© TVET RSP

جلد کی حفاظت

لرننگ گائیڈ

نیشنل ووکیشنل سرٹیفیکیٹ لیول-2

ورژن-1 ، مارچ-2014

EUROPEAN UNION
Kingdom of the Netherlands
german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
NORWEGIAN EMBASSY
Supported by giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
Islamic Republic of Pakistan
Islāmī Jumhūrī-ye Pākistān
NAVTTC

Published by
National Vocational and Technical Training Commission
Government of Pakistan

Headquarter
Plot 38, Kirthar Road, Sector H-9/4, Islamabad, Pakistan
www.navttc.org

Authors
Ms. Bisma Ahsan, Beauty Sector Expert/Trainer

Responsible
Director General Skills Standard and Curricula, National Vocational and Technical Training Commission
National Deputy Head, TVET Reform Support Programme, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Layout & design
SAP Communications

Photo Credits
TVET Reform Support Programme

URL links
Responsibility for the content of external websites linked in this publication always lies with their respective publishers. TVET Reform Support Programme expressly dissociates itself from such content.

This document has been produced with the technical assistance of the TVET Reform Support Programme, which is funded by the European Union, the Embassy of the Kingdom of the Netherlands, the Federal Republic of Germany and the Royal Norwegian Embassy and has been commissioned by the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ). The Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH in close collaboration with the National Vocational and Technical Training Commission (NAVTTC) as well as provincial Technical Education and Vocational Training Authorities (TEVTAs), Punjab Vocational Training Council (PVTC), Qualification Awarding Bodies (QABs)s and private sector organizations.

Document Version
March, 2015
Islamabad, Pakistan

© TVET RSP

جلد کی حفاظت

لرننگ گائیڈ

نیشنل ووکیشنل سرٹیفکیٹ لیول-2

ورژن-1 ، مارچ-2014

فہرست

ماڈیول نمبر	یونٹ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
1		سیلون کا انتظام جراثیم کشی اور حفاظتی تدابیر	1
	1	سیلون کے ماحول پر روشنی کے اثرات	2
	2	سیلون میں وینٹیلیشن کی اہمیت	5
	3	بیماریوں کے پھیلاؤ کی روک تھام کیلئے جراثیم کا ازالہ کرنا	7
	4	سامان اور آلات کی جراثیم کشی	10
	5	ذاتی حفظان صحت اور صفائی	12
	6	سیلون کے عملے اور کلائنٹ کیلئے مناسب لباس	16
	7	جلد کی دیکھ بھال کیلئے مناسب آلات اور سامان کی خرید استعمال اور حفاظتی تدابیر کا طریقہ	18
	8	مصنوعات کی میعاد کو چیک کرنا	22
	9	فضلات کو خارج کرنا اور ورک سٹیشن کو دوبارہ منظم کرنے کا عمل	23
		ماڈیول کا خلاصہ	25
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	26
		خود کو آزمائیں	27
		دُرست جوابات	29
2		کلائنٹ سے حاصل کردہ معلومات اور جلد کی سکیننگ کی مدد سے مختلف اقسام کی جلد کی شناخت اور تجزیہ کریں	30
	1	جلد کی ساخت اور بناوٹ	31
	2	جلد کی مختلف اقسام اور کیفیت	36
	3	جلد کے مسائل زدہ حصوں کی شناخت	38
	4	جلد کا جائزہ	43
	5	درست ٹریٹمنٹ کا مشورہ دینے کیلئے کلائنٹ کی طبی معلومات کا جائزہ لیں	45
	6	جلد کی رنگت	48
	7	صحت مند جلد کے تقاضے	50
		ماڈیول کا خلاصہ	52
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	53
		خود کو آزمائیں	54
		دُرست جوابات	56
3		بنیادی فیشل کا عمل	57
	1	کلائنٹ کو بنیادی فیشل کیلئے تیار کرنا	58
	2	فیشل مصنوعات کا انتخاب	62
	3	جلد کی کلینزنگ کا عمل	64
	4	جلد کی پولیشنگ کا عمل	67
	5	جلد کی سودنگ	69
	6	سٹیمنگ کا عمل	70
	7	بلیک ہیڈ نکالنے کا عمل	73
	8	جلد کی ٹوننگ کا عمل	75
	9	جلد کی ایکسفولیشن یا سکربنگ کا عمل	76
	10	مساج اور جلد کے پریشر پوائنٹ	77
	11	ماسک لگانے کا عمل	79
	12	سن بلاک لگانے کا عمل	81
		ماڈیول کا خلاصہ	83
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	84
		خود کو آزمائیے	85
		دُرست جوابات	87
4		ٹریٹمنٹ فشل کرنا	88
	1	حساس جلد	89
	2	ملی جلی جلد	92
	3	پیگمنٹیشن	94
	4	ایکنی (کیل مہاسے) کا علاج	98
	5	جھریوں والی جلد کا ٹریٹمنٹ	102
	6	سورج کی شعاعوں سے جلی ہوئی جلد	107
	7	بعد از علاج مشاورت	110
		ماڈیول کا خلاصہ	112
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	113
		خود کو آزمائیے	114
		دُرست جوابات	116

ماڈیول نمبر	یونٹ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
5		**جلد کی سطح سے غیر ضروری بالوں کو اُتارنا**	**117**
	1	ایپلیشن کی مصنوعات	118
	2	تھریڈنگ اور ویکسنگ کا عمل	121
		ماڈیول کا خلاصہ	125
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	126
		خود کو آزمایئے	127
		دُرست جوابات	129
6		**مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل**	**130**
	1	مینی کیور اور پیڈ یکیور کیلئے کلائنٹ کو تیار کرنا	131
	2	ناخنوں کی بیماریاں اور ان کا علاج	132
	3	مینی کیور اور پیڈ یکیور کیلئے سامان اور مصنوعات کا انتخاب	137
	4	مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل	141
		ماڈیول کا خلاصہ	144
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	145
		خود کو آزمایئے	146
		دُرست جوابات	148
7		**چہرے اور جسم کے مساج کا عمل**	**149**
	1	مساج کے مختلف انداز	150
	2	ہیٹ مساج کا عمل	160
	3	سویڈش مساج کا عمل	164
	4	اروماتھراپی کا عمل	172
	5	رگوں کی گہرائی میں مساج کرنا	175
	6	ریفلیکسولوجی	177
		ماڈیول کا خلاصہ	181
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	182
		خود کو آزمایئے	183
		دُرست جوابات	185
8		**کلائنٹ سے گفتگو کرنا اور اسے خوش آمدید کہنا**	**186**
	1	کلائنٹس سے گفتگو کر کے ان کی ضروریات کا پتہ لگانا	187
	2	کلائنٹ کی اصل ضروریات کا جائزہ لینے کا عمل	189
	3	سیلون میں مہیا کی جانے والی خدمات کی وضاحت	191
	4	کلائنٹس کی ضروریات کے مطابق ٹریٹمنٹ تجویز کرنا	192
	5	خدمات اور مصنوعات کو فروخت کرنا	194
	6	گاہک کو اضافی خدمات مہیا کر کے طویل مدتی تعلقات قائم کرنا	197
	7	گاہکوں کو خوش کر کے طویل مدتی تعلقات قائم کرنا	198
	8	ٹیم کے طور پر کام کرنا	200
		ماڈیول کا خلاصہ	202
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	203
		خود کو آزمایئے	204
		دُرست جوابات	206
9		**پروفیشنل بنیئے**	**207**
	1	جلد کے امراض اور جدید طریقوں سے متعلق ورکشاپس میں شرکت کرنا	208
	2	دوسرے سیلونز کے ساتھ رابطہ رکھنا	210
	3	ٹریننگ میں شمولیت	212
	4	جدید علم کیلئے ساتھیوں کے ساتھ رابطہ رکھنا	**214**
	5	ماہرین سے مشورہ	217
	6	مہارتی مقابلوں، سیمینار اور نمائشوں میں حصہ لینا	218
	7	جدید علم کیلئے جلد تھراپسٹ کے ساتھ انٹرنشپ کرنا	220
	8	جدید تکنیک، طریقوں اور مصنوعات کے بارے میں تحقیق	222
	9	کلائنٹ کا ریکارڈ رکھنا	225
	10	سیلون کی آمدنی اور اخراجات کی منتظمی	228
	11	کلائنٹ کو خوش آمدید کہنا اور خوشگوار رویہ سے روانہ کرنا	232
		ماڈیول کا خلاصہ	234
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	235
		خود کو آزمایئے	236
		دُرست جوابات	238
10		**انٹرپرینیورشپ**	**239**
	1	انٹرپرینیورشپ ڈویلپمنٹ	240
	2	انٹرپرینیور کے فرائض	245
	3	ملکی معشیت میں انٹرپرینیور کا کردار	248

ماڈیول نمبر	یونٹ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
	4	کاروبار اور مارکیٹنگ پلان	250
	5	کاروبار کے بنیادی اصول	257
	6	کاروبار کی ناکامی اور کامیابی کی وجوہات	259
		ماڈیول کا خلاصہ	265
		اکثر پوچھے جانے والے سوالات	266
		خود کو آزمائیے	267
		دُرست جوابات	269

Foreword

The National Vocational & Technical Training Commission (NAVTTC) developed a National Skills Strategy (NSS) after extensive research and consultation with experts and stakeholders including policy makers and representatives from Industry, Academia and the Provincial Government departments dealing with technical and vocational training. The strategy aims at establishing a regime that facilitates competency-based and demand-driven training.

NAVTTC has developed competency-based training programs with the technical support of TVET Reform Support Programme (TVET-RSP), which is funded by the European Union,the Kingdom of the Netherlands, the Federal Republic of Germany and the Royal NorwegianGovernment. The Programme has been commissioned by the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ) and is being implemented by the Deutsche GesellschaftfürInternationaleZusammenarbeit (GIZ) GmbH in close collaboration with NAVTTC. These vocational training programs have been approved by the National Curriculum Review Committee (having representation from all over the country from TEVTAs and industry) for implementation in Public and Private Training institutions.

The purpose of developing competency-based training programs is to equip the learners with modern skills and knowledge for each of the trades to meet the requirements of local as well as international markets. These training programs include competency standards, qualification, curriculum, assessment material and teaching & learning material that will aid in implementation of competency-based and demand driven training in the country.

This Learner Guide is part of the competency based training program exclusively developed to support the implementation of CBT curricula. This Guide is intended for the use of learners undertaking training in *Skin Care* trade under the guidance of experts and appropriate trainers. The learning material has been designed in consultation with industry, academia and researchers to ensure that the material is relevant and current.

On behalf of the Federal Government/NAVTTC, I wish to express my sincere appreciation and gratitude to all subject matter experts, industry representatives and TVET-RSP experts who have diligently contributed in producing this valuable learning material.

(Muhammad Imtiaz Tajwar)
Executive Director
National Vocational & Technical Training Commission
(NAVTTC)

سیلون کا انتظام جراثیم کشی اور حفاظتی تدابیر

تدریسی نتائج

یہ ماڈیول مکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہو جائے گا کہ:

- ☆ سیلون کے ماحول پر روشنی کے اثر کا جائزہ لے سکے۔
- ☆ سیلون میں تازہ ہوا کی اہمیت کا اندازہ لگا سکے۔
- ☆ بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے جراثیم کا ازالہ کر سکے۔
- ☆ الات اور سامان کی جراثیم کشی کر سکے۔
- ☆ ذاتی حفظانِ صحت اور صفائی برقرار رکھ سکے۔
- ☆ سیلون کے عملے اور کلائنٹس کیلئے مناسب لباس کی پہچان کر سکے۔
- ☆ جلد کی دیکھ بھال کیلئے مناسب آلات اور سامان کو خرید اور استعمال کر سکے۔
- ☆ مصنوعات کے ختم ہونے کی میعاد کو چیک کر سکے
- ☆ فضلات کو خارج اور ورک سٹیشن کو دوبارہ منظم کر سکے۔

سیلون کے ماحول پر روشنی کے اثرات

جائزہ

سیلون کے ماحول میں روشنی ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ سیلون کے ہر حصے میں روشنی کی شدت مختلف ہوتی ہے کیونکہ روشنی کی شدت کو سروس کی نوعیت کے مطابق ایڈجسٹ کیا جاتا ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

☆ تاریک اور روشن پس منظر۔

☆ سیلون کے مختلف حصوں میں روشنی کی شدت۔

☆ سیلون میں پیلی سپاٹ لائٹ کی اہمیت۔

☆ سروس کے دوران درست لائٹ آن کرنا۔

☆ خوشبودار موم بتیوں سے سیلون کی سجاوٹ کرنا۔

تاریک اور روشن پس منظر [1]

سیاہ پس منظر:

مندرجہ ذیل لائٹوں کی مدد سے سیلون میں سیاہ پس منظر پیدا کیا جاسکتا ہے۔

فلوروسینٹ سیاہ روشنی والی ٹیوب

1- فلوروسینٹ سیاہ روشنی والی ٹیوب

یہ عام فلوروسینٹ ٹیوب کی طرح ہی ہوتی ہے لیکن فرق یہ ہوتا ہے کہ جس عنصر سے روشنی کا اخراج ہوتا ہے وہ سیاہ رنگ کی شفاف شیٹ سے ڈھکا ہوتا ہے۔ لحاظ سفید UVA والی روشنی کے بجائے تاریک اثر والی لائٹ پیدا ہوتی ہے۔

عام بلب

2- عام بلب کی روشنی

یہ بلب بہت زیادہ درجہ حرارت پر گرم ہوتا ہے اور باریک تار سے روشنی پیدا کرتا ہے۔ یہ بلب کم موثر ہوتے ہیں کیونکہ یہ صرف پانچ فیصد توانائی کو روشنی میں تبدیل کرتے ہیں۔ یہ کم لاگت کے بلب ہوتے ہیں جو عموماً گھروں اور تجارتی مراکز میں تاریک روشنی کا پس منظر پیش کرنے میں کام آتے ہیں

فلوروسینٹ ٹیوب

روشن پس منظر

مندرجہ ذیل بلبوں اور ٹیوبوں کی مدد سے روشن پس منظر پیدا کیا جاسکتا ہے۔

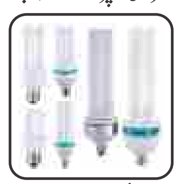
1- فلورسینٹ ٹیوب

یہ کم دباؤ اور گیس کے اخراج والی ٹیوب ہوتی ہے جو مرکری کے وانپ سے بنا ہوتا ہے۔ یہ ٹیوب سفید روشنی کے اخراج کیلئے فلوروسینٹ کا استعمال کرتی ہے۔

مرکری ویپر سے بنا ہوا بلب

2- مرکری سے بنا ہوا بلب

مرکری سے بنے ہوئے بلب عام بلب کی نسبت زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ کیونکہ یہ سفید لائٹ کے ذریعے زیادہ روشنی کی شدت پیدا کرتے ہیں۔ یہ 100 سے لے کر 1000 بجلی کے واٹ میں دستیاب ہوتے۔ یہ بلب استعمال میں دیرپا ہوتے ہیں۔


توانائی بچانے والا بلب

3۔ انرجی سیونگ بلب

توانائی بچانے والے بلب عام بلب کی نسبت پانچ گناہ بجلی بچاتے ہیں۔ اور آٹھ سے دس گناہ زیادہ دیرپا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کم لاگت کے بلب ہوتے ہیں۔ یہ Ultraviolet Light کا اخراج کرتا ہے جو سفید روشنی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

سیلون کے مختلف حصوں میں روشنی کی شدت[2]

حصہ	روشنی کی شدت	ذرائع
Reception	روشنی کی زیادہ شدت	☆ LEDبلب ☆ فلوروسینٹ ٹیوب ☆ دیواروں پا اسپاٹ لائٹ
فیشل والا حصہ	☆ جلد کے تجزیے، بلیچ اور وائٹ اور بلیک ہیڈ کو نکالتے ہوئے زیادہ روشنی درکار رہوتی ہے۔ ☆ مساج اور کلینزنگ کے وقت کم روشنی درکار رہوتی ہے۔	☆ LEDبلب ☆ چہرے پرفوکس کرنے والی اسپاٹ لائٹ ☆ عام بلب
مینی کیور اور پیڈی کیور والا حصہ	روشنی کی زیادہ شدت	☆ LEDبلب ☆ Mercuryبلب ☆ فلوروسینٹ ٹیوب
تھریڈنگ والا حصہ	☆ روشنی کی زیادہ شدت	ذرائع ☆ سپاٹ لائٹ ☆ LEDلائٹ ☆ Mercuryبلب ☆ فلوروسینٹ ٹیوب
مساج والا حصہ	موم بتی کی روشنی	☆ عام بلب ☆ خوشبودار موم بتیاں

مندرجہ زیل مقاصد کیلئے روشنی کی شدت کا موزوں ہونا ضروری ہے:

☆ تھیراپسٹ اور کلائنٹ کو پتہ ہو کہ وہ کیا کر رہے ہیں اور وہ کہاں جا رہے ہیں۔

☆ ممکنہ خطرات نظر آسکیں جیسے کہ سیڑھی کا سٹپ(Step)

☆ صفائی نمایاں ہو سکے۔

☆ آنکھوں پر دباؤ کم پڑے۔

سیلون میں پیلی لائٹ کی اہمیت[3]

پیلی لائٹ جلد کے تجزیے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ پیلی لائٹ حقیقی رنگ واضح کرتی ہے اور جلد کی خرابیوں کو ظاہر کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ وائٹ اور بلیک ہیڈ کو نکالنے میں بھی مدد کرتی ہے کیونکہ پیلی سپاٹ لائٹ وائٹ اور بلیک ہیڈ پر فوکس کرتی ہے۔

سپاٹ لائٹ بلب

سپاٹ لائٹ بہت زیادہ روشنی مہیا کرتی ہے۔ اس سے کمرے کی چھت دیوار یا کسی بھی جگہ جہاں روشنی کی ضرورت ہو وہاں پر نصب کی جا سکتی ہے۔ کوئی بھی حصہ سپاٹ لائٹ کی مدد سے روشن کیا جا سکتا ہے کیونکہ اسکی مدد سے کسی بھی مخصوص جگہ پر روشنی پھینکی جا سکتی ہے سپاٹ لائٹ میں LEDبلب بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

☆ LED کم توانائی استعمال کرتے ہیں۔

☆ یہ دیر پا چلتے ہیں۔
☆ ان کا سائز چھوٹا ہوتا ہے۔
☆ یہ جلدی آن کئے جا سکتے ہیں۔
☆ LED بلب ظاہری طور پر مضبوط ہوتے ہیں۔

سروس کے دوران درست لائٹ کا استعمال [4]

Aesthetician کو مناسب علم ہونا چاہئے کہ ٹریٹمنٹ کے دوران کون سی لائٹ آن کرنی ہے۔ اس مقصد کیلئے ڈِمر سوئچ (Dimmer Switch) دیواروں میں نصب کئے جاتے ہیں تاکہ روشنی کی شدت کو آسانی سے کم یا زیادہ کیا جا سکے۔

یاد رکھیں!
سیلون میں نامناسب روشنی سے آنکھوں پر دباؤ اور سر میں درد ہو سکتا ہے۔

ٹریٹمنٹ کے دوران درست لائٹ آن کرنے کیلئے مندرجہ زیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

☆ جلد کے تجزیئے کے دوران زیادہ روشنی کی ضرورت ہوتی ہے اور جلد کے خراب حصوں پر پیلی سپاٹ لائٹ کو فوکس کرنا چاہئے۔
☆ Reception Area بہت زیادہ روشن ہونا چاہئے تاکہ کلائنٹ جیسے ہی سیلون کے اندر داخل ہو تو اسے روشن اور خوشگوار ماحول نظر آئے۔
☆ مساج کے دوران موم بتی کی روشنی یا پھر کم روشنی برقرار رکھنی چاہئے۔
☆ فیشل ٹریٹمنٹ کے دوران جب بجلی کے آلات کو استعمال کیا جا رہا ہو، کیمیائی اجزاء ملائے جا رہے ہوں یا پھر چہرے سے بلیک ہیڈز نکالے جا رہے ہوں تو زیادہ روشنی درکار رہوتی ہے جبکہ فیشل میں مساج اور کلینزنگ کے دوران کم روشنی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تھیریڈنگ اور ویکسنگ کے دوران زیادہ روشنی درکار رہوتی ہے۔

خوشبودار موم بتیوں سے سیلون کی سجاوٹ [5]

سیلون کو جدید خیالات کی مدد سے سجایا جا سکتا ہے تاکہ ذیادہ سے ذیادہ کلائنٹس کو متوجہ کیا جا سکے۔ خوشبودار موم بتیوں کو دو طرح سے استعمال کیا جا سکتا ہے ایک تو ان سے سیلون میں خوشبو پھیلائی جا سکتی ہے اور دوسرا ان سے روشنی حاصل کی جا سکتی ہے۔ لہذا خوشبودار موم بتیوں کو Reception Area اور مساج روم میں سجایا جا سکتا ہے۔

سیلون میں وینٹیلیشن کی اہمیت

جائزہ

سیلون کا ہوادار ہونا انتہائی ضروری ہے۔ کیونکہ کم ہوا کے باعث سیلون میں حبس پیدا ہو جاتی ہے۔ جبکہ ہوا کی فراوانی سے سیلون ہوادار رہتا ہے۔ تمام انسان کاربن ڈائی اکسائیڈ خارج کرتے ہیں اور اگر یہ خارج شدہ کاربن ڈائی اکسائیڈ سیلون کی فضا میں پھیل جائے تو نہ صرف گرمی اور بدبو پیدا ہوتی ہے بلکہ سیلون میں موجود کلائنٹ میں اور تھراپسٹ کا سستی کا شکار ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اور ان کے سر میں درد بھی ہو سکتا ہے یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

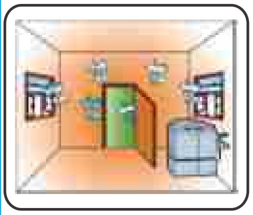
وینٹیلیشن سے مراد ایک کمرے یا عمارت میں تازہ ہوا کی فراہمی ہے۔

☆ سیلون میں کراس وینٹیلیشن کی اہمیت۔

☆ تازہ ہوا کی اہمیت۔

☆ مصنوعات کے مضر دھوئیں۔

سیلون میں کراس وینٹیلیشن کی اہمیت[1]



کراس وینٹیلیشن سیلون میں نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ سیلون میں سٹیمر اور ویکس ہیٹر جیسی مشینیں استعمال کی جاتی ہیں۔ لہذا اس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ سیلون نم یا مرطوب نہ ہو جائے۔ کراس وینٹیلیشن کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ کمرے میں ہوا کا داخلی اور خارجی راستہ موجود ہونا چاہئے اور داخلی اور خارجی ہوا کا دباؤ ایک دوسرے سے مختلف ہونا چاہئے۔ یہ اس وقت ہی ممکن ہے جب ایک کمرے میں دو کھڑکیاں کھلی ہوئی ہوں اور ان دونوں کھڑکیوں کی سمت ایک دوسرے سے مختلف ہو۔

کراس وینٹیلیشن کے ذرائع:

☆ کھڑکیاں

☆ دروازے

☆ ہوا والی ڈکٹ

تازہ ہوا کی اہمیت[2]

سیلون میں تازہ ہوا کی گردش اس لئے ضروری ہے کہ سیلون میں موجود کلائنٹس اور سٹاف اونگھ اور سست روی کا شکار نہ ہو جائیں۔ اس کے علاوہ سیلون میں موجود لوگ مصنوعات کے مضر دھوئیں سے بے آرام نہ ہو جائیں۔

تازہ ہوا کے ذرائع:

☆ کھلے دروازے

☆ کھڑکیاں

☆ ائیر کنڈیشنر (A.C)

تازہ ہوا کی کمی کا نتیجہ:

- ☆ تازہ ہوا کی کمی کے باعث بیماریاں پھیل سکتی ہیں کیونکہ سیلون میں جراثیم اور بیکٹیریا گردش کر رہے ہوتے ہیں۔
- ☆ تازہ ہوا کی کمی کے باعث سیلون میں بدبو اور حبس ہو جاتا ہے جو کہ سیلون کے عملے اور کلائنٹس کیلئے ناخوشگوار ثابت ہوتا ہے۔
- ☆ سیلون میں گوند، وارنش اور صفائی ستھرائی کی مصنوعات سے دھواں پھیل جاتا ہے۔جس سے بیماری اور سر درد کا خدشہ ہوتا ہے۔

مصنوعات کے مضر دھوئیں[3]

سیلون میں کئے جانے والے بعض طریقہ کار اور استعمال کی جانے والی مصنوعات میں مضر اشیاء پائی جاتی ہیں جو نہ صرف جلد کو نقصان پہنچا سکتی ہیں بلکہ سانس کی بیماریوں کا بھی باعث بن سکتی ہیں۔صفائی ستھرا کی چیزیں بھی مضر صحت ہو سکتی ہیں۔لحاظہ ہر سیلون میں کام کرنے والے لوگوں کو مضر صحت مصنوعات کا طریقہ استعمال اور سنبھالنے کا علم ہونا چاہئے۔

مندرجہ زیل کچھ ممکنہ خطرات کی مثالیں موجود ہیں

انتہائی جولنشیل مادہ:

- ☆ ان میں جراثیم کش مصنوعات کا شمار ہوتا ہے۔جن میں Alcohal موجود ہوتی ہے۔اگر انہیں آگ کے قریب رکھا جائے تو ان کے بھڑ کنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

دھماکہ خیز مواد:

- ☆ اگر بالوں کے سپرے اور ٹین کے ڈبوں کو سورج کی روشنی کے سامنے یا پھر آگ کے پاس رکھا جائے تو ان کے پھٹنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

کیمیائی اشیاء:

> ہر اس چیز سے خطرہ ہوتا ہے جو نقصان پہنچانے کی صلاحت رکھتی ہو۔

- ☆ بعض کیمیائی اشیاء سے شدید ردعمل کا خدشہ ہوتا ہے۔اگر انہیں صحیح طرح سے استعمال نہ کیا جائے تو یہ نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان سے نہ صرف جلد خراب ہو سکتی ہے بلکہ قے، سانس کے مسائل اور جلن کی بھی شکایت ہو سکتی ہے۔

بیماریوں کے پھیلاؤ کی روک تھام کیلئے جراثیم کا ازالہ کرنا

جائزہ

Aesthetician کو بیکٹیریا سے پھیلنے والی بیماریوں کا مناسب علم ہونا چاہئے تاکہ وہ ان بیماریوں کے پھیلاؤ کو روک سکے اور صحت وصفائی برقرار رکھ سکے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ متعدی مرض پھیلانے والے بیکٹریا کی اقسام۔
- ☆ فرش، تولئے، گاؤن اور چادروں کی جراثیم کشی کا طریقہ
- ☆ سینی ٹائزر کو استعمال کرنے کا طریقہ
- ☆ مارکیٹ میں موجود جراثیم سے پاک کرنے والی ادویات۔

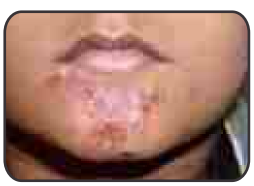
بیکٹیریا انتہائی چھوٹے جاندار اجسام کو کہا جاتا ہے جن میں عام طور پر ایک خلیہ پایا جاتا ہے یہ ہر جگہ موجود ہوتے ہیں یہ خطرناک ہوسکتے ہے اور یہ جلد کی بیماریوں کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔

متعدی مرض پھیلانے والے بیکٹیریا کی اقسام[1]

بیکٹیریا بہت چھوٹے اجسام ہوتے ہیں اور (Spores) سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ مزید پیدا کرنے اور دیر تک زندہ رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں بیکٹیریا مندرجہ ذیل طریقوں سے جسم میں داخل ہوسکتا ہے۔

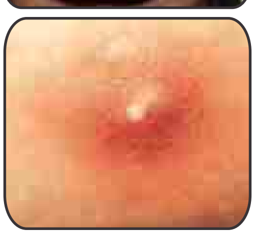
- ☆ پھٹی ہوئی جلد کے ذریعے۔
- ☆ ہوا سے سانس لینے کے عمل کے ذریعے۔
- ☆ خوراک کے ذریعے۔

بیکٹیریا جسم سے باہر پلنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لہذا یہ جراثیم آلودہ چیزوں کو ہاتھ لگانے سے پھیل سکتے ہیں۔ بیکٹیریا سے پھیلنے والی بیماریوں کی مثالیں مندرجہ ذیل ہیں۔



1- حصہ (Impetigo)

اس بیماری میں بیکٹیریا پھٹی ہوئی جلد کے ذریعے جسم کے اندر داخل ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں جلد پر پس والے پھوڑے بن جاتے ہیں یہ ایک خطرناک متعدی مرض ہے جو گندے آلات کے ذریعے پھیل سکتا ہے۔



2- پھوڑے (Boils)

اس بیماری میں بیکٹیریا جلد کی سطح پر رگڑ کے ذریعے بالوں کی غدود میں داخل ہوتا ہے یہ بیماری متاثرہ انسان کے زیادہ قریب جانے سے ہوسکتی ہے۔

3- انگل بڑا (Whitlow)

اس بیماری میں بیکٹیریا انگلی کی پھٹی ہوئی جلد کے راستے سے جسم کے اندر داخل ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر کھچی کے ذریعے۔

4- کھمبی (Fungi)

کھمبی کی وہ قسم جو انسانوں میں جلد کی بیماریاں پھیلاتی ہے اسے عام طور پر جلد پودا کہا جاتا ہے کیونکہ ایک خوردبین کے تحت یہ چھوٹے پودوں سے مشابہت رکھتی ہے۔ یہ جلد کے فضلہ سے خوراک حاصل کرتی ہیں کھمبی کی کچھ اقسام جلد کی اوپر والی سطح تک ہی محدود رہتی ہیں جبکہ بعض اقسام

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

گھرے وتکوں تک جا پہنچتی ہے کبھی کا متعدی مرض قربت کے باعث با آسانی ایک انسان سے دوسرے کو منتقل ہوسکتا ہے یا پھر اگر کوئی شخص کسی آلودہ چیز کو ہاتھ لگائے تو وہ اس مرض کا شکار ہوسکتا ہے۔

جراثیم کا ازالہ اس عمل کو کہتے ہیں جس میں نقصان دہ جراثیم کو اس حد تک ختم کیا جاتا ہے کہ وہ متعدی مرض پھیلانے کے قابل نہ رہیں۔

فرش، تولئے، گاؤن اور چادروں کی جراثیم کشی کا طریقہ [2]

فرش کی جراثیم کشی کا طریقہ

1- اپنے ہاتھوں پر دستانے چڑھائیں اور دیگر ذاتی حفاظتی ساز وسامان پہنیں۔
2- جس فرش کو صاف کر رہے ہیں وہاں گیلے فرش کی نشاندہی کرنے والی نشانی لگائیں تا کہ کوئی بھی گیلے فرش پر پھسلے نہ۔
3- ایک بالٹی میں ڈس انفیکٹنٹ کو گرم پانی میں، ڈس انفیکٹنٹ کے ڈبے پر دی گئی ہدایات کے مطابق ملائیں
4- ایک اور بالٹی کو تین چوتھائی ٹھنڈے پانی سے بھریں۔
5- تیڑی کو گرم پانی اور ڈس انفیکٹنٹ والی بالٹی میں بھگوئیں اور پھر بالٹی کے اندر نچوڑیں تا کہ پانی کے قطرے فرش پر نہ گریں۔
6- فرش کی صفائی کمرے کے کونے سے شروع کر کے پیچھے کی طرف آئیں تا کہ صاف کیے گئے فرش پر پیروں کے نشان نہ لگیں۔
7- تیڑی کو پانی میں بھگوئیں تا کہ مٹی صاف ہو جائے۔
8- یہ سارے اقدامات تب تک دھرائیں جب تک سارا فرش صاف نہ ہو جائے۔
9- آخر میں گیلے فرش کا نشان ہٹالیں۔

تولیے، گاؤن اور چادروں کی جراثیم کشی کا طریقہ

1- جراثیم کشی کا عمل شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں پر دستانے چڑھائیں اور دیگر ذاتی حفاظتی ساز وسامان پہنیں
2- تولیے، گاؤن، اور چادریں جو خون، مٹی یا جسم کے فضلات سے آلودہ ہوں انہیں الگ کرلیں کیونکہ انہیں علیحدہ دھویا جائے گا۔
3- ریکارڈ کرنے کے مقصد کیلئے سب چیزوں کی گنتی کرلیں۔
4- ایک بالٹی کو گرم پانی سے بھریں۔
5- کپڑے دھونے والی مصنوعات کو پانی میں شامل کریں اور اتنا ہلائیں کے فوم بن جائے۔ تولیوں، گاؤن اور چادروں کو پانچ سے آٹھ منٹ کیلئے بالٹی میں بھگوئیں۔
7- داغ دھبوں والے حصوں کو آہستہ آہستہ رگڑیں۔
8- تولیوں، گاؤن اور چادروں کو کھنگالیں تا کہ سرف اچھی طرح سے نچڑ جائے۔
9- تولیوں، گاؤن اور چادروں کو نچوڑیں تا کہ پانی اچھی طرح نچڑ جائے۔
10- تولیوں، گاؤن اور چادروں کو سوکھنے کیلئے کھلی فضا میں یا سورج کے سامنے لٹکا دیں۔
11- جیسے ہی یہ سوکھ جائیں انہیں تہہ کرلیں۔
12- دھلی ہوئی چیزوں کی ریکارڈ کے مقصد کیلئے گنتی کرلیں اور پھر انہیں درست جگہ پر سنبھال لیں۔

سینی ٹائزرز کے استعمال کا طریقہ کار [3]

سینی ٹائزرز کو استعمال کرتے ہوئے مندرجہ ذیل اہم نقاط کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

1- تمام سینی ٹائزرز جو کہ آپ نے صفائی میں استعمال کرنے ہوں ان کے مکمل دستاویزات تیار کرلیں۔ یہ دستاویزات مندرجہ ذیل چیزوں

پر مشتمل ہونگی۔

☆ خریدتے ہوئے سینی ٹائزرز کی فہرست تیار کریں۔

☆ ان سینی ٹائزرز کی مقدار درج کریں

☆ ان سینی ٹائزرز کی محفوظ کرنے والی جگہ فہرست میں درج کریں۔

☆ محفوظ کرنے کی احتیاطی تدابیر درج کریں مثلاً

☆ سورج کی روشنی میں محفوظ نہ کریں۔

☆ ممکنہ خطرات کو بھی فہرست میں درج کریں۔

☆ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ تمام سینی ٹائزرز کو ان کے مخصوص ڈبوں میں محفوظ کیا جائے تاکہ وہ دوسری اشیاء کے ساتھ نہ مل جائیں۔

-3 صفائی والے سینی ٹائزرز کو ہوادار کمرے میں محفوظ کیا جائے

-4 محفوظ کرنے والی جگہ کے گردونواح میں احتیاطی تدابیر کے نشان نصب کریں۔

-5 مندرجہ ذیل تین نشان بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

☆ احتیاط: ان مصنوعات کو بڑے دھیان سے استعمال کریں۔

☆ خبردار: یہ مصنوعات تھوڑی حد تک زہریلی ہیں

☆ خطرہ: یہ مصنوعات بہت زیادہ زہریلی ہیں اور ان سے جلد اور آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

مارکیٹ میں موجود جراثیم سے پاک کرنے والی ادویات[4]

Gluteraldehyde Based Disinfectant

اس میں دو فیصد سلوشن ہوتا ہے جو چودہ سے اٹھارہ دن تک سرگرم رہتا ہے۔ یہ خاص طور پر دھات کے آلات اور اوزاروں کو صاف کرنے کیلئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

-2 70% Isopropyl Alcohol اور سرجیکل اسپرٹ بیکٹیریا کو مارنے میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ٹریٹمنٹ کے دوران دھات کے بنے آلات اور اوزار اس میں بھگوئے جاتے ہیں۔ ایک بار استعمال کے بعد اس کو ضائع کر دینا چاہئے اور ہر کلائنٹ کیلئے نیا Solution بنانا چاہئے.

-3 Quatery Ammonium Compound

یہ بیکٹیریا کو مارنے میں مفید ثابت ہوتے ہیں لیکن یہ دیر تک رہنے والے حیاتیات کیخلاف موثر ثابت نہیں ہوتے۔

-4 Hypochlorites

ان مصنوعات میں Sodium یا Calcium Hypochlorite شامل ہوتا ہے۔ یہ عموماً صفائی کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔ کیونکہ یہ کم لاگت کی مصنوعات ہوتی ہیں۔ ان میں دھاتی آلات نہیں بھگونے چاہئیں کیونکہ یہ تحلیل کرنے والی مصنوعات ہوتی ہیں۔

ڈس انفیکٹینٹ ان مصنوعات کو کہا جاتا ہے جن سے نقصان دہ بیکٹیریا، کھمبی، اور دیگر، جراثیم کو مارا جاتا ہے۔

احتیاط

خبردار

خطرہ

سامان اور آلات کی جراثیم کشی

جائزہ

ہر سروس کے بعد سامان اور آلات کو جراثیم سے پاک کرنا انتہائی ضروری ہے تا کہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ سامان اور آلات بیکٹیریا اور کھمبی سے پاک ہیں۔ چنانچہ سیلون میں صفائی اور حفظان صحت کے معیار کو برقرار رکھا جا سکے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

جراثیم کشی اس عمل کو کہا جاتا ہے جس میں گرد و غبار کو صاف کیا جا تا ہے تا کہ متعدی امراض کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے۔

☆ سامان اور آلات کو جراثیم سے پاک کرنے کی اہمیت۔
☆ سامان اور آلات کی جراثیم کشی کا طریقہ۔
☆ مشین کے ذریعے سامان اور آلات کی جراثیم کسی کا طریقہ۔
☆ جراثیم سے پاک کرنے کے بعد سامان اور آلات کے استعمال کا طریقہ۔

سامان اور آلات کو جراثیم سے پاک کرنے کی اہمیت [1]

سیلون میں ہر سروس کے بعد آلات اور سامان کو جراثیم سے پاک کرنا بہت ضروری ہے۔ تا کہ بیکٹیریا یا کھمبی سے پھیلنے والے متعدی امراض کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے یہ عین ممکن ہے کہ کوئی بھی کلائنٹ جو سیلون میں سروس لے رہا ہو وہ کسی بھی جلدی امراض سے دوچار ہو سکتا ہے لہذا اس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ اس بیماری سے کوئی دوسرا کلائنٹ متاثر نہ ہو جائے اس لئے سامان اور آلات کو ہر سروس کے بعد جراثیم سے پاک کرنا بہت ضروری ہے۔

سامان اور آلات کی جراثیم کشی کا طریقہ [2]

1۔ جراثیم کشی کے عمل کو شروع کرنے سے پہلے حفاظتی چشمے اور دستانے پہننے ضروری ہیں تا کہ آنکھوں کو جراثیم کش مصنوعات کی چھینٹوں سے بچایا جا سکے اور ہاتھوں کو جراثیم کش مصنوعات کے اندر موجود کیمیائی اجزاء کے ردعمل سے محفوظ رکھا جا سکے۔

2۔ تمام آلات کو چلتے ہوئے گرم پانی سے ہنگالیں اور پھر صابن اور Nail Brush کی مدد سے انہیں اچھی طرح صاف کریں۔ ایک سے زائد جڑے ہوئے آلات کو علیحدہ کریں تا کہ ہر حصے کی اچھی طرح سے صفائی ہو سکے

3- گرم پانی کی مدد سے صابن کے ذرات کو صاف کریں صابن میں موجود جراثیم کش مصنوعات جراثیم کو غیر فعال بنا دیتی ہے، صابن ابلتے ہوئے پانی کے بجائے گرم پانی سے زیادہ آسانی سے صاف کیا جا سکتا ہے پھر تولئے کی مدد سے آلات کو سکھائیں یا پھر سکھانے کیلئے آلات کو ہوادار جگہ پر رکھ دیں اب آلات اچھی طرح صاف ہو چکے ہیں اور ان کی جراثیم کشی کی جا سکتی ہے۔

4- یہ بہت ضروری ہے کہ آلات کو جراثیم کش Solution میں ڈالنے سے پہلے اچھی طرح صاف کیا جائے اگر آلات صاف نہ ہوں تو جراثیم کش Solution بھی آلودہ اور غیر موثر ہو جائے گا اب صاف آلات کو مناسب جراثیم کش Container میں ڈبوئیں (کم از کم دس منٹ کیلئے یا پھر مصنوعات بنانے والوں کی دی ہوئی ہدایت کے
مطابق)۔ یاد رکھیں کہ جڑے ہوئے آلات کو علیحدہ علیحدہ کر کے Solution میں ڈبوئیں اور اگر Solution گندھا یا آلودہ نظر آئے تو اسے فوری تبدیل کریں۔

5- جراثیم کشی کے مقررہ وقت کے بعد آلات کو جراثیم کش Solution سے دستانوں والے ہاتھوں یا چمٹے کی مدد سے باہر نکالیں اور گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد آلات کو سوکھائیں۔

6- جراثیم سے پاک آلات کو صاف ستھرے بند ڈبے میں دوبارہ ضرورت پڑنے تک محفوظ کریں۔

7- ہاتھوں سے دستانے اتاریں اور ہاتھوں کو اچھی طرح صابن اور گرم پانی سے دھوئیں اس کے بعد ہاتھوں کو صاف تولئے سے سکھائیں۔

مشین کے ذریعے سامان اور آلات کی جراثیم کشی کا طریقہ [3]

سامان اور آلات کو بھاپ کی مدد سے Autoclave Sterilizer جراثیم سے پاک کرنے کا طریقہ۔

1- چمٹے، دھاتی ٹرے، صاف ستھری چادر اور Autoclave مشین کا انتظام کریں۔
2- اپنے ہاتھوں کو صابن سے صاف کریں
3- جن آلات اور سامان کو جراثیم سے پاک کرنا ہو انہیں الگ کر لیں۔
4- آلات اور سامان کو دھاتی ٹرے پر رکھیں۔
5- خشک ہاتھوں کے ساتھ Autoclave مشین کو آن کریں
6- مشین کا ٹائم سیٹ کریں (دھاتی آلات کیلئے دس سے پندرہ منٹ) پلاسٹک کے آلات کیلئے پانچ منٹ اور ربر اور شیشے کے آلات کیلئے دو سے تین منٹ کا ٹائم سیٹ کریں
7- مقررہ وقت گزرنے کے بعد مشین کی تار کو سوئچ سے نکالیں اور پھر آلات اور سامان کو مشین سے باہر نکالیں۔
8- چمٹے کی مدد سے آلات کو مشین سے باہر نکالیں
9- صاف شیٹ پر آلات کو مشین سے باہر نکالیں۔
10- چمٹے دھاتی ٹرے اور جراثیم کش مصنوعات کو درست جگہوں پر محفوظ کریں۔

Sterilizer

Sterilization ایسا عمل ہے جس کے ذریعے بیکٹیریا اور اس کے اثرات کو ختم کیا جاتا ہے۔

Ultraviolet شعاؤں کے ذریعے جراثیم کشی کا طریقہ

Ultraviolet شعائیں بھی جراثیم کشی کیلئے استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ شعائیں (Quartz Mercury Vapor Lamp) ایک الماری نما مشین کے اندر نصب ہوتی ہیں۔ یہ شعائیں آلات کی صرف بیرونی سطح کی جراثیم کشی کرتی ہیں لہذا یہ صرف سخت آلات کیلئے موثر ہوتی ہیں۔ اس عمل کے دوران آلات اور سامان کو پلٹنا پڑتا ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ آلات پوری طرح سے جراثیم سے پاک ہو گئے ہیں۔

UV Sterilizer

ابالنے کی مدد سے جراثیم کشی کا طریقہ

اگر Autoclave مشین اور UV sterilizer نہ موجود نہ ہوں تو دھات کے آلات کی جراثیم کشی کا عمل ابالنے کے ذریعے بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس عمل میں پانی کو 212 ڈگری فارن ہائیٹ پر گرم کیا جاتا ہے اور اس ابلتے پانی میں دھات کے آلات کو 20 سے 30 منٹ کیلئے رکھا جاتا ہے۔

جراثیم سے پاک کرنے کے بعد سامان اور آلات کے استعمال کا طریقہ [4]

☆ سامان اور آلات کو صاف ستھری چادر یا شیٹ پر رکھنا چاہئے۔
☆ جراثیم سے پاک آلات کو پکڑنے سے پہلے صاف دستانے چڑھائیں یا پھر ہاتھوں کو اچھی طرح جراثیم سے پاک کریں۔
☆ جراثیم سے پاک آلات کو آلودہ آلات سے علیحدہ رکھیں۔
☆ جس شلف، الماری یا جگہ پر جراثیم سے پاک آلات محفوظ کرنے ہیں وہ بھی اچھی طرح سے جراثیم سے پاک کر لیں۔

ذاتی حفظانِ صحت اور صفائی

جائزہ

ذاتی حفظانِ صحت سے مراد جسم کی بیرونی صفائی اور سنوارنا ہے۔ ذاتی حفظانِ صحت میں اچھا دکھائی دینا اور اچھی خوشبو آنا نہایت اہم ہے۔ بیوٹی تھراپسٹ کیلئے ضروری ہے کہ وہ ذاتی حفظانِ صحت کو برقرار رکھے تاکہ اپنے ساتھی کام کرنے والوں اور کلائنٹ کو کوئی وبائی بیماری نہ پھیلے۔

ذاتی حفظانِ صحت اس عمل کو کہا جاتا ہے۔ جس میں کوئی بھی شخص اپنی جسمانی صحت اور تندرستی کا خیال صفائی کے ذریعے رکھتا ہے۔

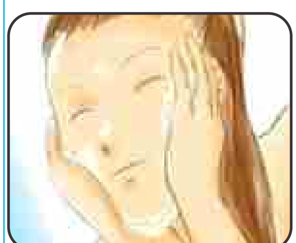
یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:۔

- ☆ ذاتی حفظانِ صحت کے بنیادی اصول
- ☆ ہدایات کا کتابچہ برائے بال باندھنا۔ روزانہ نہانا۔ سر ڈھانپنا اور صاف کپڑے پہننا
- ☆ ماؤتھ واش اور Deodrant
- ☆ کپڑوں کے معیار کو برقرار رکھنا
- ☆ روزانہ نہانے کیلئے ہدایات
- ☆ معلوماتی اشتہار کا نمونہ تیار کرنا

ذاتی حفظانِ صحت کے بنیادی اصول[1]

ذاتی حفظانِ صحت کو برقرار رکھنے کیلئے مندرجہ ذیل اقدامات کو اپنائیں:۔

روزانہ نہانا: روزمرہ کی میل، پسینے کی بدبو اور جسم میں پیدا ہونے والے جراثیم اور ان سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام کیلئے روزانہ نہانا بہترین قدم ہے۔ ہفتہ میں دو دفعہ ایکس فولیئیٹ کا استعمال یقینی بنائیں۔ اس کا استعمال جو جراثیم، مردہ جلد اور بیکٹیریا جسم میں بدبو پیدا کرتے ہیں اور اُن کو ختم کرنے کیلئے مددگار رہتا ہے۔ اپنے بالوں کو روزانہ شیمپو کریں اور یقینی بنائیں کہ آپ کے بالوں میں جوئیں نہ ہوں کیونکہ یہ حفظانِ صحت کیلئے مُضر ہیں۔



یہ بھی یقینی بنائیں کہ غیر ضروری بالوں کو باقاعدگی سے ختم کیا جائے کیونکہ یہ بدبو پیدا کرتے ہیں۔

