাকার গতি ব্যবহার করে আঙুলের ডগা দিয়ে মাথার ত্বকে ম্যাসাজ করুন ৪ ভালভাবে চুল ধুয়ে ফেলুন
- 9 ধাপ 6 থেকে ৪ বার পুনরাবৃত্তি করুন।
- 10 ক্রিম রিন্স বা কন্ডিশনার প্রয়োগ করুন এবং ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন
- 11 অতিরিক্ত জল শুকনো তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে ফেলুন
- 12 বারবারে ক্লায়েন্ট জন্য সিঙ্ক এবং চেয়ার মুছা 13 ক্লায়েন্ট এখন পরবর্তী পরিষেবার জন্য প্রস্তুত শ্যাম্পুর সুবিধা
 - এটি চুলের অবস্থার উন্নতি করতে সাহায্য করে যাতে এটি স্পর্শ করা ভাল বোধ করে।

- শ্যাম্পু ময়লা ধ্বংসাবশেষ অপসারণ করতে সাহায্য, অর্ডার, ঘাম তেল.
- তারা চুলের মাথার ত্বকের চেহারা উন্নত করে।
- তারা ময়শ্চারাইজিং প্রভাব আছে.

নিরাপত্তা সতর্কতা

- কখনই আঙুলের নখ ব্যবহার করবেন না
- অবিলম্বে হাত পরিষ্কার করুন
- সর্বদা জলের তাপমাত্রার উপর নিবিড় পরীক্ষা রাখুন
- ক্লায়েন্টের চোখে শ্যাম্পু ঢুকতে দেবেন না
- গ্রাহকের কানে পানি প্রবেশ করা থেকে রক্ষা করুন।

কন্ডিশনার এবং গভীর কন্ডিশনার

কন্ডিশনিং সব ধরনের চুলে উজ্জ্বলতা যোগায়, বিশেষ করে শুষ্ক চুল একটি উজ্জ্বল চকচকে পেতে উপকৃত হতে পারে। মাথার ত্বকে নিঃসৃত প্রাকৃতিক তেল কখনো কখনো চুলকে চকচকে রাখতে সাহায্য করে। এই তেল গ্রন্থি যথেষ্ট তেল উৎপাদন করতে পারে না বা উভয় কারণ এটি প্রভাবিত করতে পারে। সব ধরনের চুলের সিকুইন কন্ডিশনিং। আপনার চুলের প্রকৃতি এবং অবস্থা আর্দ্রতার স্তর দ্বারা নির্ধারিত হয় এটি কন্ডিশনারগুলি চুলকে সাহায্য করে যেগুলি দুর্বল ব্লিচিং এর সংস্পর্শে এসেছে, ত্রুটিপূর্ণ ডায়েট এবং অতিরিক্ত সূর্যালোক কন্ডিশনারগুলি আর্দ্রতাকে আবদ্ধ করতে এবং চুলকে মসৃণ ও নরম রাখতে সাহায্য করে। এটি জট দূর করতে এবং চুল পরিচালনা করা সহজ করে তোলে এবং তেল এবং আর্দ্রতার ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য সপ্তাহে অন্তত তিনবার কন্ডিশনার ট্রিটমেন্ট অপরিহার্য। এটি আপনার চুলের প্রাকৃতিক বাউন্স এবং চকচকে সাইন লম্বা চুল ঝুঁকিপূর্ণ, কারণ প্রাকৃতিক তেল পৌঁছায় না এবং বিভক্ত শেষ হয়ে যায়। (চিত্র 5)

Fig 5



কন্ডিশনার ব্যবহার এই অবস্থা সংশোধন করে

চর্বিযুক্ত চুলের জন্য হালকা সামঞ্জস্যের একটি কন্ডিশনার প্রয়োজন এবং অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা আবশ্যিক।

প্রোটিন কন্ডিশনার স্প্লিট এন্ডের জন্য শুষ্ক চুলকেও প্রোটিন কন্ডিশনার ব্যবহার করে সিল করা যেতে পারে। যা আপনার চুলকে সমৃদ্ধ করে।

সাধারণ চুলের কন্ডিশনারও প্রয়োজন কন্ডিশনার আপনার চুলের সৌন্দর্য এবং ঝলমলে আনে।

উদ্দেশ্য - কন্ডিশনার ফ্রিজ কমায় এবং ডিট্যাঙ্গল করে। চুল, যার ফলে ভাঙ্গন, বিভক্ত-শেষ এবং ক্ষতি প্ররোচিত হয়।

পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান

- প্রয়োজনীয় জিনিস
- পরামর্শ ফর্ম
- চিকিৎসা পণ্য
- অম্ল
- তুলা
- মুকুট
- তোয়ালে
- কেপ
- স্প্যাটুলা
- টিসুর বাস্র
- হেয়ার স্টিমার
- শ্যাম্পু
- কন্ডিশনার
- বড় দাঁতযুক্ত চিরুনি

পদ্ধতি

চিকিৎসা পণ্য সঠিকভাবে প্রয়োগ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শ্যাম্পু করার পর চুলের ধরন অনুযায়ী শ্যাম্পু করুন

চুলের অতিরিক্ত ম্যাটারটি ছেকে নিন বা এটি শুকানোর জন্য তোয়ালে ব্যবহার করুন।

একটি চিকিৎসা পণ্য নিন

পুনঃ ঘনত্ব প্রোটিন ভিত্তিক এবং চুল মজবুত করে। আপনার চুল রাসায়নিকভাবে চিকিৎসা বা দুর্বল হলে সেগুলি ব্যবহার করুন। (চিত্র 6)

Fig 6



কন্ডিশনার সরাসরি চুলে ঢালবেন না। আপনার হাতের তালুতে একটি চিকিৎসা পণ্য নিন এবং সেগুলি একসাথে সাব করুন।

একবার কন্ডিশনার উপর দিয়ে চুলে লাগান

চুলের গোড়া থেকে ডগা পর্যন্ত সমানভাবে ছড়িয়ে দিতে চুলের মধ্য দিয়ে আলতো করে আঙ্গুল নাড়ুন। আপনার চুল লম্বা হলে কন্ডিশনার সমানভাবে বিতরণ করতে একটি চওড়া দাঁতের চিরুনি ব্যবহার করুন। আপনার নখ ব্যবহার করবেন না বা আপনার মাথার ত্বকে নখ ব্যবহার করবেন না

60 সেকেন্ডের জন্য রেখে দিন, আপনার চুলের পুষ্টি শোষণের জন্য সময় দিন

দ্রষ্টব্য- কিছু পণ্যের চুল এবং মাথার ত্বকে বার্তা প্রয়োজন এবং কিছু উৎপাদন নির্দেশাবলী স্পষ্টভাবে পড়া হয় না।

10-15 মিনিটের জন্য একটি হুডড ড্রায়ার ব্যবহার করে বাষ্প দিন বা একটি গরম তোয়ালে মোড়ানো। কয়েক মিনিট ঠাণ্ডা হতে দিন

মৃদু উষ্ণ জল দিয়ে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলুন শেষ 20 সেকেন্ডের জন্য ঠান্ডা জল ব্যবহার করুন।

ক্লায়েন্টের কাঁধ থেকে তোয়ালেটি সরান।

ক্লায়েন্টকে রিসেপশনে এসকর্ট করুন এবং পরিষেবা সম্পর্কে GRF কে অবহিত করুন।

ক্লায়েন্টকে শুভেচ্ছা জানান এবং ওয়ার্ক স্টেশনটি পরিষ্কার করতে এবং পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুত করতে ফিরে আসুন।

কন্ডিশনার সুবিধা

- 1 কন্ডিশনার চুল রক্ষা করে এটি প্রাকৃতিক অবস্থা হারায় না, বা রাসায়নিকভাবে চিকিৎসা করা চুলের অবস্থা বজায় রাখতে বা উন্নত করতে সহায়তা করে।
- 2 চুলের কিউটিকল মসৃণ হয়।
- 3 চুলের জট কমে যায়।
- 4 কিউটিকল বা কটেজের ভাঙা জায়গা মেরামত করা যেতে পারে।
- 5 চুলের পৃষ্ঠটি আরও আলো প্রতিফলিত করে, একটি গ্লাস বা উজ্জ্বলতা তৈরি করে। 6 পৃষ্ঠের অল্পত ক্ষারীয় সুসম।

সতর্কতা

- 1 প্রথমে শ্যাম্পু করুন, শুধুমাত্র প্রয়োজন হলে
- 2 সবসময় আপনার চুলের ধরনের উপর ভিত্তি করে কন্ডিশনার ব্যবহার করুন
- 3 আঙ্গুল দিয়ে বা চিরুনি দিয়ে আঁচড়ান।
- 4 সবসময় ঠান্ডা জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- 5 যদি আপনার ক্লায়েন্ট ব্রণ প্রবণ হয়, তাজা কন্ডিশনার স্ট্যান্ড আপনার মুখ থেকে দূরে রাখতে ভুলবেন না।

চুলের সাধারণ সমস্যা (Common hair problems)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• নিম্নলিখিত ব্যাখ্যা করুন

- খুশকি
- চুল পড়া
- কন্ডিশনার
- বিভক্ত শেষ
- পেডিকুলোসিস
- ধূসর চুল
- শুষ্ক এবং রাসায়নিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত চুল।

খুশকির পরিচয়

খুশকি হল সাদা ফ্ল্যাকি ত্বকের মতো ত্বকের একটি বিষয় আমাদের ট্রাইকোলজিস্ট খুশকিকে ত্বকের প্রাকৃতিক ঝরনা বলে দাবি করেন, যা চুলের কারণে দূর হয় না। যদি নিয়মিত ধোয়া হয়, তবে এগুলি অদৃশ্য হয়ে যাবে যখন অন্যরা বলে যে খুশকি একটি সংক্রামক রোগ কারণ সংক্রমণের কারণে এটি ঘটে। কারিগরি পরিভাষায় এটি "PI TYIASIS" নামে পরিচিত - অন্যথায় স্বাভাবিক স্কাল্ড থেকে ত্বকের ছোট ফ্লেস্কের ক্ষতি। এটি ম্যালেসেসিয়া কোয়েল নামক অণুজীব দ্বারা সৃষ্ট একটি ছত্রাক সংক্রমণ। মানুষের ত্বকের কোষ চিরতরে নিজেদের পুনর্নবীকরণ করে। মাথার ত্বকের কোষগুলি সরানো হলে, পুরানো (মৃত)গুলিকে পৃষ্ঠের দিকে ঠেলে দেওয়া হয় এবং তারপরে মাথার ত্বকের বাইরে চলে যায়। যাইহোক, কিছু ক্ষেত্রে, নতুন কোষগুলি দ্রুত হারে উৎপাদিত হয় যার ফলে তারা আরও বেশি চামড়া ফেলে দেয়।

অদৃশ্য ফ্লেস্ককে খুশকি বলা হয়

এটি একটি সাধারণ অবস্থা যার ফলে মাথার ত্বকে ফ্লেস্ক হয়ে যায়। কিন্তু এটি বিরতকর এবং চিকিৎসা করা কঠিন হতে পারে। ছাঁচের খুশকি একটি মৃদু দৈনিক শ্যাম্পু দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে যদি এটি কাজ না করে তবে ওষুধযুক্ত শ্যাম্পুগুলি পরে লক্ষণগুলি ফিরে আসতে সহায়তা করতে পারে।

লক্ষণ

- আপনার মাথার ত্বকে ত্বকের ফ্লেস্ক
- Itchy চামড়া
- যদি আপনি সংরক্ষণ করেন এবং শুষ্ক ঋতুতে এগুলি জ্বলতে থাকে তবে লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি আরও বেশি পরিবেশন করতে পারে।

কারণসমূহ

- বিরক্ত, শুধুমাত্র ত্বক
- যথেষ্ট শ্যাম্পু না করা
- ছত্রাকের মতো একটি খামির যা বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের মাথার ত্বকে তেল খায়
- শুষ্ক ত্বক চুলের যত্ন পণ্যের প্রতি সংবেদনশীলতা।

খুশকির প্রকারভেদ

- 1 **শুকনো খুশকি (চিত্র 1)** :এটি পিটিরিয়াসিস ক্যাপিটিস সিমপ্লেক্স। শুষ্ক খুশকিতে ফ্ল্যাকি ত্বকের ছোট কণা একটি কাপড় এবং কাঁধে শুষ্ক খুশকির কারণ হল অনিয়মিত রক্ত সরবরাহ, মানসিক চাপ এবং নোংরা মাথার ত্বক।

Fig 1



- 2 **তৈলাক্ত খুশকি (চিত্র 2)** : এটি পিটিরিয়াসিস সির্বোডস দুটি তৈলাক্ত খুশকি এবং ফ্ল্যাকি ত্বক মাথার ত্বকের সাথে লেগে থাকে কারণ এতে সিবাম থাকে। এটি খুব সংক্রামক এবং চুলকানি। যদি এই ত্বক ফেটে রক্তপাত ঘটতে পারে তবে এমন ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে।

চিকিৎসা

খুশকির চুলকানি এবং ফ্লেস্কিং প্রায় সবসময়ই নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে, খুশকি প্রথমে তেল এবং ত্বকের কোষ তৈরির জন্য একটি মৃদু শ্যাম্পু দিয়ে প্রতিদিন পরিষ্কার করার চেষ্টা করুন। যদি এটি সাহায্য না করে, তাহলে একটি মেডিকেটেড ড্যান্ড্রাফ শ্যাম্পু ব্যবহার করে দেখুন। আপনার জন্য কাজ করে এমন চুলের যত্নের রুটিন খুঁজে পেতে আপনাকে একাধিক শ্যাম্পু চেষ্টা করতে হতে পারে। এবং আপনার সম্ভবত বারবার বা দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসার প্রয়োজন হবে আলগা আঁশ বা ফ্লেস্ক অপসারণের জন্য আলতো করে একটি চিরুনি বা চুলের ব্রাশ ব্যবহার করুন এবং তারপরে ওষুধযুক্ত শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। প্যাচ বা ফলকগুলি খুব আক্রমণাত্মকভাবে অপসারণ না করার জন্য যত্ন নিন কারণ এটি অবস্থাকে বিরক্ত করবে।

চুল পড়া

চুল পড়াকে অ্যালোপেসিয়া বা ডার্মিসে সাহসীতাও বলা হয় চুলের ফলিকল কোলাজেন ফাইবার দ্বারা বেষ্টিত থাকে যা স্থিতিস্থাপকতা দেয় এবং ফলিকলকে কোমল রাখে। বিভিন্ন ঋতুর কারণে কোলাজেন ফাইবার তার স্থিতিস্থাপকতা হারায়। এর ফলে লোমকূপের পুনঃপ্রতিক্রিয়া হয় তাই চুলের বৃদ্ধি সীমিত হয়। চুল পাতলা হয়ে ওঠা বন্ধ হয়ে যায়। (চিত্র 3)

Fig 2



Fig 3



অ্যালোপেসিয়া

নিজের মধ্যে একটি বিশাল বিষয়। টাক পড়ার জন্য এটি একটি সাধারণ শব্দ। এর ওপর ব্যাপক গবেষণা চালিয়ে অনেক ধরনের অ্যালোপেসিয়া পাওয়া গেছে। কিছু ধরনের টাক স্থায়ী হয় কিছু অস্থায়ী।

Alopecia aerator – মাথার ত্বকে একটি ছোট টাক প্যাচ হিসাবে দেখা যায় যার কোন চুল নেই, মসৃণ, আরও অনেক কিছু দেখা যায়। অবশেষে বড় টাক প্যাচ তৈরি করতে যোগদান করুন। এই প্যাচ অনেক রাতারাতি প্রদর্শিত হয় তাই আপনি সকালে আপনার বালিশে চুলের গুচ্ছ দেখতে ভয় পেতে পারেন। এই প্যাচের চারপাশের চুলে ছোটো ছোটো বিন্দু বিন্দু বিন্দু সহ ছড়িয়ে থাকা চুল থাকতে পারে। এই চুলগুলি উপস্থিত রয়েছে যেখানে টাকের জায়গা এখনও বাড়ছে।

অ্যালোপেসিয়া অ্যারেটের কারণ এখনও আবিষ্কৃত হয়নি। গবেষণাগুলি বংশগত স্ট্রেস, সুবিধা, টেনশন, শক, উদ্বেগ ইত্যাদি কারণগুলিকে দায়ী করেছে। অ্যালোপেসিয়া অ্যারেটে, পড়ে যাওয়া চুল অ্যানাজেনে থাকে। এগুলি বৃদ্ধি চক্রের বিভাগ এবং হ্যালাজেন পর্যায়ের সময় মাথার ত্বকে টাক ছেড়ে দেয়। পরবর্তী অ্যানাজেনে চুল পুনরায় গজাবে গবেষকরা এটিকে একটি অটো-ইমিউন রোগ বলে মনে করেছেন, যেখানে শরীরের একটি ত্রুটিপূর্ণ ইমিউন সিস্টেম রয়েছে যা এর সঞ্চালিত কোষকে প্রভাবিত করে।

অ্যালোপেসিয়া সম্পূর্ণরূপে মাথার ত্বকের চুলের সম্পূর্ণ আলগা এবং চোখের পাপড়ির আলগা দাড়ি, গোঁফ এবং শরীরের লোমও হারাতে পারে। অবস্থাটি প্রতিষ্ঠিত হওয়ার পরে পুনরায় বৃদ্ধি বিরল, তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা সহায়তা চাওয়া উচিত।

অ্যালোপেসিয়া ইউনিভার্সাল এই ধরনের প্রকৃতির একটি শর্ত। অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা নিন বা একটি বিউটি থেরাপিস্ট দেখুন। অ্যানাজেনিক অ্যালোপেসিয়া হল টাকের সবচেয়ে সাধারণ ধরন এবং বেশিরভাগ পুরুষেরই এটি কোনো না কোনো সময়ে বেশি বা কম তীব্রতায় দেখা দিতে পারে। এটি পরবর্তী পদে, মধ্যম বা বৃদ্ধ বয়সে শুরু হতে পারে। চুলের রেখা কমে যায় এবং মুকুট থেকে ক্ষতি হয় যতক্ষণ না পুরো শীর্ষে চুলের চাহিদা হয়। এটি কয়েক বা বহু বছরের মধ্যে বিকাশ হতে পারে।

অ্যানাজেন স্থায়ী হওয়ার দৈর্ঘ্য হ্রাস পায়, চুল ধীরে ধীরে ছোট হয় এবং ফিটনেস হয়। অবশেষে চুল পুনরায় গজায় না এবং সংঘর্ষ হয় চুল কম থাকে বা সূক্ষ্ম নেলস চুল দ্বারা দখল করা হয়। এগুলি পর্যাপ্ত আবরণের মতো কিছুই দেয় না এবং মাথার ত্বকে টাক থাকে পুরুষের প্যাটার্ন টাকের একটি নির্দিষ্ট জেনেটিক লিঙ্ক রয়েছে পিতামাতারা তাদের দুর্ভাগ্যজনক পুরুষ শিশুদের উপর টাক পড়ার তীব্রতা এবং শুরু হওয়ার বয়স উভয়ই ঘটায় পুরুষের চুল পড়ার ক্ষেত্রে পুরুষ হরমোনের পরিমাণ বেশি। তাই মহিলারা এই ধরনের অ্যালোপেসিয়ায় কম আক্রান্ত হন বয়স বৃদ্ধির কারণে মেনোপজের পরে এই অ্যালোপেসিয়া কিছু মহিলাদের মধ্যেও অ্যানাজেনিক অ্যালোপেসিয়া বিকাশ লাভ করে। ডিফিউজ অ্যালোপেসিয়া হল মাথার ত্বকে ধীরে ধীরে চুল পড়া।

এগুলো চুলকানি বা স্কেলিং এর সাথে যুক্ত নয়। এটি বিভিন্ন ধাতুতে মহিলাদের মধ্যে ঘটে। অ্যালোপেসিয়া এরোটের জন্য নির্ধারিত চিকিৎসার সাথে আপনার পার্শ্বের চিকিৎসা দিন ক্লায়েন্টের ডায়েটও পরিবর্তন করুন। প্রথমে টেলোজেন এফলুভিয়াম (গলে যাওয়া) এর চিকিৎসার সম্ভাব্য কারণ জানতে হবে শিশুর জন্মের পরে উচ্চ জ্বর বা তীব্র মানসিক চাপের কারণে অনেকগুলি মাথার ত্বকের ফলিকল একই সাথে ক্যাটাডেনে প্রবেশ করে, যার ফলে মাথার চুল পাতলা হয়ে যায়। থাইরয়েড বা পিটুইটারি গ্রন্থির ক্রিয়াকলাপের অধীনে সঠিক যত্ন এবং খাদ্য গ্রহণ করা হলে কয়েক মাসের মধ্যে এগুলি পুনরায় বৃদ্ধি পাবে।

এটি শরীরের যে হারে শক্তি ব্যবহার করে তা হ্রাস করবে (বেসাল মেটাবলিক রেট) এবং এটি একটি টিউমারের কারণে বা খুব কমই খাবারে আয়োডিনের অভাবের কারণে হতে পারে। আয়রনের ঘাটতি হলে আপনাকে অ্যানিমিক হতে হবে না। যদি মাসিক চক্রের সাথে যুক্ত করা যায়। ক্লান্তি প্রায়ই একটি উপসর্গ। আয়রন খাওয়ার চেষ্টা করুন বা নিরামিষাশী হলে আয়রন ট্যাবলেট খান। ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া। ক্যান্সার রোগীর জন্য গর্ভনিরোধক ট্যাবলেট বা অ্যান্টি-মিটোটিক ট্যাবলেটের মতো ওষুধ।

এটি স্বাস্থ্যকর কোষে কোষ বিভাজনকে ধীরে করে দেয় যেমন চুলের ওষুধ যেমন অ্যান্টিবায়োটিক আসে - অনেক সময় এই চুল পড়ার কারণ হয়। গর্ভাবস্থায় ক্যান্সার, কিডনি বা লিভার ফেইলিউরের মতো অসুস্থতা দেখান, মহিলারা তাদের অনাগত শিশুদের ভালোর জন্য ভিটামিন এ-এর মতো বেশি পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করেন। জন্মের পর তাদের ভিটামিন এ কম গ্রহণ করতে দেখা যায়। এর ফলে শরীরে ভিটামিন এ বা অন্যান্য খনিজ পদার্থের অভাব হয়। এসব ক্ষেত্রে চুল পড়া বেড়ে যায়।

কারণ (চিত্র 4)

Fig 4



- 1 প্রোটিন এবং আয়রনের অভাব
- 2 বংশগত
- 3 চাপ
- 4 তাপ শৈলী অত্যধিক ব্যবহার
- 5 শক্তিশালী অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ
- 6 হরমোনের ভারসাম্যহীনতা
- 7 বার্ষিক্য

চিকিৎসা (চিত্র 5)

Fig 5



- 1 সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করুন
- 2 আরামদায়ক ম্যাসেজ নিন
- 3 অ্যালোভেরা চুলে এবং মাথার ত্বকে ব্যবহার করুন
- 4 নারকেল তেল / জলপাই তেল / ফিচে তেল ব্যবহার করুন
- 5 পেঁয়াজের রস ব্যবহার করুন
- 6 মাল্টিভিটামিন নিন
- 7 নিয়মিত চুল ধোয়া
- 8 লেজার থেরাপি
- 9 যোগ
- 10 আপনি ট্রাইকোলজিস্টের কাছ থেকে চিকিৎসা নিতে পারেন

বিভক্ত শেষ (চিত্র 6)

Fig 6



ভূমিকা

বিভক্ত প্রাপ্ত ঠিক তারা মত বৃত্তাকার হয়। এগুলি ঘটে যখন চুলের খাদ একটি একক স্ট্র্যান্ড থেকে একাধিক বিভক্ত হয়, সাধারণত ডগায় ঘটে। এটি সাধারণত ক্ষতিগ্রস্ত বা অস্বাস্থ্যকর চুলের বিভাজনের একটি চিহ্ন যা অতিরিক্ত বা বারবার রাসায়নিক চিকিৎসা, সাজসজ্জার অভ্যাস এবং বিভিন্ন পরিবেশগত এক্সপোজারের প্রতিক্রিয়ায় ঘটে। এর ফলে চুলের ক্রমাগত ক্ষতি হতে পারে, যাকে “আবহাওয়া” হিসাবে দেখা যায়। এটি এমন হয় যখন চুল বারবার হয়ে যায়, এবং জট লেগে যায়, বারবার এক্সপোজারের পরে রক্ষণাবেক্ষণ করা কঠিন করে তোলে, চুলের বাইরের প্রতিরক্ষামূলক স্তর, কিউটিকল আর এটির প্রতিরক্ষামূলক কার্যকারিতা বজায় রাখে না। এই স্তরটি নষ্ট হয়ে গেলে চুলের বাকি অংশগুলি পরবর্তী ক্ষতি এবং ভাঙার জন্য আরও সংবেদনশীল হয়ে ওঠে, যার ফলে বিভক্ত প্রাপ্ত দেখা দেয়। পাঁচ ধরনের বিভক্ত প্রাপ্ত রয়েছে - মৌলিক বিভাজন, কাঁটা বিভক্ত, গাছের বিভাজন, পালক বিভক্ত এবং গিঁট (ডুমুর 7 এবং 8)।

কারণসমূহ

বিভিন্ন পরিবেশগত কারণ রয়েছে যেমন তীব্র বাতাস এবং দূষণ, তাপ, শারীরিক ক্ষতি, রাসায়নিক এবং রঙের চিকিৎসা, অতিবেগুনী ক্ষতি, জেনেটিক কারণ, পুষ্টির ক্ষতি, অতিরিক্ত

ধোয়া, জোর করে চুল আঁচড়ানো বা ব্রাশ করা, স্ট্রেন এবং ঘর্ষণ, নিয়মিত হাইড্রেশনের অভাব, অনিয়মিত শ্যাম্পু এবং কঠোর জলের ব্যবহার.

Fig 7



Fig 8

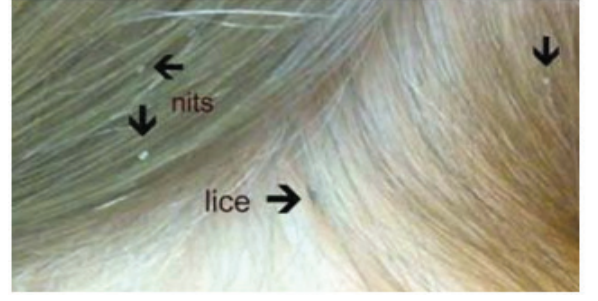


বিভক্ত শেষ চিকিৎসা

- ট্রিগারগুলি সনাক্ত করুন এবং এড়িয়ে চলুন যা সাধারণত বিভক্ত শেষের কারণ হয়।
- অতিরিক্ত এবং আক্রমণাত্মক ব্রাশিং এবং ভেজা এবং শুষ্ক উভয় চুল আঁচড়ানো এড়িয়ে চলুন।
- চুলে অতিরিক্ত প্রয়োগ করা তাপ সীমিত করুন
- রাসায়নিকভাবে প্রয়োগ করা চুলের চিকিৎসার ফ্রিকোয়েন্সি হ্রাস করুন
- সঠিক দৈনিক পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা নিশ্চিত করুন
- কিউটিকল স্তর সংরক্ষণের জন্য ময়শ্চারাইজিং অয়েল ট্রিটমেন্ট ব্যবহার করুন
- বছরে কয়েকবার টার্ম পেয়ে চুলের স্বাস্থ্য বজায় রাখুন
- UV সমষ্টি এক্সপোজার থেকে চুল রক্ষা করুন.
- আপনার চুল হাইড্রেট করুন
- হেয়ার মাস্ক ব্যবহার করুন
- চুলের চিকিৎসার জন্য সময় যোগ করুন

পেডিকুলোসিস (মাথার উকুন) কে স্ক্যাল্প ইনফেস্টেশন বা চুলের উপদ্রবও বলা হয়। সবচেয়ে সাধারণ উপদ্রব হল উকুন এবং নিক। লাউস হল একটি পোকা যা চুল এবং মানুষের মাথার ত্বকে পাওয়া যায়। এটি একটি ছোট পোকা যা প্রচুর জ্বালা সৃষ্টি করে এবং ত্বকের সংক্রমণও হতে পারে। (চিত্র 9)

Fig 9



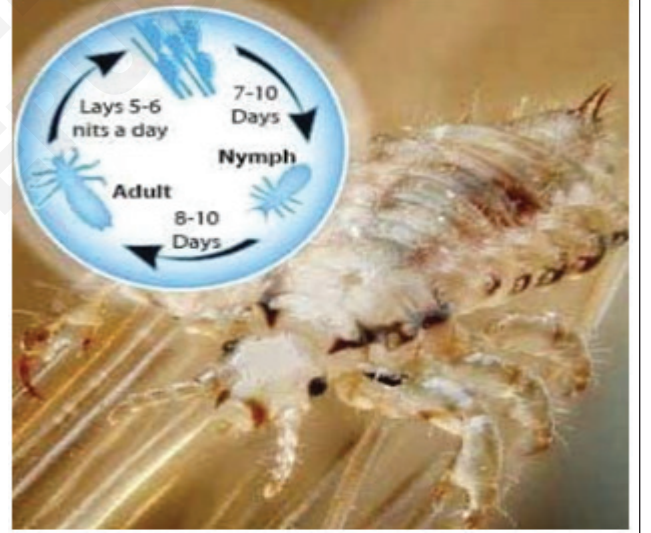
তারা মানুষের রক্ত পান করে, তাই ভারী সংক্রমণের ফলে রক্তের অভাব এবং গুরুতর দুর্বলতা হতে পারে। ভারতীয় জনসংখ্যার প্রায় 62%-এ উকুন পাওয়া যায়- গ্রামীণ জনসংখ্যার মধ্যে বেশি। নারীরা পুরুষের তুলনায় বেশি আক্রান্ত হয়। শহরাঞ্চলে স্কুলগামী শিশুদের মধ্যে উকুনের উপদ্রব বেশি দেখা যায়

একটি সাধারণ উকুন দৈর্ঘ্যে প্রায় 2 মিমি, ছয় পা ছোট মাথা, বড় শরীর-প্রায় পেট।

চুলের রঙ অনুযায়ী উকুন রং পরিবর্তন করে

উকুন ডিম পাড়ে, খুব দ্রুত। একটি উকুন এক রাতে গড়ে ৮টি ডিম পাড়ে। উকুন খুব দ্রুত নড়াচড়া করতে পারে (চিত্র 10)

Fig 10



উকুনের ডিম নিক নামে পরিচিত: এর একটি আঠালো প্রান্ত রয়েছে যা চুলে আটকে থাকে। লাইভ নিক মোটা হয় এবং ফাটলে শব্দ করে। ডিম ফুটতে ঘন্টা খানেক সময় লাগে।

উকুন ছোট, পরিষ্কার চুল বেশি লম্বা, নোংরা চুল।

উপায়ে উকুন বেশিরভাগই উপরের দিকে এবং মেয়েদের কানের পিছনে পাওয়া যায়। উকুন লাফ দিতে পারে না কিন্তু খুব দ্রুত নড়াচড়া করতে পারে, মাথার পর মাথা খুব দ্রুত আক্রমণ করে। উকুন সুপার উকুন হয়ে উঠতে পারে যাতে এটি রাসায়নিকের প্রতিরোধ ক্ষমতা রাখে।

কারণসমূহ

এক্সপোজারের উপযুক্ত পরিস্থিতিতে যে কেউ উকুনে আক্রান্ত হতে পারে। পেডিকুলোসিস সহজে ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয় সরাসরি যোগাযোগের সময়

মাথার উকুনের উপদ্রব প্রায়শই স্কুল সেটিংস বা প্রতিষ্ঠানে কাঁকড়া উকুনের উপদ্রব যৌন সক্রিয় ব্যক্তিদের মধ্যে পাওয়া যায়। মানুষের শরীরে উকুনের উপদ্রব দেখা যায় ভিড়ের অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে বসবাসকারী লোকদের মধ্যে যেখানে পোষাক ঘন ঘন পরিবর্তন করা হয় বা ধোয়া হয়। মাথার উকুন এবং শরীরের উকুন উভয়ের জন্যই আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে সরাসরি যোগাযোগের সময় হতে পারে। জামাকাপড় এবং চিরুনি বা ব্রাশ ভাগ করে নেওয়ার ফলেও এই পোকামাকড়ের সংক্রমণ হতে পারে। যদিও অন্যান্য উপায়গুলি সম্ভব, কাঁকড়া উকুন বেশিরভাগ ক্ষেত্রে যৌন যোগাযোগের মাধ্যমে প্রেরণ করা হয়।

লক্ষণ

- মাথার ত্বকে চরম চুলকানি
- আপনার মাথার ত্বকে কিছু হামাগুড়ি দিচ্ছে বলে মনে হচ্ছে
- আপনার মাথার ত্বকে ঘা এবং ক্ষ্যাব ক্ষ্যচিং থেকে
- মাথার ত্বকে দৃশ্যমান উকুন
- চুলের খাদে উকুন ডিম

প্রতিরোধ/চিকিৎসা

মাথার উকুন আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসার জন্য পাইরেথ্রাম বা পারমেথ্রিয়ামযুক্ত ঔষুধযুক্ত শ্যাম্পু বা ক্রিম রিস পছন্দ করা হয়। পাইরেথ্রাম বা ম্যারাথনযুক্ত পণ্যগুলি – কাউন্টারে পাওয়া যায়, কিন্তু লিভেন বা ম্যালাথিয়ন ধারণকারী পণ্যগুলি একজন চিকিৎসকের প্রেসক্রিপশন লিভেন-এর মাধ্যমে পাওয়া যায় - শিশু, ছোট শিশু, গর্ভবতী, মহিলা, স্তন্যদানকারী মহিলা, বয়স্ক, রোগীদের জন্য সুপারিশ করা হয় না। এইচআইভি বা খিঁচুনিজনিত ব্যাধি, যাদের ত্বক খুব জ্বালাপোড়া বা স্কোর আছে যেখানে লিভেন্স প্রয়োগ করা হয়েছে এবং যাদের ওজন 110 পাউন্ডের কম ওজনের 7 থেকে 10 দিন পর প্রত্যাহার করার জন্য প্রায়শই সুপারিশ করা হয় যে কোনও ডিম নিক চিরুনি থেকে বেঁচে নেই তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করার জন্য উপলব্ধ। চুল থেকে নিক দূর করে। ডোজ এবং শ্যাম্পু চিকিৎসার সময়কাল তাকে লেবেলযুক্ত নির্দেশাবলী অনুসারে সাবধানে অনুসরণ করা উচিত – কাউন্টার (OTC) বা প্রেসক্রিপশন ঔষুধগুলি আক্রান্ত ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারের চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করা হয়।

এই চিকিৎসা পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন (চিকিৎসা পদ্ধতি)

- 1 সমস্ত পোষাক সরান
- 2 লেবেল নির্দেশনা অনুযায়ী উকুন - মেরে ফেলার ঔষুধ প্রয়োগ করুন, যাকে পেডিকুলিসাইডও বলা হয়। যদি একটি শিশুর অতিরিক্ত লম্বা চুল থাকে, তাহলে একজনকে দ্বিতীয় বোতল ব্যবহার করতে হতে পারে।

সতর্কতা: উকুনের ঔষুধ ব্যবহার করার আগে ক্রিম রিস বা কসিনেশন শ্যাম্পু/কন্ডিশনার ব্যবহার করবেন না। চিকিৎসার পরে এক থেকে দুই দিন চুল ধুয়ে ফেলবেন না।

- 3 আক্রান্ত ব্যক্তিকে চিকিৎসার পর পরিষ্কার পোষাক পরতে দিন।
- 4 যদি কিছু জীবিত উকুন চিকিৎসার 8 থেকে 12 ঘন্টা পরেও পাওয়া যায়, কিন্তু আগের চেয়ে ধীরে ধীরে নড়তে থাকে, পিছু হটবেন না। সূক্ষ্ম দাঁতযুক্ত চিরুনি (উকুনের চিরুনি) ব্যবহার করে চুল থেকে মৃত অবশিষ্ট উকুন বের করে দিন। উকুন মারতে ওষুধটি কখনও কখনও বেশি সময় নেয়।
- 5 যদি কোনো ডেড লাইন না পাওয়া যায় এবং উকুন চিকিৎসার আট থেকে বারো ঘন্টা আগের মতো সক্রিয় মনে হয়, তাহলে ওষুধটি কাজ নাও করতে পারে। একটি ভিন্ন ওষুধের জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে দেখুন এবং তাদের চিকিৎসার নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- 6 বাদাম (মাথার উকুন ডিম) চিরুনি, প্রায়ই উকুনের ঔষুধের প্যাকেজে পাওয়া যায়, চুলের খাদ থেকে নিক এবং উকুন অপসারণ করতে ব্যবহার করা উচিত। বিড়াল এবং কুকুরের জন্য তৈরি অনেক ফ্লি কব্ধসও কার্যকর।
- 7 প্রাথমিক চিকিৎসার পরে, প্রতি দুই থেকে তিন দিন পর পর চুল থেকে নিক এবং উকুন পরীক্ষা করুন, চিরুনি করুন এবং মুছুন।
- 8 সাত থেকে 10 দিনের মধ্যে পশ্চাদপসরণ।
- 9 সমস্ত চিকিৎসা করা ব্যক্তিদের দুই থেকে তিন সপ্তাহের জন্য পরীক্ষা করুন যতক্ষণ না আপনি নিশ্চিত হন যে সকলেই জীবিত এবং নিক চলে গেছে।

ধূসর চুল

ধূসর চুল আরেকটি সাধারণ সমস্যা। এটা স্বাভাবিক সমস্যা। চুলে রঙ্গক কোষ থাকে যা পিগমেন্ট মেলানিন নামে পরিচিত। এই মেলানিন সালফার, কার্বন, হাইড্রোজেন এবং অক্সিজেনের সমন্বয়ে গঠিত। এগুলি বিভিন্ন অনুপাতে একত্রে চুলে বিভিন্ন রং দেয় যেমন কালো, বাদামী, লাল, স্বর্ণকেশী ইত্যাদি যখন পশ্চিমাদের চুল লাল থেকে স্বর্ণকেশী।

এটি কার্বন, অক্সিজেন, হাইড্রোজেন এবং সালফারের বিভিন্ন অনুপাতের কারণে। এই পিগমেন্ট মেলানিন বৃদ্ধি হয়ে গেলে ক্ষতি হয়। নতুন রঙ্গক মেলানিন কোষের উৎপাদনও বন্ধ হয়ে যায়।

তাহলে চুল স্বচ্ছ বা সাদা হয়ে যায়। আসলে কোন ধূসর চুল নেই। সাদা চুল যখন গাঢ় রঙের চুলের সাথে মিশে যায়, তখন এটি ধূসর চুলের মতো দেখায়। অনেক সময় অসুখের কারণে যেমন- টাইফয়েড, ম্যালেরিয়া, চিকেন পক্স, কলেরা ইত্যাদি উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, প্রভাব, দূষণ উদ্বেগ, শক, মানসিক চাপ, টেনশন, গাড়ির অভাব, পুষ্টির অভাব, পিগমেন্ট মেলানিনের ক্ষতি করতে পারে।

এই অসময়ে ক্ষতির কারণে চুল সাদা হয়ে যায়। একবার একটি চুল সাদা হয়ে গেলে, মেলানিন পিগমেন্টকে পুনরুজ্জীবিত করে এটিকে তার আসল রঙে পরিণত করা সম্ভব নয়। এখন পর্যন্ত

এই বিষয়ে কোন চিকিৎসা, ঔষুধ বা তেল চলছে না এবং কোন চিকিৎসা করা হয়নি। আপনি প্রায়শই উচ্চ দাবি সহ বিজ্ঞাপন দেখেন কিন্তু এটি অনুসরণ করেন না।

এমন পর্যাপ্ত ঘটনা ঘটেছে যা এমনকি ত্বক, মাথার ত্বক এবং চুলের ক্ষতি করেছে। বাকি রঙিন চুল সংরক্ষণ করার চেষ্টা করুন। রাসায়নিক রং ব্যবহার করলে পুরো চুল ঢেকে যায়। সূর্য রশ্মি এবং অন্যান্য প্রাকৃতিক উপাদান অবরুদ্ধ হয়। এটি অবশিষ্ট রঙ্গক মেলানিনকে মেরে ফেলে, আরও সাদা চুল তৈরি করে। এটি কখনও কখনও ফ্র, চোখের পাতা এবং শরীরের চুলকে সাদা চুলে পরিণত করে। (চিত্র 11)

Fig 11



পরিবর্তে প্রাকৃতিক রঙের জন্য যান যেমন - মেহেন্দি, হিবিস্কাস, গাঁদা, রবার্ব ইত্যাদি। এমনকি আলমা কালো-বাদামী চুলের জন্য প্রাকৃতিক রঙ্গক হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রচুর পরিমাণে সবুজ শাক, জিঙ্ক, প্রোটিন, ভিটামিন, পানি পান করুন অ্যালকোহল, ধূমপান এড়িয়ে চলুন। গভীর রাত, উত্তেজনা এবং উদ্বেগ এড়িয়ে চলুন। ধ্যান এবং ব্যায়াম জন্য যান।

আপনার চুল মৃতপ্রায় এবং তারপর পুনর্জন্মের একটি প্রাকৃতিক চক্রের মাধ্যমে বৃদ্ধি পায়। আপনার চুলের ফলিকল বয়স বাড়ার সাথে সাথে তারা কম রঙ তৈরি করে। যদিও আপনার জেনেটিক্স আপনার 35 বছর বয়সে ধূসর হওয়ার আসল শুরু নির্ধারণ করবে, তবে আপনার বার্ষিক্যজনিত চুলের ফলিকলগুলি মৃত শেষ চুলটিকে প্রতিস্থাপন করার জন্য একটি সাদা বা ধূসর চুল তৈরি করতে পারে। যদিও কিছু লোক পরিপক্বতা এবং জ্ঞানের চিহ্ন হিসাবে ধূসর চুলকে উদযাপন করে, অনেকে মনে করে যে তাদের চুল ধূসর হতে শুরু করলে তারা বয়স্ক দেখায় এবং আরও তারুণ্যের চেহারার জন্য ধূসর চুলকে দূরে যেতে চায়। আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমাদের চুলের ফলিকলের পিগমেন্ট কোষগুলি ধীরে ধীরে মারা যায়। যখন চুলের ফলিকলে কম রঙ্গক কোষ থাকে, তখন চুলের সেই স্ট্যাগে আর বেশি মেলানিন থাকে না এবং এটি বৃদ্ধির সাথে সাথে ধূসর, রূপালী বা সাদা-এর মতো আরও স্বচ্ছ রঙে পরিণত হয়।

কারণসমূহ

- জেনেটিক্স
- মানসিক চাপ
- Autoimmune রোগ
- থাইরয়েড ব্যাধি
- ভিটামিন B-12 এর অভাব

- ধূমপান
 - কেমিক্যাল হেয়ার ডাই এবং হেয়ার প্রোডাক্টের ব্যবহার।
- #### চিকিৎসা
- পর্যাপ্ত ভিটামিন এবং খনিজ পান
 - বেশি করে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট খান
 - ধূমপান বন্ধ করুন
 - আপনার চুলকে রোদ থেকে রক্ষা করুন
 - চুলে ব্লিচ ব্যবহার করবেন না
 - কম চাপ নিন
 - আপনার ধূসর চুলের শুরু এবং রাসায়নিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত চুলে মেহেন্দিতে চুলের রঙ লাগান (চিত্র 12)

Fig 12



চুলের ক্ষতি করে

অত্যন্ত ক্ষতিগ্রস্ত চুল বাইরের স্তরে (কিউটিকল) ফাটল সৃষ্টি করে। একবার উল্লম্ব উত্তোলন (খোলে) আপনার চুল আরও ক্ষতি এবং ভাঙার ঝুঁকিতে রয়েছে। এটি নিস্তেজ বা রিয়ারিম দেখাতে পারে এবং চুলের ক্ষতি স্থায়ীভাবে পরিচালনা করা কঠিন কারণ চুল আসলে মৃত কোষের একটি সংগ্রহ, যা তাদের মোরামতের বাইরে করে তোলে। একমাত্র প্রকৃত নিরাময় হল সময়, শিয়ারের একটি অংশ এবং পুরুষদের ক্ষতি রোধে পদক্ষেপ নেওয়া। তবে সঠিক চুলের যত্ন এবং কয়েকটি লক্ষ্যযুক্ত চিকিৎসা নিয়ে হতাশ হবেন না, আপনি সুন্দর সুন্দরকে পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করতে পারেন এবং আপনার চুলের ক্ষতিগ্রস্ত চুলের চেহারা এবং অনুভূতির উন্নতি করতে শুরু করতে পারেন সহজেই জট লেগে যায়।

উত্থিত কিউটিকল। প্রতিটি স্ট্র্যান্ডে আর্দ্রতার অভাব আপনার গিঁটযুক্ত পরিস্থিতিতেও যোগ করতে পারে ক্ষতিগ্রস্ত চুলে প্রায়শই প্রাকৃতিক তেল এবং আর্দ্রতার অভাব থাকে যা কিউটিকলের বাইরে আবরণ করে, চুল তার চকচকে হারায় ফিজি চুল একটি চিহ্ন হিসাবে যে আপনার কিউটিকল ফ্ল্যাট শুয়ে নেই। এর অর্থ হতে পারে যে আপনার চুলের ভিতরের ফাইবারগুলি উন্মুক্ত। ভঙ্গুর চুল প্রদর্শনের মতো মনে হতে পারে এবং সহজেই ভেঙে যেতে পারে। এটি পরিচালনা করা সবচেয়ে কঠিন উপসর্গগুলির মধ্যে একটি এবং এটি প্রায়শই অতিরিক্ত প্রক্রিয়াকৃত চুলে ঘটে।

চুলের অত্যধিক সংস্পর্শে আসার কারণে চুলের ক্ষতি হয় যেমন সাপ, বাতাসের সমুদ্রের জল, রাসায়নিক জল, ব্লো ড্রাইং, কালারিং, পারমিং, রাসায়নিক শ্যাম্পু ইত্যাদি।

কন্ডিশনিংয়ের অভাবে চুল ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এর ফলে রুক্ষ টেক্সচারযুক্ত চুল বিভক্ত হয়, ভেঙ্গে যায়, চুল পড়ে, শুষ্ক চুল, শুধুমাত্র শুষ্ক চুলের সাথে মাতার ত্বক। চুল জটলা এবং অগণিত হয়ে যায়। (চিত্র 13)

Fig 13



ক্ষতিগ্রস্ত চুলের ধরন

- রুক্ষ টেক্সচার
- নিম্নেজ এবং কম পুষ্টি
- শুকনো চুল
- অতিরিক্ত চুল ভেঙ্গে যাওয়া
- রাসায়নিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত চুল
- উচ্চ ছিদ্রযুক্ত চুল এবং স্থিতিস্থাপকতার অভাব
- জটিল চুল
- ডিহাইড্রেটেড চুল
- কুঁচকানো চুল

কারণসমূহ

- চুলের রং এর অত্যধিক ব্যবহার
- কেমিক্যাল সার্ভিসের পর চুল ক্ষতিগ্রস্ত হয়
- অতিরিক্ত ব্লিচ ব্যবহার
- অত্যধিক তাপ ব্যবহার (স্টাইলিং সরঞ্জাম)
- UV রশ্মির বেশি এক্সপোজার
- চুল ক্লোরিন জলের সংস্পর্শে আসে
- বেশি চাপ নেওয়া

চিকিৎসা

- চুলের যত্নের অভ্যাস অনুসরণ করুন
- ভেজা চুল ব্রাশ করা এড়িয়ে চলুন
- নিয়মিত প্রশিক্ষণ নিন
- অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট খাদ্য গ্রহণ করুন (চিত্র 14)
- প্রতিদিন আপনার চুল ধোয়া এড়িয়ে চলুন

Fig 14

5 deep conditioning hair mask for dry, frizzy and damaged hair

Avocado hair mask



- egg yolk
- avocado
- castor oil

Aloevera hair mask



- aloe vera gel
- honey
- castor oil

Coconut hair mask



- coconut oil
- honey
- yogurt

Egg hair mask



- egg yolk
- Olive oil
- honey
- yogurt

Sunflower oil hair mask



- egg yolk
- Sunflower oil
- yogurt

- যতটা সম্ভব জল পান করুন
- আস্তে আস্তে চুল ব্রাশ করুন
- চুলে তাপ ব্যবহারের আগে সুরক্ষামূলক সিরাম ব্যবহার করুন
- এয়ার ড্রাইং বা ব্লো ড্রাইং এর পরিবর্তে আপনার চুল মুড়ে ফেলুন
- হিট স্টাইলিং কমিয়ে দিন
- ঠান্ডা গোসলের চেষ্টা করুন, চুলে খুব গরম জল ব্যবহার করবেন না
- মাথা ম্যাসাজের জন্য অপরিহার্য তেল এবং স্বাস্থ্যকর তেল ব্যবহার করুন
- বাইরে যাওয়ার সময় একটি রুমাল বা স্কার্ফ পরুন
- আপনার খাদ্যতালিকায় ভিটামিন, মিনারেল এবং ওমেগা-3 এর পরিমাণ বাড়ান।

চুলের ক্ষতি কিভাবে মেরামত করবেন

- যদি এটি হাতের বাইরে চলে যায় তবে পেশাদারের সাহায্য নিন।
- আপনার খাদ্য থেকে জাঙ্ক ফুড বাদ দিন।
- নিয়মিত চুলের ছাঁটা পান।
- আপনার চুলকে হাইড্রেট এবং আর্দ্র করুন।
- অতিরিক্ত শ্যাম্পু এবং স্টাইলিং এড়িয়ে চলুন।

চুল কাটা এবং ব্লো ড্রাই (Hair cutting & blow dry)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- মুখের আকৃতি চিহ্নিত করুন
- বিভাগ এবং উচ্চতা ব্যাখ্যা করুন
- চুল কাটার জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি চিহ্নিত করুন
- চুল কাটার কৌশল বর্ণনা করুন
- ঘা শুকানোর মূল বিষয়গুলি বর্ণনা করুন
- চুল কাটার সময় সতর্কতা চিহ্নিত করুন।



মুখের আকৃতি সনাক্ত করুন

আধুনিক চুল আকৃতির নীতিগুলি সঠিকভাবে ক্লায়েন্ট বৈশিষ্ট্য বিশ্লেষণের মাধ্যমে প্রাপ্ত করা যেতে পারে। চুল কাটাতে সাফল্যের চাবিকাঠি হল ক্লায়েন্টের সেরা বৈশিষ্ট্যগুলি (ইতিবাচক) হাইলাইট করা এবং সবচেয়ে খারাপ বৈশিষ্ট্যগুলি (নেতিবাচক) কভার করা।

হেয়ারকাটিং/ হেয়ার শেপিং - একটি আকৃতি তৈরি করার জন্য যে কোনও চুল কাটার সরঞ্জাম ব্যবহার করে কাটা, টেপারিং, টেক্সচারাইজিং এবং পাতলা করার প্রক্রিয়া। চুল কাটা সম্পর্কে শেখার আগে, মুখের আকার সম্পর্কে সমস্ত কিছু জানা গুরুত্বপূর্ণ।

৭টি মৌলিক মুখের আকার যা নিম্নরূপ:

ডিম্বাকৃতি : ডিম্বাকৃতি মুখের আকৃতি প্রশস্তের চেয়ে দীর্ঘ, একটি চোয়াল যা গালের হাড়ের চেয়ে সরু। যেহেতু ডিম্বাকৃতির মুখটি সমানুপাতিক, এই মুখের আকৃতিটি যে কোনও চুল কাটার সাথে ভাল দেখায়। কাটা কোন দৈর্ঘ্য মহান দেখায়! সেই বৈশিষ্ট্যটিকে উচ্চারণ করতে গালের হাড়, ঠোঁট বা চিবুকের কাছে স্তর যুক্ত করুন। (আকার ১)

বৃত্তাকার : গোলাকার মুখের আকৃতিটি একটি প্রশস্ত চুলের রেখা এবং গালের হাড়ের নীচে পূর্ণতা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। এই মুখের আকারগুলি লম্বা চুলের সাথে দুর্দান্ত দেখায় যা মুখকে লম্বা করে। দীর্ঘ স্তরগুলি এই মুখের আকৃতির জন্য সবচেয়ে চাটুকার, যেখানে ছোট স্তরগুলি মুখের গোলাকারতাকে জোরদার করতে পারে। সাইড swept bangs এছাড়াও একটি বৃত্তাকার মুখ দৈর্ঘ্য যোগ করতে পারেন। (চিত্র ২)

Fig 1



Fig 2



বর্গক্ষেত্র : বর্গাকার মুখের আকৃতি একটি প্রশস্ত চুলের রেখা এবং চোয়াল দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। বর্গাকার আকৃতির মুখের উপরের দিকে উচ্চতা এবং পাশে সংকীর্ণতা প্রয়োজন। ডিপ

সাইড পার্টস, টেক্সচার এবং নরম ব্যাংগুলি বর্গাকার মুখের আকৃতিতে ভারসাম্য আনতে সাহায্য করে। লম্বা দৈর্ঘ্য তাদের আরও কৌণিক এবং শক্তিশালী চোয়ালের সাথে দুর্দান্ত দেখায়। এই মুখ আকৃতি সরল রেখা এড়ানো উচিত। (চিত্র 3)

Fig 3



হীরা : হীরার মুখের আকৃতিটি একটি সরু চিবুক এবং চওড়া গালের হাড় সহ কপাল দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। চুল কাটা এই ব্যায়াম 50-এর ভিডিও দেখতে QR কোড স্ক্যান করুন যা এই মুখের আকৃতির সাথে সবচেয়ে ভাল কাজ করে এবং চিবুকের দিকগুলি সংকীর্ণ এবং পূর্ণতা রয়েছে। এই মুখের আকৃতির জন্য একটি বব একটি দুর্দান্ত চুল কাটা। এই মুখের আকৃতিটি মুখ ছোট করতে সোজা ব্যাং যোগ করতে পারে। এছাড়াও আপনার উচ্চারণ করতে আপনার কানের পিছনে আপনার চুল tucking চেষ্টা করুনবিশিষ্ট cheekbones. (চিত্র 4)