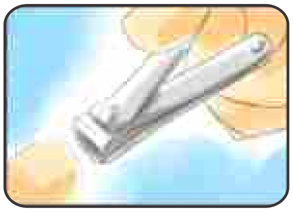
فیس واش کا استعمال: چہرے کی جلد جسم کے باقی حصوں کی نسبت زیادہ حساس ہوتی ہے اور اس پر ماحول کا براہِ راست اثر ہوتا ہے۔ اس لیے اس پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ متعدی بیماریوں کے پھیلاؤ سے بچا جائے۔ اپنی جلد کے مطابق موزوں فیس واش سے روزانہ دھونے کی عادت اپنائیں۔ اگر آپ چہرہ پر میک اَپ استعمال کرتے ہیں تو اُسے مناسب طریقہ سے اُتاریں۔

منہ کی حفظانِ صحت: آپ کو باقاعدگی سے دانت صاف کرنے چاہئیں اس سے نہ صرف آپ کے منہ کی صحت بہتر رہے گی بلکہ آپ کے منہ سے بدبو بھی نہ آئے گی۔ منہ کے حفظانِ صحت ناقص ہونے اور منہ سے بدبو آنے کی وجہ بیکٹیریا کی افزائش ہے جو منہ کو صاف نہ رکھنے سے عمل میں آتی ہے۔ اپنے دانتوں کو دن میں دو مرتبہ ضرور برش کرنا بہت اہم ہے۔ دانتوں کے ساتھ زبان کو بھی نرم برش یا زبان سے کھرچنے والے آلہ سے صاف کریں۔ دانتوں کے درمیان مسوڑھوں کی بیماری پیدا کرنے والے جراثیم کو نکالنے کیلئے ٹوتھ پک یا باریک دھاگہ استعمال کریں۔

کسی اچھے ماؤتھ واش سے منہ کی کلی کریں تاکہ منہ سے آنے والی بدبو سے بچا جائے۔ کھانے میں زیادہ بدبودار اشیا مثلاً پیاز، ادرک سے پرہیز کریں خاص طور پر جب کلائنٹ کو سروس دینی ہو۔

صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں: ہاتھ دھونا بیمار ہونے اور جراثیم پھیلانے سے بچنے کیلئے ایک نہایت اہم عمل ہے۔ کلائنٹ کو سروس دینے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ ضرور دھوئیں۔ بیت الخلا کے استعمال کے بعد لازمی ہاتھ دھوئیں۔ ہمیشہ اینٹی بیکٹیریا صابن سے ہاتھ دھوئیں کیونکہ اس کے استعمال سے بیماری پیدا کرنے والے بے شمار جراثیم اور بیکٹیریا مرجاتے ہیں اگر آپ فوری طور پر ہاتھ نہ دھو پائیں تو سینی ٹائزر ہاتھ پر لگالیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

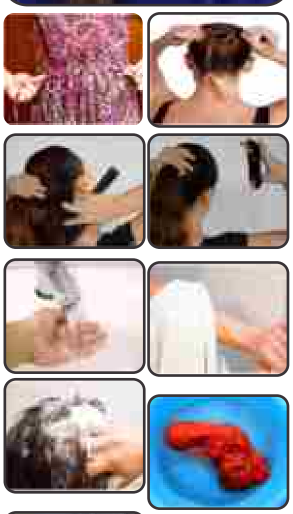


ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کے ناخن کاٹنا: اس سے نہ صرف آپ کے ہاتھ اور پاؤں خوبصورت نظر آئیں گے آپ کے ناخن بھی ٹوٹ کر نقصان سے بچے رہیں گے۔ چھوٹے ناخن میں میل نہیں جمع ہوگی جبکہ لمبے ناخن میل سے بھر جاتے ہیں۔ آپ کے ناخن لمبے نہیں ہونے چاہئیں اور نہ ہی ٹوٹے ہوئے ہوں تا کہ کلائنٹ کو سروس کے دوران کسی قسم کا زخم نہ آئے۔ میل والے ناخنوں میں نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا اور جراثیم جو انفیکشن والی بیماری منتقل کرتے ہیں رہ جاتے ہیں اس لیے باقاعدگی سے ناخنوں کی کٹائی اور صفائی نہایت اہم ہے۔

ہدایات کا کتابچہ: برائے بال باندھنا۔ روزانہ نہانا۔ سر ڈھانپنا اور صاف کپڑے پہننا[2]

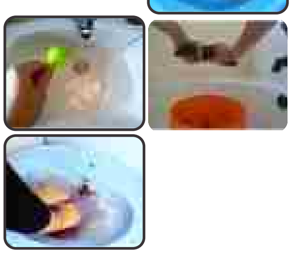
- ☆ بالوں کو اچھی طرح اوپر سے نیچے برش کریں اور الجھنیں ختم کریں۔
- ☆ بالوں کو چوٹی یا پونی ٹیل میں باندھنے کا فیصلہ کریں۔
- ☆ بالوں کو ایک ہاتھ سے پکڑیں اور دوسرے سے برش کریں۔
- ☆ ربر بینڈ کو دو سے تین مرتبہ موڑ کر بالوں کو باندھیں۔
- ☆ اضافی بالوں کو باپ پن کی مدد سے محفوظ کریں۔

روزانہ نہانے کی ہدایات کیلئے کتابچہ



- ☆ حمام میں اپنے کپڑے تولیہ صابن اور شیمپو کو منظم کرلیں اور اپنے کپڑے اُتاریں۔
- ☆ پانی کا نلکا چلائیں اور پانی کا درجہ حرارت چیک کرلیں۔
- ☆ اپنے بالوں اور جسم کو پانی میں بھگوئیں۔
- ☆ بالوں پر شیمپو لگائیں اور پھر اچھی طرح دھوئیں۔
- ☆ اپنے جسم پر صابن لگائیں اور پھر اسے بھی اچھی طرح دھوئیں۔
- ☆ تولیے کی مدد سے جسم اور بالوں کو سکھائیں۔
- ☆ جسم پر موائسچرائزنگ لوشن لگائیں۔
- ☆ آخر میں کپڑے پہن لیں۔

کپڑے دھونے کی ہدایت کیلئے کتابچہ



- ☆ بالٹی کو پانی سے بھریں اور اس میں کپڑے دھونے والا پاوڈر شامل کریں۔
- ☆ کپڑوں کو تقریباً دس منٹ کیلئے پانی میں بھگوئیں۔
- ☆ داغ والے حصوں کو آرام سے ملیں۔
- ☆ کپڑوں کو اچھی طرح کھنگالیں تا کہ کپڑے دھونے والا پاوڈر اچھی طرح کپڑوں سے نکل جائے پھر کپڑوں کو نچوڑیں تا کہ کپڑوں سے پانی اچھی طرح سے نچڑ جائے۔
- ☆ کپڑوں کو کھلی فضا میں سوکھنے کیلئے لٹکائیں۔

ماؤتھ واش اور ڈی اوڈرینٹ[3]

- ☆ ماؤتھ واش پانی کی طرح کا محلول ہوتا ہے جس سے منہ میں موجود بیکٹیریا اور بدبو کو ختم کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ مارکیٹ میں مختلف اقسام کے ماؤتھ واش دستیاب ہیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

☆ اُس ماؤتھ واش کا انتخاب کرنا چاہیے جو oxidizing agent کا مُرکب ہو مثلاً جس میں chlorine dioxide اور sodium chloride موجود ہو۔

ڈی اوڈرینٹ اور اینٹی پرسپیرنٹ Deodrant and Anti Perspirant

یہ وہ اشیا ہوتی ہیں جن سے جسم کی بدبو اور پسینے کو روکا جا سکتا ہے۔ اِن میں سے بیشتر مصنوعات میں دل کو چھو جانے والی خوشبو موجود ہوتی ہے۔ جس سے تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ ڈی اوڈرینٹ اور اینٹی پرسپیرنٹ کا بنیادی جُز alcohol اور almuminium salt ہوتا ہے۔ Alcohol اِس کو جلدی خشک ہونے میں مدد دیتی ہے اور ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے۔ جبکہ aluminium salts پسینے کی مقدار کو جلد کی سطح پر کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اِن میں anti-microbial ایجنٹ موجود ہوتے ہیں جو بیکٹیریا کو مارنے میں مؤثر کردار ادا کرتے ہیں۔

کپڑوں کے معیار کو برقرار رکھنا [4]

☆ aesthetician کو صحیح طرح دُھلے ہوئے کپڑے پہننے چاہیے جیسا کہ کپڑے دھونے کی ہدایات کے کتابچے میں درج ہے:

☆ کپڑوں کو داغ دھبّوں سے صاف ہونا چاہیے۔

☆ کپڑوں کو مُرجھایا ہوا نہیں لگنا چاہیے۔

☆ کپڑوں کو صحیح طرح اِستری ہونا چاہیے۔

☆ aesthetican کو ریشمی، جالی اور شفون والے کپڑے پہننے سے گریز کرنا چاہیے اور کاٹن والے کپڑوں کو ترجیح دینی چاہیے۔

☆ بڑھکیلے کپڑے نہیں ہونے چاہیے۔

☆ کپڑے بہت زیادہ کھلے یا تنگ نہیں ہونے چاہیے۔

☆ کپڑوں کی فٹنگ آرام دہ ہونی چاہیے جس میں کام آسانی سے کیا جا سکے۔

پوسٹر کی ڈیزائننگ [5]

سیلون میں ایسا پوسٹر ڈیزائن کرنا چاہیے جس میں حفظانِ صحت کے اصول بیان کیے گئے ہوں۔ اِن پوسٹرز کو دیوار پر لٹکانا چاہے جہاں سارا عملہ انہیں آسانی سے دیکھ سکے۔ پوسٹرز ذاتی حفظان صحت برقرار رکھنے کی یاددہانی کا کام کرتے رہیں گے۔

کیا آپ کو معلوم تھا:
ڈیوڈرنٹ پسینے کی بدبو کو ختم کرتا ہے۔ جب کہ اینٹی پرسپیرنٹ پسینے کو ختم کرتا ہے۔

پوسٹر ایک بڑی پرنٹڈ تصویر ہوتی ہے جو دیوار پر سجاوٹ یا وضاحت کیلئے لگائی جاتی ہے۔

ذاتی حفظان صحت

تدریسی مشق

طالب علم سیلون کیلیے ذاتی حفظان صحت کا پوسٹر ڈیزائن کریں۔

سیلون کے عملے اور کلائنٹ کیلئے مناسب لباس

جائزہ

سیلون کا پیشہ ورانہ تصور دینے کیلئے سیلون کے عملے کا مناسب لباس کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اسکے علاوہ کلائنٹ کو بھی ٹریٹمنٹ کے دوران مناسب لباس مہیا کرنا چاہیئے۔

یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ عملے اور کلائنٹ کا مقررہ لباس۔
- ☆ کلائنٹ کا سروس کے مطابق لباس۔
- ☆ صاف اور دھلے ہوئے کپڑوں کو مناسب طریقے سے سنبھالنا۔

عملے اور کلائنٹ کا مقررہ لباس[1]

عملے کا لباس

فیشل، مساج، اور Epilation سے پہلے کلائنٹ کو کاٹن کا گاؤن مہیا کیا جاتا ہے۔ کلائنٹ کو کپڑے تبدیل کرنے کیلئے اسلئے کہا جاتا ہے تا کہ سروس کے دوران اس کے کپڑے خراب نہ ہوں سیلون میں کپڑے تبدیل کرنے کیلئے صاف ستھری جگہ اور لاکرز ہونے چاہیں تا کہ کلائنٹ کپڑے تبدیل کر کے محفوظ جگہ پر لٹکا سکیں۔

کلائنٹ کا سروس کے مطابق لباس[2]

کلائنٹ کا لباس سروس پر منحصر ہوتا ہے۔

سروس کا نام	لباس
فیشل	فیشل گاؤن
ویکسنگ	ویکس گاؤن
تھریڈنگ	جو لباس کلائنٹ نے پہنا ہو
مساج	لپیٹنے کیلئے چادر یا گاؤن

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

صاف اور دھلے ہوئے کپڑوں کو مناسب طریقے سے سنبھالنا [3]

دھلے ہوئے کپڑوں کو الماری میں سنبھالنا چاہیے اور اس کا صحیح ریکارڈ بنانا چاہیئے۔

دھلے ہوئے کپڑوں کا ریکارڈ بنانے کا نمونہ۔

تفصیل				لانڈری کیلئے دھونے والے کپڑے			
اشیاء	تعداد	پیر	منگل	بدھ	جمرات	جمعہ	ہفتہ
تولئے							
گاؤن							
ایپرن							
ہیڈ بینڈ							
چادر اوڑھنے کیلئے							
متفرق							

جلد کی دیکھ بھال کیلئے مناسب آلات اور سامان کی خرید، استعمال اور حفاظتی تدابیر کا طریقہ

جائزہ

Aesthetician کو آلات اور سامان کی خرید اور استعمال کا طریقہ آنا چاہیے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ سیلون کی پالیسی کے مطابق جلد کی ٹریٹمنٹ کیلئے آلات اور سامان کی لسٹ۔
- ☆ Footspa، پیرافن کنٹینر، فیشل سٹیمر اور ویکس ہیٹر کے استعمال کا عمل۔
- ☆ آلات اور سامان کو سٹور کرنے کا طریقہ۔
- ☆ مشینوں کی مختلف Voltage
- ☆ صفائی کرنے کے بعد مشینری کو محفوظ کرنے کا عمل۔

سیلون کی پالیسی کے مطابق جلد کی ٹریٹمنٹ کیلئے آلات اور سامان کی لسٹ [1]

ٹریٹمنٹ کا نام	درکار آلات اور سامان
ویکسنگ اور تھریڈنگ	کاؤچ، ویکس سٹیشن آلات اور سامان کے ساتھ، کاؤچ کیلئے پلاسٹک کی حفاظتی شیٹ، پیپر رول، فضلے کو اخراج کرنے والی ٹوکری، ٹویزر، جار میں جراثیم کش محلول، ٹالکم پاؤڈر، روئی ٹشو، جلد کا کلینزر، درمیانے سائز کے تولئے چھوٹی قینچی سفید سوتی دھاگہ ویکسنگ کے بعد استعمال کرنے والا لوشن یا تیل، ہاتھ والا شیشہ ایپرن، ضائع کرنے والے دستانے، کوڑا پھینکنے والی ٹوکری، کلائنٹ ریکارڈ کارڈ، پین اور بعد از حفاظتی تدابیر کا کتابچہ۔
بنیادی فیشل	کاوچ، سٹول، ٹرالی فیشل کے اوزار مصنوعات اور سامان، تولئے، تر کرنے والی اشیاء جیسا کہ روئی، ٹشو وغیرہ، پاؤں سے کھولنے والا کوڑا دان، Ovangeward Strik جار میں جراثیم کش محلول، ہیڈ بینڈ، گاؤن، شیشہ، کلینزر، ٹونر، موئسچرز، مساج کریم یا تیل۔ Exfoliants سٹیمر مختلف سائز کے باؤل کا انتخاب بلیک اور وائٹ ہیڈ نکالنے والا ایکسٹریکٹر, Extractor ماسک کو مکس کرنے والے اجزاء یا تیار شدہ ماسک، ماسک لگانے والا برش، میگنیفائنگ لیمپ، کلائنٹ ریکارڈ کارڈ اور پین۔
ٹریٹمنٹ فیشل	بنیادی فیشل کا سامان، مائیکروڈرمابریسن کا سامان، ہائی فریکوئنسی کا سامان، Galvanic، چکنی، حساس، بڑھتی ہوئی عمر یا ملی جلی جلد کی مصنوعات کی تفصیل موڈیول 02 میں درج ہیں۔
مینی کیور	مینی کیور اسٹیشن، مینی کیور کے اوزار باؤل، انگلیاں بھگونے والے باؤل، مینی کیور کیلئے لگا ہوا سامان، تولئے، ترک کرنے والا سامان جیسا کہ روئی ٹشو وغیرہ Spatula ایمری بورڈ، اورنج وڈ اسٹک، ہاتھوں کو لگانے والی کریم، بیس کوٹ، نیل پالش، ٹاپ کوٹ، Cuticle Nippers,Cuticle Knife ناخنوں والی قینچی، بفر Buffer بفنگ پیسٹ، ناخن پالش اتارنے والا ریموور، ناخنوں کو مساج کرنے والی کریم یا تیل، جراثیم کش اسپرے، نیل پالش ڈرائیر، کلائنٹ ریکارڈ کارڈ اور پین، پاؤں سے کھولنے والا کوڑا دان، جار میں جراثیم کش محلول،
پیڈی کیور	پیڈی کیور اسٹیشن، پیڈی کیور کے اوزار پیڈی کیور کیلئے پڑا ہوا سامان اور مصنوعات تولئے ترک کرنے والی اشیاء، جیسا کہ روئی ٹشو وغیرہ پاؤں کو مساج کرنے والی کریم یا لوشن، ایمری بورڈ, Orange Woud Stick, بیس کوٹ، ناخن پالش، ٹاپ کوٹ، Cutcle Knife, Cuticle remover, Buffing paste، Cuticle مساج کریم یا تیل، جراثیم کش اسپرے نیل پالش ریموور، نیل پالش ڈرائر، کلائنٹ ریکارڈ کارڈ، پین، پاؤں سے کھولنے والا کوڑا دان، جار میں جراثیم کش محلول،

Footspa پیرافن کنٹینر، فیشل اسٹیمر اور ویکس ہیٹر کے استعمال کا عمل[2]

Footspa کا عمل:

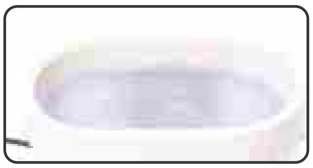
1- تسلی کریں کہ Footspa بند ہے۔

2- Footspa کو زمین پر رکھیں، مشین کو ٹھنڈے یا گرم پانی سے انتہائی بلند سطح کے نشان تک بھریں بلند سطح کے نشان سے زیادہ مت بھریں Footspa کی بجلی کے سوئچ میں لگائیں، جب پاؤں Footspa میں ڈالے ہوئے ہوں تو بجلی کی تار سوئچ میں نہ لگائیں اور نہ ہی اتاریں۔

3- پانی کا درجہ حرارت برقرار رکھنے کیلئے مشین کی ترکیب اسی انداز میں مقرر کی جاتی ہے جس سے پانی نیم گرم رہے اور ابلے نہ۔

4- کلائنٹ کو کرسی پہ بٹھائیں اور اس کے پاؤں پانی میں ڈبوئیں۔ جب کلائنٹ کھڑا ہو اس وقت پاؤں کبھی بھی پانی میں مت ڈبوئیں۔

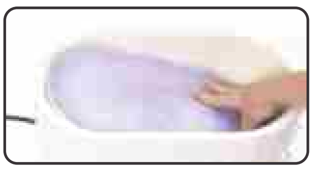
5- سٹارٹ کا بٹن دبائیں۔



6- استعمال کے بعد Off کا بٹن دبائیں۔ اور پانی نکالنے سے پہلے مشین کی تار کو بجلی سے منقطع کریں۔

7- مشین کی تار کی مخالف جگہ سے Footspa سے پانی باہر نکالیں۔

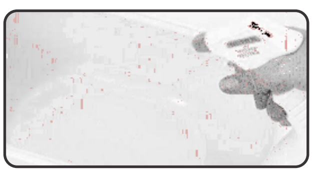
8- Footspa کو صاف کرنے کیلئے تار سوئچ سے اتاریں۔ اور پانی سے دھوئیں۔ Footspa کی تار اتار کر پانی میں مت ڈالیں اور اسے خشک کپڑے سے صاف کریں۔ کوئی بھی تیز کیمیائی کلینزر استعمال مت کریں یا کوئی سخت محلول جیسا کہ Benzene



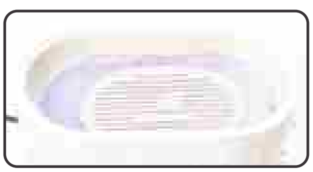
9- تار اتارنے کے بعد Footspa کو چیزیں رکھنے والے ڈبے میں سٹور کریں توڑ پھوڑ سے بچنے کیلئے مشین کی تار کو اس کے اردگرد مت لپیٹیں اور نہ لٹکائیں۔

پیرافن کنٹینر کا عمل:

1- کلائنٹ کے ہاتھوں کلائیوں تک پیرافن کنٹینر میں ڈبوئیں۔ کلائنٹ کے ہاتھوں کلائیوں تک کچھ سیکنڈ کیلئے آرام دہ طریقے سے پیرافن کنٹینر میں ڈبوئیں اور پھر نکال لیں ہاتھوں کو چار سے پانچ دفعہ اس طریقے سے ڈبوئیں جس سے مکمل طور پر پیرافن کی تہ چڑھ جائے۔



2- مشین کی تار کو سوئچ سے نکالیں ڈھکن اتار دیں اور ویکس کو کنٹینر میں پوری رات پڑا رہنے دیں تاکہ وہ سخت ہو جائے ناخنوں پر کام کرنے کے بعض ماہرین جب ویکس مائع شکل میں ہی ہو تو اس میں ویکس کی مائع شکل میں ہونے پر ہی اس میں لوہے کی تار یا رسی کا ٹکڑا داخل کر دیتے ہیں تاکہ مائع سخت ہونے پر با آسانی کنٹینر سے نکالی جا سکے۔



3- جب مائع سخت حالت میں آجاتی ہے تو ویکس کو گرم کرنے کیلئے ہیٹر کو آن کریں تاکہ ویکس کی بیرونی سطح پگھل جائے جس کی وجہ سے بقیہ ویکس نرم ہو جائے۔ اب رسی یا لوہے کی تار جو کنٹینر میں ڈالی تھی اس کو زور سے اندر کی طرف دبائیں اور باہر پورا بلاک کھینچیں تاکہ ویکس گولے کی شکل میں باہر آجائے۔

5- جراثیم کش مصنوعات کی مدد سے مشین کو اندر اور باہر سے صاف کریں۔

6- اور پھر ویکس اور کنٹینر کو مناسب جگہ پر واپس رکھیں

فیشل سٹیمر کا عمل:

ویکس ہیٹر

اس کی تفصیل ماڈیول نمبر 3 میں دی گئی ہے۔

ویکس ہیٹر کا عمل

1- ٹھوس شکل کی ویکس کو ہیٹر میں ڈالیں۔

2- دیکس ہیٹر کو آن کریں۔

3- جب ویکس پگھل جائے یا مناسب درجہ حرارت کو پہنچ جائے تو ویکس ہیٹر بند کر دیں۔

4- سنبھالنے سے پہلے مشین کی تار سوئچ سے نکالیں اور کچھ دیر کیلئے ٹھنڈا ہونے دیں۔

5- جراثیم کش مصنوعات سے صاف کر کے مناسب جگہ پر واپس رکھ دیں۔

سامان اور آلات کو سنبھالنے کا طریقہ کار[3]

ہر سیلون کا سامان اور آلات کو سنبھالنے کا اپنا طریقہ کار رہوتا ہے لیکن سب سے زیادہ ضروری آلات اور سامان کی صفائی جراثیم کشی ضروری ہوتی ہے تا کہ ان کو آلودگی سے بچایا جاسکے۔

☆ صاف کئے ہوئے سامان کو لیبل کئے ہوئے صاف دراز میں رکھیں

☆ جراثیم کش سامان کو جراثیم کش اور سیل شدہ کنٹینرز میں سٹور کریں

☆ اس بات کو یقینی بنائے بغیر صاف کئے ہوئے سامان کو سٹور نہ کریں

☆ صاف کئے ہوئے اور بغیر صاف کئے ہوئے کنٹینرز کو صحیح طریقے سے لیبل کریں۔

☆ تیز دار والے اوزار کو کھلا نہ چھوڑیں تا کہ وہ شیلف سے گر کر کسی کے پاؤں کو زخمی نہ کر دیں اور نہ ہی ان کو یونیفارم کی جیبوں میں رکھیں

☆ بجلی کے سامان کو ہمیشہ بند کر کے تاریں اتار کے رکھیں اور تاروں کو کھلا مت رکھیں تا کہ وہ فرش پر بکھری نہ رہیں۔

☆ ویکس ہیٹر اور پیرافن کنٹینرز کو سٹور کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ ٹھنڈے ہیں۔

مشینوں کی مختلف وولٹیج کی اقسام[4]

مختلف مشینیں مختلف وولٹیج کے لیول پر کام کرتی ہیں۔ وولٹیج بجلی کے سرکٹ میں طاقت اور دباؤ کی پیائش کی نمائندگی کرتا ہے۔ سامان اور آلات اور بجلی کے استعمال کو واٹس کو غور سے پڑھا جائے۔

وولٹیج سے مراد بجلی کی طاقت اور قوت کی پیائش ہے۔اور وولٹیج وولٹ کے ممکنہ فرق کا اظہار ہے

مشین کا نام	وولٹیج	واٹس
ویکس ہیٹر	200 TO 240	500 TO 1000 W
فیشل سٹیمر	200 TO 240	1000 TO 3000 W
فٹ سپا	220 TO 240	1000 TO 2000 W
Galvanic مشین	220 TO 240	1000 TO 2000 W
مائیکروڈرمابریسن مشین	220 TO 240	1000 TO 2000 W
ہیئر ڈرائیر	220 to 240	500 to 2000 W
ہیئر سٹیٹنر	220 to 240	500 to 1800 W
ایل سی ڈی ٹی وی	200 TO 240	30 TO 300 W Depending on size
لیپ ٹاپ	180 to 240	40 to 60 W
ڈیسک ٹاپ	200 to 240	300 to 400 W
لائٹ بلب	200 to 220	25 to 200 w
فلوروسینٹ لائٹ اور ٹیوب	200 to 220	15 to 60 W
فریج	200 to 240	200 to 1000 W Depending on size
ائیر کنڈیشنر (AC)	200 to 240	1000 to 3000 W Depending on size

صفائی کرنے کے بعد مشینری کو محفوظ کرنے کا عمل[5]

سب سے اہم احتیاطی تدابیر جو سیلون کی انتظامیہ کو اپنانی چاہیئے وہ یہ ہے کہ ایک گاہک سے دوسرے گاہک کو متعدی مرض اثر انداز نہیں کرنا چاہیئے۔ لہذا اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے مشینوں کو صحیح طرح صاف اور جراثیم سے پاک کرنا چاہیئے اس کے بعد مشینوں کو درست جگہ پر رکھنا چاہیئے۔ اس بات کو یقینی بنانا بہت ضروری ہے کہ مشینوں کو Aesthetician کی پہنچ میں ہونا چاہیئے تا کہ اگلے کلائنٹ کو باآسانی سروس دی جاسکے۔

مصنوعات کی میعاد کو چیک کرنا

جائزہ

یہ Aesthetician کی ذمہ داری ہے کہ وہ مصنوعات کو کلائنٹ پر استعمال کرنے سے پہلے ان کی میعاد چیک کر لے۔ کیونکہ جن مصنوعات کی استعمال کی مدت ختم ہو چکی ہو اگر وہ استعمال کر لی جائیں تو جلد پر منفی ردعمل ہو سکتا ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ مصنوعات کی مدت اختتام
- ☆ میعاد ختم ہونے والی مصنوعات کا جلد پر منفی ردعمل
- ☆ جلد پر منفی ردعمل کی اصلاحات

یاد رکھیں!
اگر مصنوعات کا رنگ تبدیل ہو جائے یا ان میں سے بدبو آنی شروع ہو جائے۔ تو اس سے صاف ظاہر ہے۔ کہ اس کی میعاد ختم ہو گئی ہے۔ لہذا اسے فوراً ضائع کر دیں۔

مصنوعات کی مدت اختتام[1]

مصنوعات کے پیکٹ کے اوپر ان کی مینوفیکچرنگ کی تاریخ اور مدت اختتام درج ہوتی ہیں۔ یہ صنعت کاروں کی قانونی ذمہ داری ہے کہ وہ یہ معلومات اشیاء کے پیکٹ کے اوپر شائع کریں۔ اگر وہ اپنی ذمہ داری پوری نہ کریں تو وہ جرم کے مرتکب ہوں گے۔ لہذا یہ سیلون کی انتظامیہ کی ذمہ داری ہے کے مصنوعات کو خریدتے ہوئے ان کی معیار چیک کر لیں اور Aesthetician کی ذمہ داری ہے کہ ان مصنوعات کو کلائنٹ پر استعمال کرنے سے پہلے دوبارہ ان کی میعاد چیک کر لے۔

میعاد ختم ہونے والی مصنوعات کا جلد پر منفی اثر[2]

اگر Aesthetician لاپرواہی برتے اور میعاد ختم ہونے والی مصنوعات کو کلائنٹ پر استعمال کر دے تو اس کا کلائنٹ کی جلد پر منفی ردعمل ہو سکتا ہے مثلاً جلد پر لالی یا جلن ہو سکتی ہے۔

جلد پر منفی ردعمل کی اصلاحات[3]

میعاد ختم ہونے والی مصنوعات کو جلد پر استعمال کرنے کے نتیجے میں جلد پر منفی ردعمل کی اصلاحات مندرجہ ذیل ہیں۔

- ☆ میعاد ختم ہونے والی مصنوعات کو فوراً چہرے سے اتاریں اور ٹھنڈے پانی سے چہرے کو دھوئیں۔
- ☆ برف کے گولے کو ردعمل والے جل کے حصے پر لگائیں۔
- ☆ کریم یا مرہم جن میں Acetaminophen یا corticoteroid موجود ہو ان کو جلد کے منفی ردعمل والے حصے پر لگائیں۔
- ☆ اگر کلائنٹ کی جلد زیادہ خراب ہو جائے تو اسے Dermatologist سے مشورہ کرنے کی ہدایت کریں۔

فضلات کو خارج کرنا اور ورک سٹیشن کو دوبارہ منظم کرنے کا عمل

جائزہ

سیلون کی بیشتر فضلات آلودہ نہیں ہوتی لہذا انہیں عام فضلات کی طرح خارج کیا جاتا ہے لیکن بعض ٹریٹمنٹ جیسا کہ ویکسنگ اور مائیکروڈرمابریسن وغیرہ کے نتیجے میں آلودہ فضلات پیدا ہوتے ہیں جنہیں خاص طریقہ کار سے خارج کرنا چاہئے۔

یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ فضلات کو خارج کرنے کا طریقہ۔
- ☆ مضر مواد کو ٹھکانے لگانے کا طریقہ ۔
- ☆ مصنوعات میں مضر دواؤں سے نقصان دہ صورت حال ۔
- ☆ مواد کو ٹھکانے لگاتے ہوئے ماسک اور دستانے پہننے کی احتیاتی تدابیر۔
- ☆ مضر مواد کو ضائع کرنے کیلئے علیحدہ ٹوکری۔
- ☆ ورک سٹیشن کو دوبارہ منظم کرنے کا عمل۔

فضلات کو خارج کرنے کا طریقہ [1]

پوری دنیا میں حکومتی ادارے مندرجہ ذیل تین طریقوں کے ذریعے فضلات کو خارج کرتے ہیں۔

1- **Landfill**

اس طریقہ کار میں فضلات کو دور دراز علاقوں میں ٹھکانے لگایا جاتا ہے جہاں کوئی رہائشی علاقہ نہ ہو۔

2- **Incineration**

اس کو تھرمل (Thermal) ٹریٹمنٹ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس طریقے میں کوڑے کرکٹ کو آگ لگائی جاتی ہے۔

3- **Recycling**

یہ فضلات کو خارج کرنے کا ماحولیاتی دوست طریقہ ہے کیونکہ اس طریقے کے تحت کوڑے کرکٹ کو Recycle کیا جاتا ہے اور دوبارہ قیمتی مصنوعات میں تبدیل کیا جاتا ہے۔

سیلون کیلئے فضلاء کو خارج کرنے کیلئے مناسب طریقے

- ☆ کچرے کے ڈبے
- ☆ ٹین کے ڈبے
- ☆ بوریاں

مضر مواد کو ٹھکانے لگانے کا طریقہ [2]

سیلون کے مضر مواد میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہوتی ہیں۔

- ☆ تولئے یا چادریں جو ویکسنگ کے بعد خون کے چھینٹوں یا جسم کے سیان سے گندے ہو گئے ہوں۔
- ☆ استعمال شدہ روئی یا پٹیاں

☆ First Aidbox کی استعمال شدہ چیزیں مثلاً پٹیاں یاAntisepticوائپس Wipes

☆ استعمال شدہNose Stripsجن کی مدد سے ناک سے بلیک ہیڈ نکالے ہوں۔

☆ بلیک ہیڈ نکالنے والی پن اور تھریڈنگ میں استعمال شدہ دھاگہ

☆ استعمال شدہ دستانے اور سامان جو جلد کی بیماریوں کو ٹریٹ کرنے میں استعمال ہوا ہو۔

اخراج کا طریقہ

1- مضر مواد کو ٹھکانے لگانے سے پہلے دستانے اور ایپرن پہن لیں۔

2- استعمال شدہ روئی، وائپس، دھاگے اور Nose Strips کو پھینکنے سے پہلے ایک بوری یا سیل شدہ لفافے میں بند کریں اور پھر اسے کچرے کے ڈبے میں پھینکیں۔

3- استعمال شدہ بلیک ہیڈ پن کو پھینکنے سے پہلے Auto Clave میں جراثیم سے پاک کر لیں اور پھر ٹین کے ڈبے میں پھینکیں۔

4- مضر مواد کو ٹھکانے لگانے کے بعد دستانے بھی پھینک دیں اور ایپرن کو دھونے کیلئے الگ رکھ دیں۔اس کے بعد ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔

مصنوعات میں مضر دواؤں سے نقصان دہ صورت حال[3]

اس ماڈیول میں مصنوعات کے مضر دواؤں کی تفصیل پہلے ہی درج کر دی گئی ہے۔

مضر مواد کو ٹھکانے لگاتے ہوئے ماسک اور دستانے پہننے کی احتیاطی تدابیر[4]

فضلات کو خارج کرتے ہوئےDisposableدستانے اورAntisepticماسک ضرور پہننا چاہئے بالخصوص مضر مواد کو ٹھکانے لگاتے ہوئے۔

مضر مواد کیلئے علیحدہ کچرے کا ڈبا[5]

ورک سٹیشن کو دوبارہ منظم کرنے کا عمل[6]

جیسے ہی کلائنٹ کی سروس مکمل ہو جائے اور کلائنٹ ٹریٹمنٹ والے کمرے سے باہر چلا جائے تو اگلے کلائنٹ کی آمد سے پہلے ورک سٹیشن کو دوبارہ منظم کرنا چاہئے۔

☆ چادریں، تولئے اور ہیڈ بینڈ جو کلائنٹ نے ٹریٹمنٹ کے دوران پہنے تھے انہیں کپڑے دھونے والی ٹوکری میں رکھ دیں اور نئے تولئے، چادریں اور بینڈ ورک سٹیشن پر رکھ دیں۔

☆ ٹریٹمنٹ کے دوران جو مصنوعات استعمال ہوئی تھیں انہیں واپس ان کی درست جگہوں پر رکھ دیں۔

☆ سامان اور آلات جن کی جراثیم کشی کرنی ہوں انہیں علیحدہ رکھ دیں۔

☆ فیشل ہیڈ اور کرسی کو جراثیم کش مصنوعات سے اچھی طرح صاف کریں۔

☆ ورک سٹیشن کے گرد و نواح میں خوشبو والا سپرے کریں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

ماڈیول کا خلاصہ

- ☆ سیلون کے مختلف حصوں میں روشنی کی شدت مختلف ہوتی ہے اس کے علاوہ سیلون میں کم روشنی آنکھوں پر دباؤ اور سر درد کا باعث بن سکتی ہے۔
- ☆ سیلون میں تازہ ہوا کی کمی کے باعث بد بودار اور حبس والا ماحول پیدا ہو سکتا ہے جو سٹاف اور کلائنٹس کیلئے ناخوشگوار ثابت ہو سکتا ہے۔
- ☆ بیکٹیریا انتہائی چھوٹے اجسام ہوتے ہیں جن میں صرف ایک خلیہ ہوتا ہے اور ان سے متعدی مرض پھیل سکتا ہے۔
- ☆ ڈس انفیکیٹ وہ کیمیائی اشیاء ہوتی ہیں جن سے بیکٹیریا، پھپھوندی اور دیگر چھوٹے اجسام مارے جاتے ہیں ۔
- ☆ Sanitization اس عمل کو کہا جاتا ہے جس میں گندگی کو صاف کیا جاتا ہے تا کہ متعدی امراض کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے ۔
- ☆ Sterilization اس عمل کو کہتے ہیں جس میں بیکٹیریا اور دیگر جراثیم کو مارا جاتا ہے۔
- ☆ ذاتی حفظان صحت سے مراد وہ عمل ہے جس میں کوئی بھی انسان صفائی کے ذریعے اپنی جسمانی صحت اور تندرسی برقرار رکھتا ہے۔
- ☆ فضلہ سے مراد وہ مادہ ہے جو خارج کیا جا رہا ہو یا پھر بلدیاتی قانون کے مطابق خارج کئے جانے کی نیت ہو۔
- ☆ مضر مواد کو ٹھکانے لگانے سے پہلے حفاظت کیلئے دستانے، ماسک اور ایپرن پہننا چاہئے۔

سوالات اور جوابات

سوال نمبر 1 غیر مناسب ہوا کا کیا نتیجہ ہو سکتا ہے۔؟

جواب: غیر مناسب ہوا کے نتیجے میں بدبودار اور حبس والا ماحول پیدا ہو سکتا ہے۔

سوال نمبر 2 ڈس انفیکٹینٹ کیا ہوتے ہیں؟

جواب: ڈس انفیکٹینٹ وہ کیمیائی اشیاء ہوتی ہیں جن سے بیکٹیریا، پھپھوندی اور دیگر اجسام مارے جاتے ہے۔

سوال نمبر 3 Sterilization کا کیا مقصد ہوتا ہے؟

جواب: Sterilization کا مقصد بیکٹیریا اور دیگر جراثیم کو مارنا ہوتا ہے۔

سوال نمبر 4 ذاتی حفظانِ صحت کے تین بنیادی جز کی نشاندہی کریں۔

جواب: ہاتھ دھونا، دانتوں کو صاف کرنا اور نہانا۔

سوال نمبر 5 اگر مدت میعاد ختم ہونے والی مصنوعات استعمال کر لی جائیں تو اس کا کیا ردِ عمل ہو سکتا ہے؟

جواب: اس کے نتیجے میں جلد پر منفی ردِ عمل ہو سکتا۔

سوال نمبر 6 بیکٹیریا جسم کے اندر کس طرح داخل ہو سکتا ہے؟

جواب: بیکٹیریا جسم کے اندر جلد، ہوا یا خوراک کے ذریعے داخل ہو سکتا ہے۔

سوال نمبر 7 جلد کے ٹریٹمنٹ میں استعمال ہونے والے کسی دو آلات کا نام بتائیں۔

جواب: ویکس ہیٹر اور فوٹ سپاء۔

سوال نمبر 8 مضر مواد کو ٹھکانے لگانے کی احتیاتی تدابیر کیا ہیں۔

جواب: مضر مواد کو ٹھکانے لگانے سے پہلے دستانے ماسک اور ایپرن پہننا ضروری ہے۔

خودکو آزمائیں

دیئے گئے Options میں سے صحیح جواب کا انتخاب کریں اور آپ اس کو ماڈیول کے آخر میں دیئے گئے درست جوابات میں سے چیک کر سکتے ہیں

1- پیلی سپاٹ لائٹ کس چیز میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ا) جلد کا تجزیہ ☐　　ج) کلائنٹ مشاورتی فارم پر کرے ☐

ب) مساج ☐　　د) سکرب کرنے میں ☐

2- خود حفظان صحت سے کیا مراد ہے۔

ا) اچھے کپڑے پہننا ☐　　ج) اپنے آپ کو صاف ستھرا رکھنا ☐

ب) نت نئے طریقے اپنانا ☐　　د) وردی کو صحیح طریقے سے پہننا ☐

3- ویکسنگ ایریا میں کیا ہونا چاہیئے

ا) روشنی کی کم شدت ☐　　ج) روشنی کی درمیانی شدت ☐

ب) روشنی کی زیادہ شدت ☐　　د) تاریک روشنی ☐

4- سرجیکل سپرٹ کس چیز کی مثال ہے

Alcohal Based Disinfectant ☐　　Gluteraldeshyde Based Disinfectant ☐

Quatery Ammonium Based Disinfectant ☐　　Mypochlotite Based Disinfectant ☐

5- دھات والے آلات کتنی دیر کیلئے Sterlize ہونے چاہیئے۔

ا) 05-06 منٹ ☐　　ج) 20-25 منٹ ☐

ب) 07-08 منٹ ☐　　د) 10-15 منٹ ☐

6- Deodorant کس لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

ا) پسینہ روکنے کیلئے ☐　　ج) بدبو ختم کرنے کیلئے ☐

ب) درد کم کرنے کیلئے ☐　　د) اچھا لگنے کیلئے ☐

7- فٹ سپا کی کب ضرورت ہوتی ہے۔

ا) مینی کیور ☐　　ج) فیشل ☐

ب) پیڈی کیور ☐　　د) مساج ☐

8- ذاتی حفاظتی سامان میں کیا شامل ہوتا ہے۔

ا) دستانے ☐	ج) آنکھوں میں لگانے والے لینز ☐
ب) جرابیں ☐	د) بالوں والا بینڈ ☐

9- Aesthelician کو کیا پہننا چاہئے۔

ا) چمکیلے کپڑے ☐	ج) کڑھائی والے کپڑے ☐
ب) ریشمی کپڑے ☐	د) کاٹن کے کپڑے ☐

10- Recycling کون کرتا ہے۔

ا) تھیراپسٹ ☐	ج) ریسیپشنسٹ ☐
ب) حکومتی ادارے ☐	د) مارکیٹنگ مینیجر ☐

دُرست جوابات

سوال نمبر	درست جواب
1.	ا
2.	ج
3.	ب
4.	ا
5.	د
6.	ج
7.	ب
8.	ا
9.	د
10.	ب

کلائنٹ سے حاصل کردہ معلومات اور جِلد کی سکینگ کی مدد سے مختلف اقسام کی جِلد کی شناخت اور تجزیہ کریں

تدریسی نتائج

اس ماڈیول کو مکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہو جائے گا کہ

☆ جِلد کی ساخت اور بناوٹ سمجھ سکے۔

☆ مختلف اقسام کی جِلد کی شناخت کر سکے اور انکی وجوہات، اصلاحات اور موزوں مصنوعات کو سمجھ سکے۔

☆ جِلد کے مسائل کا ٹریٹمنٹ کر سکے۔

☆ الرجی اور جلن کے درمیان فرق کو واضح کر سکے۔

☆ جِلد کا سکینگ مشین اور میگنی فائنگ گلاس (عدسہ) کی مدد سے تجزیہ کر سکے۔

☆ کلائنٹ کے مشاورتی فارم کی اہمیت کا اندازہ لگا سکے۔

☆ جِلد کی رنگت نکھارنے والے فیشل کا عمل۔

☆ صحت مند جِلد کیلئے متوازن غذا کی اہمیت کو سمجھ سکے۔

جِلد کی ساخت اور بناوٹ

جائزہ

جِلد انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو ہے۔ یہ تواتر سے تبدیل ہونے والا عضو ہے۔اس کی ساخت مختلف اقسام کی ہوتی ہے اور اس میں کئی قسم کے خلیات پائے جاتے ہیں۔یہ پورے انسانی جسم کی بیرونی سطح کو مکمل طور پر ڈھانپتی ہے اور جسم کو نقصان پہنچانے والے ماحولیاتی عوامل سے بچاتی ہے۔

یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

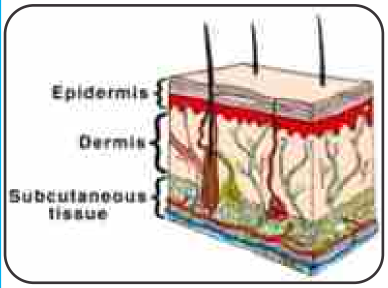
جلد کی اناٹومی سے مراد جلد کی بناوٹ اور ساخت کی تفصیل ہے۔

- ☆ جِلد کی بناوٹ اور اس کے فعل
- ☆ خلیے کی بناوٹ اور اس کے مختلف حصے۔
- ☆ مختلف اقسام کے ٹشو اور جِلد کے اندران کا فعل
- ☆ سویٹ اور سیبیشیس(Sebaceous) غدود
- ☆ جِلد کی پروٹین

جِلد کی بناوٹ اور اس کے فعل[1]

جِلد مندرجہ ذیل تہوں پر مشتمل ہے۔

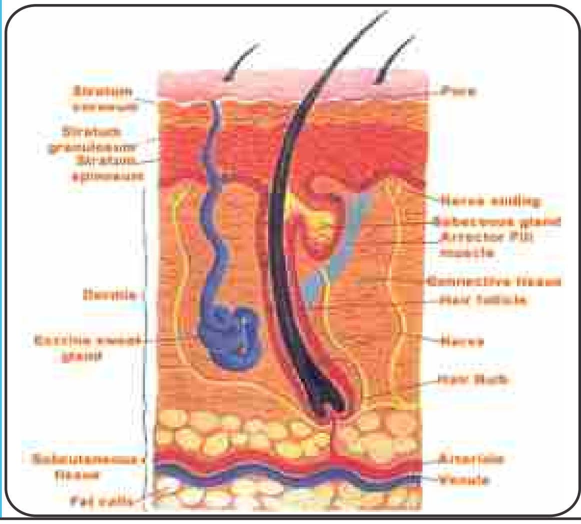
- ☆ Epidermis (اپی ڈرمس)
- ☆ Dermis(ڈرمس)
- ☆ Subcutaneous(سب کوٹینیس)



کیا آپ جانتے ہیں!
جلد کا رنگ ایک خاص قسم کے خلیے سے بنا ہوتا ہے۔ جسے Melanocytes کہتے ہیں۔ اور یہ اپی ڈرمس میں پائے جاتے ہیں۔

Epidermis

یہ جِلد کی باہر والی تہہ ہے۔اس کی موٹائی جسم کے مختلف حصوں میں بدلتی ہے۔بھوؤں سے نیچے یہ باریک ہوتی ہے جس کی موٹائی 0.5mm ہوتی ہے اور سب سے موٹی ہتھیلیوں میں ہوتی ہے جس کی موٹائی 1.5mm ہوتی ہے یہ تہہ پانی کے اثرات کو روکنے والی رکاوٹ کے طور پر کام کرتی ہے۔



اپی ڈرمس میں مندرجہ ذیل پانچ تہیں موجود ہوتی ہیں نیچے سے اوپر تک کی تہوں کے نام درج ذیل ہیں۔

- ☆ Stratum basale.
- ☆ Stratum Spinosum
- ☆ Stratum granulosum
- ☆ Stratum Lucidum
- ☆ Stratum Coreneum

ڈرمس:

یہ جلد کی درمیانی تہہ ہے۔اس کی موٹائی جسم کے مختلف حصوں میں بدلتی ہیں۔بھوؤں کے نیچے پتلی ہوتی ہے۔جو کہ 0.3mm ہوتی ہے اور پیچھے سے موٹی ہوتی ہے جو 3.00mm موٹی ہوتی ہے یہ کونیکٹو ٹشو Connective Tissue پر مشتمل ہوتی ہے اور جسم کو تناؤ اور دباؤ سے بچاتی ہے۔ڈرمس میں درجہ ذیل دو تہیں ہوتی ہیں

- ☆ Papillary Region میں کولیجن فائبر کی پتلی تہہ موجود ہوتی ہے۔
- ☆ Reticular Region موٹا ہوتا ہے۔کیونکہ کولیجن کی موٹی تہہ جلد کے متوازی پائی جاتی ہے۔