Fig 4



হৃদয় : এই মুখের আকৃতিটি একটি প্রশস্ত কপাল এবং সরু চিবুক দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। এই মুখের আকৃতিতে সাইড সুইপ্ট ব্যাং যোগ করা কপালের প্রস্থকে আড়াল করতে সাহায্য করে। চোয়ালের চারপাশে চুল পূর্ণ রাখা, সরু চিবুকের উপর ওজন রাখতে সাহায্য করতে পারে। (চিত্র 5)

নাশপাতি : নাশপাতি মুখের আকৃতি, যাকে কখনও কখনও একটি ত্রিভুজাকার মুখও বলা হয়, এটি একটি ছোট বা সরু কপাল এবং একটি বড় চোয়ালের রেখা দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। লম্বা কাটা চোয়ালের লাইনের প্রাধান্য হ্রাসবেশে সাহায্য করতে পারে। একটি ছোট চুল কাটা বিবেচনা করার সময় মুখের শীর্ষে পূর্ণতা যোগ করার জন্য শীর্ষে ভলিউম যোগ করুন। (চিত্র 6)

Fig 5

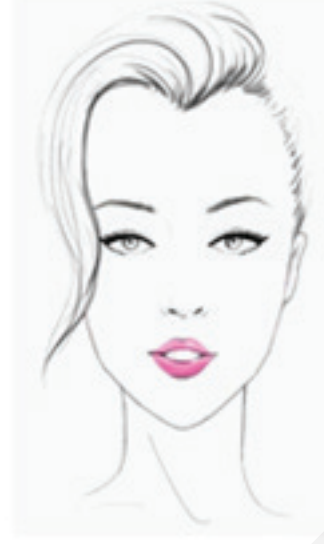


Fig 6



আয়তাকার : এই মুখের আকৃতিটি খুব দীর্ঘ এবং সরু হাড়ের গঠন দ্বারা চিহ্নিত করা হয়। লম্বা চুল মুখ নিচে টেনে এনে এটি আরও লম্বা দেখায়। একটি আয়তাকার মুখের জন্য ছোট স্তর যোগ করুন। কার্ল এবং বডি যোগ করলে মুখকে আরও প্রশস্ত করে তুলতে পারে। (চিত্র 7)

Fig 7



বিভাগ এবং উচ্চতা ব্যাখ্যা করুন (চিত্র ৪)

চুল কাটার জন্য বিভাগ করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উদ্দেশ্য হল মাথার প্রকৃত আকার নির্ধারণ করা। বিভাগ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি শীর্ষে, দুই পাশে, মুকুট এবং ন্যাপে চুলের বন্টন নির্ধারণ করে।

বিভাগ করা হয় যাতে, কেউ বুঝতে পারে কেন সমস্ত চুল কাটার জন্য পৃথক মাথার হাড়ের কাঠামোর উপর ভিত্তি করে বিভাগ করা প্রয়োজন। একজন যে কাট/স্টাইল অর্জন করতে চান তার উপর নির্ভর করে, কাটার কোণগুলি বিভিন্ন বিভাগের মধ্যে দিক অনুসারে পরিবর্তিত হবে।

Fig 8



শীর্ষ জন্য বিভাগ

সামনের হাড়ের প্রস্থ নির্ধারণ করতে, আঙ্গুলগুলিকে মাথার উপরের অংশের কেন্দ্রস্থলে রাখুন। এবার আঙুলটি মাথার পাশে কানের দিকে নামিয়ে নিন। প্রস্থ নির্ধারণ করার পরে, দুটি বিভাজন তৈরি করুন হেয়ারলাইনের দিকে যাচ্ছে এবং একটি বিন্দুতে শেষ হবে।

মুকুট জন্য বিভাগ

উপরের অংশের পিছনে এবং মাথার উভয় পাশে প্যারিটাল রিজগুলির মধ্যে, মাথার খুলির গোড়া পর্যন্ত প্রসারিত মুকুটের সামান্য রূপরেখা রয়েছে।

নপ জন্য বিভাগ

চুলের মুকুট অংশটি পথের বাইরে ক্লিপ করে, কেউ কানের পিছনে আঙ্গুলগুলি রেখে এবং টেম্পোরাল হাড়ের রিজ অনুভব করে ন্যাপের অংশের প্রস্থ খুঁজে পেতে পারে। এই হাড়গুলিকে গাইড হিসাবে ব্যবহার করে, আপনার ন্যাপে সঠিক পরিমাণে চুল থাকবে।

পক্ষের জন্য বিভাগ

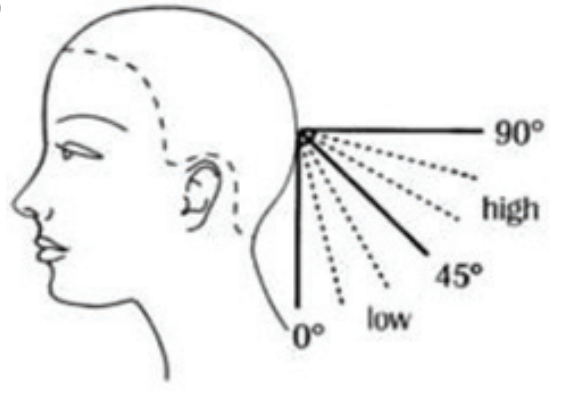
শীর্ষ, মুকুট এবং ন্যাপ বিভাগ করার পরে, পক্ষগুলিকে রূপরেখা করা হয়েছে। এখন উপরের অংশ, মুকুট বিভাগ এবং নেপ বিভাগের মধ্যে বিভাজন দেখুন। বিভাগের মধ্যে চুলের বিভাজন চুল কাটার ধরন দ্বারা নির্ধারিত হয়।

একটি স্তরযুক্ত চুল কাটার জন্য, বিভাগগুলির মধ্যে উল্লম্ব বিভাজন ব্যবহার করা হয়। একটি এক-দৈর্ঘ্য কাটা জন্য, অনুভূমিক partings ব্যবহার করা হয়।

প্রতিটি বিভাজনের জন্য ব্যবহৃত কোণ কাট/স্টাইলের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হবে। পাশ এবং নেপ বিভাগ একই পদ্ধতিতে বিভক্ত করা হয়।

উচ্চতা (চিত্র ৯)

Fig 9



উচ্চতা হল ক্লায়েন্টের মাথার ত্বক থেকে যে কোণে আপনি চুল কাটার সময় বাড়ান। উচ্চতা স্নাতক এবং স্তর তৈরি করে এবং সাধারণত ডিগ্রিতে বর্ণনা করা হয়। উচ্চতা নির্ধারণ করে যে চুল এক-দৈর্ঘ্য (উচ্চতা নেই), স্নাতক (1° থেকে 89°), বা স্তরযুক্ত (90° এবং আরও বেশি, তবে সাধারণত 90°)। সর্বাধিক ব্যবহৃত উচ্চতা হল 45 এবং 90 ডিগ্রী। চুল কাটার একটি সাধারণ নিয়ম হল, আপনি যত বেশি চুল বাড়াবেন, তত বেশি গ্র্যাডুয়েশন তৈরি করবেন। আপনি যখন চুলকে 90 ডিগ্রির নিচে উন্নীত করেন, তখন আপনি ওজন বাড়চ্ছেন। আপনি যখন চুলকে 90 ডিগ্রি বা তার বেশি উঁচু করেন, তখন আপনি ওজন অপসারণ করতে শুরু করেন বা চুলের স্তর তৈরি করতে শুরু করেন।

উচ্চতা তিনটি বিভাগে সংজ্ঞায়িত করুন

- নিম্ন উচ্চতা:** ন্যাপ বিভাগের নীচের তৃতীয়াংশের চুলগুলি তার সর্বনিম্ন বিন্দুতে, ঘাড়ের কাছে রাখা হয়। চুলের কোন উচ্চতা নেই। কম উচ্চতার উদ্দেশ্য হল সর্বোচ্চ বাল্ক উৎপাদন করা। চুল সূক্ষ্ম এবং পাতলা হলে এই উচ্চতা সবচেয়ে কার্যকর।
- মাঝারি উচ্চতা:** চুল যেখানে গজায় সেখান থেকে সোজা উঠানো হয় এবং আঙ্গুলগুলো মাথার সমান্তরাল থাকে। কাঁচি আঙ্গুলের কোণ অনুসরণ করা আবশ্যিক। এই কাঁচি আপনাকে স্তরযুক্ত প্রান্তগুলির একটি নিখুঁত প্রস্থ দেয়। ব্লেন্ড চুলে একটি মাঝারি উচ্চতা ব্যবহার করা যেতে পারে।
- উচ্চ উচ্চতা:** যে চুলগুলি তার বিভাগের শীর্ষে তোলা হয় তা সর্বোচ্চ উচ্চতায় পরিণত হয় উচ্চ উচ্চতা স্তর তৈরি করে। একটি উচ্চ উচ্চতা মাঝারি বা ঘন চুলে ব্যবহার করা উচিত, কখনও সূক্ষ্ম বা পাতলা চুলে নয়।

দৈর্ঘ্য

দৈর্ঘ্য হল মাথার ত্বক থেকে চুলের প্রান্ত পর্যন্ত দূরত্ব। চুলের দৈর্ঘ্য প্রায়শই (সেন্টিমিটার বা ইঞ্চিতে) কপালের মাথার খুলির রেখা থেকে মাথার খুলির সর্বোচ্চ বিন্দু থেকে শেষ পর্যন্ত পরিমাপ করা হয়, এবং কখনও কখনও মুকুট থেকে, পরেরটির ফলে গড় মান 10 সেন্টিমিটার কম হয়।

পরিধি

ঘের হল বাইরের নকশা যা চুল দ্বারা তৈরি হয় যখন এটি মাধ্যাকর্ষণে পড়ে। আপনি এটিকে চুল কাটার কক্ষাল হিসাবে ভাবতে পারেন যা ভিতরের কাঠামোকে সমর্থন করে।

ঘের তিনটি অংশ আছে

পিছনের ঘের : নাপ এবং মুকুট এলাকায় সব চুল নিচে combed যখন পাওয়া যায়।

পার্শ্ব পরিধি: মাথার পাশ এবং উপরের সমস্ত চুল মাধ্যাকর্ষণে আঁচড়ানো হলে পাওয়া যায়।

সামনের ঘের : সামনের হেয়ারলাইনে চুল আঁচড়ানোর মাধ্যমে পাওয়া যায়। যদি সামনের ঘেরটি নাকের সেতুর উপরে থাকে তবে এটিকে কখনও কখনও “ব্যাঙ্গস” বা “ফ্রিঞ্জ” বলা হয়।

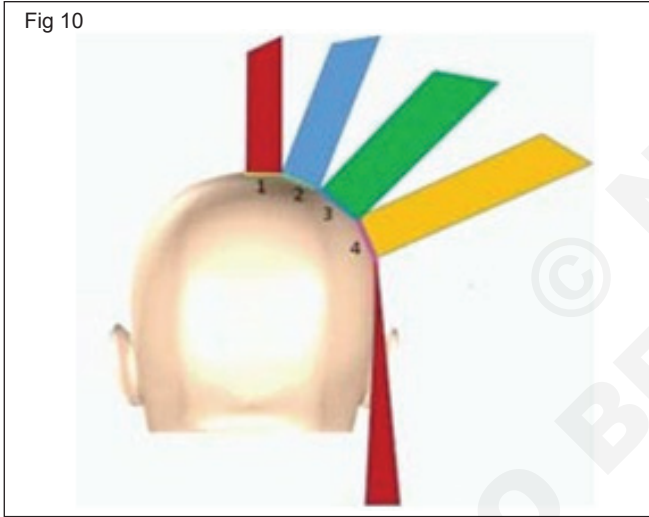
কোণ (চিত্র 10)

চুল কাটার একটি শক্তিশালী ভিত্তি তৈরিতে কোণগুলি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এটি একটি মৌলিক হিসাব।

কোণ দুটি উদাহরণে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ: উচ্চতা এবং কাটিং লাইন।

লাইন

একটি লাইন একটি পাতলা ক্রমাগত চিহ্ন যা একটি গাইড হিসাবে ব্যবহৃত হয়। চুল কাটাতে দুটি মৌলিক লাইন ব্যবহার করা হয় সোজা এবং বাঁকা।



চুল কাটাতে সাধারণত তিন ধরনের সরল রেখা ব্যবহার করা হয়।

- অনুভূমিক
- উল্লম্ব
- তির্যক।

কাটিং লাইন

কাটিং লাইন আঙুল কোণ, আঙুল অবস্থান, কাটা অবস্থান, এবং কাঁচি কোণ হিসাবে পরিচিত। এই কোণ চুল কাটার শেষ ফলাফল তৈরি করে।

গাইড লাইন

নির্দেশিকা হল চুল কাটার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ। নির্দেশিকা কাটার সমাপ্ত দৈর্ঘ্য এবং সামগ্রিক আকৃতি এবং ভারসাম্য নির্ধারণ করে। নির্দেশিকা হল চুল কাটা/স্টাইলের প্রথম কাটা।

গাইড লাইনটি চুলের একটি অংশ যা চুলের দৈর্ঘ্য নির্ধারণ করে কাটা হবে। একটি চুল কাটা/স্টাইলের জন্য 2টি গাইড লাইন রয়েছে:

- **স্থির নির্দেশিকা** -একটি স্থির নির্দেশিকা হল একটি বিন্দু যেখানে সমস্ত চুল কাটার আগে নির্দেশিত হয়। শ্যাগের মতো লম্বা স্তরযুক্ত চুল কাটাতে একটি নিশ্চল গাইড ব্যবহার করা হয়। এই গাইড চুল কাটার সময় নড়াচড়া করে না।
- **ভ্রমণ নির্দেশিকা** -একটি ভ্রমণ গাইড হল এমন একটি যে এলাকা কাটার সাথে সাথে চলে। একটি ভ্রমণ গাইডের সাহায্যে, যে চুলগুলি পূর্বে কাটা হয়েছে তা পরবর্তী অংশের দৈর্ঘ্য নির্দেশ করতে ব্যবহৃত হয়। বেসিক সার্কেল কাট এবং পিক্সি কাটের মত হেয়ারকাট একটি ভ্রমণ গাইড ব্যবহার করে। ফলাফল একটি অভিন্ন দৈর্ঘ্য সঙ্গে স্তর হয়।

চুল কাটার জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলি শনাক্ত করুন চুল কাটাতে সরঞ্জামগুলির ব্যবহার

- **কাঁচি বা কাঁচি :** এটি চুল কাটার একটি যন্ত্র। নাপিত কাঁচির সাহায্যে চুল ছোট করে কাটা যায়। এটি অনেক আকার, ওজন এবং স্টিলের গুণমাণে পাওয়া যায়। এটিতে দুটি ব্লেড, একটি স্টিল এবং একটি মোবাইল ব্লেড রয়েছে। আঙুলের বন্ধনীর যে রিংটিতে থাম্ব ঢোকানো হয় সেটি হল মোবাইল ব্লেড এবং যে ব্রেসটিতে আঙুল ঢোকানো হয় সেটি হল স্থির ব্লেড। (চিত্র 11)



- **পাতলা কাঁচি বা কাঁচি :** এর নাম থেকেই স্পষ্ট, এটি চুলের ঘনত্ব কমাতে ব্যবহৃত হয়। এই ধরনের কাঁচিতে ব্লেডে খাঁজ থাকে যা চুল পাতলা করতে সাহায্য করে। কিছু পাতলা কাঁচিতে উভয় ব্লেডে খাঁজ থাকে এবং কিছুতে খাঁজ শুধুমাত্র একটি ব্লেডে থাকে। এই কাঁচিগুলির ব্লেডগুলিতে প্রায় 30-40টি খাঁজ থাকে। যখন একটি ব্লেডে খাঁজ থাকে, এটি একটি বড় চুল কাটে সাহায্য করে চুলের বাল্ক সূক্ষ্ম পাতলা করার জন্য, উভয় ব্লেডে খাঁজযুক্ত কাঁচি পছন্দ করা হয়। ব্যবহারের সময় চুলগুলো দাঁতের ফাঁকে খাঁজে আটকে থাকে এবং কাটা যায় না ফলে চুল সূক্ষ্ম পাতলা হয়ে যায়। (চিত্র 12)
- **রেজার :** সব ধরনের চুল কাটা বা পরিষ্কার করার জন্য রেজার ব্যবহার করা যাবে না কারণ কাটার জন্য এই যন্ত্রটি শুধুমাত্র সেলুনে কোঁকড়া মোটা চুল পরিষ্কার করতে

ব্যবহার করা হয়। এটি শ্যাগ কাট এবং বয় কাটের মতো কাটে চুলের স্টাইলিং এবং আকার দেওয়ার জন্য ব্যবহৃত হয়। রেজারের ব্লেড চুল কেটে দেয় তাই সময় সময় ব্লেড পরিবর্তন করতে হয়। (চিত্র 13)

Fig 12



Fig 13



- **ক্লিপার** : ক্লিপারগুলি মূলত ঘাড় থেকে অবাস্তিত লোম অপসারণের জন্য ব্যবহৃত হয়, যেমন কবু কাট এবং বয় কাটে। (চিত্র 14)

Fig 14



ক্লিপার দুই ধরনের হয়

- 1 বৈদ্যুতিক ক্লিপার
- 2 ম্যানুয়াল ক্লিপার

পাতলা কাঁচির মতো ক্লিপারগুলিতেও খাঁজ রয়েছে। তাদের নিয়মিত তেল দেওয়া দরকার। হাত বা ম্যানুয়াল ক্লিপারগুলির জন্য ম্যানুয়াল বল প্রয়োজন, যখন বৈদ্যুতিক ক্লিপারে বৈদ্যুতিকভাবে চালিত হয়। এইভাবে একটি ম্যানুয়াল ক্লিপারের তুলনায় বৈদ্যুতিক ক্লিপার কম সময় ব্যবহার করে।

চুল আকৃতির চিরুনি

লেজের চিরুনি : এটি হুঁদুরের লেজের চিরুনি নামেও পরিচিত। একটি লেজ চিরুনির সাহায্যে চুল সহজে বিভাগ করা যেতে পারে। এটি স্টাইলিং করার সময় এবং বিভাগগুলিতে কাজ করার সময় ব্যবহৃত হয়। কিছু ধরনের লেজের চিরুনি নীচে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে: (চিত্র 15)

Fig 15



- 1 দাঁতের চিরুনি বন্ধ করুন
- 2 চওড়া দাঁতের চিরুনি
- 3 পিন লেজ চিরুনি

- **নাপিতের চিরুনি বা কাটা চিরুনি** : প্রধানত পুরুষদের চুলে ঘাড়ের অংশ থেকে চুল কাটার জন্য ব্যবহৃত হয়। এই চিরুনিতে এক প্রান্তে ঘনিষ্ঠ দাঁত এবং অন্য প্রান্তে চওড়া দাঁত থাকে। (চিত্র 16)

Fig 16



- **চওড়া দাঁতের চিরুনি** : প্রধানত চুল বিচ্ছিন্ন করতে ব্যবহৃত হয়। চুল কাটার সময় খুব কমই ব্যবহার করা হয়। (চিত্র 17)

Fig 17



- **স্টাইলিং বা কাটা চিরুনি** : এছাড়াও উদ্দেশ্য চিরুনি হিসাবে উল্লেখ করা হয়, বেশিরভাগ চুল কাটা পদ্ধতির জন্য ব্যবহৃত হয়। এটির দৈর্ঘ্য 6 থেকে 8 ইঞ্চি হতে পারে এবং এক প্রান্তে সূক্ষ্ম দাঁত, অন্য প্রান্তে চওড়া দাঁত থাকতে পারে। (চিত্র 18)

Fig 18



- **বিভাগীয় ক্লিপ** : এগুলি বিভিন্ন আকার, শৈলী এবং আকারে আসে এবং প্লাস্টিক বা ধাতু দিয়ে তৈরি হতে পারে। সাধারণভাবে, দুটি ধরনের ব্যবহার করা হয়: চোয়াল ক্লিপ এবং ডাকবিল ক্লিপ। উভয়ই বড় এবং ছোট আকারে আসে। (চিত্র 19)

Fig 19



- **কাটিং শীট** : জল-প্রতিরোধী এবং ব্লিচ-প্রুফ উপাদান, ছিটকে যাওয়া এবং চুলের স্প্লিন্টার থেকে ক্ল্যায়িংয়ের পোষাক রক্ষা করে। (চিত্র 20)

Fig 20



- **এপ্রোন** : নাপিত এপ্রোন জল-প্রতিরোধী এবং ব্লিচ-প্রুফ উপাদান, ছিটকে যাওয়া এবং চুলের স্প্লিন্টার থেকে পোষাককে রক্ষা করে। একাধিক পকেট মাল্টি-টুল স্টোরেজের অনুমতি দেয় এবং সামঞ্জস্যযোগ্য প্যাডেড নেক সিস্টেম দোকানে দীর্ঘ সময়ের জন্য অতিরিক্ত আরাম দেয়। (চিত্র 21)

চুল কাটার কৌশল বর্ণনা কর

মৌলিক চুল কাটার পাশাপাশি, এমন অনেক কৌশল রয়েছে যা চুলের চেহারা এবং আচরণে বিভিন্ন প্রভাব তৈরি করতে ব্যবহার করতে পারে।

Fig 21



- **টেক্সচারাইজিং** : দৈর্ঘ্য ছোট না করে অতিরিক্ত বাস্ক অপসারণের প্রক্রিয়া; একটি চুল কাটা মধ্যে প্রভাব জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে; ভলিউম যোগ করতে বা কমাতে, চুল নড়াচড়া করতে, একটি অংশকে অন্য অংশে মিশ্রিত করতে বা একই মাথার চুলের বিভিন্ন ঘনত্বের জন্য ক্ষতিপূরণ দিতে ব্যবহার করা যেতে পারে। (চিত্র 22a, b এবং c)
- **পয়েন্ট কাটা** : কাঁচি এর টিপস বা পয়েন্ট ব্যবহার করে চুলের প্রান্তে সঞ্চালিত, ভেজা বা শুকনো চুলে করা যেতে পারে; কাঁচিটির কোণ যত বেশি তির্যক হবে, তত বেশি সরিয়ে নেওয়া হবে এবং প্রভাব তত বেশি হবে। (চিত্র 23)
- **খাঁজ কাটা** : পয়েন্ট কাটিংয়ের একটি সংস্করণ, আরও আক্রমণাত্মক এবং একটি চক্কিয়ার প্রভাব তৈরি করে, ভেজা বা শুষ্ক চুলে করা যেতে পারে। (চিত্র 24)
- **ফ্রি-হ্যান্ড নচিং** : কাঁচির ডগা ব্যবহার করে, স্লাইড করবেন না, এলোমেলো বিরতিতে চুলের টুকরো টুকরো করে ফেলুন; কোঁকড়া চুলে ভালো কাজ করে (কোঁকড়া ছেড়ে দেয় এবং কিছু ঘনত্ব সরিয়ে দেয়)। (চিত্র 25)
- **স্লাইদারিং** : স্লাইদারিং ইফিলেটিং নামেও পরিচিত; কাঁচি দিয়ে ধীরে ধীরে চুল পাতলা করা; সহচরী আন্দোলন; ভলিউম হ্রাস করে এবং আন্দোলন তৈরি করে। (চিত্র 26)
- **স্লাইসিং** : বাস্ক অপসারণ করে এবং চুলের নড়াচড়া যোগ করে এবং পৃষ্ঠ বা একটি উপধারার মধ্যে সঞ্চালিত হতে পারে। সারফেস স্লাইস করার জন্য শুষ্ক চুলে স্লাইসিং করা উচিত, সারসেকশন স্লাইসিংয়ের জন্য ভেজা বা শুষ্ক চুলে করা যেতে পারে। (চিত্র 27)
- **খোদাই**: স্লাইসিং এর সংস্করণ যা চুলের মধ্যে একটি চাক্ষুষ বিভাজন তৈরি করে। (চিত্র 28)

ব্লো ড্রাইং এর মূল বিষয়গুলি বর্ণনা করুন (চিত্র 29)

একটি ব্লো ড্রায়ার একটি বৈদ্যুতিক ডিভাইস যা চুল শুকানোর এবং স্টাইল করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। একটি হেয়ার ড্রায়ার / ব্লো ড্রায়ার চুল শুকানোর জন্য জলের বাষ্পীভবনকে ত্বরান্বিত করার জন্য স্যাঁতসেঁতে চুলের উপর গরম বাতাস উড়িয়ে দেয়। তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ প্যানেলটি পছন্দসই তাপমাত্রায় বাতাসের একটি স্থির প্রবাহ তৈরি করতে সহায়তা করে। আপনার ব্লো ড্রায়ারকে যতটা সম্ভব নিরাপদ এবং



Fig 22a

Texturing technique
Point cutting

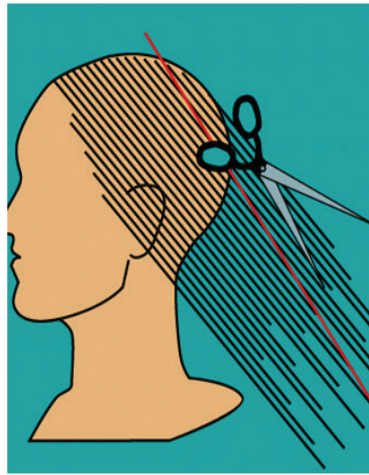


Fig 22b

Texturing technique
Slithering



Fig 22c

Fig 23

Texturing with shears



Point cutting

Notching

Fig 24

Notching



- This is another version of point cutting
- It is more aggressive and creates a chunkier effect than point cutting
- Hold section about three inches from ends.
- Place tips about two inches from ends.
- Close shears moving quickly toward ends.

Fig 26



Fig 25

Free hand notching



- Also use tips of shears
- Shears not slid
- Places snipped out randomly
- Generally used throughout interior of hair cut
- Works well on curly hair.

Fig 27



কার্যকর রাখতে, ব্যবহার করার আগে নিশ্চিত করুন যে এটি সর্বদা পুরোপুরি পরিষ্কার এবং ময়লা, গ্রীস এবং চুল মুক্ত। ডিভাইসের প্রচণ্ড তাপে ময়লা চুল পুড়ে যেতে পারে।

Fig 28

Carving

- This creates a visual separation in the hair
- Works best on short hair
- Place stiff blade into the hair and rest it on the scalp
- Move shears through the hair; gently open and partially close shears as you move.

Fig 29



ড্রায়ারের পিছনের অংশটি সর্বদা পরিষ্কার রাখতে হবে। যদি এই গ্রহণটি ঢেকে রাখা হয় এবং বায়ু অবাধে প্রবেশ করতে না পারে তবে ড্রায়ার উপাদানটি পুড়ে যেতে পারে।

চুল কাটার সময় সতর্কতা চিহ্নিত করুন

- প্রতিবার চুল কাটার আগে এবং পরে আপনার সমস্ত সরঞ্জাম জীবাণুমুক্ত করুন
- আপনার ক্লায়েন্টকে প্রতিরক্ষামূলক পোষাক দিয়ে ঢেকে রাখুন, যেমন গ্রাউন, কেপ, কাটিং কলার, যখন আপনি কাটছেন
- চুল কাটার সময় ক্লায়েন্টের চুল মুক্ত রাখুন
- শ্যাম্পু করার আগে ক্লায়েন্টের চুল এবং মাথার ত্বকে কাটা, ঘর্ষণ এবং সংক্রমণের জন্য পরীক্ষা করুন
- আপনার কাঁচি সঠিকভাবে সংরক্ষণ করুন এবং পরিচালনা করুন
- যদি আপনি মেঝেতে একটি চিরুনি বা একজোড়া কাঁচি ফেলে দেন, তাহলে সেগুলি পরিষ্কার করুন বা আরও চুল কাটার আগে একটি নতুন নিন
- নিশ্চিত করুন যে আপনি কাটা শেষ করার সাথে সাথেই সমস্ত চুল ঝেড়ে ফেলেছেন এবং, বিশেষ করে, আপনি ব্লো-ড্রাই শুরু করার আগে
- ক্লিপার ব্যবহার করার সময়, প্লাগ, ফ্লেক্স, কেসিং ইত্যাদি ভালোভাবে কাজ করছে কিনা দেখে নিন। আপনি যদি মনে করেন যে সেগুলি কার্যকারি নাও হতে পারে, সেগুলি ব্যবহার করবেন না এবং আপনার গৃহশিক্ষকের কাছে দোষটি রিপোর্ট করবেন না

যোগব্যায়াম এবং এর উপাদান (Yoga & its Components)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- যোগব্যায়ামের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করুন
- যোগব্যায়াম এবং এর উপাদানগুলির সংজ্ঞা
- যোগব্যায়ামের উপকারিতা ব্যাখ্যা করুন
- সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন।

উদ্দেশ্য

সুস্থাস্থ্যই একজনের সবচেয়ে বড় সম্পদ। সুস্থাস্থ্য ব্যতীত, জীবনের যে কোনও পদে সাফল্য আশা করা যায় না। সুস্থাস্থ্য বজায় রাখতে যোগব্যায়াম দারুণ ভূমিকা পালন করে। নিয়মিত যোগ অনুশীলন শরীরকে সচল ও ফিট রাখে।

যোগব্যায়ামের সংজ্ঞা

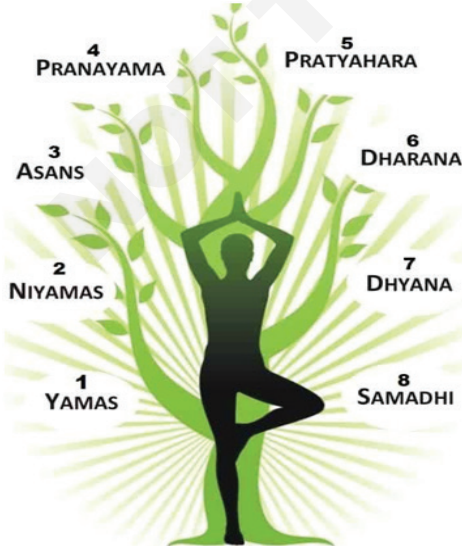
যোগ সংস্কৃত শব্দ “যুজ” থেকে উদ্ভূত যার অর্থ মিলন, এক হওয়া। এর অর্থ হল ‘পরমাত্মা’র সাথে ‘আত্মা’র মিলন (চিত্র 1)

Fig 1



যোগব্যায়ামের উপাদান (চিত্র 2)

Fig 2



যোগাসনের আটটি উপাদান হল

- 1 যম
- 2 নিয়ামাস
- 3 টি আসন
- 4 প্রাণায়াম
- 5 প্রত্যহার
- 6 ধরনা
- 7 ধ্যান
- 8 সমাধি

যোগব্যায়াম বিভিন্ন প্রকার

- জনন যোগ
- হঠ যোগ
- কর্ম যোগ
- স্বর্গ যোগ

জনন যোগ : যম এবং নিয়মকে ঢেকে রাখে। এটি সঠিক জ্ঞান অর্জনের বিজ্ঞান

হাত যোগ : আসন এবং প্রাণায়াম কভার করে। এটি শারীরিক উৎকর্ষের বিজ্ঞান।
কর্ম যোগ: প্রত্যহার কভার করে। এটি কর্মের বিজ্ঞান।

যোগ স্বর্গ: ধর্না, ধ্যান এবং সমাধি কভার করে। এটি ধ্যানের বিজ্ঞান। যোগব্যায়ামের উপাদানগুলির সংক্ষিপ্ত বিবরণ

1 **যম:** এটি সামাজিক আচরণের নিয়ম অন্তর্ভুক্ত করে। এটি বক্রতা, মন, শরীর এবং আবেগের উপর একটি ভাল আদেশ প্রদান করে। এটি 10টি অংশে বিভক্ত।

- | | |
|-------------|----------------------|
| a একজন | b অহিংস, |
| c খ সত্য, | d অন্ত্যব্রহ্মচার্য, |
| e অপরিগ্রহ, | f মিতাহার, |
| g sauch, | h kshyama, |
| i আমি ধৃতি, | j daya,k আর্ষব |

অহিংস - অন্যদের জন্য অ আঘাত

সত্য - সত্যবাদিতা

অন্ত্য - অ চুরি

ব্রহ্মচর্য - ব্রহ্মচর্য - ধারাবাহিকতা

অপরিগড় - অ - সৌজন্যে

মিতাহার- পরিমিত খাবারের অভ্যাস

সচ - মন ও দেহের পবিত্রতা

ক্ষম্যা - ক্ষমা

ধৈর্য - ধৈর্য ধরে রাখা

দিবা - সহানুভূতি দেখাতে

আর্যব- ভদ্রভাবে কথা বলা

2 **নিয়ম** : এটি সেই উপায়গুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে যা শারীরিক শৃঙ্খলার সাথে সংযুক্ত।

3 **টি আসন** : আসন শব্দের অর্থ হল সর্বোচ্চ সময়ের জন্য একটি নির্দিষ্ট অবস্থানে মানবদেহকে রাখা। আসনগুলি শারীরিক পাশাপাশি মানসিক স্থিরতা আনে।

4 **প্রাণায়াম** : এটি একটি নির্দিষ্ট জায়গায় স্থির হয়ে বসে, একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি অবলম্বন করে বাতাস নেওয়া এবং বাতাস ছাড়ার প্রক্রিয়া। প্রাণায়াম দুটি শব্দ নিয়ে গঠিত 'প্রাণ' অর্থ বায়ুর উপর জীবন, এবং আয়মা অর্থ নিয়ন্ত্রণ। প্রাণ নিয়ন্ত্রণের বিজ্ঞানকে বলা হয় প্রাণায়াম।

5 **প্রতুয়াহারা** : বাহ্যিক জগত থেকে ইন্দ্রিয়গুলিকে বিচ্ছিন্ন করা বা প্রত্যাহার করা এবং ঈশ্বরের সাথে সংযুক্ত হওয়াকে প্রতুয়াহারা বলা হয়।

6 **ধরন** : এটি বাহ্যিক বস্তুতে মনকে কেন্দ্রীভূত করার অনুশীলন।

7 **ধ্যান** : এটি ঈশ্বরের দিকে চিন্তার প্রবাহ। ধর্মার চেয়ে মঞ্চটি

8 **সমাধি** : সমাধির সময়, মানুষের আত্মা ঈশ্বরের কাছে হারিয়ে যায়।

দ্রষ্টব্য : যোগের প্রথম চারটি ধাপ সমস্ত জাগতিক ব্যক্তির অনুশীলন করতে পারেন।

যোগিক খাদ্য (Yogic diet)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- যোগিক খাদ্য সংজ্ঞায়িত করুন
- যোগিক খাদ্যের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন
- যোগিক খাদ্যের উপকারিতা ব্যাখ্যা করুন।

যোগিক খাদ্যের সংজ্ঞা

যোগিক খাদ্য সাত্ত্বিক খাদ্য হিসাবেও পরিচিত। এটি খাদ্যের উপর ভিত্তি করে একটি খাদ্য যা যোগ অনুসারে সত্ত্বগুণে শক্তিশালী। একটি যোগিক খাদ্য এমন একটি খাদ্য যা জীবন, শক্তি, শক্তি, সাহস এবং আত্মসংকল্প দেয়।

যোগিক খাদ্যের গুরুত্ব

1 শরীর ও মনে শক্তি যোগান, শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি এবং মনের বিকাশ। টাটকা খাবার হালকা, সুখ, আনন্দ দেয় এবং বুদ্ধি বৃদ্ধি করে। খাবার হতে হবে মন, শরীর, বুদ্ধি ও আত্মার উপযোগী।

যোগের শেষ চারটি উপাদান ঋষি, মুনি এবং যোগীরা অনুশীলন করতে পারেন।

যোগব্যায়ামের উপকারিতা

- 1 যোগব্যায়াম অনুশীলন মানসিক চাপ এবং বার্ষিক প্রক্রিয়ার খারাপ প্রভাবকে বিলম্বিত করে
- 2 যোগব্যায়াম শরীরের দুর্বল অংশগুলিকে শক্তিশালী করে।
- 3 যোগ অনুশীলনের ফলে শিথিলতা আসে
- 4 যোগ অনুশীলন শরীরকে শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে ফিট রাখতে পারে।
- 5 যোগব্যায়াম মহিলাদের বিভিন্ন অসুস্থতা এবং ব্যাধিগুলির জন্য নিরাময়মূলক মূল্য রয়েছে।
- 6 এটি সুস্থতার অনুভূতি বাড়ায় এবং স্মৃতিশক্তি উন্নত করে।

যোগব্যায়াম করার সময় সতর্কতা

- 1 খোলা জায়গায় বা ভাল বায়ুচলাচল ঘরে যোগব্যায়াম করা ভাল।
- 2 একটি নরম মাদুরে যোগব্যায়াম অনুশীলন করুন।
- 3 বিশেষজ্ঞের নির্দেশনায় যোগ অনুশীলন করা অপরিহার্য।
- 4 যোগাসনগুলি তাড়াহুড়ো করে বা ঝাঁকুনি দিয়ে করা উচিত নয়।
- 5 আসনের প্রতিটি ভঙ্গি কিছু সময়ের জন্য বজায় রাখতে হবে।
- 6 মৃদু ওয়ার্ম আপ ব্যায়ামের একটি সেট দিয়ে যোগাসন শুরু করা ভাল।
- 7 যোগাসনের পরে এক ঘন্টা কিছু খাবেন না।
- 8 আসন অনুশীলনের আদর্শ সময় হল সকাল এবং সন্ধ্যা।
- 9 যোগব্যায়াম অনুশীলন করার সময় পোষাক ন্যূনতম এবং জলবায়ু অনুযায়ী হওয়া উচিত।
- 10 মাসিকের সময় যোগাসন অনুশীলন করা উচিত নয়।

একটি দুর্বল পাচনতন্ত্র অনেক স্বাস্থ্য অবস্থার মূল সমস্যা। এটি কেবল আমরা যা খাই তা নয়, আমাদের আবেগ দ্বারাও প্রভাবিত হয়। হজম প্রক্রিয়া সম্পর্কে সচেতনতা এবং আমরা খাওয়ার ক্ষেত্রে যে পছন্দগুলি করি তা শারীরিক এবং মানসিক উভয় ভারসাম্য অর্জনে সহায়তা করতে পারে, শান্তি এবং সুস্থতা আনতে পারে।

- 4 তাই এটা স্পষ্ট যে খাদ্যকে প্রাণ নামক জীবনী শক্তির বাহক হিসাবে দেখা হয় এবং এর প্রাণের গুণমান এবং আমাদের চেতনার উপর এর প্রভাব দ্বারা বিচার করা হয়।
- 5 ক্ষুধার্ত না হলে খাবেন না

খাদ্যের প্রকারভেদ

খাদ্যাভ্যাস তিন প্রকার

- 1 সাত্ত্বিক খাদ্য : এই খাবার মনকে বিশুদ্ধ ও শান্ত করে

- 2 রাজসিক খাদ্য : এই খাবারটি আবেগকে উত্তেজিত করে

- 3 তামসিক খাদ্য : এই খাবার মন রাগে ভরে দেয়।

যোগব্যায়াম ডায়েটের উপকারিতা

- যোগব্যায়াম খাদ্য সামঞ্জস্যপূর্ণ বিকাশ, শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক প্রদান করে
- যোগব্যায়াম খাদ্য দক্ষতা, সহনশীলতা, শক্তি এবং প্রাণশক্তি বাড়ায়।
- যোগব্যায়াম খাদ্য আমাদের সবসময় সুস্থ এবং সতেজ রাখে।
- যোগব্যায়াম খাদ্য হজমের সহজ প্রক্রিয়া যা শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। নিম্নে শ্রেণীবদ্ধ করা খাবারের ধরনগুলি নিম্নরূপ:

সাত্ত্বিক	রাজসিক	তামসিক
গরুর দুধ, ক্রিম পনির, মাখন, দই, ঘি, মিষ্টি ফল, আপেল, কলা, আঙ্গুর, পেঁপে, ডালিম, আম কমলা, নাশপাতি, পাইন আপেল, পেয়ারা, ডুমুর, ভেজিটেবিল, নারকেল বেগুন, আলু, বাঁধাকপি, পালং শাক, মধু, টমেটো।	শসা, কুমড়া, ফুলকপি, চ্যাড়স, পীচ, বাদাম, পেস্তা, কিশমিশ, ডালিয়া লাল চাল, খেজুর, পালিশ না করা চাল, বার্লি, ওট-খাবার, শুকনো মটর, চিনি-মিছরি, সবুজ ছোলা, বেঙ্গল ছোলা, সবুজ ডাল, বাদাম, সিরিয়াল, শুকনো আদা, মাইরোবালান, লেবু, চারু।	মাছ, ডিম, মাংস, লবণ, মরিচ, চাটনি, হিং, আচার, তেঁতুল, সরিষা, টক জিনিস, গরম জিনিস, চা, কফি, কোকো, ডিম্বাকৃতি, সাদা চিনি, গাজর, শালগম, মশলা
		গরুর মাংস, শুকরের মাংস, মদ, পেঁয়াজ, রসুন, তামাক, পচা জিনিস, বাসি জিনিস, অপরিষ্কার জিনিস, দুবার। রান্না করা জিনিস, সব নেশা, সব মদ, সব ওষুধ

যোগিক সুক্ষম ব্যায়াম (Yogic sukshma vyayama)

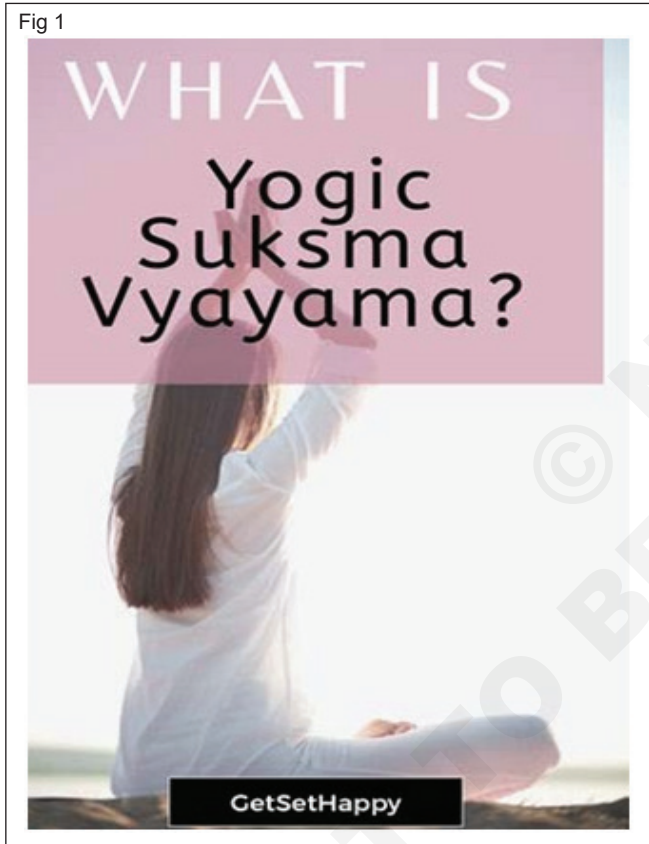
উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- সুক্ষম ব্যায়ামের উদ্দেশ্য
- সুক্ষম ব্যায়ামের সংজ্ঞা
- সুক্ষম ব্যায়ামের উপকারিতা
- সুক্ষম ব্যায়ামের সতর্কতা।

সুক্ষম ব্যায়ামের উদ্দেশ্য

48 টি ব্যায়ামের এই গ্রুপটি শরীরের জয়েন্টগুলিকে শিথিল করার বিষয়ে উদ্বেগজনক। এটি শারীরিক শরীরের জয়েন্টগুলোতে এবং বাইরের প্রান্তে শক্তির বাধা দূর করে এবং প্রাণিক ও মানসিক স্তরের সাথেও কাজ করে। (আকার 1)

Fig 1



সুক্ষম ব্যায়ামের সংজ্ঞা

যোগিক সুক্ষম ব্যায়ামকে দাঁড়ানো অবস্থায়, শ্বাস-প্রশ্বাসে এবং মাথা থেকে পা পর্যন্ত আমাদের শরীরের বিভিন্ন অংশে মনোনিবেশ করে করা ব্যায়ামের সিরিজ হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়; যা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ ও সিস্টেমের স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য এবং শক্তির উন্নতি ঘটায়। সুক্ষমা ব্যায়াম 48 টি ব্যায়াম নিয়ে গঠিত। অনুসরণ হিসাবে তারা:

সুক্ষম ব্যায়ামের উপকারিতা

1 প্রার্থনা

- এটি একাগ্রতার শক্তি বাড়ায়।
- এটি মানসিক শান্তি এবং স্ব-ধ্যান প্রদান করে।

- এটি মানসিক রোগ নিরাময়যোগ্য।

- ঈশ্বরের আশীর্বাদ চাওয়া হয়।

2 উচরণ স্থলা তথা বিশুদ্ধ চক্র শুদ্ধি

- এটি শব্দের উচ্চারণে স্পষ্টতা প্রদান করে
- স্টামারিং এবং বাক সমস্যার মত ব্যাধি নিরাময় করা যেতে পারে
- এটি গায়ক এবং সঙ্গীতশিল্পীদের জন্য অনেক উপকারী।
- এটি চিন্তা করার শক্তি বাড়ায়।
- কর্কশ কণ্ঠস্বর মধুর হয়

3 বুদ্ধ ও ধরতি - শক্তি - বিকাশক

- স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়।
- প্রতিটি ক্ষেত্রে ইতিবাচক চিন্তার বিকাশ
- মস্তিষ্কের যৌক্তিক শক্তি বৃদ্ধি পায়
- মানসিক ত্রুটি নিরাময় হয়
- ইচ্ছা শক্তি বৃদ্ধি পায়

4 স্মরণ শক্তি বিকাশক

- মস্তিষ্কের রোগ যেমন মায়্যা, মস্তিষ্কের ভারসাম্যহীনতা, কম স্মৃতিশক্তি ইত্যাদি নিরাময় করা যায়।
- ক্লান্তির অনুভূতি নেই
- কাজের ক্ষমতা বাড়ানো হয়
- স্মৃতিশক্তি অর্জিত হয়

5 মেধা শক্তি - বিকাশক

- ভোকাল গ্ল্যান্ডগুলি দিনে দিনে পরিমার্জিত হয়
- শরীরে অলসতা, ঘুমের সমস্যা দূর হয়
- কাশি নিরাময় হয়
- প্রতিদিনের কাজে শরীর সক্রিয় হয়ে ওঠে

6 নেত্রশক্তি - বিকাশক

- এটি চোখের বলের উপর চলমান বিভিন্ন পেশীগুলির পেশী শক্তি, ভারসাম্য এবং সমন্বয় উন্নত করে।
- এটি চোখের মজবুত অভ্যন্তরীণ গঠন করে ফলে দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পায় এবং নিয়মিত অন্তত 40 দিন নিয়মিত অনুশীলন করলে চশমা অপসারণ করা হয়।

7 কপোলা শক্তি - বিকাশক

- গাল লাল এবং স্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠে
- মৌখিক সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং নিরাময় করা হবে
- মুখের পেশী সক্রিয় হয়ে ওঠে
- বয়স বৃদ্ধি পায়
- ব্রণ, ফোঁড়া ইত্যাদি হওয়া বন্ধ করে।

8 কর্ণ শক্তি - বিকাশক

- কানের ড্রামে কম্পন শ্রবণের বিশুদ্ধতা বাড়ায়
- কানের রোগ নিরাময় হয়

9 গ্রীব শক্তি - বিকাশক - 1

- ঘাড়ের পুরুত্ব কমে যায় এবং শক্ত হয়
- কথা মধুর হয়
- টনসিলের মতো রোগ নিরাময় হয় (চিত্র 2)

Fig 2



10 গ্রীব শক্তি - বিকাশক - 2

- এটি গলার রোগে কার্যকর
- বক্তৃতা স্পষ্ট হয়

11 গ্রীব শক্তি - বিকাশক - 3

- এটি ঘাড়কে শক্তি প্রদান করে এবং এটিকে সুন্দর করে তোলে
- কণ্ঠস্বর অনুরণিত হয়ে ওঠে।
- বক্তৃতা ত্রুটি যেমন স্তব্ধতা এবং চোঁট সম্পূর্ণরূপে মুছে ফেলা হয়। • গায়কেরা এর থেকে দারুণ উপকার পাবেন।

12 স্কন্ধ তথ বহুমূল শক্তি- বিকাশক

- কাঁধের হাড়, রক্তনালী, পেশী এবং মাস্টিগুলি টোন আপ হয়।
- এটি কাঁধকে শক্তিশালী করে।

13 ভুজা বাঁধা শক্তি - বিকাশক

- উন্নত বাহুগুলির অধীনে ভাল পেশী বিকাশ হবে

- ভারী অস্ত্র পাতলা হয়ে যাবে।
- কনুই জোড়া শক্ত হয়

14 কোহানি শক্তি - বিকাশক

- এটি কনুইয়ের বিকৃতি নিরাময় করে এবং জয়েন্টগুলিকে শক্তিশালী করে
- ধমনীতে রক্তের সঞ্চালন ত্বরান্বিত হয় যা কনুই থেকে শুরু করে বাহুটির পুরো দৈর্ঘ্যকে তাজা শক্তি দেয়।

15 ভূজা - ভল্লী শক্তি - বিকাশক

- এটি হাত তৈরির বাহুকে শক্তিশালী হওয়ার শক্তি প্রদান করে
- বাহু এবং কনুই সুস্থ সবল এবং সুন্দর হয়ে ওঠে

16 পূর্ণ - ভুজা শক্তি - বিকাশক

- কাঁধ শক্ত হয়
- অভ্যন্তরীণ মাস্টি শক্তিশালী হয়ে ওঠে

17 মণি - বন্থা শক্তি - বিকাশক

18 কারা - প্রস্থ শক্তি - বিকাশক

19 কার্তাল শক্তি - বিকাশক

20 আঙ্গুলী মূল শক্তি - বিকাশক

21 আঙ্গুলী শক্তি - বিকাশক (17 থেকে 21)

- কঙ্গি, ঘাড়, তালু এবং আঙ্গুলগুলি সুগঠিত এবং সুন্দর হয়ে ওঠে
- হৃৎপিণ্ড শক্তিশালী হয়। (চিত্র 3)

Fig 3



22 বক্ষস্থল - শক্তি - বিকাশক (1 থেকে 2)

- যক্ষ্মা, ব্রঙ্কাইটিস ইত্যাদি আরও কার্যকরভাবে মোকাবেলা করা যেতে পারে।
- এটি বক্ষব্যাধিতে সহায়ক
- পিঠের হাড় দীর্ঘ জীবনের জন্য মজবুত হয়

23 উদরশক্তি শক্তি - বিকাশক (1 থেকে 10)

- পেটের অসুখ তাৎক্ষণিকভাবে সেরে যায়।
- শরীরের হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়
- রক্ত সঞ্চালন পরিষ্কার হয়
- শিরা কাজ করার জন্য আরও কার্যকরী এবং মসৃণ হয়ে ওঠে
- পেটের মেদ কমে

24 কাটি শক্তি - বিকাশক (1 থেকে 5)

- পিঠের জন্য উপরের ব্যায়াম এটিকে নমনীয় এবং প্রতিসম করে তোলে।

- নিয়মিত ব্যায়াম পিঠের সমস্ত ছোটখাটো বিকৃতি দূর করে।
- এটি উচ্চতা বাড়ায়। এটা ছোট মানুষের জন্য একটি সুবিধা

25 মূলাধার চক্র শুদ্ধি

- সরুতা ফ্যাভিনেস প্রতিস্থাপন করে
- এমনকি বয়স্ক ব্যক্তিরও এই অনুশীলনের মাধ্যমে তরুণ দেখায়

26 উপস্থ ও স্বাধিস্তান চক্র শুদ্ধি

- যৌন ব্যাধি নিরাময়।

27 কুন্ডলিনী শক্তি - বিকাশক

- একজন ব্যক্তি যিনি কুন্ডলিনী শক্তি অনুশীলন করেন যা সত্যের জ্ঞান লাভ করে

28 জঙ্গ শক্তি - বিকাশক

- এই ব্যায়াম উরুর বিকাশ ঘটায় এবং সেগুলোকে সুশোভিত করে।
- পাতলা অঙ্গগুলি সুস্থ মাংস অর্জন করে

29 জানু শক্তি - বিকাশক

- এটি অঞ্চলে রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে
- এই ব্যায়াম বাতের ব্যথার জন্য ভালো

30 পিভালী শক্তি - বিকাশক

- এটা পায়ের জন্য ভালো

31 পদ - মুলা - শক্তি - বিকাশক

- বাছুর শক্তিশালী ও সুন্দর হয়।
- সোলাটি সুন্দর, সু-আকৃতির, মজবুত এবং মোটা হয়ে যায়।
- একজন বাতজনিত অবস্থা থেকে মুক্তি পায়।

32 উপসাগরীয় পদ প্রথা, পদতলা শক্তি- বিকাশক

- গোড়ালি, পায়ের আঙ্গুল ও পায়ের পাতা মজবুত হয়।
- পা সুন্দর, মজবুত এবং সুসজ্জিত হয়
- পায়ের সব রোগ সেরে যায়।

33 পদ আঙ্গুলী শক্তি - বিকাশক

- পা মজবুত হয়।

সূর্য নামে (Surya namaskar)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- সূর্য নমস্কার বর্ণনা করুন
- সূর্য নমস্কারের উদ্দেশ্য সংজ্ঞায়িত করুন
- সূর্য নমস্কারের উপকারিতা ব্যাখ্যা করুন
- করণীয় এবং করণীয় ব্যাখ্যা করুন।

সূর্য নমস্কার

সূর্য নমস্কার একটি সংস্কৃত শব্দ যা। সূর্য নমস্কারের আভিধানিক অর্থ হল 'সূর্যকে নমস্কার'। সূর্যকে অভিবাদন বা সূর্য নমস্কার, যোগব্যায়ামের একটি অনুশীলন হিসাবে ব্যায়াম যা কিছু বারোটি আকর্ষণীয়ভাবে সংযুক্ত আসনগুলির একটি প্রবাহ ক্রম অন্তর্ভুক্ত করে

সূর্য নমস্কার 12 টি ভিন্ন ভঙ্গি নিয়ে গঠিত এবং প্রতিটি ভঙ্গিতে মন্ত্র উচ্চারণের সাথে করা হয়। (আকার 1)

Fig 1



সূর্য নমস্কারের উদ্দেশ্য

এই ব্যায়ামটি আপনি যে সময়ই ব্যবহার করুন না কেন এটি ভাল, তবে খাওয়ার আগে পেট খালি থাকাকালীন এটি করা ভাল। সঠিকভাবে সম্পাদন করলে, 12টি শারীরিক ভঙ্গিতে গঠিত এই ব্যায়ামটি চাপ বা আঘাতের কারণ হয় না। এটি, কঠোরতা থেকে মুক্তি দেয়, আপনার শরীরকে পুনরুজ্জীবিত করে এবং মনকে সতেজ করে। দিনের বেলা এটি করুন এবং এটি তাত্ক্ষণিকভাবে আপনাকে উত্সাহিত করবে। (চিত্র 2) সূর্য নমস্কার ঐতিহ্যগতভাবে সূর্যোদয়ের সময় খালি পেটে সঞ্চালিত হয় যা আধ্যাত্মিকভাবে সবচেয়ে অনুকূল সময় হিসাবে বিবেচিত হয় এবং উদীয়মান সূর্যের মুখোমুখি হয়।

সূর্য নমস্কারের উপকারিতা

- 1 এটি শরীরের সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলির রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে।
- 2 হার্ট এবং ফুসফুসের কার্যকারিতা উন্নত করে।
- 3 মেরুদণ্ড এবং কোমর আরও নমনীয় করে তোলে।

4 হজমশক্তি উন্নত করে।

5 ঘনত্ব উন্নত করে।

6 পেটের চারপাশে চর্বি কমাতে সাহায্য করে।

Fig 2



7 সূর্য নমস্কার অনুশীলন মনকে শান্ত করে, এইভাবে ভাল ঘুম পেতে সাহায্য করে।

8 সূর্য নমস্কার অনুশীলন রক্ত সঞ্চালন বাড়ায় এবং চুল পাকা, চুল পড়া এবং খুশকি রোধ করতে সাহায্য করে। এটি চুলের বৃদ্ধিকেও উন্নত করে লম্বা করে।

9 এই ব্যায়াম প্রত্যেক পুরুষ এবং মহিলা, বয়স্ক ব্যক্তি, শিশু এবং যুবকদের জন্য দরকারী।

10 সকালে সূর্য নমস্কার অভ্যাস করা উপকারী। ভোরের সূর্যের রশ্মি ভিটামিন ডি এর সমৃদ্ধ উৎস যা শক্তিশালী হাড় এবং পরিষ্কার দৃষ্টি পেতে প্রয়োজনীয়।

সতর্কতা/করুন এবং করবেন না

- 1 গর্ভবতী মহিলা সহ স্লিপ-ডিস্ক, আর্থ্রাইটিস, হার্ট অ্যাটাক ইত্যাদিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সূর্য নমস্কারের অনুশীলন শুরু করার আগে ডাক্তারের মতামত নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- 2 মাসিক শুরু হওয়ার সময়, এই অভ্যাস এড়ানো উচিত।
- 3 এই ব্যায়ামটি আপনি যে সময়ই ব্যবহার করুন না কেন এটি ভাল, তবে খাওয়ার আগে পেট খালি থাকা অবস্থায় এটি করা ভাল।
- 4 এই যোগ অনুশীলনটি অবশ্যই খালি পেটে বা খাওয়ার 3-4 ঘন্টা পরে করতে হবে।

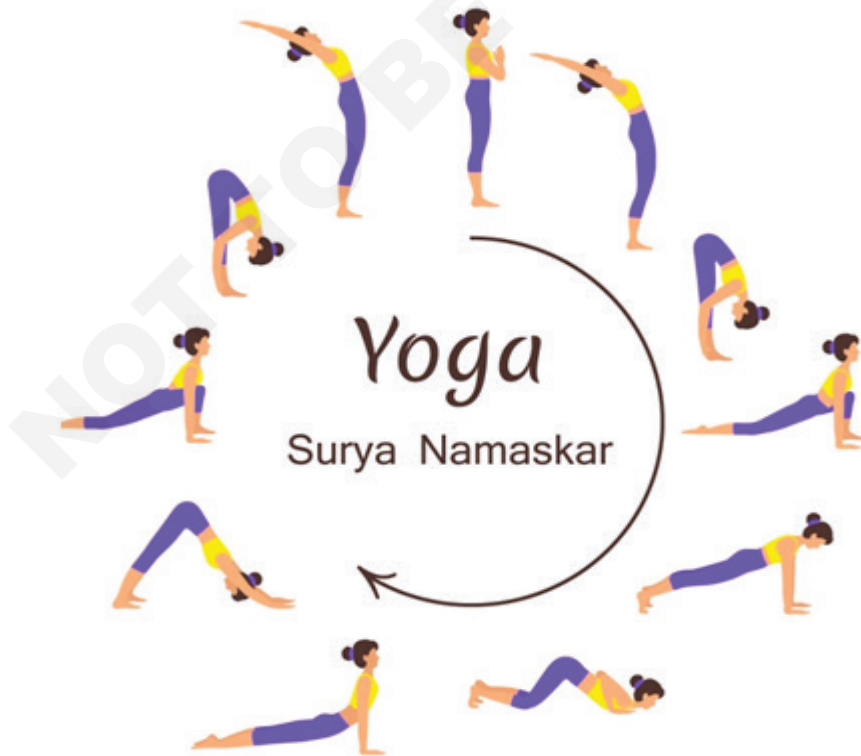
- 5 সূর্য নমস্কার করার সাথে সাথে জল বা অন্য কোন তরল পদার্থ পান করবেন না।
- 6 এই যোগ অনুশীলন করার সর্বোত্তম সময় হল ভোরবেলা।
- 7 সূর্য নমস্কার করার সাথে সাথে স্নান করতে যাবেন না, সূর্য নমস্কার অনুশীলন এবং স্নানের মধ্যে কমপক্ষে 20-30 মিনিটের ব্যবধান থাকতে হবে। পছন্দের অভ্যাসটি হল প্রথমে সূর্য নমস্কার করা তারপর 30 মিনিট পরে স্নানের জন্য যান।

- 8 সূর্য নমস্কার করার সাথে সাথে প্রাতঃরাশ, দুপুরের খাবার, রাতের খাবার বা অন্য কোন ধরনের হালকা বা ভারী খাবার খাওয়াও নিষিদ্ধ। (চিত্র 3)
- 9 সর্বদা পূর্ব বা পশ্চিম দিকে এটি সম্পাদন করুন। এটি সম্পাদন করার জন্য উত্তরকে একটি ভাল দিক হিসাবেও বিবেচনা করা হয়। খোলা জায়গায় বা কথায় বলে অক্সিজেন সমৃদ্ধ পরিবেশে পারফর্ম করা ভালো। (চিত্র 4)

Fig 3



Fig 4



ধ্যান (Meditation)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- ধ্যান সংজ্ঞায়িত করুন
- ধ্যানের পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন
- সুবিধা এবং নিরাপত্তা সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন।

সংজ্ঞা

মেডিটেশন হল মানসিক প্রশান্তির একটি শিল্প এবং সমস্ত দিক থেকে সমস্ত চিন্তা প্রত্যাহার করে এবং একটি একক বিন্দু বা বস্তুর উপর ফোকাস করে এটি অর্জন করা যেতে পারে।

চিন্তা বা উপলব্ধির একটি অন্তর্নিহিত প্রবাহকে ধ্যান বলা হয় (চিত্র 1)

Fig 1



অনুশীলনের প্রাথমিক পর্যায়ে, মন চেপ্টা করে বা বিভিন্ন দিকে পালিয়ে যাওয়ার প্রবণতা রাখে। কিন্তু ক্রমাগত প্রচেষ্টা বা অনুশীলনের মাধ্যমে মনকে বস্তুর একই বিন্দুতে ফিরিয়ে আনা হয় এবং অবশেষে একজন একাগ্রতা পায় এবং ধ্যান শুরু হয়।

পদ্ধতি : ব্যবহারিক হিসাবে একই

সুবিধা : (চিত্র 2)

- 1 ধ্যান উচ্চ রক্তচাপ বা উচ্চ রক্তচাপ কমায়।
- 2 ধ্যান মানসিক চাপ কমায়।
- 3 ধ্যান শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।
- 4 ধ্যান একাগ্রতা বাড়ায়
- 5 এটি একটি শক্তিশালী টনিক এবং শক্তি বৃদ্ধি করে।

নিরাপত্তা সতর্কতা

- 1 মনকে দূরে সরে যেতে দেবেন না।
- 2 প্রফুল্ল এবং শান্তিপূর্ণ হতে চেষ্টা করুন
- 3 একটি মৃদু এবং ক্রমাগত পদ্ধতিতে একটি বস্তু সম্পর্কে আলতো করে চিন্তা করুন।
- 4 পেট ভরা উচিত নয়।
- 5 শান্ত পরিবেশে ধ্যান করা উচিত।

Fig 2



ত্বকের গঠন (Skin structure)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- ত্বকের গঠন সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন
- ত্বকের কার্যকারিতা
- রঙ তত্ত্ব সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন
- মেকআপ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।

ত্বকের গঠন : ত্বক আমাদের শরীরের সবচেয়ে বড় অঙ্গ কারণ এটি আমাদের পুরো বাইরের শরীরকে ঢেকে রাখে। এটি পেশী, হাড় এবং অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলিকে কভার করে। আমাদের পুরো শরীরে মাথা থেকে পা পর্যন্ত ত্বক থাকে, এটি কুশন হিসেবে কাজ করে। এটি আমাদের অভ্যন্তরীণ শরীরকে ধুলোবালি, ব্যাকটেরিয়া, সংক্রমণ ইত্যাদি থেকে রক্ষা করে। ত্বক হল ইন্টিগুমেন্টারি সিস্টেমের একটি এলাকা। সুস্থ ত্বক সুস্থস্থের লক্ষণ। ত্বক, এর রোগ, ব্যাধি এবং চিকিৎসার অধ্যয়নকে চর্মবিদ্যা বলা হয় এবং যিনি এটি করেন তিনি একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ বা ত্বক বিশেষজ্ঞ।

ত্বকের গঠন - ত্বক জল, প্রোটিন, চর্বি, রাসায়নিক এবং খনিজ পদার্থ দ্বারা গঠিত।

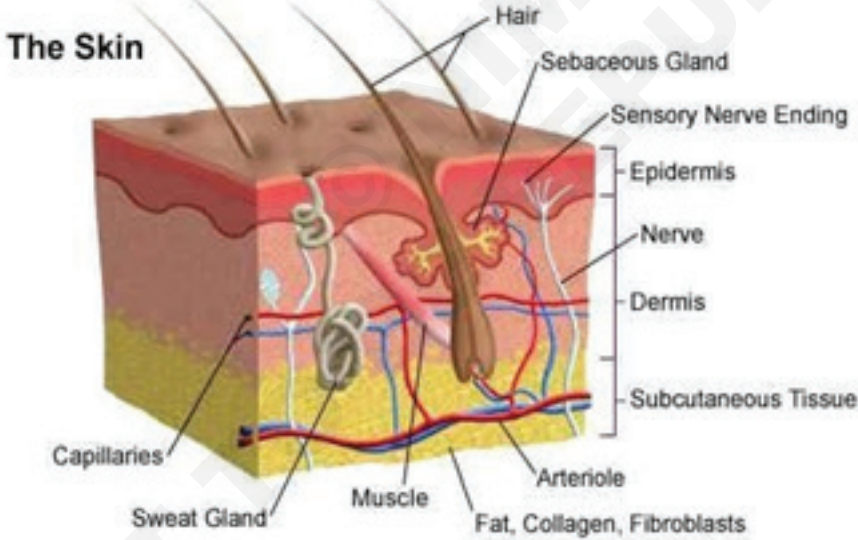
ত্বকের স্তর (চিত্র 1)

ত্বকের ৩টি স্তর রয়েছে

এপিডার্মিস, ডার্মিস, হাইপোডার্মিস বা সাবকুটেনিয়াস লেয়ার। এই ৩টি স্তর পুরুত্ব, কার্যকারিতা এবং শক্তিতে ভিন্ন।

এপিডার্মিস - এপিডার্মিস একটি গ্রীক শব্দ যার অর্থ 'ওভার' বা 'উপর'। এর মানে এটি ডার্মিস স্তরের উপরে বা তার উপরে। এটি ত্বকের প্রথম এবং বাইরের স্তর। ত্বক, যা আমরা স্পর্শ

Fig 1



করি এবং দেখি তা হল এপিডার্মিস স্তর। এই স্তরটি দুটি অভ্যন্তরীণ স্তরকে সুরক্ষা দেয়। এটি একটি জলরোধী স্তর। তিনটি স্তরের মধ্যে এটিই সবচেয়ে পাতলা স্তর। এই স্তরে বিভিন্ন ধরনের কোষ পাওয়া যায় যেগুলির বিভিন্ন ফাংশন রয়েছে যেমন তাদের

কেরাটিন নামে পরিচিত প্রধান শক্ত প্রোটিন তৈরি করে এবং রঙ্গকও তৈরি করে।

আরও বোঝার জন্য, আমরা এপিডার্মিস স্তরের উপ-স্তরগুলির মধ্য দিয়ে যাব। চোখের পাতার পুরুত্ব 0.5 মিমি এবং তালু এবং পায়ের তলায় 1.5 মিমি।

এপিডার্মিস স্তরের উপ স্তর

- কটি স্ট্র্যাটাম কর্নিয়াম
- আলোর একটি স্তর
- দানাদার স্তর
- স্ট্র্যাটাম স্পিনোসাম
- জীবাণু স্তর

জীবাণু স্তর : এটি একটি সক্রিয় স্তর এবং এপিডার্মিস স্তরের সবচেয়ে ভিতরের স্তর। এটি ডার্মিস স্তরের ঠিক উপরে। অঙ্কুরিত হওয়া মানে উৎপাদন করা। এই স্তরটির আরেকটি নাম হল বেসাল স্তর কারণ এতে বেসাল কোষ রয়েছে।

বেসাল কোষের কাজ

- কটি বেসাল কোষ ক্রমাগত কোষগুলিকে বিভক্ত করে, নতুন কোষগুলি ক্রমাগত পুরানোগুলিকে ত্বকের পৃষ্ঠের দিকে ঠেলে দেয়। আমরা যখন স্কাবিং করি তখন ত্বকের পৃষ্ঠ থেকে তারা ঝরে যায় (কেড়ে নেয়)।
- বেসাল কোষের স্তরে মেলানোসাইট নামক কোষ থাকে। মেলানোসাইট মেলানিন নামে একটি রঙ্গক তৈরি করে। এটি আমাদের ত্বকে রঙ দেয়। মেলানোসাইট বেশি মেলানিন উৎপন্ন করলে ত্বক কালো হয়ে যায়, আর কম উৎপাদন করলে ত্বকের রঙ হালকা হয়ে যায়। তাই এটি ত্বকের গভীর স্তরগুলিকে সূর্যের ক্ষতিকারক প্রভাব থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে কারণ সূর্যের এক্সপোজারের কারণে মেলানোসাইটগুলি আরও রঙ্গক তৈরি করে যা আমাদেরকে একটি সান ট্যান দেয়।

স্ট্র্যাটাম স্পিনোসাম : এটি বেসাল স্তরের ঠিক উপরে। এটি এপিডার্মিক স্তরের সবচেয়ে পুরু স্তর। স্পিনোসাম মানে 'স্পাইনি লেয়ার' যেহেতু কোষগুলি কাঁটায়ুক্ত অনুমানগুলির সাথে একত্রে রাখা হয়। এই স্তরের মধ্যে বেসাল কোষগুলি রয়েছে যা উপরের দিকে ঠেলে দেওয়া হয়েছে, তবে, এই পরিপক্ক কোষগুলিকে এখন কেরাটিনোসাইট বলা হয়, যেখানে কেরাটিন উৎপন্ন হয়। কেরাটিন একটি নরম প্রতিরক্ষামূলক প্রোটিন যা ত্বক, চুল এবং নখের বেশিরভাগ গঠন তৈরি করে।

একটি দানাদার স্তর : এটি এপিডার্মিসের ৩য় স্তর। এই কোষগুলি ত্বকের পৃষ্ঠের দিকে আরও এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে তারা বড় এবং চ্যুটকার হয়ে যায় এবং একসাথে লেগে থাকে এবং তারপরে অবশেষে ডিহাইড্রেটেড হয়ে মারা যায়। এই প্রক্রিয়ার ফলে কোষগুলি শক্ত, টেকসই উপাদানের স্তরে মিশে যায়, যা ত্বকের পৃষ্ঠ পর্যন্ত স্থানান্তরিত হতে থাকে।

একটি পরিষ্কার স্তর : স্ট্র্যাটাম লুসিডিয়াম স্তরটি পুরু ত্বকে উপস্থিত থাকে যেখানে এটি গ্রানুলোসাম এবং কর্নিয়াম স্তরের মধ্যে ঘর্ষণ এবং শিয়ার ফোর্স কমাতে সহায়তা করে।

স্ট্র্যাটাম কর্নিয়াম : এটি এপিডার্মিসের বাইরেরতম স্তর। এই স্তরে, পুরানো কোষগুলি ক্রমাগত ঝরে যায় এবং নতুন কোষের জন্ম হয়। বয়সের সাথে সাথে এই ঝরানো প্রক্রিয়াটি ধীর হয়ে যায়।

অল্প বয়স্কদের ক্ষেত্রে 28 থেকে 30 দিন এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে 45 থেকে 50 দিন সময় লাগে। আমরা এটিকে শৃঙ্গাকার স্তরও বলি কারণ এর কোষগুলি প্রাণীর শিংয়ের মতো শক্ত হয়।

ডার্মিস স্তর : এটি ত্বকের ২য় স্তর। এটি কোলাজেন এবং ইলাস্টিন প্রোটিন দ্বারা গঠিত। এর পুরুত্ব 1.5 মিমি থেকে 4 মিমি। এটি ত্বকে প্রায় 90% পুরুত্ব দেয়। এটি স্ট্র্যাটাম জার্মিনাটিভামের ঠিক নীচে। তিনটি স্তরের মধ্যে এটিই সবচেয়ে পুরু স্তর। এর দুটি উপ-স্তর রয়েছে: - প্যাপিলারি স্তর এবং জালিকা স্তর

প্যাপিলারি স্তর : এতে পাতলা কোলাজেন ফাইবার থাকে। এটি পুষ্টি সরবরাহ করে এবং তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। এটি অক্সিজেন সরবরাহ করে এবং সক্রিয় কোষ বিভাজন বজায় রাখার জন্য বেসাল স্তরকে বজায় রাখে।

জালিকার স্তর : এটি ঘন কোলাজেন ফাইবার দ্বারা গঠিত। এটি ত্বকে শক্তি যোগায়। এটি ত্বকে স্থিতিস্থাপকতা দেয় কারণ এই স্তরে আমাদের ইলাস্টিন প্রোটিন রয়েছে। এই স্তরে, আমাদের গ্রন্থি, চুলের ফলিকল, রক্তনালী, স্নায়ু রয়েছে। এটি ত্বকের আসল স্তর, এটি ত্বকের প্রধান স্তর কারণ এই স্তরটিতে আমাদের রক্তনালী, চুলের ফলিকল, স্নায়ু শেষ, ঘাম এবং সিবিসিয়াস গ্রন্থি, কোলাজেন এবং ইলাস্টিন প্রোটিন, লিম্ফ ভেসেল রয়েছে। রক্তনালীগুলি ত্বকে পুষ্টি এবং অক্সিজেন সরবরাহ করে। চুলের ফলিকল হল একটি টিউবকাঠামোর মতো যা চুলকে ঢেকে রাখে এবং চুলকে সুরক্ষা দেয়। ঘাম গ্রন্থি ঘাম উৎপন্ন করে। এটি পুরো শরীর জুড়ে পাওয়া যায়। এই গ্রন্থিগুলো শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।

সিবিসিয়াস গ্রন্থিগুলি চুলের ফলিকলের সাথে সংযুক্ত থাকে। এই গ্রন্থিগুলি তেল নিঃসরণ করে যা ত্বকে মসৃণ এবং কোমল রাখতে সাহায্য করে। এই গ্রন্থি দ্বারা যে তেল উৎপন্ন হয় তাকে সেবাম বলে। এই তেল ত্বককে জলরোধী রাখতে সাহায্য করে এবং ত্বকে ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাকের অত্যধিক বৃদ্ধি থেকে রক্ষা করে।

অ্যারেব্টর পিলি পেশী : এটি প্রতিটি চুলের ফলিকল এবং এপিডার্মিসের সাথে সংযুক্ত একটি ক্ষুদ্র পেশী যখন এটি সংকুচিত হয়, এটি চুলকে খাড়া করে তোলে। ডার্মিস স্তরে স্নায়ু শেষ থাকে যেমন ঠান্ডা এবং তাপ রিসেপ্টর, ব্যথা রিসেপ্টর, চাপ রিসেপ্টর এবং সংবেদনশীল কোষ যা ব্যাখ্যার জন্য মস্তিষ্কে তথ্য প্রেরণ করে। ডার্মিস স্তরটি ফাইব্রোব্লাস্ট (ফাইবার) দ্বারা তৈরি কোলাজেন নামক একটি প্রোটিন দ্বারা গঠিত। ফাইব্রোব্লাস্টগুলি ত্বকের কোষ যা ত্বককে তার শক্তি এবং স্থিতিস্থাপকতা দেয়। এটি একটি শক্ত, অদ্রবণীয় প্রোটিন যা সারা শরীরে পাওয়া যায়। এটি সংযোজক টিস্যুতে উপস্থিত থাকে যা পেশী এবং অঙ্গগুলিকে জায়গায় রাখে। ইলাস্টিন একটি অনুরূপ প্রোটিন যা ত্বককে দৃঢ় হতে দেয়। এটি ত্বকে নমনীয়তা এবং দৃঢ়তা দেয়। ইলাস্টিন আমাদের স্থিতিস্থাপকতা দেয়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে কোলাজেন এবং ইলাস্টিন কমে যায়। বার্ষিক্যজনিত ত্বকে এটি কম হয়। যে কারণে ত্বক কুঁচকে যায় এবং রিংকেল দেখা যায়।

সাবকুটেনিয়াস লেয়ার : এটি ত্বকের সবচেয়ে ভিতরের স্তর। এর নাম হাইপো ডার্মিস বা সান ডার্মিস লেয়ার। এটি চর্বি কোষ এবং কোলাজেন কোষ নিয়ে গঠিত।

হাইপোডার্মিস স্তরের কাজ - অভ্যন্তরীণ অঙ্গ রক্ষা, শরীরের তাপ সংরক্ষণ, একটি নিরোধক হিসাবে কাজ করে, একটি শক শোষক হিসাবে কাজ করে, এটি শরীরের জন্য একটি শক্তির রিজার্ভ হিসাবে চর্বি কোষ সংরক্ষণ করে যখন শরীরে শক্তির প্রয়োজন হয়। এই চর্বি কোষ শক্তিতে পরিণত হয়। এতে রক্তনালী, স্নায়ু, লিম্ফ ভেসেল এবং লোমকূপও এই স্তরের মধ্য দিয়ে যায়। ত্বকের নিচের স্তরের পুরুত্ব শরীরের মাধ্যমে এবং ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে পরিবর্তিত হয়।

ত্বকের কাজ : ত্বকের বিভিন্ন ধরনের কাজ রয়েছে। ত্বকের কাজগুলো নিচে দেওয়া হলো।

- তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ/তাপ নিয়ন্ত্রণ :** মানবদেহের স্বাভাবিক তাপমাত্রা 98.6 ডিগ্রি ফারেনহাইট। আমাদের ত্বক তাপমাত্রা স্থির রাখতে সাহায্য করে। কিভাবে? গরম আবহাওয়ায়, আমাদের ঘাম গ্রন্থিগুলি খুব সক্রিয় থাকে,

তারা বেশি ঘাম উৎপন্ন করে। এভাবে শরীরের তাপ বেরিয়ে যায়। কিন্তু শীতকালে ঘামের গ্রন্থি কম সক্রিয় থাকে। সুতরাং, এটি কম ঘাম উৎপাদন করে। এভাবে শীতকালে শরীরের মধ্যে তাপ ধরে রাখা যায় যখন আমাদের দেহের কোষ ভেঙ্গে যায়, তখন খাদ্যের তাপ উৎপন্ন হয়। রক্ত ত্বকে এই তাপ বহন করে যখন ঘামের বাষ্পীভবন শরীরকে ঠান্ডা করে। বাতাস যতই ঠান্ডা হোক বা গরম হোক। বাতাস বাইরে, শরীরের তাপমাত্রা সবসময় স্থির থাকে।

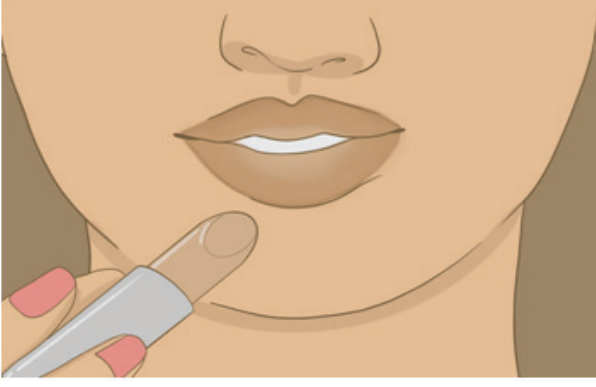
- 2 **সুরক্ষা** : ত্বক সুরক্ষা দেয়। এটি শক্ত এবং জলরোধী। এটি সংক্রমণে বাধা হিসেবে কাজ করে। এটি অণুজীব এবং অন্যান্য পদার্থকে শরীরে প্রবেশ করতে বাধা দেয়। এটি ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া থেকে রক্ষা করে এবং অনেক রাসায়নিক পদার্থের শোষণ প্রতিরোধ করে। অনেক লোকের নির্দিষ্ট প্রসাধনীতে একটি রাসায়নিক থেকে অ্যালার্জি হয় এবং এই পদার্থগুলি ত্বকে প্রবেশ করতে সক্ষম হয়। এটি একটি কুশন হিসাবে কাজ করে যা অভ্যন্তরীণ টিস্যুকে আঘাত থেকে রক্ষা করে।
- 3 **শোষণ** : যদিও ত্বক রক্ষাকারী ঢেকে কিছু পদার্থ সীমিতভাবে প্রবেশ করতে পারে, যেমন টপিক্যাল মেডিসিন, কিছু প্রসাধনী যেমন ইমোলিয়েন্ট এবং উদ্ভিদের নির্যাস, সুগন্ধি তেল চুলের ফলিকলের মধ্য দিয়ে প্রবেশ করতে পারে এবং সিবিসিয়াস গ্রন্থি খুলে যেতে পারে।
- 4 **সংবেদন** : সংবেদনশীল স্নায়ুর সমাপ্তি উদ্দীপিত করে, ত্বক তাপ, ঠান্ডা, স্পর্শ, চাপ এবং ব্যথায় সাড়া দেয়। যখন কিছু মশা আমাদের কামড়ায়। আপনাকে স্পর্শ বলার দ্বারা প্রতিক্রিয়া উঠে। কারণ স্নায়ুর সমাপ্তি উদ্দীপিত হয় এবং তারা মস্তিষ্কে বার্তা পাঠায়। একইভাবে যখন আপনাকে খুব গরম জিনিস স্পর্শ করলে আঁচড়ে এবং টেনে টেনে ব্যথা অনুভব করেন যা মস্তিষ্কে একটি বার্তা পাঠায়- আমাদের নার্ভ এন্ডিং। এবং মস্তিষ্ক আমাদের একটি পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া জানাতে বলে। এটি খুব দ্রুত এবং দ্রুত। সংবেদনশীল স্নায়ু শেষগুলি চুলের ফলিকলের কাছে অবস্থিত।
- 5 **নিঃসরণ** : গোপন মানে গোপনে উৎপাদন করা। আমাদের ত্বকে, আমাদের একটি সিবিসিয়াস গ্রন্থি রয়েছে, যা তেল বা সিরাম তৈরি করে। সেবাম আমাদের ত্বককে নরম, কোমল এবং লুরিকেটেড রাখে। এটি একটি প্রাকৃতিক তেল যা আমাদের ত্বকে বিদ্যমান। তা না হলে আমাদের ত্বকে প্রাকৃতিক তেল থাকে না এবং আমাদের ত্বক শুষ্ক ও খসখসে হয়ে যায়।
- 6 **রেচন** : মলত্যাগ মানে বের করা। আমরা ফেলে দিই বা ঘাম, প্রস্রাব এবং মলের মাধ্যমে শরীর থেকে আমাদের বর্জ্য পদার্থ এবং টক্সিন বের করে ফেলি কিন্তু ত্বকে আমরা ঘাম বলে মনে করি। ঘামের মাধ্যমে হারিয়ে যাওয়া পানির সাথে লবণ এবং অন্যান্য রাসায়নিক পদার্থ লাগে।
- 7 **ভিটামিন ডি উৎপাদন** : সূর্যের আলোতে অতিবেগুনী রশ্মির সংস্পর্শে এসে ত্বক ভিটামিন ডি তৈরি করে। আমরা যখন সূর্যের সংস্পর্শে থাকি তখন সূর্য আমাদের ত্বককে ভিটামিন ডি দেয়। এটি ভিটামিন ডি সংশ্লেষিত করে।

মেকআপের উদ্দেশ্য : মেকআপের উদ্দেশ্য এটি এমন একটি শিল্প, যাতে যে কোনও ধরণের মহিলা যাকে স্বাভাবিক দেখায় তাকে মেকআপের মাধ্যমে খুব সুন্দর করা যায়। এটা শুধু আজকের নয়, আমাদের সভ্যতার মতোই পুরনো। তবে পার্থক্য একটাই, পুরনো দিনের নারীরা কাজলের পরিবর্তে কয়লা এবং লিপস্টিকের পরিবর্তে গোলাপ পাতা ব্যবহার করা হয়েছে। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে মেক-আপে পরিবর্তন এসেছে এবং অনেক সেলুন খোলা হয়েছে এবং বর্তমান সময়ে প্রত্যেক মানুষ সেলুনে মেক-আপ করতে যায়।

নিম্নলিখিত কারণে মানুষ মেকআপ পছন্দ করে

- 1 **আত্মবিশ্বাস বাড়ায়** : অনেক মহিলাদের জন্য, মেকআপ একটি আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধিকারী। আপনারা অনেকেই হয়ত কোনো মেকআপ না করে ঘর থেকে বের হতে অভ্যস্ত নন। প্রকৃতপক্ষে, এমন অনেক মহিলা আছেন যারা চান না যে কেউ তাদের মেকআপ না করা পর্যন্ত তাদের দেখতেও দিক। যদিও এটিকে একটি চরম আবেশ হিসাবে আখ্যায়িত করা যেতে পারে। যদিও অনেক মহিলা স্বীকার করেন যে মেকআপ তাদের আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সহায়তা করে, এমনকি ন্যূনতম মেকআপও অনেকের জন্য যথেষ্ট। তাই, আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর জন্য প্রয়োজনীয় মেকআপের পরিমাণ নারী থেকে নারীতে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়।
- 2 **বয়স্ক দেখতে** : আপনাকে সকলেই সম্ভবত এই বিন্দুতে একমত হতে পারেন যে মেকআপ আপনার চেহারা পরিবর্তন করার ক্ষমতা রাখে এবং কিছু লোক এটি একই কারণে ব্যবহার করে। কিশোরী মেয়েরা বা শিশুর মুখের মেয়েরা প্রায়শই মেকআপ ব্যবহার করে বয়স্ক এবং আরও পরিপক্ব বলে মনে হয়।
- 3 **কম বয়সী দেখতে** : যেভাবে মেকআপ আপনাকে বয়স্ক দেখাতে পারে, এটিতে আপনাকে আরও তরুণ দেখাতে এই অদ্ভুত ক্ষমতাও রয়েছে, বিশেষত যদি আপনাকে সেই টিপস এবং কৌশলগুলি জানেন যা কিছু মেকআপের সাহায্যে আপনাকে আরও কম বয়সী দেখাতে পারে। সেখানে বেশ কিছু সৌন্দর্য পণ্য রয়েছে যা আপনার ত্বকে সূক্ষ্ম রেখা এবং বলিরেখা কমাতে সাহায্য করতে পারে, যার ফলে আপনাকে অনেক কম বয়সী দেখায়।
- 4 **সৌন্দর্য বৃদ্ধি** : মেকআপ সত্যিই আপনার মুখের নিখুঁত চেহারা পরিবর্তন করতে পারে না বা আপনাকে সম্পূর্ণরূপে অন্য কোনও ব্যক্তির মধ্যে রূপান্তর করতে পারে না। এটি শুধুমাত্র আপনার বৈশিষ্ট্যগুলিকে সর্বাধিক উন্নত করার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনার যদি স্বপ্নময় চোখ থাকে তবে আপনাকে আপনার মেকআপের বেশিরভাগ অংশ শুধুমাত্র আপনার চোখের উপর ফোকাস করে সেগুলিকে আরও সুন্দর করে তুলতে পারেন। (চিত্র 2)
- 5 **এটা অনেক মজার** : মেকআপ শিল্পের একটি রূপ এবং অন্যান্য অনেক ফর্মের মতো এটিও অনেক মজাদার। আপনাকে মেকআপ ব্যবহার করে বিভিন্ন চেহারা ব্যবহার করে দেখতে পারেন, নিজেকে সম্পূর্ণ নতুন ব্যক্তিতে রূপান্তরিত করতে পারেন বা এমনকি আগের দিনের থেকে অনেকটাই আলাদা দেখতে পারেন। ধৈর্য এবং

Fig 2



অনুশীলনের সাথে, আপনাকে সহজেই এই শিল্পটি শিখতে পারেন এবং যদি প্রক্রিয়াটিতে কিছু ভুল হয়ে যায়, তবে আপনার কাছে সবসময় আপনার মুখের মেকআপটি ধুয়ে আবার শুরু করার বিকল্প রয়েছে।

- 6 **পরিষ্কার বর্ণ**: মেকআপের সাহায্যে, আপনাকে সহজেই সেই সমস্ত বর্ণ-সম্পর্কিত সমস্যাগুলি ঢেকে রাখতে পারেন যা আপনাকে বিরক্ত করতে পারে। বর্ণ এবং ডার্ক সার্কেল থেকে একটি অসম ত্বকের টোন পর্যন্ত, মেকআপ আপনাকে কার্যকরভাবে সেগুলিকে ঢেকে রাখতে সাহায্য করতে পারে। যাইহোক, আপনাকে একটি আপাতদৃষ্টিতে পরিষ্কার রঙ অর্জন করতে পারেন একমাত্র উপায় হল মেকআপ প্রয়োগ করাসঠিকভাবে এইভাবে, আপনার ত্বক পরিষ্কার এবং কোনও দাগ এবং বর্ণহীনতা থেকে মুক্ত দেখাবে।

মেকআপে আলোর প্রভাব

টেক্সচার এবং পিগমেন্টেশনের জন্য মেকআপের ক্ষেত্রে আলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বজ্রপাত সাধারণত আপনাকে কোন অনুষ্ঠানে যাচ্ছেন তার উপর নির্ভর করে, এটি একটি বিবাহ, কোন পার্টি বা এটি একটি ডিনার/লাঞ্চ হতে দিন। মেকআপ প্রয়োগ করার সময় নির্ভুলতা এবং নির্ভুলতার জন্য আলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যে উপলক্ষের জন্য মেকআপের প্রয়োজন হয় এবং যেদিন মেকআপ প্রয়োগ করা হয় এবং শেষ পর্যন্ত পরিধান করা হয় সেগুলি মেকআপ প্রয়োগ করার সময় বিবেচনা করা উচিত। বজ্রপাত একটি উচ্চ ডিগ্রী মেকআপ নিয়ন্ত্রণ। ভুল স্টেজ আলোর কারণে মেকআপ তার কার্যকারিতা হারাতে পারে। বিপরীতভাবে দক্ষতা পূর্ণ আলো মেকআপ শিল্পকে ব্যাপকভাবে সাহায্য করতে পারে। আলোক পরিচালক এবং মেকআপ শিল্পীর মধ্যে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ সর্বোত্তম সম্ভাব্য প্রভাবগুলির জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। (চিত্র 3)

আলোর শ্রেণীবিভাগ

প্রাকৃতিক আলো (বিশুদ্ধ দিবালোক) এবং কৃত্রিম আলো

প্রাকৃতিক আলো-আমাদের প্রাকৃতিক আলোর একমাত্র উৎস সূর্য। যখন সূর্যের কথা আসে তখন আমরা সবাই অতিবেগুণী রশ্মির কারণে অনেক বেশি সচেতন হই এবং তাই সূর্যালোকের সময় আমাদের ত্বক আরও বিস্তারিত টেক্সচারে দেখায়। তাই আমরা আমাদের মেকআপটি প্রাকৃতিক আলোর উপর নির্ভর করে করি যা এটি আঘাত করলে মুখের উপর প্রতিফলিত

Fig 3



হয়। কৃত্রিম আলোর বিপরীতে, প্রাকৃতিক আলো মেকআপের আসল রং এবং টেক্সচার দেখায়। এটি তাই কারণ প্রাকৃতিক আলো ছায়া ফেলে না। যখন মেকআপটি প্রাকৃতিক আলোতে বা দিনের বেলায় পরিধান করা হয় (উদাহরণস্বরূপ; সৈকত মেকআপ, নববধূ বা পার্টি মেকআপ) কৃত্রিম আলোতে প্রয়োগ করা হয়, যখন মেকআপের চেহারাটি প্রাকৃতিক আলোতে দেখা যায়, তখন প্রয়োগটি দুর্ঘটনা ঘটে এবং সম্ভবত মেকআপ ভুল-ম্যাচ প্রাকৃতিক দিনের আলো দ্বারা প্রকাশ করা হয়।

কৃত্রিম আলো -এটি প্রাকৃতিক আলো নয়। আমরা কৃত্রিম আলোকে দুটি ভাগে ভাগ করেছি - হলুদ বাতি এবং সাদা আলো। উদাহরণস্বরূপ, ফটোগ্রাফি বা সিনেমার জন্য, বেশিরভাগই হলুদ এবং কঠোর সাদা আলো। যখন হলুদ আলো ব্যবহার করা হয়, কখনও কখনও, উজ্জ্বলতা বেশিরভাগ শেড দিয়ে নরম করা হয় যা নীচের দিকে প্রদত্ত আলোর পরিমাণকে নির্দেশ করে যার ফলে আলো আরও নিম্নেজ দেখায়, মেকআপের রঙ এবং ফাউন্ডেশন শেডগুলি গাঢ় দেখায়। অন্যান্য ক্ষেত্রে, হলুদ আলো মুখের উপর ঘনীভূত হয় এবং ফলস্বরূপ কিছু রং পরিবর্তিত হয়ে বেগুণী থেকে নীল হয়ে যায়, এটি লালের তীব্রতাও কমিয়ে দেয়, এগুলিকে আরও গাঢ় দেখায়, এটি এর তীব্রতা হ্রাস করে এবং নরম করে। পাশাপাশি সোনার রঙ। অন্যদিকে সাদা ফ্লুরোসেন্ট আলো, যদিও এটি প্রাকৃতিক দিনের আলোর সবচেয়ে কাছাকাছি, এটি অবিলম্বে মুখকে সাদা দেখায়, যার ফলে ক্লোয়েন্ট বা মডেলের গায়ের রং ভুলভাবে প্রয়োগ করা যেতে পারে এমন ফাউন্ডেশন হালকা করে। কৃত্রিম সাদা আলোতেও উজ্জ্বল করার প্রবণতা রয়েছে

রং খুব উজ্জ্বল দেখায়। এলইডি লাইটের যুগ মেকআপ অ্যাপ্লিকেশনের জন্য সঠিক আলো তৈরি করেছে এবং আপনাকে আপনার বাজেটের জন্য বিভিন্ন খুঁজে পেতে পারেন। এলইডি সাদা আলোর মতো, তবে তারা কম তাপ নির্গত করে, কম শক্তি ব্যবহার করে এবং বেশিরভাগই তারা ডিফিউজার এবং নরম ফিল্টারগুলির সাথে আসে যা সাধারণত আমার ফ্লুরোসেন্ট আলো তৈরি করে কঠোর আলোর প্রভাবকে হ্রাস করে। (চিত্র 4)

Fig 4



যে কোনও মেকআপ লুক যা একটি দিনের আলো উপলক্ষ্যের জন্য বোঝানো হয় তা সর্বদা বিশুদ্ধ সাদা আলো সরাসরি মুখে প্রতিফলিত করে এবং কৃত্রিম আলোর অনুপস্থিতিতে করা উচিত। মেকআপের জন্য রাতের ইভেন্টগুলির জন্য যা শেষ পর্যন্ত কৃত্রিম আলোর নীচে দেখা যাবে কৃত্রিম আলোর অধীনে পরা যেতে পারে, তবে এত বেশি ফাউন্ডেশন এবং পাউডারের পরিবর্তে, চোখ এবং বা ঠোঁটে আরও ঝিলমিল ব্যবহার করুন এবং মুখকে কম সূক্ষ্ম করুন।

আলোর ধরন এবং মেকআপের উপর তাদের প্রভাব

- 1 টাংস্টেন কৃত্রিম আলো - কমলা/হলুদ ঢালাই তৈরি করে যা নীল টোনকে নিস্তেজ করে এবং লালকে গাঢ় করে।
- 2 ফ্লুরোসেন্ট আলো - একটি সবুজ ঢালাই তৈরি করে যা রং থেকে উষ্ণতা দূর করে।
- 3 প্রাকৃতিক দিবালোক - একটি নীল ঢালাই তৈরি করে।

মেকআপে রঙিন আলোর প্রভাব

- 1 গোলাপী - বেশিরভাগ রঙকে উষ্ণ করে কিন্তু নীল এবং সবুজ করে তোলে।
- 2 লাল - লাল টোন হালকা দেখায়, সবুজ ছায়াগুলি গাঢ় দেখায়, নীল গাঢ় এবং ধূসর হয়ে যায়।
- 3 সবুজ - লালকে গাঢ় করে, সবুজকে হালকা করে, নীলকে গাঢ় সবুজ দেখায় এবং বেগুনীকে গাঢ় করে।
- 4 ভায়োলেট - বেশিরভাগ শেড কমলা হয়ে যায়, বাদামি গাঢ় এবং সবুজ ধূসর দেখায়।
- 5 হলুদ - নীল এবং সবুজ ধূসর দেখায়।
- 6 পীচ - ত্বকে উষ্ণ করে কিন্তু মেকআপের রং পরিবর্তন করে না।

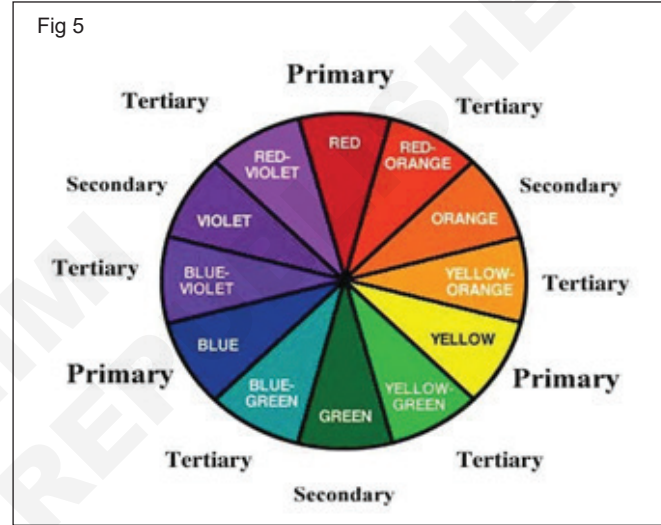
এই বাজ ঘটনা, অঙ্কুর এবং অন্যান্য অনেক কিছুর জন্য সাহায্য করে। যদি আমরা হলুদ আলো নিই যা নীলকে নিস্তেজ করে দেয় এবং লালকে আরও গাঢ় করে দেয় একইভাবে অন্যান্য সমস্ত আলোর নিজস্ব নাটক রয়েছে যা আপনার অনুষ্ঠানে একটি গল্প যোগ করবে।

রঙ তত্ত্ব: মেকআপ শিল্পীদের জন্য রঙ তত্ত্ব বোঝা অপরিহার্য। এটি মেকআপ শিল্পী যা কিছু করে তার প্রধান ভিত্তিগুলির

মধ্যে একটি। উদাহরণস্বরূপ, একটি ক্লায়েন্টের ত্বকের টোন সফলভাবে চিনতে এবং মেলাতে রঙ বোঝার প্রয়োজন হয়। একইভাবে, সংশোধনমূলক মেকআপ, প্রাকৃতিক রঙের পরিপূরক, মিশ্রিত করা

কৃত্রিম টুকরা এবং বাস্তবসম্মত হতাহতের প্রভাব তৈরি করা কৌশলের মতো রঙ তত্ত্ব জ্ঞানের উপর নির্ভর করে। রঙ আমাদের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ফ্যাশন ডিজাইনিং, পেইন্টিং, মেকআপ ইত্যাদির মতো আমরা যেখানেই রঙ নির্বাচন করি। রঙ আমাদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। রং ছাড়া আমাদের জীবন বর্ণহীন মনে হয়। যখনই আমরা একটি সুন্দর ফুল দেখি, প্রথম জিনিসটি আমরা দেখতে পাই তার রঙ। ফুলের সুন্দর রঙ দেখে। রঙ একটি আলো এবং রঙের বৃত্তকে রঙ চাকা বলা হয়।

রঙের চাকা (চিত্র 5)



রঙের চাকা চাকায় দেখানো বারোটি রঙের মধ্যে মৌলিক সম্পর্ক দেখার একটি সহজ উপায়। এটি আরও ব্যাখ্যা করে, সহজ ভাষায়, নতুনগুলি তৈরি করতে কীভাবে রঙ মিশ্রিত করা যায়। এটি আমাদের রঙের নীতি এবং রঙের তত্ত্ব বুঝতে সাহায্য করার জন্য একটি চাক্ষুষ সহায়তা।

লাল-হলুদ-নীল রঙের চাকা প্রধান বারোটি রঙ দেখায় যা প্রাথমিক, মাধ্যমিক এবং তৃতীয় রঙের অংশ।

প্রাথমিক রং

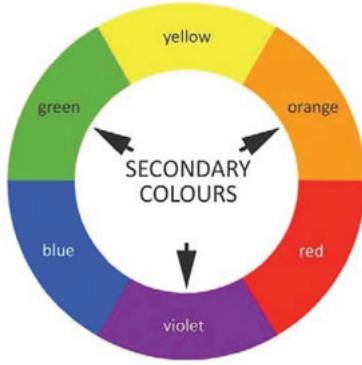
প্রাথমিক রং হল লাল, হলুদ এবং নীল। যখন দুটি প্রাথমিক রং মিশ্রিত হয়, এটি একটি গৌণ রঙ তৈরি করে। তাই, লাল এবং হলুদ কমলা তৈরি করুন। হলুদ এবং নীল সবুজ করে তোলে। নীল এবং লাল বেগুনী করে। প্রাথমিক রঙগুলি ব্যবহার করে, আপনাকে বর্ণালীতে অন্য যে কোনও রঙ মিশ্রিত করতে পারেন। তাই আপনার রঙ তত্ত্ব জানা তাই গুরুত্বপূর্ণ। (চিত্র 6)

তিনটি প্রাথমিক রং মিশ্রিত হলে তারা একটি বাদামী করে তোলে। অতএব, বিভিন্ন অনুপাতে প্রাথমিক রং মিশ্রিত করে বাদামীর বিভিন্ন শেড তৈরি করা যেতে পারে।

সেকেন্ডারি রং

গৌণ রং হল কমলা, সবুজ এবং বেগুনী। (চিত্র 7)

Fig 7

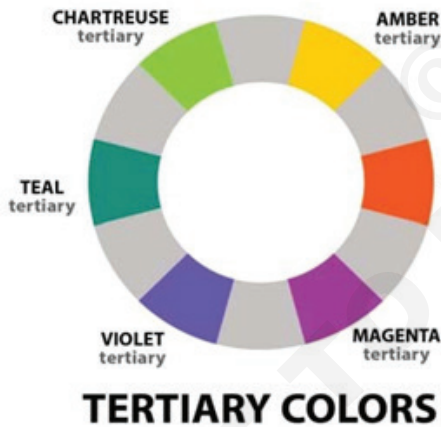


এগুলি দুটি প্রাথমিক রঙের সমান পরিমাণে মিশ্রিত করে তৈরি করা হয়। দুটি প্রাথমিক রঙের বিভিন্ন অনুপাত মিশ্রিত করে, আপনাকে একটি গৌণ রঙের বৈচিত্র্য তৈরি করবেন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনাকে সমান পরিমাণে লাল এবং হলুদ মিশ্রিত করেন, তাহলে আপনাকে একটি ক্লাসিক কমলা রঙ তৈরি করবেন, যেমনটি রঙের চাকায় দেখা যায়। যাইহোক, যদি আপনাকে একটি হলুদ রঙে একটু লাল রঙ মিশ্রিত করেন তবে আপনাকে একটি গাঢ় কমলা রঙ তৈরি করবেন।

তৃতীয় রং

তৃতীয় রঙগুলি হল সিঁদুর, অ্যাম্বার, চার্ট্রিউস, অ্যাকোয়ামেরিন, নীল এবং বেগুনি লাল। (চিত্র 8)

Fig 8



এগুলি একটি প্রাথমিক রঙের সংলগ্ন গৌণ রঙগুলির সাথে সমানভাবে মিশ্রিত করে তৈরি করা হয়। উদাহরণস্বরূপ, লাল (প্রাথমিক রঙ) + কমলা (সেকেন্ডারি রঙ এবং রঙের চাকায় লালের পাশে অবস্থিত) = সিঁদুরের একটি 50:50 মিশ্রণ।

পরিপূরক রং

প্রতিটি রঙের একটি পরিপূরক রঙ রয়েছে - যথা, রঙের চাকায় এটির বিপরীত। উদাহরণস্বরূপ, নীল এবং কমলা একে অপরের বিপরীত এবং তাই একে অপরের পরিপূরক। (চিত্র 9)

সুরেলা রং

যে রঙগুলি একটি প্রাথমিক রঙ ভাগ করে তাদের বলা হয় সুরেলা রঙ। উদাহরণস্বরূপ, নীল, এবং বেগুনি সুরেলা হয়, কারণ তারা সবাই তাদের রঙের অংশ হিসাবে নীল ভাগ করে

নেয়। একইভাবে, সবুজ, এবং হলুদ সুরেলা হয়, কারণ তারা সবাই হলুদ ভাগ করে। (চিত্র 10)

Fig 9

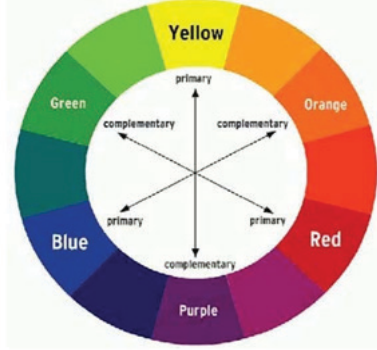
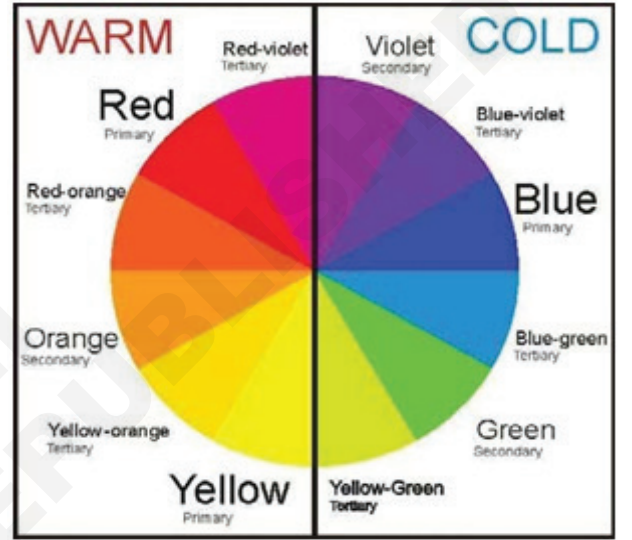


Fig 10



রঙের চাকাটি আরও উষ্ণ এবং শীতল রঙে বিভক্ত হতে পারে। উষ্ণ এবং শীতল রঙের পার্থক্য বোঝার মাধ্যমে, এটি আপনাকে বিভিন্ন রঙের ত্বকের টোনগুলিতে ফাউন্ডেশন এবং কনসিলার রঙের সাথে আরও ভালভাবে সাহায্য করবে।

উষ্ণ রং (চিত্র 11)

Fig 11



উষ্ণ রঙের বর্ণালী

উষ্ণ রঙগুলি উজ্জ্বল, আবেগপ্রবণ এবং উদ্যমী, এবং চোখের পপিং রং হতে থাকে। উষ্ণ রঙের মধ্যে রয়েছে: লাল, কমলা এবং হলুদ, এবং এই তিনটি রঙের বৈচিত্র্য।

শীতল রং (চিত্র 12)

শীতল রঙের বর্ণালী : শীতল রং শান্ত একটি ছাপ দেয়, এবং একটি প্রশান্ত ছাপ তৈরি। শীতল রঙের মধ্যে রয়েছে: বেগুনি, নীল এবং সবুজ।

মৌলিক মুখের আকার জ্ঞান

এটি একটি মেকআপ যার মধ্যে সংশোধন করা হয় যার দ্বারা খারাপ বৈশিষ্ট্যগুলি লুকানো হয় এবং ভাল বৈশিষ্ট্যগুলি