سبکوٹینئس Subcutaneous

سبکوٹینئس جلد کی نچلی تہہ ہے۔ اس کو ہائپوڈرمس بھی کہتے ہیں۔ سبکوٹینئس ٹشو اور چربی کی تہہ ہے جس میں خون کی رگیں اور نسیں موجود ہوتی ہیں۔یہ تہہ جسم اور جلد کا درجہ حرارت کنٹرول کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں ہرانسان کے جسم میں اس کی موٹائی مختلف ہوتی ہے۔

جلد کے فعل

جلد مندرجہ ذیل فعل ادا کرتی ہے۔

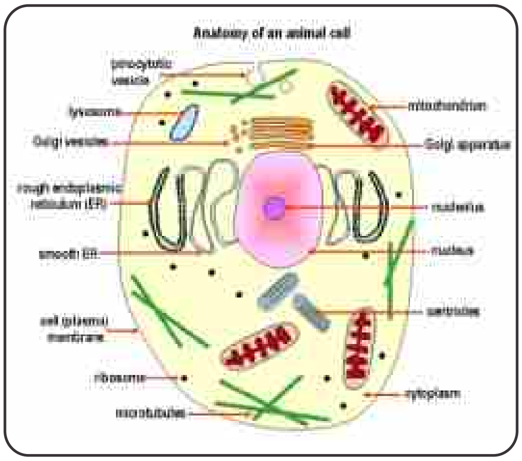
- ☆ جراثیم پیدا کرنے والے بیکٹیریا کے خلاف حفاظتی تہہ کا کام کرتی ہے۔
- ☆ جلد جسم کے اندر پانی کے اخراج میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے تاکہ غذا کے ضروری جز ضائع نہ ہو جائیں
- ☆ جلد چکنائی اور پانی کا ذخیرہ کر کے مرکب بناتی ہے۔
- ☆ یہ آکسیجن، نائٹروجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتی ہے جو سانس لینے میں مدد دیتے ہیں۔
- ☆ جلد جسم کے درست درجہ حرارت کو برقرار رکھتی ہے۔
- ☆ جلد وٹامن D کا مرکب بناتی ہے۔
- ☆ جلد جسم کے حِسی عضو کے طور پر کام کرتی ہے۔

خلیوں کی ساخت اور ان کے حصے[2]

ہر جاندار چیز خلیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔خلیے زندگی کے تعمیراتی پل کا کام کرتے ہیں خلیے دو قسم کے ہوتے ہے۔وہ درج ذیل ہیں۔

- ☆ Prokaryotic Cells
- ☆ Eukaryotic Cell

البتہ انسانوں اور جانوروں میں Eukaryotic Cell ہوتے ہیں۔Eukaryotic Cell کی خصوصیات یہ ہوتی ہے ان خلیوں کا نیوکلیس بند ہوتا ہے۔اور اس میں نیوکلیو پلازم موجود ہوتا ہے۔



خلیہ کسی بھی جاندار نظام میں نہائیت چھوٹی بناوٹ ہے اور یہ فعال عنصر ہوتا ہے۔اس میں موزوں ، جینیاتی مادہ ہوتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں۔

سائٹالوجی خلیوں کو جاننے کا علم ہے جو سائنس دان اس علم کو جانتے ہیں انہیں سائٹالوجسٹ کہا جاتا ہے۔

خلیوں کے حصے ان کی تفصیل اور فعل

نام	تفصیل	فعل
پلازما میمبر ین	چکنائی کی تہہ جو پروٹین سے گھری ہوتی ہے۔	اِس کی باہر والی تہہ خلیوں کے اندر داخل اور خارج ہونے والے مادے کی صحیح مقدار کی نگرانی کرتی ہے۔
نیوکلیس	میمبر ین کی دوہری تہہ سے گھری ہوئی ہوتی ہے اور اس میں کروموسوم پائے جاتے ہیں۔	خلیے کے درمیانی حصے کو منعظم کرتا ہے اور پروٹین کا مرکب بنانے میں رہنمائی دیتا ہے۔
اینڈو پلازمک ریٹی کولم ER	میمبر ین کے اندرونی حصے کا نظام ہے	ویسیکل ایک تلی ہے۔ یہ پروٹین اور چربی کی ترکیب، ترمیم اور تقسیم کرتی ہے۔
Rough ER Smooth ER Golgi Apparatus	رائبوسوم پائے جاتے ہیں رائبوسوم موجود نہیں ہوتے۔ بہت زیادہ تعداد میں چپٹے ہوئے Vesicle ہوتے ہیں	پروٹین کا مرکب بناتے ہیں۔ چکنائی کا مرکب بناتے ہیں پروٹین کے اخراج کے لیئے گٹھریاں بناتے ہیں۔ Secretory Vesicle کی تشکیل دیتے ہیں۔
Vesicle	میبر ین کے اندر موجود تلی کو کہتے ہیں۔	مادے کو محفوظ کرتی ہے اور خلیے کے باقی حصوں میں اس مادے کو منتقل کرتی ہے۔
Lysosome	اس میں Hydrolytic Digestive Enzyme موجود ہوتے ہیں	خلیوں کے ٹکڑوں اور چھوٹے ذرات کو مرتب کرتا ہے۔
Peroxisome	اس میں Oxidative اور دوسرے ایزائم موجود ہوتے ہیں۔	فیٹی ایسڈ کو توڑتا ہے۔
Mitochondrian	بیکٹیریا جیسے عناصر جن کی دوہری ممبر ین ہوتی ہے۔	خلیے کو سانس لینے میں مدد دیتا ہے اور ATP پیدا کرتا ہے (ATP خلیے کے اندر ذخیرہ ہوئی توانائی ہوتی ہے۔ جو 3 phosphates سے بنی ہوئی ہوتی ہے۔)
Cytoskeleton	پروٹین کی رگوں کا نظام	خلیے کی نقل وحرکت میں مدد کرتا ہے اور خلیے کی ساخت برقرار رکھتا ہے۔
Centrioles	جوڑوں کی شکل میں ہوتے ہیں اور مائیکرو ٹیوبلز سے بنے ہوتے ہیں۔	Microtubules کو ایک جگہ پر اکٹھا رکھتے ہیں۔

ٹشو اور جلد کے اندران کا فعل[3]

Epithelial Tissue	Epithelial Tissue جسم کو گردوغبار بیکٹیریا ورجراثیم سے بچاتے ہیں۔
Connective Tissue	توانائی کو محفوظ کرتے ہیں ہارمون کو سارے جسم میں منتقل کرتے ہیں Epithelial Tissue کو غذائی مدد فراہم کرتے ہیں۔

Nerve Tissue	دماغ سے معلومات حاصل کر کے جسم کے باقی حصوں کی نقل وحرکت کرتا ہے۔
Muscular Tissue	ہوش وحواس میں جسم کی نقل وحرکت مثال کے طور پر ہاتھ پاؤں کی نقل وحرکت اور چہرے کے تاثرات وغیرہ۔

ایک جیسے خلیوں کا گروہ جو ایک ہی جگہ سے وجود میں آئے اور اکھٹے ایک جیسا مخصوص فعل عمل پذیر کریں۔ اسے ٹشو کہتے ہیں۔

(4) غدود

غدود 2 گروہوں میں تقسیم ہوتے ہیں۔

Endocrine Glands وہ مادہ خارج کرتے ہیں جو خون کی شریانوں میں سے گزرتا ہے۔ یہ گلینڈ اپنا مادہ Basal Lamina کے ذریعے خارج کرتے ہیں۔ کیونکہ ان میں ڈکٹ موجود نہیں ہوتی۔ یہ گلینڈ ہارمون خارج کرتے ہیں اور جسم میں Homeostasis برقرار رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اینڈوکرائن گلینڈ میں Thyroid Gland, Pituitary Glard, Thymus Gland, Pineal Gland اور Adrenal Gland شامل ہوتے ہیں۔

Exocrine Gland

Exocrine Gland اپنا مادہ ڈکٹ کے ذریعے جسم کی بیرونی سطح مثلاً جلد یا نظام ہضم میں خارج کرتے ہیں۔ دو اہم Exocrine گلینڈز میں Sebaceous اور Sweat گلینڈز شامل ہوتے ہیں۔

1- Sebaceous Glands

یہ جلد میں موجود بہت چھوٹے Exocrine Glands ہوتے ہیں اس کے خارج شدہ مادے کی ساخت چکنی یا ویکس جیسی ہوتی ہے اور اس مادے کو سیبم کہا جاتا ہے یہ مادہ جلد اور بالوں میں نمی پیدا کرتا ہے۔ انسانوں میں یہ گلینڈ سب سے زیادہ تعداد میں جلد اور کھوپڑی میں موجود ہوتے ہیں یہ پورے جسم میں موجود ہوتے ہیں سوائے ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں میں۔ Sebaceous گلینڈز کے مادے کو Holocrine کہا جاتا ہے۔

2- Sweat Gland

Sweat Gland جلد میں بہت چھوٹے نلی نما ڈھانچے میں موجود ہوتے ہیں جو پسینہ پیدا کرتے ہیں یہ جلد کی تہہ جسے Dermis کہتے ہیں اس میں پائے جاتے ہیں اور یہ گول نلیوں سے بنے ہوتے ہیں۔ Sweat گلینڈز کی دو اقسام مندرجہ ذیل ہیں۔

Appocrine Sweat Gland	Eccrine Sweat Gland
☆ یہ وہ گلینڈ ہیں جو بلوغت کے بعد فعال ہوتے ہیں۔ ☆ یہ عموماً بغلوں اور عجان حصے میں موجود ہوتے ہیں ☆ اس کے مادے کی ساخت گاڑھی اور بدبو کے بغیر ہوتی ہے لیکن اگر بیکٹیریا اس مادے کے ساتھ مل جائے تو یہ مادہ بدبودار ہو جاتا ہے۔ ☆ جسم کے مختلف حصوں میں اس کے نام مختلف ہوتے ہیں مثلاً پلکوں میں اسے Molls Gland کانوں میں اسے Ceruminous Gland اور خواتین کے سینے میں انہیں Mammory Gland کہا جاتا ہے۔	☆ یہ جو مادہ خارج کرتے ہیں اس میں ہائپوٹونک پانی کا سلوشن، سوڈیم کلورائیڈ Ammonia, Urea اور Uric Acid موجود ہوتا ہے۔ ☆ یہ ہتھیلیوں پیروں کے تلووں، بغلوں اور ماتھے پر سب سے زیادہ گھنی حالت میں موجود ہوتے ہیں۔ ☆ ہتھیلیوں اور پیروں کے تلووں پر پسینہ گرفت کو مضبوط کرتا ہے۔ ☆ گول نلی نما ڈھانچہ جو Dermis میں موجود ہوتا ہے۔ اُس کی ڈکٹ جلد کی بیرونی سطح پر کھلتی ہے۔

جلد کی پروٹین[5]

پروٹین جلد کے اہم جُز ہوتے ہیں یہ خوبصورت اور صحت مند جلد کیلئے انتہائی ضروری ہوتے ہیں۔ جلد کی تین مختلف پروٹینز کی تفصیلات مندرجہ ذیل ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟
انسانی جسم 75% کولیجن سے بنی ہوتی ہے۔

کولیجن

یہ جلد کی ساخت میں سب سے نمایاں پروٹین ہے۔ یہ جلد کو پائیداری اور مضبوطی دیتی ہے۔اس کی وجہ سے جلد ملائم، جوان، تر و تازہ اور صحت مند دکھائی دیتی ہے۔انسانی جلد 75 فیصد کولیجن سے بنی ہوتی ہے اگر جلد میں کولیجن کی کمی واقع ہو جائے تو جلد پر بڑھاپا اور جُھریاں رونما ہو جاتی ہیں۔کولیجن خصوصی خلیوں سے بنا ہوتا ہے ان خلیوں کو Fibroblast کہا جاتا ہے اور یہ خلیے Dermis میں پائے جاتے ہیں وٹامن سی اور کیمیائی ایکسفولیشن مثلاً Alphahydroxy اور Polyhydroxy ایسڈ کولیجن کی پیداوار کو جلد میں فروغ دیتے ہیں۔

یاد رکھیں
کیراٹن Epidermis میں ایک خاص ساختی مادہ ہے۔

کیراٹن

کیراٹن ریشہ دار ساختی پروٹین کا حصہ ہے۔ یہ انسانی جلد کی اوپر والی تہہ Epidermis کا ایک اہم جُز ہوتی ہے۔اس کے علاوہ یہ بالوں اور ناخنوں کا بھی اہم جُز ہوتی ہے۔Hydrolyzed Keratin عام طور پر کاسمیٹک کی مصنوعات میں استعمال ہوتی ہے۔اس کو جلد پر لگانے سے جلد کی لچک اور نمی میں اضافہ ہوتا ہے۔اس میں مائسچرائزنگ کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔اسی لئے اسے شیمپو اور کنڈیشنرز میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ایلاسٹن

یہ پروٹین اُن خلیوں میں پائی جاتی ہے جو جسم کے مختلف حصوں کو ملاتے ہیں یعنی Connective Tissues۔ یہ لچک دار ہوتی ہے اور یہ جسم کے اعضاء کو کھینچنے کے باوجود اپنی اصل شکل اختیار کرنے میں مدد دیتی ہے۔ایلاسٹن بچپن میں بلوغت سے پہلے پیدا ہوتی ہے۔اور عمر کے ڈھلنے کے ساتھ جسم میں اس کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے، ۔اس کی کمی کے نتیجے میں جلد اپنی لچک اور مضبوطی اور ٹھیک ہونے کی قوت کھو دیتی ہے۔اس کے علاوہ اس کی کمی کے باعث کھوپڑی پر بالوں کے غدودوں میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔

جلد کی مختلف اقسام اور کیفیت

جائزہ

ہر فرد کی جلد کی مختلف کیفیت اور قسم ہوتی ہے یہ فرق جینیاتی، ماحولیاتی عوامل، عمر، جغرافیائی مقام، طبعی بے ظابطگیوں، کیمیائی اور سورج کے سامنے نمائش سے ہوتا ہے یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

☆ چکنی اور دانوں والی جلد

☆ خشک اور حساس جلد

☆ ملی جُلی جلد

☆ بڑھتی ہوئی عمر والی جلد

ایکنی سے مراد جلد کی وہ کیفیت ہے جس میں جلد پر بلیک اور وائٹ ہیڈ اور سوزش نما سرخ دانے یا پھوڑے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ عموماً جلد کے اندر موجود تیل جسے سیبم کہا جاتا ہے اس کی زیادتی سے رونما ہوتے ہیں۔

چکنی اور دانوں والی جلد [1]

وجوہات	اصلاحات	موزوں مصنوعات
☆ یہ جلد کے اندر موجود تیل کی زیادتی جسے Sebum کہتے ہیں کی وجہ سے ہوتے ہیں ☆ بلوغت کے دوران اینڈروجن کی زیادہ سطح ہونے کے باعث۔ ☆ نمی والا موسم ☆ زیادہ میٹھے کھانوں کے استعمال سے ☆ تناؤ ☆ اِن میک اپ کی مصنوعات کا استعمال جس سے جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں۔	☆ جلد کو خشک نہ کرنے والے صابن یا کلینزر کی مدد سے جلد کی باقائدگی سے کلینزنگ کرنا ☆ چکنائی والے کھانے اور چاکلیٹ سے گریز کریں۔ ☆ میٹھے اور کیفین سے بنے ہوئے مشروبات سے گریز کریں۔ ☆ سخت دانے والے سکرب کو کیل مہاسوں والی جلد پر استعمال کرنے سے گریز کریں ورنہ اسکے نتیجے میں داغ پڑ جاتے ہیں۔ ☆ سیلون میں باقاعدگی سے کیل مہاسوں والی جلد کیلئے موزوں فیشل کروانا چاہئے۔	☆ فوم والا کلینزر ☆ مٹی کا ماسک جس میں Kaoline شامل ہو کو استعمال کرنا چاہئے۔ ☆ Non Comedogenic یعنی مساموں کو بند نہ کرنے والا موائسچرائزر استعمال کرنا چاہئے۔ ☆ فیشل کیلئے اور روزمرہ کے استعمال والی مصنوعات میں مندرجہ ذیل اجزاء موجود ہونے چاہئیں۔ ☆ ٹی ٹری آئل ☆ ایلو ویرا ☆ وٹامن C ☆ سوڈیم ہائی کاربونیٹ ☆ ایپل سڈر سرکہ

خشک اور حساس جلد [2]

خشک جلد مرجھائی ہوئی اور دھندلی رنگ والی ہوتی ہے اس میں کم لچک اور چہرے پر سلوٹیں اور جُھریاں نمایاں ہوتی ہیں۔

وجوہات	اصلاحات	موزوں مصنوعات
☆ ماحولیاتی نمی ☆ زیادہ دیر تک گرم پانی میں نہانا ☆ صابن اور دھونے والی مصنوعات کا زیادہ استعمال ☆ بنفشی روشنی کے سامنے جلد کی نمائش ☆ پانی کے کم استعمال کی وجہ سے پانی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔	☆ خشک جلد کا بہترین حل یہ ہے کہ اسے روزانہ ملائم کرنے والی مصنوعات سے چکنا کیا جائے جو جلد میں پانی کی کمی واقع نہیں ہونے دیں گے۔ ☆ ہر مرتبہ منہ دھونے کے بعد کریمی موائسچرائزر لگانا چاہئے ☆ Louryal Sulfate، الکوحل، پیپر مِنٹ اور کٹھاس پر مبنی مصنوعات سے اجتناب کریں۔	☆ وسیع البنیاد (Broad Spectrum) والا سن بلاک SPF30 استعمال کرنا چاہئے۔ ☆ فیشل کے لیے اور روزمرہ استعمال کی مصنوعات میں مندرجہ ذیل اجزاء موجود ہونے چاہئیں۔ ☆ قدرتی اینٹی آکسیڈینٹ بِٹا کیروٹین ☆ وٹامن E ☆ لیکٹک ایسڈ

☆ بڑھتی ہوئی عمر جیسا کہ بڑھتی ہوئی عمر والوں کی جلد خشک ہوتی ہے۔ ☆ تھائی رائیڈ کے فعل میں کمی اور ایڈرینل بیماریاں ☆ بلند فشارِ خون۔		☆ الفا ہائیڈ روآ کسا ئیل ایسڈ (AHA) ☆ بِٹا ہائیڈ روآ کسا ئیل ایسڈ (BHA)

ملی جُلی جلد [3]

جب چہرے پر ایک سے زائد اقسام کی جلد ہوتو اسے ملی جُلی جلد کہا جاتا ہے۔عموماً ملی جُلی جلد کی علامت یہ ہے کہ چہرے کے کچھ حصے خشک اور سخت ہوتے ہیں جبکہ چہرے کا درمیانی حصہ جسے (T.Zone) کہتے ہیں جس میں ناک ،ٹھوڑی اور ماتھا شامل ہیں وہ چکنے ہوتے ہیں۔ ملی جُلی جلد پر جُھریاں، توڑ پھوڑ اور Rosacea ایک ساتھ پائے جاتے ہیں۔

وجوہات	اصلاحات	موزوں مصنوعات
☆ موسم میں نمی ☆ آلودگی اور گردوغبار ☆ تناؤ ☆ غیر متوازن ہارمون ☆ مانع حمل استعمال کرنے والی ادویات ☆ جینیاتی	وسیع البنیاد (Broad Spectrum) SPF60 والے سن بلاک کا روزانہ استعمال جو کہ سورج کی شعاؤں سے بچا سکے۔ ☆ جلد کے مُردہ خلیوں کو ختم کرنے کیلئے Exfoliation کریں۔ ☆ ہر بار چہرے کو دھونے کے بعد خشک حصوں پر کریمی موائسچرائزر کا استعمال کریں۔	☆ ٹی زون والی مصنوعات۔ ☆ پتلی تہہ والی جیل۔ ☆ تیل جذب کرنے والی کریم یا لوشن خشک حصوں والی مصنوعات۔ ☆ پانی میں حل ہونے والے کلینزر ☆ ٹونرجن میں ایک جیسے جلد اور خلیے پیدا کرنے والے اجزاء ہوں۔

بڑھتی ہوئی عمر والی [4]

وجوہات	اصلاحات	موزوں مصنوعات
☆ اندرونی بڑھاپا جینیاتی ہارمون کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ☆ بیرونی بڑھاپا ماحولیاتی عوامل کی وجہ سے ہوتا ہے مثلاً جلد کی سورج کی کرنوں کے سامنے نمائش ☆ سگریٹ نوشی ☆ کئی سالوں تک ایک ہی سمت میں سونا اور خاص طور پر تکیے پر الٹا منہ کر کے سونا ☆ تناؤ/ذہنی پریشانی۔	☆ جسم میں داخل کرنے والے فلر۔ ☆ ڈرمابریسن۔ ☆ لیزر کے ذریعے جلد کی سطح ہموار کرنا۔ ☆ کیمیائی پیلنگ۔ ☆ ریڈیو فریکونسی ☆ سگریٹ نوشی چھوڑنا۔	☆ SPF30 والا سن بلاک ☆ مصنوعات جن میں وٹامن E اور C شامل ہوں ☆ کریمی موائسچرائزر۔ ☆ T BasedEssential تیل۔ ☆ فائٹو کیمیاء (Phyto Chemical) بھی بڑھتی ہوئی عمر کیلئے فائدہ مند ہوتے ہیں۔

جلد کے مسائل زدہ حصّوں کی شناخت

جائزہ

بے عیب اور خوبصورت جِلد ہر فرد کی خواہش ہوتی ہے لیکن بدقسمتی سے کچھ لوگ جلدی بیماریوں یا بے قاعدگیوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور اس کی کئی وجوہات ہیں۔ جس میں طبی اور ماحولیاتی اثرات شامل ہیں اس وجہ سے Aesthetician کیلئے جِلد کی شناخت کرنا بہت ضروری ہے تاکہ وہ کلائنٹ کو صحیح ٹریٹمینٹ دے سکے اس یونٹ میں مندرجہ ذیل عناصر شامل ہیں۔

☆ جِلد کے مسائل اور اس کا علاج۔

☆ ہیجانی کی کیفیت پیدا کرنے والے Irritant اور الرجی

☆ Rosacea

جلد کے مسائل اور اس کا علاج[1]

1- پگمینٹیشن پگمینٹ کے لفظی معنی رنگت ہے اور جو پگمینٹ جِلد کی رنگت پیدا کرتا ہے اسے میلانن کہتے ہیں۔ جو خصوصی خلیات سے پیدا ہوتے ہیں۔ جنہیں Melanocyte کہتے ہیں اور جب جِلد کی سورج کے سامنے بہت زیادہ نمائش ہو تو Melanocytes بہت زیادہ مقدار میں میلانن پیدا کرتے ہیں جس سے جِلد پر سیاہ دھبے اور نشان نمودار ہو جاتے ہیں جسے پگمینٹیشن کہتے ہیں۔ مختلف قسم کی جلد کی پگمینٹیشن اور ان کے مخصوص ٹریٹمینٹ نیچے دئے گئے ٹیبل میں ہے۔

پگمینٹ کی بے ضابطگی	خصوصیت	علاج/ٹریٹمنٹ
☆Albinism	☆ یہ غیر موروثی بے ظابطگی ہے جو جِلد میں میلانن کی مکمل یا جُزوی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے اور بہن بھائیوں اور والدین کی پگمینٹیشن سے موازنہ کرنا چاہیئے۔ جن کو یہ ہو اُنکے سفید بال، پیلی جِلد اور زردی مائل آنکھیں ہوتی ہیں۔	☆Albinism کا کوئی علاج نہیں Albines لوگوں کو سورج کی شعاؤں سے احتیاط کرنی چاہئے کیونکہ اِن میں میلانن کی کمی ہوتی ہے جو کہ سورج کی شعاعوں سے قدرتی طور پر حفاظت کرتی ہے۔
☆ Melasma	☆ گاڑھے بُھورے اور حمل کے دوران چہرے پر متناسب دھبے جنہیں حمل کے اثرات بھی کہتے ہیں۔	سورج سے بچاؤ والی سن سکرین اور سورج کے سامنے نمائش سے اجتناب Melasma کی شدت کو روک سکتا ہے دوسرے علاج میں شامل ہدایت کردہ کریمیں جو جِلد کے داغ والے حصوں کو ہلکا کرتی ہیں۔
☆ جِلد کے نقصان کے بعد پگمینٹ کا ضائع ہونا۔	☆ بعض اوقات السر، چھالے، جلن یا انفیکشن کے بعد جِلد اس حصے میں پگمنٹ تبدیل نہیں کرتی۔	کسی علاج کی ضرورت نہیں ہے۔ میک اپ جیسی مصنوعات ان داغ دھبوں کو چُھپا دیتی ہیں۔
☆Vitiligo دھبے	☆ ہموار اور سفید دھبے جِلد پر نمودار ہوتے ہیں۔ Vitiligo جِلد میں پگمینٹ پیدا کرنیوالے خلیوں Melamocytes کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ سفید دھبے سورج کی شعاعوں کے سامنے بہت حساس ہوتے ہیں۔	☆Vitiligo کا کوئی علاج نہیں ہے۔ اس کے علاج میں چھوٹے نشانات یا پیوند کو چُھپانے کیلئے زیادہ دیر تک رہنے والے ڈائیز (Dyes)، حساس اور ہلکی طاقت والی دوائیں ان کے علاوہ بنفشی روشنی A سے علاج یا تھراپی کر سکتے ہیں۔ Corticosteroid کریمیں اور بقیہ جلد کی Dispigmentation بھی کر سکتے ہیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

2- جُھریاں:
جُھریوں کوRhytide بھی کہتے ہیں یہ جِلد پر شکنوں اورا بھری ہوئی تہہ کی شکل میں ہوتی ہیں۔

وجوہات:

- ☆ بڑھتی ہوئی عمر کا عمل۔
- ☆ ایک ہی طرف سونے کی عادت۔
- ☆ جسم میں ماس کی کمی۔
- ☆ لمبا عرصہ پانی میں رہنا۔

ٹریٹمینٹ:

جُھریاں ٹھیک کرنے کیلئے جِلد کے اندر ڈالنے والے فلر (Filler) کا استعمال

- ☆ Botulinum Toxin سے جُھریوں کا علاج کیا جاتا ہے جس میں جِلد کے پٹھوں کو متحرک کیا جاتا ہے جو جُھریوں کا سبب بنتے ہیں۔
- ☆ مصنوعات جن میں Hydraulic Acid اور Tretinion شامل ہوں اُن کا استعمال کرنا چاہئے۔

3- دانوں کے نشان۔
دانوں کے نشان ڈرمس یعنی جِلد کی تہہ پر ہونے والی سوزش یا دانوں کا نتیجہ ہے۔ دانوں کی وجوہات کو قبل ازیں چکنائی والی جِلد اور دانوں والی جِلد کے ذیلی حصہ کے اندر یونٹ 2 میں بیان کیا جاچکا ہے۔

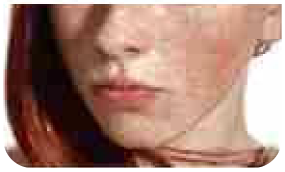
ٹریٹمینٹ:

- ☆ مائیکروڈرمابریسن۔
- ☆ دانوں کا علاج کرنے والے فیشل
- ☆ کیمیائی Peeling

4- چھائیاں Freckle
چھایاں اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب میلانن سیاہ پگمینٹ جِلد کی تہہ Epidermis میں ہموار طریقے سے تقسیم نہیں ہوتا چنانچہ جِلد پر سیاہ دھبے واضح ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر سفید رنگت والے لوگوں پر چھائیوں کو Ephelis بھی کہا جاتا ہے۔

وجوہات:

- ☆ جینیاتی
- ☆ سورج کے سامنے جِلد کی نمائش کی زیادتی



ٹریٹمینٹ:

- ☆ دودھ سے بنے ہوئے یا لیکٹک ایسڈ ماسک

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

☆ Furit Peeling

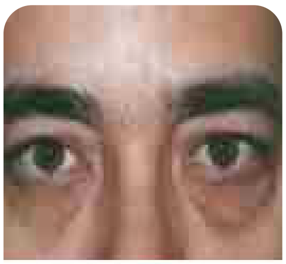
☆ کریمی موائسچرائزر جس میں Licorice ایکسٹریکٹ، ایلوویرا، وٹامن C اور Oxybenzone شامل ہوں

☆ مائیکروڈرمابریسن۔

5۔ آنکھوں کے نیچے ہلکے۔

☆ آنکھوں کی جِلد کے نیچے تبدیل شُدہ سیاہ ہوئی رنگت کو آنکھوں کے ہلکے یا گہرے ہلکے کہتے ہیں۔

وجوہات:



☆ موَروثی

☆ الرجی، دمہ اور ایگزیما۔

☆ ایسی ادویات جو خون کی شریانوں کو سکیڑتی ہیں۔

☆ انیمیا اس کا مطلب جسم میں فولاد کی کمی۔

☆ تھکاوٹ اور سونے میں بے ظابطگی۔

☆ جگر کا عارضہ۔

ٹریٹمینٹ:

☆ کھیرے، آلو یا ٹھنڈے ٹی بیگ کا آنکھوں کے حلقوں پر استعمال۔

☆ ڈاکٹر کی مدد سے الرجی کا علاج۔

☆ جن مصنوعات میں وٹامن A اور وٹامن K موجود ہوں ان سے آنکھوں کے ہلکوں کا مساج کرنا چاہئے۔

☆ پانی کا استعمال کثرت سے کریں۔

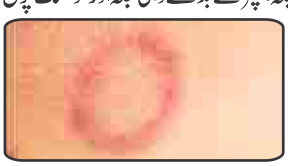
☆ □□ □□ ◄□ □□□

6- کھمبی سے پھیلنے والا متعدی مرض۔

کھمبی سے پھیلنے والے متعدی مرض انتہائی چھوٹے جاندار اجسام سے پیدا ہوتے ہیں جن کو نمی، گرمی اور اندھیرے میں فروغ ملتا ہے عام طور سے کھمبی سے پیدا ہونے والے متعدی مرض مندرجہ ذیل ہیں

Athlete's Foot

اس قسم کی کھمبی پاؤں کی جِلد کی اوپر والی تہہ میں ہوتی ہے۔ یہ ایسا مہلک مرض ہے جو اس مرض کے جراثیم کے کسی بھی چیز کو چھونے سے باآسانی پھیل سکتا ہے ۔مثلاً جِلد کے جراثیم والے ذرات تولئے، جوتے، فرش، نہانے والی جگہ، کپڑے بدلنے والی جگہ اور سوئمنگ پول پر رہ جاتے ہیں۔



Ringworm(داد)

Ringworm جِلد پر ظاہر ہونے والا متعدی مرض ہے اس کو Tinea بھی کہا جاتا ہے ۔ یہ ایک فنگس ہے جس کا نام Dermatophytes کے ذریعے پھیلتا ہے اس کی علامت یہ ہے کہ جِلد پر سرخ رنگ کے گول چھالے یا سرخ گول کھرنڈ پڑ جاتے ہیں۔ جو جِلد کے باہر کی طرف ایک متعدی مرض کے طور پر ابھرتا ہے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

علاج:

Aesthatician کو کبھی والے متعدی مرض کا علاج نہیں کرنا چاہئے۔ ڈرماٹولوجسٹ سے رجوع کرنے کا مشورہ دینا چاہئے وہ اینٹی بائیوٹک، لوشن یا کریم کے لگانے کیلئے نسخہ تجویز کرتے ہیں۔

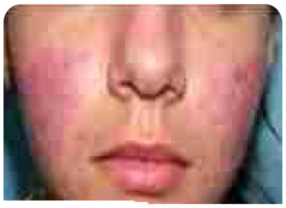
جلن یا خارش Irritant اور الرجی [2]

پیدا کرنے والے عوامل	الرجی
Irritant ایک ایسا عمل ہے جو جلد میں شدید تبدیلی کو اُبھارتا ہے۔ ☆ مختلف اقسام کی جلن میں (Blepharitis) آنکھوں کی جلن، اگیزیما، جلد کی جلن Bronchitis پھیپھڑوں میں جلن، (Gastritis) معدے کی جلن شامل ہوتے ہیں۔ ☆ جلن سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی کئی قسم کی علامات ہوتی ہیں لیکن اکثر یہ خارش، ریشہ یا پیپ نکلنے اور درد ہونے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کے علاج کیلئے سپیشلسٹ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔	☆ الرجی اینٹی جین کی ایک قسم ہے۔ اینٹی جین جسم میں داخل ہو کر اینٹی باڈیز پیدا کرتی ہے۔ یہ جسم میں خلاف معمول ایسی اینٹی باڈیز پیدا کرتا ہے جو قوت مدافعت کے نظام کے خلاف خطرات کو تقویت دیتا ہے۔ اِسے الرجی کہا جاتا ہے۔ ☆ الرجی حیواناتی مصنوعات، ادویات، کھانے والی مصنوعات یا مشروبات سے پیدا ہو سکتی ہے۔ ☆ کچھ الرجی موسمی ہوتی ہیں۔ خاص طور پر بہار، گرمی یا جھاڑے میں جب درخت اور پھول پھوٹتے ہیں۔ ☆ الرجی کی علامت میں جسم پر سرخ ریشہ یا پیپ نکلنا، چھینکیں آنا، ناک اور گلے میں خارش وغیرہ ہیں۔ ☆ الرجی کے علاج کا مشورہ کسی ڈاکٹر سے لینا چاہئے۔

Rosacea -3

Rosacea ایک دائمی مرض ہے جس کی علامت میں جلد پر سرخی اور بعض اوقات دانے رونما ہوتے ہیں Rosacea کی ابتداء عموماً چہرے کے درمیانی حصے پر سرخی سے ہوتی ہے جس میں گالیں، ناک، اور ماتھا شامل ہوتا ہے۔ لیکن بہت کم ہوتا ہے کہ یہ گردن سینہ کان اور کھوپڑی پر اثر انداز ہو۔

Rosacea کی وجوہات:



☆ جِلد کی سورج کی شعاؤں کے سامنے نمائش۔

☆ جذباتی کشیدگی۔

☆ مصالحہ دار کھانے۔

☆ دودھ سے بنی اشیاء۔

☆ الکوحل۔

☆ کیفین۔

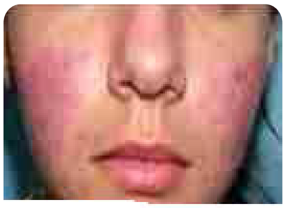
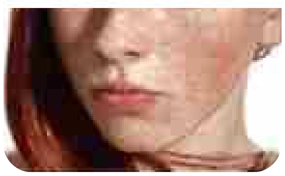
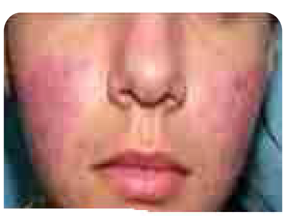
☆ گرم اور نمی والا موسم۔

Rosacea کا ٹریٹمینٹ Alpha Hydroxylacid Peel سرخی سے جلد کو نجات دلا سکتی ہے۔ ڈرمالوجسٹ سے مشورہ لینا چاہئے تا کہ وہ کھانے کے لئے اینٹی بائنک ادویات کا نسخہ تجویز کر سکے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

طالب علم کیلئے سرگرمی

درج ذیل میں دیئے گئے ٹیبل کو مکمل کریں۔

علاج	جلد کی بیماری کا نام	تصویر
		
		
		

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

جلد کا جائزہ

جائزہ

جِلد کا سکیز مسئلے والی جِلد کو جانچنے کیلئے بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ صحیح شناخت کے بغیر کلائنٹ کی جِلد کا علاج نہیں کیا جا سکتا یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر شامل ہیں۔

☆ سکیننگ مشین کی اہمیت

☆ عدسے اور جِلد سکیز کی مدد سے جِلد کا جائزہ۔

☆ جِلد کے جائزے سے پہلے کلینزنگ کا کردار۔

سکیننگ مشین کی اہمیت [1]

جِلد سکیز وہ مشین ہے جس سے جِلد کی بے ظابطگیوں کو بڑا کرنے والے شیشے اور سیاہ روشنی کی مدد سے UV روشنی کو مقطر کر کے دیکھا جاتا ہے جب اس مشین سے نکلنے والی روشنی جِلد پر پڑتی تو جِلد کے خلیات کیمیائی بناوٹ کی بنیاد پر مختلف طرز عمل دکھاتے ہیں۔ منعکس ہونے والی روشنی کمپیوٹر کے سافٹ ویئر کے ذریعے جائزہ لیتی ہے اور حاصل شدہ عکس سے جِلد کی حاضر صورت حال واضع ہو جاتی ہے، سورج سے نقصان ذدہ حصہ چھائیوں اور سیاہ دھبوں کی شکل میں نظر آتے ہیں جنہیں (Solar Tantigins) کہتے ہیں۔ چکنی جِلد جامنی نظر آتی ہے جبکہ خشک جِلد سفید نظر آتی ہے۔ بند ہوئے مسام نارنجی دھبے نظر آتے ہیں یہ زیادہ تر ناک اور گالوں پر نمایاں ہوتے ہیں۔ جِلد کا سکیز جِلد کی درست عمر اور مستقبل میں جِلد کی افزائش کا درست اندازہ لگانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ جِلد کو بہتر کرنے لیے مسائل والے حصے کا تعین کرنے اور اس کا صحیح ٹریٹمنٹ کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جِلد کے سکیز یا میگنی فائنگ گلاس کی مدد سے جِلد کا تجزیہ [2]

میگنی فائنگ گلاس اور جِلد کے سکیز کی مدد سے جِلد کے تجزیے کا طریقہ کار مندرجہ ذیل ہے۔

1- کلائنٹ کو فیشل بیڈ یا کرسی پر آرام دہ پوزیشن میں لٹائیں

2- کلائنٹ کی جِلد کو کلینزر کی مدد سے صاف کریں۔

3- کلائنٹ کی آنکھوں پر روئی کے گولے رکھیں اور کلائنٹ کو تاکید کریں کہ وہ اپنی آنکھیں نہ کھولے کیونکہ آنکھوں میں تیز روشنی پڑ سکتی ہے۔

4- اگر میگنی فائنگ گلاس کے ذریعے آپ جِلد کا تجزیہ کر رہے ہیں تو سکیننگ مشین یا میگنی فائنگ لیمپ کی لائٹ کو کلائنٹ کی جِلد کے مسئلے سے درپیش حصے پر فوکس کریں۔

5- جِلد کی سکیننگ مشین کو آن کریں۔

6- اگر آپ سکیننگ مشین کو استعمال کر رہے ہیں تو سکیننگ مشین کی مدد سے جِلد کے خراب حصے کی تصویر لے لیں اور اگر آپ میگنی فائنگ گلاس کا استعمال کر رہے ہیں تو اپنی آنکھوں کی مدد سے جِلد کے خراب حصے کا تجزیہ کریں۔

7- جِلد کے مسئلے کا تفصیلی جائزہ لیں اور کلائنٹ سے اس کے متعلق بات چیت کریں۔

8- سکیننگ مشین کو بند کر دیں۔

جلد کے تجزیے سے پہلے کلینزنگ کی اہمیت[3]

جلد کے تجزیے سے پہلے کلینزنگ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر کی جاتی ہے۔

- ☆ میک اپ صاف کرنے کیلئے
- ☆ جلد کے بہتر تجزیے کیلئے جلد سے گردوغبار اور بیکٹیریا صاف کرنے کیلئے
- ☆ کلینزنگ کے دوران Aesthetician کلائنٹ کی جلد کی ساخت کا اندازہ لگا یا جا سکتا ہے کہ آیا وہ خشک، چکنی، حساس، ملائم یا سخت ہے۔
- ☆ کلینزگ کے دوران Aesthetician جلد کی نمی کے تناسب اور مضبوطی کا بھی اندازہ لگا سکے گا۔

درست ٹریٹمینٹ کا مشورہ دینے کیلئے کلائنٹ کی طبی معلومات کا جائزہ لیں

جائزہ

جِلد کے تفصیلی جائزہ اور مشاورتی گفتگو سے کلائنٹ اور Aesthetician کے درمیان معیاری خدمت کے لئے اتفاقِ رائے پیدا ہوتا ہے۔ جو کاروبار کی کامیابی میں فیصلہ کُن کردار ادا کرتا ہے۔ اس لئے کلائنٹ کو موزوں ٹریٹمینٹ اور تسلی بخش خدمات دینے کیلئے کلائنٹ کی سابقہ طبی معلومات حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ کلائنٹ مشاورتی فارم کی اہمیت۔
- ☆ کلائنٹ کی سابقہ طبی معلومات اور عادات کے ذریعے جِلد کے مسائل کی شناخت کرنا۔
- ☆ جِلد کے مسائل کے مطابق موزوں مشینری کا انتخاب کرنا۔

کلائنٹ مشاورتی فارم کی اہمیت[1]

کلائنٹ مشاورتی فارم پُر کروانا پیشہ ورانہ رویہ کی علامت ہے۔تمام پیشہ ور Aesthetician مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر کلائنٹ مشاورتی فارم استعمال کرتے ہیں۔

- ☆ کلائنٹ کی ضروریات اور تحفظات کا پتہ لگایا جاسکے۔
- ☆ کلائنٹ کی سابقہ طبی معلومات حاصل کی جائیں۔
- ☆ کلائنٹ کی عادات کا پتہ لگایا جاسکے مثلاً سگریٹ نوشی اور شراب پینے کی عادات۔
- ☆ ان دواؤں اور مصنوعات کی شناخت کی جاسکے جس سے کلائنٹ متعدی امراض یا الرجی کا شکار ہوسکتا ہے۔

کلائنٹ مشاورتی فارم

ذاتی معلومات

☆ نام ________ ☆ ٹیلی فون نمبر ________

☆ گھر کا پتہ ________ ☆ ای میل آئی ڈی ________

☆ ازدواجی حیثیت ________ ☆ تاریخ پیدائش ________

جلد کی دیکھ بھال کی معلومات

☆ کیا آپ نے پہلے کبھی فیشل کرایا ہے ہاں ☐ نہیں ☐ کب ☐

☆ کیا آپ نے پہلے کبھی سپا کا ٹریٹمینٹ کرایا ہے ہاں ☐ نہیں ☐ کب ☐

بیان کریں کہ مندرجہ ذیل میں سے آپ کا رنگ کونسا ہے

کریمی رنگ ☐ لائٹ رنگ ☐ دھندلہ رنگ ☐ بھوری رنگ ☐ سیاہ رنگ ☐

☆ کیا آپ کو اپنے چہرے اور جسم کے بارے میں کوئی خاص تشویش ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐ کب ☐

☆ کیا آپ نے پہلے کبھی Microdermabrasion یا لیزر کرایا ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐ کب ☐

☆ کیا آپ مندرجہ ذیل مصنوعات میں سے کوئی استعمال کرتے ہیں؟

☐ Retin-A ☐ Renova ☐ Hydroxly Acid ☐ Adapalene

☆ آج کل جلد کی کونسی مصنوعات آپ کے زیرِ استعمال ہیں۔ برانڈ کا نام بتائیں؟

☆ آپ کون سا SPF والا سن بلاک استعمال کرتے ہیں؟

صحت کی معلومات

☆ کیا آپ کو کسی دواء یا مصنوعات سے الرجی یا جلن ہوتی ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐

☆ کیا آپ کو مندرجہ ذیل بیماریوں میں سے کوئی لاحق ہے

دل کے امراض ☐ ذیابیطس ☐ بلڈ پریشر ☐ دمہ ☐

صرف خواتین کلائنٹس کیلئے سوالات

☆ کیا آپ حمل سے ہیں یا پھر حاملہ ہونے کی خواہاں ہیں؟

☆ کیا آپ مانع حمل دوائیاں استعمال کرتی ہیں؟

☆ کیا آپ بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں؟

☆ کیا آپ حیض کے بند ہونے کے مسئلے سے دوچار ہیں؟

عادات

☆ کیا آپ سگریٹ نوشی یا شراب پیتے ہیں؟

☆ آپ کی جلد کتنی دیر کیلئے سورج کی شعاؤں کے سامنے نمایاں ہوتی ہے؟

جلد کے مسائل کے مطابق موزوں مشینری کا انتخاب کرنا

ٹریٹمینٹ کا طریقہ تجویز کرتے وقت Aesthetician کے لئے بہت ضروری ہے کہ اسے جلد کے مسئلے کے مطابق موزوں مشینری اور آلات کا علم ہونا چاہئے۔

جلد کا مسئلہ	درکار مشینری
جلی ہوئی جلد	Galvanic مشین
جھریوں والی جلد دانوں والی جلد	Hi Frequency مشین
دھبوں والی جلد	مائیکروڈرمابریسن سٹیمر
جلد کی چھائیاں اور داغ	Peeling برش

جلد کی رنگت

جائزہ

ہر فرد کی جلد کی رنگت مختلف ہوتی ہے اور اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں جیسا کے جینیاتی ، نسل ، جلد کی سورج کے سامنے نمائش یا جغرافیائی وجوہات ۔ البتہ ہر فرد میں میلانن کی مقدار مختلف ہونے کے باعث رنگت میں فرق ہوتا ہے ۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے ۔

- ☆ جلد کی رنگت اور میلانن کی سطح
- ☆ جلد کی رنگت نکھارنے کا طریقہ ۔

کمپلیکشن سے مراد جلد کا قدرتی رنگ بناوٹ اور ساخت ہے خصوصا چہرے کی جلد

جلد کی رنگت اور میلانن کی سطح [1]

کسی بھی انسان کی رنگت میں اس کی حیاتیاتی خصوصیات کا کردار ہوتا ہے ۔ پروٹین کا ذرہ جسے میلانن کہتے ہیں رنگت میں فرق کا باعث بنتا ہے ۔ Melanocytes خاص قسم کے خلیے ہوتے ہیں جو جلد کی باہر والی تہہ Epidermis میں موجود ہوتے ہیں یہ ایک پگمینٹ پیدا کرتے ہیں جسے میلانن کہتے ہیں جو انسان کی جلد کی رنگت پر اثر انداز ہوتا ہے ۔ جس جلد میں کم میلانن پیدا ہوتا ہے اس جلد کی رنگت سفید ہوتی ہے ۔

Medium

کبھی کبھار سورج کی شعاؤں سے جلتا ہے ۔

Fair

اکثر اوقات سورج کی شعاؤں سے جلتا ہے ۔

Light

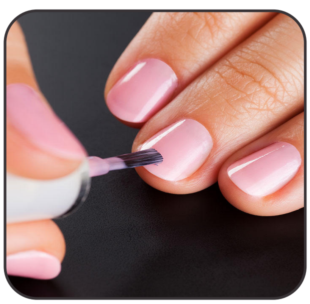
ہمیشہ سورج کی شعاؤں سے جلتا ہے ۔

Black

یہ رنگت سورج کی شعاؤں سے کبھی بھی نہیں جلستی ۔

Brown

سورج کی شعاؤں سے جلنے کا بہت کم امکان ہوتا ہے



Olive

سورج کی شعاؤں سے جلنے کا کم امکان ہوتا ہے

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

جِلد کی رنگت نکھارنے کا طریقہ[2]

جِلد کی رنگت وائٹننگ فیشل کرنے سے نکھاری جاسکتی ہے وائٹننگ فیشل کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

☆ کلائنٹ کو فیشل گاؤن پہنائیں۔ ہیئر بینڈ باندھیں، جیولری اتاریں اور فیشل بیڈ پر لٹائیں