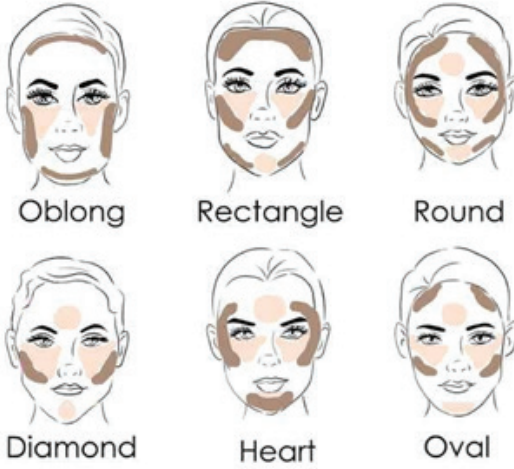
উত্থাপিত হয়। এটি দুটি রঙের সাথে এমবসড লুকানো হয়। গাঢ় রং এবং হালকা রং। যার কারণে সাধারণ নারীকে আরও সুন্দর দেখাতে শুরু করে। ক্লায়েন্টদের মুখের আকৃতি মূল্যায়ন করতে, মুখ থেকে চুল সরিয়ে নিন এবং মুখের হাড়ের গঠনের আকার এবং আকৃতি অধ্যয়ন করুন। অতিরিক্ত চর্বি পরিমাণ, এবং পেশী স্বন বিবেচনা করুন।

Fig 12



সাত ধরনের মুখের আকার (চিত্র 13)

Fig 13



- 1 ডিম্বাকৃতি মুখের আকৃতি -এটি নিখুঁত মুখের আকার হিসাবে বিবেচিত হয়। এই মুখে কোন সংশোধনের প্রয়োজন নেই। এটিকে সার্বজনীন আকৃতিও বলা হয় কারণ এই আকৃতিটি মাথায় রেখে অন্যান্য মুখের সংশোধন করা হয়।
- 2 গোলাকার মুখের আকৃতি -হালকা রঙের ফাউন্ডেশন কপাল এবং চিবুকে লাগানো হয় যাতে মুখ ডিম্বাকৃতি দেখায়। গালের চারপাশের জায়গাটি উত্থাপিত হয়, এটি ডিম্বাকৃতি দেখাতে, একটি গাঢ় রঙের ভিত্তি মন্দির থেকে কানের নিচের দিকে প্রয়োগ করা হয়।
- 3 লম্বা মুখের আকৃতি -লম্বা মুখে, কপাল ও চিবুক লম্বা হয় এবং গাল চাপা থাকে। চিবুক ও কপাল চাপার জন্য গাঢ় রং এবং গালের জন্য হালকা রং ব্যবহার করা হয়।
- 4 বর্গাকার মুখের আকৃতি -বর্গাকার মুখে, চোয়াল এবং কপাল আরও চওড়া দেখায়, ডিম্বাকৃতি মুখের কথা মাথায় রেখে, কপালে এবং চোয়ালের পাশে গাঢ় রঙ ব্যবহার করা হয় এবং কপাল এবং চিবুকের মধ্যে হালকা রঙ ব্যবহার করা হয়, যাতে সেই বর্গাকার মুখের মুখোমুখি ডিম্বাকৃতি হয়।
- 5 টি ত্রিভুজাকার মুখের আকৃতি -এই মুখের চোয়াল চওড়া এবং কপাল পাতলা। কপালে হালকা রঙের ফাউন্ডেশন এবং চোয়ালে গাঢ় রঙের ফাউন্ডেশন ব্যবহার করে আমরা ডিম্বাকৃতি করতে পারি।

- 6 উল্টানো ত্রিভুজাকার মুখের আকৃতি- কপালের প্রস্থ বেশি এবং চোয়ালের প্রস্থ কম হলে কপালে গাঢ় রং ব্যবহার করুন চোয়ালের ওপর হালকা রঙ।
- 7 হীরা -এতে আপনার সরু কপাল এবং চোয়াল আছে। কপাল এবং চোয়ালে গাঢ় রঙ ব্যবহার করুন

পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান

মেকআপ একটি শিল্প এই শিল্প তৈরি করে তাকে বলা হয় মেকআপ আর্টিস্ট। একজন মেক-আপ আর্টিস্টকে মেক-আপ করার আগে পণ্য এবং সরঞ্জাম সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান থাকতে হবে এবং সেগুলি কোন ত্বকে ব্যবহার করা হবে তাও জানতে হবে। মেকআপ পণ্য যে কোনো মেকআপে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। মেক-আপ পণ্য ব্যবহারের মাধ্যমে যে কোনো ব্যক্তি আরও সুন্দর দেখতে পারেন। মেক-আপ আর্টিস্ট-মুখের সৌন্দর্য বাড়ায় এবং ত্রুটিপূর্ণ চেহারা লুকিয়ে রাখে, কিন্তু এই সব সম্পূর্ণ করতে হলে একজন আর্টিস্টকে অবশ্যই সম্পূর্ণ পণ্য সম্পর্কে সঠিক জ্ঞান থাকতে হবে। আমাদের সামনে যদি আরও অনেক পণ্য থাকে, কিন্তু আমরা যদি সেগুলিকে সঠিকভাবে ব্যবহার করতে না জানি তবে আমরা কারোও সৌন্দর্য বৃদ্ধির পরিবর্তে হ্রাস করতে পারি। সুতরাং, আমাদের সমস্ত পণ্য সম্পর্কে সম্পূর্ণ তথ্য থাকা উচিত। এইভাবে, শুধুমাত্র সম্পূর্ণ তথ্য থাকার পরে, আমরা অন্যান্য ব্র্যান্ডের মধ্যে থেকে নিখুঁত পণ্য চয়ন করতে সক্ষম।

মেকআপ করার জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত পণ্যের তালিকা

- 1 **মেক আপ রিমুভার**-এই পণ্যটি ক্লায়েন্টের মুখে ইতিমধ্যে করা মেক-আপ অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়। চোখ এবং ঠোঁটের মেকআপ অপসারণ করতে, এটি ব্যবহার করা উচিত।
- 2 **ক্লিনজার** -এটি ত্বক থেকে ধুলো অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়। (চিত্র 14)

Fig 14



- 3 **টোনার** -পরীক্ষার করার পরে, আমাদের ত্বকের ছিদ্রগুলি উন্মুক্ত হয়ে যায়, সেগুলি কমাতে টোনার ব্যবহার করুন, টোনারে আপনাকে গোলাপ জলও ব্যবহার করতে পারেন।
- 4 **ময়েশ্চারাইজার** - এটি শুষ্ক ত্বককে ভালোভাবে ময়েশ্চারাইজ করার জন্য ব্যবহার করা হয়, তবে তৈলাক্ত ত্বক এবং গ্রীষ্মের মরশুমে ময়েশ্চারাইজার এড়ানো উচিত।

- 5 **প্রাক ভিত্তি** -এর অর্থ প্রাইমার। এগুলি আমাদের ত্বকে একটি মসৃণ একটি পরিষ্কার স্তর তৈরি করে যা আমাদের মুখের প্রতিরক্ষামূলক স্তর হিসাবে কাজ করে এবং বেসটিকে দীর্ঘস্থায়ী করতে সহায়তা করে। এটি মেক-আপ কার্যকর করতে ব্যবহৃত হয়। যদি আমাদের ভিত্তি মজবুত এবং টেকসই হয়, তবে আমাদের মেক আপ বিল্ডিংও খুব সুন্দর হবে।
- 6 **টি নিউট্রিনাইজার** -এটি ত্বকের নিস্তেজতার ভারসাম্য বজায় রাখতে ব্যবহৃত হয়, এটি দুটি আকারে পাওয়া যায় যেমন তরল এবং পাউডার আকারে।
- 7 **কনসিলার** -এটি মুখের ত্বকের সমস্যা যেমন ডার্ক সার্কেল, পিম্পলের দাগ, পিগমেন্টেশন, দাগ ইত্যাদি লুকাতে ব্যবহার করা হয় (চিত্র 15)

Fig 15



- 8 **ফাউন্ডেশন** -এমনকি ত্বকের টোন দেওয়ার জন্য এটি কার্যকর। এটি তরল এবং ক্রিম আকারে পাওয়া যায়। এটি ত্বকে মসৃণ এবং সমান করে তোলে।
- 9 **ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার** -এটি মেক-আপে একটি ফিনিশিং টাচ প্রদান করে। এটি মেকআপ দীর্ঘস্থায়ী রাখতে, ঘাম ও তেল নিয়ন্ত্রণে কাজ করে। এটির দুটি রূপও রয়েছে যেমন লুজ পাউডার এবং কমপ্যাক্ট পাউডার।
- 10 **সিয়ার পাউডার** -মুখের উজ্জ্বলতা দিতে সিমার পাউডার ব্যবহার করা হয়। এটি হাইলাইট করার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি পোশাকের কাজ অনুযায়ী ব্যবহার করা হয়। এটি কেক আকারেও পাওয়া যায়।
- 11 **ব্লাশার** -ব্লাশার একটি রঙিন মেক-আপ পণ্য যা তীক্ষ্ণতা দেখায়। এটি গালকে আকর্ষণীয় করে তোলে। ব্লাশারের ভুল পছন্দ সৌন্দর্য কমাতে পারে। এটি ক্রিম এবং কেক আকারে পাওয়া যায়। এটি ত্বকের রঙ অনুযায়ী ব্যবহার করা হয়। এটি হাইলাইটিং এবং কনট্যুরিংয়ের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।
- 12 **দ্বিমুখী জেল** -টু ওয়ে জেল দুইভাবে ব্যবহার করা হয়। প্রথমত, চোখের মেক-আপ শুরু করার আগে চোখের সকেট এলাকায়, এটি চোখের ছায়াকে দীর্ঘস্থায়ী করতে সহায়তা করে। দ্বিতীয়ত, গ্লিটার বা রস্ক থেকে পাউডার

ঠিক করা, যেহেতু এটি স্বচ্ছ আকারে, যাতে চোখের ছায়ায় রঙে কোনও পরিবর্তন না হয়। এটি দ্রুতও ব্যবহার করা যেতে পারে।

- 13 **চোখের ছায়া** -আই মেক-আপ অনুষ্ঠান এবং পোষাক এবং গ্রাহকের পছন্দের ভিত্তিতে করা হয়। এটি প্রেসড কেক এবং ক্রিম আকারে পাওয়া যায়।
- 14 **রঙিন রস্ক** -আইশ্যাডোতে বাড়তি রঙ দিতে কালার পিগমেন্ট ব্যবহার করা হয়। এটি গ্ল্যামার লুক দিতে ব্যবহৃত হয়। এটি শিমার, গ্লিটার এবং পিগমেন্টে পাওয়া যায়।
- 15 **হাইলাইটার** -দ্রুত নিচের অংশে হাইলাইটার হিসেবে হালকা রঙের আই শ্যাডো ব্যবহার করা হয়। এতে সোনালি, সিলভার, সাদা বা খুব হালকা হলুদ শেড ব্যবহার করা হয়।
- 16 **আই লাইনার** -চোখের গোড়ার লাইনে গাঢ় রঙ থেকে একটি নরম লাইন তৈরি করা হয়। এটি চোখের নিচেও লাগানো হয়। এটি চোখকে বড় এবং আকর্ষণীয় করে তোলে।
- 17 **মাস্কারা** -মাস্কারার সাহায্যে চোখের পাতা ঘন এবং লম্বা করা হয়। প্রাইমার মাস্কারা বা ভলিউম মাস্কারার সাহায্যে চোখের পাতার পুরুত্ব বাড়ানো হয়। এতে চোখের মেকআপ ধারালো দেখায়।
- 18 **লিপ লাইনার** -এটি ঠোঁটের সঠিক আকৃতি দিতে ব্যবহৃত হয়। এটি ঠোঁট সংশোধন করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- 19 **লিপস্টিক** -লিপ লাইনারের পর ব্রাশের সাহায্যে লিপস্টিক লাগানো হয়। লিপস্টিকটি ত্বকের স্তরের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হওয়া উচিত। এটি ম্যাট, ক্রিমি এবং চকচকে আকারে পাওয়া যায়।
- 20 **ঠোঁট গ্লস** -লিপস্টিক উজ্জ্বল করতে লিপ গ্লস ব্যবহার করা হয়। এর ব্যবহারে ঠোঁটের শুষ্কতা কমে যায়।

মেক আপ জন্য সরঞ্জাম

একজন শিল্পীর যদি তার কাঁচামাল থাকে কিন্তু হাতিয়ার না থাকে, তাহলে তার দক্ষতা অসম্পূর্ণ। মেক আপ টুল মেকআপ একটি বিশাল ভূমিকা পালন করে। এতে টুলগুলোকে 2 ভাগে ভাগ করা হয়েছে।

- a **কটি মেক আপ ব্রাশ** : এটি তাদের মেকআপ কিটের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, এটি ছাড়া সৃজনশীলতা অসম্ভব। এটি ভাল মানের হতে হবে। ভালো টুল দিয়ে ভালো কাজ করা সম্ভব। এদের ছাড়া মেকআপ কল্পনা করা যায় না। (চিত্র 16)
- b **বিভিন্ন ধরনের স্পঞ্জ** -তিন ধরনের স্পঞ্জ আছে। ল্যাটেক্স স্পঞ্জ এবং ডিম্বাকৃতি আকৃতি / খোলা ছিদ্র স্পঞ্জ 3. পাউডার পাফ ইত্যাদি

দিনের মেকআপ (চিত্র 17)

দিনের বেলা মেকআপের উদ্দেশ্য প্রায়শই প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্যগুলিকে হাইলাইট করা, ত্বকের ত্রুটি এবং দাগ লুকিয়ে রাখা এবং একটি সতেজ এবং জাগ্রত চেহারা প্রচার করা।

Fig 16



Fig 17



দিনের মেকআপের চেহারা সাধারণত সন্ধ্যা বা রাতের চেহারার চেয়ে সূক্ষ্ম হয় কারণ সূর্যের প্রাকৃতিক আলো ভারী মেকআপের কাজগুলিকে আরও স্পষ্ট করে তোলে। যাইহোক, আপনাকে দিনের বেলা যে মেকআপটি করেন তাও খুব বেশি পুরু না হয়ে দীর্ঘস্থায়ী হতে হবে। দিনের বেলার মেকআপ আরও স্বাভাবিক এবং সহজ। দিনের বেলা আপনাকে স্বাভাবিক মেক-আপ চান

কাজ করতে, কেনাকাটা করতে যান এবং হাটতে যান। এটাকে রুটিন বলে।

দিনের বেলা মেকআপ মানে হালকা রং, প্রাকৃতিক আভা এবং অল্প পরিমাণে মেকআপ। দিনের বেলায় বেশিরভাগ লোকেরা গালের হাড়ের উপর ব্রোঞ্জারের ধূলিকণা পছন্দ করে যাতে রঙে উজ্জ্বলতা যোগ করা যায় দিনের বেলা মেক আপ সাধারণত সুন্দর এবং হালকা হয়। আপনাকে স্কুলে বা কর্মক্ষেত্রে যে মেকআপটি পরিধান করবেন তা বিবেচনা করা হয়। আমরা পণ্যের উপর হালকা করে এবং ভারী চোঁটের রঙ এবং স্মোকি চোখ থেকে পরিষ্কার হওয়ার প্রবণতা রাখি।

সন্ধ্যা এবং পাটি মেক-আপ (চিত্র 18)

যেকোনো মেকআপের জন্য, প্রথম উদ্বেগের বিষয় হল ক্লায়েন্টের ব্যক্তিত্ব এবং স্বাচ্ছন্দ্যের স্তরটি জানা কারণ যা কারো কাছে সহজ হতে পারে, অন্যের জন্য ভারী হতে পারে। পাটি মেকআপ কঠিন কারণ এমন পরিস্থিতিতে একজন ক্লায়েন্টের প্রত্যাশা বিচার করা কঠিন। এমন কিছু লোক আছে যারা সুপার গ্ল্যামারাস মেকআপ দেখায় এবং বলে যে

আমরা এই ধরনের হালকা মেকআপ চাই। পাটি মেকআপ হল ক্লায়েন্টের উপর করা যেকোনো পরিমাণ মেকআপ। যে ক্লায়েন্ট এমন কিছু উদযাপন করতে যাচ্ছেন যেমন এটি আপনার বন্ধুর বিয়ে বা আপনার সন্তানের জন্মদিনের পাটি বা ব্যাচেলর পাটি ইত্যাদি হতে পারে কোনও সাধারণ বা ভারী পাটি মেকআপ নেই। এটি একটি অনুষ্ঠানের জন্য একটি মেকআপ যেখানে আপনাকে উদযাপনের একটি অংশ এবং আকর্ষণের কেন্দ্র নয়। তাই কোন উপলক্ষ্য অনুযায়ী মেকআপ করতে হবে। এতে আপনার ভূমিকা কী সেটা একজন মেকআপ আর্টিস্ট হিসেবে আমার কাজ হল আপনাকে আকর্ষণীয় এবং আপনার সেরা সংস্করণ দেখানো। এই মেকআপে, আপনাকে চোখের উপর আরও সৃজনশীলতা ব্যবহার করতে পারেন, এর চেহারা ভাল এবং অত্যাশ্চর্য হতে পারে।

Fig 18



ব্রাইডাল মেকআপ (চিত্র 19) : ব্রাইডাল মেকআপ হল বিয়ের পরিকল্পনা প্রক্রিয়ার একটি অপরিহার্য অংশ এবং আপনার বিয়ের দিনের জন্য নিখুঁত চেহারা ডিজাইন করা। নববধূদের জন্য এটি এখনোও পর্যন্ত সবচেয়ে কাঙ্ক্ষিত চেহারা কারণ এটি নিরপেক্ষ টোনে রঙের আপনার প্রাকৃতিক সৌন্দর্যকে বাড়িয়ে তোলে। এটা তার বিয়েতে কনের জন্য করা ভারী মেকআপ ছাড়া আর কিছুই নয়। নববধূরা তাদের বড় দিনে আকর্ষণীয় দেখাতে তাদের দাম্পত্য মেকআপের জন্য সেরা বিউটিশিয়ানদের পছন্দ করে। নববধূর চেহারা এবং অনুভূতি উন্নত করতে উচ্চ মানের, সম্পূর্ণ কভারেজ এবং দীর্ঘস্থায়ী প্রসাধনী পণ্য ব্যবহার করে এটি কমপক্ষে তিন ঘন্টার জন্য করা হয়। মেকআপের পাশাপাশি, উপযুক্ত গহনা এবং পোশাকও কনে দ্বারা পরিধান করা হয় যা চেহারাটিকে নিখুঁত এবং সম্পূর্ণ করে তোলে। লিপস্টিক এবং চোখের ছায়ার রঙ প্রাপবন্ত, প্রাকৃতিক না হয়ে সাহসী রাখা হয়। ব্রাইডাল মেকআপের উদ্দেশ্য হল প্রতিটি অভিব্যক্তির জন্য কনের নিখুঁত ছবি তোলা।

CTM রুটিন

একটি CTM রুটিন মূলত ক্লিনজিং, টোনিং এবং ময়েশ্চারাইজিং বোঝায় এবং এটি একটি অত্যন্ত বিশ্বস্ত বিউটি

Fig 19



রুটিন। এটি পরিষ্কার, উজ্জ্বল এবং উজ্জ্বল ত্বকের জন্য একটি ভিত্তি। এটি একটি সরলীকৃত কিন্তু কার্যকর পদ্ধতি যা ময়লা এবং অমেধ্য অপসারণের জন্য একটি ক্লিনজার দিয়ে আপনার মুখ ধোয়ার মাধ্যমে শুরু হয়। তারপরে ত্বকের প্রাকৃতিক পিএইচ স্তর পুনরুদ্ধার করতে টোনিং করা হয়। এবং অবশেষে, এটি একটি ময়েশ্চারাইজারের সাথে শীর্ষে রয়েছে যা ত্বকে সত্যিই দীর্ঘ সময়ের জন্য হাইড্রেটেড রাখতে পারে। এই রুটিনটিকে সত্যিকার অর্থে শক্তিশালী করার জন্য আপনাকে সানস্ক্রিনের সাথে যেতে হবে যাতে ত্বক সূর্যের ক্ষতিকারক UVA এবং UVB রশ্মি থেকে সুরক্ষিত থাকে। যাইহোক, আপনার ত্বকের উজ্জ্বলতা, স্বাস্থ্য এবং সতেজতার জন্য এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এটি শুধুমাত্র প্রতিদিন অনুসরণ করা নয়, দিনে দুবার এটি অনুসরণ করা। প্রথমটি সকালে এবং দ্বিতীয়টি ঘুমাতে যাওয়ার আগে করা উচিত।

CTM রুটিনের সুবিধা

- 1 **এটি ত্বকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার করে:** সারা দিন ময়লা, মেকআপ, ধ্বংসাবশেষ, অবশুদ্ধ এবং দূষক আপনার ছিদ্রে প্রবেশ করে। তাই দীর্ঘ দিন পরে, আপনার ত্বকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরিষ্কার করা গুরুত্বপূর্ণ যাতে এটি শ্বাস নিতে পারে এবং যাতে আপনার ছিদ্রগুলি খুলে যায়। একইভাবে, রাতের মধ্যে, মৃত কোষগুলি আপনার ত্বকে জড়ো হয় এবং তাই আপনাকে যখন জেগে ওঠেন, তখন এটি পরিষ্কার রাখা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। অন্যথায়, কল্পনা করুন যে এটি কতটা নোংরা এবং ক্লান্ত দেখাবে! একটি বিষয় লক্ষণীয় যে কোনও সালফেট, প্যারাবেনস, থনিজ তেল বা অ্যালকোহল ছাড়াই একটি ভাল মানের ক্লিনজার বাছাই করা কারণ এটি আপনার ত্বকের প্রাকৃতিক, স্বাস্থ্যকর তেলগুলিকে সরিয়ে ফেলতে পারে, যা এটিকে শুষ্ক এবং বলির প্রবণতা রাখে।
- 2 **এটি আপনার ছিদ্র শক্ত করে:** যা পরিষ্কার করার সময় খোলা থাকে - ত্বক গভীরভাবে পরিষ্কার করা ছাড়াও, CTM রুটিনের টোনিং অংশ পরিষ্কার করার সময় খোলা

রেখে যাওয়া ছিদ্রগুলিকে শক্ত করতে সাহায্য করে। যদি এই ছিদ্রগুলিকে খোলা ময়লা ছেড়ে দেওয়া হয় এবং মৃত ত্বকের কোষগুলি মূলত তাদের আবার আটকে যায়। আটকে থাকা ছিদ্রগুলি ব্রণ, ব্ল্যাকহেডস এবং দাগের দিকে পরিচালিত করে। সুতরাং, একটি টোনার ব্যবহার একটি অ্যাস্ট্রিনেজেন্ট হিসাবে কাজ করে এবং ছিদ্রগুলিকে শক্ত করে এবং একটি প্রতিরক্ষামূলক বাধা তৈরি করে।

- 3 **ত্বকের pH মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে :** আপনাকে যদি না জানেন যে পিএইচ স্তর কী, এটি মূলত কোনও কিছুই অল্পতা বা ক্ষারত্বের স্তর। ত্বকে একটি সামান্য অম্লীয় pH স্তর রয়েছে যা ক্ষারীয় পণ্যগুলি যেমন ক্লিনজার এবং ফেস ওয়াশ ব্যবহার করা হয় তখন ভারসাম্যহীন হয়ে পড়ে। এটি ক্ষতিকারক কারণ ক্ষারীয় ত্বক আরও ত্বকের সংক্রমণের বংশবৃদ্ধি করতে পারে। তাই, আপনার CTM রুটিনে একটি টোনার ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।
- 4 **ত্বকের আর্দ্রতা পূরণ করে :** এটি পরিষ্কার এবং টোন করার পরে, পরবর্তী ধাপটি হল ময়েশ্চারাইজ করা। ত্বকে ভিটামিন, প্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিড এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের প্রয়োজনীয় বুস্ট দেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই মসৃণ এবং কোমল ত্বকের জন্য, ময়েশ্চারাইজার লোড করা গুরুত্বপূর্ণ। (চিত্র 20)

Fig 20



- 5 **দেরি করে বার্ষিকের দৃশ্যমান লক্ষণ :** প্রত্যেকেই তারুণ্যময় ত্বক চায় এবং আপনাকে যখন ক্লিনজিং টোনিং এবং ময়েশ্চারাইজিং পদ্ধতি অনুসরণ করেন তখন আপনাকে বার্ষিকাজনিত লক্ষণগুলিকে বিলম্বিত করতে পারেন যেমন চোখের চারপাশে বলি, দাগ, কাকের পা ইত্যাদি। কারণ এটি এটিকে পরিষ্কার রাখে এবং অমেধ্যকে দূরে রাখে, পিএইচ ভারসাম্য বজায় রাখে। ত্বক, এবং এটি ময়েশ্চারাইজিং এবং এটি পুষ্ট রাখা।

মৌলিক সংশোধনমূলক মেকআপ

সংশোধনমূলক মেকআপ এমন একটি কৌশল যা আমাদের বৈশিষ্ট্যগুলিকে হাইলাইট এবং কন্ট্রোল করতে হালকা এবং গাঢ় শেড এবং রঙ ব্যবহার করে, আরও ভাল ভারসাম্য এবং অনুপাতের বিভ্রম তৈরি করে। উদাহরণস্বরূপ, আপনাকে একটি সংকীর্ণ শীর্ষ ঠোঁটকে পূর্ণরূপে দেখানোর জন্য সংশোধনমূলক কৌশলগুলি ব্যবহার করতে পারেন এবং অসম ত্রুটি দিয়ে কাজ করতে পারেন যাতে তাদের আরও প্রতিসম চেহারা দেওয়া যায়। সংশোধনমূলক মেকআপ

শব্দটি কখনও কখনও ক্যামোফ্লেজ মেকআপ শব্দটির সাথে বিভ্রান্ত হয়, যা দাগ লুকানোর জন্য প্রয়োগ করা হয়, হাইপার পিগমেন্টেড (গাঢ়) এলাকা এবং অন্যান্য বৈশিষ্ট্য যা একজন ব্যক্তি লুকাতে চান। এটি আকর্ষণীয় বৈশিষ্ট্যগুলিকে হাইলাইট করতে সাহায্য করে যখন মুখের বাকি অংশের সাথে অনুপাতের বাইরে বা আকর্ষণীয় বৈশিষ্ট্যগুলিকে কমিয়ে দেয়া সংশোধনমূলক মেকআপ ব্যবহার করা হয় কোনো দাগ, মুখের অসম্পূর্ণতা মুছে ফেলতে বা “সঠিক” করতে যা দর্শকদের বিভ্রান্ত করতে পারে বা অভিনেতা যে চরিত্রটি চিত্রিত করছেন তার সাথে খাপ খায় না।

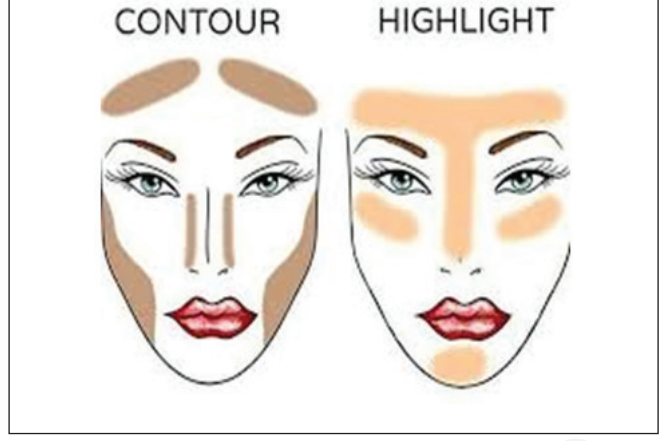
মেকআপ শিল্পী হিসাবে সবচেয়ে পুরস্কৃত দিকগুলির মধ্যে একটি হল লোকেদের শেখানো যে কীভাবে মেকআপের জাদু ব্যবহার করে তাদের নিজেদের সম্পর্কে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে একটি বিব্রম তৈরি করতে হয়। একটি মেকআপ “বিব্রম” সেশন পরিচালনা করার সময়, এতে সংশোধন মেকআপ এবং রঙ সংশোধন মেকআপ কৌশল অন্তর্ভুক্ত থাকে। যেকোনো শিল্পের মতো, ত্বকের অপূর্ণতা ঢেকে রাখা বা ছদ্মবেশ ঢেকে রাখার জন্য অনুশীলন এবং ধৈর্য লাগে। ঢেকে রাখা বা ছদ্মবেশের জন্য কিছু সাধারণ ত্বকের অবস্থার মধ্যে রয়েছে - ব্রণ, দাগ, পোড়া, ভিটিলিগো, পিগমেন্টেশন, রোসেসিয়া, বয়সের দাগ, জন্মের চিহ্ন এবং চোখের কালো বৃত্ত।

অপূর্ণতা ঢেকে রাখার শিল্পটি অনেক উপায়ে, নির্ভুলতা এবং প্রচুর মিশ্রণের সাথে অর্জন করা যেতে পারে। সংশোধনমূলক মেকআপ এমন একটি কৌশল যা হালকা এবং গাঢ় শেড এবং রঙগুলিকে হাইলাইট এবং কন্ট্যুর বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যবহার করে, ভারসাম্য এবং অনুপাতের প্রভাব তৈরি করে। গাঢ় ছায়াগুলি সর্বদা আরও দূরে প্রদর্শিত হয় এবং হালকা ছায়াগুলি কাছাকাছি প্রদর্শিত হয়। একে অপরের পাশে সঠিক জায়গায় গাঢ় এবং হালকা শেড ব্যবহার করে আপনাকে আকৃতির বিব্রম তৈরি করতে পারেন।

একটি হাইলাইট, (হালকা ছায়া) একটি বৈশিষ্ট্য এবং কন্ট্যুরিংকে জোর দেবে, (গাঢ় ছায়া) এটি বৈশিষ্ট্যকে ছোট করবে, এটিকে কম লক্ষণীয় করে তুলবে। একটি হালকা রঙ একটি বস্তুকে সামনে নিয়ে আসে এবং একটি গাঢ় রঙ অগ্রভাগে ফিরিয়ে আনে। কন্ট্যুরিং একটি ছায়া তৈরি করবে, ছায়াগুলি নির্দিষ্ট এলাকায় সংজ্ঞায়িত করতে সাহায্য করবে। হাইলাইটিং মুখের আলো আনবে এবং বৈশিষ্ট্যগুলিকে আরও বিশিষ্ট করে তুলবে, চোখের সামনে নিয়ে আসবে। আপনাকে নিম্নলিখিত এলাকার জন্য কন্ট্যুর এবং হাইলাইট কৌশল ব্যবহার করতে পারেন; একটি চোঁট, একটি প্রশস্ত নাক, গালহাড়, একটি বৃত্তাকার মুখ, একটি দীর্ঘ মুখ, চওড়া চোয়াল, ডবল চিবুক এবং চোখ, যেখানেই আপনাকে একটি বৈশিষ্ট্য জোর দেওয়া বা লুকানোর প্রয়োজন বোধ করেন। (চিত্র 21)

মেকআপ অপসারণ : যে কেউ মেকআপ করেন তিনি জানেন যে এটি অপসারণ না করলে খারাপ অংশ হতে পারে, যতক্ষণ না আপনাকে সঠিক মেকআপ রিমুভার খুঁজে পান (অর্থাৎ যেটি আপনার চোখকে দংশন করবে না মেকআপের সমস্ত চিহ্ন মুছে ফেলবে)। এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার ত্বক পরিষ্কার করা এবং আপনার মেকআপ অপসারণ

Fig 21



করা একই জিনিস নয়। বিশেষ করে চোখের মেকআপ অপসারণের ক্ষেত্রে, আপনাকে যত দীর্ঘগতিতে করবেন, তত ভাল।

মেকআপ রিমুভার প্রয়োগ করুন এবং এটি বসতে দিন, এবং আরও কিছু ক্ষণ বসুন। এটিকে কয়েক মিনিট দিন, আপনি যতক্ষণ ব্রাশ করবেন এবং ফ্লেস পরিষ্কার করবেন। এটি মাস্কারা, লাইনার এবং শ্যাডোকে নরম করবে যাতে আপনাকে একবার মুছে ফেললে এটি সহজেই এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বন্ধ হয়ে যায়। আপনাকে যদি এটি করেন, আপনাকে সকালে আর আপনার চোখের নিচে দাগ খুঁজে পাবেন না, রিমুভারকে কাজ করার জন্য সময় দেওয়া আপনাকে আপনার মেকআপ-রিমুভার প্যাড দিয়ে ঘষা/স্ক্রাব করতে বাধা দেয়- সবসময় একটি ভুল, যেহেতু ঘর্ষণ হতে পারে আপনার চোখের চারপাশের সূক্ষ্ম ত্বকের ক্ষতি করে, জ্বালা সৃষ্টি করে এবং বলিরেখায় অবদান রাখে।

আপনার চোখের পাপড়ির প্রান্ত পরিষ্কার করতে ভুলবেন না। মেকআপ মোছার চেয়ে সাবান এবং জল আরও ভাল কাজ করে। মেকআপ অপসারণের ক্ষেত্রে ওয়াইপগুলি একটি দুর্দান্ত প্রাথমিক পদক্ষেপ হতে পারে-আসলে, পরিষ্কার করার আগে মেকআপ অপসারণ করতে এগুলি সবচেয়ে ভাল ব্যবহার করা হয়। আমাদের মধ্যে অনেকেই শুধু ওয়াইপ ব্যবহার করা এবং বিছানায় যাওয়ার ভুল করি, কিন্তু মেকআপ আসলেই সব বন্ধ হয়ে যায় না, আপনাকে এখনও আপনার মুখ ধুতে হবে, জল এবং ফেস ওয়াশ ব্যবহার করা যা সত্যিই অবশিষ্টাংশ অপসারণ করতে যাচ্ছে এবং আপনার ত্বককে প্রস্তুত করতে যাচ্ছে শুভ রাত্রি। আপনাকে যদি শুধুমাত্র ওয়াইপ ব্যবহার করেন এবং তারপরে ময়েশ্চারাইজার লাগান, তাহলে আপনাকে আপনার ছিদ্রগুলিতে ময়লা ঠেলে দিতে পারেন এবং ব্রণ বা কালো মাথা দিয়ে জেগে উঠতে পারেন। মেক আপ অপসারণের জন্য তৈরি একটি ক্লিনজার ব্যবহার করুন। মেকআপ অপসারণের জন্য তুলোর বলের চেয়ে ফ্ল্যাট কটন প্যাড ভালো।

তুলোর বলগুলি অবশিষ্টাংশ রেখে যেতে পারে বা ব্যবহারের সময় ভেঙে যেতে পারে এবং আপনার পাতা বা ত্বকে ফাইবার রেখে যেতে পারে। এটি এমন সময়ে জ্বালা হতে পারে যখন আপনাকে ডিটক্স এবং প্রশমিত করার চেষ্টা করছেন। সর্বদা বলের পরিবর্তে ফ্ল্যাট সুতির প্যাড বেছে নিন, আদর্শভাবে একটি কুইন্টেড টেক্সচারের সাথে। (ডুমুর 22 এবং 23)

Fig 22



Fig 23



সরঞ্জাম এবং সরঞ্জামের স্বাস্থ্যবিধি : মেকআপ একটি সুন্দর জিনিস, কিন্তু আপনার মেকআপ ব্যাগে জীবাণুর কোন স্থান নেই। ক্লোয়েন্টরা পরিষ্কার এবং মসৃণ মেকআপ দেখে মুগ্ধ হবেন যখন তারা আপনার মেকআপ চেয়ারে বসে। আপনাকে যখন আপনার মেকআপ কিটটিকে পরিষ্কার এবং স্বাস্থ্যকর রাখার জন্য বজায় রাখবেন, আপনাকে লক্ষ্য করবেন যে প্রক্রিয়াটি খুব বেশি সময় নেয় না। আপনার মেকআপ কিট রক্ষণাবেক্ষণ করা মেকআপের মালিকানা এবং এটি পরার একটি অপরিহার্য দিক, আপনাকে একজন পেশাদার মেকআপ শিল্পী হোন বা আপনাকে কেবল নিজের ব্যবহারের জন্য একটি মেকআপ কিট বজায় রাখুন। এইভাবে দেখুন, আপনাকে আপনার সুন্দর পরিষ্কার ত্বকে বা ক্লোয়েন্টের নোংরা, অস্বাস্থ্যকর পণ্য রাখতে চান না।

আপনার মেকআপ কিট বজায় রাখা এবং এর মধ্যে থাকা সমস্ত পণ্য সঠিকভাবে স্যানিটাইজ করা হয়েছে তা নিশ্চিত করা প্রতিটি সময় একটি সুন্দর (এবং স্বাস্থ্যকর) মেকআপ অ্যাপ্লিকেশন নিশ্চিত করবে। ব্রাশ পরিষ্কার রাখতে হবে এবং ফাউন্ডেশন এবং চোখের ছায়ার ধ্বংসাবশেষ মুক্ত

রাখতে হবে। যদিও 100% সময় পরিষ্কার ব্রাশ থাকা সবসময় বাস্তবসম্মত নাও হতে পারে, এটি একটি অগ্রাধিকার হওয়া উচিত। আপনাকে একজন পেশাদার মেকআপ শিল্পী বা একজন ব্যক্তি যিনি শুধুমাত্র নিজের জন্য মেকআপ প্রয়োগ করেন না কেন, পরিষ্কার ব্রাশ ব্রণ এবং ব্রেকআউটকে উপশম রাখবে কারণ এটি অনেক বেশি স্বাস্থ্যকর। আপনার কিটেও একটি ব্রাশ ক্লিনজার রাখুন এবং দ্রুত পরিষ্কারের জন্য এটি ব্রাশে স্প্রে করুন। যদি আপনার কাছে ব্রাশ পরিষ্কারের কিট না থাকে তবে আপনাকে আপনার মেকআপ ব্রাশগুলিকে ব্লট করতে এবং ব্রিসলের মধ্যে অতিরিক্ত মেকআপ অপসারণ করতে কাগজের তোয়ালে ব্যবহার করতে পারেন।

ব্রাশ ভিজানোর জন্য ঠান্ডা বা হালকা গরম জল ব্যবহার করে একটি সিল্কে ব্রাশগুলিকে গভীরভাবে পরিষ্কার করুন। তারপরে আপনার হাতের তালুতে জল এবং ব্রাশ ক্লিনার দিয়ে ব্রাশটি ঘোরান। ব্রাশ পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত ধুয়ে ফেলুন। ব্রাশগুলিকে কাউন্টার টপে সমতল রাখুন এবং ব্রাশগুলির শেষ খোলা বাতাসে উন্মুক্ত করুন। এটি তাদের শুষ্ক বায়ু এবং bristles মধ্যে বিল্ড আপ প্রতিরোধ করার অনুমতি দেবে। মেকআপ স্পঞ্জগুলিকে অবশ্যই বাতাসে শুকানোর জন্য ছেড়ে দিতে হবে যা তাদের মধ্যে ছাঁচ তৈরি হতে পারে। ডিসপোজেবল অ্যাপলিকেটর এবং স্পঞ্জ ব্যবহার করা, যা কিছু ব্যবহারের পরে বাতিল করা যেতে পারে এটিও একটি দুর্দান্ত ধারণা। সপ্তাহে অন্তত একবার পণ্যগুলি মুছে ফেলাও একটি ভাল ধারণা। আপনাকে পরিষ্কার কাপড়ের একটি প্যাকেট দিয়ে এটি করতে পারেন যা জীবাণুকে মেরে ফেলে এবং জীবাণুমুক্ত করে। এমনকি আপনাকে এগুলির একটি প্যাকেট আপনার কিটে রাখতে চান যাতে সেগুলি সহজে থাকে। একটি কাগজের তোয়ালে এবং একটি বিট অ্যালকোহলও পণ্য থেকে জীবাণু অপসারণ করতে অনেক দূর এগিয়ে যায়। অ্যালকোহল এবং একটি কাগজের তোয়ালে দিয়ে প্যালেটগুলির ভিতরের সাথে পণ্যগুলির সমস্ত প্যাকেজিং মুছুন। এই প্রক্রিয়াটি আপনার মেকআপ পণ্যগুলিকে পরিষ্কার এবং পেশাদার দেখাবে। আপনাকে যদি একজন পেশাদার মেকআপ শিল্পী হন, নোংরা দেখতে প্যালেট এবং কিটগুলি একটি অ-পেশাদার ইমেজ পাঠাতে পারে।

আপনার সমস্ত সরঞ্জাম এবং মেকআপ পরিষ্কার রাখতে এই কৌশলগুলি ব্যবহার করার অভ্যাস করা অনেক দূর এগিয়ে যাবে। আপনার আইলাইনার পেন্সিলটি অ্যালকোহল দিয়ে মুছে ফেলুন একটি ফাজ-মুক্ত তুলার প্যাডে (আপনার ওষুধের দোকানে তুলোর বলের কাছে পাওয়া যায়); অ্যালকোহল দিয়ে, এটি দ্রুত শুকিয়ে যাবে এবং জীবাণুমুক্ত থাকবে। আপনার চোখের পাতার আর্দ্র, গোলাপী অংশে আইলাইনার ব্যবহার করবেন না। বেশিরভাগ আইলাইনার সেখানে ব্যবহার করার জন্য ডিজাইন করা হয় না বা আপনার টিয়ার ডাক্টের (আপনার চোখের ভিতরের কোণে) কাছাকাছি। একটি ব্রাশ বা স্প্যাটুলা এবং প্যালেট ব্যবহার করুন। ফাউন্ডেশন, লিপস্টিক স্পর্শ করবেন না

আপনার আঙ্গুল দিয়ে চোখের ছায়া। কার্লার পরিষ্কার করতে, অ্যালকোহল বা হাইড্রোজেন পারক্সাইড ঘষে একটি তুলার প্যাড বা বল ভিজিয়ে নিন এবং আপনার চোখের সংস্পর্শে

আসা সমস্ত পৃষ্ঠগুলি মুছুন। শুধু একটি পুরানো টুথব্রাশকে কিছু ঘষা অ্যালকোহল বা হাইড্রোজেন পারক্সাইডে ডুবিয়ে রাখুন এবং সাবধানে এর প্রান্তে প্রবেশ করুন। শার্পনার ঠান্ডা জল দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নিন এবং বাতাসে শুকানোর অনুমতি দিন।

৪টি সহজ ধাপে আপনার মেকআপ ব্রাশ পরিষ্কার করুন

- 1 কুসুম গরম জল দিয়ে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ভেজা।
- 2 আপনার মেকআপ ব্রাশ ক্লিনজারের এক ফোঁটা আপনার হাতের তালুতে রাখুন।
- 3 একটি ঘূর্ণায়মান গতি ব্যবহার করে ব্রিস্টলের টিপস আলতোভাবে ম্যাসেজ করুন। (চিত্র 24)



- 4 কুসুম গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- 5 একটি পাত্রে দুই ভাগ পানি এবং এক ভাগ ভিনিগার দিয়ে আপনার ব্রাশগুলিকে দুই মিনিটের জন্য ঘুরিয়ে জীবাণুমুক্ত করুন। ফেরুল বা হ্যান্ডেলের কোনও অংশ ডুবে না যাওয়ার জন্য সতর্ক থাকুন।
- 6 আলতো করে একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে অতিরিক্ত আর্দ্রতা বের করে নিন।
- 7 গোড়া থেকে ব্রাশের টিপস পর্যন্ত ব্রিস্টলগুলিকে আলতো করে আকার দিয়ে ব্রাশের মাথাটিকে নতুন আকার দিন।
- 8 একটি কাউন্টারের প্রান্তে ঝুলন্ত ব্রিস্টলগুলি দিয়ে ব্রাশটি শুকিয়ে নিন যাতে তারা তাদের আকৃতি বজায় রাখে। আপনার ব্রাশগুলিকে তোয়ালেতে শুকাতে দেবেন না - এভাবেই তারা হালকা হয়ে যায়।

নিরাপত্তা সতর্কতা

সবসময় ঘুমানোর আগে চোখের মেকআপ তুলে ফেলুন। এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ চোখের মেকআপ নিরাপত্তা টিপস এক। মাসকারা ত্বকে লেগে থাকতে পারে, টিয়ার নালি আটকে দিতে পারে বা আপনার চোখে ছিটকে পড়তে পারে। যেমন আগে উল্লেখ করা হয়েছে, সবসময় আপনার চোখের পাতা এবং আপনার চোখের চারপাশের ত্বকের সাথে মৃদু থাকুন। একটি নরম স্পর্শ ব্যবহার করে আস্তে আস্তে চোখের মেকআপ মুছে ফেলুন, অন্য কথায় জোরালো স্কাবিং এড়িয়ে চলুন।

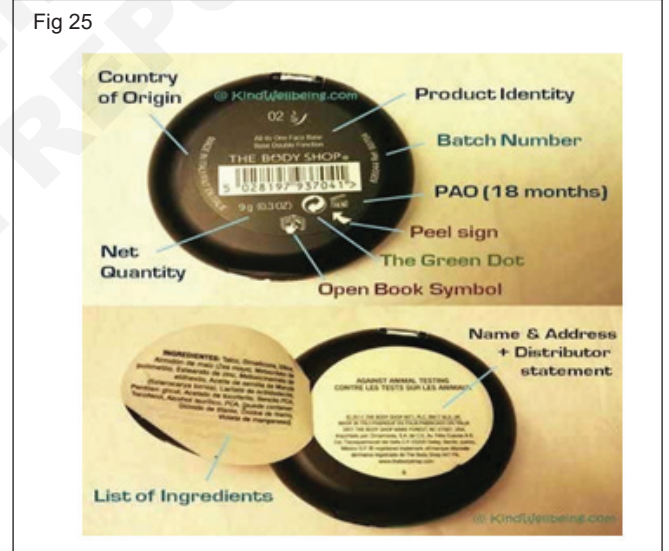
চোখের চারপাশে ক্লিনজারের মতো হালকা চোখের মেকআপ রিমুভার ব্যবহার করুন, চোখের চারপাশে প্রসাধনী অপসারণ করতে আপনাকে ভ্যাসলিন বা বেবি শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। আপনার চোখে যেন ক্লিনজার না লাগে সেদিকে খেয়াল রাখুন। এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে অবশিষ্টাংশ ধুয়ে ফেলুন। যদি আপনি বিছানায় যাওয়ার আগে আপনার মেকআপ পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে অপসারণ না করেন, তাহলে আপনার ত্বকে জ্বালাপোড়া করতে পারে, ছিদ্রগুলি আটকাতে পারেন এবং ব্রণের প্রদাহ এবং লালভাব সৃষ্টি করতে পারেন।

আপনার সংবেদনশীল ত্বক থাকলে অ্যালকোহলযুক্ত কঠোর মেকআপ রিমুভার থেকে সতর্ক থাকুন এবং আলফা হাইড্রো ওয়াই অ্যাসিডযুক্ত ক্লিনজারগুলি চোখের চারপাশে ব্যবহার করার পক্ষে খুব শক্তিশালী হতে পারে

এলাকা পরিষ্কার করার প্রক্রিয়াটি দ্রুত করার জন্য, আপনার হাত ভিজিয়ে নিন এবং শুষ্ক ত্বকে একটি ফেনাবিহীন ক্লিনজার প্রয়োগ করুন। এটি নিশ্চিত করবে যে পণ্যটি ত্বকে মেকআপ, ময়লা এবং তেলের সাথে লেগেছে, আপনাকে আরও ভাল পরিষ্কার করবে।

সাধারণ টিপস

- 1 যে কোনো ধরনের প্রসাধনী পণ্য ব্যবহার করার সময় নিরাপত্তা নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।
- 2 লেবেল পড়ুন। সমস্ত নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন এবং সমস্ত সতর্কতা মেনে চলুন। (চিত্র 25)



- 3 পণ্য ব্যবহার করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- 4 মেকআপ শেয়ার করবেন না।
- 5 ব্যবহার না করার সময় পাত্রগুলি পরিষ্কার এবং শক্তভাবে বন্ধ রাখুন এবং তাপমাত্রার চরম থেকে রক্ষা করুন।
- 6 রঙ বা গন্ধের পরিবর্তন হলে প্রসাধনী ফেলে দিন।
- 7 আপনার চোখের কাছে প্রসাধনী ব্যবহার করবেন না যদি না সেগুলি আপনার চোখের জন্য হয়। যেমন চোখে লিপ লাইনার ব্যবহার করবেন না?
- 8 মাস্কায় লালা বা জল যোগ করবেন না। আপনাকে জীবাণু যোগ করতে পারেন।

- 9 চোখের ইনফেকশন হলে চোখের মেকআপ ফেলে দিন। মেকআপ দূষিত হতে পারে।
- 10 আপনার চোখের পাতা রঙ করবেন না বা আভা দেবেন না।
- 11 পণ্যগুলিকে অবশ্যই নিরাপত্তার জন্য পরীক্ষা করতে হবে এবং প্যাকেজিংয়ে অবশ্যই মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ মুদ্রিত থাকতে হবে।
- 12 কতক্ষণ প্রসাধনী ব্যবহার করা নিরাপদ এবং কার্যকর থাকবে তা নির্ভর করে আপনাকে কত ঘন ঘন সেগুলি ব্যবহার করেন, কীভাবে সেগুলি প্যাকেজ করা হয়, কীভাবে সেগুলি সংরক্ষণ করা হয় এবং মেকআপের ধরন। চোখের জন্য ব্যবহৃত পণ্যগুলি, যেমন মাস্কারার, একটি ছোট শেলফ লাইফ থাকে কারণ তারা বেশি ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাকের সংস্পর্শে আসে।
- 13 মেকআপ বাতাসের সংস্পর্শে আসার সাথে সাথে এটি ক্ষয় হতে শুরু করে। অন্যান্য অনেক কারণও প্রসাধনী ভেঙ্গে দেয়। উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে: মেকআপ প্রয়োগ করার জন্য আপনার আঙ্গুলগুলি ব্যবহার করলে পাত্রে ব্যাকটেরিয়া, ছাঁচ এবং ছত্রাক প্রবেশ করতে পারে। মাস্কারা প্রয়োগকারীরা যখনই আপনাকে তাদের ব্যবহার করেন তখন ব্যাকটেরিয়াগুলির সংস্পর্শে আসে।
- 14 সূর্যালোকের সংস্পর্শে আসা এবং তাপমাত্রা পরিবর্তনের ফলে প্রসাধনী সামগ্রীর গঠন, রঙ এবং গন্ধে পরিবর্তন হতে পারে।
- 15 আবেদনকারী এবং ব্রাশ পরিষ্কার রাখুন।
- 16 যদি আপনার সর্দি ঘাম হয়, তাহলে পুনরায় সংক্রমণ রোধ করতে লিপস্টিক এবং লিপ লাইনারের একটি স্তর তৈরি করবেন না।
- 17 কোন ক্লায়েন্টে ব্যবহৃত স্পঞ্জ ব্যবহার করবেন না।
- 18 মেয়াদোত্তীর্ণ মাসকারার প্রায়শই মোজার গন্ধ হয়, তাই আপনাকে প্রথমবার খুললেই আপনার মাস্কারার গন্ধ পান যাতে আপনাকে কোনো পরিবর্তন চিনতে পারেন।
- 19 নতুন মেকআপের জন্য কখনই পুরানো অ্যাপলিকেটর ব্যবহার করবেন না। আপনাকে একটি নির্দিষ্ট অ্যাপ্লিকেটর পছন্দ করতে পারেন যেটি মাস্কারার একটি পুরানো টিউব বা আইশ্যাডোর সাথে এসেছে এটির প্রতিস্থাপনের সাথে থাকা আবেদনকারীর চেয়ে ভাল। সেই পুরানো আবেদনকারীকে রাখতে প্রলুব্ধ হবেন না! ব্যাকটেরিয়া অ্যাপ্লিকেটরে বাড়তে পারে এবং জমা হতে পারে, তাই মেক-আপের পাশাপাশি নিয়মিতভাবে অ্যাপ্লিকেটর প্রতিস্থাপন করা গুরুত্বপূর্ণ।
- 20 সর্বদা ক্লায়েন্টের ত্বকের ধরন অনুযায়ী পণ্য ব্যবহার করুন।

চুলের সুন্দর্য (Hair styling)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- চুলের স্টাইল করার উদ্দেশ্য বর্ণনা করুন
- চুলের স্টাইল করার নীতিগুলি বর্ণনা করুন
- স্টাইলিংয়ে ব্যবহৃত সরঞ্জাম এবং প্রসাধনী সম্পর্কে জ্ঞান ব্যাখ্যা করুন
- চুলের স্টাইলিংয়ের প্রকারগুলি বর্ণনা করুন।



চুলের স্টাইল করার উদ্দেশ্য বর্ণনা

চুলের স্টাইলিং হল একটি নির্দিষ্ট প্যাটার্নে চুলকে ঢালাই, গঠন এবং গঠনের শিল্প। হেয়ারস্টাইল করার দক্ষতা আপনাকে ক্লায়েন্টদেরকে তাদের মত ট্রেন্ডি হতে সাহায্য করবে, তাদের নতুন ট্রেন্ডের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে সাহায্য করবে।

চুলের স্টাইল করার নীতিগুলি বলুন

চুলের স্টাইলিংয়ের কিছু নীতি স্টাইলিংয়ের সেরা ফলাফলের জন্য ব্যবহার করা হয়।

- ব্যক্তিগত অবস্থা :** একটি শৈলী নির্বাচন করার আগে ব্যক্তির উচ্চতা, আকার এবং আকৃতি বিবেচনা করা উচিত। একটি বড় বড় এবং ভারী চুলের স্টাইল পাতলা, ছোট ব্যক্তিদের জন্য ভাল দেখাবে না।
- মাথার আকৃতি :** বিবেচিত আদর্শ মুখ আকৃতি ডিম্বাকৃতি হয়। তবে বিউটিশিয়ান দ্বারা পরিচিত ছয়টি মৌলিক আকার - বর্গাকার, বৃত্তাকার, ত্রিভুজাকার, উল্টানো ত্রিভুজাকার, গুরু এবং হীরা।
- চুলের গুণমান :** চুলের গুণমান নির্ধারণ করা হয়, চুল কেমন হবে। চুলের কার্যক্ষমতা নির্ভর করে তার গঠন, ঘনত্ব, দৈর্ঘ্যের উপর।
 - টেক্সচার এবং ঘনত্ব :** চুলের টেক্সচার তার পৃষ্ঠের দ্বারা শ্রেণীবদ্ধ করা যেতে পারে- খুব, সূক্ষ্ম, মাঝারি বা মোটা টেক্সচার। চুলের ঘনত্ব হল চুল পাতলা, মাঝারি বা ঘন চারটি টেক্সচারের যে কোনো একটির সাথে।

ii **দৈর্ঘ্য :** চুলের দৈর্ঘ্য চুলের কার্যক্ষমতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। লম্বা চুল সাজাতে, বড় আকারের রোলারের চারপাশে যেতে এবং ছোট আকারের রোলারের চারপাশে যেতে আরও চুল লাগে।

iii **চুলের অবস্থা :** চুলের অবস্থা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা স্টাইল করার আগে বিবেচনা করা উচিত, দুর্বল এবং শুষ্ক চুলগুলি ভেঙে যাওয়ার প্রবণতা, বিভক্ত প্রান্ত থাকবে বা খুব ভঙ্গুর হতে পারে যে ধরনের চুল স্টাইল করা কঠিন, তবে অসম্ভব নয়।

iv **চুলের বৃদ্ধির ধরণ :** চুলের বৃদ্ধি চুলের স্টাইলিংয়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। চুলের বৃদ্ধির ধরণ মানে চুলের বৃদ্ধির প্রাকৃতিক কোণ এবং দিক। এগুলি বেশ শক্তিশালী এবং পরিবর্তন করা যায় না। একটি চুল বৃদ্ধি প্যাটার্ন শুধুমাত্র চুল একটি ছোট অংশ প্রভাব। এগুলোকে বলা হয় কাউলিক্স, হোলস, উইন্ডোজ পিক বা ডাবল ক্রাউন।

- **কাউলিক্স :** কাউলিক্স হল চুলের অংশ যা বাম বা ডানদিকে বৃদ্ধি পায় এবং সাধারণত সোজা বা ঢেউ খেলানো চুলে পাওয়া যায়। কাউলিক চুল স্বাভাবিকভাবে পড়ে সেই দিক অনুসরণ করে কাটতে হবে।
- **উইন্ডোজ পিক :** উইন্ডোজ পিক হল চুল যা কপালের শীর্ষে হেয়ার লাইনে একটি বিন্দু তৈরি করে।

- **হোল** : হোল হল চুলের একটি অংশ যা একটি বৃত্তাকার প্যাটার্নে বৃদ্ধি পায়, এটি সাধারণত ন্যাপ বা মুকুটে দেখা যায়।
- **ডাবল মুকুট** : ডাবল ক্রাউন হল পরস্পরের কাছাকাছি চুলের দুটি এলাকা যেখানে চুল বিপরীত দিকে গজায়।

স্টাইলিং হেয়ার স্প্রেতে ব্যবহৃত সরঞ্জাম এবং প্রসাধনী সম্পর্কে জ্ঞান

- 1 **ব্যখ্যা করুন** : হেয়ার স্প্রে চুলের স্টাইল সেট করার জন্য ব্যবহার করা হয় চিরুনি বের করার পর বা ব্লো ড্রাই করার পর।
- 2 **চুলের ব্রাশ** : Brushes bristles তৈরি করা হয় bristles একটি প্লাস্টিক বা কাঠের বেস এম্বেড করা হয়। ব্রাশ জট এবং গিট অপসারণ করতে সাহায্য করে।
- 3 **টি চিরুনি** : চিরুনি প্রধানত চুল বিকল করার জন্য ব্যবহৃত হয়।
- 4 **লেজের চিরুনি** : এক প্রান্তে সমানভাবে ফাঁকা দাঁত ও লেজ সহ একটি ছোট চিরুনি। এটি চুলের একটি অংশ থেকে অন্য অংশে ব্যবহার করা হয়।
- 5 **টি বব পিন** : এই পিনের একটি মসৃণ এবং crimped প্যাটার্ন আছে। মসৃণ পিনগুলি রোলার এবং কার্ল পিন করার জন্য এবং চুলের আকার নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সেরা। ক্রিম করা পিনগুলি লম্বা চুল পিন করার জন্য ব্যবহার করা হয়।
- 6 **সেটিং লোশন** : সেটিং লোশন তরল আকারে পাওয়া যায়। সেটিং লোশন নির্বাচন চুলের ধরন, গুণমান এবং গঠনের উপর নির্ভর করে।
- 7 **সিরাম** : সিরামগুলি তেল এবং সিলিকন থেকে তৈরি করা হয়, এটি একটি ছোট ফিল্ম গঠন করে চুলের চকচকে এবং কোমলতা বাড়ায়।
- 8 **ক্রিম্পার** : ক্রিম্পারে দুটি ধাতুযুক্ত ধাতুর প্লেট রয়েছে এবং চুলে সরল রেখায় একই প্যাটার্নের ক্রিম্প তৈরি করে। প্রধানত চুল চেউ দিতে crimps ব্যবহার করা হয়।
- 9 **হ্যান্ড ড্রায়ার** : Dryers তাপ এবং গতি বিভিন্ন পরিসীমা আসে। এটি চুল শুকানোর এবং স্টাইল করার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি চুলকে অস্থায়ীভাবে সোজা এবং কার্লিং করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে।
- 10 **ডিফিউজার** : ডিফিউজার ব্লো ড্রায়ারের জন্য একটি বিশেষ সংযুক্তি। বাতাস মাথার বিস্তীর্ণ অঞ্চলের উপর সরাসরি থাকে এবং চুলগুলি কার্ল নষ্ট না করে প্রাকৃতিকভাবে শুকিয়ে যায়।
- 11 **হট রোলার** : হট রোলারগুলি বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত রোলার যা বিভিন্ন আকারে আসে। গরম রোলার খুব কমই ব্যবহার করা হয়।
- 12 **কার্লিং আয়রন** : কার্লিং লোহার একটি ব্যারেল প্রং এবং একটি ডিপ্রেসার খাঁজ রয়েছে। কার্লিং আয়রন বিভিন্ন আকারে পাওয়া যায়। এটি ছোট, মাঝারি বা বড় কার্লের উপর নির্ভর করে ব্যবহৃত হয়।

- 13 **শক্তিশালীকরণ** : স্ট্রেটনারগুলি ক্রিম্পারগুলির মতো একই নীতির উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয় তবে কোঁকড়া বা কুঁচকে যাওয়া চুল সোজা করার জন্য লোহার ফ্ল্যাট প্লেট রয়েছে।
- 14 **আঙুল নাড়ানো চিরুনি** : দাঁত সহ একটি 7 ইঞ্চি স্টাইলিং চিরুনি যা চুলের মধ্য দিয়ে সহজেই স্লাইড করবে, মাথার ত্বকের চুল নড়বে।
- 15 **শৈলী চিরুনি** : চুল আঁচড়ানোর জন্য ব্যবহৃত একটি বড় চিরুনি। এটি সহজেই চুল নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।
- 16 **একক বা ডবল প্রং ক্লিপ** : এই পিনগুলি পিন কার্ল ধরে রাখতে ব্যবহৃত হয়।
- 17 **রোলার** : এটা বিভিন্ন আকার এবং দৈর্ঘ্য উপলব্ধ।
- 18 **জেল** : চুলের সর্বাধিক নিয়ন্ত্রণ তৈরি করতে শেষ এবং মূল অঞ্চলে জেল প্রয়োগ করুন।

চুলের স্টাইলিং এর প্রকারভেদ বর্ণনা কর

চুলের স্টাইল করার দুটি মৌলিক পদ্ধতি রয়েছে। প্রথম পদ্ধতিটি ঐতিহ্যগত; এটি ভিজা এবং শুকনো স্টাইলিং উভয়ই অন্তর্ভুক্ত করে। এবং দ্বিতীয় পদ্ধতি হল তাপীয় স্টাইলিং।

1 ঐতিহ্যগত স্টাইলিং :

- | | | |
|---|--------------------|--------------|
| a | কটি শুকনো পদ্ধতি : | রোলস |
| | | ইন্টার লক |
| | | কৃত্রিম এইডস |
| b | ভেজা পদ্ধতি: | পিন কার্ল |
| | | আঙুল দোলা |
| | | রোলার সেটিং |

2 দ্বিতীয় পদ্ধতি হল তাপীয় স্টাইলিং। এতে বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বা তাপ দ্বারা চুল সেট করা জড়িত।

ভেজা পদ্ধতি

পিন কার্ল : চুলের বিভিন্ন স্টাইল তৈরি করতে মাথায় পিন কার্ল ব্যবহার করা হয়। (চিত্র 1 ও 2)

Fig 1

Parts of a curl

Base

Stem

Circle



1 কার্লের অংশ: একটি পিন কার্লের তিনটি অংশ

- **ভিত্তি** : পিন কার্লের অংশ যা মাথার ত্বকের সাথে শক্তভাবে সংযুক্ত থাকে।
- **স্টেম** : পিন কার্লের অংশ যা বেস এবং বৃত্তের প্রথম চাপের মধ্যে অবস্থিত; কার্ল দিক এবং গতিশীলতা জন্য অনুমতি দেয়।

Fig 2

No -stem curl



Half stem curl



Full stem curl



Mobility of a curl

- **বৃত্ত** : পিন কার্লগুলির অংশগুলি যা সম্পূর্ণ বৃত্ত বা কার্ল গঠন করে; তরঙ্গ বা কার্ল আকার নির্ধারণ।

2 পিন কার্ল বেস এবং ভিত্তি (চিত্র 3)

Fig 3

Pin Curl Bases and Foundations

□ Square Base- curly styles: no vol.

□ Rectangle- upsweep effect usually on side area

□ Arc-half moon or C shape:nape area

□ Triangle -front facial-prevents splits or breaks

- **বর্গাকার ভিত্তি** : কোঁকড়া শৈলী- কোন ভলিউম
- **আয়তক্ষেত্র ভিত্তি** : সাধারণত পার্শ্ব এলাকায় আপ সুইপ প্রভাব
- **ত্রিভুজ** : ফ্রন্ট ফেসিয়াল স্প্লিট বা ব্রেক প্রতিরোধ করে
- **চাপ- অর্ধচন্দ্র বা গ- আকৃতি** : নেপ এলাকা

3 প্রকারের কার্ল (চিত্র 4)

Fig 4



কার্ল অনেক বিভিন্ন ধরনের আছে। এগুলি চুলের দৃঢ়তার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

- আমি কার্ল পূরণ করি** : কার্ল পূরণ করুন মুখের আকৃতি এবং মুকুট চারপাশে চালানোর মধ্যে এলাকায় ব্যবহার করা হয়। এই শেপিংয়ের মধ্যে চুল সোজা হয়।

II **স্কিপ ওয়েভ** : স্কিপ ওয়েভ হল একটি চুলের স্টাইল যা পিন কার্ল এবং আঙুলের তরঙ্গের সংমিশ্রণ।

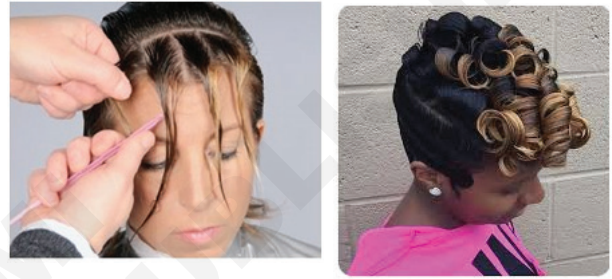
III **ভাস্কর্য কার্ল বা বাঁকা কার্ল** : পিন কার্ল একটি শেপিং থেকে কাটা এবং মাথা থেকে চুল উত্তোলন ছাড়া গঠিত, ভাস্কর্য কার্ল বলা হয়।

IV **ক্যাসকেড বা স্ট্যান্ড আপ কার্ল** : এটি চুলের স্টাইলে উচ্চতা তৈরি করতে ব্যবহৃত হয় এবং আরও ভলিউম দেয়।

4 পিন কার্ল কৌশল (চিত্র 5)

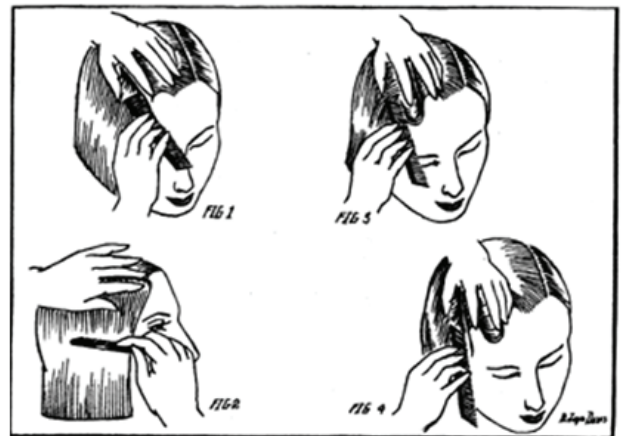
- আমি রিবনিং** : ফিতা লাগানো হল টান তৈরি করার জন্য বুড়ো আঙুল এবং চিরুনির পিছনের মধ্যে চুল জড়ো করে। এছাড়াও আপনাকে স্ট্র্যান্ড টেনে চুল রিবনিং করতে পারেন আপনার বুড়ো আঙুল এবং তর্জনীর মধ্যে চাপ প্রয়োগ করুন স্ট্র্যান্ডের প্রান্তের দিকে।

Fig 5



- **আঙুল নাড়ানো (চিত্র 6 এবং 7)** : হাত, আঙুল এবং চিরুনি দিয়ে চুলকে S আকৃতির নড়াচড়ায় ঢালাই করার একটি পদ্ধতি হল আঙুল নাড়ানো। একে ওয়াটার ওয়েভিং বা সেটিংও বলা হয়। উৎপাদিত প্রভাব অস্থায়ী হয়। চুলের আঙুল নাড়ানো মাথা অতীতে একটি স্বীকৃত এবং জনপ্রিয় স্টাইল বা ফ্যাশন ছিল, কিন্তু এখন কৌশলটি হেয়ারড্রেসারদের প্রশিক্ষণে এবং কিছু প্রতিযোগিতা এবং প্রদর্শনে শৈলীর অংশ হিসাবে ব্যবহৃত হয়। উৎপাদিত প্রভাব ছাড়াও, কৌশলটির আয়ত্ত নিম্নলিখিতগুলি অর্জন করে:

Fig 6



- তরঙ্গ আকারের একটি প্রশংসা - স্টাইলিং এর ভিত্তি
- হাত, চিরুনি ও চুলের নিয়ন্ত্রণ

Fig 7



c হাত, বাহু, পিঠ এবং শরীরের পেশীগুলির জন্য ব্যায়াম

d স্ব-শৃঙ্খলা অর্জন, সফল পেশাদার হেয়ারড্রেসার দের জন্য তাই অপরিহার্য।

আঙুলের তরঙ্গ হল চুলকে তরঙ্গে (কার্ল) সেট করার পদ্ধতি যা 1920 এবং 1930 এর দশকে এবং 1990 এর দশকের শেষের দিকে উত্তর আমেরিকা এবং ইউরোপে জনপ্রিয় ছিল। প্রক্রিয়াটি আঙ্গুলের মধ্যে চুল চিমটি করা এবং একটি তরঙ্গ আকৃতি তৈরি করার জন্য বিকল্প দিকগুলিতে চুল আঁচড়ানো জড়িত। আঙুল নাড়ানো চেহারা মার্সেল তরঙ্গ অনুরূপ। এই hairstyle সঠিক যত্ন সঙ্গে এক থেকে দুই সপ্তাহের মধ্যে থাকা উচিত। রঙ hairstyle সঙ্গে এই আঙুল তরঙ্গ বজায় রাখা অবিশ্বাস্যভাবে সহজ।

• রোলার সেটিং (চিত্র 8)

Fig 8



কোঁকড়ানো চুলের স্টাইল সবসময়ই জনপ্রিয়। আপনার চুল কার্ল করার অনেক উপায় আছে। হার্ড প্লাস্টিক, ফর্ম এবং তারের রোলার সহ রোলারের বিস্তৃত পরিসর। রোলারও বিভিন্ন আকারে এসেছে। একটি হেয়ার রোলার হল একটি ছোট টিউব যা চুলে পাকানো হয় যাতে এটি কার্ল করা হয়, একটি নতুন চুলের স্টাইল তৈরি করে। রোলারের ব্যাস প্রায় 0.8 ইঞ্চি (20 মিমি) থেকে 1.5 ইঞ্চি (38 মিমি) পর্যন্ত পরিবর্তিত হয়। চুল উত্তপ্ত বা ভেজা হয়; রোলারগুলি কটেজ স্তরে হাইড্রোজেন বন্ধন ভেঙ্গে দেয়, যার ফলে চুল কুঁচকে যায়। চুল আর্দ্র হওয়ার পরে হাইড্রোজেন বন্ধনগুলি সংস্কার করে।

• রোলার কার্ল অংশ

- 1 **ভিত্তি** : বেস যে অংশে রোলার স্থাপন করা হয় সেটি রোলারের সমান দৈর্ঘ্য এবং প্রস্থ হওয়া উচিত।
- 2 **কান্ড** : মাথার ত্বক এবং রোলারের প্রথম পালাগুলির মধ্যে চুল। কান্ড চুলের দিক ও গতিশীলতা দেয়।
- 3 **বৃত্ত** : রোলারের চারপাশে মোড়ানো চুল। এটি কার্লের আকার নির্ধারণ করে।

• রোলার আকার নির্বাচন

চুলের দৈর্ঘ্য এবং রোলারের আকারের মধ্যে সম্পর্ক সিদ্ধান্ত নেবে ফলাফলটি কার্ল হবে কিনা।

রোলারের আকার + চুলের দৈর্ঘ্য = কার্ল ফলাফল

রোলারের প্রকারভেদ

- 1 **চৌম্বক / প্লাস্টিকের রোলার** : এই রোলারগুলি বায়ুচলাচল ছিদ্র সহ শক্ত প্লাস্টিকের সিলিন্ডার যাকে চুম্বক বলা হয়। সুতরাং, এগুলি কোনও স্টাইলিং পণ্য ছাড়াই আপনার ভেজা কার্লগুলি মোড়ানোর জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। (চিত্র 9)

Fig 9



- 2 **ভেলক্রো রোলার** : ভেলক্রো রোলার শুধুমাত্র শুষ্ক চুলে ব্যবহার করা হয়। একটি ভেলক্রো রোলার লুক এবং লুপ ফাস্টেনারগুলির একটি স্ট্রিপ দিয়ে তৈরি যা সিলিন্ডারের চারপাশে আবৃত থাকে। এগুলি বিভিন্ন আকারে পাওয়া যায় এবং শুষ্ক বা ভেজা চুলে ব্যবহার করা যেতে পারে। রোলারগুলি স্ব-ধারণ করে কারণ তাদের পিন বা ক্লিপগুলির প্রয়োজন নেই। (চিত্র 10)

Fig 10



- 3 **টি ফ্লেক্সি রোলার/রেন্ডার** : ফ্লেক্সি রড হেয়ার রোলারগুলি খুব নমনীয় এবং এগুলিকে ব্লেন্ডি রোলার হিসাবেও উল্লেখ করা হয়। এই হেয়ার রোলারগুলি অনেক

দিন ধরেই রয়েছে, এগুলি সব ধরনের চুলের জন্য বেশ উপযুক্ত এবং ফ্লেক্সি রোলার ব্যবহার করে এবং আপনাকে আপনার চুলে সরাসরি তাপ ব্যবহার না করে সহজেই একটি সুন্দর স্টাইল তৈরি করতে পারেন। (চিত্র 11)

Fig 11



- 4 **ফোম রোলার** : স্পঞ্জ হেয়ার রোলার হল আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ হেয়ার কার্লার প্রত্যেক মহিলার জানা উচিত। আপনাকে যদি রাতারাতি আপনার কোঁকড়া স্টাইলগুলিকে সংরক্ষণ করতে চান তবে এটি নিখুঁত রোলার, কারণ আপনাকে সহজেই আপনার চুলে ঘুমাতে পারেন। একটি কার্লিং পদ্ধতি রয়েছে যা আপনাকে এই রোলারগুলির সাথে আপনার ধরনের কার্ল পেতে ব্যবহার করতে পারেন এবং এগুলি অন্যান্য কার্লারের তুলনায় বেশি আরামদায়ক। (চিত্র 12)

Fig 12



শুকনো পদ্ধতি

- কৃত্রিম সাহায্য : কৃত্রিম সাহায্য মহিলাদের সৌন্দর্য উন্নত করতে পরিবেশিত। লোকেরা বেশিরভাগ সুবিধার জন্য এবং শৈলীর দ্রুত পরিবর্তনের জন্য কিছু কারণে কৃত্রিম এইডস পরতে পছন্দ করে। (চিত্র 13)

কৃত্রিম সাহায্য তিনটি মূল কারণে পরা হয়

- 1 **প্রয়োজনীয়তা** : ঢাক ও ক্ষতিগ্রস্ত চুল ঢাকতে।
- 2 **ফ্যাশন** : দৈনন্দিন চুলের স্টাইল পরিবর্তনের জন্য, আলংকারিক উদ্দেশ্যে এবং বিশেষ অনুষ্ঠানের জন্য।
- 3 **ব্যবহারিকতা** : ব্যস্ত মহিলাদের মিটমাট করার জন্য চুলের শেড এবং শৈলীতে দ্রুত পরিবর্তনের জন্য।

চুলের টুকরো নির্মাণ : কৃত্রিম সাহায্য মানুষের চুল, কৃত্রিম এবং পশুর চুল থেকে বা উভয়ের মিশ্রণ থেকে তৈরি করা যেতে পারে।

Fig 13



একটি সাধারণ ম্যাচ পরীক্ষা মানুষের চুল এবং সিন্থেটিক চুলের মধ্যে পার্থক্য বলবে, চুলের টুকরোটির পিছনের অংশ থেকে চুলের একটি ছোট টুকরো কাটুন। আলোকিত ম্যাচ দিয়ে, এই চুলের স্ট্র্যান্ডটি পুড়িয়ে ফেলুন এবং এই পয়েন্টগুলি পর্যবেক্ষণ করুন:

- 1 মানুষের চুল ধীরে ধীরে পুড়ে যায় এবং একটি শক্তিশালী আদেশ দেয়।
- 2 সিন্থেটিক চুল দ্রুত পুড়ে যায় এবং খুব কম বা কোন অর্ডার দেয় না। সমস্ত চুলের টুকরো মেশিন বা হাতে তৈরি করা যেতে পারে। মেশিনে তৈরি চুলের টুকরো কম দামি। যাইহোক, হাতের গিঁটযুক্ত চুলের টুকরোগুলি সবচেয়ে প্রাকৃতিক দেখাচ্ছে।

চুলের টুকরার প্রকারভেদ

চুলের টুকরো দিয়ে বিভিন্ন ধরনের চুলের স্টাইল তৈরি করা যেতে পারে যা দিনের বেলা বা সন্ধ্যায় পরার জন্য সাজানো যেতে পারে। চুলের টুকরো অনেক আকার, শৈলী এবং রঙে আসে।

- 1 **উইগলেট** : উইগলেটগুলি ছোট চুলের টুকরো। এতে প্রায় 1 ½ আউন্স চুল রয়েছে যা 5 থেকে 7 ইঞ্চি লম্বা। (চিত্র 14)

Fig 14



- 2 **জলপ্রপাত** : একটি ফলস ব্যবহার করে লম্বা চুল চেহারা অর্জন করা যেতে পারে। জলপ্রপাত 10 থেকে 26 ইঞ্চি পর্যন্ত বেশ কয়েকটি দৈর্ঘ্যে এসেছিল। চুলের পরিমাণও 5 থেকে 10 আউন্সের মধ্যে পরিবর্তিত হয়। (চিত্র 15)

Fig 15



- 3 **সুইচ** : সুইচ হল লম্বা চুলের টুকরো যা একটি ছোট বেসে wafted হয়। সেখানে লম্বা টুকরা সাধারণত বিশেষ স্টাইলিং প্রভাব জন্য ব্যবহৃত। তারা চুলের 1-3 ডালপালা দিয়ে নির্মিত হয়। স্টাইলিং এবং ব্রেডিংয়ে আরও নমনীয়তা প্রদানের জন্য আরও ভাল সুইচগুলি তিনটি কান্ড দিয়ে তৈরি করা হয়। (চিত্র 16)

Fig 16



- 4 **টুপি** : চুলের টুকরো যা একজন পুরুষের টাকের প্যাটার্নের সাথে মানানসই করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে তা টুপিস নামে পরিচিত। এই চুলের টুকরোগুলি চুলের কম অংশে ঠিক ফিট করার জন্য তৈরি করা হয় এবং ক্লায়েন্টের অবশিষ্ট চুলের সাথে রঙিন হয়। (চিত্র 17)

চুলের টুকরো পরিষ্কার করা এবং রক্ষণাবেক্ষণ করা

বেশিরভাগ মানুষ জানেন কখন তাদের চুলে শ্যাম্পু করা দরকার, কিন্তু অনেকেই জানেন না কখন তাদের চুলের

টুকরো পরিষ্কার করা উচিত। চুলের টুকরো যদি ঘন ঘন পরা হয়, তবে তা প্রতি 2 থেকে 4 সপ্তাহে পরিষ্কার করা উচিত। একটি নোংরা চুল টুকরো চকচকে অভাব।

- 1 **সিঙ্কেটিক চুলের টুকরো পরিষ্কার করা** : কৃত্রিম চুল ঠান্ডা জলে হালকা শ্যাম্পু দিয়ে শ্যাম্পু করা উচিত।

চুলের টুকরো ধোয়ার সময় খেয়াল রাখতে হবে যাতে পরচুলা ঘষে না যায়, তবে চুলের স্ট্র্যান্ড আলাদা করতে আপনার আঙ্গুল ব্যবহার করুন। চুলের টুকরো ধুয়ে ফেলতে কম চাপ এবং ঠান্ডা জল সাবধানে ব্যবহার করুন।

Fig 17



চুলের টুকরো থেকে অতিরিক্ত জল চলে যেতে দিন, তারপরে এটি অর্ধেক ভাঁজ করুন। আবার অর্ধেক ভাঁজ করুন এবং আলতো করে চেপে নিন। চুলের টুকরোটি অর্ধেক খুলে ফেলুন এবং একটি তোয়ালের উপর চুলের টুকরোটি বিছিয়ে রাখুন এবং অতিরিক্ত জল আলতো করে চেপে দিন। তোয়ালেটি সরিয়ে চুলের টুকরোটি আলতো করে নেড়ে স্টাইল অনুযায়ী চুলের টুকরো সেট করুন।

- 2 **মানুষের চুলের টুকরো পরিষ্কার করা** : মানুষের চুল অ্যাসিড ভারসাম্যযুক্ত শ্যাম্পু দিয়ে পরিষ্কার করা যেতে পারে যা তারা বিশেষভাবে রাসায়নিকভাবে চিকিৎসা করা চুলের জন্য ডিজাইন করে। কিছু নির্মাতারা পরামর্শ দেন যে মানুষের চুলের টুকরো বিশেষ ক্লিনজার দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। সর্বদা গ্লাভস পরিধান করুন এবং একটি ভাল বায়ুচলাচল স্থানে কাজ করুন।

তাপীয় স্টাইলিং : থার্মাল স্টাইলিং হল শুষ্ক চুলে থার্মাল ইকুইপমেন্ট ব্যবহার করে ঢেউ ও কার্লিং, সোজা বা চাপা চুল। তাপ সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়।

- চুল স্টাইল করুন এবং শুকান
- চুল কোঁকড়ানো বা ঢেউ করা
- চুল সোজা করা

সরঞ্জাম তাপ স্টাইলিং ব্যবহার করা হয়

- 1 **ক্রিম্পার** : ক্রিম্পারে দুটি ধাতুযুক্ত ধাতুর প্লেট রয়েছে এবং চুলে সরল রেখায় একই প্যাটার্নের ক্রিম্প তৈরি করে। প্রধানত চুল ঢেউ দিতে crimps ব্যবহার করা হয়। (চিত্র 18)

Fig 18



- 2 **হ্যান্ড ড্রায়ার** : Dryers তাপ এবং গতি বিভিন্ন পরিসীমা আসে। এটি চুল শুকানোর এবং স্টাইল করার জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি চুলকে অস্থায়ীভাবে সোজা এবং কার্লিং করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে। (চিত্র 19)

Fig 19



- 3 **ডিফিউজার** : ডিফিউজার ব্লো ড্রায়ারের জন্য একটি বিশেষ সংযুক্তি। বাতাস মাথার বিস্তীর্ণ অঞ্চলের উপর সরাসরি থাকে এবং চুলগুলি কার্ল নষ্ট না করে প্রাকৃতিকভাবে শুকিয়ে যায়। (চিত্র 20)

Fig 20



- 4 **হট রোলার** : হট রোলারগুলি বৈদ্যুতিকভাবে উত্তপ্ত রোলার যা বিভিন্ন আকারে আসে। গরম রোলার খুব কমই ব্যবহার করা হয়। (চিত্র 21)
- 5 **কার্লিং আয়রন** : কার্লিং লোহার একটি ব্যারেল প্রং এবং একটি ডিপ্রেসার খাঁজ রয়েছে। কার্লিং আয়রন বিভিন্ন আকারে পাওয়া যায়। এটি ছোট, মাঝারি বা বড় কার্লের উপর নির্ভর করে ব্যবহৃত হয়। (চিত্র 22)
- 6 **শক্তিশালীকরণ** : স্ট্রটনারগুলি ক্রিম্পারগুলির মতো একই নীতির উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয় তবে কোঁকড়া বা কুঁচকে যাওয়া চুল লোহার করার জন্য ফ্ল্যাট প্লেট রয়েছে। (চিত্র 23)

Fig 21



Fig 22



Fig 23



ব্লো ড্রাইং

একটি ব্লো ড্রাইং হল একটি হাত ধরা হেয়ার ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকানোর সময় স্টাইল করার একটি পদ্ধতি। ব্লো ড্রাইংয়ে ড্রায়ার থেকে গরম বাতাস এবং চুল ছাঁচে ব্রাশ ব্যবহার করা জড়িত। একটি ব্লো ড্রায়ার অস্থায়ীভাবে কোঁকড়া এবং তরঙ্গায়িত চুল সোজা করতেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

চুলের ইস্ত্রি

হেয়ার আয়রন বা হেয়ার টং হল একটি টুল যা তাপ ব্যবহার করে চুলের গঠন পরিবর্তন করতে ব্যবহৃত হয়। লোহা তিন প্রকার;

- I আমি কার্লিং আয়রন : চুল কোঁকড়া করতে কার্লিং আয়রন ব্যবহার করা হয়। কার্লিং আয়রন দুটি অংশে তৈরি করা হয়- খাঁজ এবং প্রং। প্রংটি শক্ত অংশ এবং গোলাকার আকৃতির। লোহা বন্ধ হয়ে গেলে খাঁজটি খালি বা বাঁকানো থাকে যাতে খাঁজের চারপাশে ফিট করা যায়।
 - II সোজা করা আয়রন : সোজা করা আয়রনকে সাধারণত স্ট্রেইটনার বা ফ্ল্যাট আয়রন বলা হয় এবং এটি চুল সোজা করতে ব্যবহৃত হয়।
 - III ক্রিমিং আয়রন : চুলে কাঙ্ক্ষিত আকারের ক্রিম্প (তরঙ্গ) তৈরি করতে ক্রিমিং আয়রন ব্যবহার করা হয়। Crimper শৈলী মধ্যে পয়েন্টেড রিজ দেয়। ক্রিমিং আয়রন বিভিন্ন আকারে আসে এবং প্যাডেলের উপর বিভিন্ন আকারের শিলা থাকে। বড় শিলাগুলি চুলে বড় আঁটি তৈরি করে এবং ছোট খাঁজগুলি ছোট খাঁজ তৈরি করে।
- থার্মাল হেয়ার স্টাইল করার সময় নিরাপত্তা সতর্কতা**
- 1 নিজেকে বা ক্লায়েন্টকে জ্বালানো এড়াতে তাপীয় সরঞ্জামগুলি সাবধানে পরিচালনা করুন।
 - 2 ভাঙা দাঁতের চিরুনি ব্যবহার করবেন না। তারা চুল ভেঙ্গে বা বিভক্ত করতে পারে বা মাথার ত্বকে আঘাত করতে পারে।
 - 3 ভাল তাপীয় কার্ল বা তরঙ্গ নিশ্চিত করতে ক্লায়েন্টের চুল অবশ্যই পরিষ্কার এবং সম্পূর্ণ শুষ্ক হতে হবে।
 - 4 রাসায়নিকভাবে চিকিৎসা করা চুলে তাপীয় সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন না কারণ তারা চুলের ক্ষতি করতে পারে।
 - 5 চুল ঘন বা ভারী হলে প্রথমে পাতলা করে নিন।
 - 6 ব্যবহারের আগে আপনার হেয়ার ড্রায়ারের জন্য সতর্কতা এবং নির্দেশাবলী পড়ুন।
 - 7 হেয়ার ড্রায়ারকে পছন্দসই সেটিং-এ সেট করুন - প্রায়শই কম, মাঝারি বা উচ্চ।
 - 8 হেয়ার ড্রায়ার একটি গ্রাউন্ডেড আউটলেটে প্লাগ করুন।
 - 9 আপনার চুলের উপর হেয়ার ড্রায়ার চালান, এটিকে আপনার মাথার ত্বক থেকে নিরাপদ দূরত্বে রেখে জ্বলন এড়ান। ব্যবহার করার সময় প্লাগটিকে গরম পৃষ্ঠ থেকে দূরে রাখুন।
 - 10 ব্যবহার করা শেষ হলে হেয়ার ড্রায়ার খুলে ফেলুন। এটি একটি শুকনো ক্যাবিনেট বা স্টোরেজ স্পেসে সংরক্ষণ করুন যেখানে এটি পড়ে যাবে না বা বাথটাব বা সিঙ্কে টানা যাবে না।

চুলের রং/চুল রঙ করার জ্ঞান (Hair coloring /knowledge of hair colouring)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- চুল গঠন জ্ঞান সংজ্ঞায়িত
- চুলের খাদ এবং চুলের গোড়া সম্পর্কে ব্যাখ্যা করুন।

চুল রঙের ভূমিকা

রঙ গতিশীল। এটি ব্যক্তিত্ব, মেজাজ, ফ্যাশন এবং সময় প্রকাশ করতে ব্যবহার করা যেতে পারে। হেয়ার কালারিং বা হেয়ার ডাইং হল চুলের রং পরিবর্তন করার অভ্যাস। এর প্রধান কারণগুলি হল প্রসাধনী: ধূসর বা সাদা চুল ঢেকে রাখা, আরও ফ্যাশনেবল বা পছন্দসই রঙে পরিবর্তন করা, বা চুলের ড্রেসিং প্রক্রিয়া বা সান ব্লিচিং দ্বারা বিবর্ণ হয়ে যাওয়ার পরে চুলের আসল রঙ পুনরুদ্ধার করা।

চুলের গঠন সম্পর্কে জ্ঞান

- 1 চুল ত্বকের একটি উপাঙ্গ। চুল আপনার শরীরের সুরক্ষা প্রদান করে, আপনাকে আকর্ষণীয় দেখাতে সাহায্য করে এবং বিলিয়ন-ডলারের প্রসাধনী শিল্পকে সমর্থন করার জন্য একটি বড় ভূমিকা পালন করে যার আপনাকে অংশ হওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, চুলের বৈজ্ঞানিক গবেষণাকে বলা হয় ট্রাইকোলজি।
- 2 চুল প্রধানত কেরাটিন নামক একটি শক্ত রাসায়নিক পদার্থ দিয়ে গঠিত।
- 3 কেরাটিন, যা একটি প্রোটিন, এছাড়াও আমাদের নখ এবং নখর, পালক, খুর এবং পশুর উলের মধ্যে উপস্থিত থাকে
- 4 চুলে বিভিন্ন পরিমাণে কার্বন, হাইড্রোজেন, অক্সিজেন, নাইট্রোজেন এবং সালফার থাকে।
- 5 হালকা চুলে বেশি অক্সিজেন এবং সালফার থাকে, যেখানে কালো চুলে বেশি কার্বন এবং হাইড্রোজেন থাকে।

চুলের রাসায়নিক গঠন

- | | |
|--------------|------|
| • কার্বন | 45% |
| • হাইড্রোজেন | 6.7% |
| • নাইট্রোজেন | 15% |
| • সালফার | 5.3% |
| • অক্সিজেন | 28% |

চুলের গঠন: চুলের দুটি প্রধান বিভাগ রয়েছে, একটি ত্বকের পৃষ্ঠের উপরে এবং একটি নীচে। (চিত্র 1)

- চুলের যে অংশটি নিয়ে আমরা সাধারণত সবচেয়ে বেশি চিন্তিত থাকে হেয়ার শ্যাফট বলে।
- এটি চুলের সেই অংশ যা আমরা দেখতে পাই ত্বক থেকে আটকে যাচ্ছে। চুলের গোড়া হল ত্বকের নিচের অংশ।

চুলের খাদ (চিত্র 2)

এপিডার্মিস থেকে যে অ্যাপেন্ডেজ তৈরি হয় তাকে হেয়ার শ্যাফট বলে। চুলের খাদ তিনটি স্তর নিয়ে গঠিত: কিউটিকল, কর্টেক্স এবং মেডুলা।

Fig 1

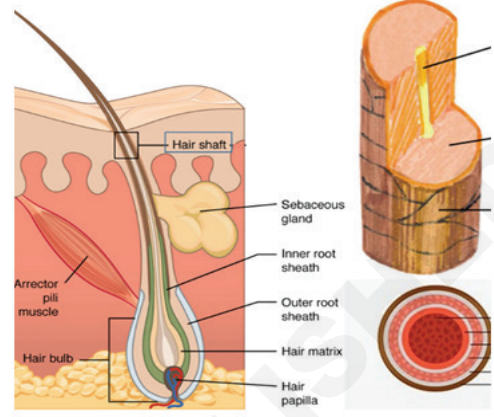
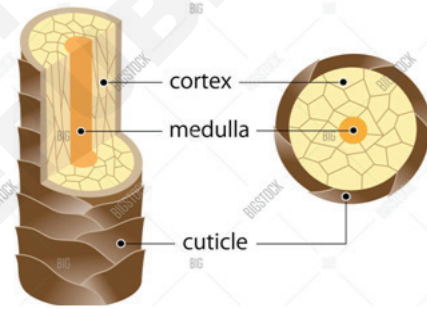


Fig 2



- কিউটিকল হল চুলের সবচেয়ে বাইরের স্তর যার সিঙ্গেল বা স্কেল আছে কোষের মতো যা ওভারল্যাপ করে। এই কোষগুলি চুলের অভ্যন্তরীণ কাঠামোর ক্ষতি রোধ করতে এবং চুলের ফাইবারের জলের উপাদান নিয়ন্ত্রণ করতে প্রতিরক্ষামূলকভাবে কাজ করে। মধ্যম কাঠামোর মধ্যে কটেজ রয়েছে যা চুলের শক্তি, রঙ এবং গঠন প্রদান করে। সবচেয়ে ভিতরের গঠন হল মেডুলা স্তর যা শুধুমাত্র বড় পুরু চুলে থাকে। কিউটিকল স্তরের কোষের মতো সিঙ্গেল চুলের প্রান্তের দিকে নির্দেশ করে এবং রাসায়নিকের সময় উত্থিত হয় প্রসেস কোষগুলি উপস্থাপিত হলে, সমাধানগুলি কটেজ স্তরে প্রবেশ করতে সক্ষম হয়।
- চুলের মাঝখানের স্তরটি কটেজ নামে পরিচিত এবং এটির বিভিন্ন কাজ রয়েছে। চুলের মোট ওজনের প্রায় 90 শতাংশ কটেজ স্তরের মধ্যে থাকে। দীর্ঘায়িত কোষগুলি একটি সন্তুষ্ট পদার্থ তৈরি করে যা চুলকে শক্তি এবং স্থিতিস্থাপকতা দেয়। কটেজে রঙ্গক (মেলানিন) থাকে যা চুলকে তার প্রাকৃতিক রঙ দেয়। কেমিক্যাল হেয়ার রিলাক্সিং, থার্মাল স্টাইলিং, ওয়েট সেটিং এবং হেয়ার কালার অক্সিডেশনের মতো পরিষেবাগুলি চুলের অস্থায়ী এবং স্থায়ী পরিবর্তন ঘটায়। এই পরিবর্তনগুলি কটেজ স্তরে সঞ্চালিত হয়।

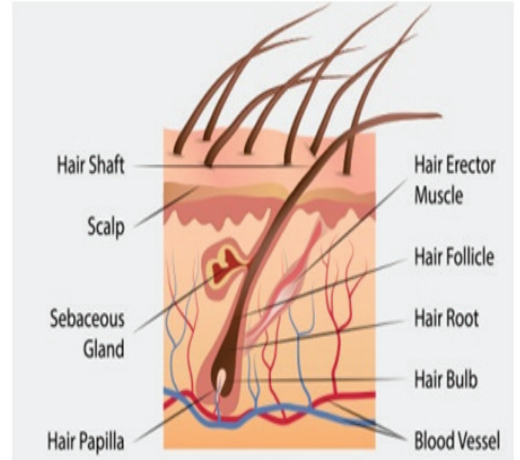
কর্টেক্সে রঙ্গক (মেলানিন) থাকে যা চুলকে তার প্রাকৃতিক রঙ দেয়। কেমিক্যাল হেয়ার রিলাক্সিং, থার্মাল স্টাইলিং, ওয়েট সেটিং এবং হেয়ার কালার অক্সিডেশনের মতো পরিষেবাগুলি চুলের অস্থায়ী এবং স্থায়ী পরিবর্তন ঘটায়। এই পরিবর্তনগুলি কর্টেক্স স্তরে সঞ্চারিত হয়। দুটি ধরনের মেলানিন রয়েছে যা কর্টেক্স স্তরে পাওয়া যায়।

চুল: ইউমেলানিন এবং ফিওমেলানিন। ইউমেলানিন বাদামী এবং কালো রঙ তৈরি করে এবং এটি মেলানিনের সবচেয়ে প্রচলিত প্রকার।

ফিওমেলানিন হলুদ, স্বর্ণকেশী, লাল এবং অবর্ণ বর্ণ দেয়। প্রাকৃতিক চুলের রঙ ফিওমেলানিন এবং ইউমেলানিন অনুপাত থেকে রঞ্জক দানার আকার এবং সংখ্যার সাথে মিলিত হয়। চুল ধূসর হলে কর্টেক্স স্তরে মেলানিন পিগমেন্টের অনুপস্থিতি থাকে। মেডুলা স্তর: মেডুলা, যাকে চুলের পিথ বা মজ্জাও বলা হয়, এটি সবচেয়ে ভিতরের স্তর। গোলাকার কোষ দ্বারা গঠিত, এই স্তরটি সাধারণত ঘন এবং/অথবা মোটা চুলে পাওয়া যায়। স্বাভাবিকভাবে স্বর্ণকেশী এবং সূক্ষ্ম চুলে সাধারণত মেডুলা থাকে না। চুলের এই স্তরটির কার্যকারিতা সেলুন পেশাদারদের দ্বারা পরিচালিত চুলের যত্ন পরিষেবাগুলিকে প্রভাবিত করে না।

চুলের গোড়া: চুলের গোড়ার সাথে বিভিন্ন ধরনের কাঠামো সংযুক্ত থাকে। (চিত্র 3)

Fig 3



চুল গুটিকা: লোমকূপ ত্বকের গর্তের মতো একটি ক্ষুদ্র নল। ফলিকল একটি টেস্ট টিউবের মতো যা চুলের গোড়া ধরে রাখে। আপনার শরীরের প্রতিটি চুলের নিজস্ব ফলিকল রয়েছে।

চুলের বাস্প: চুলের বাস্পটি প্যাপিলার ঠিক উপরে থাকে এবং এটির উপরে শক্তভাবে ফিট করে। চুলের বাস্প প্যাপিলা দ্বারা পুষ্ট হয়।

অ্যারেक्टर পিলি পেশী: অ্যারেक्टर পিলি পেশী, যা আমরা আগে উল্লেখ করেছি, ফলিকলের টাওয়ার অংশের সাথে সংযুক্ত।

রঙের বিজ্ঞান (Science of color)

উদ্দেশ্য: এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- রঙের বিজ্ঞানের সংজ্ঞা দাও
- চুলের রঙের প্রাকৃতিক রঙ্গক
- প্রাকৃতিক চুলের রং পরিবর্তন হয়।

রঙ বিজ্ঞান সম্পর্কে ভূমিকা

- রঙ তত্ত্ব হল রঙ ব্যবহারের বিজ্ঞান এবং শিল্প উভয়ই। এটি ব্যাখ্যা করে কিভাবে মানুষ রঙ উপলব্ধি করে; এবং রঙগুলি একে অপরের সাথে কীভাবে মিশ্রিত হয়, মেলে বা বৈসাদৃশ্য করে তার ভিজ্যুয়াল প্রভাব। রঙ তত্ত্ব এছাড়াও বার্তা রং যোগাযোগ জড়িত; এবং রঙ প্রতিলিপি করতে ব্যবহৃত পদ্ধতি।
- রঙ তত্ত্ব আপনাকে আপনার ব্র্যান্ড তৈরি করতে সাহায্য করবে।
- রঙ হল উপলব্ধি। আমাদের চোখ কিছু দেখতে পায় (উদাহরণস্বরূপ, আকাশ), এবং আমাদের চোখ থেকে আমাদের মস্তিষ্কে পাঠানো ডেটা আমাদের বলে যে এটি একটি নির্দিষ্ট রঙ (নীল)। বস্তু তরঙ্গদৈর্ঘ্যের বিভিন্ন সংমিশ্রণে আলোকে প্রতিফলিত করে। আমাদের মস্তিষ্ক সেই তরঙ্গদৈর্ঘ্যের সংমিশ্রণগুলিকে বেছে নেয় এবং সেগুলিকে আমরা রঙ বলি এমন ঘটনাতে অনুবাদ করে।

চুলের প্রাকৃতিক পিগমেন্টেশন: মেলানোসাইট দ্বারা চুলের কর্টেক্সে রঙ তৈরি হয় যা দুটি ধরনের রঙ্গক তৈরি করে: মেলানিন, যা কালো/বাদামী এবং ফিওমেলানিন, যা লাল/হলুদ। সমস্ত প্রাকৃতিক চুলের রঙ এই দুই ধরনের পিগমেন্টের সংমিশ্রণ।

গাঢ় কেশিক লোকেদের কালো/বাদামী পিগমেন্ট বেশি থাকে যখন ফার্সা চামড়ার জাতীয়তাদের লাল/হলুদ রঙ্গক বেশি থাকে। এই রঙ্গকগুলির বৈচিত্র্যই বিভিন্ন চুলের রঙের বর্ণালী তৈরি করে।

- ইউমেলানিন কালো এবং বাদামী রঙ্গক প্রদান করে এবং তাই, চুল কতটা কালো তা নির্ধারণ করে। অধিকাংশই, যখন এই রঙ্গকটির বেশি কারো চুলে উপস্থিত থাকে, তখন এটি সামগ্রিক চুলের রঙকে ছাইয়ের মতো একটি শীতল চেহারা দেয়। ইউমেলানিন রঙ্গক তিনটি প্রাথমিক রং নিয়ে গঠিত - নীল, লাল এবং হলুদ। (চিত্র 1)

Fig 1



- ফিওমেলানিন লাল এবং হলুদ রঙ্গক প্রদান করে। এটি কারও চুলে উষ্ণ রঙের জন্ম দেয়, যেমন অবর্ণ, স্ট্রবেরি বা সোনা।

কালো এবং বাদামী চুলে প্রচুর পরিমাণে ইউমেলানিন থাকে। লাল চুলে প্রচুর পরিমাণে ফিওমেলানিন থাকে। হালকা স্বর্ণকেশী চুলে আসলে তুলনামূলকভাবে কম মেলানিন থাকে - আমরা যে ফ্যাকাশে হলুদ দেখতে পাই তা চুলে থাকা কেরাটিনের কারণে হয়, কোনো রঙ্গক নয়। সাদা চুলে সামান্য বা একেবারেই রঙ্গক থাকে না (চিত্র 2)।

কেন প্রাকৃতিক চুলের রঙ পরিবর্তন হয়

হেয়ার ডাইং প্রোডাক্ট ব্যবহার করে আমরা পছন্দ অনুযায়ী চুলের রঙ পরিবর্তন করতে পারি। এখানে, হেয়ারড্রেসিংয়ের বিভিন্ন রাসায়নিক প্রক্রিয়া (যেমন ব্লিচিং, টিন্টিং, নিউট্রালাইজিং) চুলের রঙ পরিবর্তন করতে প্রাকৃতিক রঙ্গকগুলির উপর কাজ করে।



যাইহোক, চুলের রঙ অন্যান্য বিভিন্ন কারণে পরিবর্তিত হতে পারে যা সবসময় আমাদের নিয়ন্ত্রণে থাকে না, যার মধ্যে রয়েছে:

- বার্ধক্য রঙ্গক উৎপাদনকে প্রভাবিত করতে পারে। ফলস্বরূপ, আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমাদের চুলে মেলানিন তৈরি হওয়া বন্ধ হয়ে যায় এবং তাই, পিগমেন্ট ছাড়াই পৃথক নতুন চুল গজাতে পারে। এ কারণেই তারা সাদা।

রঙের মৌলিক নিয়ম (রঙের চাকা) (Basic law of color (Color wheel))

উদ্দেশ্য: এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- রঙের মৌলিক নিয়ম বর্ণনা কর
- প্রাথমিক রঙ, গৌণ রঙ, তৃতীয় রঙ বর্ণনা করুন।

রঙের মৌলিক আইন

রঙের নিয়মগুলি অন্যান্য রঙ তৈরি করতে রঞ্জক এবং রঙ্গকগুলির মিশ্রণকে নিয়ন্ত্রণ করে। এই আইনগুলির প্রথম ধারণাটি মৌলিক রঙ। রঙগুলি রঙের বৃত্তের চারপাশে এমনভাবে সাজানো হয় যা রঙের মধ্যে সম্পর্ক দেখায়। বৃত্তটি চারটি বিভাগে বিভক্ত: প্রাথমিক, মাধ্যমে, তৃতীয় এবং চতুর্থী।

- 1 প্রাথমিক রঙ : লাল, হলুদ এবং নীল।
- 2 গৌণ রঙ : হলুদ + লাল = কমলা, নীল + হলুদ = সবুজ, লাল + নীল = বেগুনি।
- 3 টারশিয়ারি রঙ : লাল - কমলা, হলুদ - সবুজ, নীল - হলুদ - কমলা, নীল - সবুজ, লাল - লেগুন।
- 4 চতুর্থী রঙ : চতুর্থী রঙ হল অন্যান্য সমস্ত রঙের সংমিশ্রণ, যার মধ্যে চোখ যে সমস্ত রঙ দেখতে পায়।
- 1 **প্রাথমিক রঙ** : সমস্ত রঙ তিনটি প্রাথমিক রঙ দিয়ে শুরু হয়: নীল, লাল এবং হলুদ। একটি প্রাথমিক রঙ যা একটি মিশ্রণ দ্বারা প্রাপ্ত হয় না। প্রতিটি প্রাথমিক রঙের নির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্য রয়েছে। (আকার 1)

সাদা চুল যখন এখনও রঙের চুলের সাথে মিশ্রিত হয়, তখন এটি একটি ধূসর চেহারা তৈরি করে - কখনও কখনও "লবণ এবং মরিচ" হিসাবে উল্লেখ করা হয়।

- স্বর্ণকেশী শিশুরা কখনও কখনও তাদের চুল কালো দেখতে পায় যখন তাদের বয়স সাত বা আট বছর হয় এবং প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থায় চুল কালো হতে থাকে। মেলানিন উৎপাদন বাড়ার সাথে সাথে চুল কালো হয়ে যায়।
- পরিবেশগত কারণগুলিও চুলের রঙকে প্রভাবিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আর্দ্রতা এবং বাতাস চুলে আরও অক্সিজেন নিয়ে আসে এবং এটি চুলের রঙ্গকগুলিকে আক্রমণ করে। সূর্যালোক তখন প্রক্রিয়াটিকে আরও ত্বরান্বিত করতে পারে। চুলের নীল রঙ্গকগুলি সবচেয়ে দুর্বল এবং প্রথমে অদৃশ্য হয়ে যায়। এটি চুলের মধ্য দিয়ে লাল এবং হলুদের উষ্ণ আন্ডারটোন ছেড়ে দেয়। রোদ এবং বাতাসের সংমিশ্রণে বেশি সংস্পর্শে আসার কারণে সৈকত ছুটির দিনে আমাদের চুল প্রায়শই হালকা হয়ে যায়।
- স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি অকাল ধূসর হয়ে যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, অটোইমিউন থাইরয়েড রোগ, ভিটিলিগো এবং বার্ধক্যজনিত সিন্ড্রোমের কারণে চুল ধূসর হতে পারে।
- ঔষধ প্রাকৃতিক চুলের রঙ পরিবর্তন করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ম্যালেরিয়া প্রতিরোধে ব্যবহৃত কিছু ঔষধ চুলকে হালকা করতে পারে, আবার কিছু মৃগী রোগের ঔষধ চুলকে কালো করতে পারে।
- ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টেরন হরমোনের উচ্চ মাত্রার কারণে গর্ভাবস্থায় হালকা চুল কালো হতে পারে।

Fig 1



লাল মাঝারি প্রাথমিক রঙ। লাল উষ্ণতা দেয় এবং হাইলাইট প্রদান করে। লাল একটি উদ্দীপক প্রভাব আছে; এটি উত্তেজিত করে এবং সতর্কতার জন্য ব্যবহৃত হয়। লাল রঙের টোনগুলি বিবর্ণ হওয়ার জন্য দ্বিতীয়, তবে নীলের চেয়ে অনেক বেশি প্রতিরোধী।

হলুদ তৃতীয় প্রাথমিক রঙ এবং দুর্বলতম। হলুদ রঙের স্বরে হালকা এবং উজ্জ্বলতা যোগ করে। হলুদ চোখের দিকে অগ্রসর হয়, এবং এটি সত্যের চেয়ে বড় বলে মনে হয়।

হলুদ শেষ রঙ্গক হারানো হয়। হলুদ আলো প্রতিফলিত করে, হাইলাইট যোগ করে এবং বিস্তারিত দেখায়। (চিত্র 2)

Fig 2



নীল প্রভাবশালী প্রাথমিক রঙ। আধিপত্য, মানে নীলের বৈশিষ্ট্যগুলি একটি রঙের স্বরে গভীরতা বা অন্ধকার যোগ করবে। নীলকে শীতল হিসেবে বর্ণনা করা হয়েছে। যদিও নীল রঙের প্রভাবশালী রঙ্গক, সূর্যের আলো, কঠোর রাসায়নিক পদার্থ বা অক্সিডেশন (চিত্র 3) এর সংস্পর্শে এলে এটি সর্বপ্রথম হারিয়ে যায়।

সেকেন্ডারি রঙ : যখন আপনাকে দুটি প্রাথমিক রঙ একসাথে মিশ্রিত করেন, আপনাকে একটি নতুন রঙ তৈরি করেন যাকে সেকেন্ডারি রঙ বলা হয়।

Fig 3



- আপনাকে যখন প্রাথমিক লাল এবং প্রাথমিক হলুদ মিশ্রিত করেন, তখন আপনাকে সেকেন্ডারি রঙ কমলা করেন।
- প্রাথমিক নীল এবং প্রাথমিক হলুদের সমন্বয় সেকেন্ডারি রঙকে সবুজ করে তোলে।
- প্রাইমারি লাল এবং নীলের সংমিশ্রণ গৌণ রঙকে বেগুনি (বা বেগুনি) করে। (চিত্র 4)

তৃতীয় রঙ / পরিপূরক রঙ (চিত্র 5)

- একটি পরিপূরক জোড়া একটি প্রাথমিক এবং একটি গৌণ রঙ নিয়ে গঠিত। পরিপূরক জোড়ার গৌণ রঙ হল অন্য দুটি প্রাথমিক রঙের সংমিশ্রণ। হলুদ বিবেচনা করুন।

Fig 4

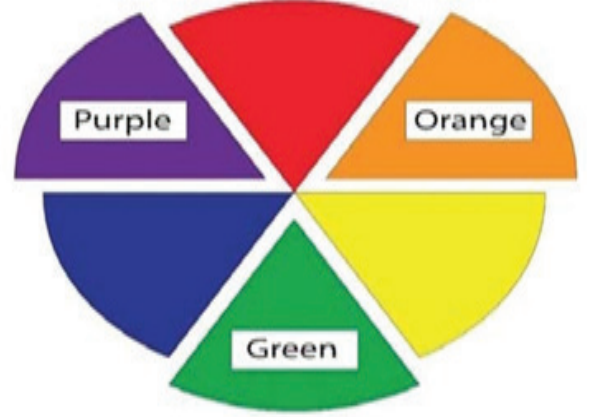
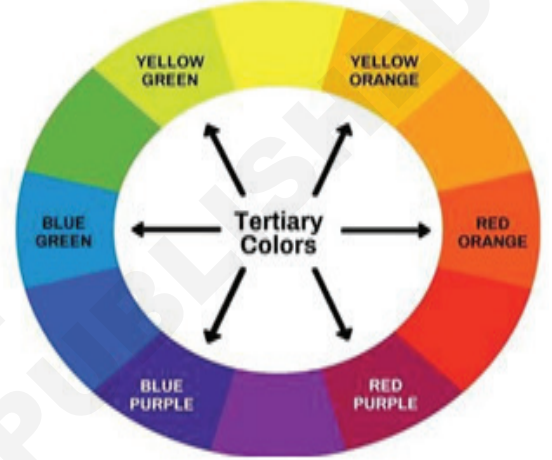


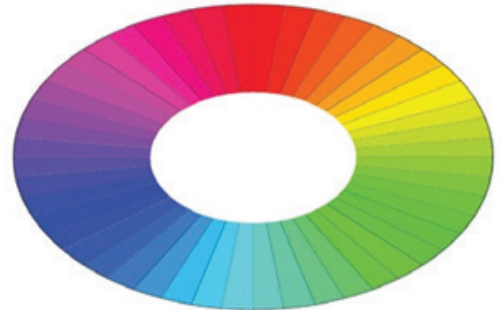
Fig 5



- এটি একটি প্রাথমিক রঙ। অন্য দুটি প্রাথমিক রং কি কি? লাল এবং নীল একত্রিত হয়ে গৌণ রঙ বেগুনি তৈরি করে। ভায়োলেট হল হলুদের পরিপূরক।
- সবুজ চেষ্টা করুন। এটি একটি গৌণ রঙ, এটি প্রাথমিক নীল এবং প্রাথমিক হলুদ দিয়ে গঠিত। কি অনুপস্থিত? লাল। যা সবুজের পরিপূরক।
- অন্য দুটি প্রাথমিক কি কি? নীলের পরিপূরক কি?