☆ چہرے پر عرقِ گلاب چھڑکیں۔

☆ وائٹنگ کلینزر کی مدد سے چہرے کی کلینزنگ کریں۔

☆ چہرے پر 10-8 منٹ کیلئے وائٹ سکن پالیشر لگائیں۔

☆ چہرے کو سکرب جس میں وٹامن C یا کھٹائی والے جوس ہوں کی مدد سے Exfoliate کریں اس سے جِلد کی رنگت نکھرتی ہے۔

☆ چہرے کا جوجوبا تیل یا کوکوسی منرل بٹر (Coco Sea Mineral Butter) سے مساج کریں

☆ SPF60 والا سن بلاک لگائیں۔

صحت مند جلد کے تقاضے

جائزہ

صحت مند جِلد ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کیونکہ صحت مند جِلد انسان کو خوبصورت بناتی ہے۔ البتہ صحت مند جِلد کے کچھ تقاضے ہیں جیسا کہ متوازن غذا کا استعمال، جِلد کو گرد و غبار سے بچانا اور نقصان دہ سورج کی شعاؤں سے بچاؤ۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ متوازن غذا
- ☆ گرد و غبار اور سورج کی شعاؤں کے جلد پر اثرات

متوازن غذا[1]

متوازن غذا کی ساخت مندرجہ ذیل ہے۔

- ☆ 60-70 فیصد مجموعی قوت یا انرجی کاربوہائیڈریٹ سے حاصل ہونی چاہیئے
- ☆ 20-35 فیصد مجموعی قوت چکنائی سے حاصل ہونی چاہیئے۔
- ☆ 10-15 فیصد مجموعی قوت پروٹین سے حاصل ہونی چاہیئے۔

حراروں کا استعمال ہر فرد کا مختلف ہوتا ہے اور یہ عمر، حیاتیاتی پیچیدگیوں یا جسمانی حرکت کی بنیاد پر ہوتی ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ کے ذریعوں میں ڈبل روٹی، آلو، چینی وغیرہ شامل ہیں اور یہ قوت دیتی ہیں۔ چکنائی میں مکھن، چیز وغیرہ شامل ہیں یہ بھی قوت دیتی ہیں۔ پروٹین کے ذریعے میں گوشت، مچھلی، انڈے، دودھ وغیرہ شامل ہیں۔ معدنیات اور دھات کے ذریعے میں سبزیاں اور پھل شامل ہیں۔ اِن سے جسم کو وٹامن مہیا ہوتے ہیں اور یہ جسم کے تمام عوامل کی کارکردگی کا جائزہ لیتے ہیں۔

وٹامن کی قسم	جِلد کے اندر انکا فعل	ذریعے
☆ وٹامن اے-A	☆ جِلد کی سلوٹیں اور جُھریاں ختم کرتا ہے۔ ☆ جِلد پر دانے اور تیل پیدا کرنے کے عمل کو روکتا ہے	☆ دودھ ☆ گاجر ☆ مچھلی کا تیل
☆ وٹامن بی۔B	☆ یہ ناخنوں، بالوں اور جِلد کے خلیوں کی بنیاد بناتا ہے اس کی کمی سے جِلد سخت ہوجاتی ہے	☆ گندم ☆ گوشت ☆ انڈے ☆ دودھ
☆ وٹامن سی۔C	☆ جِلد کو سورج سے پہنچنے والے نقصان کو کم کرتا ہے۔ ☆ جِلد کو نکھارنے میں مدد دیتا ہے۔	☆ لیموں ☆ سیب ☆ مالٹے ☆ آڑو
☆ وٹامن ای-E	☆ جِلد کو بوڑھا ہونے کے عمل کو روکتا ہے۔ ☆ جِلد کو سورج سے پہنچنے والے نقصان کو کم کرتا ہے۔	☆ گندم ☆ مچھلی کا تیل
☆ وٹامن کے-K	☆ انکھوں کے نیچے سیاہ حلقے کم کرتا ہے۔	☆ مچھلی ☆ انڈے ☆ پالک ☆ گوشت

متوازن غذا کی تجویز

عمر	حراروں کا استعمال
بالغ	2400-3000 حرارے روزانہ
30-50 سال	3% کمی
50-70 سال	7.5% کمی
70 سال سے اوپر	10% کمی
حاملہ عورت	500 حرارے زائد روزانہ
دودھ پلانے والی ماں	1000 حرارے زائد روزانہ

گردوغبار اور سورج کی شعاؤں کا جلد پر اثر[2]

سورج کی شعائیں

☆ یہ انسانی جسم میں وٹامن D کا مرکب بناتی ہیں۔
☆ یہ Psoriasis سے بچاتی ہیں۔ جو کہ جِلد کی ایک مہلک بیماری ہے جس میں جلد پر لال چٹاخ پڑ جاتے ہیں۔
☆ یہ بڑے مؤثر طریقے سے جراثیم اور بیکٹیریا کو مارتی ہیں
☆ یہ جِلد کا کینسر پیدا کرسکتی ہیں۔
☆ یہ جُھریاں، چھائیاں اور جلد پر دھبے پیدا کرتی ہے۔
☆ یہ جِلد کو جلاتی اور سانولا کرتی ہے۔

گردوغبار

☆ اِس سے جِلد کے مسام بند ہوتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں جِلد پر دانے نکلتے ہیں۔
☆ اِس سے جِلد پر دھبے پڑ جاتے ہیں
☆ اِس سے جِلد پر سرخ دانے اور الرجی بھی ہو جاتی ہے۔

ماڈیول کا خلاصہ

- ☆ جِلد تین تہوں سے بنی ہوئی ہوتی ہے جنہیں اپی ڈرمس، ڈرمس اور SubcutaneousTissue کہتے ہیں
- ☆ خلیہ کسی بھی جاندار نظام میں نہائیت چھوٹی بناوٹ ہے اور یہ فعال عنصر ہوتا ہے۔ اس میں موزوں، جینیاتی مادہ ہوتا ہے۔
- ☆ ایک جیسے خلیوں کا گروہ جو ایک ہی جگہ سے وجود میں آئے اور اکھٹے ایک جیسا مخصوص فعل عمل پذیر کرے۔ اسے ٹشو کہتے ہیں۔
- ☆ گلینڈ جسم کا وہ عضو ہے جو ہارمون خارج کر کے باقی جسم میں منتقل کرتا ہے۔
- ☆ Subcutaneous Gland سیبم خارج کرتے ہیں اور Sweat Gland پسینہ خارج کرتے ہیں۔
- ☆ 75% انسانی جِلد کولیجن سے بنی ہوتی ہے۔
- ☆ ایکنی سے مراد جِلد کی وہ حالت ہے جس میں بلیک اور وائٹ ہیڈ پیدا ہوتے ہیں اور چہرے پر سوجن اور سرخی ہوتی ہے۔ جنہیں دانے کہتے ہیں۔
- ☆ مِلی جُلی جلد میں چہرے کا کچھ حصہ خشک ہوتا ہے اور کچھ حصہ تیل والا ہوتا ہے۔
- ☆ Rosacea ایک دائمی مرض ہے جس کی علامات میں جِلد پر سرخی یا بعض اوقات دانے نمودار ہوتے ہیں۔
- ☆ جِلد کی سکینگ مشین اور عدسہ کا استعمال جلد کا باریکی سے جائزہ لینے کیلئے کیا جاتا ہے۔
- ☆ کلائنٹ کو مناسب ٹریٹمنٹ دینے کیلئے مشاورتی فارم کا پُر کرنا بہت ضروری ہے۔
- ☆ صحت مند جلد کیلئے متوازن غذا ایک بنیادی ضرورت ہے۔

سوالات اور جوابات

سوال نمبر 1 Eukaryotic Cell کی مرکزی خصوصیات کیا ہے؟

جواب Eukaryotic Cell نیوکلیس سے گھرے ہوئے ہوتے ہیں۔

سوال نمبر 2 Melanocytes کہاں پائے جاتے ہیں؟

جواب Melanocytes اپی ڈرمس میں پائے جاتے ہیں۔

سوال نمبر 3 Subcutaneous کا کیا مطلب ہوتا ہے؟

جواب Subcutaneous کا مطلب جِلد کے نیچے

سوال نمبر 4 غدودوں کی دو اقسام کے نام بتائیں؟

جواب Endocrineglands اور Exocrine Glands

سوال نمبر 5 کولیجن کا کیا فعل ہوتا ہے؟

جواب یہ جلد کو استحکام، طاقت اور ہموار ساخت دیتی ہے۔

سوال نمبر 6 جُھریاں کیا ہوتی ہیں۔

جواب جُھریوں سے مراد جلد پر اُبھری ہوئی تہہ ہے جس پر سلوٹ یا شکن ہوتے ہیں۔

سوال نمبر 7 اُن آلات کا نام بتائیں جن سے جِلد کا جائزہ لیا جا سکتا ہے

جواب جِلد کی سکیننگ مشین اور عدسہ وہ آلات ہیں جن سے جِلد کا جائزہ لیا جا سکتا ہے۔

سوال نمبر 8 متوازن غذا کسے کہتے ہیں؟

جواب متوازن غذا سے مراد وہ خوراک ہے جس میں اجزاء بھرپور مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

خودکوآزمائیں

دیئے گئےOptions میں سے صحیح جواب کاانتخاب کریں اور آپ اس کوماڈیول کے آخر میں دئے گئے درست جوابات میں سے چیک کر سکتے ہیں

1- سائنٹالوجی جسم کے کس عضو (حصے) کاعلم ہے؟

ا) خلیے
ج) گردے
ب) ٹشو
د) دل

2- ڈرمس ایک

ا) جلد کی باہروالی تہہ ہے
ج) جلد کی درمیانی تہہ
ب) نیچےوالی تہہ ہے
د) جلد کی آخری تہہ ہے۔

3- Elastinایک

ا) پروٹین ہے
ج) کاربوہائیڈریٹ ہے
ب) معدنیات ہے
د) جزی ہے

4- Athletefootایک

ا) کھمبی کامرض ہے
ج) سُورج سے جُھلسا ہوا ہے
ب) داغ دھبوں والی ہے
د) Rosacea ہے

5- ایکنی کس کی وجہ سے ہوتی ہے۔

ا) کمSebum
ج) Sebum کا نہ ہونا
ب) زیادہSebum
د) تھوڑاSebum

6- Rosacea کی علامت

ا) چہرے پر سرخی
ج) پچھلے حصے پر سرخی
ب) چھاتی پر سرخی
د) پاؤں پر سرخی ہے

-7 کلائنٹ کا مشاورتی فارم پر

کرتا ہے

ا) Aestheticianکرتا ہے

ج) ڈاکٹر کرتا ہے

ب) کلائنٹ کرتا ہے

د) سیلون کاورکر کرتا ہے۔

-8 سیاہ حلقے کس کے نیچے ہوتے ہیں۔

ا) آنکھ

ج) ناک

ب) کان

د) ہونٹ

-9 جلد کی سکیننگ مشین استعمال ہوتی ہے۔

ا) جلد کی کلینزنگ کیلئے

ج) جلد کی Exfoliate کیلئے

ب) ناختوں کو شکل دینے کیلئے

د) جلد کا جائزہ لینے کیلئے

-10 ڈبل روٹی، آلو اور چینی ذریعہ ہیں

ا) معدنیات

ج) کاربوہائیڈریٹ

ب) وٹامن

د) چکنائی

-11 حاملہ عورت کو استعمال کرنے چاہئے۔

ا) 200زائد حرارے روزانہ

ج) 500زائد حرارے روزانہ

ب) 1000زائد حرارے روزانہ

د) 1500زائد حرارے روزانہ

-13 جلد سب سے بڑا

ا) عضو ہے

ج) خلیا ہے

ب) ٹشو ہے

د) غدود ہے

دُرست جوابات

سوال نمبر	درست جواب
1.	ا
2.	ج
3.	ا
4.	ا
5.	ب
6.	ا
7.	ا
8.	ا
9.	د
10.	ج
11.	ا
12.	ا
13.	ا

بنیادی فیشل کا عمل

تدریسی نتائج

اس ماڈیول کو مکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہو جائے گا کہ:

- ☆ کلائنٹ کو بنیادی فیشل کیلئے تیار کر سکے۔
- ☆ فیشل کیلئے مناسب مصنوعات کو منتخب کر سکے۔
- ☆ جلد کی کلینزنگ کا عمل کر سکے۔
- ☆ جلد کی پولیشنگ کا عمل کر سکے
- ☆ جلد کی سودنگ کر سکے۔
- ☆ اوزون لائٹ سٹیمر کی مدد سے سٹیمنگ کا عمل کر سکے۔
- ☆ ہاتھ سے اور ویکیوم سکشن مشین کی مدد سے بلیک ہیڈ نکال سکے۔
- ☆ جلد کی ٹیوننگ کر سکے۔
- ☆ جلد کی ایکسفولیشن کر سکے۔
- ☆ چہرے پر ماسک کا اطلاق کر سکے۔
- ☆ سورج سے بچاؤ والی کریم (سن بلاک) کا اطلاق کر سکے۔
- ☆ چہرے اور گردن کے مختلف پریشر کے پوائنٹس پر accupressure کا عمل کر سکے۔

کلائنٹ کو بنیادی فیشل کیلئے تیار کرنا

کلائنٹ مشاورتی فارم کلائنٹ کی زاتی حیلیاتی جلد کی خرابی کی شکایات اور جلد کی دیکھ بھال کے معمول کی معلومات کو ریکارڈ کرتا ہے

جائزہ

فیشل ٹریٹمینٹ کیلئے ضروری ہے کہ کلائنٹ اور Aesthetician دونوں تیار ہوں۔ دونوں میں سے کسی ایک طرف بھی تیاری کی کمی کے باعث فیشل کے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوں گے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

☆ کلایئنٹ مشاورتی فارم۔
☆ جلد کی مختلف اقسام
☆ متعدی مرض اور الرجی
☆ فیشل بینڈ، گاؤن، ایپرن، اور تولیے کی اہمیت
☆ زیورات کو اتارنا۔

کلائنٹ مشاورتی فارم[1]

کلائنٹ مشاورتی فارم کا پُر کروانا پیشہ ورانہ مہارت کی علامت ہے۔ تمام پیشہ ورانہ Aesthetician مندرجہ ذیل وجوہات کی بناء پر کلایئنٹ مشاورتی فارم استعمال کرتے ہیں۔

☆ کلائنٹ کی ضروریات اور مطالبات کا پتہ لگایا جا سکے۔
☆ کلائنٹ کی سابقہ طبی معلومات اکھٹی کی جائے۔
☆ کلائنٹ کی عادات کا پتہ لگایا جا سکے مثلاً سگریٹ نوشی اور شراب پینے کی عادات
☆ ان دواؤں اور مصنوعات کی شناخت کی جا سکے جس سے کلائنٹ متعدی مرض یا الرجی کا شکار ہو سکتا ہے۔

کلائنٹ مشاورتی فارم

ذاتی معلومات

☆ نام ____________________ ☆ ٹیلی فون نمبر ____________________

☆ گھر کا پتہ ____________________ ☆ اے میل آئی ڈی ____________________

☆ ازدواجی حیثیت ____________________ ☆ تاریخ پیدائش ____________________

جلد کی دیکھ بھال کی معلومات

☆ کیا آپ نے فیشل کبھی پہلے کرایا ہے

☆ کیا آپ نے پہلے کبھی سپا کا ٹریٹمنٹ کرایا ہے ہاں ☐ نہیں ☐ کب ____________________

مندرجہ ذیل میں سے اپنے رنگ کو بیان کریں۔

کریمی رنگ ☐ لائٹ رنگ ☐ ڈھندلہ رنگ ☐ بھوری رنگ ☐ سیاہ رنگ ☐

☆ کیا آپ کو اپنے چہرے اور جسم کے بارے میں کوئی خاص تشویش ہے؟

☆ کیا آپ نے پہلے کبھی Micro Derma Brecin یا لیزر کرایا ہے؟

ہاں ☐ نہیں ☐ کب ____________________

☆ کیا آپ مندرجہ ذیل مصنوعات میں سے کوئی استعمال کرتے ہیں؟

Adoplence ☐ Hydroxly Acid ☐ Renova ☐ Retin-A ☐

☆ فی الحال آپ جلد کی کونسی مصنوعات استعمال کر رہے ہیں برانڈ کا نام بتائیں؟ ____________________

☆ آپ کون سا SPF والا سن بلاک استعمال کرتے ہیں؟ ____________________

صحت کی معلومات

☆ کیا آپ کو کسی شے یا مصنوعات سے الرجی یا جلن ہوتی ہے؟ ____________________

☆ کیا آپ کو مندرجہ ذیل بیماریوں میں سے کوئی لاحق ہے

دل کے امراض ☐ ذیابیطیس ☐ بلڈ پریشر ☐ دمہ ☐

صرف خواتین کلائنٹس کیلئے سوالات

☆ کیا آپ حمل سے ہیں یا پھر حاملہ ہونے کی خواہاں ہیں؟ ____________________

☆ کیا آپ مانع حمل دوائیاں استعمال کرتی ہیں؟ ____________________

☆ کیا آپ بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں؟ ____________________

☆ کیا آپ حیض کے بند ہونے کے مسئلے سے دوچار ہیں؟ ____________________

عادات

☆ کیا آپ سگریٹ نوشی یا شراب پیتے ہیں؟ ____________________

☆ آپ کی باہر کی سرگرمیاں / سورج کے سامنے جلد کی نمائش ____________________

جلد کی مختلف اقسام [2]

انسان کی جلد مختلف اقسام کی ہوتی ہے۔جس کی وجوہات یہ ہیں جینیاتی فرق (Difference in Genetics) ماحولیاتی عوامل،عمر، جغرافیائی محلِ وقوع،طبی امراض، کیمیائی اشیاء اور سورج کی روشنی کے جلد پر اثرات ہیں۔ جلد کی پانچ مختلف اقسام مندرجہ ذیل ہیں۔

الرجی

یہ ایسی حساس حالت کو کہا جاتا ہے جس میں کوئی پروڈکٹ کسی کو موافق نہیں آتی اور اسکی وجہ سے اسکے جس مخصوص حصہ پر وہ پروڈکٹ لگائی جاتی ہے وہ سرخی مائل ہو جاتا ہے یا پھر اس پر خارش ہوتی ہے۔

1- **چکنی اور کیل مہاسوں والی جلد**

کیل مہاسوں والی جلد پر بلیک ہیڈ، وائٹ ہیڈ، اور دانے رونما ہوتے ہیں جو کے جلد کے اندر موجود تیل جسے عموماً Sebum کہا جاتا ہے اس کی زیادتی کی وجہ سے ظاہر ہوتے ہیں۔

2- **خشک جلد**

خشک جلد پر مرجھائی ہوئی رنگت،کم لچک اور سلوٹیں نمایاں ہوتی ہیں۔

3- **ملی جلی جلد**

ملی جلی جلد میں چہرے کے کچھ حصے خشک اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں جبکہ چہرے کا درمیانی حصہ جس میں ناک،تھوڑی اور ماتھا شامل ہوتے ہیں۔اسے T-Zone کہا جاتا ہے اور یہ چکنا ہوتا ہے

4- **حساس جلد**

حساس جلد با آسانی خشک اور سرخ ہو جاتی ہے اس کے علاوہ اس پر کھجلی بھی بہت جلدی ہوتی ہے۔

5- **بوڑھی جلد**

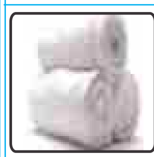
بوڑھی جلد پر جھریاں اور سلوٹیں واضح ہوتی ہیں۔اس کی رنگت بھی مرجھائی ہوئی ہوتی ہے۔

متعدی مرض اور الرجی [3]

متعدی مرض	الرجی
☆ متعدی مرض بیکٹیریا،کھمبی،انگل یا زہریلے مادے سے پھیلتے ہیں۔ ☆ متعدی مرض ایک انسان سے دوسرے کو با آسانی منتقل ہو سکتے ہیں۔ ☆ متعدی امراض کا اینٹی بائیوٹک سے علاج کیا جاتا ہے۔ ☆ متعدی مرض سے بچاؤ کیلئے کثرت سے ہاتھ دھونے چاہئیں اور ماسک، گاؤن اور ایپرن پہننا چاہئے۔ ☆ متعدی امراض سے دوچار جلد پر فیشل نہیں کرنا چاہئے۔	☆ الرجی کی علامت میں کھجلی،تناؤ،جلد پر چھالے،آنکھوں سے پانی نکلنا،سوجن،جسم پر سرخی اور پسینے کی زیادتی شامل ہوتے ہیں۔ ☆ کلائنٹ کو کسی بھی فیشل کی مصنوعات یا ان میں موجود اجزاء سے الرجی ہو سکتی ہے اگر اوپر درج کی ہوئی علامات کلائنٹ پر فیشل کے دوران رونما ہوں تو فوراً مصنوعات کو جلد سے صاف کر دیں اور کلائنٹ کو تاکید کریں کے وہ ڈاکٹر سے مشورہ کرے۔

فیشل بینڈ،گاؤن،ایپرن اور تولیے کی اہمیت [4]

فیشل کی ابتداء میں کلائنٹ کو فیشل بینڈ،گاؤن اور تولیہ پہنایا جاتا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ Aesthetician کو بھی ایپرن پہننا چاہئے۔ ان تمام چیزوں کی اہمیت ٹیبل میں درج ہے۔

اشیاء	اہمیت
فیشل بینڈ	اس کی مدد سے کلائنٹ کے بالوں کو فیشل میں استعمال ہونے والی مصنوعات سے بچایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ فیشل کے دوران بال چہرے پر آ کر عمل میں خلل نہیں پیدا کرتے۔ **یہ بالوں کو فشل کے دوران چہرے پر آ کے خلل پیدا کرنے سے بھی روکتا ہے۔**
گاؤن	فیشل کے دوران کلائنٹ کے جسم کو ڈھانپنے کیلئے گاؤن پہنایا جاتا ہے۔
ایپرن	ایپرن Aesthetician کے کپڑوں کو فیشل میں استعمال ہونے والی مصنوعات سے بچاتا ہے۔
تولیئے	فیشل کے دوران Aestician ہاتھ کے سائز جتنے تولیئے سے ہاتھ صاف کرتا ہے اور ایک درمیانے سائز کا تولیہ کلائنٹ کے سینے پر رکھا جاتا ہے۔ 

زیورات کو اتارنا[5]

جب کلائنٹ کو فیشل کیلئے تیار کیا جارہا ہو تو کلاینٹ کے زیورات کو اتر وانا بہت ضروری ہے۔ یہ اس لئے اہم ہے کہ زیورات فیشل کے عمل میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں اور فیشل میں استعمال ہونے والی مصنوعات سے زیورات خراب بھی ہو سکتے ہیں۔ لہذا فیشل ٹریٹمنٹ کے شروع ہونے سے پہلے کلائنٹ کو درخواست کرنی چاہئے کہ زیورات کو اتار کر محفوظ جگہ پر رکھ لیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

فیشل مصنوعات کا انتخاب

جائزہ

فیشل ٹریٹمنٹ میں استعمال ہونے والی مصنوعات کے بارے میں Aesthetician کو مناسب علم ہونا چاہیئے ۔ اس کے علاوہ Aesthetician کو مارکیٹ میں دستیاب فیشل مصنوعات اور ان کا مختلف اقسام کی جلد کیلئے موزوں ہونے کے بارے میں بھی علم ہونا چاہئے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- فیشل مصنوعات
- سن بلاکس کی اقسام

فیشل مصنوعات[1]

مصنوعات	اقسام
کلینزر	**کریم:** کریم والا کلینزر گاڑھا ہوتا ہے اور خشک اور بوڑھی جلد کیلئے موزوں ہوتا ہے۔ **مِلک:** مِلک کلینزر پتلا ہوتا ہے جو کہ بیشتر جلد کی اقسام پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سوائے خشک جلد پر یہ جوان اور نارمل جلد کیلئے موزوں ہوتا ہے لیکن اس سے اور بہت زیادہ میک اپ صاف نہیں کرنا چاہئے۔ **لوشن:** یہ مِلک کلینزر جتنا ہی گاڑھا ہوتا ہے مبراس میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو داغوں والی ملی جلی جلد کیلئے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ **فیس واش:** یہ مائع، جل یا لوشن کی طرح ہوتے ہیں یہ پانی کے ساتھ جِلد پر بڑے آرام سے مل جاتے ہیں تا کہ صابن کی جھاگ بن جائے فیشل واش ہر طرح کی جِلد کی اقسام پر استعمال کئے جاتے ہیں تاہم اس کے بعد جِلد پر مائسچرائزر لگانا ضروری ہے۔
ٹونر	**ٹونر:** ٹونر مختلف اقسام میں دستیاب ہوتے ہیں اسے کے بنیادی اجزاء میں پانی، Alcohol، رنگ اور خوشبو شامل ہوتے ہیں ٹونر میں جتنی زیادہ Alcohol کی موجودگی ہوگی ٹونر اتنا ہی تیز ہوگا چکنی جلد کیلئے موزوں ٹونرز کو **Astringent** کہا جاتا ہے اور ان میں بہت زیادہ Alcohol موجود ہوتی ہے۔ خشک جلد کیلئے کم Alcohol کی مقدار والے ٹونر استعمال کئے جاتے ہیں۔
فیس ماسک	**Setting:** یہ ماسک عموماً مٹی سے بنے ہوتے ہےں اور پاؤڈر کی شکل میں ہوتے ہیں جسے پانی کے ساتھ حل کر کے Paste بنائی جاتی ہے **Non Setting:** یہ ماسک کریم یا جیل کی شکل میں ہوتے ہیں۔ **خصوصی ماسک:** یہ ماسک مائسچرائزنگ ماسک ہوتے ہیں کیونکہ یہ گرم تیل یا پیرافن ویکس پر مبنی ہوتے ہیں۔ **کھانے پینے کی اشیاء پر مبنی ماسک:** یہ فیس ماسک گھر میں موجود پھل اور سبزیوں سے بنائے جاسکتے ہیں۔
سکرب	**نمک والے سکرب:** یہ جلد سے مردہ خلیات کو ہٹانے میں استعمال کئے جاتے ہیں **چینی پر مبنی سکرب:** یہ حساس جِلد کیلئے موزوں ہوتے ہیں **جڑی بوٹیوں اور قدرتی اشیاء پر مبنی سکرب:** یہ سکرب پھلوں اور قدرتی اشیاء سے بنے ہوتے ہیں۔ **کیمیائی سکرب:** یہ تیار شدہ سکرب تمام جِلد کی اقسام کیلئے مارکیٹ میں دستیاب ہوتے ہیں۔

مائسچرائزر	کلینزر کی طرح مائسچرائزر بھی مندرجہ ذیل اقسام کے ہوتے ہیں۔ کریم: خشک جلد کیلئے لوشن: چکنی جلد کیلئے / ملی جلی جلد کیلئے ملک: نوجوان، نارمل اور حساس جلد کیلئے موزوں ہوتے ہیں۔ جل (Gel) چکنی جلد کیلئے

سن بلاک کی اقسام[2]

سن بلاک کی اقسام	تفصیلات
Physical سن بلاک	☆ یہ Ultraviolet Radiation کو جلد تک پہنچنے سے پہلے بکھیر دیتے ہیں ☆ یہ سن بلاک Zinc Oxide اور Titanium پر مشتمل ہوتے ہے۔
کیمیائی سن بلاک	☆ یہ سن بلاک Ultraviolet Rays کو جذب کر لیتے ہیں تا کہ جلد کو نقصان نہ پہنچے ☆ کیمیائی سن بلاک سرگرم اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں۔

سن بلاک یا سکرین وہ مصنوعات ہوتی ہیں جو ایک سے زائد اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں یہ مصنوعات بالائے بنفشی شعاؤں Ultra Violet Rays) کو جلد تک پہنچنے سے روکتی ہیں۔

جلد کی کلینزنگ کا عمل

کلینزنگ وہ عمل ہے جس میں کلینزنگ کی مدد سے جلد پر موجود میک اپ گندگی، دھول، اور دیگر گردوغبار کو صاف کیا جاتا ہے۔

جائزہ

فیشل ٹریٹمنٹ میں کلینزنگ ایک ضروری عمل ہے گویا اس کے بغیر فیشل ممکن نہیں۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

☆ کلینزنگ کی اقسام۔
☆ کلینزنگ کی اہمیت۔
☆ کلینزنگ کے عمل میں ہاتھوں کی نقل و حرکت۔
☆ مساموں کی صفائی کیلئے کلینزنگ کا گھاڑا پن۔

کلینزنگ کی اقسام[1]

مختلف اقسام کے کلینزنگ کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 2 کے اندر ٹیبل جس کا نام فیشل مصنوعات ہے اس میں درج ہیں۔

کلینزنگ کی اہمیت[2]

☆ کلائنٹ کے چہرے سے میک اپ اتارنے کیلئے کلینزنگ کی جاتی ہے۔
☆ کلینزنگ کے ذریعے جلد سے گردوغبار صاف کیا جاتا ہے۔
☆ جلد سے چکنائی ہٹائی جاتی ہے۔
☆ کلینزنگ کے ذریعے جلد کے مساموں کو کھولا جاتا ہے تا کہ وہ سانس لے سکیں۔

کلینزنگ کے عمل میں ہاتھوں کی نقل و حرکت[3]

Effleurage سے مراد نرمی سے ہاتھوں کی نقل و حرکت ہے۔ جو عموماً کلینزنگ میں استعمال کی جاتی ہے۔ تا کہ جلد کو آرام اور تسکین بخشی جائے۔

کلینزنگ کے عمل میں ہاتھوں کی صحیح طرح نقل و حرکت کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ان کی تفصیلات مندرجہ ذیل درج ہیں۔

1- آہستہ سے ہونٹوں پر کچھ کلینزر لگائیں۔ ایک ہاتھ سے منہ کو ایک سائیڈ سے پکڑیں اور دوسرے ہاتھ میں نم روئی کی مدد سے ہونٹوں سے میک اپ صاف کریں۔ پھر منہ کی دوسری سائیڈ کو پکڑیں اور دوسری طرف سے میک اپ اتارنے کیلئے پہلی طرح کا اقدام دوبارہ دہرائیں۔

2- Applicators کی مدد سے کلینزر لیں اور تمام چہرے پر Tips کی صورت میں اپلائے کرے اور انگلیوں کی مدد سے پورے چہرے پر پھیلا دیں پھر کلینزر لیکر گردن پر اس طرح پھیلا دیں۔

3- اوپر کے رخ میں Effleurage کی ضربیں استعمال کرتے ہوئے کلینزر کو چہرے پر یکساں طور پر پھیلائیں۔

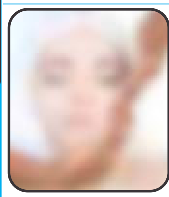
4- دونوں ہاتھوں کی درمیانی والی انگلیوں کی مدد سے بھوؤں کے رخ میں کلینزر کو آنکھوں کے گرد پھیلائیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

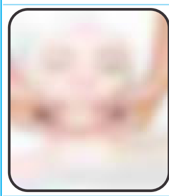
5- اوپر کے رخ میں Effleurage کی ضربیں استعمال کرتے ہوئے کلینزر کو گالوں پر پھیلائیں۔

6- کلائنٹ کے کندھے اور سینے پر اوپر کے رخ میں آٹھ بار ہتھیلیوں سے ہلکی ضربیں لگائیں۔ بائیں طرف سے شروع کر کے دائیں جانب اختتام کریں پھر دائیں جانب سے شروع کر کے بائیں جانب اختتام کریں۔

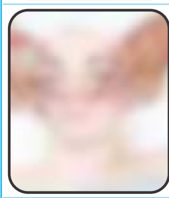
7- کلائنٹ کی گردن پر اوپر کے رخ میں آٹھ بار ہتھیلیوں سے ہلکی ضربیں لگائیں۔ بائیں جانب سے شروع کر کے دائیں جانب اختتام کریں اور پھر پہلی اقدام دائیں جانب سے شروع کر کے بائیں جانب اختتام کریں۔



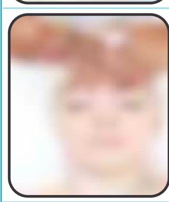
8- ہتھیلیوں کی مدد سے آٹھ بار گال پر ضربیں لگائیں۔ پھر یہی اقدام دوسری گال پر دھرائیں۔



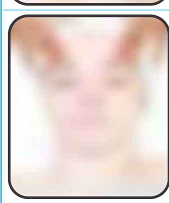
9- تھوڑی پر اوپر کے رخ میں آٹھ بار انگوٹھے کی مدد سے دائرے بنائیں۔



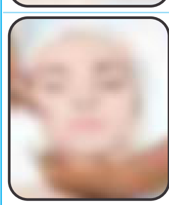
10- ہاتھ کے درمیان والی انگلی یا انگھوٹے کے ساتھ والی انگلی کی مدد سے آٹھ بار ناک کے نیچے اور گرد دائرے بنائیں۔



11- ماتھے پر اوپر کے رخ میں آٹھ بار ضربیں لگائیں۔ پہلے بائیں سے دائیں جانب اور پھر دائیں سے بائیں جانب دھرائیں۔



12- آنکھوں کے گرد دائرے کی شکل میں چار بار مساج کریں۔



13- دو نم روئی کے ٹکڑوں کو اپنی پہلی دو انگلیوں پر لپیٹیں اور پھر ان کی مدد سے کلینزر کو صاف کریں۔

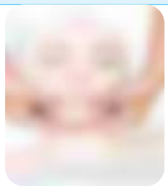
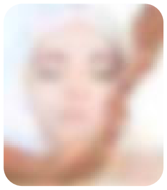
یادرکھیں!

کلینزنگ کے دوران پانی کا استعمال زیادہ کریں کلینزر کو جلد میں جذب نہ ہونے دیں بلکہ تمام گندگی اور میک اپ کے ذرات کو باہر لے آئیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

تدریسی مشق

مندرجہ ذیل ٹیبل میں دی ہوئی تصویروں کی تفصیلات لکھیں۔

تصویر	تفصیلات
	
	

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

جلد کی پولیشنگ کا عمل

جائزہ

سورج کی کرنوں کے سامنے جلد کی نمائش، گرد وغبار اور آلودگی کے باعث جلد اپنی قدرتی چمک کھودیتی ہے۔ لہذا جلد کی پولیشنگ یا بلیچنگ کا عمل فیشل ٹریٹمنٹ کے دوران کیا جاتا ہے تاکہ جلد کی رنگت کو نکھارا جائے اور Melanin کی مقدار کو کم کیا جاسکے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

- ☆ ہربل اور کیمیائی بلیچ۔
- ☆ جلد پر ردِعمل کا ٹیسٹ۔
- ☆ بلیچ کی اقسام۔
- ☆ بلیچ کو ملانے کا طریقہ۔
- ☆ بلیچ کا نتیجہ جانچنا۔

ہربل اور کیمیائی بلیچ[1]

ہربل بلیچ	کیمیائی بلیچ
☆ یہ قدرتی اجزاء سے بنی ہوتی ہے۔ ☆ ہربل یا قدرتی بلیچ میں لیموں کا رس، شہد، دودھ، Lactic Acid اور ٹماٹر شامل ہوتے ہیں۔ ☆ ہربل بلیچ کے کوئی منفی اثرات نہیں ہوتے۔	☆ کیمیائی بلیچ مصنوعی اجزاء سے بنی ہوتی ہے۔ ☆ کیمیائی بلیچ میں Hydroquinone شامل ہوتا ہے۔ ☆ کیمیائی بلیچ سے منفی اثرات ہوسکتے ہیں مثلاً عارضی سرخی، جلن، خارش اور سوجن۔ ☆ حاملہ خواتین، جگر اور گردے کے مریضوں کو کیمیائی بلیچ سے گریز کرنا چاہیئے۔

جلد پر ردِعمل کا ٹیسٹ[2]

بلیچ کا عمل شروع کرنے سے پہلے Patch Test کرنا انتہائی ضروری ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ بلیچ لگانے کے نتیجے میں جلد پر منفی ردِعمل نہ ہو۔ لہذا **کلائنٹ** کے جلد کے چھوٹے سے حصے پر کان کے نیچے یا کہنی پر تھوڑی سی بلیچ لگانی چاہیئے اور اسے چھ سے آٹھ منٹ تک سوکھنے کیلئے چھوڑ دینا چاہیئے اس کے بعد اس حصے کو پانی سے صاف کرنا چاہیئے پھر Aesthetician کو چاہیئے کہ اس حصے کو غور سے دیکھئے کے کہیں سرخی، ریش یا سوجن تو نہیں اگر ان میں سے کوئی علامات پائی جائیں تو اس کا یہ مطلب ہے کہ اس **کلائنٹ** کیلئے بلیچ موزوں نہیں ہے۔ اس کے علاوہ اگر Patch Test کے دوران **کلائنٹ** جلن کی شکایت کرے تو فوراً بلیچ کو جلد سے صاف کردینا چاہیئے اور اس **کلائنٹ** کی جلد پر کیمیائی بلیچ استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

بلیچ کی اقسام[3]

بلیچ کی قسم	تفصیلات
پاؤڈر والی بلیچ	☆ اس بلیچ میں پاؤڈر کے ساتھ مائع Hydrogen Peroxide ملائے جاتے ہیں ☆ اس کا اثر بہت تیز ہوتا ہے لہذا یہ صرف کالے داغ دھبوں کو کم کرنے کیلئے استعمال کرنی چاہیئے۔

ملک بلیچ	☆ اس بلیچ کو تیار کرنے کیلئے خشک دودھ میں Liquid Ammonia ملایا جاتا ہے۔ ☆ یہ حساس جلد کیلئے موزوں ہے۔
صابن کے ذروں والی بلیچ	☆ یہ صابن کی شکل میں دستیاب ہوتی ہے۔ ☆ یہ چکنی اور کیل مہاسوں والی جلد کیلئے موزوں ہے۔
تیل پر مبنی بلیچ	☆ یہ کریم بلیچ ہوتی ہے اور کرسٹل کے ذروں میں دستیاب ہوتی ہے۔ ☆ یہ خشک جلد کیلئے موزوں ہے اور یہ جلد میں نمی کا تناسب برقرار رکھتی ہے۔

بلیچ کو ملانے کا طریقہ [4]

1- بلیچ کو ملانے کیلئے پلاسٹک کا برتن، چمچ یا Spatula اور بلیچ کو ملانے والے اجزاء کا انتظام کریں۔
2- بلیچ سے بچنے کیلئے ہاتھوں پر دستانے چڑھالیں اور ایپرن پہن لیں۔
3- دو کھانے کے چمچ بلیچ پاؤڈر، ایک کھانے کا چمچ ڈویلپر کچھ قطرے سوذنگ لوشن، عرقِ گلاب اور ایک وٹامن ای کا کیپسول ملائیں۔

بلیچ کا نتیجہ جانچنا [5]

بلیچ کے عمل کے بعد جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ کالے داغ دھبے کم ہوجاتے ہیں۔ اور چہرے کے بالوں کا رنگ لائٹ گولڈن ہوجاتا ہے۔ گویا جلد گوری اور نکھری ہوئی دکھائی دیتی ہے۔

یاد رکھیں!
کلائنٹ کو تاکید کریں کے بلیچ کے عمل کے بعد کم از کم ایک دن کیلئے سورج کے سامنے نہ جائیں کیونکہ اس سے جلد کی رنگت سیاہ ہوسکتی ہے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

جلد کی سودنگ

جائزہ

فیشل ٹریٹمنٹ میں جلد کی پولیشنگ یا بلیچ کے عمل کے بعد جلد کی سودنگ انتہائی اہم ہے۔ جلد کی سودنگ کے ذریعے جلد پر موجود سرخی اور جلن جو پولیشنگ کے نتیجے میں رونما ہوتی ہے اسے کم کیا جاتا ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

☆ جلد کی سودنگ کیلئے میجک ہیمر کا استعمال۔

☆ جلد کی سودنگ کا طریقہ کار۔

☆ سودنگ لوشن کی اقسام۔

جلد کی سودنگ کیلئے میجک ہیمر کا استعمال[1]

میجک ہیمر فیشل ٹریٹمنٹ میں استعمال ہونے والا بڑا آسان اور مؤثر آلہ ہے۔ یہ مائیکروڈرمابریشن کے ساز وسامان کا حصہ ہے۔ میجک کے دو اطراف ہوتے ہیں۔ ایک ہی وقت پر یہ دونوں اطراف دو مختلف درجہ حرارت پر کام کر سکتے ہیں۔ مثلاً ایک سائیڈ گرم ہے تو دوسری ٹھنڈی ہوتی ہے۔ مگر سودنگ کے عمل میں۔ ہیمر کا ٹھنڈا حصہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ہیمر کی ٹھنڈی سائیڈ پر تھوڑا سا سودنگ لوشن ڈالا جاتا ہے اور پھر اس سے جلد پر مسج جاتا ہے جس کے نتیجے میں جلد کو آرام پہنچتا ہے۔

جلد کی سودنگ کا طریقہ کار [2]

جلد کی سودنگ دستی یا پھر بجلی کی مشین کی مدد سے کی جا سکتی ہے۔

جلد کی سودنگ کا دستی طریقہ

1- چہرے اور گردن پر عرقِ گلاب چھڑکیں۔

2- ٹھنڈی روئی کے گولوں کو چہرے پر لگائیں۔

3- سودنگ لوشن جس میں مینتھول / کیمفور / کیمومائل یا پیپرامنٹ تیل شامل ہو اسے یکساں طور پر چہرے اور گردن پر لگائیں۔

4- سودنگ لوشن کو اچھی طرح چہرے اور گردن پر تب تک ملیں جب تک وہ جلد کے اندر اچھی طرح جذب نہ ہو جائے۔

میجک ہیمر کے ساتھ جلد کی سودنگ کا طریقہ

1- میجک ہیمر کی تار کو مائیکروڈرمابریسن مشین کے اندر ہاٹ اور کولڈ والی ساکٹ میں جوڑیں۔

2- مائیکروڈرمابریسن مشین کا ٹائم سیٹ کریں اور ہیمر کو آن کریں۔ ہیمر کو آن کرتے ہی آپ کو پنکھے کے چلنے کی آواز آئے گی۔

3- ٹھنڈی سائیڈ کو آن کرنے کیلئے ٹھنڈے والے بٹن کو آن کریں۔

4- ہیمر کو ٹھنڈا کرنے کیلئے آن کرنے کے بعد دو سے تین منٹ کیلئے انتظار کریں۔

5- ٹریٹمنٹ کو پانچ سے دس منٹ لگیں گے۔ اس بات کا خصوصی خیال رکھیں کہ ہیمر کو جلد کے ایک ہی حصے پر بہت زیادہ دیر کیلئے نہ رکھیں۔

7- کولڈ والا بٹن بند کریں تاکہ ہیمر بند نہ ہو جائے۔

10- چہرے کو اینٹی سیپٹک وائپ کی مدد سے صاف کریں۔

سودنگ لوشن کی اقسام[3]

سودنگ لوشن مختلف مقاصد کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ مارکیٹ میں دستیاب سودنگ لوشنز کی اقسام مندرجہ ذیل ہے۔

☆ سورج سے جھلسی ہوئی جلد کیلئے سودنگ لوشن۔

☆ کیل مہاسوں والی جلد کیلئے سودنگ لوشن۔

☆ جسم کی دردوں کیلئے سودنگ لوشن۔

☆ Hives جو ایک جلد کی الرجی کی قسم ہے جس میں جلد کی سطح پر پھوڑے اور سرخی رونما ہوتی ہے اس کیلئے بھی سودنگ لوشن مارکیٹ میں دستیاب ہوتا ہے۔

سٹیمنگ کا عمل

جائزہ

سٹیمنگ فیشل کے دوران کی جاتی ہے تا کہ **جلد کو نرم کر کے** اور مساموں کے اندر کے مادے کو باہر نکالا جا سکے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

☆ سٹیمنگ کا طریقہ۔
☆ سٹیم کا ردِعمل۔
☆ سٹیمنگ کے عمل میں ٹائمنگ کی اہمیت۔
☆ اوزون لائٹ کی اہمیت۔
☆ اوزون لائٹ سٹیمر کے استعمال کا طریقہ۔

سٹیمنگ کا طریقہ کار [1]

1- کلائنٹ کے بالوں کو تولیئے سے ڈھانپیں
2- روئی کے گولوں پر عرق گلاب لگائیں اور کلائنٹ کی آنکھوں پر رکھیں۔
3- چہرے پر مائیسچرائزر لگائیں تا کہ جلد کو جلن سے بچانے کیلئے مائیسچرائزر کی حفاظتی تہ بن جائے۔
4- سٹیمر کی دی گئی زیادہ سے زیادہ کے نشان کی سطح تک پانی بھریں۔
5- سٹیم کو اروماتھیراپی کا اثر دینے کیلئے پانی میں پانچ چائے کے چمچ عرق گلاب اور دو قطرے Essential Oil کے ڈالیں۔
6- سٹیمر کو آن کر کے بھاپ کے بننے کا انتظار کریں۔
7- کلائنٹ کے چہرے سے سٹیمر کا تقریباً ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں۔
8- سٹیمنگ کو شروع کرنے سے پہلے ٹائم نوٹ کر لیں۔
9- چکنی جلد کو 2 سے 3 منٹ کیلئے خشک جلد کو 5 سے 7 منٹ کیلئے اور بوڑھی جلد کو 8 سے 6 منٹ کیلئے سٹیم دیں۔
10- جیسے ہی مطلوبہ ٹائم اختتام پذیر ہو جائے تو سٹیمر کو بند کر دیں۔
11- چہرے کے درجہ حرارت کو حسبِ معمول کرنے کیلئے ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔
12- چہرے کو تولیئے سے خشک کریں۔

سٹیم کا ردِعمل [2]

Skin Reaction of Steaming

☆ فیشل ٹریٹمینٹ کے دوران سٹیمنگ کے ذریعے جلد کے مساموں کو کھولا جاتا ہے اس عمل کے دوران مندرجہ ذیل وجوہات کی بناء پر منفی ردِعمل بھی ہو سکتا ہے۔
☆ اگر سٹیمنگ کے عمل کو شروع کرنے سے پہلے چہرے کی صحیح طرح کلینزنگ نہ کی ہو اور چہرے پر میک اپ لگا رہے تو جلد پر ردِعمل ہو سکتا ہے۔
☆ حساس جلد اور سوزش والی جلد پر بھی سٹیمنگ کے باعث ردِعمل ہو سکتا ہے۔

سٹیمنگ کے عمل میں ٹائمنگ کی اہمیت [3]

اگر سٹیمنگ مقررہ وقت سے زیادہ دیر کیلئے کی جائے تو جلد پر ردِعمل ہو سکتا ہے۔ عموماً سٹیمنگ 8 سے 10 منٹ کیلئے کی جاتی ہے۔ لیکن اگر اس وقت سے تجاوز کیا جائے تو جلد پر ردِعمل کے نتیجے میں سرخی پیدا ہو سکتی ہے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

اوزون سٹیمنگ کی اہمیت[4]

☆ اوزون سٹیم جلد کی ساخت کو نرم کرتی ہے۔

☆ یہ جلد کی رنگت کو نکھارتی ہے اور صاف کرتی ہے۔

☆ یہ جلد میں خون کی گردش کو فروغ دیتی ہے۔

☆ یہ جلد کے میٹابولزم کو بڑھاوا دیتی ہے۔

☆ اس سے جلد تروتازہ اور جوان بناتی ہے۔

☆ اوزون سٹیم خلیوں کی ترویج کرتی ہے۔

☆ اوزون سٹیم میں جب قدرتی مہک اور ہربل تیل شامل کئے جاتے ہیں تو جلد کے داغ دھبے بھی صاف ہو جاتے ہیں اور جلد نرم وملائم اور چمکدار دکھائی دیتی ہے۔