চতুর্থী রঙ (ছবি 6) : চতুর্থী রঙ হল অন্যান্য সমস্ত রঙের সংমিশ্রণ, যার মধ্যে চোখ যে সমস্ত রঙ দেখতে পায়।

Fig 6



চুলের রঙের শ্রেণিবিন্যাস (Classification of hair colour)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- চুলের রঙের শ্রেণীবিভাগ সংজ্ঞায়িত করুন
- অস্থায়ী রঙ সংজ্ঞায়িত করুন
- অর্ধ-স্থায়ী রঙ সংজ্ঞায়িত করুন
- স্থায়ী রঙ সংজ্ঞায়িত করুন।

চুলের রঙের শ্রেণিবিন্যাস

চুলের রঙ চুলে কতক্ষণ স্থায়ী হয় তার উপর ভিত্তি করে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়। এই বৈশিষ্ট্য, রঙের দৃঢ়তা, পণ্য গঠনের পাশাপাশি চুলের ছিদ্র দ্বারা প্রভাবিত হয়। (আকার 1)

অস্থায়ী রঙ : চুল শ্যাম্পু না করা পর্যন্ত অস্থায়ী চুলের রঙ চুলের খাদকে আবরণ করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। প্রাকৃতিক চুলের রঙের উপর এর কোন স্থায়ী প্রভাব নেই। অস্থায়ী রঙ হালকা করতে পারে না; তারা শুধুমাত্র চুলে রঙ যোগ করতে পারে এবং টোন একসাথে মিশ্রিত করতে পারে। অস্থায়ী চুলের রঙ বিভিন্ন শেড এবং বিভিন্ন আকারে পাওয়া যায়।

Fig 1



অস্থায়ী রঙের প্রকার

- 1 প্রত্যয়িত রং (ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন দ্বারা ব্যবহারের জন্য অনুমোদিত রং), জল এবং সাধারণত একটি হালকা সেটিং এজেন্ট দিয়ে ধুয়ে প্রস্তুত করা হয়। চুল ধুয়ে ফেলুন এবং চুল শ্যাম্পু না করা পর্যন্ত থাকে। রং rinses ক্রিম এবং জেল হিসাবে পাওয়া যায়। (চিত্র 2)

Fig 2



Herbal hair colour tea rinse

- 2 রঙিন শ্যাম্পুতে রঙের টোন মিশ্রিত করতে বা অবাস্তিত শেডগুলিকে নিরপেক্ষ করতে রঙিন পিগমেন্টের সাথে মিশ্রিত শ্যাম্পু থাকে। অনেক বেগুনী, উদাহরণস্বরূপ, সাদা বা ধূসর চুলে অবাস্তিত হলুদ নিরপেক্ষ করার জন্য। (চিত্র 3)

Fig 3



- 3 রঙের স্প্রে-সাধারণত উজ্জ্বল, পাটি রং- সরাসরি শুষ্ক চুলে প্রয়োগ করা হয়। (চিত্র 4)

Fig 4



- 4 ক্রেয়ন এবং মাসকারা মুখের মেকআপ জন্য ব্যবহার করা হয়। থিয়েটারে অস্থায়ী চুলের রঙের ক্রেয়নও ব্যবহার করা হয়। (চিত্র 5)

Fig 5



অস্থায়ী রঙের ব্যবহার

- 1 অবাস্তিত রঙ নিচে টোনিং.
- 2 একটি ভিন্ন রঙ যোগ করা।
- 3 মিশ্রিত ধূসর।
- 4 বিশেষ অস্থায়ী প্রভাব তৈরি করা।

অস্থায়ী রঙের সুবিধা

- 1 চুলের যেকোনো অব্যাহিত টোন নিরপেক্ষ করুন।
- 2 নিম্নোক্ত চুলে উজ্জ্বল টোন বাড়ান এবং যোগ করুন।
- 3 ক্লায়েন্ট আরও স্থায়ী সমাধানের ব্যবস্থা না করা পর্যন্ত বিবর্ণ রঙ সঠিক করুন।
- 4 অস্থায়ী চুলে রঙ করার প্রধান সুবিধা হল এটি চুলের গঠন পরিবর্তন করে না বা এটি ক্লায়েন্টের নিজস্ব প্রাকৃতিক রঙকে প্রভাবিত করে না।
- 5 বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, অস্থায়ী রঙের জন্য প্যাচ পরীক্ষার প্রয়োজন হয় না।
- 6 অস্থায়ী রঙ দ্রুত এবং প্রয়োগ করা সহজ।
- 7 অস্থায়ী রঙের শ্যাম্পু সহজেই চুলে থাকে।

অস্থায়ী রঙের অসুবিধা

- 1 এটা অবশ্যই প্রতি বার শ্যাম্পুর পরে পুনরায় প্রয়োগ করতে হবে।
- 2 রঙের ফলাফল অসম হতে পারে, বিশেষ করে যদি পর্যাপ্ত পরিমাণে ধুয়ে ফেলা না হয়। রঙটি নিজেই আর্দ্রতা বা ঘামের সাথে চলবে, বালিশ এবং পোশাকে ঘষে যাবে এবং চুল আঁচড়ানো বা আঁচড়ানোর সময় ঝরে যাবে।
- 3 চুল ক্ষতিগ্রস্ত হলে, অস্থায়ী রঙ চুলের কিউটিকল স্তরে প্রবেশ করবে এবং চুল শ্যাম্পু করার পরে অমসৃণ রঙ স্পষ্ট হবে।
- 4 অস্থায়ী rinses শুধুমাত্র রঙ জমা করতে পারে, তারা তুলতে বা রং হালকা করতে পারে না।
- 5 প্রায়শই এই পদ্ধতিতে রঙ করা চুলগুলি নিম্নোক্ত এবং উজ্জ্বল হয় না।

আধা-স্থায়ী রঙ : আধা-স্থায়ী রঙ অস্থায়ী রঙের চেয়ে দীর্ঘস্থায়ী হয়, তবুও চুলের প্রাকৃতিক রঙ্গককে প্রভাবিত না করে ধীরে ধীরে বিবর্ণ হয়ে যায়। আধা-স্থায়ী রঙগুলি চার থেকে ছয়টি শ্যাম্পুতে স্থায়ী হয় এবং ধীরে ধীরে চুল থেকে সরানো হয়। (চিত্র 6)

Fig 6



ঐতিহ্যগত আধা-স্থায়ী রঙ : এই ধরনের অর্ধ-স্থায়ী রঙের কাজ কিউটিকলে প্রলেপ দিয়ে সামান্য ভেদ করে। আধা-স্থায়ী চুলের রঙ সাপ্তাহিক শ্যাম্পু এবং সেটের দিনগুলিতে প্রথম জনপ্রিয় ছিল। এখন যেহেতু অনেক ক্লায়েন্ট প্রতিদিন শ্যাম্পু করে, আধা-স্থায়ী টিন্টগুলি দীর্ঘস্থায়ী করার জন্য সংস্কার করা হয়েছে। এই নতুন রঙগুলি আজ চুলের রঙের সবচেয়ে দ্রুত বর্ধনশীল বিভাগগুলির মধ্যে একটি। (চিত্র 7)

Fig 7



সক্রিয় আধা/আধা-স্থায়ী রঙ (চিত্র 8) : রঙের প্রভাব দীর্ঘস্থায়ী করতে প্রস্তুতকারকের দ্বারা সরবরাহ করা রাসায়নিক অ্যাক্টিভেটরের সাথে অনেক আধা-স্থায়ী রঙ মিশ্রিত করা হয়। এই আধা-স্থায়ী রঙগুলি প্রতিটি শ্যাম্পু এবং স্থায়ী রঙের সাথে ধুয়ে যাওয়া রঙের মধ্যে ব্যবধান পূরণ করে। যখন একটি অ্যাক্টিভেটর ব্যবহার করা হয়, তখন রঙের অণুগুলি কিউটিকল ইমব্রিকেশন (বা দাঁড়িপাল্লা) এর মধ্যে আটকা পড়ে এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়।

Fig 8



সক্রিয় আধা-স্থায়ী রঙগুলি ধূসরকে প্রাকৃতিক রঙে মিশ্রিত করতে ব্যবহৃত হয় এবং এটি রঙ করার ক্ষেত্রেও কার্যকর হতে পারে।

স্বচ্ছ আধা-স্থায়ী রঙ (চিত্র 9) : অর্ধ-স্থায়ী রঙের শেষ প্রকারটি স্বচ্ছ। এই রঙটি সরাসরি পরিষ্কার, স্যাঁতসেঁতে চুলে প্রয়োগ করা হয় এবং ড্রায়ারের নীচে প্রক্রিয়াজাত করা হয়। ফলাফলটি একটি নিছক রঙের সংযোজন যা ক্লায়েন্টের প্রাকৃতিক রঙকে উন্নত করে।

Fig 9



আধা-স্থায়ী রঙের সুবিধা

- 1 অনেক অর্ধ-স্থায়ী রঙে প্যারামিনেনেডিয়ামাইন (কয়লা আলকাতরা থেকে তৈরি একটি রঙের অণু) থাকে না এবং সংবেদনশীল ত্বক এবং মাথার ত্বকের ক্লায়েন্টদের জন্য ব্যবহার করা নিরাপদ।
- 2 যাদের অ্যাক্টিভেটরের প্রয়োজন নেই তারা গর্ভাবস্থায় ক্লায়েন্টদের ব্যবহারের জন্য স্থায়ী চুলের রঙের বিকল্প প্রদান করতে পারে।
- 3 চুলের গঠন প্রভাবিত হয় না। যদিও অল্প পরিমাণে ফেলাভাব সাময়িকভাবে ঘটতে পারে, চুলের অভ্যন্তরীণ কটেক্স স্তর প্রভাবিত হয় না।
- 4 আধা-স্থায়ী রঙ ধূসর চুলের মিশ্রণে খুব কার্যকরী হতে পারে এবং এটি একটি বিশেষভাবে একটি ক্লায়েন্টকে চুল রঙ করার আরও স্থায়ী পদ্ধতির সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার একটি ভাল উপায়।
- 5 আধা-স্থায়ী রঙ টোন এবং গভীরতা যোগ করে প্রাকৃতিক চুলের রঙ বাড়াতে পারে।
- 6 এই রংগুলিও টোনার হিসাবে তৈরি করা হয় প্রিলাইটিং চুলের জন্য।

আধা-স্থায়ী রঙের অসুবিধা

- 1 পুরানো সূত্রের সীমিত শেড।

চুলের রঙের প্রকারভেদ (Types of hair colour)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- চুলের রঙের ধরন ব্যাখ্যা করুন
- উদ্ভিজ্জ টিন্ট এবং অক্সিডেশন টিন্ট সংজ্ঞায়িত করুন।

চুলের রঙ দুই প্রকার

- 1 ভেজিটেবিল
- 2 রাসায়নিক টিন্টস।

ভেজিটেবিল রং : স্থায়ী চুলের রঙ বিভিন্ন উৎস থেকে উদ্ভূত হয়। ইতিহাসের প্রাচীনতম রেকর্ডকৃত চুলের রঙ হল উদ্ভিদের ডেরিভেটিভস দিয়ে দাগ দেওয়া। আবরণের রঙ হিসাবে, মেহেদি সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হত, যদিও নীল, ঋষি এবং ক্যামোমাইলও প্রয়োগ করা হয়েছিল। উদ্ভিদ পদ্ধতি আজও ব্যবহার করা হয়, যদিও সেগুলি অগোছালো এবং সময়সাপেক্ষ। উদ্ভিদের নির্যাসগুলি চুলের বাইরের দিকে তৈরি হয় এবং সাধারণত অন্য কোনো ধরনের রাসায়নিক পরিষেবা থেকে বিরত থাকে।

ধাতব বা খনিজ রং: খনিজ-ভিত্তিক রঙ এবং যৌগিক পণ্য। উদ্ভিদ নির্যাস সঙ্গে একত্রিত, স্থায়ী রং অন্য ধরনের হয়। এই এজেন্টগুলি কখনই পেশাদারভাবে ব্যবহার করা হয় না কারণ চুলের ক্ষতি বেশ গুরুতর হতে পারে, রঙের পরিসর অত্যন্ত সীমিত, এবং চুলগুলি আরও রাসায়নিক পরিষেবার জন্য অনুপযুক্ত থাকে।

আপনাকে যদি সন্দেহ করেন যে আপনার ক্লায়েন্ট একটি ধাতব রঙ ব্যবহার করতে পারে, আপনাকে একটি রাসায়নিক পরিষেবার সাথে এগিয়ে যাওয়ার আগে চুল পরীক্ষা করুন।

- 2 রঙটি সক্রিয় না হওয়া পর্যন্ত দীর্ঘস্থায়ী হয় না, এবং শ্যাম্পুগুলির ফ্রিকোয়েন্সির উপর নির্ভর করে প্রতি সপ্তাহে যতবার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।
- 3 কিছু ধরনের আধা-স্থায়ী রঙের জন্য একটি প্যাচ পরীক্ষা প্রয়োজন।
- 4 চুল খুব ছিদ্রযুক্ত হলে, আধা-স্থায়ী রঙের প্রভাব দীর্ঘস্থায়ী হয়; যাইহোক, বেশ কয়েকটি শ্যাম্পু করার পরে রঙ প্রায়শই বিবর্ণ হয়ে যায়।
- 5 আধা-স্থায়ী চুলের রঙ খুব কমই ধূসর চুলে যথেষ্ট কভারেজ প্রদান করে।
- 6 আধা-স্থায়ী রঙ চুলের রঙ তুলতে পারে না; এটি শুধুমাত্র রঙ্গক জমা করতে পারে।

স্থায়ী রঙ : নামটি ইঙ্গিত করে, স্থায়ী রঙটি চুলের মধ্যে থাকার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে যতক্ষণ না এটি বৃদ্ধি পায়। চুলের প্রাকৃতিক রঙ এবং প্রয়োগ করা রঙ উভয়ই রাসায়নিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। যদি নির্বাচিত রঙটি প্রাকৃতিক টোন থেকে খুব আলাদা হয়, তবে চুল বড় হওয়ার সাথে সাথে সীমানা নির্ধারণের একটি লাইন স্পষ্ট হবে।

দুই ধরনের স্থায়ী টিন্ট আছে

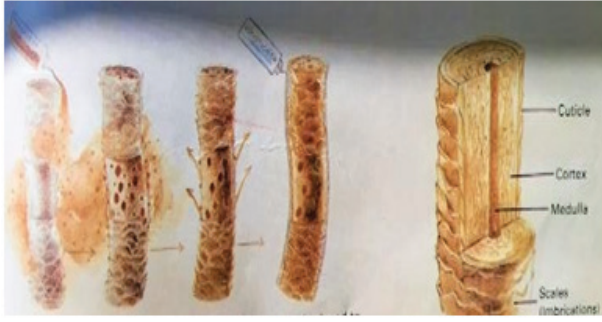
- 1 ভেজিটেবিল ডাই
- 2 রাসায়নিক রঙ।

ধাতব লবণের জন্য পরীক্ষা: রঙিন চুলের একটি স্ট্র্যান্ড কেটে ফেলুন। এটিকে 20-ভলিউম হাইড্রোজেন পারক্সাইডের এক আউন্স এবং 28% অ্যামোনিয়ার 20 ফোঁটা 30 মিনিটের জন্য রাখুন। স্ট্র্যান্ডটি সরান সমাধানটি তৈরি করুন এবং এটি শুকিয়ে দিন। নিম্নলিখিত প্রতিক্রিয়া জন্য দেখুন।

- 1 **লিড-**দ্রবণে স্থাপন করার সাথে সাথে স্ট্র্যান্ডটি হালকা হয়ে যাবে। প্রসারিত হলে শুকনো স্ট্র্যান্ড ভাঙ্গবে না।
- 2 **রূপা-**রঙের কোন পরিবর্তন হবে না কারণ দ্রবণটি আবরণে প্রবেশ করতে পারে না। প্রসারিত হলে কোন ভাঙ্গন হবে না।
- 3 **তামা-**স্ট্র্যান্ড এবং সমাধান কয়েক মিনিটের মধ্যে খুব গরম হয়ে যাবে, এবং আপনাকে একটি অপ্রীতিকর গন্ধ সনাক্ত করতে পারবেন। টানা হলে স্ট্র্যান্ড ভেঙ্গে যাবে।

অক্সিডেশন টিন্টস : আজকের অনুপ্রবেশকারী স্থায়ী রঙের প্রাথমিক উপাদান হল একটি অ্যানিলিন ডেরিভেটিভ। কয়লা আলকাতরা থেকে প্রাপ্ত এই টিন্ট অণুগুলি বিকাশকারীর সাথে একত্রিত হয়ে চুলের কটেক্স স্তরের মধ্যে বিশাল অণু তৈরি করে। এই রঙগুলি উত্তোলন (হালকা করতে) এবং জমা (রঙ যোগ) উভয়ই করতে পারে যাতে শেডগুলির পরিসীমা প্রায় অবিরাম। (আকার 1)

Fig 1



অক্সিডেশন টিন্টের সুবিধা

- 1 কোন প্রাকৃতিক ছায়া নকল করা যেতে পারে। এই রঙগুলি স্থায়ী, এবং দৃশ্যমান বৃদ্ধির জন্য একটি পুনরুদ্ধারের প্রয়োজন প্রায়ই এক মাস বা তার বেশি সময়ের জন্য স্পষ্ট হয় না।
- 2 টিন্টস তুলতে বা জমা দিতে পারে যাতে আপনাকে ক্লায়েন্টদের তাদের পছন্দসই ফলাফল দিতে পারেন।
- 3 টিন্ট যেকোন শতাংশে ধূসরকে মিশ্রিত করতে পারে বা সম্পূর্ণভাবে ঢেকে দিতে পারে।
- 4 চুল লেপা হয় না এবং অন্যান্য রাসায়নিক সেবা গ্রহণ করতে পারে।

কৌশল (Techniques)

উদ্দেশ্য: এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- কৌশল সংজ্ঞায়িত করুন
- প্রাক-লাইটনিং কৌশল ব্যাখ্যা করুন
- গ্লোবাল রঙের কৌশল ব্যাখ্যা করুন
- হাই লাইট কৌশল ব্যাখ্যা করুন।

চুলের রঙের কৌশল

চুল রং করার জন্য প্রয়োগ কৌশল সীমাহীন। বেশিরভাগ বিশেষ কৌশলে পুরো মাথার পরিবর্তে শুধুমাত্র নির্বাচিত চুলের অংশে রঙ করা জড়িত। এই কৌশলগুলি একা করা যেতে পারে, বা কাস্টম রঙের প্রভাবের জন্য রঙিন চুলে সঞ্চালিত হতে পারে। আংশিক রঙের কৌশলগুলি এমন ক্লায়েন্টদের জন্য সুপারিশ করা হয় যারা অত্যন্ত সক্রিয়, বিশেষ প্রভাব খুঁজছেন, বা চুল রঙ করার বিষয়ে অনভিজ্ঞ। এই বিশেষ কৌশলগুলির যেকোনো একটি স্থায়ী আভা দিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।

চুলের রঙের ফলাফল পরিবর্তন করার আরেকটি উল্লেখযোগ্য উপায় হল পারক্সাইডের মান পরিবর্তন করা। পারক্সাইডের নিম্ন ভলিউম (20 ভলিউম এবং নীচে) আপনাকে একটি নির্বাচিত রঙ থেকে পেতে পারেন আমানত বাড়ায়। উচ্চতর ভলিউম (20 ভলিউম এবং উপরে) সম্ভাব্য উত্তোলন বাড়ায়।

- 1 চুল রঙ করার জন্য প্রয়োগ কৌশল সীমাহীন। বেশিরভাগ বিশেষ কৌশলে পুরো মাথার পরিবর্তে শুধুমাত্র নির্বাচিত চুলের অংশে রঙ করা জড়িত।
- 2 এই কৌশলগুলি একা করা যেতে পারে, বা কাস্টম রঙের প্রভাবের জন্য রঙিন চুলে সঞ্চালিত হতে পারে।

- 5 যেহেতু আভা চুলের কটেক্স স্তরে প্রবেশ করে, তাই রঙের ফলাফল খুব স্বাভাবিক দেখায়।

অক্সিডেশন টিন্টের অসুবিধা

- 1 প্রতিটি আবেদনের আগে একটি প্যাচ টেস্ট দিতে হবে।
- 2 চুল একটি রাসায়নিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায় যাতে চুলগুলিকে অবশ্যই পুনর্নির্মাণ এবং যত্ন সহকারে রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে।
- 3 চুলের প্রাকৃতিক রঙ্গক পরিবর্তিত হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, রঙ্গক উত্তোলন করা হয়। সময়ের সাথে সাথে, চুলের তামাটে রঙ হয়ে যেতে পারে।
- 4 টিন্টের প্রভাবগুলি অপসারণ করার জন্য, আপনাকে অবশ্যই একটি টিন্ট রিমুভার ব্যবহার করতে হবে (যা প্রাকৃতিক রঙ্গককে হালকা করতে পারে), মেকআপের জন্য পুনরায় টিন্ট করতে হবে, বা রঙের অংশটি সরাসরি চুল কাটতে হবে।
- 5 চুলের রঙ সময়ের সাথে সাথে এবং শ্যাম্পু করার সাথে সাথে রঙহীন বা কঠোর টোনে বিবর্ণ হতে পারে।

- 3 আংশিক রঙের কৌশলগুলি এমন ক্লায়েন্টদের জন্য সুপারিশ করা হয় যারা অত্যন্ত সক্রিয়, বিশেষ প্রভাব খুঁজছেন, বা চুল রঙ করার বিষয়ে অনভিজ্ঞ।

প্রাক-লাইটনিং কৌশল

- প্রি-লাইটনিং হল নতুন, পেশাদার শব্দ যাকে আমরা 'ব্লিচিং' হিসাবে উল্লেখ করতাম। এটি হল প্রাকৃতিক চুলের রঙ অপসারণ করার প্রক্রিয়া যাতে সমস্ত রঙ হালকা হয় এবং সাধারণত ব্লন্ড চুল বা রঙ পরিবর্তনের জন্য একটি গ্লাস দিয়ে অনুসরণ করা হয়।
- প্রি-লাইটনারগুলি খুব কমই দ্বিতীয় রঙের ধাপ, টোনার এবং গ্লোজ ছাড়াই ব্যবহার করা হয়, কারণ ফলস্বরূপ প্রভাবটি একটি অসুস্থ, নিস্তেজ হলুদ। এটি ফিল্ম এবং টিভি কাজের জন্য দুর্দান্ত হতে পারে। (আকার 1)

গ্লোবাল রঙের কৌশল : নাম অনুসারে, গ্লোবাল বলতে বোঝায় আপনার পুরো চুলের গোড়া থেকে ডগা পর্যন্ত একই রঙে রঙ করা। গ্লোবাল হেয়ার কালার জনপ্রিয়ভাবে ধূসর রঙ ঢাকতে, আপনার চুলের রঙ পরিবর্তন করতে এবং চুলে অভিন্নতা আনতে ব্যবহৃত হয় যা আগে বিভিন্ন বর্ণে রঙ করা হয়েছিল। গ্লোবাল চুলের রঙের সময়, পণ্যটি আপনার চুলের গোড়া থেকে টিপস পর্যন্ত প্রয়োগ করা হবে (চিত্র 2)

Fig 1



Fig 2



হাই লাইট কৌশল : একটি চুল রং করার কৌশল যেখানে প্রাকৃতিকভাবে হালকা এবং বিপরীত চেহারার জন্য চুলের অংশগুলিতে রঞ্জক প্রয়োগ করা হয়।

হাইলাইটগুলি হল চুলের অংশগুলি হালকা রঙে রঙ করা হয়। চুল জুড়ে এই রঙের বৈচিত্র্য মাত্রা যোগ করে এবং চুল কাটার শৈলী বা কার্লের আকৃতিতে জোর দিতে পারে। (চিত্র 3)

Fig 3



ফ্রস্টিং / ক্যাপ কৌশল : ক্যাপ কৌশল, ক্লাসিকভাবে ফ্রস্টিং বলা হয়। একটি ছক দিয়ে একটি টুপিতে ছিদ্রযুক্ত গর্তের মাধ্যমে চুলের স্ট্র্যান্ডগুলি টানা হয়। হাইলাইট করার পরিমাণ বড় বা ছোট ছক ব্যবহার করে বা শুধুমাত্র পূর্বনির্ধারিত এলাকায় গর্ত দিয়ে চুল টানিয়ে সামঞ্জস্য করা যেতে পারে। (চিত্র 4)

Fig 4



ফয়েল কৌশল : একটি ফয়েল কৌশল চুলের নির্বাচিত স্ট্র্যান্ডগুলিকে হালকা করতে বা হালকা চুলে সূক্ষ্ম রঙের টোন যোগ করতে বা রঙ করার কৌশল হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে। কৌশলটি ক্যাপ টেকনিকের মতো একই ফলাফল প্রদান করে, কিন্তু লাইটেনার বা রঙ বসানোর উপর আপনাকে আরও নিয়ন্ত্রণ দেয়। (চিত্র 5)

Fig 5



উইভিং : চুলের পর্যায়ক্রমে রঙ বা লাইটেনারের বসানো নিয়ন্ত্রণের জন্য বুন্ড ফয়েল, কাগজ বা স্বচ্ছ প্লাস্টিকের স্ট্রিপ ব্যবহার করে। এই স্ট্রিপগুলি বাণিজ্যিকভাবে উপলব্ধ, তবে আপনাকে নিজের তৈরি করতে পছন্দ করতে পারেন। উইভিং লাইটেনার বা রঙকে সমাপ্ত শৈলীর কথা মাথায় রেখে রাখা। (চিত্র 6)

Fig 6



স্লাইসিং : স্লাইসিং হল আরেকটি ফয়েল কৌশল, যা বুন্ডের মতো। ফলাফলটি ফয়েলিংয়ের চেয়ে কিছুটা বেশি খসখসে, তাই লিফটের পরিমাণ ক্লায়েন্টের প্রাকৃতিক রঙের চেয়ে কয়েক শেড হালকা হওয়া উচিত। (চিত্র 7)

Fig 7



পেইন্টিং : পেইন্টিং হাইলাইট তৈরি করার আরেকটি মজার উপায়। এই কৌশলের সাহায্যে, একটি রঙিন ব্রাশ বা একটি আর্টিস্ট ব্রাশ ব্যবহার করা হয় লাইটেনারের পাতলা লাইনগুলিকে শুকনো প্রি-স্টাইল করা চুলে প্রয়োগ করতে হবে। একটি তরঙ্গের ক্রেস্টকে শক্ত করতে, সামনের দিক দিয়ে লাইটেনারের খুব পাতলা স্ট্রিপগুলি কাজ করতে বা পাশের দিকে শক্ত করতে আপনার শৈল্পিকতা ব্যবহার করুন।

আপনাকে যখন কম রক্ষণাবেক্ষণের সাথে সূক্ষ্ম ফলাফল চান তখন পেইন্টিং কৌশলগুলি বেছে নিন। আপনার ফর্মুলা নির্বাচন করুন যাতে আঁকা চুল বাকি চুলের তুলনায় দুই শেডের বেশি গাঢ় বা হালকা না হয়। (চিত্র ৪)

Fig 8



স্ক্র্যাঞ্চিং : স্ক্র্যাঞ্চিং হল পেইন্টিংয়ের একটি বিকল্প কৌশল, কোঁকড়া বা টেক্সচার্ড চুলের জন্য আরও উপযুক্ত। আপনার গ্লাভড হাতে লাইটেনার লাগান এবং চুলের উপরিভাগ এবং প্রান্ত আঁচড়ে নিন। আপনাকে আপনার হাতের তালুতে বা শুধুমাত্র আঙ্গুলে প্রয়োগ করে চুলে রাখা কালারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। (চিত্র ৭)

Fig 9



চিরুনি কৌশল : বিভিন্ন বিশেষ অ্যাপ্লিকেশন টুল উপলব্ধ রয়েছে যা চুলে রঙ বা লাইটেনারের আঁচড়ানোর জন্য ব্যবহৃত হয়। আপনাকে এই কৌশলটির জন্য একটি প্রচলিত প্রশস্ত দাঁতের চিরুনি বা রেক ব্যবহার করতে পারেন। চুলের আগে স্টাইল করুন এবং সাবধানে পরিকল্পনা করুন যে আপনাকে কোথায় লাইটেনার রাখবেন। অ্যাপ্লিকেটরটিকে লাইটেনারে ডুবিয়ে দিন বা রঙিন ব্রাশ বা বোতল দিয়ে চুলের গোড়ায় লাইটেনার প্রয়োগ করুন। (চিত্র 10)

Fig 10



সংখ্যা পদ্ধতি (Numbering system)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- রঙের স্তর/মান নির্ধারণ করুন
- চুলের রঙের সংখ্যা পদ্ধতি
- রঙের উপর আলোর প্রভাব ব্যাখ্যা কর
- চুলের রঙে কৃত্রিম আলোর প্রভাব।

রঙের স্তর / মান : চুলের রঙে, গভীরতা রঙের স্তর দ্বারা বর্ণিত হয়। অন্ধকার স্তর হল 1, এবং আপনাকে যে রঙটি ব্যবহার করেন তার নির্মাতার উপর নির্ভর করে, হয় 10 বা 12 হল সবচেয়ে হালকা স্তর। (আকার 1)

চুলের রঙের সংখ্যা পদ্ধতি : ইন্টারন্যাশনাল কালারিং সিস্টেম, চুলের রং নির্ধারণের একটি সিস্টেম অফার করে। শেডগুলি এইভাবে বিভক্ত এবং সংখ্যায়ুক্ত।



গভীরতা	স্বর
1/0 নীল- কালো	/0 প্রাকৃতিক
2/0 কালো	/1 ছাই
3/0 গাঢ় বাদামী	/2 শীতল ছাই
4/0 মাঝারি বাদামী	/3 মধু সোনা
5/0 হালকা বাদামী	/4 লাল
6/0 গাঢ় স্বর্ণকেশী	/5 বেগুনী
7/0 মাঝারি স্বর্ণকেশী	/6 ভায়োলেট
8/0 হালকা স্বর্ণকেশী	/7 শ্যামাঙ্গিনী
9/0 খুব হালকা স্বর্ণকেশী	/8 পার্ল অ্যাশ
10/0 অতিরিক্ত হালকা	/9 নরম ছাই /

তাই একটি রঙ যার সংখ্যা 6/1 আছে তা হল অ্যাশ টোন সহ গাঢ় স্বর্ণকেশীর গভীরতা, তাই এটি হবে গাঢ় ছাই স্বর্ণকেশী বা ডার্ক অ্যাশ ব্লেন্ড।

রঙের উপর আলোর প্রভাব : বেশিরভাগ রঙের কাজ কৃত্রিম আলোর অধীনে সেলুনে করা হয়। রঙের আসল পরীক্ষা সর্বদা প্রাকৃতিক দিবালোক- যাকে শিল্পীরা উত্তরের আলোকে সরাসরি সূর্যালোক বলে না। এই আসল রঙটি পাওয়ার জন্য দিনের সেরা সময় হল সকাল 11:00 এর মধ্যে। এবং 3:00 P.M., মরসুমের উপর নির্ভর করে। সরাসরি সূর্য একটি সোনালী আলো ফেলে যা রঙকে তীব্র করে এবং এর স্বর পরিবর্তন করে, উষ্ণতা বাড়ায়। সেলুনে যতটা সম্ভব প্রাকৃতিক আলোর কাছাকাছি আলো থাকা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনাকে ফলাফলগুলি সঠিকভাবে বিশ্লেষণ করতে পারেন।

চুলের রঙে কৃত্রিম আলোর প্রভাব

- 1 প্রকারের আলো
- 2 রঙিন সিরিজ

কালার সিরিজ	ফ্লুরোসেন্ট	দ্যুতিময়
ছাই	ছাই রঙগুলি প্রকৃতপক্ষে তার চেয়ে বেশি নোংরা দেখায়। আপনার পছন্দের ছাই রঙের হিসাবে ছাই নাও হতে পারে। অ্যাশ স্বর্ণকেশী রং একটি সবুজ টোন নিতে পারে।	ছাই রং এর নীল টোন নিরপেক্ষ হয়। ছাই রং কম খসখসে প্রদর্শিত হয়। যদি রঙটি যথেষ্ট ছাই না হয় তবে আলোর উপর নির্ভর করে রঙটি লাল বা সোনালি টোন গ্রহণ করবে।
সোনা	সোনার রঙগুলি কিছুটা নিরপেক্ষ হয় এবং প্রকৃতপক্ষে তার চেয়ে বেশি ছাই দেখায়। সোনার রঙে কাঙ্ক্ষিত উজ্জ্বলতা দেখা যায় না।	সোনার রং একটি অতিরিক্ত উজ্জ্বলতা গ্রহণ করে লাল এবং সোনালি উভয় টোনই তীব্র হয়।

লাল	লাল রং তাদের উজ্জ্বলতা হারায়। লাল রং লালের চেয়ে বেশি বাদামী দেখায়। তাত্ত্বিকভাবে, নীল আলো একটি বেগুনি টোন তৈরি করা উচিত, কিন্তু আসলে রঙ।	লাল রঙের লাল এবং সোনার টোনগুলি উজ্জ্বল এবং তীব্র হয়।
স্মোকি	স্মোকি রং ইতিমধ্যে একটি নীল টোন আছে, এবং তাই নীল স্টোন তীব্র হয়। সিলভার এবং প্ল্যাটিনাম blonds একটি সবুজ টোন নিতে পারে।	স্মোকি রং নিরপেক্ষ হয়। সিলভার এবং প্ল্যাটিনাম রং তাদের নীলাভ স্বর হারায় এবং একটি ধূসর টোন গ্রহণ করে।

পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান (Product knowledge)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- অস্থায়ী চুলের রঙ পণ্য জ্ঞান সংজ্ঞায়িত
- অস্থায়ী চুলের রঙের ধরন নির্ধারণ করুন
- অর্ধ-স্থায়ী চুলের রঙের পণ্য জ্ঞান বর্ণনা করুন
- স্থায়ী চুলের রঙ পণ্য জ্ঞান নির্ধারণ.

অস্থায়ী চুলের রঙ সম্পর্কে পণ্য জ্ঞান : অস্থায়ী চুলের রঞ্জকগুলি একটি অ-স্থায়ী হেয়ার ডাই বিকল্প ব্যবহার করে আপনার রঙ পরিবর্তন করা সহজ করে তোলে - আপনাকে প্রচুর প্রশংসা পাবেন, এবং সেরা অংশটি? এটা শুধুমাত্র অস্থায়ী!

অস্থায়ী চুলের রঙের ধরন

- চুলের মাস্কারা শুধুমাত্র ধূসর রং ঢেকে রাখার জন্য নয় : গাঢ় রঙের একটি মজার রঙ যোগ করার এটি একটি সহজ কৌশল। আপনার চুলে সরাসরি কাঠি লাগান এবং কিছু রঙে ব্রাশ করুন। এটি সবচেয়ে অস্থায়ী রঞ্জক, মাত্র 1-2টি শ্যাম্পু স্থায়ী হয়। (আকার 1)

Fig 2



Fig 1



Fig 3



- চুলের চক বা ক্রেয়ন অস্বচ্ছতার কারণে দুর্দান্ত, এটি সাধারণত প্রতিটি চুলের রঙে দেখা যায়। ব্যবহার করতে, কেবল আপনার চুল ভিজিয়ে নিন, এটিকে ভাগে ভাগ করুন, তারপরে আপনার স্ট্র্যান্ডের নিচে চকটি চালান। এটি 2-4 শ্যাম্পু স্থায়ী হয়। (চিত্র 2)
- রঙিন হেয়ারস্প্রে ঠিক কেমন শোনাচ্ছে - যুক্ত রঙের সাথে হেয়ারস্প্রে! প্রতিটি প্রয়োগ প্রায় 2-4 শ্যাম্পু স্থায়ী হয়। (চিত্র 3)
- আধা-স্থায়ী হেয়ার ডাই অন্তত এক সপ্তাহ স্থায়ী হয়। "আধা-স্থায়ী চুলের রঙের অণুগুলি বড়, তাই তারা চুলের মধ্যে প্রবেশ করে না এবং পরিবর্তে চুলের কিউটিকল স্তরে দাগ হিসাবে কাজ করে," জায়াজ ব্যাখ্যা করেছেন। (চিত্র 4)

Fig 4



- ভেজিটেবল ডাই হল সবচেয়ে দীর্ঘস্থায়ী অস্থায়ী রঞ্জক। রাসায়নিক-মুক্ত পদ্ধতিটি “রঙের স্বর কতটা গাঢ় বা স্যাচুরেটেড তার উপর নির্ভর করে 1-30টি শ্যাম্পু থেকে যে কোনও জায়গায় স্থায়ী হতে পারে,” ডায়াজ বলেছেন। (চিত্র 5)

আধা-স্থায়ী চুলের রঙ সম্পর্কে পণ্য জ্ঞান : আধা-স্থায়ী চুলের রঙ এই পণ্যগুলি নিজেসই করার জন্য উপযুক্ত যারা বাড়িতে তাদের tresses রঙ করতে পছন্দ করে। এমনকি নতুনরাও আধা-স্থায়ী চুলের রঞ্জক ব্যবহার করতে পারে কারণ সেগুলি প্রায়শই আলতো করে তৈরি করা হয় এবং কোনও বিকাশকারীর প্রয়োজন হয় না। এছাড়াও, এগুলি অস্থায়ী চুলের রঞ্জকের চেয়ে একটু বেশি সময় ধরে থাকে - সাধারণত 6 থেকে 8টি ধোয়ার মধ্যে। তীব্র রঙ এবং ধূসর কভারেজের জন্য VIA প্রাকৃতিক সেমি- স্থায়ী চুলের রঙের সুপারিশ করুন।

Fig 5



1 Clairol প্রাকৃতিক প্রবৃত্তি চুলের রঙ (চিত্র 6)

Fig 6



2 ইরোইরো প্রিমিয়াম প্রাকৃতিক আধা-স্থায়ী চুলের রঙ (চিত্র 7)

3 ম্যানিক প্যানিক (চিত্র 8)

স্থায়ী চুলের রঙ সম্পর্কে পণ্য জ্ঞান: স্থায়ী চুলের রঙে সাধারণত অ্যামোনিয়া থাকে এবং স্থায়ীভাবে চুলের রঙ পরিবর্তন করার জন্য একটি বিকাশকারী বা অক্সিডাইজিং এজেন্টের সাথে মিশ্রিত করা আবশ্যিক। কিউটিকল স্তর খোলার জন্য স্থায়ী চুলের রঙে অ্যামোনিয়া ব্যবহার করা হয় যাতে বিকাশকারী এবং কালারেন্টগুলি একসাথে কটেজ প্রবেশ করতে পারে। (চিত্র 9)

Fig 7



Fig 8



Fig 9



বিকাশকারী, বা অক্সিডাইজিং এজেন্ট, বিভিন্ন ভলিউমে আসে। বিকাশকারীর ভলিউম যত বেশি হবে, একজন ব্যক্তির প্রাকৃতিক চুলের রঞ্জক থেকে “লিফট” তত বেশি হবে। গাঢ় চুলের কেউ যদি দুই বা তিনটি শেড লাইটার অর্জন করতে ইচ্ছুক হয় তাদের একজন উচ্চ বিকাশকারীর প্রয়োজন হতে পারে যেখানে হালকা চুলের সাথে গাঢ় চুল অর্জন করতে ইচ্ছুক একজনের প্রয়োজন হবে না। স্থায়ী চুলের রঙের সাথে সময় পরিবর্তিত হতে পারে তবে যারা সর্বাধিক রঙ পরিবর্তন করতে ইচ্ছুক তাদের জন্য সাধারণত 30 মিনিট বা 45 মিনিট। (চিত্র 10)

Fig 10



- একটি তুলো swab সঙ্গে পরিষ্কার এলাকায় রং প্রয়োগ করুন
- ক্লায়েন্টকে প্যাচ-টেস্ট এলাকায় স্পর্শ না করার পরামর্শ দিন।

- প্রস্তাবিত সময়ের পরে লালভাব, ফোলাভাব বা জ্বালার কোনো ইঙ্গিত আছে কিনা তা পরীক্ষা করুন। ক্লায়েন্টের রেকর্ড কার্ডে ফলাফল নোট করুন। যদি প্যাচ পরীক্ষা জ্বালার লক্ষণ দেখায়, একটি বিকল্প রঙের প্যাচের পরামর্শ দিন যার প্রতি ক্লায়েন্ট প্রতিক্রিয়া দেখায় না।

সব ধরনের চুলের রঙ (অস্থায়ী চুলের রঙ) প্রয়োগের পদ্ধতি (Procedure of applying all types of hair color Temporary hair color)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- অস্থায়ী চুলের রঙ প্রয়োগ করার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন
- চুলের রঙ ধুয়ে ফেলার পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন
- রঙিন শ্যাম্পু প্রয়োগের পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন
- অস্থায়ী হেয়ার কালার স্প্রে প্রয়োগ করার পদ্ধতি
- অস্থায়ী হেয়ার কালার ক্রেয়ন এবং মাস্কারা লাগানোর পদ্ধতি।

অস্থায়ী চুলের রঙ প্রয়োগ করার পদ্ধতি : চুল শ্যাম্পু না হওয়া পর্যন্ত চুলের খাদকে আবরণ করার জন্য অস্থায়ী চুলের রঙ ডিজাইন করা হয়েছে।

চুলের রঙ ধুয়ে ফেলার পদ্ধতি : একটি রঙ ধোয়া একটি চুল রঞ্জনবিদ্যা পদ্ধতি যা আপনার স্ট্র্যান্ড একটি স্থায়ী পরিবর্তন পরিবর্তে রঙ ধোয়া দেয়। এটি শুধুমাত্র আপনার চুলের বাইরের কিউটিকেলে প্রবেশ করে, তাই এটি সাধারণত ডাইং সেশনের মধ্যে প্রাণবন্ততা যোগ করতে ব্যবহৃত হয়। আপনার স্ট্র্যান্ডগুলি পরিবর্তন করতে আপনাকে চুলের রঙ ধুয়ে ফেলতে হবে না।

আপনার রুটিনে কীভাবে চুল ধুয়ে ফেলবেন : চুল ধুয়ে ফেলার সঠিক উপায় শিখতে নীচের আমাদের ধাপে ধাপে নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।

ধাপ 1 : আপনার স্ট্র্যান্ডগুলি ধুয়ে নিন : চুল ধোয়ার জাদু কাজ করার জন্য, আপনার স্ট্র্যান্ডগুলি পরিষ্কার এবং হাইড্রেটেড কিনা তা নিশ্চিত করা অপরিহার্য। ডিপ নারিশিং শ্যাম্পু এবং ডিপ নারিশিং কন্ডিশনার দিয়ে স্টেজ সেট করুন।

ধাপ 2 : চুল ধুয়ে ফেলুন : একবার আপনার লকগুলি ধুয়ে ফেলা হলে, মিশ্রণে চুল ধুয়ে ফেলার সময় এসেছে। সমস্ত স্যাঁতসেঁতে চুল ধুয়ে ফেলুন এবং এটি আপনার মাথার ত্বকে এবং আপনার স্ট্র্যান্ড জুড়ে ম্যাসাজ করুন।

ধাপ 3 : এটি বসতে দিন : অবিলম্বে আপনার চুল ধুয়ে ফেলবেন না। আপনার লকগুলিতে পণ্যটির কাজটি করতে পাঁচ থেকে 10 মিনিট সময় দিন।

ধাপ 4 : আপনার চুল ধুয়ে ফেলুন : সময় হয়ে গেলে, হালকা গরম জল দিয়ে আপনার চুল ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন। আপনার strands শুষ্ক এবং পছন্দসই শৈলী বায়ু অনুমতি দিন. (আকার 1)

রঙিন শ্যাম্পু প্রয়োগ করার পদ্ধতি ড্রাইটি ধুয়ে ফেলুন

- 1 প্রবাহিত জল দিয়ে আপনার চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ভিজিয়ে রাখুন। এটি আরও গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনাকে রঞ্জকটি এতক্ষণ রেখে থাকেন যে এটি শুকিয়ে গেছে।
- 2 কালার কেয়ার শ্যাম্পু দিয়ে আলতো করে চুল ধুয়ে নিন
- 3 আপনার চুল ধুয়ে ফেলতে থাকুন যতক্ষণ না জল পরিষ্কার হওয়া শুরু হয়।

Fig 1



- 4 কন্ডিশনার প্রয়োগ করুন।

- 5 আপনার চুল বাতাসে শুকানোর অনুমতি দিন। (চিত্র 2)

Fig 2



অস্থায়ী হেয়ার কালার স্প্রে প্রয়োগ করার পদ্ধতি : আপনার চুলকে (অস্থায়ী) চুলের রঙ পরিবর্তন করতে এই সহজ পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন।

ধাপ 1 : আপনার চুলের রং নির্বাচন করুন : যদি এটি ইতিমধ্যে সুস্পষ্ট না হয় তবে আপনাকে কোন রঙ বা রঙ ব্যবহার করতে চান তা প্রথমে বাছাই না করে অস্থায়ীভাবে আপনার চুল রঙ করতে পারবেন না। একটি শেড বাছাই করার চেষ্টা করুন যা আপনার চেহারার সাথে মানানসই বা কয়েকটি যা

একসাথে সুন্দরভাবে মিশে যাবে। আপনাকে অনুপ্রেরণার জন্য ছবিগুলিও সন্ধান করতে পারেন এবং বিবেচনা করতে পারেন যে আপনাকে আপনার আপডেট হওয়া রঙ চুলে চান বা আপনাকে ডিপ-ডাইড চুল পছন্দ করেন কিনা।

ধাপ 2 : আপনার পোষাক রক্ষা করুন: আপনার পোষাক রক্ষা করতে আপনার কাঁধের চারপাশে একটি তোয়ালে রাখুন।

ধাপ 3 : ঝাঁকান, নাড়ান। প্রতিটি ব্যবহারের আগে ক্যানটি ভালভাবে ঝাঁকান।

ধাপ 4 : স্প্রে করার জন্য প্রস্তুত হন। ক্যানটি শুকনো চুল থেকে চার থেকে ছয় ইঞ্চি দূরে রাখুন এবং স্প্রে করুন। কি মনে রাখবেন: কম বেশি! আপনার চুলে অতিরিক্ত স্প্রে করলে চুল শুষ্ক হতে পারে। এছাড়াও, আপনাকে যদি অল-ওভার রঙের সন্ধান করেন তবে আপনার চুলের দৈর্ঘ্য এবং বেধের উপর নির্ভর করে আপনাকে একাধিক ক্যান ব্যবহার করতে হতে পারে।

ধাপ 5 : ধৈর্য ধারণ করুন. রঙ পুরোপুরি শুকানোর জন্য কয়েক মিনিট অপেক্ষা করুন।

ধাপ 6 : শৈলী। আপনার ইচ্ছা মত আপনার চুল স্টাইল করুন. (চিত্র 3)



Fig 3

অস্থায়ী চুলের রঙ ক্রেয়ন এবং মাসকারা প্রয়োগ করার পদ্ধতি : চুলের মাসকারা শুধুমাত্র ধূসর রং ঢেকে রাখার জন্য নয়: গাঢ় রঙের মজাদার পপ যোগ করার এটি একটি সহজ কৌশল। আপনার চুলে সরাসরি কাঠি লাগান এবং কিছু রঙে ব্রাশ করুন। এটি সবচেয়ে অস্থায়ী রঞ্জক, মাত্র 1-2টি শ্যাম্পু স্থায়ী হয়। (চিত্র 4)



Fig 4

চুলের ক্রেয়নগুলি দুর্দান্ত : এর অস্বচ্ছতার কারণে, এটি সাধারণত প্রতিটি চুলের রঙে দেখা যায়। ব্যবহার করতে, কেবল আপনার চুল ভিজিয়ে নিন, এটিকে ভাগে ভাগ করুন, তারপরে আপনার স্ট্র্যান্ডের নিচে ক্রেয়নগুলি চালান। এটি 2-4 শ্যাম্পু স্থায়ী হয়। (চিত্র 5)



Fig 5

সব ধরনের চুলের রঙ (আধা-স্থায়ী রঙ) প্রয়োগের পদ্ধতি (Procedure of applying all types of hair Color Semi-permanent color)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• আধা-স্থায়ী রঙ প্রয়োগ করুন।

ভূমিকা

পেশাদার স্টাইলিস্ট হিসাবে আপনার কাছে বিভিন্ন ধরনের আধা-স্থায়ী রঙ পাওয়া যায়। কিছু স্ব-অনুপ্রবেশকারী এবং একটি বিকাশকারী প্রয়োজন হয় না। কিছু একটি প্রবণতা প্রয়োজন, বা প্যাচ পরীক্ষা। চুলের রঙের প্যাচগুলির সাথে পরিচিত হন যা পাওয়া যায়। নিচের আধা-স্থায়ী মৌলিক পদ্ধতি।

উপকরণ

- 1 তোয়ালে,
- 2 টাইমার,

- 3 প্লাস্টিক,
- 4 ক্যাপ ঐচ্ছিক,
- 5 টিস্ট কেপ,
- 6 চওড়া দাঁতের চিরুনি,
- 7 রেকর্ড কার্ড,
- 8 প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম,
- 9 প্লাস্টিকের ক্লিপ,
- 10 স্টাইলিস্টের স্নোক,

- 11 প্রতিরক্ষামূলক গ্লাভস,
- 12 তুলা,
- 13 ব্যবহার করুন বোতল বা মাইন্ড শ্যাম্পু (লো পি এইচ.),
- 14 প্লাস্টিক বা কাচের বাটি এবং টিন্ট ব্রাশ,
- 15 নির্বাচিত আধা-স্থায়ী রঙ(গুলি)

আধা-স্থায়ী রঙ প্রয়োগ করার পদ্ধতি

- 1 আসন ক্লায়েন্ট এবং drape.
- 2 প্যাচ পরীক্ষার ফলাফল পরীক্ষা করুন, যদি প্রয়োজন হয়, এবং ক্লায়েন্টের কার্ডে রেকর্ড করুন।
- 3 চুল শ্যাম্পু করুন, ধুয়ে ফেলুন এবং তোয়ালে-ব্লট করুন। উৎপাদন দ্বারা সুপারিশ করা হলে শুষ্ক চুল.
- 4 হেয়ারলাইনের চারপাশে এবং কানের উপরে প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম লাগান। (আকার 1)