☆ اوزون سٹیم چہرے کی سلوٹیں اور جھریوں کو بھی ٹریٹ کرتی ہے۔

اوزون لائٹ سٹیمر کے استعمال کا طریقہ[5]

1- سٹیمر کی تار کو کام کرتے ہوئے بجلی کے سوئچ میں لگائیں۔ کوشش کریں کے جس سوئچ میں آپ تار لگا رہے ہیں وہ منظور شدہ (Ground Fault Circuit Interupter) ہو۔

2- سٹیمر کے شیشے والے جار میں اوپر کی طرف نصب فل پورٹ کے ذریعے مقطر پانی شامل کریں۔ یاد رکھیں کہ جار کے اوپر دی گئی سرخ لائن سے پانی کی مقدار تجاوز نہ کرے۔

3- فیلٹ سٹرپ پر دو سے تین قطرے Essential Oil ڈالیں۔

4- فیلٹ سٹرپ کو سٹیمر کے ٹوٹی والے ڈھکن میں رکھیں۔

5- بھانپ کی ضرورت سے 5 سے 8 منٹ پہلے سٹیمر کو آن کریں۔

6- سٹیمنگ کے عمل کے دوران کلائنٹ کی آنکھوں کو بچانے کیلئے اس پر آئی پیڈ رکھ دیں۔

7- ٹریٹمینٹ کے دوران صحیح وقت پر کلائنٹ کو سٹیم دیں۔ سٹیم کا دورانیہ کلائنٹ کی جلد کی قسم اور حساسیت پر مبنی ہوتا ہے۔

8- سٹیمر کو اونچا یا نیچے کرنے کیلئے اور مطلوبہ ہائٹ پر سیٹ کرنے کیلئے سٹیمر پر نصب Height Adjusting Knob کو استعمال کریں۔

9- سٹیمر کے سر کو ایک جگہ پر کھڑا کرنے کیلئے knob کو زور سے کسیں۔

10- بھانپ ابھرنے والی ٹوٹی (Steam Nozzle) کو کلائنٹ کے آرام اور جلد کی قسم کے مطابق سیٹ کریں۔ یہ دائیں اور بائیں دونوں جانب گھمائی جا سکتی ہے۔ عموماً اس ٹوٹی کو کلائنٹ کے چہرے کے درمیانی حصے کے سامنے سیٹ کیا جاتا ہے اسے 12 سے 16 انچ کے فاصلے پر رکھا جاتا ہے مگر یہ فاصلہ کلائنٹ کی جلد کی قسم اور صورتحال جس کا ٹریٹمینٹ کیا جا رہا ہوتا ہے اس پر منحصر ہوتا ہے۔

11- ضرورت پڑنے پر ٹریٹمینٹ کے آخری پانچ منٹ کے دوران اوزون لائٹ کا بٹن آن کر دیں۔

اوزون لائٹ سٹیمر کو استعمال کرتے ہوئے احتیاطی تدابیر

- ☆ فیشل سسٹم کو مڑے ہوئے ہینڈل کی مدد سے ہلائیں نہ کہ سٹیمر آرم کو۔
- ☆ سٹیمر میں صرف مقطر پانی کا استعمال کریں۔
- ☆ سٹیمر کے **مرتبان** میں سرخ لکیر تک ہی پانی ڈالیں اس بات کا خیال کریں۔اس سرخ لکیر سے پانی کی مقدار تجاوز نہ کرے۔
- ☆ گرم **مرتبان** میں ٹھنڈا پانی نہ ڈالیں کیونکہ **مرتبان** ٹوٹ جائے گا۔
- ☆ کمرے کے درجہ حرارت والا پانی سٹیمر میں ڈالیں۔
- ☆ سٹیمر کو چلانے سے پہلے اس میں پانی شامل کریں۔
- ☆ کلائنٹ کے جس حصے کو سٹیم دی جا رہی ہو اس سے سٹیمر کی ٹوٹی کو 12 سے 16 انچ کے فاصلے پر رکھیں۔
- ☆ جب سٹیمر استعمال میں نہ ہو تو اس بات کو یقینی بنائیں کے وہ بند ہے۔
- ☆ سٹیمر میں نصف شیشے کے **مرتبان** کو چیک کریں کہ وہ مضبوطی سے سٹیمر کے اندر نصف دھات کے رنگ (Gaskit) میں فِٹ ہوا ہو اور پھر **مرتبان** میں پانی بھریں۔
- ☆ جب مرطبان میں پانی بھر رہے ہوں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ سٹیمر بند ہو۔
- ☆ کبھی بھی Essential Oil یا جڑی بوٹیوں کو براہ راست پانی میں شامل نہ کریں۔
- ☆ خوشبو والی پٹی کو بھاپ والی ٹوٹی کے ڈھکن (Nozzle Cap) میں رکھیں۔
- ☆ جب سٹیمر آن ہوتا ہے تو اس کے کچھ حصے گرم ہو جاتے ہیں مثلاً Steamer Head لہذا جن لوگوں کو شدید درجہ حرارت والی چیز کو ہاتھ لگا کر بیرونی اعصاب کے نقصان کا خدشہ ہو انہیں گرم سٹیمر کو ہاتھ لگانے سے گریز کرنا چاہئے۔

بلیک ہیڈ نکالنے کا عمل

بلیک ہیڈ سے مراد بالوں کے غدود کے اندر موجود Sebum اور Iceratin ہوتا ہے جو جلد کی سطح پر ظاہر ہو کر سیاہ رنگ کا ہو جاتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟
بلیک ہیڈ اس گرد و غبار اور تیل سے پیدا ہوتے ہیں جو Sebaceous Glands میں بند ہوتا ہے۔

Blackheads

Black/Whitehead Extractor

جائزہ

بلیک اور وائٹ ہیڈ کو نکالنے کا عمل فیشل ٹریٹمنٹ میں انتہائی ضروری ہے۔ جلد سے بلیک اور وائٹ ہیڈ کلینزنگ اور سٹیمنگ کے عمل کے بعد نکالے جاتے ہیں تا کہ جلد کے اندر موجود سیبم جس سے بلیک ہیڈ بنتے ہیں وہ نرم ہو جاتے ہیں اور بلیک ہیڈ با آسانی جلد سے نکالے جاسکیں۔ عموماً بلیک ہیڈ کو Open comedone بھی کہا جاتا ہے ماہر Aesthetician کو بلیک ہیڈ نکالتے ہیں کیونکہ اگر بلیک ہیڈ صحیح طرح سے نہ نکالے جائیں۔ تو رگیں ٹوٹ سکتی ہیں جس کے نتیجے میں جلد پر جلن ہو سکتی ہے اور اس سے مزید بلیک ہیڈ چہرے پر رونما ہو سکتے ہیں یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

☆ بلیک اور وائٹ ہیڈ کو دستی اور ویکیوم مشین کی مدد سے نکالنے کا طریقہ۔
☆ Nose Pin سے بلیک اور وائٹ ہیڈ نکالنے کے باعث جلد پر ردِ عمل۔
☆ نوز سٹرپ

بلیک اور وائٹ ہیڈ کو دستی اور ویکیوم مشین کی مدد سے نکالنے کا طریقہ [1]

دستی طریقہ:

-1 کلائنٹ کو فیشل بیڈ پر لٹائیں۔
-2 ضرورت کے تحت فیشل بیڈ اور لائٹ کو سیٹ کریں۔
-3 میگنی فائنگ گلاس کی مدد سے جلد پر بلیک اور وائٹ ہیڈ کا جائزہ لیں۔
-4 جلد کے متعلقہ حصے کو اچھی طرح کلینز کریں۔
-5 جلد کو نرم بنانے والے متعلقہ حصے کو پانچ منٹ کیلئے بھاپ دیں۔
-6 بلیک ہیڈ نکالنے والے Extractor کو استعمال کرنے سے تیس سیکنڈ پہلے Rubbing Alcohol یہ وہ Alcohol ہوتی ہے جسے متحلل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خطرناک بیکٹر یا کو مارتا ہے۔ اگر بلیک ہیڈ نکالنے والے اوزار کے دو دہانے ہوں تو دونوں دہانوں کو Alcohol میں ڈبوئیں۔
-7 اوزار کے دہانے کو غور سے دیکھیں اور درست سائز کے دہانے کو استعمال کریں یاد رکھیں کہ دہانے کا سائز بلیک ہیڈ جسے نکالنا ہو اس کے سائز جتنا ہونا چاہیئے اگر بہت بڑا دہانا استعمال کیا جائے تو جلد کے اندر موجود بلیک ہیڈ آسانی سے نہیں نکلے گا
-8 اوزار کے دہانے کو بلیک ہیڈ کے درمیان میں رکھیں اور اس کی نوک کی مدد سے اوزار کو جلد کے اندر گھسائیں۔
-9 جراثیم کش روئی کے ٹکڑے کی مدد سے نکالے ہوئے بلیک ہیڈ کو جلد سے صاف کریں۔
-10 جلد کی جراثیم کشی اور مساموں کو بند کرنے کیلئے جراثیم کش مصنوعات کی مدد سے جلد کو صاف کریں۔

ویکیوم مشین کی مدد سے بلیک ہیڈ نکالنے کا طریقہ

Vacuum Suction Machine

-1 کلائنٹ کو فیشل بیڈ پر لٹائیں۔
-2 ضرورت کے تحت فیشل بیڈ اور لائٹ کو سیٹ کریں۔
-3 میگنی فائنگ گلاس کی مدد سے بلیک اور وائٹ ہیڈ کا جائزہ لیں۔

4- جراثیم سے پاک ویکیوم والے آلے کو ویکیوم مشین کے اندر نصب کریں۔
5- جِلد کو نرم کرنے کیلئے بلیک ہیڈ والے جلد کے حصے کو بھانپ دیں۔
6- متعلقہ حصے پر زیتون کا تیل لگائیں۔
7- ویکیوم مشین کو آن کریں۔
8- ویکیوم مشین کے شیشے والے حصے کو اوپر کے رخ میں چلائیں تا کہ بلیک اور وائٹ ہیڈ باہر آ جائیں۔
9- ویکیوم مشین کو بند کر دیں۔
10- جِلد کو آرام پہنچانے کیلئے سودنگ لوشن یا ایلو ویرا لگائیں۔
11- چہرے پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں۔
12- تولیے کی مدد سے چہرے کو خشک کریں۔
13- ویکیوم مشین کے شیشے والے آلے کی جراثیم کشی کیلئے اسے سینی ٹائرز میں ڈبوئیں۔
14- ویکیوم مشین کو درست جگہ پر واپس رکھیں۔

Nose Pin سے بلیک اور وائٹ ہیڈ نکالنے کے باعث جلد پر ردِ عمل[2]

اگر بلیک یا وائٹ ہیڈ کو نوز پن کی مدد سے نکالتے ہوئے مساموں پر زیادہ دباؤ ڈالا جائے تو جلد پر سرخی اور نشان پڑ سکتے ہیں اس کے علاوہ مسامے ٹوٹ جاتے ہیں۔ جسکے باعث متعدی مرض کا خدشہ ہوتا ہے اور مزید بلیک ہیڈ نکل سکتے ہیں اس سے جلد میں کولیجن کی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔ جس کے باعث جِلد پر داغ دھبے رونما ہو جاتے ہیں۔ جن کو ٹریٹمینٹ کرنا بے حد مشکل ہوتا ہے۔

نوز سٹرپ[3]

نوز سٹرپ کی شکل ناک کی طرح ہوتی ہے ناک کے مطلوبہ حصے کو گیلا کریں اور پھر خشک ہاتھوں سے Nose Strip چپکا دیں جیسے ہی پانی خشک ہو جاتا ہے تو پٹی کو ناک سے کھینچ لیں اور آپ بلیک ہیڈ کو پٹی کے ساتھ جڑا دیکھ سکیں گے۔ ان کے سوا ایسی کوئی پانی کی پٹی موجود نہیں جس کی مدد سے بلیک ہیڈ نکالے جا سکیں۔ گویا نوز سٹرپس کی مدد سے با آسانی بلیک ہیڈ ناک سے نکالے جا سکتے ہیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

جلد کی ٹوننگ کا عمل

جائزہ

جلد پر سے چکنائی کو صاف کرنے کیلئے ٹونر استعمال کیا جاتا ہے۔اس سے جلد کسی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔سکن ٹونر جلد میں خون کی گردش بڑھانے میں مددگار رہتا ہے۔اور یہ جِلد کے مسام فیشل کے دوران بھاپ دینے کے عمل کے بعد کُھل جاتے ہیں۔ یہ ان کو بند کرنے میں بھی مددگار رہتا ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ عناصر پر مشتمل ہے:

بھاپ کے بعد ٹونر کی اہمیت

ٹونر کو لگانے کا عمل

بھاپ کے بعد ٹونر کی اہمیت[1]

چہرے کو بھاپ دینے کے بعد ٹونر لگانے کا عمل نہایت اہم ہے کیونکہ بھاپ سے جِلد کے مسام کے اندر جمع شدہ میل کو نکالنے کیلئے مسام کھل جاتے ہیں تاہم اگر مسام کو کھلا چھوڑ دیا جائے تو یہ ظاہری طور پر بھی برے لگتے ہیں اور کھلے ہوئے مسام جلد کے لئے نقصان دہ ثابت ہوسکتے ہیں کیونکہ ان کے ذریعے جلد میں آلودہ گرد اور بیکٹیریا داخل ہوکر بلیک ہیڈ اور ایکنی پیدا کرسکتے ہیں۔ٹونر مسام کو تنگ کردیتا ہے اسطرح کھلے ہوئے مسام چہرے پر کم نظر آتے ہیں۔

ٹونر کو لگانے کا عمل[2]

ٹونر مندرجہ تین طریقوں سے لگایا جاسکتا ہے۔

- ☆ چہرے پر تھپتھپا کر
- ☆ ٹونر کے چند قطرے روئی پر انڈھیل کر چہرے پر روئی ملیں۔
- ☆ ٹونر ماسک والی جالی کا حصہ چہرے پر لگا کر جالی کے حصہ کو 2 سے 3 منٹ کیلئے چہرے پر رکھیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

جلد کی ایکسفولیشن یا سکربنگ کا عمل

جائزہ

سکربنگ فیشل ٹریٹمینٹ میں انتہائی ضروری عمل ہے۔اس سے نہ صرف جِلد پر موجود مردہ خلیوں کی تہہ کو اتارا جاتا ہے بلکہ جِلد کو نرم و ملائم اور نکھارا بھی جاتا ہے۔یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

☆ سکربنگ کے طریقے۔

☆ ہاتھوں کی نقل وحرکت کی تکنیک

سکربنگ سے مراد وہ تکنیک ہے جس میں چہرے پر موجود گرد وغبار کو زور سے رگڑنے کے ذریعے صاف کیا جاتا ہے۔

سکربنگ کے طریقے[1]

بنیادی فیشل میں میکینیکی ایکسفولیئیشن یا سکربنگ کی جاتی ہے۔اس عمل میں کُھر چنے والی مصنوعات کے ذریعے جِلد پر موجود مُردہ خلیوں کو اتارا جاتا ہے۔سکربنگ کے مختلف طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

سکربنگ برش

سکربنگ برش کی مدد سے بھی کی جاسکتی ہے ہاتھ کی چٹکی کے برابر سکرب چہرے اور گردن پر لگائیں۔ **سکربنگ کی مدد سے دائرے کی شکل میں سکربنگ کریں اور Anticlockwise گولائی میں تمام چہرے اور گردن پر مساج کریں۔**

دائیں گال پر گھڑی کی مخالف سمت میں کئی بار برش سے دائرے بنائیں اور پھر یہی عمل گھڑی کی سمت/Clockwise میں بائیں گال پر دھرائیں آخر میں برش کی مدد سے نرمی کے ساتھ ماتھے پر ضربیں لگائیں۔ماتھے کے درمیان سے شروع کر کے کنپٹی پر اختتام کریں۔

سکربنگ پیڈ

سکربنگ پیڈ کی مدد سے بھی ایکسفولیئیشن کی جاسکتی ہے۔چٹکی کے برابر سکرب پیڈ پر لگائیں اور پھر اس پیڈ سے اوپر کے رخ میں جِلد پر ضربیں لگائیں سکربنگ پیڈ کی مدد سے جِلد پر مُردہ خلیوں کی تہہ کو اتارا جاتا ہے اور ناہموار جِلد کو ملائم بنایا جاتا ہے۔

Scrubbing Pad

ہاتھوں کی مدد سے سکربنگ کا عمل سکربنگ کو ہاتھوں کی مدد سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ہاتھوں میں چٹکی کے برابر سکرب لے کر جِلد پر ملا جاتا ہے تا کہ جِلد کی مُردہ تہہ کو اتارا جاسکے۔

ہاتھوں کے نقل وحرکت کی تکنیک

فیشل میں سکربنگ ہاتھوں کی انگلیوں کے سروں سے کی جاتی ہیں انگلیوں کے سروں کی نقل وحرکت کی تفصیلات مندرذیل ہیں

1- سب سے پہلے سکرب کا اوپر کے رُخ میں گالوں پر مساج کیا جاتا ہے۔انگلیوں کے سروں سے گالوں پر دائرے بنائے جاتے ہیں۔

2- اس کے بعد سکرب نرم ضربوں کی مدد سے اوپر کے رُخ میں گردن سے تھوڑی تک ملا جاتا ہے۔

3- سکرب ماتھے کے درمیان سے کنپٹیوں تک ملا جاتا ہے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

مساج اور جلد کے پریشر پوائنٹ

> پریشر پوائنٹ جسم پر وہ جگہ ہوتی ہے جہاں سے شریان ہڈی پر سے گزرتی ہے۔ اور اسے خون روکنے درد اور دباؤ کم کرنے کیلئے دبایا جاسکتا ہے۔

جائزہ

جسم پر موجود ہر پریشر پوائنٹ جسم کے ایک خاص حصے سے منسلک ہوتا ہے۔ ان کو دبانے سے جسم کی دردوں میں کمی کی جاسکتی ہے۔ Acupressure کے ذریعے سر درد، کمر درد، ہڈیوں کی بیماریاں اور درجنوں دیگر بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

فیشل میں چہرے کا مساج بہت اہمیت رکھتا ہے یہ 10 سے 15 منٹ کا ہوتا ہے، اس میں چہرے اور گردن کا مساج شامل ہے۔

یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

☆ چہرے اور گردن کے پریشر پوائنٹس کو دبانے کی تکنیک

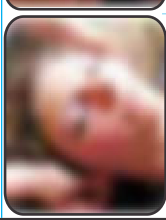
چہرے اور گردن کے پریشر پوائنٹس کو دبانے کی تکنیک[1]

Pressure points of Face

مندرجہ ذیل تکنیکوں سے چہرے اور گردن کے پریشر پوائنٹس کو دبایا جاسکتا ہے:

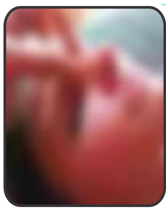
1- انگلیوں کو کنپٹیوں پر رکھیں اور آرام سے اپنے انگوٹھوں کی مدد سے پریشر پوائنٹس کو دبائیں اور پریشر بحال کریں۔ اسی عمل کو ماتھے سے سر کے تاج تک ایک ایک انچ کے فاصلے پر پانچ پوائنٹس پر دھرائیں۔

2- چہرے کو ایک طرف سے نیچے کریں اور دوسری طرف گال پر گھڑی کی سمت میں دائرے بنائیں۔ گال کی ہڈی پر یہ عمل کریں اور اس جگہ جہاں گال کی ہڈی آنکھ کی پتلی کے ٹھیک نیچے ہو وہاں دباؤ ڈالیں۔

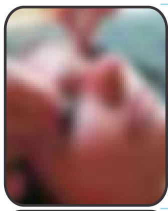


3- کانوں کی اوپر انگوٹھے کی ساتھ والی انگلی سے مساج کریں۔ پورے کان پر یہ عمل دوبار دھرائیں۔ کانوں پر بھی ہاتھوں اور پیروں کی طرف پریشر پوائنٹ ہوتے ہیں جو پورے جسم کو اثر انداز کرتے ہیں۔

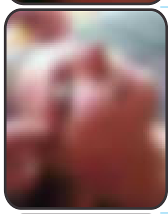
TVET RSP does not secure copyright of these pictures



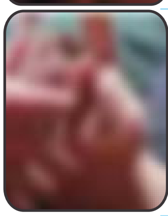
4- آنکھ کا پریشر پوائنٹ آنکھ کے اندرونی کونے میں ناک کے ساتھ ہوتا ہے۔اس کو پانچ سے دس سیکنڈ کیلئے دبائیں۔



5- انگوٹھے اور انگوٹھے کے ساتھ والی انگلی کی مدد سے بھنوؤں کو ہلکا سا چھوئیں اور بھنوؤں کے اندرونی کونے کو دبائیں۔



6- بھنوؤں کے بیرونی کونے جہاں ہڈی ہوتی ہے۔اس کو دبائیں۔



7- انگوٹھے کے کونوں سے نتھنوں کے ساتھ والے پریشر پوائنٹس کو دبائیں۔ یہاں دائرے بنانے کے بجائے اوپر کے رُخ میں دباؤ ڈالیں۔

8- ایک ہاتھ سے تھوڑی کو پکڑیں اور دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے کی مدد سے تھوڑی کے درمیانی حصے پر دباؤ ڈالیں۔ اس عمل کو انجام دینے کیلئے گھڑی کی سمت میں انگوٹھے کو حرکت دیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

ماسک لگانے کا عمل

جائزہ

فیشل ماسک کی مدد سے چہرے کی جلد کو ٹائٹ جاسکتا کیاہے۔ ایکسفولیئشن اور سٹیمنگ کی وجہ سے کھلے ہوئے جلد کے مساموں کو بند کیا جا سکتا ہے اور جِلد کو ٹھنڈک اور آرام پہنچایا جاتا ہے یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

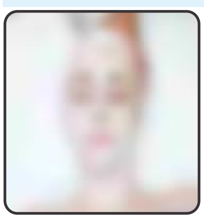
☆ ماسک کی اقسام اور اہمیت۔

☆ ماسک لگانے اور اتارنے کا صحیح طریقہ۔

ماسک کی اقسام اور اہمیت[1]

ماسک کی اقسام	اہمیت
مٹی والا ماسک	مٹی والے ماسک قدرتی اجزاء سے بنے ہوئے ہوتے ہیں جو جِلد کے اندر موجود گرد وغبار کو جلد کی بیرونی سطح پر لا کر ان کا مکمل صفایا کرتے ہیں یہ نارمل اور چکنی جِلد کیلئے موزوں ہوتے ہیں۔
پیل آف ماسک	یہ ماسک جیل، پلاسٹک یا پیرافن ویکس کی طرح ہوتے ہیں۔ یہ جلد کو عارضی طور پر کستے ہیں اور خون کی گردش کو بڑھاتے ہیں یہ بوڑھی اور خشک جِلد کیلئے موزوں ہوتے ہیں۔
تھرمل ماسک	تھرمل ماسک کو چہرے پر لگائے جانے کے کچھ دیر بعد گرم ہو جاتے ہیں یہ جِلد کے خلیوں کو گرماتے ہیں اور جِلد کو کھل کر سانس لینے کا موقع دیتے ہیں۔
کریم ماسک	کریم ماسک میں Emollient کی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو جلد کو ملائم بناتی ہیں یہ نارمل اور خشک جِلد کیلئے مفید ثابت ہوتے ہیں کیونکہ یہ جِلد میں نمی کا اضافہ کر کے اس کو تر و تازہ بناتے ہیں۔
گرم تیل والا ماسک	ان میں عموماً بادام کا تیل، زیتون کا تیل اور وٹامن والے تیل شامل ہوتے ہیں یہ بوڑھی اور خشک جِلد کیلئے بہترین ہوتے ہیں کیونکہ یہ جلد کو ملائم بنانے کے ساتھ ساتھ جِلد میں خون کی گردش میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔
قدرتی ماسک	قدرتی ماسک پھلوں، جڑی بوٹیوں اور پودوں کی خصوصیات پر مبنی ہوتے ہیں یہ ہر طرح کی جلد کو نمی پہنچاتے ہیں اور تر و تازہ رکھتے ہیں۔

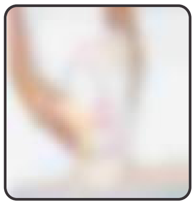
ماسک لگانے اور اتارنے کا صحیح طریقہ[2]



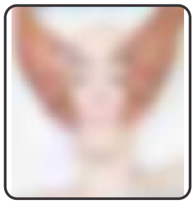
1- برتن میں اتنا ماسک ڈالیں جو کلائنٹ کی گردن اور چہرے کیلئے کافی ہو۔ ماسک برش کی مدد سے ماسک لگائیں۔ گردن سے لگانا شروع کریں اور اوپر کے رُخ میں ضربیں لگاتے ہوئے ماتھے پر اختتام کریں۔ آنکھوں، ہونٹوں، نتھنوں اور بالوں کی آغازی لکیر کو ماسک سے بچائیں۔

2- جب ماسک کو لگانے کا عمل مکمل ہو جائے تو آنکھوں پر روئی کے گولے رکھ دیں اس کے بعد اگر مٹی والا ماسک ہو تو اس کے سوکھنے کا انتظار کریں اور اگر پیل آف، قدرتی یا کریم ماسک ہو تو 20 - 15 منٹ انتظار کریں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures



3- دس منٹ بعد آنکھوں سے روئی کے گولے ہٹالیں اور گیلے اسپنج کو ماسک پر ملیں تا کہ پانی اندر جذب ہو۔ گردن سے ماسک اتارنے کا عمل شروع کریں پھر اوپر کے رُخ میں آتے جائیں۔اور باری باری گالوں، ناک اور ماتھے سے ماسک اتاریں۔



4- کلائنٹ کی جِلد کے مطابق ٹونر اور مائسچرائزر لگائیں، مائسچرائزر اسی ترکیب سے لگائیں جیسے کلینزنگ کی جاتی ہے اگر ضرورت سے زیادہ مائسچرائزر لگ جائے تو تھوڑا سا ہٹا لیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

سن بلاک لگانے کا عمل

جائزہ

سن بلاک یا سکرین ان مصنوعات کو کیا کہا جاتا ہے۔ جو کئی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں اور جن سے جِلد کو سورج کی بالائے بنفشی شعاؤں سے بچایا جاسکتا ہے۔ فیشل ٹریٹمینٹ کے اختتام پر اس سے پہلے کہ کلائنٹ سیلون سے باہر نکلے اس کے چہرے اور گردن پر سن بلاک لگانا انتہائی ضروری ہے اگر یہ نہ لگایا جائے تو سورج کی شعائیں کلائنٹ کی جِلد کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

☆ سن بلاک کی اقسام۔

☆ سورج کی شعاؤں سے حفاظت۔

☆ جِلد کی قسم اور سرگرمی کے مطابق SPF کی ضرورت

سن بلاک کی اقسام[1]

سن بلاک کی اقسام کی تفصیلات یونٹ نمبر 2 کے دوسرے عناصر میں درج ہیں۔

سورج کی شعاؤں سے حفاظت[2]

سورج کی روشنی میں بالائے بنفشی شعائیں موجود ہوتی ہیں اس کی وجہ سے جِلد پر بڑھاپا، جُھریاں، موتیابند، کالے دھبے، جھلسی ہوئی جِلد، چھائیاں اور جِلد کا کینسر بھی ہوسکتا ہے۔ جِلد کا نقصان روشنی کی شدت جِلد کا سورج کی شعاؤں کے سامنے نمائش کا دورانیہ اور آیا کے جِلد پر سن بلاک کی حفاظتی تہہ موجود ہے یا نہیں ان تمام عوامل پر منحصر ہوتا ہے۔ لہٰذا مندرجہ ذیل طریقوں سے جِلد کی سورج کی شعاؤں سے حفاظت کی جا سکتی ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟
UVA وہ شعائیں ہوتی ہیں۔ جو فضا میں موجود Ozone کی تہہ جذب نہیں کرتی اور جِلد کے اندر داخل ہو کر قبل از وقت بڑھاپا پیدا کرتی ہیں

کیا آپ کو معلوم ہے؟
UVB وہ شعائیں ہوتی ہیں جو جِلد کو جُھلسا سکتی ہیں اور جِلد کے کینسر کا بھی باعث بن سکتی ہیں۔

1- جِلد کو ڈھکیں

ایسے کپڑے پہنیں جو روشنی کو روکنے میں مددگار ثابت ہو۔

یہ تجزیہ کریں

اپنے ہاتھ اور روشنی کے درمیان ایک تہہ والا کپڑا رکھیں اگر آپ اپنا ہاتھ کپڑے میں دیکھ سکیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کپڑا صحیح طرح جِلد کو ڈھانپ نہیں رہا۔

2- سن بلاک استعمال کریں۔

SPF 15 کم از کم 93% بالائے بنفشی شعاؤں کو روکتا ہے۔

3- سر پر ٹوپی پہنیں

دھوپ سے بچنے کیلئے چوڑی ٹوپی (بیس بال کیپ کے علاوہ) پہنیں تا کہ گردن، کان، آنکھوں، ماتھا، ناک اور کھوپڑی کو سورج کی شعاؤں سے بچایا جا سکے

4- بلائے بنفشی شعاؤں سے بچنے کیلئے ورج کی روشنی (Uv-absorbent Shade) والے چشمے پہنیں۔

چشموں کا قیمتی ہونا ضروری نہیں بلکہ انہیں ایسا ہونا چاہئے کہ وہ 99 سے 100 فیصد UVA اور UVB شعاؤں کو روکیں۔

5- سورج کی شعاؤں کے سامنے جِلد کی نمائش میں کمی کریں۔

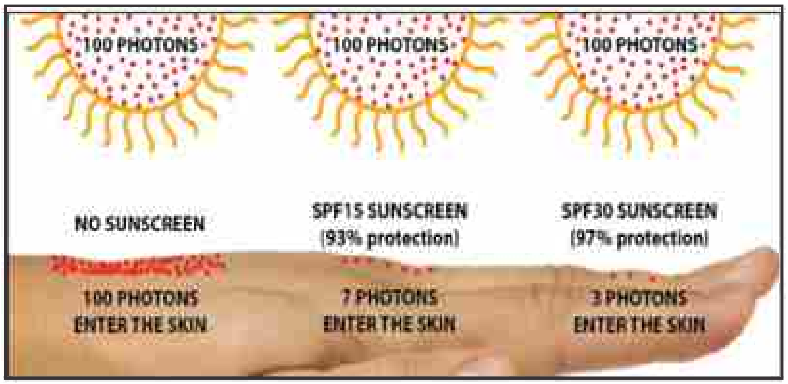
بالائے بنفشی شعائیں صبح دس سے شام چار بجے تک بہت زیادہ تیز ہوتی ہیں اگر آپ کو سورج کی شدت کا اندازہ نہ ہو تو Shadow Test کریں اگر آپ کا سایہ آپ سے چھوٹا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ سورج کی شعائیں دِن میں تیز ترین ہیں۔

Sun Protection Factor سے مراد ہے کہ سن بلاک یا سکرین کتنے اچھے طریقے سے جلد کو UVB شعاؤں سے بچائے گا۔

جلد کی قسم اور سرگرمی کے مطابق SPF کی ضرورت[3]

SPF کا پیمانہ مندرجہ ذیل ہے۔

- ☆ SPF15 93 فیصد UVB شعاؤں کو روکتا ہے۔
- ☆ SPF30 97 فیصد UVB شعاؤں کو روکتا ہے۔
- ☆ SPF50 98 فیصد UVB شعاؤں کو روکتا ہے۔



Skin Types	1 hr	2 hr	3 hr	4 hr	5+ hr
Very Fair Extremely Sensitive	15	30	30	45	45
Fair / Sensitive	15	15	30	30	45
Fair	15	15	15	30	30
Medium	8	8	15	15	30
Dark	4	8	8	15	15

ماڈیول کا خلاصہ

☆ کلائنٹ مشاورتی فارم پر کلائنٹ کی ذاتی معلومات ، جینیاتی جلد کے مسائل اور روز مرہ کی جلد کی دیکھ بھال کی معلومات ریکارڈ کی جاتی ہیں۔

☆ الرجی جسم کے مدافعتی نظام کوخراب کرتی ہے یہ کسی بھی کھانے پینے کی اشیاء، ذردانے،سمور، گرد وغبار یا ایسے مادے سے ہوتی ہے جس سے جسم حساس ہوجاتا ہے۔

☆ متعدی مرض مہلک اجسام مثلاً بیکٹیریا کے جسم کے اعضاء پر حملے سے لاحق ہوتی ہے اس کے نتیجے میں مختلف بیماریاں پھیلتی ہیں۔

☆ Efflevage ایک نرم ضرب کو کہا جاتا ہے جو جلد کی کلینزنگ میں استعمال ہوتی ہے اس کی مدد سے جلد کو آرام پہنچایا جاتا ہے۔

☆ جلد کی سودنگ،سودنگ لوشن کی مدد سے کی جاتی ہے تاکہ جلد کی سرخی اور جلن کو کم کیا جاسکے۔

☆ سٹیمنگ کا عمل فیشل ٹریٹمینٹ کے دوران کیا جاتا ہے جس میں گرم پانی میں موجود بھاپ کی مدد سے جلد کی صفائی کی جاتی ہے۔

☆ بلیک ہیڈ سے مراد جلد کے اندر بالوں کے غدودوں میں پھنسا ہوا Keratin اور Sebum ہوتا ہے جو جلد کی سطح پر آ کر سیاہ رنگ دھار لیتا ہے۔

☆ جلد کا ٹونر وہ لوشن ہوتا ہے جس سے جلد کو صاف کیا جاتا ہے اور جلد کے کھلے ہوئے مساموں کو بند کیا جاتا ہے۔

☆ سکربنگ کے عمل میں زور سے رگڑنے کے ذریعے جلد کا گرد وغبار صاف کیا جاتا ہے۔

☆ SPF سے مراد ہے کہ سن بلاک یا سکرین کتنے اچھے طریقے سے جلد کو UVB شعاؤں سے بچائے گا۔

☆ پریشر پوائنٹ جسم پر وہ جگہ ہوتی ہے جہاں سے شریان ہڈی پر سے گزرتی ہے اور اسے خون روکنے، درد اور دباؤ کم کرنے کیلئے دبایا جاتا ہے۔

سوالات اور جوابات

سوال نمبر 1- فیشل ٹریٹمنٹ میں کلینزنگ کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: کلینزنگ سے جِلد پر موجود آلودگی اور گرد و غبار کو صاف کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 2- فیشل ٹریٹمنٹ میں سکربنگ کیا کردار ادا کرتی ہے۔

جواب: سکربنگ جِلد کو Exfoliate کرتی ہے اور جِلد پر مردہ خُلیوں کی تہہ کو اتارتی ہے۔

سوال نمبر 3- بلیک ہیڈ نکالنے کے مختلف طریقوں کے نام بتائیں؟

جواب: ویکیوم سیکشن مشین، بلیک ہیڈ نکالنے والا اوزار اور نوز سٹرپ۔

سوال نمبر 4- جِلد کے ٹونر کا کیا مقصد ہوتا ہے؟

جواب: ٹونر جِلد کے مسام کو سٹیمنگ کے دوران کھل جاتے ہیں انہیں سکیڑتا ہے۔

سوال نمبر 5- سٹیمنگ میں استعمال ہونے والی مشین کا نام بتائیں؟

جواب: اوزون لائٹ سٹیمر۔

سوال نمبر 6- چہرے پر ماسک کیسے لگایا جاتا ہے؟

جواب: چہرے پر ماسک برش کی مدد سے لگایا جاتا ہے گردن سے لگانا شروع کر کے اوپر کے رُخ میں ضربیں لگاتے ہوئے ماتھے پر اختتام کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 7- SPF کی تعریف بیان کریں۔

جواب: SPF سے مراد ہے کے سن سکرین کتنی اچھی طرح جِلد کو **UV Rays** شعاؤں سے بچائے گا۔

سوال نمبر 8- Acupressure کیا ہے؟

جواب: Acupressure میں جِلد پر موجود پریشر پوائنٹس کو انگلیوں، ایڑھیوں اور ہاتھوں کے اطراف سے دبایا جاتا ہے تاکہ جسم کے قدرتی طور ٹھیک ہونے کی صلاحیت کو حوصلہ افزائی دی جائے۔

خودکو آزمائیے

1- بوڑھی جلد کی کیا خصوصیت ہے۔

ا) بلیک ہیڈ ☐ ج) جُھریاں ☐
ب) دانے ☐ د) سیبم کی زیادتی ☐

2- کلینزنگ بام کی ساخت

ا) ویکس جیسی ہوتی ہے۔ ☐ ج) مائع ہوتی ہے ☐
ب) چکنی ہوتی ہے۔ ☐ د) پانی جیسی ہوتی ہے۔ ☐

3- فیشل کون کرتا ہے۔

ا) Aesthetician ☐ ج) Hair Stylist ☐
ب) Dermatologist ☐ د) Malkeup Artist ☐

4- میجک ہیمر کے کتنے اطراف ہوتے ہیں۔

ا) چار ☐ ج) تین ☐
ب) پانچ ☐ د) دو ☐

5- بلیک ہیڈ نکالنے کیلئے کونسی مشین استعمال ہوتی ہے۔

ا) میجک ہیمر ☐ ج) اوزون لائٹ سٹیمر ☐
ب) ویکیوم سیکشن مشین ☐ د) سکربنگ برش ☐

6- نوز سٹرپ کس لئے استعمال ہوتی ہے۔

ا) جلد کو ٹون کرنے کیلئے۔ ☐ ج) ناک سے بلیک ہیڈ نکالنے کیلئے۔ ☐
ب) گالوں سے بلیک ہیڈ نکالنے کیلئے۔ ☐ د) جلد کو ٹھنڈک پہنچانے کیلئے۔ ☐

7- Astringent کس کیلئے موزوں ہوتے ہیں۔

ا) چکنی جلد ☐ ج) حساس جلد ☐
ب) خشک جلد ☐ د) بوڑھی جِلد ☐

8- جلد کے ٹونک میں۔

ا) کم Alcohol کی مقدار ہوتی ہے۔ ☐
ج) بہت زیادہ Alcohol کی مقدار ہوتی ہے ☐
ب) Alcohol ہوتی ہے نہیں۔ ☐
د) درمیانی Alcohol کی مقدار ہوتی ہے۔ ☐

9- چہرے پر ماسک کس سے لگائے جاتے ہیں۔

ا) اسپنج ☐
ج) برش سے ☐
ب) انگلیوں سے ☐
د) روئی سے ☐

10- SPF کیا روکتا ہے۔

ا) UVB شعائیں۔ ☐
ج) UVA شعائیں۔ ☐
ب) UV شعائیں۔ ☐
د) A/B شعائیں۔ ☐

11- پریشر پوائنٹ کس لئے دبائے جاتے ہیں۔

ا) جسم کی درد کم کرنے کیلئے۔ ☐
ج) متعدی امراض کو ٹریٹ کرنے کیلئے۔ ☐
ب) جلد کو خوبصورت بنانے کیلئے۔ ☐
د) جلد کو صاف کرنے کیلئے۔ ☐

دُرست جوابات

سوال نمبر	درست جواب
1.	ج
2.	ا
3.	ا
4.	د
5.	ج
6.	ج
7.	ا
8.	ا
9.	ج
10.	د
11.	ا

ٹریٹمنٹ فیشل کرنا

تدریسی نتائج

یہ ماڈیول مکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہوجائے گا کہ:۔

- ☆ حساس جلد پر Galvanic Facial کر سکے۔
- ☆ ملی جلی جلد کی پہچان اور ٹریٹمنٹ کر سکے۔
- ☆ pigmentation والی جلد کا دستی اور Microdermabrasion ٹریٹمنٹ کر سکے۔
- ☆ کیل اور مہاسوں والی جلد کو ٹریٹ کر سکے۔
- ☆ جھریوں اور زیادہ عمر والی جلد پر collagen اور glycolyic فیشل کر سکے۔
- ☆ سورج کی شعاؤں سے جلی ہوئی جلد کو ٹریٹ کر سکے۔
- ☆ ٹریٹمنٹ کے بعد کلائنٹ کو مشورے دے سکے۔

حساس جلد

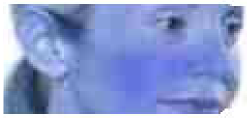
جائزہ

حساس جلد کی ساخت خشک ہوتی ہے۔لہذا یہ ماحولیاتی جارحیت کی وجہ سے سرُخ دکھائی دیتی ہے۔اوراس پر خارش بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

خشک جلد سرخ نظر آتی ہے اور اس پر خارش بہت جلدی ہوتی ہے۔

☆ کلائنٹ مشاورتی فارم
☆ حساس جلد کے لیے موزوں مصنوعات
☆ حساس جلد کے اسباب
☆ حساس جلد کی اصلاحات
☆ حساس جلد کے ٹریٹمنٹ کا طریقہ کار
☆ جلد میں نمی جذب کرنے کی تکنیک
☆ Galvanic تکنیک کا درست چارج



حساس جلد

کلائنٹ مشاورتی فارم[1]

اس کی تفصیل ماڈیول03 کے یونٹ 1 میں دی ہوئی ہے۔

حساس جلد کے لیے موزوں مصنوعات [2]

اس کی تفصیل ماڈیول02 کے یونٹ 1 میں دی ہوئی ہیں۔

حساس جلد کے اسباب [3]

حساس جلد کے اسباب ماڈیول02 کے یونٹ 02 میں درج ہیں۔

حساس جلد کی اصلاحات [4]

حساس جلد کی اصلاحات ماڈیول02 کے یونٹ02 میں دی ہوئی ہیں۔

حساس جلد کے ٹریٹمنٹ کا طریقہ [5]

یاد رکھیں!
Galvanic ٹریٹمنٹ حساس جلد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

1۔ کلائنٹ سے مشاورتی فارم پر کروائیں۔
2۔ آنکھ، میگنا فائنگ گلاس یا جدل کے سکینر کی مدد سے کلائنٹ کی جلد کا تجزیہ کریں۔
3۔ کلائنٹ کو فیشل پیکج کے انتخاب میں مدد کریں۔
4۔ حساس جلد کے لیے فیشل رینج کا انتظام کریں جس میں sodium lauryl sulfate اورammonium lauryl sulfate کے بغیر والا موئیسچرائزر ، sulfate کے بغیر والا cleanser، alcohol کے بغیر والا ہربل ٹونر اور ملتانی مٹی والا فیس ماسک شامل ہوتے ہیں۔
5۔ Galvanic تکنیک میں استعمال ہونے والی مشینوں کا بھی انتظام کریں
6۔ کلائنٹ کو فیشل گاؤن پہننے کے لیے الگ کمرے میں بھیجیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

7۔ کلائنٹ کے زیورات اُتروائیں۔

8۔ کلائنٹ کو فیشل بیڈ پر لیٹنے میں مدد کریں۔

9۔ فیشل بیڈ کو 45 ڈگری کے زاویے پر سیٹ کریں اور فوکس لائٹ کو آن کریں۔

10۔ تکنیک شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کی جراثیم کشی کریں۔

11۔ چہرے اور گردن کی حساس جلد والے کلینزر کی مدد سے صاف کریں۔

12۔ جلد سے بلیک یا سفید ہیڈ نکالیں۔

13۔ روئی کی مدد سے چہرے پر ٹونر لگائیں۔

14۔ حساس جلد والے سکرب کی مدد سے جلد کو exfoliate کریں۔

15۔ جلد پر پی ایچ بیلینسنگ کریم لگائیں تاکہ حساس جلد کا نمی کا تناسب متوازن ہو جائے۔

16۔ چہرے اور گردن پر حساس جلد والا ماسک، ماسک برش کی مدد سے اوپر کی سمت میں لگائیں۔

17۔ گیلی روئی، سپنج وائپ کی مدد سے ماسک کو صاف کریں۔

18۔ Galvanic machine کو آن کریں۔اور اس کو کلائنٹ کے خون کے گروپ کے مخالف سیٹ کریں۔مثال کے طور پر اگر کلائنٹ کا خون کا گروپ positive یعنی مثبت ہو تو مشین کو منفی (negative) چارج کریں۔

19۔ چھڑی جیسے آلہ (stick Tool) کو گیلی روئی یا ٹشو سے لپیٹیں اور کلائنٹ کو اس کے ہاتھ میں پکڑنے کے لیے کہیں۔

20۔ کلائنٹ کے چہرے پر فروٹ یا ملٹی وٹامن سیرم لگائیں۔

21۔ جلد کو اُفقی (Horizontal) یا عمودی (Vertical) سمت میں گول ٹول کی مدد سے اوپر کی طرف 10-15 منٹ کیلئے اٹھائیں تاکہ سیرم جلد کے اندر Galvanic in کی مدد سے جذب ہو جائے۔

22۔ مشین کو بند کر کے اس کو صاف کریں اور تکنیک میں استعمال ہونے والے دوسرے آلات کی بھی جراثیم کشی (sanitization) کر کے واپس صحیح جگہوں پر رکھ دیں۔

23۔ کلائنٹ کو سورج سے بچاؤ والی کریم (sunblock) SPF10/30/60 باقاعدگی سے استعمال کرنے کا مشورہ دیں، اس کے علاوہ کلائنٹ کو تاکید کریں کے چہرے پر صابن کے بجائے فیس واش استعمال کیا کریں۔

Galvanic فیشل میں معتدل کرنٹ مثبت اور منفی پر مشتمل ions استعمال ہوتا ہے جس سے جلد میں تازگی اور شگفتگی پیدا ہوتی ہے۔

مشق!

طالب علم کو galvanic ٹریٹمنٹ کسی ماہر کی نگرانی میں 5 سے 6 بار کرنا چاہیے۔اس کے بعد وہ بغیر نگرانی کے خود کر سکے گا۔

Lontophoreslis ٹریٹمنٹ میں اجزاء کو پانی میں شامل کر کے بجلی کے کرنٹ کے ذریعے جلد میں جذب کروایا جاتا ہے۔

جلد میں نمی جذب کرنے کی تکنیک[6]

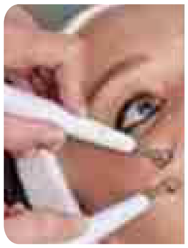
Galvanic Machine کی مدد سے نمی جلد کے اندر جذب کی جا سکتی ہے۔فیشل کے دوران Galvanic machine کے ذریعے پانی پر مبنی مصنوعات جلد میں جذب کی جاتی ہیں۔اس عمل کو iontophoresis کہتے ہیں۔

یاد رکھیے!

حاملہ خواتین یا ایسے لوگ جنہیں ذیابیطس یا جن کے دل میں پیس میکر نصب ہوتا ہے یا فولادی پیوند کاری ہوئی ہو تو galvanic ٹریٹمنٹ نہ دیا جائے۔

Lonto Rollers

Ionization کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ جس میں میٹل رولر استعمال ہوتے ہیں اور ان کو میٹل رولر کو iontorollers کہتے ہیں۔ایک رولر کو منفی پول کے ساتھ جوڑا جاتا ہے جبکہ دوسرا رولر مثبت پول کے ساتھ جوڑا جاتا ہے۔جلد پر کریم لگانے کے بعد رولر جلد پر استعمال کیے جاتے ہیں۔جب رولنگ مومنٹ جلد پر کی جاتی ہے تو ionization حاصل کی جاتی ہے۔رولنگ مومنٹ بہت آہستہ کی جاتی ہے۔



Galvanic تکنیک کا درست چارج [7]

گلوینک تکنیک مندرجہ ذیل دو مرحلوں پر مشتمل ہے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

Galvanic Machine

یادرکھیں!

آپGalvanic Machineچہرے کے خشک حصوں کے لیےاستعمال کر سکتے ہیں اورMicrodermabrasion چکنے حصوں کے لیےاستعمال کر سکتے ہیں۔

1۔ Deincrustation

2۔ Iontophoresis

Deincrustation

اس مرحلے میں Galvanic Machine کومنفی چارج کیا جاتا ہےاور چہرے پرمنفیchargedخصوصی پری ٹریٹمنٹ جل لگائی جاتی ہے جیسے ہی منفی چارج ہوئی مشین چہرے کےاُن حصوں پراستعمال کی جاتی ہے جہاں منفی چارج والیgel لگی ہوتی ہے وہاںgelجلد کےاندر جذب ہونا شروع ہو جاتی ہےاور جلد کےاندر موجود نجاست سے جڑ جاتی ہے۔اس کے بعد گیلےکپڑے کی مدد سے جیل کو چہرے سے صاف کیا جاتا ہے۔

Iontophoresis

اس مرحلے میں مثبت چارج (positively charge) ہوئی جیل چہرے پر لگائی جاتی ہے اور پھر chrome baseوالے Galvanic massager کی مدد سے گلوینک کرنٹ سیدھا جلد کے اندر جاتا ہے۔ یہ کرنٹ مثبت اور منفیionsپر مشتمل ہوتا ہے جوجلد کےاندرتوانائی کی تعمیرنواورتوازن برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جلد کے خشک اور چکنے حصوں کیلئے مناسب مصنوعات کا چناؤ[8]

ان مصنوعات کی تفصیل ماڈیول02 کے یونٹ02 میں درج ہے۔

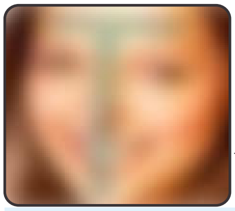
ملی جلی جلد

جائزہ

جب چہرے پر ایک سے زائد اقسام کی جلد ہوتو اسے ملی جلی جلد کہتے ہیں۔ ملی جلی جلد ٹریٹمنٹ کرنے کیلئے Aesthectican کو مناسب علم ہونا ضروری ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ ملی ' جلی جلد
- ☆ ملی ' جلی جلد کا ٹریٹمینٹ
- ☆ خشک اور چکنی جلد کے حصوں کے لیے مناسب مصنوعات
- ☆ کونٹراانڈیکیشنز

ملی جلی جلد[1]



عموماً ملی جلی جلد کی علامت یہ ہے کہ چہرے کے کچھ حصے خشک اور سخت ہوتے ہیں جبکہ چہرے کا درمیانی حصہ جسے(T-zone) کہتے ہیں جس میں ناک،ٹھوڑی اور ماتھا شامل ہیں وہ چکنے ہوتے ہیں۔ملی جلی جلد پر جھُریاں، توڑ پھوڑ اور rosacea ایک ساتھ پائے جاتے ہیں۔ اس تصویر میں T-Zone کو واضح طور پر دکھایا جا رہا ہے۔

ملی جلی جلد
T-Zone چہرے پر تیل والا حصہ دکھا رہا ہے۔

ملی جلی جلد کا ٹریٹمنٹ[2]

ملی جلی جلد کی فیشل تکنیک مندرجہ ذیل ہے

1۔ کلائنٹ سے مشاورتی فارم پر کروائیں۔
2۔ آنکھ، میگنفائنگ گلاس یا جلد سکینر کی مدد سے کلائنٹ کی جلد کا تجزیہ کریں۔
3۔ کلائنٹ کو فیشل پیکج کے انتخاب میں مدد کریں۔
4۔ کلائنٹ کی جلد کے حساس حصے کے لیے مناسب فیشل رینج کا بندوبست کریں جس میں Sodium Lauryl Sulfate، Ammonium Lauryl Sulfate، کریم والا کلینزر، موئسچررائزر، alcohal free herbal toner، organic face mask یا ملتانی مٹی والا فیس ماسک اور جلد کے چکنے حصے کے لیے tea tree oil، پی ایچ بیلنسنگ کریم اور مصنوعی ٹونر کا انتظام کریں۔
5۔ کلائنٹ کو الگ کمرے میں فیشل گاؤن پہننے کیلئے بھیجیں۔
6۔ کلائنٹ کے زیورات اُتروائیں۔
7۔ کلائنٹ کو فیشل بیڈ پر لیٹنے میں مدد کریں۔
8۔ فیشل بیڈ کو 45 ڈگری کے زاویہ پر ایڈجسٹ کریں اور فوکس لائٹ کو آن کریں۔
9۔ تکنیک شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کی جراثیم کشی کریں۔
10۔ جلد کے خشک حصوں کو کریم والے کلینزر کی مدد سے کلینز کریں اور چکنے حصوں کو gel cleanser کی مدد سے کلینز کریں۔
11۔ جلد کے چکنے حصے سے بلیک اور وائٹ ہیڈ نکالیں۔
12۔ روئی کی مدد سے ملی جلی جلد والا ٹونر چہرے پر لگائیں تا کہ چہرے پر موجود بقیہ کلینزر بھی صاف ہو جائے تا کہ جلد میں نمی کا تناسب متوازن ہو جائے۔

یاد رکھیے!
جلد کے خشک حصہ کے لیے Galvanic مشین استعمال کریں۔اور چکنائی والے حصے کے لئے مائیکروڈرمابریسن

مشق!
طالب علم کو ملی جلی جلد کا ٹریٹمنٹ کسی ماہر کی نگرانی میں 4 سے 5 بار کرنا چاہیے۔اس کے بعد وہ بغیر نگرانی کے خود کر سکے گا۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

13۔ جلد کو ملی جلی جلد والے سکرب کی مدد سے exfoliate کریں۔

14۔ جلد پر پی ایچ بیلنسنگ کریم لگائیں تا کہ جلد کے چکنے اور خشک حصوں میں نمی کا تناسب متوازن ہو جائے۔

15۔ چہرے پر ملی جلی جلد والا فیس ماسک 10-05 منٹ کے لیے لگائیں۔

16۔ گیلی روئی، سپونج یا وائپ کی مدد سے چہرے سے ماسک صاف کریں۔

17۔ سورج سے بچاؤ والی sunblock cream یا لوشن لگائیں

18۔ فیشل میں استعمال ہونے والے سامان کی جراثیم کشی (sterlization) کریں۔

19۔ فیشل میں استعمال ہونے والی مصنوعات کو صحیح جگہ پر واپس رکھیں۔

20۔ کلائنٹ کو ایلو ویرا جل والا sunblock باقاعدگی سے استعمال کرنے کی تاکید کریں۔

جلد کے خشک اور چکنے حصوں کیلئے مناسب مصنوعات کا چناؤ [3]

ان مصنوعات کی تفصیل ماڈیول 02 کے یونٹ 02 میں درج ہے۔

کونٹرا انڈیکشنز [4]

مائیکرو ڈرمابریسن کی کونٹرا انڈیکیشنز

☆ حال ہی میں herps میں مبتلا ہونا۔
☆ جلد پہ موکے
☆ جلد پر کیل مہاسے کا سرگرم ہونا
☆ فعال Rosacea
☆ غیر مستحکم ذیابیطیس
☆ آٹو مدافتی نظام کی خرابی کی شکایت
☆ Retin-A کا باقاعدگی سے استعمال یا پھر حال ہی میں کیمیائی پیل کروائی ہو۔

گلوینک تکنیک کی کونٹرا انڈیکیشنز

☆ حاملہ خواتین
☆ ہاپئر حساس جلد
☆ جلد کی انفیکشن یا جلن
☆ دمے کے مریض
☆ دل کے مریض جن کے دل میں پیس میکر نصب ہو۔
☆ چہرے پر دھات کی سوئیاں یا پلیٹس لگی ہوئی ہوں
☆ مرگی کے مریض
☆ ذیابیطیس کے مریض

پیگمنٹیشن

جائزہ

پیگمینٹیشن جلد کی ایک خرابی ہے جس میں سیاہ دھبے اور پیچ جلد پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ عموماً یہ خرابی سورج میں زیادہ رہنے سے ہوتی ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ پگمینٹیشن کی وجوہات
- ☆ پگمینٹیشن کیلئے ہاتھ کا فیشل
- ☆ مائکروڈرمابریسن ٹریٹمنٹ
- ☆ پگمینٹیشن کی اصلاحات
- ☆ وقت کی خوش انتظامی
- ☆ جلد کی مختلف اقسام کیلئے موئسچرائز

پگمینٹیشن کی وجوہات[1]

- ☆ جلد کی سوزش کی متعلقہ ادویات کا استعمال مثال کے طور پر (Minocyline)
- ☆ رطوبت خارج کرنے والی بیماری (Endocrice) مثال کے طور پر Addison Disease
- ☆ خون میں فولاد کا بڑھ جانا Hemochromatosis
- ☆ سورج کے سامنے زیادہ رہنا
- ☆ کھمبی (Fungus) انفیکشن مثال کے طور پر (Tinea Versicolor)

پگمینٹیشن کے لئے ہاتھ کا فیشل[2]

1- کلائنٹ سے مشاورتی فارم پر کروائیں۔

2- مشاورتی فارم کی معلومات کی مدد سے آنکھ سے دیکھ بھال کے اور میگنیفائینگ گلاس یا جلد سکینز کی مدد سے جلد کا تجزیہ کریں۔

3- کلائنٹ کو پیکج کے انتخاب میں مدد کریں

4- پگمینٹیشن جلد کیلئے موزوں فیشل رینج کا انتظام کریں یہ مصنوعات AHA(Alpha Hydoolic Acid)، Befa BHA(Hydoolic Acid) پر مبنی ہوں اور Lightening Product - Saycilic Acid Gygolic Acid- Lactic Acid - Phytogen Mask- Titanium Oxide - Zinc Oxide طاقت ور چھلائی والا سکرب (Intensive Peeling (Scrub) اور پگمینٹیشن کیلئے (Pigmentation Serum) پر مبنی مصنوعات ہوں۔

5- کلائنٹ کو گاؤن پہننے کیلئے علیحدہ خالی کمرہ میں بھیجیں۔

6- کلائنٹ کے زیورات اتروائیں۔

7- فیشل بیڈ پر لیٹنے میں کلائنٹ کی مدد کریں

8- فیشل بیڈ کو 45 ڈگری کے زاویے پر سیٹ کریں اور فوکس لائٹ آن کریں

9- ٹریٹمنٹ شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ جراثیم کش لوشن سے دھوئیں

-10 جلد کو کلینز ر سے صاف کریں۔

-11 جلد سے بلیک اور وائٹ ہیڈ نکالیں۔

-12 روئی کی مدد سے چہرے پر ٹونر لگائیں۔

-13 پگمینٹیشن ختم کرنے کیلئے جلد پر Intensive Exfoliating Scrub لگائیں۔

-14 جلد کی رنگت کو صاف کرنے کیلئے Melanin Lighting Cream یا سیرم لگائیں۔

-15 چہرے پر پانچ سے دس منٹ کیلئے فیس ماسک لگائیں۔

-16 گیلی روئی، سپنج یا وائپ کی مدد سے ماسک چہرے سے اتاریں۔

مائیکروڈرمابریسن ٹریٹمنٹ
ایک کیمیائی عمل کے بغیر تکنیک ہے جس میں کرسٹل کے چھوٹے چھوٹے زرات استعمال کر کے جلد کی بیرونی سطح سے مرجائے ہوئے خلیات ختم کئے جاتے ہیں اور یہ جلد کی نئی سطح کی پیداوار میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔جس سے جلد بہتر نظر آتی ہے۔

مائیکروڈرمابریسن ٹریٹمنٹ[3]

-1 مائیکروڈرمابریسن کیلئے آلات کا انتظام کریں اس میں الٹراسونک، سپرسونک، وینڈ الٹراسونک پروب، ریلیکسر، ائیر ہاورز، میجک ہیمر اور ڈائمنڈ ٹپ (چھوٹا درمیانہ اور بڑی) بمعہ ہینڈل شامل ہیں۔

-2 مشین کے سپرسونک آلے پر کلینزنگ لوشن لگائیں مشین کی شدت (Intensity) مقرر کریں۔ابتدائی طور پر کم شدت رکھیں اور بتدریج شدت میں اضافہ کریں۔

-3 کلینزنگ فوم کو Ultrasonic Tool پر ڈالیں اور مشین کے دباؤ/ثبوت کو سیٹ کرلیں۔پہلے دباؤ کو کم رکھیں اور پھر آہستہ آہستہ عمل کے دوران دباؤ کو بڑھاتے جائیں۔

Microdermabrasion Equipment

-4 ابتداء میں الٹراسونک اوزار کو گھڑی کی سمت میں اوپر کی طرف لے جائیں ابتدائی طور پر شدت کم رکھیں اور بتدریج شدت بڑھائیں۔

-5 آدھے چائے کے چمچ کے برابر Cleansing Gel سپرسونک آلات پر لگائیں۔

-6 ابتداء میں سپرسونک آلات کو گھڑی کی سمت میں اوپر لے جائیں۔

-7 مائیکروڈرمابریسن مشین کے ساتھ ریلیکسر کی تار لگائیں۔

8- چہرے پر مساج آئل کریم یا لوشن لگائیں۔

9- خون کی گردش بڑھانے کیلئے ریلیکسر کی مدد سے جلد کو گھڑی کی سمت میں جلد کا مساج کریں۔

10- مائیکروڈر مابریسن مشین کے ساتھ میجک ہیمر کی تار لگائیں۔

11- جلد کو میجک ہیمر کے گرم حصہ کے ساتھ ہلکی چوٹ لگائیں تا کہ جلد کے اوپر کی سطح اور خصوصی طور پر پگمینٹیشن والا حصہ گرم ہو جائے۔

12- ڈائمنڈ ٹپ ہینڈل پر لگا کر اسے مائیکروڈر مابریسن مشین کے ویکیوم والے حصے سے لگائیں۔

13- جلد کو ڈائمنڈ ٹپ ہینڈل و یکیوم اوزار کے ساتھ اوپر کی طرف چھیلیں۔

14- چھوٹے سائز کے ٹپ کو ٹی- زون والے حصہ کو چھیلیں جبکہ درمیانے سائز کے ٹپ کو ایکنی والے حصے میں اور بڑے سائز کے ٹپ کو چہرے کے دوسرے حصوں پر استعمال کریں۔

15- شدت کم کرنے والا سکون بخش لوشن چہرے پر لگائیں اور جلد کو سکون دینے کیلئے میجک ہیمر کا ٹھنڈا حصہ استعمال کریں۔

16- برش سے سکون بخش ماسک اوپر کی طرف لے جاتے ہوئے چہرے پر لگائیں۔

17- پانچ سے دس منٹ بعد ماسک کو گیلی روئی یا سپونج سے صاف کریں۔

18- مائیکرو ودر مابریسن مشین کا سوئچ بجلی سے منقطع کریں تمام اوزاروں کو جراثیم کش لوشن سے صاف کر کے موزوں جگہ پر رکھیں۔

19- کلائنٹ کو ہدایت کریں کہ سورج میں جانے سے پہلے سن بلاک SPF90 چہرے پر لگائیں اور چہرے پر بار بار پانی کا چھڑکاؤ کریں۔

پگمینٹیشن کی اصلاحات[4]

قدرتی اجزاء کے زریعے اصلاحات

Aloe Vera

1- ایلو ویرا ماسک

ایلو ویرا ماسک کو Seaweed اور خام شہد کے ساتھ ملا کر تیار کریں اسکو چہرے پر لگائیں اور چھ سے سات منٹ تک خشک ہونے دیں نیم گرم پانی سے اسے دھوئیں اس پگمینٹیشن ٹریٹمنٹ سے جلد نرم ہو جائے گی اور یہ پرانی جلد کے خلیات کو اتارنے میں اور نئی جلد پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

Potato

2- لیموں اور آلو کا رس

لیموں کے رس میں سٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ جو کہ جلد صاف کرنے میں مددگار رہتا ہے۔آلوؤں میں Catecholase پایا جاتا ہے یہ بھی جلد کو صاف کرتا ہے دونوں کے رس کو ملا کر چہرے پر 7-5 منٹ لگانے سے پگمینٹیشن ختم کی جا سکتی ہے۔

Lemon Peels

3- لیموں، شہد، دودھ اور مالٹے کے چھلکے کا ماسک

مالٹے کے چھلکوں میں Citric Acid ہوتا ہے شہد اور دودھ مالٹے کے چھلکوں کو Paste کی شکل میں جکڑنے کیلئے مددگار ہوتے ہیں۔ مالٹے کے چھلکوں کو خشک کر کے اسکو پاؤڈر کی شکل میں بنا کر اس میں لیموں کا رس، دودھ، مناسب شہد ملا کر ماسک تیار کریں اس ماسک کو پندرہ منٹ تک لگائیں اور پھر چہرے کو دھو دیں

4- کھیرا اور پودینہ

یہ خون کو ٹھنڈک پہنچانے والا ماسک ہے۔ یہ پگمینٹیشن ٹریٹ منٹ کرنے کیلئے مددگار رہتا ہے چھ پودینے کے پتوں کو ایک خام

Cucumber and Mint

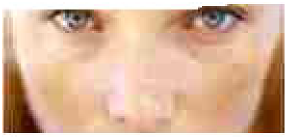
انڈے کی سفیدی کے ساتھ پھینٹیں یہاں تک کے جھاگ بن جائے آدھا کھیرا اچھی طرح مسلیں کہ پیسٹ بنالیں انڈے پودینے کے ساتھ کھیرے کی پیسٹ کو اچھی طرح ملائیں اور پھر 15 منٹ تک اس ماسک کو چہرے پر لگائیں نیم گرم پانی سے چہرے کو دھوئیں۔

دیگر اصلاحات

1- کلائنٹ کو وٹامن سے بھرپور غذا جیسا کہ پھل اور سبزیاں استعمال کرنے کا مشورہ دیں
2- کیمیائی پیل اور پگمینٹیشن ماسک لگائے جائیں جن میں Melanin پیدا کرنے کو روکنے والے اجزاء شامل ہوں اور پگمینٹیشن والی جلد کے حصہ کو ہلکا کریں۔
3- مائیکروڈرمابریسن تکنیک جس کی اوپر تفصیل دی گئی ہے پگمینٹیشن ٹریٹمنٹ کیلئے بھی استعمال ہوسکتی ہے۔

جلد کے داغ دھبوں کیلئے اصلاحات

☆ سورج سے بچنے کیلئے سن سکرین کا استعمال کریں اور جلد کو Tanning سے بچائیں۔
☆ موزوں کلینزر کے ساتھ چہرے کو تواتر سے صاف کیا جائے
☆ موزوں موئسچرائزر کو تواتر سے چہرے پر لگایا جائے
☆ جسم میں درست پانی کی مقدار برقرار رکھی جائے
☆ مائیکروڈرمابریسن ٹریٹمنٹ



وقت کی خوش انتظامی

مائیکروڈرمابریسن کو تیس سے چالیس منٹ لگتے ہیں تاہم گردن اور دوسرے جسم کے حصے ٹریٹمنٹ میں شامل ہوں تو ایک گھنٹہ درکار ہے مائیکروڈرمابریسن زیادہ طویل نہیں کرنا چاہئے کیونکہ یہ جلد کو حساس کرسکتا ہے۔ اسکو دوپہر کے کھانے Lunch کے دوران کا علاج بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہ ایسی تکنیک ہے کہ کم وقت میں جلد کی حالت بہتر ظاہر ہوتی ہے۔

Blemishes جلد میں نمایاں ہونے والے داغ دھبے جلد کا وہ حصہ ہے جس کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے۔ عام طور پر یہ ایکنی، پیدائشی نشان اور بڑھتی عمر کی وجہ سے رونما ہوتے ہیں۔

مختلف اقسام کی جلد کیلئے موئسچرائزر [7]

☆ Moisturizing کریم برائے خشک جلد
☆ Moisturizing لوشن برائے تیل والی جلد
☆ Moisturizing دودھ (Milk) برائے جوان اور حساس جلد

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

ایکنی (کیل مہاسے) کا علاج

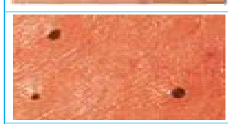
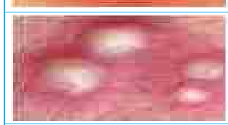
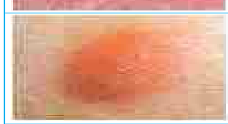
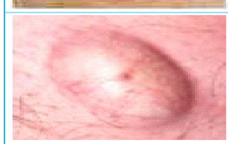
جائزہ

ایکنی (کیل مہاسے) جلد میں پیدا ہونے والی خرابی ہے جس میں جلد کے بالوں کے غدود تیل کی وجہ سے بند ہو جاتے ہیں اور جلد خلیہ (سیل) مردہ ہو جاتے ہیں۔ ایکنی عام طور پر چہرے، گردن، چھاتی، کندھے اور کمر پر نمودار ہوتی ہیں۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ ایکنی کی اقسام اور وجوہات
- ☆ اینٹی بیکٹر یا اور اینٹی ایکنی مصنوعات
- ☆ ایکنی کو کھینچنے کے لیے ویکیوم مشین کا استعمال
- ☆ ایکنی والی جلد پر ہائی فریکوینسی مشین 2 کے استعمال کی ہدایات
- ☆ اضافی تیل کو ختم کرنے کے لیے PH لیول کا پیمانہ
- ☆ ایکنی اور چکنی جلد کے لیے موزوں مصنوعات
- ☆ ایکنی کے لیے تدابیر ایکنی اور چکنی جلد کو دھوپ سے بچانے والی کریم (sunblock) SPF کے ساتھ۔

ایکنی کی اقسام اور وجوہات [1]

ایکنی کی اقسام اور وجوہات یونٹ نمبر 2 اور عنصر نمبر 2 میں بتا دی گئی ہیں۔

سیریل نمبر	ایکنی کی اقسام	تفصیل	مثال
1	وائٹ ہیڈ (سفید پھنسی)	جب جلد کے بالوں کے خلیے بند ہو جاتے ہیں اور جلد کے نیچے اُبھار پیدا کر دیتے ہیں۔	
2	بلیک ہیڈ (کالے دھبے)	جلد کے بالوں کی غدودیں بند ہونے پر جلد اوبھر آتی ہے اور ہوا لگنے پر ان کا رنگ کالا ہو جاتا ہے۔	
3	پیپولیس (Papules)	ہر جلد پر چھوٹے پنک دانے ہوتے ہیں اور جلد کو متاثر کرتے ہیں اور ہاتھ لگانے پر محسوس ہوتے ہیں۔	
4	کیل (Pimples)	کیل ایسے دانے ہوتے ہیں جو پس سے بھرے ہوتے ہیں ایکنی بیکٹر یا جسم سے لڑ رہے ہوتے ہیں۔	
5	پلیسٹل (پھوڑا)	یہ پھوڑے درمیان میں سے لال پیلے اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ان میں پس ہوتی ہے لیکن درد نہیں ہوتی ہے	
6	چھوٹی گلٹی	یہ سوج والی بڑی گلٹی ہوتی ہے جو کہ جلد کی گہری سطح پر ہوتی ہے۔ اور ہاتھ لگانے سے دکھتی ہے۔	
7	سسٹ (Cyst)	سسٹ بھی گلٹی کی طرح ہی ہوتی ہے اور پس سے بھری ہوئی جلد کی گہرائی تک ہوتی ہے۔	

اینٹی بیکٹر یل اور اینٹی ایکنی مصنوعات[2]

مندرجہ ذیل اجزاء کے ساتھ بنی ہوئی مصنوعات اینٹی بیکٹر یل اور اینٹی ایکنی ہوتی ہیں۔

PH تیزابیت اور بنیادی اجزا کو ناپنے کا پیمانہ ہے 0 سے 14 تک کا پیمانہ ہوتا ہے جس میں PH لیول 7 نیوٹرل ہے، 7 سے کم تیزابی ہے اور 7 سے زیادہ بنیادی ہے۔

(1) بینزوئل پر اکسائیڈ

بینزوئل پر اکسائیڈ کو BP بھی کہتے ہیں زیادہ تر ایکنی مصنوعات میں یہ اہم جز یا سرگرم جز کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ بینزوئل پر اکسائیڈ دو مرکبات میں بکھر جاتا ہے جو دونوں بیکٹر یا کو مارتے ہیں اور جلد کی حساسیت اور مدافعتی نظام کو کم کر دیتے ہیں۔ تمام بیکٹر یا چار گھنٹوں کے اندر اندر مر جاتے ہیں۔

(2) ٹی ٹری آئل

ایکنی کو ختم کرنے کے لیے علاج کے طور پر ٹی ٹری آئل ایک اہم جڑی بوٹی ہے۔ BP کی طرح یہ بھی ایکنی بیکٹر یا کو مسام میں مار دیتی ہے تاہم یہ 48 گھنٹوں کے بجائے 72 گھنٹے میں کام کرتا ہے۔ بینزویل آئل اکسائیڈ کے برعکس ٹی ٹری آئل سوج کے مخالف (anti inflamatory) ہوتا ہے۔ یہ جلد کو نہ لال کرتا ہے اور نہ خشک کرتا ہے اور نہ ہی کوئی داغ ڈالتا ہے۔

(3) کیلن ڈولیہ (گیندا)

کیلن ڈولیہ یعنی گیندا chrysanthemum کے پتوں کا نباتاتی نام ہے یہ قدرتی جز جلد کے جراثیم دھوتا ہے اور اس میں قدرتی طور پر اسپرین کی طرح سوجن مخالف (Anti Inflamatory) مرکب شامل ہوتا ہے اور اس میں ایسے مرکبات بھی شامل ہیں جو اینٹی بیکٹر یا اور سوزش بیکٹر یا کو مارتے ہیں۔ سوزش والے انفیکشن سے پس والے گول کیل مہاسے بنتے ہیں۔

(4) ٹرائی کلوسن

ٹرائی کلوسن گاڑھی شکل میں بیکٹر یا کی جھلی کو مارتا ہے بیکٹر یا کی خوراک فیٹی ایسڈ ہوتی ہے ٹرائی کلوسن پتلی حالت میں فیٹی ایسڈ کو ختم کر کے بیکٹر یا کو فاقے سے مارتا ہے۔

(5) ایڈا پیلین

ایڈا پیلین مسام کو کھولتا ہے اور ایکنی بیکٹر یا کی وجہ سے سوجن ختم کرتا ہے مسام کھلنے سے جلد کی سطح خشک ہو جاتی ہے اور بیکٹر یا ختم ہو جاتے ہیں۔

ویکیوم مشین کا ایکنی نکالنے کیلئے استعمال[3]

اس مشین کے استعمال کی تفصیل جز نمبر 7 یونٹ نمبر 3 میں دی گئی ہے۔

ایکنی جلد پر ہائی فریکونسی مشین کے استعمال کی ہدایات[4]

1۔ ایکنی کے علاج کیلئے ہائی فریکونسی کے آلات کو ترتیب سے رکھیں۔ ہائی فریکونسی سے نیلی وائلٹ شعائیں پیدا ہوتی ہیں جو ایکنی کے بیکٹر یا کو مارتی ہیں۔

2۔ ٹیلکم پاؤڈر کو چہرے پر لگائیں۔

3۔ کیلوں کے جھرمٹ کی صورت میں گول آلہ استعمال کریں۔ ایک کیل ہونے کی صورت میں Spoon Tool کو پہلے گھڑی کی سمت میں استعمال کریں اسکے بعد گھڑی کی مخالف سمت میں استعمال کریں۔ کیل کے اُبھرے ہوئے حصے کو دبائیں۔

4۔ ہائی فریکونسی مشین کا سوئچ بند کریں۔

5۔ آلات اور مشین کو جراثیم کشی کے بعد صحیح جگہ پر رکھیں۔

ہائی فریکونسی مشین کے کام کا طریقہ کار

ہائی فریکونسی مشین مضبوط شفاف شیشے کے اوزار (Electrode) کو جوڑ کر استعمال ہوتی ہے یہ electrode مختلف اقسام کی شکل اور لمبائی (size) میں چہرے اور جسم کے اوتار چڑھاؤ کے مطابق استعمال ہوتے ہیں۔ مستقل A.C. کرنٹ ہائی فریکونسی مشین چلانے پر پیدا ہوتا ہے۔ شیشے کا Electrode جلد کے ساتھ چھونے سے جلد میں سے کرنٹ گزرتا ہے۔ بجلی کا کرنٹ گزرنے سے شیشہ کے Electrode میں گیس پیدا ہوتی ہے جس سے حرارتی بجلی کی شعاع بنتی ہے۔ باہر کی ہوا جب Electrode کی گیس سے ملتی ہے تو جلد کی تروتازگی آکسیجن مالیکیول (ذرات) ملنے سے جلد میں سنسناہٹ کا احساس ہوتا ہے۔

Electrode Shapes	علاج والا حِصہ
مشروم	گال، ماتھا، گردن، سینہ، کمر
پوائنٹ	آنکھ کے گرد، چھوٹے علامات والا حصہ، ایکنی کے دانوں والا حصہ
Comb (کنگھی)	سر، بال
Spoon	گال، ماتھا، گردن، سر

زائد تیل کو ختم کرنے کے لیے PH لیول کی مقدار [5]

جب جلد میں تیزابی مواد بڑھ جاتا ہے تو چکنائی پیدا کرنے والے غدود اضافی تیل پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں اس لیے زائد تیل نکالنے کے لیے PH لیول زیادہ مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بہت زیادہ PH لیول کی مقدار بڑھانے سے جلد بالکل سوکھ نہ جائے کیونکہ خشک جلد سے زیادہ بیکٹر یا ختم ہو جائیں گے اس لیے بہت زیادہ مقدار میں PH لیول کا استعمال مناسب نہیں۔ PH لیول کی عمومی مقدار 5 سے 6 تک ہے۔

PH تیزابیت اور بنیادی اجزا کو ناپنے کا پیمانہ ہے 0 سے 14 تک کا پیمانہ ہوتا ہے، جس میں PH لیول 7 نیوٹرل ہے، 7 سے کم تیزابی ہے اور 7 سے زیادہ بنیادی ہے۔

موزوں مصنوعات برائے چکنائی اور ایکنی جلد [6]

موزوں مصنوعات برائے چکنائی اور ایکنی جلد کے لیے تفصیل ماڈیول 02 کے یونٹ 2 میں درج ہے۔

ایکنی جلد کے لیے اصلاحات [7]

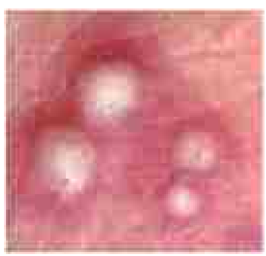
ایکنی جلد کے لیے اصلاحات یونٹ 02 کے ماڈیول 02 میں درج ہیں۔

سن بلاک SPF کے ساتھ برائے چکنائی اور ایکنی جلد: [8]

ایسے سن بلاک کو استعمال کیا جائے جو مسام کو بند نہ کرے۔ SPF30 وسیع بنیاد سن بلاک تجویز کیا جاتا ہے۔

مشق برائے طالب علم

مندرجہ ذیل کو صحیح نام سے پہچانیں

	Cyst
	Pustule
	**Papule**

جھریوں والی جلد کا ٹریٹمنٹ

جائزہ

وقت گزرنے کے ساتھ انسان کی جلد میں فرق پڑتا ہے اور عمر بڑھنے کے ساتھ جلد کی باہر والی تہہ Epidermis layer پتلی ہو جاتی ہے۔ اور جلد کی رنگت (Pigment) پیدا کرنے والے خلیے (Melanocytes) کم ہو جاتے ہیں اس لیے sebaceous glands کم میٹل پیدا کرتے ہیں لہذا جلد پیلی، پتلی اور خشک ہو جاتی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ داغ دھبے، جھریوں والی جلد میں زیادہ نمایاں ہوتے ہیں اس لیے eastheticianکو جھریوں والی جلد کا علاج کرنے کے لیے وسیع علم اور تجربہ ہونا چاہیے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

1۔ بڑھاپے کا عمل
2۔ جھریاں ختم کرنے والے فیشل
3۔ Collagen Facials کے اثرات اور جلد کو جوان کرنے والی مساج کی تکنیک
4۔ مائیکروڈرمابریسن
5۔ Collagen facial
6۔ Glycolic Facial
7۔ جھریوں والی جلد کیلئے موزوں مصنوعات
8۔ کنٹرا انڈیکیشنز
9۔ فیشل مشینری کو استعمال کرنے کی حفاظتی تدابیر

شکن: جلد میں سلوٹوں اور تہوں کو شکن کہتے ہیں۔

عمر بڑھنے کا عمل[1]

پہلا مرحلہ:
اس مرحلے میں جسم ناکارہ خلیے پیدا کرتا ہے۔ جس سے جسم کے افعال بگڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

دوسرا مرحلہ:
عمر بڑھنے کے دوسرے مرحلے میں خلیوں کا نقصان ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے DNA Cells کم ہو جاتے ہیں اس عمل کو apoptusis یا Programmed Cell Death کہتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ زیادہ عمر کے DNA Cells کے نقصان کی وجہ سے Cell پیدا نہیں کر سکتا جس سے نقصان کی تلافی ہو جائے۔ اس لیے یہ عمل بڑھاپے میں زیادہ نمایاں ہوتا ہے جس سے جلد پتلی ہو جاتی ہے

تیسرا مرحلہ:
عمر بڑھنے کے تیسرے مرحلے میں قدرتی اوا ءبتاوی فامرے Natural Oxidative Enzymes ناقص کارکردگی کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم کے antioxidants بڑھتی عمر کے ساتھ غیر موثر ہو جاتے ہیں۔

جھریوں کو ختم کرنے والا فیشل[2]

1۔ کلائنٹ سے مشاورتی فارم پر کرائیں۔
2۔ عام آنکھ یا جلد سکینر کی مدد سے کلائنٹ کی جلد کا تجزیہ کریں۔
3۔ کلائنٹ کی فیشل پیکج کے انتخاب میں مدد کریں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

4۔ کلائنٹ کی جلد کے حساس حصے کے لیے مناسب فیشل رینج کا انتظام کریں۔جس میں Ammonium Lauryl sulphate، کریم والا کلینزر، alcohal free herbal toner ، ملتانی مٹی والا فیس ماسک شامل ہیں اور کلائنٹ کی جلد کے چکنے حصے کے لیے PH,Balancing cream , Tea Tree Oil مصنوعی ٹونر کا انتظام کریں۔

5۔ کلائنٹ کو الگ کمرے میں فیشل گاؤن پہننے کے لیے بھیجیں۔

6۔ کلائنٹ کے زیورات اُتروائیں۔

7۔ کلائنٹ کو فیشل بیڈ پر لیٹنے میں مدد کریں۔

8۔ فیشل بیڈ کو 45 ڈگری کے زاویے پر ایڈجسٹ کریں اور فوکس لائٹ آن کریں۔

9۔ تکنیک شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کی جراثیم کشی کریں۔

10۔ جلد کی کلینزنگ aging جلد والے کلینزر کی مدد سے کریں۔

11۔ جلد سے وائٹ اور بلیک ہیڈز نکالیں۔

12۔ کاٹن بال کی مدد سے چہرے پر ٹونر لگائیں۔

13۔ بڑھتی ہوئی عمر والے سکرب کی مدد سے exfoliate کریں۔

14۔ جلد پر PH Balancing کریم لگائیں، تاکہ جلد کی نمی کا تناسب متوازن ہو جائے۔

15۔ چہرے پر اینٹی ایجنگ فیس ماسک 10-5 منٹ کے لیے لگائیں۔

16۔ گیلی روئی / سپنج یا وائپ کی مدد سے چہرے سے ماسک صاف کریں۔

17۔ گلوینک مشین کو آن کریں۔اور اس کو کلائنٹ کے خون کے گروپ مخالف سیٹ کریں۔مثال کے طور پر اگر کلائنٹ کا بلڈ گروپ مثبت تو اور گلوینک مشین کو منفی چارج کریں۔

18۔ چھڑے جیسے اوزار (stick tool) کو گیلی روئی یا ٹشو سے لپیٹیں اور کلائنٹ کو ہاتھ میں پکڑنے کو کہیں۔

19۔ کلائنٹ کے چہرے پر پھل والا / multivitamin / موئسچرائزر اینٹی ایجنگ سیرم لگائیں۔

20۔ جلد کو متوازی horizontal یا عمودی vertical سمت میں گول اوزار کی مدد سے 15-10 منٹ کیلئے اوپر کی طرف اُٹھائیں۔ تاکہ سیرم جلد کے اندر گلوینک ان کی مدد سے جذب ہو جائے۔

21۔ بال ٹول کی مدد سے آنکھیں، بھویں اور جلد کے شکن کو اوپر اٹھائیں۔

22۔ سورج سے بچاؤ والی کریم یا لوشن sunprotection چہرے پر لگائیں۔

23۔ فیشل میں استعمال ہونے والی مصنوعات کو صحیح جگہ پر واپس رکھیں۔

24۔ کلائنٹ کو Aloevera gel، کلینزنگ ملک، SPF 30 والا سن بلاک antiaging/collagen / lifting creams گھر پر استعمال کرنے کی تاکید کریں۔

مشق

طالب علم anti aging facial ماہر کی زیرِ نگرانی 4-5 مرتبہ کریں۔بعد میں خود بغیر نگرانی کے کر سکتے ہیں۔

کولیجن فیشل کے اثرات اور جلد کو جوان کرنے والی مساج کی مئوثر تکنیک[3]

یہ تکنیک چہرے اور گردن پر مادے کی زیادتی کو نکالنے کیلئے اور کولیجن کی مقدار کو بڑھانے اور دوبارہ پیدا کرنے کیلئے نہایت نازک طریقے سے استعمال کی جاتی ہے اس سے جلد کے شکن اور جھریوں میں کمی واقع ہوتی ہے۔اس کے علاوہ جلد کی رنگت کو برابر کرتی ہے۔نرمی سے massage cupping کرنا سودمند ہوتا ہے اور ایک ٹریٹمنٹ کے بعد واضح فرق نظر آتا ہے۔جسکو بار ہا کرانے کے بعد بہترین نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں اور یہ تکنیک نقصان دہ ثابت نہیں ہوتی۔یہ کولیجن کی مقدار کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔غیر ضروری

زروں radicals کو نکالتی ہے۔جس سے جلد جوان نظر آتی ہے۔اور یہ خون کی گردش کو بڑھاتی ہے جس سے نئے خلیے پیدا ہوتے ہیں خاص اقسام کے تیل کے استعمال اور lymphatic اخراج کے ساتھ جدید طریقہ کے مساج کرنے سے چہرے کی cupping سے جڑے ہوئے خلیوں کے گروہ میں پہلے پیدہ شدہ زہریلے مادے بے اثر ہوجاتے ہیں۔

مائیکروڈرمابریسن [4] Microdermabrasion

یہ تکنیک جو کہ جھریوں اور بڑھتی ہوئی عمر کی جلد کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔اس کو پہلے اس باب کے unit 03 میں بیان کیا جاچکا ہے۔

کولیجین فیشل [5] Collagen Facial

1۔ کلائنٹ سے مشاورتی فارم پر کرائیں۔
2۔ عام آنکھ، یا جلد سکیر کی مدد سے کلائنٹ کی جلد کا تجزیہ کریں۔
3۔ کلائنٹ کی فیشل پیکج کے انتخاب میں مدد کریں۔
4۔ کلائنٹ کو الگ کمرے میں فیشل گاؤن پہننے کے لیے بھیجیں۔
5۔ کلائنٹ کے زیورات اُترِوائیں۔
6۔ کلائنٹ کو فیشل بیڈ پر لیٹنے میں مدد کریں۔
7۔ فیشل بیڈ کو 45 ڈگری کے ضاویے پر ایڈجسٹ کریں اور فوکس لائٹ کو آن کریں۔
8۔ تکنیک شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کی جراثیم کشی کریں کریں۔
9۔ کولیجین کلینزر سے جلد کو صاف کریں۔
10۔ کولیجین سے جلد کو exfoliate کریں۔
11۔ چہرے اور گردن کا گاڑھی کولیجین کریم سے مساج کریں۔
12۔ کولیجین ماسک چہرے پر لگائیں اور اس کو 20-15 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔
13۔ چہرے کو گیلی روئی / اسپنج وائیپ سے صاف کریں۔
14۔ کریمی موئسچرائزر لگائیں۔

Collagen Face Mask

گلائیکولک فیشل [6] Glycolic Facial

1۔ کلائنٹ سے مشاورتی فارم پر کرائیں۔
2۔ عام آنکھ، یا جلد سکیر کی مدد سے کلائنٹ کی جلد کا تجزیہ کریں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

3۔ کلائنٹ کو فیشل پیکج کے انتخاب میں مدد کریں۔

4۔ کلائنٹ کو الگ کمرے میں فیشل گاؤن پہننے کے لیے بھیجیں۔

5۔ کلائنٹ کے زیورات اُتروائیں۔

6۔ کلائنٹ کو فیشل بیڈ پر لیٹنے میں مدد کریں۔

7۔ فیشل بیڈ کو 45 ڈگری کے ضاویے پر ایڈجسٹ کریں اور فوکس لائٹ کو آن کریں۔

8۔ تکنیک شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کی جراثیم کشی کریں۔

9۔ گلائیکولک کلینزر سے کلینزنگ کریں جو کیمیائی پیل کا مستقل طریقہ ہے جس سے جلد کی اوپر والی تہہ کی پیلنگ ہوتی ہے۔

10۔ اگر جلد پر aging spot ہیں تو بلیچ چہرے اور گردن پر 10-8 منٹ کے لیے لگائیں۔

11۔ فیس ماسک 12-10 منٹ کے لیے لگائیں۔

12۔ گیلے اسپنج سے ماسک صاف کریں۔

13۔ چہرے اور گردن پر موئسچرائزر لگائیں۔

موزوں مصنوعات برائے بوڑھی جلد [7]

مصنوعات موزوں برائے بوڑھی جلد کی تفصیل ماڈیول 2 کے یونٹ نمبر 2 میں درج ہے۔

کونٹرا انڈیکیشنز [8]

گلائیکولک فیشل کی کنٹرا انڈیکیشنز

(1) جو لوگ tretinion، Retin A کا استعمال کرتے ہیں انہیں Glycolic Facial نہیں دینا چاہیے۔

عام طور پر ان افراد کو بجلی والی مشینوں کے ٹریٹمنٹ سے گریز کرنا چاہیے۔

1۔ ذہنی تناؤ یا دباؤ والے کلائنٹ۔

2۔ جلد کی الرجی اور منفی اثرات والی حساس جلد والے کلائنٹ

3۔ ذیابیطس کے مریض جن کی تندرست ہونے کی قوت کمزور ہو۔

4۔ کلائنٹ جس کو خلا Isinus کی تکلیف کیونکہ اس تکنیک کے دوران بے آرامی ہو سکتی ہے۔

5۔ دانتوں کی filling یا مصنوعی دانت لگے ہونے کی صورت میں الیکٹرک مشینری منہ کے حصے میں پیچیدگی پیدا کر سکتی ہے۔

6۔ نسوں یا رگوں کی جلد کی حالت جس میں رگیں پھول یا ٹوٹ جاتی ہیں اور اس سے رگ vericose پھول جاتی ہے۔

7۔ مرگی۔

8۔ آدھے سر کے درد والوں کو احتیاط سے ٹریٹمنٹ دینا چاہیے۔

9۔ جن کلائنٹس کے دل میں پیس میکر نصب ہوا ہو انہیں بجلی کا ٹریٹمنٹ نہیں دینا چاہیے۔

فیشل مشینری کو استعمال کرنے کی احتیاطی تدابیر: [9]

1 ۔ فیشل کے سامان کو aesthetcian کے دائیں اور بائیں ایسے طریقے سے رکھنا چاہیے جس سے وہ مہارت سے استعمال کر سکے۔

2۔ لیڈ کنکشن مین سپلائی سے اس طرح لگانا چاہیے کے فیشل کے دوران اپنی sochet اپنی خانہ چشم سے کھینچی یا اُتر نہ جائے۔

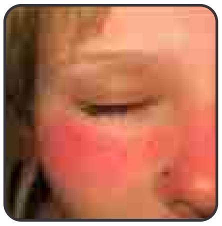
3۔ کسی قسم کے حادثے سے بچنے کے لیے لمبی تاروں سے اجتناب کرنا چاہیے۔
4۔ فیشل میں استعمال ہونے والی مشین صحیح طریقے سے رکھنا چاہیےاوراس کی wiring صحیح connection کے ساتھ ہونی چاہیے۔ اگر connection نہیں ہے تو P.V.C. کی دہری تہہ والی بجلی کی تار سے استعمال کریں۔
5۔ aesthetcian کو فیشل مشینیں بنانے والے manufacturer کی ہدایات کی اگاہی ہونی چاہیے۔
6۔ فیشل پورا ہو جانے کے بعد بڑی احتیاط کے ساتھ مشینوں کا سوئچ اُتارنا اور بند کرنا چاہیے۔
7۔ سٹور میں رکھنے سے پہلے اچھے طریقے سے فیشل مشینری کی جراثیم کشی کرنی چاہیے۔

سورج کی شعاؤں سے جلی ہوئی جلد

جائزہ

انسانی جلد جب سورج کے سامنے رہتی ہے تو سورج کی شعائیں اسے جلا دیتی ہیں یا Tan کر دیتی ہے۔Sun Burn کی عام علامات میں جلد سرخ ہو جاتی ہے، عام تھکاوٹ ہو جاتی ہے اور ہلکے سے چکر آتے ہیں۔سن سکرین کو سن برن یا جلد کی ٹریٹمنٹ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

☆ سن برن کے عوامل
☆ سورج سے جھلسی جلد کی اصلاحات
☆ مارکیٹ میں دستیاب سن بلاک
☆ سن برن سے بچنے کی احتیاطی تدابیر
☆ UVA اور UVB شعاؤں کا ردعمل
☆ Sun Burn کے اثرات



Sun Burnt Skin

سن برن کے عوامل [1]

☆ جلد کا دن کے وقت سورج کے سامنے رہنا:

صبح 10 سے شام 04 بجے کے دوران سورج کی شعائیں تیز ہو جاتی ہیں۔لہذا اس دوران جلد کے جھلسنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

☆ عکاس سطح پر موجودگی

پانی، سفید ریت، کنکریٹ، برف ان سب میں سورج کی شعاؤں کا عکس ہوتا ہے لہذا ان جگہوں پر موجودگی سے جلد کے جھلسنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

☆ سال کے دوران مختلف موسم:

موسم بہار کے آخر اور موسم گرما میں جلد کے جھلسنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

☆ اونچائی:

زیادہ اونچائی میں زیادہ جھلستی ہے کیونکہ زیادہ اونچائی میں سورج کی کرنیں قریب ہوتی ہیں۔UV لائٹ کا ردعمل 1000 فٹ کی بلندی میں 4 گناہ بڑھ جاتا ہے۔

☆ Equator سے قربت

جو علاقے زیادہ تر equator کے قریب ہوتے ہیں وہاں سورج کی شعائیں زیادہ تیز ہوتی ہیں۔لہذا ان علاقوں میں رہنے والے لوگوں کی جلد کے جھلسنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

☆ بعض ادویات کا استعمال:

بعض ادویات جن مین antibiotics اور مانع حمل ادویات شامل ہوتی ہیں اس کی وجہ سے جلد حساس ہو جاتی ہے اور سن برن کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

سورج سے جھلسی جلد کی اصلاحات[2]

• جھلسی ہوئی جلد پر تھوڑی دیر بعد ٹھنڈا پانی چھڑکیں • جھلسی ہوئی جلد پر ایلو ویرا جل اور سودنگ لوشن لگائیں • وٹامن سی اور وٹامن ای پر مشتمل مصنوعات کا استعمال کریں • جسم میں نمی رکھنے کے لیے کلائنٹ کو زیادہ پانی اور جوس استعمال کرنے کا مشورہ دیں۔