- 5 প্রতিরক্ষামূলক গ্লাভস পরুন।
- 6 প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে সূত্রটি মিশ্রিত করুন।
- 7 যেখানে সবচেয়ে বেশি রঙ পরিবর্তন করতে চান সেখানে প্রয়োগ শুরু করুন এবং মাথার ত্বক থেকে শেষ পর্যন্ত প্রয়োগ করুন।

- 8 আপনার হাত দিয়ে শেষ পর্যন্ত রঙের কাজ করুন। মাথার ত্বকে ম্যাসাজ না করে চুল ভালো করে পরিপূর্ণ করুন। মাথার উপরে চুল আলগাভাবে ছেঁয়ে দিন।
- 9 যদি প্রয়োজন হয়, চুলের উপর একটি প্লাস্টিকের টুপি রাখুন। একটি প্লাস্টিকের ক্লিপ দিয়ে সুরক্ষিত করুন এবং রঙ সক্রিয় করতে আপনার ক্লায়েন্টকে একটি প্রিহিটেড ড্রায়ারের নীচে রাখুন।
- 10 সময় এবং চুল থেকে রঙ অপসারণের জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। কিছু আধা-স্থায়ী রঙে মূল ফর্মুলেশনে শ্যাম্পু থাকে এবং অতিরিক্ত শ্যাম্পুর প্রয়োজন নাও হতে পারে।
- 11 পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলুন এবং সাবধানে হেয়ারলাইন এলাকা পরিষ্কার করুন। প্রয়োজনে চুল থেকে অতিরিক্ত কালার শ্যাম্পু করুন।
- 12 দুই থেকে পাঁচ মিনিটের জন্য একটি হালকা অ্যাসিড পণ্য দিয়ে চুলকে কন্ডিশন ও ময়েশ্চারাইজ করুন এবং ধুয়ে ফেলুন।
- 13 রেকর্ড কার্ড পূরণ করুন।
- 14 স্টাইল ক্লায়েন্টের চুল। আপনাকে তাপ স্টাইলিং হলে কম তাপ এবং উত্তেজনা ব্যবহার করুন। 15 ক্লায়েন্টকে বাড়িতে ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত খুচরা পণ্যের সুপারিশ করুন।
- 16 স্টাইলিং এবং শ্যাম্পু এলাকা পরিষ্কার করুন। (চিত্র 2)

Fig 2



সব ধরনের চুলের রঙ (স্থায়ী রঙ) প্রয়োগের পদ্ধতি (Procedure of applying all types of hair Color Permanent color)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• স্থায়ী রঙ প্রয়োগ করুন।

স্থায়ী টিন্ট প্রয়োগ

অ্যানিলাইন ডেরিভেটিভ টিন্টগুলি চুলের রঙ করার বিকল্পগুলির সর্বাধিক পরিসর দেয়। এই রঙের ধরন আপনাকে প্রায়শই প্রয়োগ করবেন। স্থায়ী রঙ চুলের ভিতরে একটি রাসায়নিক বিক্রিয়া জড়িত। সর্বোত্তম ফলাফলের জন্য, প্রয়োগের ঠিক আগে রঙ মিশ্রিত করুন (অক্সিডেশন অবিলম্বে শুরু হয়)। রঙটি দ্রুত এবং পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে প্রয়োগ করুন, যেখানে রঙটি সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন বা যেখানে চুল বেশি প্রতিরোধী। আপনাকে কভারেজ সম্পূর্ণ করার জন্য কাজ করার সময় সম্পর্কে সচেতন হন। আপনাকে যে রঙের পণ্যটি ব্যবহার করছেন তার জন্য প্রস্তুতকারকের সুপারিশগুলির সাথে পরিচিত হন এবং এগিয়ে যাওয়ার আগে আপনার প্রশিক্ষকের সাথে পরামর্শ করুন।

উপকরণ

- 1 তোয়ালে,
- 2 টাইমার
- 3 প্লাস্টিকের ক্লিপ,
- 4 হালকা অ্যাসিড কন্ডিশনার,
- 5 টিন্ট কেপ,
- 6 ময়েশ্চারাইজার,
- 7 প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম,
- 8 প্রতিরক্ষামূলক গ্লাভস,
- 9 তুলা,

- 10 আবেদনকারীর বোতল বা প্লাস্টিক বা কাচের বাটি এবং টিন্ট ব্রাশ,
 - 11 হালকা শ্যাম্পু (কম পিএইচ),
 - 12 টিন্ট পণ্য, বিকাশকারী, ক্লায়েন্ট রেকর্ড কার্ড
 - 13 স্প্রে জলের বোতল,
 - 14 স্টাইলিস্টের স্মোক (ঐচ্ছিক)
- কুমারী চুলে টিন্ট লাগানোর পদ্ধতি
- 1 আপনার ক্লায়েন্টকে আরামদায়কভাবে বসিয়ে দিন।
 - 2 লালভাব বা জ্বালার কোনো লক্ষণের জন্য প্যাচ পরীক্ষার ফলাফল পরীক্ষা করুন। ত্বক পরীক্ষার হলেই এগিয়ে যান।
 - 3 প্রয়োজনে চুল শ্যাম্পু করুন, অথবা আপনার প্রশিক্ষক বা প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে। সতর্কতা অবলম্বন করুন শ্যাম্পু করার সময় মাথার ত্বকের কোনও হেরফের এড়ান।
 - 4 আপনার বিশ্লেষণ দ্বারা নির্দেশিত হলে কন্ডিশনার চিকিৎসা প্রয়োগ করুন। আপনার প্রশিক্ষককে জিজ্ঞাসা করুন যে চুলের কিউটিকেলে কোন আবরণ বা রাসায়নিক জমাট বাঁধাকে নিরপেক্ষ করার জন্য একটি স্পষ্টীকরণমূলক চিকিৎসা দেওয়া উচিত কিনা।
 - 5 একটি স্ট্র্যান্ড পরীক্ষা সঞ্চালন।
 - 6 চুল চারটি সমান ভাগে ভাগ করুন।
 - 7 হেয়ারলাইনের চারপাশে এবং কানের উপরে প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম লাগান।
 - 8 প্রতিরক্ষামূলক গ্লাভস পরুন।
 - 9 স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার ফলাফল এবং প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে সূত্র মিশ্রিত করুন।
 - 10 টিন্ট প্রয়োগ করুন, সবচেয়ে প্রতিরোধী এলাকায় শুরু করুন।
 - a যদি রঙ হালকা হয়ে যায় তবে এটি হবে সবচেয়ে অন্ধকার এলাকা। মধ্য খাদ এ আবেদন শুরু করুন।

- b যদি আপনাকে অন্ধকারে যাচ্ছেন তবে এটি হবে সবচেয়ে হালকা বা সবচেয়ে ধূসর এলাকা। মাথার ত্বকে আবেদন শুরু করুন, প্রথমে বিভাগটির রূপরেখা। একটি ¼ থেকে ½ ইঞ্চি অনুভূমিক উপবিভাগ বন্ধ করুন। মাথার ত্বক থেকে ½ ইঞ্চি শুরু করে এবং ছিদ্রযুক্ত প্রান্ত পর্যন্ত নয়, তবে মধ্যম শ্যাফ্ট এলাকায় রঙটি প্রয়োগ করুন। উপবিভাগটি উপরে তুলুন এবং চুলের নীচে লাগান। চুলগুলি ক্রাউন এড়িয়ে দিকে রাখুন এবং পরবর্তী ¼ থেকে ½ ইঞ্চি উপবিভাগে যান। সেরা ফলাফলের জন্য দ্রুত এবং ছন্দবদ্ধভাবে কাজ করুন। মাথার ত্বক থেকে চুল তুলুন এবং আস্তে আস্তে অংশগুলিকে পিছনে ঘুরিয়ে দিন। মাথার ত্বকে চুল প্যাক করা এড়িয়ে চলুন।
- 11 দ্রুত পরবর্তী বিভাগটি সরান, যদি অ্যাপ্লিকেশনটি অন্ধকার হয়ে যায় তবে এটির রূপরেখা দিয়ে। রঙ প্রয়োগ করুন, মাথার ত্বক থেকে চুল তুলে নিন এবং এটিকে আসল অবস্থানে ফিরিয়ে দিন।
- 12 আপনার স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার ফলাফল অনুযায়ী আপনার টাইমার সেট করুন।
- 13 আলতোভাবে উল্লম্ব অংশ তৈরি করে এবং প্রয়োজনে আরও রঙের সূত্র যোগ করে প্রতিটি বিভাগ ক্রস-চেক করুন। আপনাকে ক্রস-চেক করার সময়, নির্দিষ্ট রঙ মাথার ত্বকের সাথে যোগাযোগ করে না। যদি তা হয়, একটি ভেজা তোয়ালে দিয়ে আলতো করে ব্লাট করুন।
- 14 টাইমার নির্দেশ করার পাঁচ মিনিট আগে একটি উপধারা থেকে রঙ সরিয়ে সময় পরীক্ষা করুন। ফলাফল মূল্যায়ন করার জন্য জল এবং তোয়ালে দিয়ে উপবিভাগটি শুকিয়ে নিন। যদি রঙ সম্পূর্ণ না হয়, উপবিভাগ পুনরায় পরিপূর্ণ করুন এবং সময় চালিয়ে যান।
- 15 যখন আপনার স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার ফলাফল অনুসারে কেন্দ্রের স্ট্র্যান্ডটি বিকশিত হয়, তখন মাঝারি শ্যাফ্ট পর্যন্ত মাথার ত্বকের অংশে রঙ লাগান।
- 16 আবার, আপনার স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার ফলাফল অনুযায়ী, শেষ এবং সময়ের মাধ্যমে টিন্ট সূত্রটি কাজ করুন।
- 17 আপনার সময় এবং ফলাফল একটি ইচ্ছা নিশ্চিত করতে একটি চূড়ান্ত স্ট্র্যান্ড পরীক্ষা নিন।

বিপরীত - কর্ম (Contra - action)

উদ্দেশ্য : এই পার্টের শেষে আপনাকে হতে হবে

• বিপরীত কর্ম ব্যাখ্যা করুন।

বিপরীত কর্ম

এগুলি এমন অবস্থা যা চিকিৎসার সময় দেখা দিতে পারে যা ইঙ্গিত দেয় যে চিকিৎসা বন্ধ করতে হবে।

চিকিৎসার সময় ক্লায়েন্টের সাথে ঘটতে থাকা কোনও অস্বাভাবিক পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতন হন। এই পরিবর্তনগুলি আপনাকে চিকিৎসা করা বন্ধ করার ইঙ্গিত দিতে পারে।

- 1 মাথাব্যথা,
- 2 বমি বমি ভাব,
- 3 বমি,
- 4 প্রচুর ঘাম,
- 5 অস্থিরতা এবং বিরক্তি,
- 6 অজ্ঞান বোধ করা,
- 7 অস্বাভাবিক এরিথেমা,

- 8 এলাকাটি খুব গরম এবং লাল হয়ে উঠছে,
- 9 পেট বা পেটে ব্যথা,
- 10 জয়েন্টে ব্যথা,
- 11 পেশী ক্লান্তি,
- 12 ক্ষত।

যদি এই শর্তগুলির মধ্যে যেকোনও একটি দেখা দেয়, যে কোনও পণ্য সরিয়ে ফেলুন এবং ধীরে ধীরে ক্লায়েন্টকে 10 মিনিট বা তার বেশি সময় বিশ্রাম দেওয়ার জন্য পুনরুদ্ধারের অবস্থানে রাখুন।

ক্লায়েন্টের সাথে থাকুন যতক্ষণ না সে ভাল বোধ করে। ক্লায়েন্টকে ধীরে ধীরে বসতে এবং এই অবস্থানে বিশ্রামের অনুমতি দিন। যদি এখনও উদ্বেগের কারণ থাকে তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

Fig 1



বিপরীত - ইঙ্গিত (Contra - indications)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• বিপরীত ইঙ্গিত ব্যাখ্যা করুন।

বিপরীত- ইঙ্গিত

আপনার সৌন্দর্য চিকিৎসা প্রশিক্ষণের অংশ হিসাবে আপনাকে আপনার ক্লায়েন্টের সাথে পরীক্ষা করতে শেখানো হবে যে চিকিৎসা শুরু করার আগে তারা যে চিকিৎসা করছেন তার কোনও বিপরীত ইঙ্গিত রয়েছে কিনা। একটি বিপরীত ইঙ্গিত একটি চিকিৎসা অবস্থা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয় যা একটি চিকিৎসা সীমিত বা প্রতিরোধ করতে পারে।

এগুলি চিকিৎসার ধরনের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়।

কোনও থেরাপিস্ট চায় না যে তাদের বিরুদ্ধে দাবি করা হোক যাতে দাবি পাওয়ার ঝুঁকি কম হয়,

- 1 চিকিৎসার আগে আপনার ক্লায়েন্টের সাথে সম্পূর্ণ পরামর্শ করা গুরুত্বপূর্ণ। এই পরামর্শের সময়ই আপনাকে আপনার ক্লায়েন্টের চিকিৎসা ইতিহাস এবং তাদের কোনো অ্যালার্জি আছে কিনা সে বিষয়ে কোনো তথ্য পেতে সক্ষম হবেন।
- 2 যদি আপনার ক্লায়েন্টের রাসায়নিক এলাজি থাকে। চিকিৎসার সময় এমন কোনও পণ্য ব্যবহার করা উচিত নয় যাতে কোনও ধরনের রাসায়নিক অ্যালার্জি থাকে। চিকিৎসার সময় এমন কোনও পণ্য ব্যবহার করা উচিত নয় যাতে এমন কোনও পণ্য রয়েছে যা ক্লায়েন্টের জন্য অ্যালার্জিযুক্ত।
- 3 কিছু শর্ত চিকিৎসা করাতে বাধা দেয়, উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার ক্লায়েন্টের দাঁদ (টিনিয়া ক্যাপিটিস) থাকে এবং আপনার কাছে চুলের রঙের জন্য আসে তবে এই অবস্থা আপনাকে চিকিৎসা করা থেকে বাধা দেবে। আপনাকে যদি পরামর্শ প্রক্রিয়া চলাকালীন আপনার ক্লায়েন্টকে

জিজ্ঞাসা না করে থাকেন যে তাদের কোনো চিকিৎসা অবস্থা আছে কি না এবং আপনাকে চিকিৎসা চালিয়ে যান তাহলে এর ফলে আপনার ক্লায়েন্টের কষ্টের পাশাপাশি একটি বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হতে পারে এবং আবার আপনার ক্লায়েন্ট তৈরির সম্ভাবনা তৈরি হতে পারে। আপনার বিরুদ্ধে একটি দাবি।

- 4 আপনার চিকিৎসার প্রকৃতি আপনার ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করা সর্বোত্তম হয় 'আপনার কি কোনো অ্যালার্জি আছে?' 'আপনার কি এমন চিকিৎসার অবস্থা আছে যা আজকে আপনার চিকিৎসা করাতে আমাদের প্রভাবিত করতে পারে?' 'আপনার কি নির্দিষ্ট ব্র্যান্ডের অ্যালার্জি বা প্রতিক্রিয়া আছে?'
 - 5 হেয়ারড্রেসারদের জন্য আরেকটি সাধারণ সমস্যা হল মাথার উকুন। এগুলি দাবানলের মতো ছড়িয়ে পড়ে, সম্ভাব্যভাবে আপনার, অন্যান্য সহকর্মী এবং অন্যান্য ক্লায়েন্ট এবং আপনার কাজের সরঞ্জামগুলিতে। আপনার মাথার উকুন সহ একজন ক্লায়েন্টের সাথে কাজ করতে অস্বীকার করার সম্পূর্ণ অধিকার রয়েছে এবং আপনাকে বিচক্ষণতার সাথে, পেশাদারভাবে তাদের বলতে পারেন যে আপনাকে দুর্ভাগ্যবশত তাদের মাথার উকুন চিকিৎসা না করা পর্যন্ত তাদের উপর কাজ করতে পারবেন না।
- আমরা সকলেই আমাদের প্রশিক্ষণ থেকে জানি যে অনেকগুলি বিপরীত ক্রিয়া এবং বিপরীত ইঙ্গিত রয়েছে যা পেশাদার হিসাবে আমাদের অবশ্যই অনুসরণ করা উচিত - সেগুলি একটি কারণের জন্য রয়েছে - আপনার ক্লায়েন্টকে আঘাত থেকে রক্ষা করতে এবং আমাদের সুনাম এবং ব্যবসাকে রক্ষা করতে।

নিরাপত্তা সতর্কতা (Safety precautions)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• নিরাপত্তা সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন।

নিরাপত্তা সতর্কতা

যারা তাদের চুল রং করেন তাদের এই নিরাপত্তা সতর্কতা অনুসরণ করা উচিত

প্যাকেজে নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন. সমস্ত "সতর্কতা" এবং "সতর্কতা" বিবৃতিতে মনোযোগ দিন।

1 আপনার চুলে ডাই ব্যবহার করার আগে একটি প্যাচ পরীক্ষা করুন। এখানে কীভাবে: আপনার কনুইয়ের ভিতরে বা আপনার কানের পিছনে একটি ছোট ছোপ ঘষুন। সেখানে দুই দিন রেখে দিন। আপনার যদি ফুসকুড়ি হয় তবে আপনার চুলে রঞ্জক ব্যবহার করবেন না। প্রতিবার চুলে রং করার সময় আপনার পরীক্ষা করা উচিত। (স্যালনগুলিও আপনার চুলে রঙ করার আগে প্যাচ পরীক্ষা করা উচিত।)

2 আপনার চোখ আঘাত. আপনাকে এমনকি অন্ধ যেতে পারেন. FDA চোখের পাতা এবং ভ্রুতে চুলের রং ব্যবহার করার অনুমতি দেয় না।

3 চুলের রং শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।

4 রঞ্জকটি আপনার উচিত বলে নির্দেশনার চেয়ে বেশি সময় ধরে রাখবেন না।

5 রং করার পর আপনার মাথার ত্বক ভালো করে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

6 আপনাকে যখন চুলে রং লাগাবেন তখন গ্লাভস পরুন।

7 বিভিন্ন হেয়ার ডাই পণ্য কখনও মিশ্রিত করবেন না। এটি আপনার চুল এবং মাথার ত্বকে আঘাত করতে পারে

সোজা করা / রিবন্ডিং / মসৃণ করা (সংজ্ঞা) (Straightening/ rebonding / smoothening Definition)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- সোজা করা/রিবন্ডিং/মসৃণ করার সংজ্ঞা দাও
- চুল রিবন্ডিং এর ধরন ব্যাখ্যা করুন
- চুলের গঠন সম্পর্কে জ্ঞান ব্যাখ্যা করুন।

সংজ্ঞা

হেয়ার রিবন্ডিং হল একটি রাসায়নিক প্রক্রিয়া যা আপনার চুলের প্রাকৃতিক গঠন পরিবর্তন করে এবং একটি মসৃণ, সোজা স্টাইল তৈরি করে। একে রাসায়নিক সোজা করাও বলা হয়।

মাল্টিস্টেপ প্রক্রিয়াটি আপনার চুলের ফলিকলে বিদ্যমান প্রাকৃতিক বন্ধনগুলিকে ভেঙে দেয়, তারপর এই বন্ধনগুলিকে একটি ভিন্ন আকারে পুনর্নির্মাণ করে। এটি আপনার চুলের চেহারা পরিবর্তন করে।

রিবন্ডিং বনাম স্মুথিং

রিবন্ডিং একই রকম কিন্তু অন্যান্য চুল মসৃণ করার প্রক্রিয়া থেকে ভিন্ন, যেমন কেরাটিন ট্রিটমেন্ট এবং ব্রাজিলিয়ান হেয়ার স্ট্রেটেনিং। চুল মসৃণ করার প্রক্রিয়াগুলির লক্ষ্য আপনার চুলের কিউটিকলকে মসৃণ করা, এটিকে কম চকচকে করা এবং কোমলতা যোগ করা।

কিন্তু চুলের রিবন্ডিং আসলে আপনার চুলের হাইড্রোজেন বন্ধনগুলিকে একত্রিত করার আগে ভেঙে দেয়। হেয়ার রিবন্ডিং আপনার চুলকে অন্য যেকোনো প্রক্রিয়ার চেয়ে সোজা করে, কিন্তু এটি চুলের ক্ষতির উচ্চ ঝুঁকিও বহন করে। (আকার 1)

Fig 1



চুল রিবাউন্ডিং এর ধরন

- 1 **চুল সোজা করা** : চুল সোজা করার জন্য রাসায়নিক ব্যবহার করা হয় যা এমনকি সবচেয়ে রক্ষণ এবং সবচেয়ে নিয়ন্ত্রণহীন চুলকে নরম, সোজা চুলে পরিণত করতে পারে। যাইহোক, ঘনত্ব হ্রাসের কারণে আপনার চুল সমতল এবং নিম্নেজ দেখাতে পারে। আপনার যদি ইতিমধ্যেই পাতলা চুল থাকে তবে সোজা করার পরে এটি খুব মসৃণ এবং ভঙ্গুর দেখায়। একবার নতুন চুল গজাতে শুরু করলে তা সোজা হবে না। চুলের গোড়া এবং সোজা চুলের পার্থক্য আরও স্পষ্ট হয়ে উঠবে। এইভাবে, আপনার চুল প্রতি কয়েক মাস রুট স্পর্শ আপ প্রয়োজন হবে।
- 2 **চুল মসৃণ করা** : চুল মসৃণ করার জন্য চুলে কঠোর রাসায়নিক এবং অতিরিক্ত তাপ প্রয়োগের প্রয়োজন হয় না, এটি আপনার চুলকে রিবন্ডিং করার একটি নিরাপদ উপায় করে তোলে। এই চিকিৎসায়, ফ্ল্যাট আয়রন কম তাপমাত্রায় সেট করা হয়। আপনাকে যদি মাথার ত্বকের ক্ষতি রোধ করতে চান তবে এটি আদর্শ।
যখন নতুন চুল গজায়, তখন পার্থক্যটি খুব বেশি লক্ষণীয় নয় কারণ মসৃণ চুল খুব চ্যাপ্টা বা সোজা হয় না। আপনার চুল আরও পরিচালনাযোগ্য এবং প্রাকৃতিক দেখায়।
- 3 **কেরাটিন চিকিৎসা** : কেরাটিন একটি প্রোটিন যা আপনার চুলের 91% গঠন করে। রাসায়নিক চিকিৎসা আপনার চুলের কেরাটিন বন্ধনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। কেরাটিন চিকিৎসা আপনার চুলকে স্বাস্থ্যকর এবং পরিচালনাযোগ্য করতে প্রোটিনের একটি স্তর যুক্ত করে।

কেরাটিন হেয়ার রিবন্ডিং দুই ধরনের হয়

- a **একটি ব্রাজিলিয়ান ধাক্কা** : এটি ফর্মালডিহাইড সহ রাসায়নিক ব্যবহার করে যা আপনার চুলকে ফ্রিজ-মুক্ত এবং নরম করে তোলে, যখন এটিকে আরও পরিচালনাযোগ্য এবং সহজে স্টাইল করে। এটি 3 মাস পর্যন্ত স্থায়ী হয়।
- b **বি মসৃণ চিকিৎসা** : কেরাটিন চুলকে পুষ্ট করে এবং এর গঠন পরিবর্তন না করেই চকচকে যোগ করে। মসৃণ থেরাপিতে ফর্মালডিহাইড ব্যবহার করা হয় না, এটি একটি নিরাপদ বিকল্প করে তোলে। এগুলি সাধারণত ছয় মাস স্থায়ী হয়।

Hair Rebonding	Hair Smoothing
Rebonding is a chemical straightening treatment that uses cream relaxant and neutralizers to straight the hair	Hair smoothing is a chemical process that saturates the hair using formaldehyde solution
This treatment more in straightening the hair	This treatment more in making hair frizz free, smooth, shiny and manageable
Alter the hair structure	Doesn't affect the hair structure that much
May provides an artificial looks to hair	Provides natural straight looks to the hair
Lasts for about 6 to 7 months	Lasts for about 3 to 4 months
Ideal for too heavy, unmanageable, curly hair	Ideal for frizzy and wavy hair

4 **ভলিউম রিবন্ডিং** : ভলিউম রিবন্ডিং আপনার চুলকে আরও ভলিউম এবং পূর্ণতা পেতে সাহায্য করে। এটি আপনার প্রাকৃতিক চেহারা উন্নত করার জন্য চুলের নির্দিষ্ট অংশগুলিকে পারমড বা সামান্য কুঁচকে যাওয়ার অনুমতি দেয়। এটি আপনার চুলে আরও প্রাকৃতিক প্রভাব ফেলে।

5 **ভলিউম বডি পারম** : ভলিউম বডি পার্ম ইমোলিয়েন্ট রাসায়নিক এবং তাপ ব্যবহার করে, এটি পাতলা এবং ক্ষতিগ্রস্ত চুলের জন্য উপযুক্ত করে তোলে। আপনার চুলের পরিমাণ বাড়ানোর জন্য আপনাকে ঘন ঘন এই চিকিৎসাটি করতে পারেন। এটি প্রচলিত চুলের চিকিৎসার মতো নয় যা শক্তিশালী রাসায়নিক বা অতিরিক্ত তাপ ব্যবহার করে।

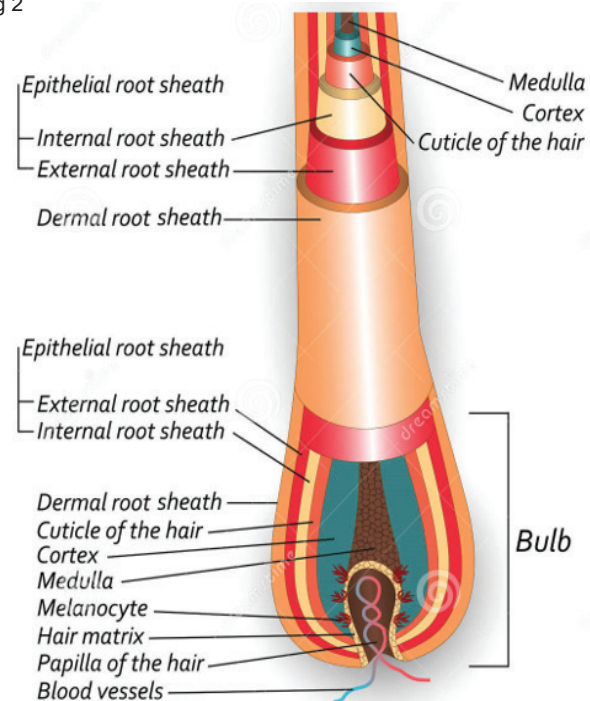
চুলের গঠন সম্পর্কে জ্ঞান : একটি চুলকে সংজ্ঞায়িত করা যেতে পারে একটি পাতলা, থ্রেডের মতো বৃদ্ধি ত্বকের একটি ফলিকল থেকে। লোমগুলি একমাত্র, তালু, ঠোঁট বাদে সারা শরীরে থাকে। চুল কেরাটিন নামক কাঠামোগত প্রোটিন দ্বারা গঠিত। এটি একই ধরনের প্রোটিন যা নখ এবং ত্বকের বাইরের স্তর তৈরি করে।

- তিনটি আকৃতিগত অঞ্চলের উত্থান - কিউটিকল, মেডুলা এবং কর্টেক্স
- একটি অভ্যন্তরীণ স্তর বা মেডুলা যা শুধুমাত্র বড় পুরু চুলে থাকে।
- মাঝের স্তরটি কর্টেক্স নামে পরিচিত। কর্টেক্স চুলের শক্তি, রঙ এবং গঠন প্রদান করে।
- সবচেয়ে বাইরের স্তরটি কিউটিকল নামে পরিচিত। কিউটিকল পাতলা এবং রঙ কম। এটি কর্টেক্সের রক্ষক হিসাবে কাজ করে।

চুলের গোড়ার গঠন : চুলের গোড়া ত্বকের নিচে থাকে, যা একটি ফলিকলের মধ্যে আবদ্ধ থাকে। লোমকূপের গোড়ায় ডার্মাল প্যাপিলা থাকে। ডার্মাল প্যাপিলা রক্তনালী দ্বারা খাওয়ানো হয় যা নতুন চুল তৈরির জন্য পুষ্টি বহন করে। চুলের বৃদ্ধির জন্য ডার্মাল প্যাপিলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এতে পুরুষ হরমোনের রিসেপ্টর রয়েছে।

এবং অ্যান্ড্রোজেন। এই রিসেপ্টরগুলির উপস্থিতি অ্যান্ড্রোজেনেটিক অ্যালোপেসিয়ার জন্য দায়ী। (চিত্র 2)

Fig 2



বন্ধনের জ্ঞান (Knowledge of bonds)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- বন্ধন জ্ঞান সংজ্ঞায়িত
- ডিসালফাইড বন্ড, সল্ট বন্ড, হাইড্রোজেন বন্ড ব্যাখ্যা কর।

বন্ধনের জ্ঞান চুলের বন্ধন : আমি মনে করি আমাদের বেশিরভাগই ইতিমধ্যে জানি যে আমাদের চুল কেরাটিন নামক একটি শক্তিশালী তন্তুযুক্ত প্রোটিন দ্বারা গঠিত। এবং কাঠামোর গভীরে সংযোগ এবং ক্রসবন্ড রয়েছে যা শক্তির একটি নেটওয়ার্ক তৈরি করে যা চুলের ফাইবারকে শক্তিশালী করে। এই প্রোটিনে অ্যামিনো অ্যাসিড সিস্টাইনের অনেক কপি রয়েছে, যা বিশেষ কারণে এতে একটি সালফারযুক্ত রাসায়নিক গ্রুপ রয়েছে যা এটিকে অন্যান্য সালফারযুক্ত অণুর সাথে শক্তিশালী বন্ধন তৈরি করতে দেয়।

তিন ধরনের হেয়ার বন্ড আছে: হাইড্রোজেন বন্ড, সল্ট বন্ড এবং ডিসালফাইড বন্ড। সম্মিলিতভাবে, এই বন্ডগুলি পার্শ্ব বন্ড হিসাবেও পরিচিত। সাইড বন্ড চুলের অ্যামিনো অ্যাসিডের চেইনকে একত্রে সংযুক্ত করে এবং প্রতিটি ধরনের সাইড বন্ড প্রায় অবদান রাখে। চুলের সামগ্রিক চুলের শক্তিতে 33%।

ডিসালফাইড বন্ড : ডিসালফাইড বন্ডগুলি সিস্টাইন বন্ড, সালফার বন্ড বা এস বন্ড নামেও পরিচিত। এই বন্ধনগুলি সবচেয়ে শক্তিশালী এবং চুলের শ্যাক্টের প্রোটিন গঠনগুলি রাসায়নিক বন্ধন দ্বারা একত্রিত হয় যাকে ডাইসালফাইড এবং হাইড্রোজেন বন্ড বলা হয়। ফাইবারে যত বেশি ডিসালফাইড থাকে, চুল তত বেশি কোঁকড়া ও কুঁচকে যায়। এই বন্ধন জল বা তাপ ম্যানিপুলেশন দ্বারা ভাঙা যাবে না। শুধুমাত্র রাসায়নিক এজেন্ট এই বন্ধনগুলিকে ভাঙতে পারে, যেমন পারম, রিলাক্সার বা রঙ। সুতরাং কোঁকড়া চুলের একজন ব্যক্তি যদি সোজা চুল চান, তাহলে আপনাকে এমন রাসায়নিক ব্যবহার করতে হবে যা এই বন্ধনগুলিকে ভেঙে ফেলতে বা “শিথিল” করতে পারে। ডিসালফাইড বন্ড ভেঙ্গে যাওয়ার পর, শিথিলকারীরা বন্ডগুলিকে “ক্যাপ” করে যাতে তারা আবার সংস্কার করতে না পারে। এই কারণেই শিথিলকারীদের ছিনতাই বা পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনা যায় না। একবার ভেঙে গেলে, ডিসালফাইড বন্ধন সংস্কার করা যায় না।

চুলের স্থিতিস্থাপকতা এই প্রধান কারণগুলির উপর ব্যাপকভাবে নির্ভর করে :

- 1 জলের অণু এবং কেরাটিন স্ট্র্যান্ডের মধ্যে হাইড্রোজেন বন্ধন এবং
- 2 সংলগ্ন সিস্টাইন অ্যামিনো অ্যাসিড গ্রুপের মধ্যে ডিসালফাইড বন্ধন, উভয়ই প্রোটিন গঠন এবং কটেক্সের হাইড্রেশন সংরক্ষণের উপর নির্ভরশীল।
- 3 চমৎকার স্থিতিস্থাপকতা নিশ্চিত করার সর্বোত্তম পন্থা হল কটেক্সের অভ্যন্তরে একটি অক্ষত প্রোটিন গঠন এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ হাইড্রেশন বজায় রাখা।

লবণ বন্ধন : এই বন্ধনগুলি কটেক্স জুড়ে প্রচুর। লবণের বন্ধন চুলের শক্তির প্রায় 1/3 জন্য দায়ী। এসিড এবং ক্ষারীয় উভয় দিকেই চুলের pH পরিবর্তনের কারণে এগুলি ভেঙে যায়। 5.5

বা তার বেশি পিএইচের একটি পদার্থ প্রয়োগ করা হলে এটি সহজেই ভেঙে যায়। চুলের পিএইচ পুনরায় সামঞ্জস্য করা এই বন্ধনগুলিকে সংস্কার এবং স্থিতিশীল করবে। যখন একটি অ্যামিনো চেইনের ধনাত্মক প্রান্ত অন্য অ্যামিনো অ্যাসিডের ঋণাত্মক প্রান্তের সাথে লিপ্স করে তখন লবণের বন্ধন তৈরি হয়।

(চুল গঠন এবং রসায়ন সরলীকৃত। টেক্সাস সহযোগিতায় “চুলের রাসায়নিক সংমিশ্রণ”: চুল এবং মাথার ত্বকের বৈশিষ্ট্যগুলির উপর একটি ঘনিষ্ঠ দৃষ্টিভঙ্গি। “আফ্রো-আমেরিকান চুলের মৌলিক বৈশিষ্ট্যগুলি তাদের সোজা / শিথিল আচরণের সাথে সম্পর্কিত”।)

হাইড্রোজেন বন্ধন : এই বন্ডগুলি সবচেয়ে নমনীয়। জল এবং তাপের উপস্থিতিতে হাইড্রোজেন বন্ধন সহজেই ভেঙে যায়। তারা আমাদের চুলের সামগ্রিক আকৃতি পরিবর্তনের জন্য দায়ী প্রাথমিক বন্ধন।

তারা শক্তির 30% পর্যন্ত এবং এর স্থিতিস্থাপকতার 50% পর্যন্ত দায়ী। শ্যাম্পু/কন্ডিশনিং বা আর্দ্রতার উপস্থিতিতে চুল ভেঙা হলে, ফাইবারে প্রবেশ করা অণুগুলি ভিতরে চলে যায় এবং চুলের বর্তমান হাইড্রোজেন বন্ধন ভেঙে দেয় এবং নতুন তৈরি করে।

হাইড্রোজেন বন্ধন আমাদের চুলকে সাময়িকভাবে আকৃতি পরিবর্তন করতে দেয় এবং একটি শক্তিশালী হোল্ড তৈরি করে। এখানে হাইড্রোজেন বন্ড ম্যানিপুলেশনের একটি উদাহরণ রয়েছে যার ফলে চুলের চেহারা পরিবর্তিত হয়: রোলারে আপনার চুল সেট করা। চুল সাধারণত ভেঙা অবস্থায় রোলারে সেট করা হয়। তারপর চুল শুকিয়ে যাওয়া পর্যন্ত অবস্থানে রাখা হয়। চুল শুকানোর সাথে সাথে হাইড্রোজেনের বন্ধন ঘটে, কিন্তু নতুন “আকারে”।

চিনি বন্ধন : একটি OH (হাইড্রোজেনের সাথে অক্সিজেন বন্ধন) গ্রুপ এবং একটি অ্যাসিডিক অ্যামিনো গ্রুপের অ্যামিনো অ্যাসিডের শৃঙ্খলের পাশের মধ্যে গঠিত হয়। এই বন্ধন চুলের অক্ষের সাথে লম্বভাবে গঠিত হয়। এই বন্ড সামান্য শক্তি এবং আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য দায়ী।

সমস্ত চুলের ফাই পণ্যগুলি কেরাটিন প্রোটিন, কেরাটিন অ্যামিনো অ্যাসিড এবং সিস্টাইন অ্যামিনো অ্যাসিড দিয়ে তৈরি করা হয়, এটি নিশ্চিত করে যে পরিবেশগত, রাসায়নিক বা তাপ প্ররোচিত হবে কিনা তা মেরামত বা বিপরীত করা হবে। হেয়ার ফি চুলের শক্তি এবং জীবনীশক্তিকে উন্নত করে আজকাল উপলব্ধ অন্যান্য প্রচলিত পেশাদার পণ্যের তুলনায় 10 গুণ বেশি।

ক্লায়েন্ট পরামর্শ (Client consultation)

উদ্দেশ্য: এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• ক্লায়েন্ট পরামর্শ.

ক্লায়েন্ট পরামর্শ: একটি পরামর্শ আপনাকে এবং ক্লায়েন্ট উভয়কেই পরিষেবার ফলাফলের জন্য বাস্তবসম্মত প্রত্যাশা সেট করতে দেয়। পরিষেবাটি ফলাফলকে প্রভাবিত করতে পারে এমন কোনও পূর্ববর্তী রাসায়নিক পরিষেবাগুলি পর্যালোচনা করতে শুরু করার আগে এটিও সময় নির্ধারণ করে। পরামর্শের আগে পূরণ করা ফর্মের মাধ্যমে এই তথ্য সংগ্রহ করা সহজ।

ASK টিম আপনাকে নিখুঁত ক্লায়েন্ট পরামর্শ আয়ত্ত করতে সাহায্য করার জন্য নিম্নলিখিত ধাপে ধাপে নির্দেশিকা একত্র করেছে।

পরামর্শ হল ক্লায়েন্টের সাথে সম্পর্ক গড়ে তোলার এবং আপনার ক্লায়েন্টদের চাহিদা ঠিক কী তা নির্ধারণ করার সুযোগ। তাদের পছন্দ-অপছন্দের অতীত অভিজ্ঞতা, ভালো-মন্দ এবং সেইসাথে তাদের চুলের সাথে প্রাসঙ্গিক জীবনযাত্রার সাধারণ সমস্যা সম্পর্কে যতটা সম্ভব জানতে এই সুযোগটি ব্যবহার করুন।

নিম্নলিখিত পদক্ষেপগুলি একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ পেশাদার পরামর্শ পরিচালনার জন্য একটি নির্দেশিকা হিসাবে অভিপ্রেত:

- ক্লায়েন্টকে অভ্যর্থনা জানান এবং পরামর্শের জন্য একটি স্টাইলিং চেয়ারে বসান।
- নাম দ্বারা নতুন ক্লায়েন্টদের সাথে নিজেকে পরিচয় করিয়ে দিন। যদি আপনাকে ইতিমধ্যে তাদের নাম জানেন না, তাদের জিজ্ঞাসা করুন এবং এটি মনে রাখার এবং ব্যবহার করার জন্য একটি সমন্বিত প্রচেষ্টা করুন।
- ক্লায়েন্টকে গাউন না করে বসে থাকা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনাকে তাদের শৈলীর অনুভূতির ইঙ্গিত পান।
- ক্লায়েন্টকে জিজ্ঞাসা করুন তাদের মনে কী আছে এবং তাদের প্রতিক্রিয়া শুনুন।
- ক্লায়েন্টদের চুলের গঠন, দৈর্ঘ্য, বৃদ্ধির ধরণ, হেয়ারলাইন এবং শরীরের সাধারণ আকৃতি এবং উচ্চতা সম্পর্কে সচেতন হন। মুখের আকৃতি, কান, নাক এবং ঘাড়ের মতো মুখের বৈশিষ্ট্যগুলি পর্যবেক্ষণ করুন।
- উপযুক্ত হলে রেফারেন্স হিসেবে ছবি ব্যবহার করুন। প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন যেমন 'আপনাকে প্রতিদিন আপনার চুলের জন্য কত সময় ব্যয় করেন?'
- নিশ্চিত করুন যে আপনাকে এবং আপনার ক্লায়েন্টরা একই ভাষায় কথা বলছেন যা একজন ক্লায়েন্টের কাছে ছোট চুল আপনার কাছে মাঝারি দৈর্ঘ্যের হতে পারে, আপনাকে ঊষ্ম বলতে যা বোঝাচ্ছেন তা ক্লায়েন্টের কাছে উজ্জ্বল লাল হতে পারে।
- জিজ্ঞাসা করুন যে চুল শেষবার শ্যাম্পু করার সময় কীভাবে শুকানো হয়েছিল কারণ এটি সোজা করা হতে পারে, জিজ্ঞাসা করুন কি স্টাইলিং পণ্য ব্যবহার করা হয়েছে।
- একবার দেখে নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হলে তা নিশ্চিত করার জন্য কী করা দরকার এবং শেষ ফলাফলটি কেমন

হবে তা পুনর্বিবেচনা করুন। মনে রাখবেন বেশিরভাগ ক্লায়েন্ট যারা তাদের চুল নিয়ে অসন্তুষ্ট তারা সাধারণত খারাপ চুল কাটা বা রঙের পরিবর্তে খারাপ যোগাযোগের শিকার হয়।

- একবার চুক্তিতে ক্লায়েন্টকে একটি গাউন পরান এবং যদি তারা তাদের চুল কাটতে থাকে তবে প্রথমে তাদের শ্যাম্পু করার জন্য ব্যাকওয়াশে নিয়ে যান। ক্লায়েন্টকে ব্যাকওয়াশে ব্যবহৃত কোন পণ্য এবং তার চুলে ব্যবহার করার কারণ ব্যাখ্যা করুন।
- উপযুক্ত হলে রেফারেন্স হিসেবে ছবি ব্যবহার করুন। প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন যেমন 'আপনাকে প্রতিদিন আপনার চুলের জন্য কত সময় ব্যয় করেন?'
- নিশ্চিত করুন যে আপনাকে এবং আপনার ক্লায়েন্টরা একই ভাষায় কথা বলছেন যা একজন ক্লায়েন্টের কাছে ছোট চুল আপনার কাছে মাঝারি দৈর্ঘ্যের হতে পারে, আপনাকে ঊষ্ম বলতে যা বোঝাচ্ছেন তা ক্লায়েন্টের কাছে উজ্জ্বল লাল হতে পারে। (আকার 1)
- জিজ্ঞাসা করুন যে চুল শেষবার শ্যাম্পু করার সময় কীভাবে শুকানো হয়েছিল কারণ এটি সোজা করা হতে পারে, জিজ্ঞাসা করুন কি স্টাইলিং পণ্য ব্যবহার করা হয়েছে।
- একবার একবার দেখে নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য কী করা দরকার এবং শেষ ফলাফলটি কেমন হবে তা পুনর্বিবেচনা করুন। মনে রাখবেন বেশিরভাগ ক্লায়েন্ট যারা তাদের চুল নিয়ে অসন্তুষ্ট তারা সাধারণত খারাপ চুল কাটা বা রঙের পরিবর্তে খারাপ যোগাযোগের শিকার হয়।
- একবার চুক্তিতে ক্লায়েন্টকে একটি গাউন পরান এবং যদি তারা তাদের চুল কাটতে থাকে তবে প্রথমে তাদের শ্যাম্পু করার জন্য ব্যাকওয়াশে নিয়ে যান। ক্লায়েন্টকে ব্যাকওয়াশে ব্যবহৃত কোন পণ্য এবং তার চুলে ব্যবহার করার কারণ ব্যাখ্যা করুন।

Fig 1



মাথার ত্বকের বিশ্লেষণ (Scalp analysis)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- মাথার ত্বকের বিশ্লেষণ, পোরোসিটি পরীক্ষা সংজ্ঞায়িত করুন
- ব্যাস পরীক্ষা, স্থিতিস্থাপকতা পরীক্ষা সংজ্ঞায়িত করুন।

মাথার ত্বকের বিশ্লেষণ

কীভাবে আপনার ক্লায়েন্টের চুল বিশ্লেষণ করবেন: চুলের বিশ্লেষণ হল ক্লায়েন্টের পরামর্শের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান যা আপনাকে চুল এবং মাথার ত্বকের অবস্থা নির্ধারণ করতে সহায়তা করে।

একটি চিকিৎসা শুরু করার আগে সর্বদা কোন পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন; শেষ ফলাফল সম্পর্কে কোন সন্দেহ থাকলে, ক্লায়েন্টকে অবশ্যই অবহিত করতে হবে। পরামর্শের সমস্ত দিক রেকর্ড করতে একটি ডায়াগনস্টিক রেকর্ড কার্ড ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়। ক্লায়েন্টকে একটি নথিতে স্বাক্ষর করতে বলা উপযুক্ত হতে পারে, এই বলে যে তারা প্রস্তাবিত পদক্ষেপের সাথে একমত এবং আপনার যেকোন সংরক্ষণের বিষয়ে সচেতন।

দৃষ্টিশক্তি, ঘ্রাণ এবং স্পর্শের ইন্দ্রিয়গুলি দক্ষ স্টাইলিস্টকে প্রচুর তথ্য সরবরাহ করে। যাইহোক, কটেক্সের অবস্থা নিশ্চিত করার জন্য আরও সরাসরি পরীক্ষা প্রয়োজন, চুলের ছিদ্র, কোনো পণ্যের প্রতি অ্যালার্জির সংবেদনশীলতা এবং পূর্ববর্তী চিকিৎসার রাসায়নিকের উপস্থিতি।

পোরোসিটি পরীক্ষা

পোরোসিটি হল চুলের আর্দ্রতা শোষণ করার ক্ষমতার একটি পরিমাপ। ক্ষতিগ্রস্ত চুলগুলি অত্যন্ত ছিদ্রযুক্ত হবে, একটি খোলা কিউটিকল স্তর ভিতরের কটেক্সকে প্রকাশ করবে। এই অবস্থায় চুল নিম্নেজ এবং শুষ্ক দেখাবে এবং ভাঙ্গার প্রবণতা হতে পারে। চুল যত বেশি ছিদ্রযুক্ত, চিকিৎসা তত দ্রুত কার্যকর হবে এবং প্রক্রিয়াকরণের সময়গুলি সেই অনুযায়ী সামঞ্জস্য করা উচিত।

এক হাত দিয়ে, খাদের ডগায় একটি পৃথক চুল বা চুলের গ্রুপ নির্বাচন করুন। অন্য হাত দিয়ে, বুড়ো আঙুল এবং প্রথম আঙুল চুলের স্ট্র্যান্ড (গুলি) নীচের ডগা থেকে গোড়া পর্যন্ত স্লাইড করুন। চুল কতটা রুক্ষ বা মসৃণ তা মূল্যায়ন করুন, নিম্নলিখিত নির্দেশিকাগুলি ব্যবহার করে একটি কর্মের পথ নির্ধারণ করুন:

মসৃণ এবং গ্লাসযুক্ত : কিউটিকল ঘন এবং শক্ত। দুর্বল ছিদ্রযুক্ত চুলে আর্দ্রতার অভাব থাকতে পারে এবং চিকিৎসার জন্য স্থিতিস্থাপক হবে।

সামান্য রুক্ষ

এটি সাধারণত স্বাস্থ্যকর, স্বাভাবিক চুল নির্দেশ করে।

রুক্ষ, খুব রুক্ষ, ভঙ্গুর এবং শুষ্ক

ক্ষতিগ্রস্ত চুল নির্দেশ করে, যা অতিরিক্ত প্রক্রিয়াকরণের ফলাফল হতে পারে। একটি মেরামত চিকিৎসা ব্যবহার করুন বা ক্ষতিগ্রস্ত অংশ কাটা. (আকার 1)

ব্যাস পরীক্ষা : সূক্ষ্ম চুল সাধারণত অত্যধিক তেল বা ওভারলোডিং প্রবণ হয়; বিপরীতভাবে, ঘন চুল একটি চিকিৎসার প্রতিক্রিয়া হতে বেশি সময় নিতে পারে। চুলের ব্যাস মূল্যায়ন একটি মেরামত চিকিৎসা বা রঙ বা কার্ল যোগ করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় দরকারী তথ্য প্রদান করবে।

Fig 1



অভিজ্ঞতার সাথে, চুল অনুভব করা প্রায়শই প্রয়োজন হয়, তবে একটি ক্যালিভ্রেটর সঠিকভাবে চুলের ব্যাস পরীক্ষা করবে। গেজের মধ্যে একটি পৃথক চুল রাখুন এবং চুলের ধরন নির্ধারণ করতে স্কেল পড়ুন। এটি লক্ষণীয় যে চুলগুলি প্রায়শই ডিম্বাকৃতি হয় বা প্রোফাইলে কিছুটা চ্যাপ্টা হয় এবং তাই ব্যাসটি সঠিকভাবে বিশ্লেষণ করার জন্য বেশ কয়েকটি রিডিং নেওয়া উচিত।

স্থিতিস্থাপকতা পরীক্ষা : চুলের স্থিতিস্থাপকতা কটেক্সের অবস্থা নির্ধারণ করতে পারে; ভাল কন্ডিশনার চুল স্প্রিং এবং বাউন্স। স্থিতিস্থাপকতা পরীক্ষা করার জন্য, উভয় অঙ্গুষ্ঠ এবং তর্জনীর মধ্যে চুলের একটি একক স্ট্র্যান্ড নিন এবং চুলগুলি প্রসারিত করুন (ক্লায়েন্টের মাথা থেকে একটি চুল আলাদা করা প্রয়োজন হতে পারে)।

স্বাস্থ্যকর চুল তার দৈর্ঘ্যের প্রায় 1/3 অতিরিক্ত প্রসারিত হবে এবং আসল আকারে ফিরে আসবে। ক্ষতিগ্রস্ত চুলগুলি সম্পূর্ণরূপে আসল আকারে ফিরে আসতে পারে না, যখন উত্তেজনার মধ্যে রাখলে শুষ্ক বা ভঙ্গুর চুল ভেঙে যেতে পারে। কোনো চিকিৎসা বা শৈলীর আগে অতিরিক্ত যত্ন প্রয়োজন কিনা তা নির্ধারণ করতে এই পরীক্ষার ফলাফলগুলি ব্যবহার করুন।

খুব ছিদ্রযুক্ত : চুল আগে চিকিৎসা করা হতে পারে। একটি প্রি-কন্ডিশনিং পণ্য ব্যবহার করুন।

পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান (Product knowledge)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- পণ্য জ্ঞান সংজ্ঞায়িত
- মাথার ত্বকের বিশ্লেষণ, পোরোসিটি পরীক্ষা সংজ্ঞায়িত করুন।

পণ্য সম্পর্কে জ্ঞান: তিনটি সাধারণ বিভাগের শিথিলতা পাওয়া যায়।

- থ্যায়েগ্লাইকোলেট, অ্যাসিড এবং হাইড্রক্সাইড রিলাক্সার রয়েছে।
- হাইড্রক্সাইডের ধরনগুলো সেলুনে বেশি ব্যবহার করা হয়।
- থিও রিলাক্সার স্থায়ী তরঙ্গের বিকাশের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত।

থিওগ্লাইকোলেট শিথিলকারী

এই রিলাক্সারগুলিতে থাইও থাকে (স্থায়ী তরঙ্গ দ্রবণে ব্যবহৃত একই উপাদান) এই শিথিলকারী একটি ঘন ক্রিম বা জেল; পণ্যের ওজন চুল থেকে কার্ল অপসারণ করতে সাহায্য করবে।

কিভাবে এটা কাজ করে

যখন রিলাক্সার প্রয়োগ করা হয়, সাধারণত শ্যাম্পু করা চুলে, কিউটিকল স্তরটি নরম হয়। তারপরে চুল আঁচড়ানো বা মসৃণ করা হয় যতক্ষণ না কার্লটির পছন্দসই ডিগ্রি সরানো হয়। কার্টেক্সের মধ্যে ডিসালফাইড বন্ধন ভেঙে যায় কারণ কার্লটি ইচ্ছামতো সরানো হয়ে গেলে, আরামদায়ক ক্রিমটি চুল থেকে ধুয়ে ফেলা হয় এবং চুল তার সোজা অবস্থানে নিরপেক্ষ হয়ে যায়। ডিসালফাইড বন্ধনগুলি সোজা অবস্থানে সংস্কার করা হয়। এটি প্রায়শই একটি জালের মাধ্যমে করা হয়, বিশেষ করে যদি চুলগুলিকে একটি স্টাইল আকৃতি বা তরঙ্গে মিশ্রিত করা হয়।

থিও রিলাক্সারগুলি প্রায়শই মোটা চুলের টেক্সচারে বা চরম কার্লযুক্ত চুলে কার্যকর হয় না। মাথার তালু থেকে রিলাক্সার রাখার জন্য অতিরিক্ত যত্ন নিতে হবে, বিশেষ করে চিরুনি ফেজ।

চুলের রেখা রক্ষা করার জন্য প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম ব্যবহার করুন এবং মাথার ত্বকের সাথে যোগাযোগ করে এমন যেকোনো থিওকে দাগ দিন। (আকার 1)



অ্যাসিড শিথিলকারী

- এই শিথিলকারীগুলিও স্থায়ী তরঙ্গের মতো কাজ করে।

- সক্রিয় উপাদান সাধারণত একটি বাইসালফাইট হয়।
- এই শিথিলকারীগুলি তাদের ক্রিয়ায় খুব মৃদু এবং প্রায়শই একটি নরম কার্ল প্রক্রিয়ায় একা রিলাক্সার হিসাবে ব্যবহৃত হয়। (চিত্র 2)

Fig 2



- আপনাকে একটি পরিষেবাতে বিভিন্ন রাসায়নিক পণ্য একত্রিত করার আগে আপনাকে সর্বদা প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী নিয়ে গবেষণা করা উচিত এবং আপনার প্রশিক্ষকের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

রাসায়নিকগুলি সামঞ্জস্যপূর্ণ না হলে, আপনার পরিষেবা সফল হবে না এবং আপনাকে আপনার ক্লায়েন্টের চুল এবং মাথার ত্বকের ক্ষতি করার ঝুঁকিতে থাকবেন।

হাইড্রক্সাইড শিথিলকারী

- সোডিয়াম হাইড্রক্সাইডের উপরভিত্তি করে রিলাক্সারগুলি সম্পূর্ণ ভিন্ন নীতিতে কাজ করে। এগুলি প্রায়শই চুল থেকে কার্ল অপসারণ করতে ব্যবহৃত হয়।
- এই রিলাক্সারগুলি সাধারণত হালকা, নিয়মিত এবং সুপারের বিভিন্ন শক্তিতে ক্রিম গঠনে পাওয়া যায় শক্তিশালী মध्ये পার্থক্যটি সক্রিয় উপাদানগুলির শতাংশের উপর নির্ভর করে, যা 5 থেকে 10 শতাংশের মধ্যে বিভিন্ন।
- এই শিথিলকারীগুলি pH-এ ক্ষারীয়, 10.0 এবং তার উপরে। ক্ষারত্ব কিউটিকলকে নরম করতে বাধ্য করে যাতে শিথিলকারী চুলের কর্টেক্স স্তরে প্রবেশ করতে পারে।

কিভাবে এটা কাজ করে

- একবার সেখানে, সোডিয়াম হাইড্রক্সাইড (NaOH) ডিসালফাইড বা সালফার বন্ধন ভেঙে দেয়। যখন এটি ঘটবে, ক্রিমের ওজন, মসৃণ করার চাপ বা অত্যন্ত কোঁকড়া চুলে - চুলের মৃদু আঁচড়ানোর কারণে চুলগুলি আরও সোজা আকারে মসৃণ হবে।

- চুল কাঙ্ক্ষিত মসৃণতায় শিথিল হয়ে গেলে, আপনার ক্ল্যাসেন্টকে শ্যাম্পু করতে নিয়ে যান এবং খুব ভালোভাবে চুল ধুয়ে ফেলুন। চুল থেকে শিথিলকরণের সমস্ত চিহ্ন মুছে ফেলার জন্য এই ধুয়ে ফেলা প্রয়োজন যাতে এর ক্রিয়া বন্ধ হয়। (চিত্র 3)

Fig 3



- আপনাকে উষ্ণ জল ব্যবহার করে এবং একটি মাঝারি সেটিং থেকে ধীরে ধীরে আপনার জলের চাপ বৃদ্ধি করে এই প্রক্রিয়াটিকে স্থগিত করবেন।
- চুলের লাইনের চারপাশে অতিরিক্ত চাপ এড়িয়ে মাথার ত্বক থেকে শেষ পর্যন্ত চুল ধুয়ে ফেলুন। পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলা নিশ্চিত করতে মুকুট থেকে চুল এবং পিছনে আলাদা স্তর তুলুন।
- ক্ল্যাসেন্টের মাথাটি আলতো করে তুলুন যাতে আপনাকে ন্যাপে শিথিলকরণের সমস্ত চিহ্ন মুছে ফেলতে পারেন।
- জলের তাপমাত্রা গুরুত্বপূর্ণ এবং আরামদায়ক গরম হওয়া উচিত। গরম জল চুলের ক্ষতি করতে পারে, মাথার ত্বকের জ্বালা সৃষ্টি করতে পারে এবং আপনার ক্ল্যাসেন্টের জন্য অত্যন্ত অস্বস্তিকর হতে পারে। জল খুব ঠান্ডা, অন্যদিকে, তেল এবং মোমের ঘাঁটিগুলিকে অপসারণ করবে না যা রিলাক্সার ক্রিম গঠন করে, এইভাবে রিলাক্সারকে প্রক্রিয়াকরণ চালিয়ে যেতে দেয়।
- এরপর, এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, চুল পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে শ্যাম্পু করুন। একটি অ্যাসিড-ব্যালেন্স (4.5 থেকে 5.5) শ্যাম্পু সুপারিশ করা হয় কারণ অ্যাসিড চুলের খাদের ভিতরে অবশিষ্ট ক্ষারকে নিরপেক্ষ করবে।
- চুল গরম পানি দিয়ে পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত শ্যাম্পু করুন। আপনার বেছে নেওয়া রিলাক্সারের ভারী মোমের বেস থাকলে এটি তিনটি শ্যাম্পু নিতে পারে। চুল তারপর আপনার বিশ্লেষণ অনুযায়ী গভীর কন্ডিশনার করা উচিত।

একটি ল্যানথিওনাইন বন্ড একটি স্থায়ী বন্ধন এবং এটি ভাঙ্গা বা পরিবর্তন করা যায় না। এই কারণেই সোডিয়াম রিলাক্সারদের অস্থায়ী প্রেসিং পদ্ধতি থেকে আলাদা করার জন্য একবার পারম (স্থায়ী) হিসাবে উল্লেখ করা হয়েছিল। (চিত্র 4)

পটাসিয়াম হাইড্রোক্সাইড প্রায়শই সোডিয়াম রিলাক্সারের একটি উপাদান এবং মাঝে মাঝে প্রাথমিক সক্রিয় উপাদান হিসাবে ব্যবহৃত হয়। এই শিথিলকারীগুলি সোডিয়ামের মতো একই

পদ্ধতিতে কাজ করে এবং এটিকে 'লাই' রিলাক্সার হিসাবেও উল্লেখ করা হয়। (চিত্র 5)

Fig 4



Fig 5



ক্যালসিয়াম হাইড্রোক্সাইড শিথিলকারীরা একই রাসায়নিক নীতিতে কাজ করে যা পূর্বে বর্ণিত হয়েছে। ক্যালসিয়াম হাইড্রোক্সাইড কিছুটা মৃদু এবং চুলে ধীরে ধীরে কাজ করে। অনেক পেশাদার প্রযুক্তিবিদ মনে করেন যে ক্যালসিয়াম হাইড্রোক্সাইড শিথিলকারী চুলের কিউটিকল স্তরের জন্য আরও ক্ষতিকারক এবং এটিকে আরও রক্ষা অবস্থায় রেখে দেয়। ক্যালসিয়াম হাইড্রোক্সাইড শিথিলকারীকে প্রায়ই ভুলভাবে "নো লাই" রিলাক্সার হিসাবে উল্লেখ করা হয়। (চিত্র 6)

Fig 6



বেস ক্রিম একটি বেস ক্রিম হল একটি পেট্রোলিয়াম ক্রিম যা একটি আরামদায়ক পরিষেবার সময় মাথার ত্বককে রক্ষা করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। এগুলি একটি পাতলা, তৈলাক্ত আবরণ দিয়ে মাথার ত্বককে ঢেকে রাখে এবং শিথিলকারী ক্রিম থেকে জ্বালা বা জ্বলন প্রতিরোধ করে। যেকোনো রিলাক্সার প্রয়োগ শুরু করার আগে চুলের লাইনের চারপাশে এবং কানের উপরে একটি প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম ব্যবহার করা উচিত। (চিত্র 7)

Fig 7



স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার জ্ঞান এবং পদ্ধতি (Strand test knowledge & procedure)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার জ্ঞান এবং পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন।

স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার জ্ঞান এবং পদ্ধতি : যেহেতু প্রতিটি মাথার চুল রাসায়নিকের সাথে ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া করে, তাই প্রতিটি শিথিলকরণ পরিষেবার আগে আপনার একটি স্ট্র্যান্ড পরীক্ষা করা উচিত। আপনাকে ফলাফল সম্পর্কে একেবারে অনিশ্চিত হলে একটি স্ট্র্যান্ড পরীক্ষা করা আবশ্যিক।

• নির্বাচিত পণ্যের জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন নির্দেশাবলীতে সময়, নিরাপত্তা এবং প্রয়োগের নির্দেশিকা অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

স্ট্র্যান্ড পরীক্ষার জন্য পদ্ধতি

- 1 মাথার পিছনে একটি ½ - ইঞ্চি বর্গক্ষেত্র নির্বাচন করুন।
- 2 ফয়েল বা স্বচ্ছ প্লাস্টিকের একটি স্ট্রিপের উপর স্ট্র্যান্ড রাখুন।
- 3 স্ট্র্যান্ডে রিলাক্সার প্রয়োগ করুন।
- 4 বাকি চুল রক্ষা করার জন্য স্ট্র্যান্ডের উপর ফালা ভাঁজ করুন।
- 5 শিথিলকরণের কাঙ্ক্ষিত ডিগ্রি অর্জন না হওয়া পর্যন্ত স্ট্র্যান্ডটি প্রক্রিয়া করুন। নোট টাইমিং। (আকার 1)
- 6 একটি স্প্রে বোতল দিয়ে স্ট্র্যান্ডটি ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন। তোয়ালে দাগ অতিরিক্ত শিথিলকারী।
- 7 শুধুমাত্র স্ট্র্যান্ডে শ্যাম্পু প্রয়োগ করুন এবং ম্যাসেজ করুন। স্প্রে বোতল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং স্ট্র্যান্ড সম্পূর্ণ পরীক্ষার না হওয়া পর্যন্ত পুনরায় প্রয়োগ করুন।

- 8 আপনাকে যে ফলাফল চান তা নির্ধারণ করতে কুমারী চুলের সাথে স্ট্র্যান্ডের তুলনা করুন।
- 9 চুলের অবস্থা বিশ্লেষণ করুন। পুরো মাথায় প্রয়োগের জন্য নির্বাচিত সূত্র এবং কৌশলগুলিতে প্রয়োজনীয় সমন্বয় করুন।
- 10 সম্পূর্ণ পরিষেবার সময় পুনঃপ্রক্রিয়াকরণ প্রতিরোধ করতে প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম দিয়ে উদারভাবে স্ট্র্যান্ড পরীক্ষাটি ঢেকে দিন।

ভঙ্গুর বা ছিদ্রযুক্ত চুলের চিকিৎসা করার আগে, একটি স্ট্র্যান্ড পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ। পরীক্ষায় দেখা যাবে প্রক্রিয়াকৃত চুল সাধারণত খুব শুষ্ক হয় এবং প্রায়ই তার স্থিতিস্থাপকতা হারায়।

Fig 1



উদ্দেশ্য সোজা/রিবন্ডিং/মসৃণ করার ধাপে ধাপে (Step by step procedure of straightening/rebonding/smoothing)

পদ্ধতি : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• ধাপে ধাপে সোজা/রিবন্ডিং/মসৃণ করার পদ্ধতি
• সোডিয়াম হাইড্রোক্সাইড রিলাক্সারের পদ্ধতি।

চুলের বিভাগ করা

নিয়ন্ত্রণের জন্য চুলকে চার বা পাঁচ ভাগে ভাগ করুন। সর্বাধিক সাধারণ বিভাগটি চারটি অংশে বিভক্ত, যাতে আপনাকে পুরো মাথাটি সমানভাবে প্রক্রিয়া করতে পারেন।

- প্রথমে, সামনের হেয়ারলাইন থেকে ঘাড়ের নাপ পর্যন্ত চুল দুটি সমান ভাগে ভাগ করুন।
- এরপর, মাথার মুকুট জুড়ে, এক কান থেকে অন্য কান পর্যন্ত চুলগুলি ভাগ করুন।

- একটি বড় প্লাস্টিকের ক্লিপ দিয়ে প্রতিটি অংশকে সুরক্ষিত করুন।

কিছু প্রযুক্তিবিদ সামনে তিনটি বিভাগ ব্যবহার করতে পছন্দ করেন।

- প্রথমে, এক কান থেকে অন্য কান পর্যন্ত চুলগুলি মুকুটের উপরের অংশে ভাগ করুন। পিছনের অংশটিকে দুটি সমান অংশে বিভক্ত করুন এবং নিরাপদে ক্লিপ করুন।
- এরপর, মুকুট থেকে সামনের চুলের লাইন পর্যন্ত একটি প্যানেল ভাগ করুন।
- এটি এবং দুটি অবশিষ্ট অংশের প্রতিটি ক্লিপ করুন।

ভিত্তি প্রয়োগ

- আজকের বেশিরভাগ শিথিলকারীই “কোন ভিত্তি নেই”। যাইহোক, আপনাকে একটি শিথিলকারী নির্বাচন করতে পারেন যার জন্য মাথার ত্বক রক্ষা করার জন্য একটি বেস ব্যবহার করা প্রয়োজন।
- আবেদন করতে, একটি বিভাগ ছেড়ে দিন। চুলগুলিকে 1/2 থেকে 1 ইঞ্চি পুরু অংশে ভাগ করুন এবং গোড়াটি সরাসরি মাথার ত্বকে লাগান। শুধুমাত্র মাথার ত্বকে ভিত্তি প্রয়োগ করে প্রতিটি বিভাগের মাধ্যমে চালিয়ে যান।
- চুলের রেখার চারপাশে, কানের উপরে এবং চুলের গোড়ায় সমস্ত মাথাতে সুরক্ষামূলক ক্রিম লাগান, বেস ব্যবহার করা হোক বা না হোক।

শিথিলকরণের জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান

- 1 রিলাক্সার
- 2 প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম
- 3 টাইমার
- 4 নিরপেক্ষ শ্যাম্পু
- 5 কন্ডিশনার
- 6 প্লাস্টিকের ক্লিপ
- 7 তোয়ালে
- 8 গ্লাভস
- 9 রেকর্ড কার্ড
- 10 গলার ফালা
- 11 চওড়া দাঁতের চিরুনি
- 12 আবেদনকারী ব্রাশ
- 13 প্লাস্টিকের কেপ
- 14 স্প্যাটুলা
- 15 স্প্যাটুলা বা চিরুনি

কুমারী চুলে সোডিয়াম হাইড্রক্সাইড, নো-বেস শিথিলকরণের পদ্ধতিটি নিম্নরূপ।

যে কোনও শিথিল পরিষেবা শুরু করার আগে, আপনাকে যে পণ্যটি ব্যবহার করছেন তার জন্য প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পড়ুন।

সোডিয়াম হাইড্রক্সাইড শিথিলকরণের পদ্ধতি

- 1 আসনের ক্লায়েন্ট আপনার স্টেশনে আরামদায়ক।
- 2 আপনার হাত স্যানিটাইজ করুন।
- 3 ক্লায়েন্ট ড্র্যাপ করুন এবং তাকে বা তার গলা এবং কানের গয়না সরাতে বলুন।
- 4 ব্রাশ বা শ্যাম্পু করে মাথার ত্বকে জ্বালাপোড়া করবেন না।
- 5 চুল এবং মাথার ত্বক বিশ্লেষণ করুন। রেকর্ড ফলাফল ক্লায়েন্ট সাইন রিলিজ ফর্ম আছে।
- 6 একটি স্ট্র্যান্ড পরীক্ষা সঞ্চালন। ফলাফল এবং সময় নোট করুন। পুরো মাথার আবেদন এবং প্রক্রিয়াকরণের জন্য মোট সময় আপনার গাইড হবে। (উদাহরণস্বরূপ, যদি স্ট্র্যান্ডটি 20 মিনিটের মধ্যে প্রক্রিয়া করা হয়। আপনাকে অবশ্যই চারটি বিভাগে শিথিলকরণ প্রয়োগ করতে সক্ষম হবেন, ক্রস চেক)। এবং চূড়ান্ত স্ট্র্যান্ড শুরু করুন - 20 মিনিটের মধ্যে পরীক্ষা।
- 7 চুল বিভাগ করুন এবং নিরাপদে ক্লিপ করুন।
- 8 বেস প্রয়োগ করুন যদি প্রয়োজন বা প্রস্তুতকারকের দ্বারা সুপারিশ করা হয়।
- 9 পুরো চুলের লাইনের চারপাশে এবং কানের উপরে প্রতিরক্ষামূলক ক্রিম লাগান। আপনার প্রতিরক্ষামূলক গ্লাভস পরুন।
- 10 খোলা শিথিল পাত্র। প্রয়োগের সময় পিছলে যাওয়া রোধ করতে টেরি তোয়ালে ধারকটি রাখুন। আবেদনকারী নির্বাচন করুন।
- 11 চুলের পিছনের একটি অংশ ছেড়ে দিন। প্রস্তুতকারকের নির্দেশ অনুসারে টাইমার সেট করুন এবং স্ট্র্যান্ড-টেস্ট টাইমিং।
- 12 রিলাক্সার দিয়ে চুলের রেখা ব্যতীত অংশটিকে রূপরেখা করুন। মাথার ত্বক থেকে 1/2 ইঞ্চি প্রয়োগ শুরু হয়।
- 13 পার্ট a 1/2 ইঞ্চি অনুভূমিক উপবিভাগ, প্রথম চতুর্ভুজের শীর্ষে শুরু হয়। উপবিভাগটি মাথা থেকে সোজা করে ধরে রাখুন এবং উপরে শিথিলকারী প্রয়োগ করুন। মাথার ত্বক থেকে 1/2 ইঞ্চি শুরু করুন এবং প্রান্তে প্রয়োগ করুন, তবে এর মধ্য দিয়ে নয়। একই পদ্ধতিতে স্ট্যান্ডের নিচের দিকে রিলাক্সার লাগান। চুল উপরে বিছিয়ে দিন। পথের বাইরে এবং দ্রুত পরবর্তী উপধারায় এগিয়ে যান।
- 14 যতক্ষণ না আপনাকে হেয়ারলাইনে পৌঁছান ততক্ষণ এই পদ্ধতিতে পুরো চতুর্ভুজটিতে দ্রুত প্রয়োগ করুন। মাথার উপরের অংশ থেকে উপবিভাগগুলিকে তুলুন, সেগুলিকে আবার নিচের দিকে বাঁকিয়ে ঘুরিয়ে নিচের দিকে নিয়ে যান।
- 15 দ্বিতীয় পিছনের বিভাগে একই পদ্ধতিতে এগিয়ে যান। বিভাগের রূপরেখা, একটি 1/2 ইঞ্চি উপধারার অংশ এবং দ্রুত উপধারার উপরে এবং নীচে প্রয়োগ করুন। মাথার ত্বক থেকে 1/2 ইঞ্চি দূরে থেকে প্রান্ত পর্যন্ত প্রয়োগ করুন, তবে এর মধ্য দিয়ে নয়। হেয়ারলাইনে আবেদন এড়িয়ে চলুন।

- 16 পাশের সামনের অংশে প্রয়োগ করে মাথার চারপাশে চালিয়ে যান। বিভাগটির রূপরেখা করুন এবং ধাপ 14 এ বর্ণিত প্রতিটি উপধারায় প্রয়োগ করুন। মাথার ত্বকে চুল চাপা এড়িয়ে চলুন।
- 17 শেষ অংশে শিথিলকরণ প্রয়োগ করুন। আপনার মোট সময়ের অর্ধেক বা তার কম ব্যবহার করা উচিত ছিল।
- 18 অবিলম্বে শেষ কোয়ালিটি আপনাদের আবেদন ক্রস-চেক করা শুরু করুন। চুল উল্লম্বভাবে ভাগ করুন। মাথার ত্বকের কাছাকাছি এলাকায়, চুলের রেখায় এবং যে কোনও জায়গায় আপনাকে যে কোনও জায়গায় রিলাক্সার লাগান। পুরো চতুর্থ চতুর্ভুজটি ক্রস চেক করুন।
- 19 তৃতীয় চতুর্ভুজটি সরান এবং ক্রস-চেক করতে উল্লম্ব বিভাজন ব্যবহার করুন। মাথার ত্বক এবং হেয়ারলাইনের কাছাকাছি চুলে রিলাক্সার লাগান। প্রয়োজনে অতিরিক্ত রিলাক্সার যোগ করুন।
- 20 দ্বিতীয় চতুর্ভুজটি ক্রস-চেক করুন যেখানে আপনাকে শিথিলকরণ প্রয়োগ করেছেন, তারপর প্রথমটি। মাথার ত্বকের কাছে চুলে রিলাক্সার লাগান। আপনার মোট সময়ের এক চতুর্থাংশ বা তার বেশি সময় থাকতে হবে।
- 21 চুলের আপনার বিশ্লেষণ অনুসারে প্রাপ্ত দিয়ে শিথিলকরণের কাজ করুন।
- 22 একটি ছোট উপ-বিভাগকে সামান্য প্রসারিত করে শিথিলকারীর ক্রিয়া পরীক্ষা করুন এবং প্রাকৃতিক কালটি কত দ্রুত সরানো হচ্ছে তা দেখুন। আপনার গ্লাভড আঙুল দিয়ে স্ট্র্যান্ড থেকে রিলাক্সারটি সরান। শিথিলকরণের মাত্রা এবং চুল ছেঁড়ে দেওয়ার সাথে সাথে কার্ল যে পরিমাণ ফিরে আসে তার জন্য দেখুন। আপনাকে চুল সম্পূর্ণভাবে সোজা করতে চান না যার ফলে অতিরিক্ত ক্ষতি হয় এবং আপনাকে কোন স্টাইলিং বিকল্প দেয় না। চুল একটি আলগা, নিয়ন্ত্রণযোগ্য তরঙ্গ না হওয়া পর্যন্ত কার্ল সরান।
- 23 চুল মসৃণ করুন শুধুমাত্র প্রক্রিয়াকরণের জন্য প্রয়োজনীয় হিসাবে। মাথার ত্বক থেকে আলতো করে চুল তুলুন, সামান্য প্রসারিত করুন এবং শিথিলকারীকে উপধারায় মসৃণ করুন যদি সামান্য প্রয়োজন হলে, এতে মসৃণ হতে পারে।
- 24 যখন টাইমার নির্দেশ করে যে প্রক্রিয়াকরণ শেষ হওয়া উচিত, তখন বেশ কয়েকটি স্ট্র্যান্ড থেকে রিলাক্সারটি সরান। সামনে, পিছনে এবং পাশের হেয়ারলাইন থেকে একটি স্ট্র্যান্ড নির্বাচন করুন। একটি তোয়ালে উপর স্ট্র্যান্ড রাখুন। শিথিলতা মূল্যায়ন করার জন্য প্রয়োজন হলে জল দিয়ে অতিরিক্ত শিথিলকরণ এবং কুয়াশা মুছে ফেলুন। প্রক্রিয়াকরণ সম্পূর্ণ না হলে, চুলের মধ্যে রিলাক্সার কাজ করুন। প্রক্রিয়াকরণ সম্পূর্ণ হলে আপনার ক্লায়েন্টের সাথে শ্যাম্পুর বাড়িতে যান।
- 25 শ্যাম্পুর স্টেশনে ক্লায়েন্টকে আরামে বসান, নিশ্চিত করুন যে ন্যাপের সমস্ত চুল শ্যাম্পু স্টেশনের ভিতরে রয়েছে। জল সামঞ্জস্য করুন যাতে তাপমাত্রা উষ্ণ এবং চাপ মাঝারি হয়। আপনাকে যখন আপনার গ্লাভস পরবেন, ক্লায়েন্ট জলের তাপমাত্রার সাথে আরামদায়ক কিনা তা পরীক্ষা করুন। খুব গরম পানি ক্লায়েন্টকে পুড়িয়ে ফেলবে এবং চুলের ক্ষতি করবে। এর পরে খুব শীতলও অস্বস্তিকর এবং শিথিলকারীর ক্রিয়া বন্ধ করবে না।
- 26 চুল ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। চুলের রেখার চারপাশে ঢাল হিসাবে এক হাত ব্যবহার করুন যাতে ক্লায়েন্টের চোখে জল না পড়ে। মাথা থেকে দূরে অংশে চুলগুলিকে তুলুন যাতে আপনাকে নীচের স্তরগুলি থেকে আরামদায়কটিকে পুরোপুরি ধুয়ে ফেলতে পারেন। ক্লায়েন্টের মাথাটি আলতো করে তুলুন এবং ন্যাপের জায়গাটি ধুয়ে ফেলুন, খেয়াল করুন যাতে এই এলাকায় কোনও রাসায়নিক না থাকে।
- 27 মাথার ত্বক থেকে শেষ পর্যন্ত চুল ধুয়ে ফেলুন যতক্ষণ না রিলাক্সারের সমস্ত চিহ্ন মুছে ফেলা হয় এবং চুল আর ফেনা না হয়। এই পদক্ষেপটি শিথিলকারীর ক্রিয়া বন্ধ করে এবং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- 28 আপনার গ্লাভস খুলে রাখুন।
- 29 অ্যাসিড-ভারসাম্যযুক্ত শ্যাম্পু বা প্রস্তুতকারকের দেওয়া নিরপেক্ষ শ্যাম্পু দিয়ে চুল শ্যাম্পু করুন। আপনার হাতের তালুতে প্রয়োগ করুন, সেগুলি একসাথে কাজ করুন এবং চুলে আলতো করে ম্যানিপুলেশন শুরু করুন। জট রোধ করতে এবং সমস্ত চুল শ্যাম্পু করা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে চুলের নীচে কাজ করুন। এই ধাপটি চুলের অভ্যন্তরে রাসায়নিক ক্রিয়াকে নিরপেক্ষ করে এবং নতুন ল্যান্থিওনি বন্ড গঠন করে।
- 30 যতক্ষণ না চুল ভালভাবে ফেটে যায় এবং পরিষ্কার না হয় ততক্ষণ পর্যন্ত প্রয়োজন অনুযায়ী ধুয়ে ফেলুন। প্রায়শই, শিথিল প্রক্রিয়ার এই বাক্যাংশটি সম্পূর্ণ হয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য তিনটি শ্যাম্পু প্রয়োজন।
- 31 প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী, চুলের আপনার বিশ্লেষণ এবং আপনার প্রশিক্ষকের নির্দেশ অনুসারে কন্ডিশনার প্রয়োগ করুন। প্রয়োজন মতো সময়, ধুয়ে ফেলুন এবং তোয়ালে-ব্লাট করুন।
- 32 অতিরিক্ত তাপ বা স্ট্রেচিং এড়াতে সাবধানতা অবলম্বন করে চুলের স্টাইল করুন।
- 33 রেকর্ড কার্ডটি সম্পূর্ণ করুন এবং ফাইল করুন; আপনার স্টেশন এবং শ্যাম্পু এলাকা পরিষ্কার করুন।
- 34 আপনার ক্লায়েন্টকে বাড়িতে চুল এবং স্টাইল বজায় রাখার জন্য পণ্য কেনার পরামর্শ দিন। সহায়ক হবে যেকোনো টিপস দিন।

বিপরীত - কর্ম (Contra - action)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• বিপরীত কর্ম এবং বিপরীত ইঙ্গিত ব্যাখ্যা করুন।

বিপরীত কর্ম

এগুলি এমন অবস্থা যা চিকিৎসার সময় দেখা দিতে পারে যা ইঙ্গিত দেয় যে চিকিৎসা বন্ধ করতে হবে।

চিকিৎসার সময় ক্লায়েন্টের সাথে ঘটতে থাকা কোনও অস্বাভাবিক পরিবর্তন সম্পর্কে সচেতন হন। এই পরিবর্তনগুলি আপনাকে চিকিৎসা করা বন্ধ করার ইঙ্গিত দিতে পারে।

অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া আপনার চুলকে মসৃণ করার জন্য ব্যবহৃত রাসায়নিকগুলির সবচেয়ে সাধারণ বিরোধী-ক্রিয়াগুলির মধ্যে একটি হল অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার কারণে মাথা এবং চোখের অংশ ফুলে যাওয়া।

চোখের জ্বালা মসৃণ হওয়ার আরেকটি সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হল চোখের জ্বালা।

প্রাক-বিদ্যমান অবস্থার জন্যও মাথার ত্বকে কাটা, স্ক্র্যাপ এবং ক্ষত আছে কিনা তা পরীক্ষা করা উচিত কারণ ক্ষতিগ্রস্ত ত্বক তার উচ্চতর সংবেদনশীলতার কারণে আত্মক প্রতিকূলভাবে প্রতিক্রিয়া করতে পারে।

এরিথেমা হল মসৃণকরণের আরেকটি সাধারণ বিরোধী-ক্রিয়া যা ত্বকে আঘাত বা প্রদাহের কারণে ত্বকের লাল হয়ে যাওয়া হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়, এরিথেমা হল ত্বকের একটি

নিরাপত্তা সতর্কতা (Safety precautions)

উদ্দেশ্য : এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• নিরাপত্তা সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন।

নিরাপত্তা সতর্কতা

রাসায়নিক শিথিল চিকিৎসা দেওয়ার সময়, আপনাকে কখনই খুব সতর্ক হতে পারবেন না। এখানে নিরাপত্তা ব্যবস্থাগুলির একটি পর্যালোচনা রয়েছে যা আপনার ক্লায়েন্টের জন্য একটি আরামদায়ক এবং নিরাপদ চিকিৎসা নিশ্চিত করবে।

- 1 ঘর্ষণ জন্য মাথার ত্বক পরীক্ষা; যদি কোন উপস্থিত থাকে, একটি চুলে রিলাক্সার দেবেন না।
- 2 চুল বিশ্লেষণ; একটি স্ট্যান্ড পরীক্ষা দিন।
- 3 ক্ষতিগ্রস্ত চুল শিথিল করবেন না। কন্ডিশনিং চিকিৎসার একটি সিরিজ সুপারিশ করুন। চরম ক্ষেত্রে ক্ষতিগ্রস্ত চুল কেটে ফেলার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।
- 4 সোডিয়াম হাইড্রক্সাইড পণ্য প্রয়োগ করার আগে চুল শ্যাম্পু করবেন না।
- 5 সোডিয়াম হাইড্রক্সাইড রিলাক্সার থিও রিলাক্সারের উপর প্রয়োগ করবেন না।
- 6 সোডিয়াম হাইড্রক্সাইড রিলাক্সারের উপর থিও রিলাক্সার প্রয়োগ করবেন না।
- 7 কখনোই সূক্ষ্ম চুলে শক্তিশালী রিলাক্সার ব্যবহার করবেন না, কারণ এটি ভেঙে যেতে পারে।

জ্বালা যা প্রায়শই মসৃণকরণের চিকিৎসা অনুসরণ করে এবং বেশ কয়েক দিন স্থায়ী হতে পারে।

কোনও রাসায়নিক পরিষেবা বা স্মুথনিং দেওয়ার আগে রোগীদের এই সম্ভাব্য সংকোচন সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া উচিত।

বিপরীত - ইঙ্গিত

- চুল মসৃণ করার কিছু অসুবিধা
- পোড়া এবং ফোসকা সহ মাথার ত্বকে জ্বালা।
- চুল পরা।
- চুল ভেঙ্গে যাওয়া বা ক্ষতি।
- খুশকি।
- অতিরিক্ত বিভাজন শেষ।
- মাথাব্যথা।
- বমি বমি ভাব।
- বুক ব্যথা।

- 8 রাসায়নিকভাবে শিথিল চুলে ঠান্ডা বা উষ্ণ আয়রন ব্যবহার করা যেতে পারে। অতিরিক্ত তাপ ব্যবহার করবেন না, কারণ এটি শিথিল চুলের ক্ষতি করতে পারে।
- 9 সোডিয়াম হাইড্রক্সাইড রিলাক্সার দিয়ে মাথার ত্বকে জ্বালাপোড়া বা জ্বালা এড়াতে একটি প্রতিরক্ষামূলক বেস প্রয়োগ করুন।
- 10 প্রতিরক্ষামূলক গ্লাভস পরুন।
- 11 গ্রাহকের চোখ রক্ষা করুন।
- 12 কান, মাথার ত্বকে বা ত্বকে দুর্ঘটনাক্রমে ছড়িয়ে পড়া এড়াতে রিলাক্সার প্রয়োগ করার সময় চরম যত্ন নিন।
- 13 প্রাকৃতিক কার্ণটি কত দ্রুত সরানো হচ্ছে তা নির্ধারণ করতে স্ট্যান্ড ঘন ঘন শিথিলকারীর ক্রিয়া পরীক্ষা করুন।
- 14 চুল থেকে শিথিলকারীকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলতে ভুলবেন না। এটি করতে ব্যর্থ হলে শিথিলকারীকে প্রক্রিয়া চালিয়ে যেতে দেয়, যার ফলে চুলের ক্ষতি হয়। মাথার ত্বক থেকে চুলের শেষ পর্যন্ত গরম জলের সরাসরি প্রবাহ।
- 15 সমস্ত শিথিলকারী অপসারণ না হওয়া পর্যন্ত প্রতিরক্ষামূলক গ্লাভস পরুন। চুল থেকে শ্যাম্পু ধুয়ে ফেলার সময়, চুলের জট এড়াতে সবসময় মাথার ত্বক থেকে শেষ পর্যন্ত কাজ করুন।

- 16 একটি চওড়া দাঁতের চিরুনি ব্যবহার করুন এবং শিথিলকরণ প্রক্রিয়া সম্পূর্ণ হওয়ার পরে চুল আঁচড়ানোর সময় টানা এড়িয়ে চলুন। চিরুনি বা নখ দিয়ে মাথার ত্বক আঁচড়ানো থেকে বিরত থাকুন।
- 17 চুল সেট করার আগে মাথার ত্বকে এবং চুলে একটি কন্ডিশনার লাগান।
- 18 নতুন গ্রোথ রিটাচ করার সময়, রিলাক্সারকে ইতিমধ্যেই সোজা করা চুলের উপর ওভারল্যাপ করতে দেবেন না।
- 19 ধাতব রঞ্জক দ্বারা চিকিৎসা করা চুলে চুলের শিথিলকরণের চিকিৎসা দেবেন না।

- 20 প্রতিটি চিকিৎসার সমাপ্তিতে, একটি সম্পূর্ণ রেকর্ড কার্ড পূরণ করুন।
- 21 সেলুন এবং কসমেটোলজিস্টকে রক্ষা করার জন্য ক্লায়েন্টকে একটি রিলিজ স্টেটমেন্টে স্বাক্ষর করতে বলুন।
- 22 হালকা হওয়া চুলে রাসায়নিক শিথিলকরণ ব্যবহার করা ঠিক নয়, যা ইতিমধ্যেই দুর্বল অবস্থায় রয়েছে।
- 23 চুল 80% এর বেশি শিথিল বা সোজা করা উচিত নয়। এর বাইরে গেলে চুলের মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে।

পরিচর্যা/বাড়ির যত্নের পরে (After care/home care)

উদ্দেশ্য: এই পার্ঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

• পরিচর্যা/বাড়ির যত্নের পরে ব্যাখ্যা করুন।

পরিচর্যার পরে/বাড়ির যত্ন

চুল মসৃণ করার অবিলম্বে চিকিৎসা পদ্ধতি:

- ৩ দিন চুল ভেজাবেন না।
- আপনার চুল বাঁধবেন না বা কানের পিছনে রাখবেন না।
- ঘুমানোর সময় নিশ্চিত করুন যে আপনার চুল সোজা আছে।

3 দিন পর চুল মসৃণ করার পদ্ধতি

- তিন দিন পর শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। স্বাভাবিকের চেয়ে কয়েক মিনিট বেশি কন্ডিশনার চালু রাখুন।
- সর্বদা গরম জল এড়িয়ে চলুন কারণ এটি আপনার আর্দ্রতা টেনে নিয়ে যাবে।
- স্ট্র্যান্ডগুলি আলাদা করতে একটি চওড়া দাঁতযুক্ত চুলের চিরুনি ব্যবহার করুন। খুব যত্ন সহকারে কোন জট সরান। প্রলোভন যাই হোক না কেন, চুলের ব্রাশ ব্যবহার করবেন না।
- নিয়মিত হেয়ার সিরাম লাগান। এটি আপনার চুল এবং ধুলো, সূর্য এবং দূষণ থেকে বাইরের ক্ষতির মধ্যে একটি বাধা তৈরি করে।
- কন্ডিশনার একটি ছুটি ব্যবহার করুন। এটি আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করে এবং শুষ্কতা আসতে দেয় না।
- ঘন ঘন হেয়ার মাস্ক ব্যবহার করুন বা হেয়ার স্পা করান যা আপনার চুলে ভিটামিন যোগ করবে এবং রাসায়নিক যৌগের কারণে হারানো পুষ্টি পূরণ করবে।

চুল মসৃণ করার 15 দিন পর

বাদাম, কাজু, বাদাম এবং প্রচুর ফল ও ভেজিটেবিলের একটি পুষ্টিকর খাদ্য অনুসরণ করুন।

- নিয়মিতভাবে আপনার চুল ছাঁটা করুন। এটি নিশ্চিত করে যে আপনার চুল শীর্ষ অবস্থায় থাকবে। কোন বিভক্ত শেষ আছে নিশ্চিত করুন।
- কোন গরম করার সরঞ্জাম ব্যবহার এড়িয়ে চলুন। যদি আপনাকে ব্লো ড্রাই করতে হয়, তাহলে কুল ব্লাস্ট মোডে যান।
- আপনার চুল সোজা করার রাসায়নিকের উচ্চ মাত্রার পরে শিথিল হওয়া দরকার, তাই কমপক্ষে 6 মাস ধরে কোনও রঙ বা হাইলাইট করা উচিত নয়।
- আপনার চুলকে পরিবেশগত কারণ থেকে সুরক্ষিত রাখুন - কড়া সূর্যের রশ্মি, ঠান্ডা বাতাস এবং বৃষ্টি। একটি টুপি বা একটি ছাতা ব্যবহার করুন।
- শুষ্ক চুলকে ময়েশ্চারাইজ করতে এবং আপনার চুলকে আটকানো থেকে আটকাতে অ্যান্টি-ফ্রিজ স্প্রে ব্যবহার করুন।
- আপনার চুল বেঁধে রাখবেন না, বা চুলের পিন ব্যবহার করবেন না, কারণ তারা একটি ডেউতোলা চিহ্ন রেখে যাবে যা পিছনে সোজা করা কঠিন।
- যদি আপনার চুল তৈলাক্ত না হয়, তাহলে প্রতিদিন শ্যাম্পু করা থেকে দূরে থাকুন। বিকল্প দিন শ্যাম্পু করুন বা সহ-ধোয়ার চেপ্টা করুন - কেবল একটি শ্যাম্পু হিসাবে একটি কন্ডিশনার ব্যবহার করুন এবং এটি ধুয়ে ফেলুন।
- স্বাস্থ্যকর চুল দেখায় যে এটির যত্ন নেওয়া হয়েছে - স্পর্শে মসৃণ এবং ফ্রিজ মুক্ত। দীর্ঘস্থায়ী শক্তি, চকচকে এবং বাউন্সের জন্য আমাদের নিবিড় চুলের যত্নের রুটিন অন্তর্ভুক্ত করুন

ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী সৌন্দর্য ধারণা (হেনা) (Indian traditional beauty concept Henna)

উদ্দেশ্য: এই অনুশীলনের শেষে আপনি সক্ষম হবেন

- হেনা সংজ্ঞায়িত করুন
- হেনার জন্য সতর্কতা বর্ণনা করুন
- হেনার যত্নের পরে সংজ্ঞায়িত করুন
- একটি বিন্দি সংজ্ঞায়িত করুন
- বিন্দি প্রয়োগের সতর্কতা বর্ণনা করুন।

হেনা সংজ্ঞায়িত করুন

হেনা একটি কাঠের গুন্ম যা গরম এবং শুষ্ক জলবায়ুতে বৃদ্ধি পায়। মেহেদি উদ্ভিদ অত্যন্ত সুগন্ধি এবং সূক্ষ্ম ফুল উৎপন্ন করে, যা প্রাচীন কাল থেকে সুগন্ধি তৈরিতে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। মেহেদি গাছের পাতাগুলি কাটা হয়, শুকানো হয় এবং তারপরে একটি সূক্ষ্ম গুঁড়ো তৈরি করা হয়। এই সুন্দর সিল্কেন সবুজ পাউডার নিরাপদ এবং প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করে একটি পেস্টে তৈরি করা হয়। (চিত্র 1 ও 2)

Fig 1



Fig 2



পেস্টটি একটি সূক্ষ্ম টিপযুক্ত অ্যাপ্লিকেটর বা শঙ্কু ব্যবহার করে ত্বকে প্রয়োগ করা হয় এবং এটি পরিচিত বারগান্ডি দাগ তৈরি করে যা হাজার হাজার বছর ধরে মহিলাদের হাত

ও পায়ে সজ্জিত করে। আফ্রিকা, ভারত এবং মধ্যপ্রাচ্যের লোকদের ঐতিহ্য রয়েছে শুভ ও উদযাপনের সময়ে হেনা প্রয়োগের সাথে জড়িত।

হেনার জন্য সতর্কতা

- যতক্ষণ সম্ভব মেহেদি পেস্ট রাখুন (4-12 ঘন্টা আদর্শ)।
- জল দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন না। শুকনো মেহেদি আলতো করে কেটে নিন।
- প্রয়োজনে মেহেদির একগুঁয়ে বিট দূর করতে অলিভ অয়েল বা লেবুর রস ব্যবহার করুন।
- বাকি দিন মেহেদিতে জল এড়িয়ে চলুন।
- আপনাকে যত বেশি সময় জল এড়িয়ে যাবেন, আপনার দাগ তত গাঢ় হবে।
- রাসায়নিক (ক্লিনার), ক্লোরিন, মসৃণ লোশন, এবং ঘষিয়া তুলিয়া ফেলিতে সক্ষম সাবান এড়িয়ে চলুন।
- যদি আপনাকে হেনা লাগানোর সময় ভুল করেন, তাহলে দ্রুত একটি ভেজা কাপড় বা কাগজের তোয়ালে দিয়ে মেহেদি মুছুন বা ভুলটি দূর করতে একটি সোজা পিন বা টুথপিক ব্যবহার করুন। (চিত্র 3)

Fig 3



হেনাকে পরিচর্যা করার পর

- ঐচ্ছিক: গোসল করার আগে বা ভিজ়ে যাওয়ার আগে হেনায় অলিভ অয়েল লাগান।

- **ঐচ্ছিক:** আপনাকে যদি সাঁতার কাটেন, প্রথমে হিনার উপর স্প্রে ব্যান্ডেজ সিলার লাগান।
- যতক্ষণ সম্ভব মেহেদি পেস্ট রাখুন (4-12 ঘন্টা আদর্শ)।
- সম্ভব হলে জায়গাটি উষ্ণ রাখুন।

ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী সৌন্দর্য ধারণা (উল্কি এবং শাড়ি ড্রপিং) (Indian traditional beauty concept Tattoo & sari draping)

উদ্দেশ্য: এই পাঠের শেষে আপনাকে হতে হবে

- ট্যাটু সংজ্ঞায়িত করুন
- ট্যাটুর জন্য রাষ্ট্রীয় সতর্কতা
- উল্কি জন্য যত্ন পরে সংজ্ঞায়িত
- শাড়ি পরার বিভিন্ন শৈলী ব্যাখ্যা করুন
- শাড়ি ড্রপিং রাষ্ট্রীয় সতর্কতা .

ট্যাটু সংজ্ঞায়িত করুন

শব্দটি সম্ভবত সামোয়ান তাতাউ-এর সাথে সম্পর্কিত, যার অর্থ " আঘাত করা বা চিহ্নিত করা।" ট্যাটুগুলি পশ্চিমা বিশ্বে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে যখন নাবিকরা প্রশান্ত মহাসাগরের অন্বেষণ শুরু করে এবং তাদের সাথে ফিরে আসে। জাপানে, যেখানে স্কিন আর্টের দীর্ঘ ঐতিহাসিক ঐতিহ্য রয়েছে, সেখানে ইরেজুমি শব্দটি ঐতিহ্যবাহী জাপানি ট্যাটুকে বোঝায়, যখন ট্যাটু আলোচনায় ব্যবহৃত হয়

অন্যান্য ধরনের ট্যাটু শিল্প। ট্যাটু মালিকরা কখনও কখনও শব্দটিকে ছোট করে ট্যাট করে বা কালি, শিল্প বা কাজ শব্দগুলি ব্যবহার করে তারা যে ডিজাইনগুলি পরেন সে সম্পর্কে কথা বলতে

লোকেরা বিভিন্ন কারণে উল্কি গ্রহণ করে: একটি ধর্মীয় বা সামাজিক গোষ্ঠীর সাথে নিজেকে চিহ্নিত করতে, তাদের শরীরকে অলঙ্কৃত করতে, প্রতিরক্ষামূলক প্রতীক হিসাবে, ত্বকের বিবর্ণতা ঢেকে রাখতে বা চলমান শিল্প এবং সামাজিক প্রকল্প হিসাবে। বেশিরভাগ ট্যাটু শিল্পীরা নিজেরাই ভারী ট্যাটু করান।

ট্যাটুর জন্য সতর্কতা ব্যাখ্যা করুন

- ত্বকে ট্যাটু রঙ লাগানোর আগে অ্যালার্জি পরীক্ষা করবেন?
- আপনাকে ট্যাটু প্রয়োগ শুরু করার আগে নকশা নির্বাচন করুন।
- রাসায়নিক রঙ বা রঞ্জকের জায়গায় অস্থায়ী ট্যাটু ডিজাইনের জন্য হেনা সেরা। (আকার 1)
- জল দিয়ে ধুয়ে ফেলবেন না। আলতো করে শুকনো মেহেদি উল্কি বন্ধ স্ক্র্যাপ.
- বাকি দিন মেহেদি ট্যাটুতে জল এড়িয়ে চলুন। আপনাকে যত বেশি জল এড়িয়ে যাবেন, আপনার দাগ তত গাঢ় হবে। (চিত্র 2)
- ট্যাটু প্রয়োগের সময় আপনাকে যদি ভুল করেন তবে একটি ভেজা কাপড় বা কাপড়ের তোয়ালে দিয়ে দ্রুত মেহেদি মুছুন বা ভুলটি সরাতে একটি সোজা পিন বা টুথপিক ব্যবহার করুন।

উল্কি জন্য যত্ন পরে

- **ঐচ্ছিক:** গোসল বা ভিজানোর আগে হেনা ট্যাটুতে অলিভ অয়েল লাগান।

Fig 1



Fig 2



- যতক্ষণ সম্ভব মেহেদি ট্যাটু রাখুন (4-12 ঘন্টা আদর্শ)।
- সম্ভব হলে জায়গাটি উষ্ণ রাখুন।

শাড়ি ড্রপিংয়ের ভিন্ন স্টাইল

একটি শাড়ি প্রতিটি মহিলাকে সুন্দর এবং মার্জিত দেখায়। তবে শাড়িটি এমনভাবে সাজানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ যাতে এটি

আপনার মধ্যে সেরাটি নিয়ে আসে। একটি শাড়ি শুধুমাত্র একটি আয়তক্ষেত্রাকার কাপড়ের টুকরো নয় - এটি কাপড়ের বিভিন্ন ঘনত্বে আসে এবং শাড়ির শরীর প্রায়শই পল্লুর চেয়ে হালকা হয় যাতে এটি শরীরের চারপাশে সহজেই মোড়ানো যায়। এরবহুমুখিতা এবং স্বতন্ত্রতা সব সময়ে সামঞ্জস্যের জন্য অনুমতি দেয় এবং এটি মুহূর্তের প্রয়োজন এবং ফ্যাশন অনুযায়ী নিজেকে রূপান্তর করতে পারে।

উত্তর শৈলীর ড্রেপ (চিত্র 3) : ভারতের উত্তরে, শাড়ি পরা হয় ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতিতে, পল্লুর শেষ অংশে বক্ষ আচ্ছাদন করা হয়। সামনের দিকে, তাদের স্কার্টের প্লিট রয়েছে এবং পল্লুটি কাঁধের চারপাশে এবং বুকের উপরে আবক্ষ মূর্তিটিকে ঢেকে রাখার জন্য ঢেকে রাখা হয়েছে। আপনাকে যখন বড়দের সামনে আরও নির্লজ্জ দেখতে চান তখন এটি পরা একটি ভাল ড্রেপ।

Fig 3



গুজরাটি স্টাইলের ড্রেপ (চিত্র 4) : ড্রেপিং এর এই সংস্করণটি সাধারণত বীজ পাল্লু উপায় নামে পরিচিত, উত্তরপ্রদেশ, মধ্যপ্রদেশ, রাজস্থান এবং বিহারের কিছু অংশেও পাওয়া যায়। বাম দিকে খোলার পরিবর্তে, প্লিটগুলিকে ঢাক করা হয় যাতে তারা ডানদিকে খোলে। তারপর, পল্লুকে পিছনে নিয়ে ডান কাঁধের উপর নিয়ে আসা হয়। তারপরে এটি বুক জুড়ে ছড়িয়ে পড়ে এবং বাম প্রান্তটি পেটিকোটে পিছন দিকে আটকানো হয়। নাশপাতি

বড় পোঁদ এবং পেটের আকৃতির মহিলাদের পেটে ন্যূনতম প্লিট সহ গুজরাটি স্টাইলের সিধা পাল্লু বেছে নেওয়া উচিত। শাড়িটি ভালভাবে আঁটসাঁট করুন যাতে এটি আপনার শরীরকে স্কিম করে, পরিবর্তে এটিকে ভারী দেখায়।

শাড়ি ড্রেপিং স্টাইলের মহারাষ্ট্র পদ্ধতি (চিত্র 5) : সাধারণ সাড়ে পাঁচ মিটারের পরিবর্তে, এই সংস্করণের শাড়ির পরিমাপ আট মিটার। শাড়ি এপস একটি ধুতি শৈলী কিছুটা, ফ্যাব্রিক কিছু সঙ্গে পায়ের মধ্যে tucked তাদের ভাগ. নীচে একটি পেটিকোট ছাড়া পরা, এই শাড়ি আজকাল খুব কমই দেখা যায় উৎসব উপলক্ষ ছাড়া. এইভাবে এটি এক ধরনের বিভক্ত

শাড়ি গঠন করে, যা চলাচলের বৃহত্তর স্বাধীনতার অনুমতি দেয়। শাড়ির এই সংস্করণে পল্লু কাঁধে ঢেকে রাখে বা মাথা ঢাকতে ব্যবহৃত হয়।

Fig 4

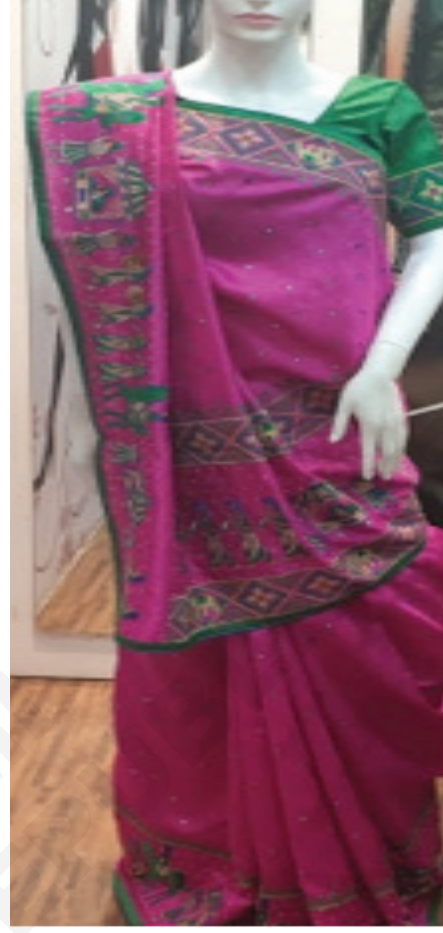


Fig 5



বাংলা স্টাইল (ছবি 6) : শাড়ি pleat কম পরা হয়; এটি কোমরের চারপাশে মোড়ানো হয়, ডান দিকে ফিরিয়ে আনা হয় এবং পল্লুটি বাম কাঁধের উপর নিক্ষেপ করা হয়। তারপরে পল্লুকে ডান বাহুর নীচে নিয়ে আসা হয় এবং আবার বাম কাঁধের উপর নিক্ষেপ করা হয়। এই খুব মেয়েলি এবং মার্জিত ড্রেপটি সম্পূর্ণ করতে প্রায়শই একটি অলঙ্কৃত কী গুচ্ছ প্রান্তে যুক্ত করা হয়।

Fig 6



শাড়ি পরার জন্য সতর্কতা/টিপস

- 1 বাদামী বা গাঢ় ত্বকের রঙ মহিলাদের সাধারণত গাঢ় রং কেনা উচিত - যেমন সবুজ, মেরুন বা গাঢ় গোলাপী ইত্যাদি।
- 2 জর্জেট, শিফন বা চিগনন শাড়ি ভারী মহিলাদের জন্য। ভারী মহিশূর সিল্ক শাড়ি দেখতে সুন্দর এবং এটি পাতলা দেখায়।

- 3 পাতলা মহিলাদের সুতি, টিস্যু, তুসার শাড়ি এবং অর্গানজা কেনা উচিত। এটি একটি পূর্ণ প্রভাব দেবে।
- 4 ছোট বর্ডার বা নো বর্ডার শাড়ি খাটো মহিলাদের জন্য। যেহেতু বড় সীমানা একজনকে ছোট দেখায়, তাদের অবশ্যই বড় সীমানা এড়ানো উচিত।
- 5 মুদ্রিত শাড়ির ক্ষেত্রে, বড় প্রিন্টগুলি এড়াতে চেষ্টা করুন কারণ এটি একটি চটকদার এবং একটি বিশাল চেহারা দেয়। একটি শাড়িতে উপাদেয় প্রিন্ট, একটি সূক্ষ্ম চেহারা দেয়।
- 6 আপনাকে অফিসে শাড়ি পরেন, আপনাকে আপনার শাড়ি পিনআপ করা উচিত. আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন। আপনাকে খুব স্মার্ট দেখতে পাবেন এবং এটি সহজেই পরিচালনা করা যেতে পারে।
- 7 একটি ফাংশন বা আউটিং এ, শুধু শাড়িটি পিনআপ করুন এবং বাকি শাড়িটি আপনার হাতে পড়তে দিন। তবে শাড়ির দিকে সাবধানে নজর দিন যাতে খুলে না যায়। এটি একটি খুব আকর্ষণীয় চেহারা দেয়।
- 8 আপনার উচিত তুলা, টিস্যু বা যেকোনো স্টার্চড শাড়ি পরার আগে সঠিকভাবে আয়রন করা এবং ড্রেপ করার সময়, প্লিটগুলিকে সঠিকভাবে টিপুন এবং আকার দিন, নিজের বা অন্যের সাহায্যে করুন।
- 9 পিছনের কাঁধে পিনটি রাখুন যাতে এটি শাড়িটি অক্ষত রাখে এবং এটি পিনটি দেখা না যায়।
- 10 সবশেষে কিন্তু কম নয় - ভিতরে খুব টাইট পেটিকোট পরবেন না