جھلسی ہوئی جلد کا فیشل

1۔ کلائنٹ کو گاؤن پہننے کے لیے علیحدہ کمرے میں بھیجیں۔
2۔ کلائنٹ کو فیشل بیڈ پر لٹائیں۔
3۔ روشنی کی ضرورت کے مطابق فیشل بیڈ کو ایڈجسٹ کریں۔
4۔ بالوں کو فیشل کی مصنوعات سے بچانے کے لیے کلائنٹ کو ہیڈ بینڈ یا ٹوپی پہنائیں۔
5۔ ٹھنڈا عرقِ گلاب چہرے پر چھڑکیں۔
6۔ چہرے کی 2 منٹ کے لیے کلینزنگ ملک سے کلینزنگ کریں اور اس کے بعد ایلو ویرا، صندل لگائیں۔
7۔ آدھے چائے کے چمچ کے برابر Misture base zinc oxide کو سودنگ لوشن میں ملا کر چہرے پر 05-03 منٹ کیلئے لگائیں۔
8۔ گیلے اسپنج سے چہرہ صاف کریں۔
9۔ جوجوبہ آئل کو یا مساج کریم سے 3 منٹ کے لیے مساج کریں۔
10۔ SPF50 والا سن بلاک جلد پر لگائیں۔
11۔ کلائنٹ کو فارغ کریں اور تمام آلات اور مصنوعات اپنی جگہ پر واپس رکھیں۔
12۔ بقیہ تمام چیزوں کو اپنی جگہ پر رکھیں۔

مارکیٹ میں دستیاب سن بلاک کی رینج[3]

مارکیٹ میں دستیاب سن بلاک کی تفصیل یونٹ 02 ماڈیول 03 کے یونٹ نمبر 2 میں بیان کی جا چکی ہے۔

سن برن سے بچنے کی احتیاطی تدابیر[4]

سورج سے جلنے سے بچنے کی احتیاطی تدابیر ماڈیول 03، یونٹ 02 میں بیان کی جا چکی ہیں۔

UVA اور UVB شعاؤں کا ردعمل[5]

اگر جلد زیادہ دیر تک UVA شعاؤں کے سامنے رہے تو اس کے اندر موجود کولیجن کریک یا سکڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جلد کے اندر موجود Elastin میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ لہذا اس کے نتیجے میں جلد کی اوپر والی تہہ پھولے ہوئے کپڑے کی طرح دکھائی دیتی ہے اور یہ مرجھانے کے ساتھ ساتھ لٹک بھی جاتی ہے۔

UVA شعاؤں کے باعث جلد کے اندر موجود خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں جس کی وجہ سے جلد بظاہر سُرخ دکھائی دیتی ہے۔ اس کے علاوہ Dermis میں موجود Melanocyts مر جاتے ہیں جس کے باعث جلد پر کالے یا سفید دھبے بھی پڑ جاتے ہیں۔

UVBشعاؤں کارد عمل

UVB شعاؤں میں جسم کی سب سے اوپر والی تہہ epidermis میں گھسنے کی طاقت ہوتی ہے کیونکہ یہ تہہ ایک سلک سکارف کی جتنی مضبوط ہوتی ہے۔اس میں Nerve Endings اور خون کی رگیں (Blood Vessels) موجود نہیں ہوتی۔

اس تہہ میں مندرجہ ذیل خلیے پائے جاتے ہیں۔

☆ Keratinocytes

☆ Basal Cells

☆ Melanocyte Cells

UVB شعاعیں melanocyte خلیوں کو مشتعل کرتی ہیں جو زیادہ melanin پیدا کرتے ہیں۔اس کے نتیجے میں جلد کی رنگت مرجھا جاتی ہے جسے عموماً Sun tan بھی کہا جاتا ہے۔اس کے علاوہ اس سے جلد کی ساخت سخت ہو جاتی ہے اور جلد پر چھائیوں اور جھریوں جیسی علامتیں نمایاں ہوتی ہیں۔

بعداز علاج مشاورت

ٹریٹمنٹ فیشل کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کیلئے بعداز مشاورت کی بہت اہمیت ہے Aesthetician کلائنٹ کوگھر میں جلد کی حفاظت کے مشورے دیتا ہے یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر شامل ہے

☆ گھر میں دیکھ بھال کے اقدامات

☆ صحت اور حفاظت کے اقدامات

☆ فرسٹ ایڈ باکس کی اہمیت

گھر میں دیکھ بھال کے اقدامات[1]

جلد کی قسم	گھر میں دیکھ بھال کے اقدامات
چکنی اور کیل مہاسوں والی جلد	کلائنٹ کو Sebum جو کہ سیبیشیس غدودوں Sebeaceus Glandos میں موجود ہوتی ہے اس کے اخراج کو روکنے کیلئے روزانہ میڈیکیٹڈ فیس واش Medicated Face Wash استعمال کرنے کا مشورہ دیں اس کے علاوہ کلائنٹ کو زیادہ پانی پینے اور سبزیاں کھانے کی ہدایت کریں۔
پگمینٹیشن والی جلد	کلائنٹ کو وٹامن سی والا فیس واش روزانہ استعمال کرنے کا مشورہ دیں UVA اور UVB سے بچاؤ والا موئسچرائزر سن بلاک لگانے اور دھوپ سے بچنے کی ہدایت دیں۔
حساس جلد	حساس جلد والے کلائنٹ کو بغیر خوشبو اور سوڈیم لوریل سلفیٹ جیسا متعدل فیس واش استعمال کرنے کا مشورہ دیں اور ایلو ویرا جل اور صندل بیس ٹونر روزانہ لگانے کی ہدایت کریں اس کے علاوہ کلائنٹ کو زیادہ پانی اور نامیاتی میک اپ کی مصنوعات استعمال کرنے کا مشورہ دیں۔
جھریوں والی جلد	جھریوں والی جلد کے کلائنٹ کو موئسچرائزنگ فیس واش اور دن کی کریم جس میں Coenzyme10 اور وٹامن ای پر مبنی مصنوعات استعمال کرنے کا مشورہ دیں اس کے علاوہ جلد کو بوڑھا ہونے سے روکنے والا اینٹی ایجن سیرم کے استعمال کرنے کا مشورہ دیں۔
ملی جلی جلد	ملی جلی ہوئی جلد والے کلائنٹ کو متعدل فیس واش استعمال کرنے کی ہدایت دیں گرمیوں میں گلاب کا عرق اور سردیوں میں متوازن موئسچرائزنگ کریم استعمال کرنے کا مشورہ دیں کلائنٹ کو ایک گلاس پانی میں بڑا چمچ شہد اور کچھ قطرے لیموں کا رس استعمال کرنے کا مشورہ دیں۔

صحت اور حفاظت کے انتظامات [2]

aesthetician علاج کے بعد مندرجہ ذیل صحت اور حفاظت کے طریقوں کی وضاحت کلائنٹ کو کرتا ہے۔

☆ جلد کے علاج کے بعد جلن یا لالی کی صورت میں Dermatologist سے مشورہ کرنا چاہئے۔

☆ کم از کم 24 گھنٹے کیلئے سورج کی روشنی میں جانے سے اجتناب کریں۔

☆ سورج کی روشنی میں جانے سے 20 منٹ پہلے سن بلاک لگائیں۔

☆ جسم میں نمی رکھنے کیلئے کم سے کم روزانہ 8 گلاس پانی پئیں۔

☆ زیادہ سے زیادہ سبزیاں اور پھلوں کا استعمال کریں کیونکہ ان میں وٹامن ہوتے ہیں جو جلد کیلئے بہت اچھے ہوتے ہیں۔

☆ جلد کو صاف ستھرا رکھنے کیلئے جلد کے موزوں کلینز ز سے کلینز نگ کریں۔
☆ نامیاتی اور اچھی کوالٹی کی میک اپ مصنوعات کا استعمال کریں
☆ جلد کو سکون دینے کیلئے رات کو میک اپ اتار دیں
☆ ہر دو ماہ کے بعد بنیادی یا ٹریٹمنٹ فیشل کروائیں۔

فرسٹ ایڈ باکس کی اہمیت[3]

سیلون میں کام کرنے والے ورکر یا موجود کلائنٹ کئی وجوہات کی بنا پر زخمی ہو سکتے ہیں۔اس کیلئے فرسٹ ایڈ باکس کی ضرورت ہوتی ہے فرسٹ ایڈ باکس میں ضروری آلات اور سامان موجود ہوتا ہے جو کہ زخمی ہونے کی صورت میں فوراً استعمال ہو جاتا ہے۔

فرسٹ ایڈ باکس مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہوتا ہے

1- چھوٹے زخموں کو ڈھکنے کیلئے مختلف سائز کی چپکنے والی ڈریسنگ ہوتے ہیں پلاسٹر کا 5 رول کپڑا جس کے پیچھے پلاسٹر کا کوٹ ہوتا ہے یا مائیکرو ٹیپ ہوتی ہے، تیز دھار قینچی بینڈ یج یا پلاسٹر کاٹنے کیلئے ہوتی ہے۔

2- والا صاف کرنے لوشن جس کو کاٹن کی روئی یا صاف کرنے والے وائپ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے فرسٹ ایڈ باکس میں موجود ہوتے ہیں۔

3- سیفٹی پن یا ایمرجنسی بینڈ یج

4- زخموں کو ڈھکنے کیلئے جراثیم سے پاک مختلف سائز کی پٹیاں آنکھ کی چوٹ کیلئے جراثیم سے پاک آنکھ کی پٹیاں موجود ہوتی ہیں

5- اسپرین یا پیراسیٹامول

6- کریم ڈنک اور کپڑے کاٹنے کیلئے ٹویزر

7- زخمی انگلی کیلئے نلی نما گاز پٹیاں

8- کاٹن کی روئی کٹ صاف کرنے کیلئے

9- ٹخنے یا کہنی کی چوٹ کیلئے کریپ بینڈ یج

مثال کے طور پر ایک سیلون کی ورکر اپنا ہاتھ فیشل کی مصنوعات کو کھولنے کیلئے بلیڈ یا قینچی سے زخمی کر لیتی ہے تو مندرجہ ذیل اقدامات کرنے چاہئے۔

☆ خون کو روکیں اگر یہ نہ رکے تو اسے صاف پانی سے دھوئیں لیکن صابن کا استعمال مت کریں۔
☆ زخم صاف کرنے کے بعد کسی بھی اینٹیبائیوٹک مرہم کی پتلی تہہ لگائیں۔اس سے زخم فوراً ٹھیک تو نہیں ہوتا لیکن جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔
☆ زخم کو ڈھانپنے اور نقصان دہ بیکٹیریا سے بچانے کیلئے پٹی کا استعمال کریں۔

طالب علم کی سرگرمی

اگر سیلون ورکر شیشے کے جار کے ٹوٹنے کے نتیجے میں زخمی ہو جائے تو اس کے اقدامات لکھیں۔

ماڈیول کا خلاصہ

☆ حساس جلد کو خارش اور جلن بہت جلدی ہوتی ہے۔

☆ Galvanic فیشل میں معتدل بجلی کے کرنٹ استعمال کئے جاتے ہیں یہ کرنٹ مثبت اور منفی Ions پر مبنی ہوتے ہیں جس سے جلد تر و تازہ نظر آتی ہے۔

☆ Iontophoresis ایک ایسا ٹریٹمنٹ ہے جس میں پانی پر مبنی اجزاء جلد کے اندر بجلی کے کرنٹ کے ذریعے جذب کئے جاتے ہیں۔

☆ ملی جلی جلد میں چہرے کے کچھ حصے خشک اور سخت ہوتے ہیں جبکہ درمیانی حصہ T-Zone جس میں ناک، تھوڑی اور ماتھا شامل ہوتے ہیں۔

☆ مائکروڈرمابریسن ٹریٹمنٹ کیمیائی عمل کے بغیر تکنیک ہے جس میں کرسٹل کے چھوٹے چھوٹے ذرات استعمال کر کے جلد کی بیرونی سطح سے مرجھائے ہوئے خلیات ختم ہو جاتے ہیں اور یہ جلد کی نئی سطح کی پیدا ر میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

☆ Blemish چہرے پر کالے دھبے اور داغوں کو کہا جاتا ہے۔

☆ ایکنی ایک ایسی جلدی بیماری ہے جس سے جلد پر بلیک اور وائٹ ہیڈ اور کیل رونما ہو جاتے ہیں۔

☆ پی ایچ لیول یہ جاننے میں مدد کرتا ہے کہ کوئی بھی اجزاء کتنی بنیادی اور تیزابی ہے۔

☆ کولیجین فیشل ایسا بیوٹی کیئر ٹریٹمنٹ ہے جس میں کولیجین پر مبنی مصنوعات چہرے پر لگائی جاتی ہیں جس سے بڑھاپے کا عمل ملتوی ہو جاتا ہے۔

☆ Glycolic فیشل ایسا جلد کا ٹریٹمنٹ ہے جس میں Alpha Hydroxyl Acid جلد پر لگایا جاتا ہے جس سے جلد کی میل صاف ہوتی ہے اور جلد کی شکنوں میں کمی واضح ہوتی ہے۔

سوالات وجوابات

سوال نمبر 1۔ گلوینک فیشل کیا ہوتا ہے؟

جواب۔ Galvanic فیشل میں معتدل بجلی کے کرنٹ استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ کرنٹ مثبت اور منفی Ions پر مبنی ہوتے ہیں۔

سوال نمبر 2۔ میلانوسائٹس کہاں پائے جاتے ہیں؟

جواب۔ جلد کی اوپر والی سطح میں جسے Epiderenis کہتے ہیں۔

سوال نمبر 3۔ Iontophoresis کا کیا مقصد ہے؟

جواب۔ Iontophoresis ایک ایسا ٹریٹمنٹ ہے جس میں پانی پر مبنی اجزاء جلد کے اندر بجلی کے کرنٹ کی مدد سے جذب کیے جاتے ہیں۔

سوال نمبر 4۔ بوڑھی یا جھریوں والی جلد کیلئے دو مختلف فیشل کے نام بتائیں؟

جواب۔ کولیجین فیشل اور Glycolic فیشل

سوال نمبر 5۔ کولیجین کا کیا فائدہ ہے؟

جواب۔ کولیجین جلد کو مضبوط اور نرم وملائم بناتا ہے۔

سوال نمبر 6۔ جھری کیا ہوتی ہے؟

جواب۔ جھری جلد کے اندر سلوٹ یا شکن کو کہتے ہیں۔

سوال نمبر 7۔ سن برن کی کیا وجوہات ہیں؟

جواب۔ سن برن جلد کا زیادہ دیر تک سورج کی شعاؤں کے سامنے نمایاں ہونے کی وجہ سے رونما ہوتا ہے۔

خودکو آزمایئے

دئے گئے بیانات میں سے درست کے سامنے ✓ لگائیں آپ اپنے جوابات کا ماڈیول کے آخر میں دی گئی جوابی فہرست سے موازنہ کر سکتے ہیں۔

-1 Deincrustation کس کا مرحلہ ہے

ا) Galvanic ٹریٹمنٹ
ب) کولیجین فیشل
ج) Micro Dermabrasion
د) Glycolic فیشل

-2 ڈرمس کیا ہے۔

ا) جلد کی باہر کی سطح
ب) جلد کی نیچے والی سطح
ج) جلد کی درمیانی سطح
د) جلد کی آخری سطح

-3 ایلاٹسن ایک

ا) پروٹین ہے
ب) میزل ہے
ج) کاربوہائیڈریٹ
د) چربی

-4 حساس جلد کی ساخت

ا) خشک
ب) چکنی
ج) سن برن
د) غیر جانبدار

-5 ایکنی کی وجہ کیا ہے۔

ا) کم سیبم
ب) زیادہ سیبم
ج) کوئی سیبم نہیں
د) تھوڑی سیبم

-6 ہاٹ اور کولڈ ہیمر کس کا حصہ ہے۔

ا) Galvanic مشین
ب) مائیکروڈر مابریسن
ج) ہائی فریکونسی مشین
د) اوزون لائٹ سٹیمر

-7 کلائنٹ مشاورتی فارم کون پر کرتا ہے۔

ا) Aestheticion
ب) کلائینٹ
ج) ڈاکٹر
د) سیلون کا ورکر

8- Glycolic ایسڈ کس سے نکلتا ہے۔

ا) چھلی
ج) گنا
ب) زیتون
د) گندم

9- Nodule درج ذیل میں سے کس کی اقسام ہے۔

ا) ایکنی
ج) سکرب
ب) سن بلاک
د) فیس ماسک

10- جس چیز کا پی ایچ لیول 7 سے کم ہو اسے کیا کہتے ہیں۔

ا) بنیادی
ج) غیر تیزابی
ب) غیر جانبدار
د) تیزابی

دُرست جوابات

سوال نمبر	درست جواب
1.	ا
2.	ج
3.	ا
4.	ا
5.	ب
6.	ب
7.	ا
8.	ج
9.	ا
10.	د

جلد کی سطح سے غیر ضروری بالوں کو اتارنا

تدریسی نتائج

یہ ماڈیول مکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہو جائے گا کہ :

☆ سیلون میں پیشہ وارانہ استعمال کے لیے مارکیٹ سے epilation کی مصنوعات کا انتخاب کر سکے۔
☆ ضرورت پڑنے پر سوتھنگ لوشن اور جراثیم کش وائپس (wipes) کا استعمال کر سکے۔
☆ مختلف اقسام کی ویکس کی اہمیت کا علم ہو۔
☆ تھریڈنگ کے دوران مناسب طریقہ سے دھاگے کا استعمال کر سکے۔
☆ ویکسنگ اور تھریڈنگ کر سکے۔
☆ چہرہ کے مطابق آئی بروز کو اسٹائل اور شکل دے سکے۔
☆ جلد سے اضافی چکنائی اور اور پسینے کو دور کرنے کے اقدامات کو اپنا سکے۔
☆ جلد پر ویکس کے عمل کے بعد آنے والی لالی کو دور کر سکے۔

اپیلیشن کی مصنوعات

جائزہ

انسان کے جسم کے مختلف حصوں جن میں سر، آئی بروز، بغلیں، بازو اور ٹانگوں پر بال دکھائی دیتے ہیں۔اس کے علاوہ مردوں کے چہرہ، پیٹھ، سینے اور پیٹ پر بھی بال ہوتے ہیں۔کچھ خواتین میں چہرہ پر بھی بال پائے جاتے ہیں۔لہٰذا، سیلون میں کلائنٹ کی جسم سے غیر ضروری بالوں کو مختلف طریقوں سے اتارا جاتا ہے۔ان طریقوں میں مختلف اقسام کی مصنوعات کا استعمال کیا جاتا ہے جن کا علم ہونا بہت ضروری ہے۔اسی لیے اس یونٹ میں مندرجہ ذیل عناصر دیے گئے ہیں تاکہ طالب علم ان کو پڑھ کر مختلف اقسام کی مصنوعات کو چن سکیں:

☆ سوتھنگ لوشن اور جراثیم کش وائپس کا استعمال۔

☆ مختلف اقسام کی ویکس کی اہمیت۔

Epilation سے مراد ایک ایسا عمل ہے۔ جس کے تحت جسم کے مختلف حصوں سے غیر ضروری لوں کو جسمانی، کیمیائی اور ریڈیولاجیکل مواد سے تارا جاتا ہے۔

سوتھنگ لوشن اور جراثیم کش وائپس کا استعمال[1]

جسم کے حصوں سے غیر ضروری بالوں کو اتارنے کے مختلف طریقے مثلاً شیونگ، ٹویزنگ، اور ویکسنگ وغیرہ سے hair follicle اثر انداز ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں جلد میں درد، لالی، سوجن اور سرخ رنگ کے ابھار پیدا ہوتے ہیں۔لہٰذا، epilation کے عمل کے مکمل ہونے کے بعد جلد پر سوتھنگ لوشن لگایا جاتا ہے جو جلد کی لالی کو دور کرتا ہے اور اس کو نرم بناتا ہے۔

سوتھنگ لوشن ایک ایسا مائع ہے جو کہ بیرونی طور پر سوتھنگ ، کلینز نگ اور جراثیم کو ختم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

سوتھنگ لوشن کو لگانے کو طریقہ کار[2]

1۔ کلائنٹ سے مشورہ کرنے کے بعد غیر ضروری بالوں کو اتارنے کے لیے epilation کے طریقہ کار کا انتخاب کریں۔

2۔ جسم کے جس حصے سے بال ختم کیے ہوں اس کو صابن یا کلینزر اور گرم پانی سے صاف کر لیں۔

3۔ صاف کیے گئے جسم کے حصے کو تولیے سے خشک کر لیں۔

4۔ سوتھنگ لوشن کے کچھ قطرے لیں اور اس سے بال اتارے جانے والے حصہ کا گولائی میں مساج کریں، مساج 3 سے 5 منٹ تک یا پھر اس وقت تک جاری رکھیں جب تک جلد سے لالی دور نہ ہو جائے۔

Application of Soothing Lotion

سوتھنگ لوشن کے اجزاء

سوتھنگ لوشن میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں:

ایلو ویرا کے پتوں کا نچوڑ

کینولا کا تیل/ تلوں کا تیل/ avocado کا تیل اور کھیرے کا عرق

لیکٹک ایسڈ

پانی/ عرق گلاب، سوڈیم ہائیڈرو آکسائیڈ

گلیسرین

سوتھنگ لوشن کا استعمال

جراثیم کش وائپس پہلے سے گیلے اور ان پر بیکٹیریا کش محلول لگا ہوتا ہے جو صرف ایک بار استعمال ہوتے ہیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

جراثیم کش وائپس

جراثیم کش وائپس کا استعمال

Epilation کے عمل سے پہلے جلد کو جراثیم کش وائپس کی مدد سے sanitise کرنا ایک اچھا اقدام ہے۔ یہ ایک بار استعمال ہونے والے وائپس ہیں جن کا مقصد جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنا ہے۔ جسم کے جس حصے سے بال اتارنا مقصود ہو تو epilation کے عمل سے پہلے جراثیم کش وائپس کی مدد سے صاف کر لینا چاہیے۔

مختلف اقسام کی ویکس کی اہمیت [2]

مختلف اقسام کی ویکس کی اہمیت نیچے بیان کی گئی ہے:

1۔ ہاٹ ویکس (Hot Wax)

یہ ویکس بیس پر مشتمل ہوتی ہے (عام طور پر beeswax یا پیرافن) جو اس کو بالوں اور جلد کے ساتھ چپکنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ایک روغن، جو کہ چربی یا تیل بھی ملایا جاتا ہے جو کہ بال ہٹانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ہاٹ ویکس مائع حالت میں پائی جاتی ہے۔ اس کے کام کرنے کا درجہ حرارت 48 ڈگری سینٹی گریڈ برقرار رکھا جاتا ہے۔ ہاٹ ویکس کی اہمیت مندرجہ ذیل ہے:

1۔ استعمال کے بعد کسی قسم کا چپچپا مواد **نہیں** ٹھہرتا۔
2۔ یہ چھوٹے بالوں کو آسانی سے ہٹا سکتی ہے۔
3۔ یہ حساس جلد کے لیے بھی موزوں ہے۔
4۔ ہاٹ ویکس کے استعمال کے بعد بالوں کی نشونما بہتر ہو جاتی ہے۔

Body Waxing ایک ایسا عمل ہے جس میں ویکس کی مدد سے جسم کے مختلف حصوں سے عارضی طور پر غیر ضروری بالوں کو ختم کیا جاتا ہے۔

یاد رکھیں۔
ہاٹ ویکس کا کام کرنے کا درجہ حرارت 48 ڈگری سینٹی گریڈ برقرار رکھا جاتا ہے۔

2۔ کولڈ ویکس (Cold Wax)

یہ beeswax پر مشتمل ہوتی ہے جس میں تھوڑی سی مقدار میں محلول ہوتا ہے جو اسے خشک کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ نیم ٹھوس حالت میں ہوتی ہے۔ کولڈ ویکس کی اہمیت مندرجہ ذیل ہے:

1۔ یہ جسم کے چھوٹے حصے مثلاً بالائی ہونٹ اور آئی بروز وغیرہ میں با آسانی استعمال کی جاسکتی ہے کیونکہ کولڈ ویکس کی پٹیاں مختلف قسم کے سائز میں مل جاتی ہیں۔
2۔ یہ کم تکلیف دہ ہے کیونکہ یہ جلد پر بہت زیادہ اثر انداز نہیں ہوتی۔
3۔ اس کا ایک سے زائد بار کا استعمال جلد پر کسی قسم کی سرخی یا جلن پیدا نہیں کرتا جیسا کے ہاٹ ویکس کے استعمال سے ہوتا ہے۔
4۔ اس کے استعمال میں جلد کے جلنے کا خوف نہیں ہوتا کیونکہ یہ کمرے کے درجہ حرارت پر کام کرتی ہے۔

3۔ شوگر ویکس (Sugar Wax)

اسے Persian Wax بھی کہا جاتا ہے کیوں کہ یہ گھریلو اشیاء جن میں چینی یا شہد، لیموں کا عرق، اور پانی شامل ہیں ان سے بنائی جاتی ہے۔ اس کو بنانے کے لیے عام طور پر آٹھ حصے چینی یا شہد، ایک حصہ لیموں کا عرق، اور ایک حصہ پانی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تمام اجزاء کو مکس کر کے اس وقت تک گرم کیا جاتا ہے جب تک وہ مکمل طور پر مائع حالت میں نہ ہو جائیں۔ جب مرکب ہلکا سنہری رنگ کا ہو جاتا ہے تب ویکس تیار ہو جاتی ہے۔ مرکب کو بہت زیادہ گاڑھے رنگ کا نہیں ہونے دینا چاہیے۔ مرکب کی گاڑھی رنگت اور سختی کو گرم کرنے کے دوران کنٹرول کیا جاتا ہے۔ گاڑھے پیسٹ کے لیے مرکب کو 118 ڈگری سینٹی گریڈ جبکہ جیل/Gel کے لیے 121 ڈگری سینٹی گریڈ پر گرم کرنا چاہیے۔ جب تیار ہو جائے تو اس کو کمرے کے درجہ حرارت پر چھوڑ دینا چاہیے تاکہ ٹھنڈا ہو جائے۔ شوگر ویکس کی اہمیت مندرجہ ذیل ہے:

1۔ یہ دوسری اقسام کی ویکس سے بہت تیز کام کرتی ہے۔

2۔ یہ ایک وقت میں بہت جگہوں پر لگائی جا سکتی ہے۔

3۔ یہ ان جگہوں پر بار بار لگائی جا سکتی ہے جہاں بال رہ جاتے ہیں کیونکہ یہ نرم ہوتی ہے۔

4۔ یہ دوسری ویکس کی طرح خشک نہیں ہوتی۔

5۔ اس کے استعمال کے بعد جلد ملائم ہو جاتی ہے کیونکہ یہ غیر ضروری بالوں کو اتارنے کے ساتھ گرد اور مردہ خلیات کو بھی سے ہٹاتی ہے۔

6۔ بالوں کے بڑھنے کے عمل کو سست کر دیتی ہے کیونکہ یہ ان کو جڑوں سے ہٹاتی ہے۔

7۔ چینی چونکہ پانی میں حل ہو جاتی ہے اس لیے اس کو با آسانی جلد سے صاف کیا جا سکتا ہے۔

4۔ فروٹ ویکس (Fruit Wax)

یہ سنترہ یا سیب جیسے قدرتی پھلوں سے بنتی ہے۔ پھلوں کے حصوں کو پانی کے ساتھ اس وقت تک گرم کیا جاتا ہے جب تک وہ مائع مرکب نہ بن جائیں۔ فروٹ ویکس کی اہمیت مندرجہ ذیل ہے:

1۔ یہ جسم کے کسی حصے پر بھی لگائی جا سکتی ہے جہاں سے غیر ضروری بال ہٹائے جانا ہوں۔

2۔ ویکس کرنے کے بعد جلد ملائم ہو جاتی ہے کیونکہ یہ قدرتی اجزاء سے مل کر بنتی ہے۔

3۔ یہ جلد پر کھجلی اور لالی کا سبب نہیں بنتی۔

4۔ اس سے جلد کی رنگت نکھرتی ہے کیونکہ اس میں تمام قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

تھریڈنگ اور ویکسنگ کا عمل

جائزہ

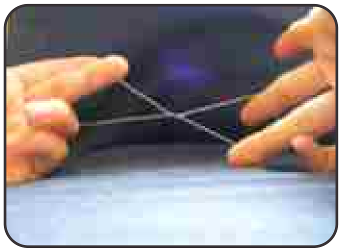
ویکسنگ اور تھریڈنگ جسم سے غیر ضروری بال دور کرنے کے دو ایسے طریقے ہیں جو سب سے زیادہ استعمال کیے جاتے ہیں۔ایک esthetician کے لیے ضروری ہے کہ اس کو غیر ضروری بالوں کو دور کرنے کے ان طریقوں کا تفصیلی علم اور مکمل مہارت ہو۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل مندرجات پر مشتمل ہے:

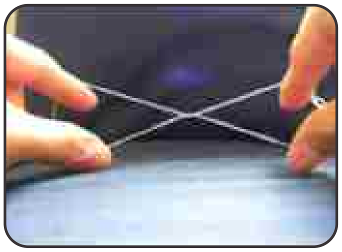
- تھریڈنگ کے عمل میں دھاگے کے استعمال کی تکنیک۔
- فنگل انفکشن میں مبتلا جلد پر epilation کے منفی اثرات۔
- تھریڈنگ اور ویکسنگ کا طریقہ۔
- آئی بروز کی اشکال اور اسٹائلز۔
- اضافی چکناہٹ اور پسینے کو دور کرنے کے اقدامات۔
- ویکس کے بعد جلد پر آنے والی سرخی کو دور کرنے کے اقدامات۔

جراثیم کش دھاگہ

تھریڈنگ کے عمل میں دھاگے کے استعمال کی تکنیک[1]

تھریڈنگ میں ایک پتلا (سوتی یا پولسٹر) کا سفید رنگ کا جراثیم کش دھاگہ استعمال کیا جاتا ہے۔Tweezing کے عمل کے برعکس، جس میں ایک وقت میں ایک ہی بال نکالا جاتا ہے، تھریڈنگ میں ایک وقت میں بالوں کے ایک چھوٹے حصے کو نکالا جا سکتا ہے۔ تھریڈنگ کے عمل میں دھاگے کے استعمال کی تکنیک درج ذیل ہے:


1۔ دھاگہ کے دونوں سروں کو لیں اور ان کو اس طرح گرہ لگائیں جیسے ایک دائرہ لگایا جاتا ہے۔


2۔ دھاگے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑیں اور اسے دس بار گول گھمائیں تا کہ دائرہ درمیان میں آ جائے۔

3۔ دھاگے کو دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے گرد رکھیں۔ مڑے ہوئے حصے کو ایک ہاتھ کی انگلیاں کھولتے ہوئے کھینچیں اور بیک وقت دوسرے ہاتھ کی انگلیاں بند کرتے ہوئے کھینچیں۔

4۔ ایک ہاتھ کی انگلیوں کو کھولیں اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کو بند کر دیں پھر مڑے ہوئے حصے کو دوسری طرف کھینچیں۔

5۔ جس جگہ سے بال ہٹانے ہوں اس جگہ پر بل کو رکھ کر پیچھے اور آگے کی طرف بڑھانے کی مشق کریں۔

فنگل انفکشن میں مبتلا جلد پر Epilation کے منفی اثرات[2]

انسانی جلد مختلف اقسام کے بیکٹیریل اور فنگل انفکشن کا شکار ہوسکتی ہے جیسا کہ ماڈیول نمبر 1 میں بیان کیا گیا ہے۔ تاہم یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ ایسی جلد جو فنگل انفکشن میں مبتلا ہو اس پر epilation کا عمل نہیں کرنا چاہیے۔ اگر ایسی صورت میں epilation کا عمل کیا جاتا ہے تو فنگل انفکشن نا صرف بڑھتا ہے بلکہ جسم کے دوسرے حصوں تک بھی پھیل سکتا ہے۔ اس طرح جلد پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔

ویکسنگ اور تھریڈنگ کے طریقے[3]

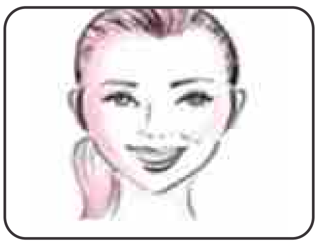
ویکسنگ کا طریقہ

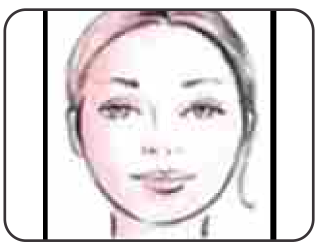
ویکسنگ کے عمل کا طریقہ درج ذیل ہے:

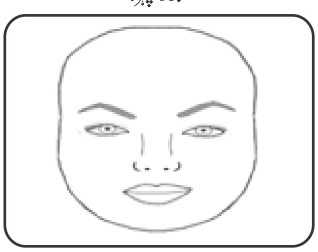
1۔ ویکسنگ کے عمل میں استعمال ہونے والا سامان مثلاً ویکس، ویکس کی پٹیاں، جراثیم کش وائپس ،کلینزر، ٹالکم پاؤڈر، سوتھنگ لوشن اور spatula وغیرہ اکٹھے کر لیں۔
2۔ جس جگہ پر ویکسنگ کروائی جانی ہے اس کو جراثیم کش وائپس سے اچھی طرح صاف کر لیں۔
3۔ Exfoliation کا عمل کریں جس کے تحت جسم کے حصے سے مردہ جلد کو صابن یا اسکرب اور گرم پانی کی مدد سے دور کر لیں۔
4۔ ہاٹ ویکس استعمال کرنے کی صورت میں اس کو ویکس ہیٹر میں رکھ کر گرم کر لیں اور ویکس کا درجہ حرارت 48 ڈگری سینٹی گریڈ تک برقرار رکھیں۔
5۔ ویکس ہیٹر کو استعمال کرنے کا عمل ماڈیول نمبر 1 میں پہلے ہی بیان کیا جا چکا ہے۔
6۔ جس جگہ پر ویکس لگائی جانی ہو اس جگہ پر ٹالکم پاؤڈر لگا لیں۔
7۔ لکڑی کے ٹکڑے یا spatula کی مدد سے ویکس کو بالوں کے بڑھنے کی سمت میں لگائیں۔
8۔ جس جگہ پر ویکس لگائی ہو اس پر ویکس کی پٹی یا کپڑے کو رکھیں اور مضبوطی سے اسے دبائیں۔
9۔ 10 سیکنڈ تک انتظار کریں، پھر پٹی یا کپڑے کو بالوں کے بڑھنے کی مخالف سمت میں اتاریں ۔ اس دوران ہاتھ کو قریب اور جلد کے متوازی رکھتے ہوئے ایک ہی بار میں یہ عمل کرنے کی کوشش کریں۔
10۔ پٹی یا کپڑے کو اوپر کی طرف مت کھینچیں کیونکہ ایسا کرنے سے جلد کی اندرونی سطح میں چوٹ اور جلن پیدا ہوسکتی ہے۔
11۔ ویکسنگ کے عمل کے اختتام پر جلد پر سوتھنگ لوشن یا moisturiser لگائیں تاکہ جلد نارمل ہو جائے۔

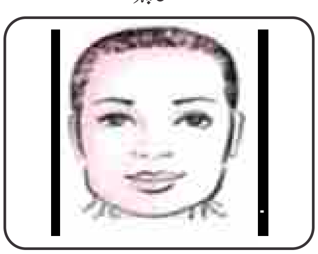
(Tweezer)

بیضوی چہرہ


ہرٹ نما چہرہ


لمبوترا چہرہ


گول چہرہ


چوکور چہرہ

تھریڈنگ کا طریقہ کار

تھریڈنگ کے عمل کو کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے:

1۔ چہرے پر تھریڈنگ کا عمل کرنے کے لیے کلائنٹ کو تھریڈنگ والی کرسی جبکہ جسم کے کسی اور حصہ سے بال اتارنے کی صورت میں Epilation Bed پر لٹالیں۔

2۔ جس جگہ سے بال اتارنے ہوں اس جگہ پر ٹالکم پاوڈر لگالیں۔

3۔ جیسا کہ اوپر تھریڈنگ کی تکنیک بیان کی گئی ہے اس کو عمل میں لاتے ہوئے سفید سوتی دھاگہ ہی استعمال کریں۔

4۔ جو بال دھاگے سے نہ نکل سکے اس کو Tweezer کے مدد سے نکال لیں۔

آئی بروز کی اشکال اور اسٹائلز[4]

آئی بروز کی اشکال اور اسٹائلز جاری فیشن کے رجحانات اور خاص طور پر face cut پر انحصار کرتے ہیں۔ چھ بنیادی face cuts کے لحاظ سے آئی بروز کی اشکال اور اسٹائلز درج ذیل ہیں:

1۔ بیضوی چہرہ (Oval Face)

ایسے چہرہ میں ٹھوڑی بیضوی ہوتی ہے، پیشانی تھوڑی سی وسیع ہوتی ہے اور گالوں کی ہڈیاں نمایاں ہوتی ہیں۔ بیضوی چہرہ کے لیے ہلکی گولائی میں آئی بروز کی جاتی ہیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

2۔ ہرٹ نما چہرہ (Heart Face)

ہرٹ نما چہرہ کی شکل بیضوی چہرہ سے بہت ملتی ہے لیکن اس میں اس کی ٹھوڑی ایک نقطہ پر آ کر کونا نما دکھائی دیتی ہے۔ گول آئی بروز اس قسم کے چہرے کے لیے موزوں ہوتی ہیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

3۔ لمبوترا چہرہ (Long Face)

اس قسم کے چہرہ میں پیشانی، گالوں کی ہڈیاں، اور جبڑہ سب ایک جیسی چوڑائی کے حامل ہوتے ہیں۔ ہموار آئی بروز اس قسم کے چہرے کے لیے موزوں ہوتی ہیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

4۔ گول چہرہ (Round Face)

اس قسم کا چہرہ جتنا گول ہوتا ہے تقریباً اتنا ہی لمبا ہوتا ہے۔ گالوں پر اس قسم کا چہرہ چوڑا ہوتا ہے۔ اس طرح کے چہرے پر تھوڑی اٹھی ہوئی آئی بروز موزوں ہوتی ہیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

5۔ چوکور چہرہ (Square Face)

اس قسم کے چہرہ میں چوکور جبڑہ کی لائنز واضح خصوصیت ہیں۔ ابھری ہوئی آئی بروز اس قسم کے چہرہ کے لیے موزوں ہوتی ہیں کیونکہ یہ بھاری جبڑے کو متوازن کرتی ہیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

6۔ ڈائمنڈ نما چہرہ (Diamond Face)

اس قسم کا چہرہ زاویہ دار یا انتہائی کونے دار ہوتا ہے۔ پیشانی مختصر ہوتی ہے جبکہ چہرہ ماتھے کے دونوں اطراف وسیع ہوتا ہے۔ خم دار آئی بروز اس قسم

کے چہرہ کے لیے موزوں ہوتی ہیں کیونکہ یہ چہرہ کے وسیع حصہ کو کم وسیع کرتی ہیں۔

اضافی چکنائی اور پسینے کو ختم کرنے کے اقدامات [5]

گرمیوں میں جب موسم بہت زیادہ گرم اور مرطوب ہوتا ہے تو جلد سے اضافی چکنائی اور پسینہ نکلتا ہے۔اس کے علاوہ ایسے افراد جن کی جلد چکنی ہوتی ہے وہ سارا سال اضافی چکنائی، یہاں تک کہ سردیوں میں بھی، اس کے نکلنے سے دوچار ہوتے ہیں۔ اضافی چکنائی ویکسنگ اور تھریڈنگ کے دوران بہت زیادہ خلل پیدا کرتی ہے کیونکہ اس کی وجہ سے تھریڈنگ کے دوران دھاگہ پھسل جاتا ہے اور ویکسنگ کے دوران بال اتارنا بہت مشکل ہوتا ہے۔تھریڈنگ اور ویکسنگ سے پہلے اور عمل کے دوران مندرجہ ذیل اقدامات کرنے سے اضافی چکنائی اور پسینے کو کم کیا جاسکتا ہے:

صابن یا کلینزر کی مدد سے جلد کو صاف کریں۔
ہلکے سے اسکرب سے جلد کو exfoliate کریں تا کہ اضافی چکنائی دور ہو جائے۔
ویکسنگ اور تھریڈنگ کے عمل سے پہلے جلد پر ٹیلکم پاؤڈر لگائیں۔
ویکسنگ اور تھریڈنگ کے عمل کے دوران جراثیم کش وائپس استعمال کریں جس سے اضافی چکنائی دور ہو جاتی ہے۔

ویکس کرنے کی بعد جلد کے سرخی دور کرنے کا علاج [6]

ویکس کرنے کے بعد جلد کی سطح کا سرخ ہونا عام سی بات ہے کیونکہ بال اتارنے کی وجہ سے جلد پر سوزش اور سرخی آجاتی ہے۔تاہم مندرجہ ذیل اصلاحی اقدامات لینے چاہیں جن کی مدد سے جلد کی سرخی کو کم کیا جاسکتا ہے:

جس جگہ ویکس کی گئی ہو اس جگہ روئی کی مدد سے hazel witch لگائیں۔یہ جراثیم کش ہوتی ہے۔
جلد پر سوتھنگ لوشن لگائیں تا کہ جلد نارمل ہو جائے۔
جلد پر ٹھنڈے پانی سے چھینٹے ماریں۔
ویکسنگ کے بعد گرم حمام اور شاور لینے سے اجتناب کریں۔
Aloevera Gel کا استعمال بھی جلد کی سرخی کم کرنے کے لیے مفید ہے۔

سیکھنے کی سرگرمی

نیچے دیے گئے ٹیبل کو مکمل کیجیے۔

تصویر	چہرہ کی شکل کا نام	مناسب آئی بروکی شکل کا نام

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

ماڈیول کا خلاصہ

☆ Epilation سے مراد ایک ایسے عمل کے ہیں جس کے تحت جسم کے مختلف حصوں سے غیر ضروری بالوں کو جسمانی، کیمیائی اور ریڈیولاجیکل مواد سے اتارا جاتا ہے۔

☆ **سوتھنگ لوشن** ایک ایسا مائع ہے جو کہ بیرونی طور پر سوتھنگ، کلینز نگ اور جراثیم کر ختم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ ویکسنگ ایک ایسا عمل ہے جس میں ویکس کی مدد سے جسم کے مختلف حصوں سے غیر ضروری بالوں کو اتارا جاتا ہے۔

☆ ہاٹ ویکس کا کام کرنے کا درجہ حرارت 48 ڈگری سینٹی گریڈ پر رکھا جاتا ہے۔

☆ تھریڈنگ کے عمل کے لیے سفید رنگ کا سوتی دھاگہ جو کہ جراثیم کش ہوتا ہے استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ ویکسنگ اور تھریڈنگ کے عمل سے پہلے اضافی چکنائی اور پسینہ دور کیا جاتا ہے۔

☆ ویکس کے عمل کے بعد جلد کی سطح کا سرخ ہونا ایک عام بات ہے جو کہ سوتھنگ لوشن سے دور کیا جا سکتا ہے۔

سوالات اور جوابات

سوال نمبر 1۔ Epilation کیا ہے؟

جواب۔ Epilation سے مراد ایک ایسے عمل کے ہیں جس کے تحت جسم کے مختلف حصوں سے غیر ضروری بالوں کو جسمانی، کیمیائی اور ریڈیولاجیکل مواد سے اتارا جاتا ہے۔

سوال نمبر 2۔ مختلف اقسام کی ویکس کے نام بتائیں؟

جواب۔ ہاٹ ویکس، کولڈ ویکس، شوگر ویکس، اور فروٹ ویکس۔

سوال نمبر 3۔ Epilation کے مختلف طریقوں کے نام بتائیں؟

جواب۔ Tweezing، ویکسنگ اور تھریڈنگ۔

سوال نمبر 4۔ سوتھنگ لوشن کیوں استعمال کیا جاتا ہے؟

جواب۔ سوتھنگ لوشن جلد کو پرسکون، صاف اور ویکسنگ کے بعد آنے والی سرخی کو دور کرتا ہے۔

سوال نمبر 5۔ جراثیم کش وائپس کیوں استعمال کیے جاتے ہیں؟

جواب۔ جراثیم کش وائپس بیکٹریا کو مارتے ہیں اور epilation کے عمل کے دوران کسی قسم کے انفکشن کو روکتے ہیں۔

سوال نمبر 6۔ ہاٹ ویکس جلد پر کس طرح لگائی جاتی ہے؟

جواب۔ ہاٹ ویکس جلد پر لکڑی کے ٹکڑے یا spatula کی مدد سے لگائی جاتی ہے۔

سوال نمبر 7۔ شوگر ویکس میں کون سے اجزاء پائے جاتے ہیں؟

جواب۔ چینی یا شہد، پانی، اور لیموں کا عرق۔

خود کو آزمائیے

دیے گئے بیانات میں سے درست کے سامنے ✔ لگائیں۔ آپ اپنے جوابات کا ماڈیول کے آخر میں دی گئی جوابی فہرست سے موازنہ کر سکتے ہیں۔

1۔ Epilation سے مراد ________________ ہے۔

ا۔	جسم سے بالوں کو اتارنا ☐	ج۔	جسم پر اسکربنگ کا عمل کرنا ☐
ب۔	جسم پر مساج کرنا ☐	د۔	جسم پر بلیچنگ کرنا ☐

2۔ تھریڈنگ کے دوران کس قسم کا دھاگہ استعمال ہوتا ہے۔

ا۔	ریشمی دھاگہ ☐	ج۔	شمرے کا دھاگہ ☐
ب۔	سوتی دھاگہ ☐	د۔	پلاسٹک کا دھاگہ ☐

3۔ ہاٹ ویکس کس درجہ حرارت پر کام کرتی ہے۔

ا۔	55 ڈگری سینٹی گریڈ ☐	ج۔	43 ڈگری سینٹی گریڈ ☐
ب۔	58 ڈگری سینٹی گریڈ ☐	د۔	48 ڈگری سینٹی گریڈ ☐

4۔ کس سمت میں ویکس کی پٹی اتاری جاتی ہے۔

ا۔	بالوں کے اگنے کی مخالف سمت ☐	ج۔	بالوں کے اگنے کی مساوی سمت میں ☐
ب۔	بالوں کے اگنے کی سمت میں ☐	د۔	بالوں کے اگنے کے ساتھ والی سمت میں ☐

5۔ گول چہرہ کے لیے کس طرح کی آئی بروز موزروں ہوتی ہیں۔

ا۔	ہموار ☐	ج۔	گول ☐
ب۔	اٹھی ہوئی ☐	د۔	خمدار ☐

6۔ تھریڈنگ میں دھاگے کے سروں کو اس طرح باندھا جاتا ہے کہ اس سے ________ بنتا ہے۔

ا۔	دائرہ ☐	ج۔	مربع ☐
ب۔	مثلث ☐	د۔	بیضوی ☐

7۔ کولڈ ویکس ____________ حالت میں پائی جاتی ہے۔

ا۔	ٹھوس ☐	ج۔	نیم ٹھوس ☐
ب۔	مائع ☐	د۔	نیم مائع ☐

8۔ ویکسنگ سے پہلے جلد کو __________ کرنے کے لیے exfoliate کیا جاتا ہے۔

ا۔ مردہ جلد کو دور کرنے کے لیے

ب۔ بیکٹریا ختم کرنے کے لیے

ج۔ جلد کو آرام دینے کے لیے

د۔ جلد کو نکھارنے کے لیے

9۔ اضافی چکنائی ____________________ کے عمل سے دور کی جاسکتی ہے۔

ا۔ جلد کا مساج

ب۔ جلد کی کلینزنگ

ج۔ جلد پر پالش لگانے

د۔ جلد پر olive oil لگانے

10۔ ویکسنگ کے عمل کے بعد جلد پر آنے والی سرخی کو ______________ کے چھینٹے سے دور کیا جاسکتا ہے۔

ا۔ ٹھنڈا پانی

ب۔ گرم پانی

ج۔ سوڈا واٹر

د۔ ابلا ہوا پانی

دُرست جوابات

درست جواب	سوال نمبر
ا	1.
ب	2.
د	3.
ا	4.
ب	5.
ا	6.
ج	7.
ا	8.
ب	9.
ا	10.

مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل

تدریسی نتائج

یہ ماڈیول مکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہو جائے گا کہ :

- ☆ کلائنٹ اور کام کرنے کی جگہ کو مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل کے لیے تیار کرے۔
- ☆ ناخنوں کی مختلف بیماریوں میں فرق اور انکے مطابق علاج۔
- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور کا معیاری عمل۔
- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے لیے ضروری جگہ کی شناخت کرنا۔
- ☆ ہاتھ اور پاؤں کی کلینزنگ کرنا۔
- ☆ ہاتھ اور پاؤں کا اسکرب کرنا۔
- ☆ ہاتھ اور پاؤں سے بال ختم کرنا۔
- ☆ نیل شائنز اور کلر پالش لگانا۔
- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل کو مکمل کرنے کے بعد کلائنٹ کے اطمینان کا تعین کرنا۔
- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے آلات اور مصنوعات کی شناخت کرنا۔
- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے آلات اور سامان کو صحیح طور پر محفوظ کرنا۔
- ☆ نیل آرٹ کرنا۔

مینی کیور اور پیڈ یکیور کے لیے کلائنٹ کو تیار کرنا

جائزہ

مینی کیور اور پیڈ یکیور وہ کاسمیٹک عمل ہے جو ہاتھوں اور پاؤں کے ناخنوں اور انگلیوں کی بیرونی ساخت کو بہتر بنانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ایک aesthetician کے لیے ضروری ہے کہ وہ معیاری طریقہ کار کے تحت کام کی جگہ اور کلائنٹ کو تیار کرے۔ اس یونٹ میں مینی کیور اور پیڈ یکیور کے لیے کام کی جگہ اور کلائنٹ کو تیار کرنے کا طریقہ کار بتایا گیا ہے۔

مینی کیور وہ کاسمیٹک عمل ہے جو ہاتھوں کی انگلیوں اور ناخنوں کا علاج کرتا ہے۔
پیڈ یکیور وہ کاسمیٹک عمل ہے جو پاؤں کی انگلیوں اور ناخنوں کا علاج کرتا ہے۔

ٹریٹمنٹ ایریا اور کلائنٹ کو تیار کرنے کا عمل

ٹریٹمنٹ ایریا کو تیار کرنا

- ☆ چیک کریں کہ مینی کیور اور پیڈ یکیور کرنے کی جگہ صاف ہے اور وہاں پانی اور کسی قسم کی گندگی تو نہیں۔
- ☆ چیک کریں اور یقینی بنائیں کہ ماحول جس میں کمرے کا درجہ حرارت بھی شمار ہوتا ہے، کلائنٹ اور عمل کے لیے موزوں ہے۔
- ☆ چیک کریں کہ سامان کی ٹرالی صاف ہے۔
- ☆ صاف اور ڈھکا ہوئی کوڑا دان کا انتظام کریں۔
- ☆ اس بات کا اطمینان کرلیں مینی کیور اور پیڈ یکیور کرنے کی جگہ میں پانی وافر مقدار میں موجود ہے۔
- ☆ ٹریٹمنٹ ایریا میں گرم پانی کا برتن اور فٹ باتھ کا انتظام کریں۔
- ☆ ٹریٹمنٹ ایریا میں صاف تولیے کا انتظام کریں۔
- ☆ سامان کی ٹرالی کو ترتیب دیں۔
- ☆ اس بات کا اطمینان کرلیں کہ تمام آلات مثلاً clippers ، Cutical clippers، اور scissors وغیرہ sterilized ہیں اور ٹرے میں ترتیب سے رکھی گئی ہیں۔
- ☆ تمام کریمیں، اسکربز، اور نیل پالش وغیرہ کو صحیح طریقہ سے سامان والی ٹرالی میں رکھیں۔

کلائنٹ کو تیار کرنا

- ☆ خوشگوار انداز سے کلائنٹ کو خوش آمدید کہیں اور اسکو ٹریٹمنٹ ایریا میں لے کر جائیں۔
- ☆ کلائنٹ کو آرام دہ حالت میں مینی کیور / پیڈ یکیور کی کرسی پر بٹھائیں۔
- ☆ آستین اور ٹراؤزر کو پیچھے کی طرف موڑ لیں تا کہ پانی میں گیلی نہ ہوں۔
- ☆ کلائنٹ سے کہیں کہ وہ اپنے تمام زیورات وغیرہ اتار لے اور اسے محفوظ جگہ پر رکھ دیں۔
- ☆ مینی کیور کے لیے تولیے کو کلائنٹ کے ہاتھوں کے نیچے نصب کریں اور پیڈ یکیور کے لیے پاؤں کے نیچے نصب کریں۔
- ☆ کلائنٹ کے ہاتھوں کو جراثیم کش صابن یا محلول سے sanitise کریں۔
- ☆ کلائنٹ کے پاؤں کو جراثیم کش صابن یا محلول سے sanitise کریں۔
- ☆ اگر کلائنٹ کے ناخنوں پر نیل پالش پہلے سے لگی ہے تو اسے اتار لیں۔

ناخنوں کی بیماریاں اور انکا علاج

جائزہ

یہ یونٹ مندرجہ ذیل عنوانات پر مشتمل ہے:

☆ ناخنوں کی بیماریاں اور انکا علاج۔

☆ ناخنوں کی قدرتی شکل۔

☆ ناخنوں کے بڑھنے پر اثر انداز ہونے والے عوامل۔

ناخن انسانی جسم میں ہاتھوں کی انگلیوں اور پاؤں کے سرے کے اوپر سطح پر پردہ کی صورت میں موجود ہوتی ہے۔

ناخنوں کی بیماریاں اور انکے علاج [1]

ہر انسان کی ناخنوں کی نوعیت اور انکی بیماریاں مختلف ہوتی ہیں۔ کچھ بیماریوں کا علاج estheticians مینی کیور اور پیڈ یکور کے عمل سے جبکہ کچھ بیماریوں کا علاج ایک ماہر dermatologist ہی کر سکتا ہے۔ ایک esthetician اور ایک dermatologist کے مخصوص کاموں کا فرق درج ذیل ہے:

Dermatologist	Esthetician
یہ ایک میڈیکل ڈاکٹر ہے۔ کینسر سمیت جلد کی دوسرے امراض اور بیماریوں کی تشخیص سمیت علاج کرتا ہے۔ جلد کے امراض کے مطابق سرجری کرتا ہے۔	فیشلز، مینی کیور اور پیڈ یکیور کرتا/ کرتی ہے۔ جلد کا تجزیہ کرتا/ کرتی ہے۔ کلائنٹ کو مکمل علاج جسمیں خوراک اور ورزش کے بارے میں تجویز کرتا/کرتی ہے۔

Koilonychia -1

یہ ایک ایسا مرض ہے جسمیں ناخن اپنی convexity یعنی خم کھو دیتا ہے اور فلیٹ یا مقعد کی شکل دکھائی دیتا ہے۔ ناخن کے اندر ڈیپریشن اس مرض کی عام علامت ہے۔ یہ مرض جسم میں آئرن کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے جبکہ ناخن پہ کچھ مخصوص کیمیکلز کا بے جا استعمال بھی بعض اوقات اس مرض کی وجہ بن سکتی ہے۔

علاج

با قاعدگی سے مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل، جس میں ایسی مصنوعات کا استعمال کیا جائے جن میں آئرن ایک وافر مقدار میں موجود ہو، سے اس مرض کو ختم کیا جا سکتا ہے۔ مزید برآں، کلائنٹ کو آئرن سے بھرپور غذاء کے استعمال کا مشورہ دینا چاہیے۔

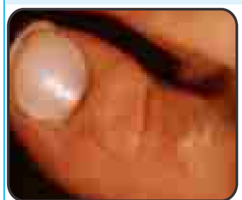
Brittle Nails -2

Brittleness of nails سے مراد ناخن کا ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونا ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر، ضرورت سے زیادہ سوکھا پن اور بے جا ناخن پالش کا استعمال یا پھر نمی (جس کی وجہ بہت زیادہ تیرا کی اور برتن وغیرہ دھونا شامل ہے) کی وجہ سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔

علاج

زیتون کا تیل گرم کر کے یا پھر پیرافن ویکس کے ساتھ ناخن کے اردگرد کی جلد پر لگانے سے اس مرض کو ختم کیا جا سکتا ہے۔متاثرہ حصہ کو مساج کرنے سے خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے زیادہ غذائی اجزاء اور آکسیجن وافر مقدار میں مہیا ہونے سے خلیوں کی تخلیق نو میں مدد کرتے ہیں۔

3۔ Leukonychia

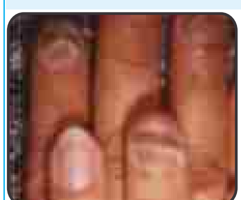


Leukonychia کو white nails یا milk-spots کے نام سے بھی جانا جاتا ہے، یہ ناخن پر سفید رنگ کے نشانات کی اصطلاح کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ناخن پر سفید لکیروں کا ظاہر ہونا اس مرض کی علامت ہے۔اس مرض کی وجہ ناخن کی بنیاد (themetrix) پر چوٹ لگنا یا دائمی جگر کی بیماری ہے۔

علاج

باقاعدگی سے مینی کیور اور پیڈیکیور کا عمل دہرانے سے سفید دھبے آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں لیکن اس دوران ناخن کاٹنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔

4۔ Onychophosis

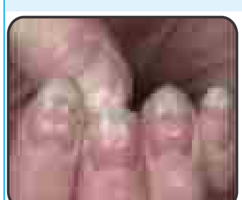


اس مرض میں sulci پر callus یعنی گھٹا پیدا ہو جاتا ہے۔ sulcus کے کنارے پر callus یعنی گھٹا ایک حفاظتی اقدام کے طور پر پیدا ہو جاتا ہے۔عام طور پر یہ مرض بڑی عمر کے افراد میں زیادہ پایا جاتا ہے۔یہ مرض وجہ نامناسب جوتوں کا استعمال ہے۔

علاج

باقاعدگی سے مینی کیور اور پیڈیکیور کا عمل جس میں ایسی مصنوعات کا استعمال کیا جائے جن میں وٹامن A اور B1 پایا جاتا ہو۔مزید برآں، ناخنوں کو چھوٹا رکھنے سے بھی اس مرض سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔

5۔ Beau's Lines



اس مرض میں ہاتھ یا پاؤں کے ناخنوں پر گہری نالیوں کی شکل میں لائنز بن جاتی ہیں جو ایک سمت سے دوسری سمت تک پھیلی ہوتی ہیں۔یہ نیل پلیٹ پر کسی جگہ سے ابھری ہوئی اور کبھی ناہموار سی نظر آتی ہے۔ یہ لائنز کسی بیماری کی وجہ سے، ناخن کو چوٹ لگنے سے، کینسر کے دوران کیموتھیراپی یا پھر نامناسب غذا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

علاج

مینی کیور اور پیڈیکیور کے عمل سے اس مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

6۔ Onychocryptosis

یہ مرض عام طور پر "ingrown nails" کے طور پر جانا جاتا ہے اور عام طور پر ہاتھ یا پاؤں کی انگلیوں کو متاثر کرتا ہے۔اس حالت میں ناخن nail bed کے دونوں اطراف سے کٹ جاتا ہے اور سوزش

کے نتیجے میں ممکنہ طور پر انفکشن ہوجاتا ہے۔

علاج

اس مرض کا علاج مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل سے ممکن نہیں بلکہ یہ مینی کیور اور پیڈ یکیور سے بڑھ جاتا ہے۔اس لیے کلائنٹ کو مشورہ دینا چاہیے کہ ایسی صورت میں وہ dermatologist سے رجوع کرے۔

7۔ Paronychia

یہ مرض nail fold پر بیکٹیریل انفکیشن کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔اس مرض میں ہاتھ یا پاؤں کی جلد ناخن سے nail base یا اس کے اطراف پر پل جاتے ہیں۔جلد کا لال ہوجانا، پیپ پڑ جانا اور nail plate کا بے رنگ ہوجانا عام علامات ہیں۔بیکٹریا، نامعیاری مینی کیور اور پیڈ یکیور، سخت قسم کے ڈیٹرجنٹس کا استعمال اور ذیابیطس کی بیماری اس مرض کی وجوہات ہیں۔

علاج

یہ مرض بدترین فنگس انفکیشن کی وجہ سے ہوتا ہے اس لیے اس مرض کے دوران مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل سے اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ مینی کیور اور پیڈ یکیور اس مرض کو بڑھاتا ہے۔اس مرض کا علاج antibiotics سے ممکن ہے اس لیے کلائنٹ کو مشورہ دینا چاہیے کہ وہ کسی فزیشن کو دکھائے۔

8۔ Subungual Hematoma

اس مرض میں ہاتھوں اور پاؤں کے ناخنوں کے نیچے خون جم جاتا ہے۔ یہ مرض بعض اوقات runner toe یا tennis toe کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔یہ مرض تنگ جوتا پہننے سے لاحق ہوتا ہے جسکی وجہ سے انگلیوں کے لیے ناکافی جگہ کا ہونا اور ناخن پر نیچے کی طرف دباؤ کا پڑنا ہے۔اس کی وجہ کھیلوں کی سرگرمیاں مثلاً climbing اور hicking سے بھی ہوسکتی ہے۔پاؤں کے ناخنوں پر لال سیاہ دھبے پڑ جانا اس مرض کی علامات ہیں۔nail plate موٹی اور بہت سخت ہوجاتی ہے۔

علاج

گرم زیتون کے تیل سے ہاتھوں اور پاؤں کا مساج کرنے سے خون کی گردش میں اضافہ اور خون کے جمنے کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

یاد رکھیں

Paronchiya اور Onychocryptosis کا علاج مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل سے ممکن نہیں۔

امراض، علامات، وجوہات اور علاج

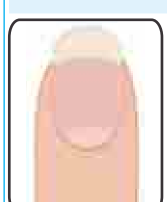
مرض	علامات	وجوہات	علاج
Koilonychia	ناخن اپنی conveixty کھودیتے ہیں اور سیدھے یا concave شکل اختیار کر لیتے ہیں۔	آئرن کی کمی۔	آئرن کی کثرت والی مصنوعات سے باقاعدگی سے مینی کیور اور پیڈ یکیور۔
Brittle Nails	ناخن ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں۔	نیل پالش کا کثرت سے استعمال اور نمی سے رابطہ یا (جس میں بہت زیادہ تیراکی اور برتن دھونا وغیرہ)۔	گرم زیتون کا تیل یا پیرافن ویکس کو nail plate اور اس کے گرد جلد پر لگانا۔

مرض	علامات	وجوہات	علاج
Leukonychia	ناخن سفید یا ان پر سفید دھبے پڑ جاتے ہیں	ناخن پر چوٹ یا پھر جگر کی کسی دائمی بیماری کی وجہ ہے۔	باقاعدگی سے مینی کیور اور پیڈی کیور۔ ناخن بڑھنے سے بتدریج سفید دھبے ختم ہو جاتے ہیں اس لیے ان کو کاٹنا نہیں چاہیے۔
Onychophosis	جلد کی بیرونی پرت موٹی ہو جاتی ہے جو کہ nail folds کے ساتھ یا اسکے درمیان بنتی ہے۔	نامناسب جوتے کا استعمال۔	ایسی مصنوعات جن میں وٹامن A اور B پایا جاتا ہے ان سے باقاعدگی سے پیڈیکیور اور مینیکیور کرنے سے ناخن مضبوط ہوتا ہے۔
Beau's Lines	گہری نالیوں جیسی لکیروں کا ہاتھ یا پاؤں کی انگلیوں کے ناخنوں پر ایک سمت سے دوسری سمت تک پایا جانا۔	ناخن پر کسی چوٹ کا لگنا یا ناقص غذاء۔	مینی کیور اور پیڈی کیور کے عمل سے علاج ممکن ہے۔
Onychocryptosis	ناخن اندر کی طرف بڑھا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ناخن nail bed سے ایک یا دو سمت سے ٹوٹ جاتا ہے اور اسکے نتیجے میں سوزش یا انفکشن ہو جاتا ہے۔	پاؤں کے ناخنوں کو غلط طریقے سے کاٹنا، چوٹ یا نامناسب جوتے کا استعمال۔	مینی کیور اور پیڈی کیور نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس سے یہ مرض مزید بڑھتا ہے۔
Paronychia	بیکٹیریل یا فنگل انفیکشن کا ہاتھوں یا پاؤں کے ناخنوں پر ایسی جگہ . ہوتا ہے جہاں nail skin بنیاد یا اطراف سے ملتی ہے۔	بیکٹیریا اور فنگس سے ہونے والا انفیکشن اور ذیابطس کا مرض اسکی وجوہات ہیں۔	یہ انفیکشن کی بدترین قسم ہے اس لیے مینی کیور اور پیڈی کیور نہیں کرنا چاہیے۔
Subungual Hematoma	پاؤں کے ناخن کے نیچے خون کا جمع ہونا اور ناخن کی رنگت کا سیاہی لال ہو جانا۔	تنگ جوتے کے استعمال سے nail plate کا nail bed سے علیحدہ ہونا اور کھیلوں کی سرگرمیوں میں حصہ لینا مثلاً hicking یا climbing۔	گرم زیتون کے تیل سے مساج کرنے سے خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کے جمنے کو روکا جا سکتا ہے۔

ناخنوں کی قدرتی اشکال [3]

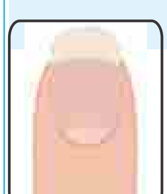
تمام انسانوں کے ناخنوں کی اشکال قدرتی طور پر ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ ناخنوں کا قدرتی طور پر فرق نیچے بیان کیا جا رہا ہے:

1- Oval Nails



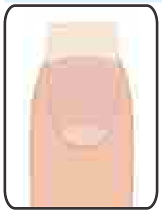
اس قسم کے ناخن کونوں سے گول ہوتے ہیں۔

2- Round Nails



اس قسم کا ناخن تھوڑا سا tappered یعنی پتلا اور انگلی کے سرے سے بڑھا ہوا ہوتا ہے۔

Square Nails -3



اس قسم کے ناخن مکمل طور پر سیدھے ہوتے ہیں اور باہر والے کناروں سے گول ہوتے ہیں۔

ناخنوں کی نشونما پر اثرانداز ہونے والے عوامل[4]

عوامل	تفصیلات
عمر	بڑوں کی نسبت بچوں کے ناخن زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں۔ دس سے چودہ سال کی عمر کے دوران ناخن تیزی سے بڑھتے ہیں جبکہ اس کے بعد انکی نشونما کم ہوجاتی ہے۔
مقام	پاؤں کے ناخن ہاتھوں کے ناخنوں کی نسبت آہستہ بڑھتے ہیں۔ Little Finger کا ناخن آہستہ بڑھتا ہے۔ پہلی انگلی اور درمیان والی انگلی کے ناخن تیزی سے بڑھتے ہیں۔ انگوٹھے کا ناخن بھی آہستہ بڑھتا ہے۔
صحت	ذیابیطس، پھیپھڑوں کے امراض اور جسم میں خون کی گردش صحیح نہ ہونے کی وجہ سے ناخنوں کی نشونما کم ہوجاتی ہے۔
کاٹنا	ناخنوں کا کثرت سے کاٹنا ان کی نشونما کو تیز بناتا ہے۔ ناخن کو منہ سے کاٹنے سے nail bed متاثر ہوتا ہے اور ناخن کی نشونما کم ہوجاتی ہے۔
موسم	سردیوں کی نسبت گرمیوں میں ناخن تیزی سے بڑھتے ہیں۔
ہارمونز	ہارمونز کی تبدیلی کی وجہ سے حاملہ خواتین میں ناخن کی نشونما تیزی سے ہوتی ہے اور دودھ پلانے والی ماؤں میں ناخن کی نشونما کم ہوتی ہے۔ خواتین میں ماہواری کے شروع ہونے سے پہلے ناخنوں کی نشونما تیزی سے ہوتی ہے۔

مینی کیور اور پیڈیکیور کیلیے سامان اور مصنوعات کا انتخاب

جائزہ

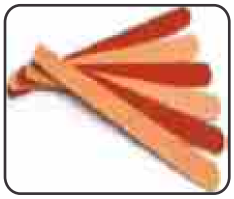
مینی کیور اور پیڈیکیور میں وسیع مقدار میں مصنوعات مہیا ہوتی ہیں۔ ایک aesthetician کیلیے بہت ضروری ہے کہ وہ مصنوعات کو صحیح طریقے سے استعمال کرنا اور انہیں حفاظت سے محفوظ کرنا بھی جانے۔ اس یونٹ کو ذیل میں دیے گئے دو عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے:

☆ مینی کیور اور پیڈیکیور میں استعمال ہونے والے آلات اور مصنوعات۔

☆ مینی کیور اور پیڈیکیور کی مصنوعات کو محفوظ کرنے کا عمل۔

[1] مینی کیور اور پیڈیکیور میں استعمال ہونے والے آلات اور مصنوعات

1۔ Emery Board



یہ گتہ کا ٹکڑا ہوتا ہے جس پر emery paper چسپا ہوتا ہے جو اسے ہر لحاظ سے لچک دار اور سخت بناتا ہے۔ یہ ہاتھوں کے ناخنوں اور پاؤں کے ناخنوں کی حفاظت کیلیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ وہ آلہ ہے جو بیوٹیشن مینی کیور اور پیڈیکیور کے عمل کے دوران ناخن کو شکل دینے اور نرم کرنے کیلیے استعمال کرتی ہے۔ اس کی مدد سے ناخن کو ہموار اور درست سمت میں تشکیل کی جا سکتی ہے اس کے لیے ناخن کو ہلکے مگر ایک سمت میں اوپر سے نیچے کی طرف سٹروک کیے جاتے ہیں۔ عام طور پر بیس سے تیس سٹروک لمبے ناخنوں کو چھوٹا کر دیتے ہیں جبکہ پانچ سے چھ سٹروک ناخنوں کی تشکیل کے لیے کافی ہوتے ہیں۔

یاد رکھیں

20-30 سٹروک لمبے ناخنوں کو چھوٹا کرنے جبکہ صرف 5-10 سٹروک عام طور پر ناخنوں کی صورت گری کرنے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔

2۔ Cuticle Massage Creame and Oil

Cuticle مساج کریم اور تیل مینی کیور اور پیڈیکیور کے عمل میں ہاتھ اور پاؤں کے مساج کے دوران استعمال کیا جاتا ہے جو nail plate اور nail cuticle کو moisturise اور ناخن کے گرد جلد کو نرم کرتا ہے۔ مختلف کمپنیاں Cuticle مساج کریم اور تیل بناتی ہیں لیکن یہ سیلون میں بھی بنایا جا سکتا ہے جس کے لیے کچھ قطرے لیموں کے عرق کو بادام کے تیل یا پھر کسی ویجیٹیبل آئل (avocado oil) میں ملا کر بنایا جا سکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

چند قطرے سٹرس جوس کے سبزی کے تیل یا ناشپاتی کے تیل میں ملانے سے آپ cuticle oil تیار کر سکتے ہیں۔

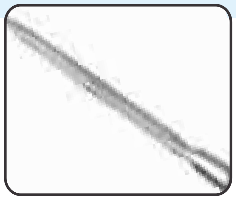
3۔ Cuticle Remover

یہ آلہ مینی کیور اور پیڈیکیور میں ناخن کی سطح پر سے مردہ خلیات کو ختم کرنے کیلیے استعمال کیا جاتا ہے۔ cuticle remover پوٹاشیم ہائیڈرو آکسائیڈ کا بنا ہوتا ہے۔ اس کو کاٹن روئی بڈ کے ساتھ ایک منٹ کیلیے ناخن پر لگانا چاہیئے۔ ایک بات یاد رہے کہ ایک منٹ سے زیادہ لگانے سے ناخن کی خشکی کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ ناخن کو سفید کرنے میں مدد بھی کرتا ہے۔

یاد رکھیں

Cuticle Remover کو صرف ایک منٹ تک لگانا چاہیے۔

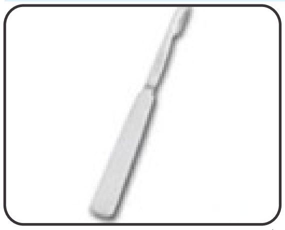
4۔ Hoof Stick



Hoof Stick کو orange stick یا cuticle pusher کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ یہ ایک سادہ ناخن کا آلہ ہے جو مینی کیور اور پیڈیکیور میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ جلد کو cuticle سے پیچھے اور ناخن کی بنیاد سے دور کرتا ہے تاکہ ایک مضبوط ناخن کو نشونما پانے میں مدد ملے۔ یہ لکڑی اور سٹیل کا بنا ہوتا ہے۔

Steel Cuticle Pusher سخت cuticles کے لیے ہوتا ہے جبکہ Wooden Cuticle Pusher نرم cuticle کیلئے موزوں ہوتا ہے۔

5۔ Cuticle Knife



یہ آلہ ناخن کے ساتھ جڑی ہوئی خراب cuticle یا جلد کو ختم کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو اس طریقے سے بنایا گیا ہے کہ cuticle کو اس طرح سے تراشے کہ وہ صاف اور خوبصورت دکھائی دے۔ Cuticle Knives کی دو مختلف اقسام ہوتی ہیں:

Removable Blad Type and Non-removable BladeType

کی صورت میں استعمال کے بعد بلیڈ کو ضائع کر دیا جاتا ہے جبکہ Non-removable Type کی صورت میں بلیڈ کو استعمال کرنے کے بعد sterilise کر کے دوبارہ استعمال کیا جاتا ہے۔

6۔ بفر

یہ مینی کیور اور پیڈیکیور کے عمل میں ناخن کی بفنگ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کے ناخن کو عمدہ قسم کی چمک دیتا ہے جو کہ ناخن کی سطح کو رگڑنے سے حاصل ہوتی ہے۔ بفر دستی اور برقی اقسام دونوں میں دستیاب ہیں۔

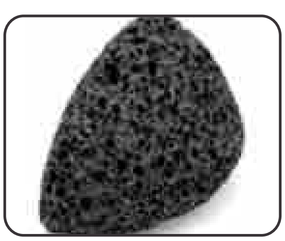
7۔ Clippers

Nail Clipper کو nail trimmer یا nail cutter بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک دستی آلہ ہے جو ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کے ناخن کو تراشنے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ Nail Clipper عموماً سٹیل کا بنا ہوتا ہے لیکن یہ پلاسٹک اور ایلومینیم میں بھی دستیاب ہے۔ Clipper Nail ایک سر پر مشتمل ہوتا ہے جو کہ concave یا convex ہوتا ہے۔ اسپیشل قسم کے nail clippers جن کے سرے convex ہوتے ہیں وہ پاؤں کے ناخن تراشنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں جبکہ concave سروں والے nail clippers ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن تراشنے میں استعمال ہوتے ہیں۔

8۔ پیومک سٹون (Pumice Stone)

یہ پیڈیکیور کے عمل کے دوران خاص طور پر کھردری ایڑیوں کو ہموار کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پاؤں کے تلووں سے مردہ خلیات کو اتارتا اور calluses کو نرم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

9۔ بفنگ پیسٹ (Buffing Paste)



یہ مینی کیور اور پیڈیکیور کے عمل کے دوران ناخن کو برقی / دستی بفر سے ناخن کو تراشنے سے پہلے لگایا جاتا ہے۔ بفنگ پیسٹ کھردری مٹی، lanolin، اور shea butter سے بنا ہوتا ہے۔ یہ ناخن کی سطح کو مرطوب کرتا ہے۔

10۔ بیس کوٹ(Base Coat)

مینی کیوراور پیڈ یکیور کےعمل کے دوران ناخن پالش لگانے سے پہلے ناخنوں پر base coatلگایا جاتا ہے۔ یہ نیل پالش کوناخن سے رابط مہیا کرتا ہے جس کی وجہ سے نیل پالش زیادہ دیر تک رہتی ہے اور ناخن کو پیلے رنگ میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے۔ یہ ناخنوں کو بڑھنے میں مدد بھی دیتا ہے اوران کوٹوٹنے سے بھی روکتا ہے۔اس میں پروٹین،کیلشیم اور وٹامن E پایا جاتا ہے جوناخنوں کوصحت مند رکھتے ہیں۔

یادرکھیں
ناخن پرٹاپ کوٹ لگانے کے بعد پانچ منٹ کے لیےخشک ہونے کے لیےچھوڑ دیا جاتا ہے۔

11۔ ٹاپ کوٹ(Top Coat)

نیل پالش سے ناخنوں کورنگنے کے بعد ٹاپ کوٹ لگایا جاتا ہے۔ یہ جب سوکھتا ہے تو سخت ہو جاتا ہے جسکی وجہ سے یہ نیل پالش کواکھڑنے اور اترنے سے روکتا ہے۔ یہ ناخن کومضبوط کرتا ہے اور نیل پالش کو بھی چمکدار اور چمکیلی رکھتا ہے خاص طور پر جب آپ تیز رنگ کی نیل پالش استعمال کرتے ہیں جیسا کہ جب سیاہ رنگ کی نیل پالش استعمال کی جائے تو وہ بہت جلدی جمتی اوراکھڑتی ہے۔

12۔ ناخن کاٹنے والی قینچی(Nail Scissor)

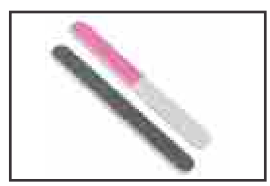
یہ سٹیل سے بنی ہوتی ہے اور مینی کیوراور پیڈ یکیور کےعمل میں استعمال ہوتی ہے۔ یہ ناخن کاٹنے کے لیےاستعمال کی جاتی ہے۔

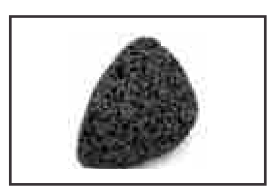
13۔ الیکٹرک فٹ باتھ(Electric Foot Bath)

یہ خصوصی طور پر مینی کیوراور پیڈ یکیور کےعمل کے لیےاستعمال ہوتا ہے۔ یہ پاؤں بھگونے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ قطرے شیمپو اور لیموں کے عرق کے اورتھوڑی سی مقدار میں نمک اس میں ملاکر پاؤں کی صفائی کی جاتی ہے۔ یہ پاؤں کے مساج کی سہولت بھی فراہم کرتا ہے۔

سیکھنے کی سرگرمی

نیچے دی گئی تصاویر میں مینی کیوراور پیڈ یکیور کے دوران استعمال ہونے والے کچھ آلات دکھائے گئے ہیں۔ ہرایک آلہ کا نام اوراس کا استعمال بتائیں۔





مینی کیور اور پیڈ یکیور کے اوزار اور آلات کو جراثیم سے پاک کرنے کا طریقہ[2]

مینی کیور اور پیڈ یکیور کے اوزار اور آلات کو جراثیم سے پاک کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے:

1۔ جن اوزاروں اور آلات کو محفوظ کرنا ہے ان کو ترتیب دیں۔

2۔ ان اوزاروں اور آلات کو علیحدہ کرلیں جن کو محفوظ کرنے سے پہلے جراثیم سے پاک کرنا ہے۔

3۔ اوزاروں اور آلات کو دھاتی ٹرے میں ڈال کر steriliser میں رکھیں۔

4۔ Steriliser کے لیے وقت مقرر کریں: دھاتی اوزاروں کے لیے 10 سے 15 منٹ، پلاسٹک کے اوزاروں کے لیے 5 منٹ، اور ربڑ/ سپنج/ گلاس کے مواد سے بنے ہوئے اوزاروں کے لیے 2 سے 3 منٹ۔

5۔ دیئے گئے وقت گزر جانے کے بعد steriliser کا سوئچ بند کرلیں۔

6۔ چمٹے کی مدد سے اوزاروں کو steriliser سے باہر نکالیں۔

7۔ جراثیم سے پاک اوزاروں کو hygienic sheet پر اگلی جاب کے لیے محفوظ کرلیں۔

8۔ چمٹہ، دھاتی ٹرے، steriliser اور sanitiser کو ان کی مناسب جگہ پر محفوظ کریں۔

یاد رکھیں

دھاتی اوزاروں کو 10 سے 15 منٹ کے لیے sterilise کریں۔

پلاسٹک کے اوزاروں کو 5 منٹ کے لیے sterilise کریں۔

ربڑ/ سپنج/ گلاس کے مواد سے بنے ہوئے اوزاروں کو 2 سے 3 منٹ تک sterilise کریں۔

مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل

جائزہ

مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل میں کلینزنگ اسکربنگ بلیچنگ epilationاور پیرافن ویکس لگائی جاتی ہے۔اس لیے یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے:

- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے لیے سروس ایریا کی ضرورت۔
- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور کا طریقہ کار۔
- ☆ کلینزنگ کی اہمیت۔
- ☆ اسکربنگ کی اہمیت۔
- ☆ Epilationاور بلیچنگ کا عمل۔
- ☆ پیرافن ویکس کا عمل۔
- ☆ نیل شائنز اور نیل پالش۔
- ☆ کلائنٹ کو مطمئن کرنا۔

مینی کیور اور پیڈ یکیور کا سروس ایریا سیلون کا وہ حصہ ہے جہاں مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل کیا جاتا ہے۔

مینی کیور اور پیڈ یکیور کے لیے سروس ایریا کی ضرورت[1]

مینی کیور اور پیڈ یکیور کے لیے سروس ایریا کی ضرورت میں بہت حد سے فرق ہوتا ہے، پیڈ یکیور کی نسبت مینی کیور کے لیے زیادہ جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔لیکن یہ ضروری ہے کہ جہاں بھی مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل کیا جائے سامان، آلات اور مصنوعات کے لیے تک رسائی ہموار ہونی چاہیے۔

Manicure Chair

Pedicure Table

Pedicure Chair

مینی کیور اور پیڈ یکیور کا طریقہ کار [2]

مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل کا طریقہ کار مندرجہ ذیل ہے:

1۔ اطمینان کر لیں کہ work station میں تمام مصنوعات اور اوزار موجود ہیں اور یہ استعمال کے لیے تیار ہے۔

2۔ کلائنٹ کو آرام دہ پوزیشن میں مینی کیور یا پیڈ یکیور کی کرسی پر بٹھائیں۔

3۔ کلائنٹ کو مینی کیور کے عمل کے لیے تیار کریں۔

4۔ اپنے ہاتھوں کو جراثیم کش صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔

5۔ ناخنوں اور جلد کا اچھی طرح سے جائزہ لیں۔

6۔ ناخنوں کو nail polish remover سے اچھی طرح صاف کر لیں۔

7۔ ہاتھوں اور پاؤں کو cleansing lotion سے صاف کر لیں۔

8۔ Foot Spa کو تیار کر لیں۔

9۔ پانی اور ایک چائے کا چمچ soak (soak ingredients for powder soak: cocobetain, shampoo)s base N70 Foot Spa میں یا مینی کیور کے برتنوں میں ڈال لیں۔

10۔ ہاتھوں کو مینی کیور کے برتنوں میں اور پاؤں کو Foot Spa میں ۱۰ منٹ تک بھگوئے رکھیں۔

11۔ Foot Spa کو بند کریں اور ہاتھوں اور پاؤں کو تولیہ کی مدد سے خشک کر لیں۔

12۔ ہاتھوں اور پاؤں پر اسکرب کی مدد سے exfoliation کا عمل کریں۔

13۔ ہاتھوں اور پاؤں سے غیر ضروری بال اتار لیں۔

14۔ اوزاروں کی مدد سے cuticles اور مردہ جلد کو اتار لیں۔

15۔ ناخنوں کو تراش لیں اور ان پر فائلنگ کا عمل کریں۔

16۔ بفر کی مدد سے بفنگ کا عمل کریں اور ہاتھوں اور پاؤں کا مساج کریں۔

17۔ ہاتھوں اور پاؤں پر پیرافن ویکس لگائیں اور ان کو parafin wrapper سے ۵ منٹ تک ڈھانپ کر رکھیں۔

18۔ ناخنوں پر Base کوٹ لگائیں۔ 2 منٹ کے بعد کلائنٹ کی پسند کے مطابق نیل پالش لگائیں پھر 5 منٹ کے بعد ٹاپ کوٹ لگائیں۔

19۔ اگر کلائنٹ مطالبہ کرے تو نیل آرٹ کا عمل کریں۔

20۔ اوزاروں اور آلات کو sterilise اور sanitise کر لیں اور ان کو ان کی مخصوص جگہ پر محفوظ کر لیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟
بلیچنگ جلد کیلئے نقصان دہ ہے کیونکہ اس سے جلد خشک ہوتی ہے اور اکثر حساس ہو جاتی ہے۔

جلد کی سطح سے مٹی، دھول اور آلودگی دور کرنے کے لیے کلینزر یا صابن کی مدد سے کلینز نگ کا عمل کیا جاتا ہے۔

یاد رکھیں۔
سخت دانوں والا اسکرب مینی کیور اور پیڈ یکیور میں استعمال ہوتا ہے۔

کلینز نگ کی اہمیت [3]

مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل میں کلینز نگ ایک اہم حصہ ہے۔ یہ عمل ہاتھوں اور پاؤں پر آلودگی کی وجہ سے پیدا ہونے والی میل کچیل کو دور کر دیتا ہے۔ اگر cleansing کا عمل درست طریقے سے نہ کیا جائے تو جلد کے مسام بند رہیں گے اور جلد بدنما دکھائی دیتی ہے۔ ہاتھوں اور پاؤں کی صفائی کے لیے کلینز نگ لوشن استعمال کرنا چاہیے۔

جلد سے دھول اور مٹی کو دور کرنے کے لیے اسکر بنگ کا عمل کیا جاتا ہے۔

اسکر بنگ کا کردار [4]

مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل میں اسکر بنگ اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ یہ ہاتھوں اور پاؤں کی پرانی اور مردہ جلد کی سطح، جس کی وجہ دھوپ اور آلودگی ہے، کو اتارتی ہے اور اس کو ملائم اور چمکدار بناتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ غذائی اجزاء اور آکسیجن کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے جو جلد کے لیے اہم ہیں۔ یہ ایڑھیوں اور ہتھیلیوں کو مرطوب رکھتی ہے۔ اسکر بنگ کا عمل تین سے پانچ منٹ کے لیے گولائی میں کرنا چاہیے۔

اسکر بنگ جلد کی مردہ خلیات کو اتار دیتی ہے۔

[5]Epilation

Epilation

مینی کیوراور پیڈ یکیور کے عمل کے دوران ہاتھوں اور پاؤں کی جلد پر سے غیر ضروری بالوں کو اتارا جاتا ہے۔ Epilation کے لیے مندرجہ ذیل طریقوں کا استعمال کیا جاتا ہے:

Tweezing (اس عمل میں بالوں کو Tweezer یا انگلیوں کی مدد سے نکالا جاتا ہے)۔
ویکسنگ (گرم یا ٹھنڈی ویکس کی سطح چڑھائی جاتی ہیں اور پھر اس کو سوراخ دار پٹیوں کی مدد سے ہٹایا جاتا ہے)۔
تھریڈنگ (ایک بل دیے ہوئے دھاگے کو جلد کی سطح پر گھمایا جاتا ہے جس سے وہ بالوں کو پکڑ لیتا ہے اور ان کو جلد سے نکال دیتا ہے)۔

> Epilation ایک ایسا عمل ہے جس سے ہاتھوں اور پاؤں کی جلد سے غیر ضروری بالوں کو ختم کیا جاتا ہے۔

> جلد کی رنگت کو بلیچنگ کے عمل سے ایک کیمیائی ایجنٹ کے ذریعے گورا کیا جاتا ہے۔

بفر کے ذریعے جلد کو چمکانا [6]

مینی کیوراور پیڈ یکیور کے دوران بفنگ کے عمل سے ناخن چمکتے ہیں اور ہاتھ اور پاؤں خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔ اس عمل کے لیے ایسے بفر کا استعمال کرنا چاہیے جس کی سطح زیادہ کھردری نہ ہوتا کہ اس سے ناخنوں کو چوٹ یا زخم نہ آئے۔ یہ عمل اس وقت تک دھرانا چاہیے جب تک ناخن پر چمک اور چکناہٹ نمودار ہو جائے۔

> ناخنوں کے Nail Plate کو ہموار کرتا ہے۔

> نیل بفنگ ایک ایسا عمل ہے جس کی مدد سے ناخنوں کو بفر کی مدد سے چمکایا جاتا ہے۔

پیرافن ویکس [7]

یہ ایک سفید یا بے رنگ نرم ٹھوس مادہ ہے جو پٹرولیم، کوئلہ یا چٹانی تیل سے حاصل ہوتا ہے ہائیڈروکاربن کے ایک مالیکیول میں بیس سے چالیس کے درمیان کاربن کے ایٹم موجود ہوتے ہیں۔ یہ کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھوس رہتا ہے اور تقریباً 37 ڈگری سینٹی گریڈ پر پگھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ مینی کیوراور پیڈ یکیور کے عمل کے آخر میں پیرافن ہاتھوں اور پاؤں پر لگائی جاتی ہے۔ پیرافن لگانے کے بعد ہاتھوں اور پاؤں کو پلاسٹک کے لفافوں کی مدد سے ڈھانپ کر صرف پانچ منٹ کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے تا کہ وہ سوکھ جائے۔ آخر میں، ہاتھوں اور پاؤں کو کھولا جاتا ہے اور گیلے تولیے کے ساتھ صاف کیا جاتا ہے۔

> یاد رکھیں۔
> پیرافن ویکس کو صرف پانچ منٹ تک لگایا جاتا ہے۔ یہ کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھوس رہتی ہے جبکہ 37 ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت پر مکمل طور پر پگھل جاتی ہے۔

> پیرافن کریم کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کلائنٹ کا اطمینان [8]

ہر طرح کے کاروبار میں کلائنٹ کا اطمینان بہت اہم ہے اور یہی معاملہ خوبصورتی اور جلد کے شعبے کے ساتھ بھی وابستہ ہے۔ لہٰذا، جب مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل مکمل ہو جائے تو آپ کو چاہیے کہ آپ کلائنٹ سے اس کے اطمینان کے بارے میں پوچھیں۔ اگر کلائنٹ منفی ردعمل دیتا ہے تو پھر آپ کو چاہیے کہ درکار خدمت انجام دے کر کلائنٹ کو **مطمئن** کیا جائے۔ سیلون کی انتظامیہ کو بھی چاہیے کہ وہ ایک feedback کارڈ کی مدد سے کلائنٹ سے رائے لے **لیں** تا کہ کلائنٹ کے اطمینان کی سطح کا تعین میسر آسکے۔

> یاد رکھیں۔
> کلائنٹ کا اطمینان کاروبار کی کامیابی کی کلید ہے۔

ماڈیول کا خلاصہ

- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور وہ کاسمیٹک بیوٹی ٹریٹمنٹ ہے جو ہاتھوں اور پاؤں کی صفائی اور خوبصورتی کے لیے دیا جاتا ہے۔
- ☆ Esthetician فیشل، مینی کیور اور پیڈ یکیور کرتا/ کرتی ہے جبکہ ماہر جلد ایک ڈاکٹر ہوتا ہے جو جلد کے امراض کی تشخیص اور ان کا علاج کرتا ہے۔
- ☆ Paronychia اور Onychocryptosis ایسے امراض ہیں جن کا علاج پیڈ یکیور اور مینی کیور کے عمل سے ممکن نہیں۔
- ☆ کلینزنگ وہ عمل ہے جو کلینزر کی مدد سے جلد سے گرد و غبار ختم کرتا ہے۔
- ☆ Hard Grain Scrub ہاتھوں اور پاؤں سے مردہ جلد کو ختم کرتا ہے۔
- ☆ ٹویزنگ، ویکسنگ، شگرنگ، اور تھریڈنگ epilation کے مختلف طریقے ہیں۔
- ☆ بلیچنگ ہاتھوں اور پاؤں سے داغ دھبے ختم کرنے کے لیے کی جاتی ہے۔
- ☆ نیل بفنگ ناخن کو بفر کے ساتھ پالش کا عمل ہے جو کہ ناخن کو کرا پن اور چمک دیتا ہے۔
- ☆ کلائنٹ کا اطمینان ایک اچھے کاروبار کی کنجی ہے۔
- ☆ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے آلات اور اوزاروں کو محفوظ کرنے سے پہلے sterilised کر لینا چاہیے۔

سوالات وجوابات

سوال نمبر 1۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل میں کلینز نگ کی کیا اہمیت ہے؟

جواب۔ کلینز نگ کا مرحلہ ہاتھوں اور پاؤں سے آلودگی کے سبب پیدا ہونے والی گرد کو ختم کرتا ہے۔

سوال نمبر 2۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل میں اسکر بنگ کا کیا کردار ہے؟

جواب۔ یہ ہاتھوں اور پاؤں سے مردہ جلد کو ختم کرتا ہے۔

سوال نمبر 3۔ Epilation کے تین طریقے بتائیں جو مینی کیور اور پیڈی کیور کے دوران عمل استعمال ہوتے ہیں؟

جواب۔ تھریڈنگ، ویکسنگ اور ٹویزنگ۔

سوال نمبر 4۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل میں آخری مرحلہ کیا ہوتا ہے؟

جواب۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل کے دوران nail shiner اور colour polish varnish کو لگانا آخری مرحلہ ہے۔

سوال نمبر 5۔ Cuticle Oil کیسے بنایا جاتا ہے؟

جواب۔ کچھ قطرے citrus juice کو سبزیوں کے تیل یا ناشپاتی کے تیل میں ملانے سے cuticle oil تیار کیا جاسکتا ہے۔

سوال نمبر 6۔ بفر کس لیے استعمال کیا جاتا ہے؟

جواب۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے عمل کے دوران ناخنوں کو چمکدار بنانے کے لیے بفر کا استعمال کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 7۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے دوران ناخنوں پر cuticle remover کو کتنی دیر تک لگایا جانا چاہیے؟

جواب۔ Cuticle Remover کو صرف ایک منٹ تک لگایا جانا چاہیے۔

سوال نمبر 8۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے اوزار اور آلات کو محفوظ جگہ پر رکھنے سے پہلے کیا کرنا چاہیے؟

جواب۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کے اوزار اور آلات کو محفوظ جگہ پر رکھنے سے پہلے sterilised کرنا چاہیے۔

خودکو آزمایئے

دیے گئے بیانات میں سے درست کے سامنے ✓ لگائیں۔ آپ اپنے جوابات کا ماڈیول کے آخر میں دی گئی جوابی فہرست سے موازنہ کر سکتے ہیں۔

1۔ Paronychia ناخن کا وہ مرض ہے جو نہیں کیا جا سکتا

ا۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور ☐ ج۔ اسکربنگ ☐

ب۔ مساج ☐ د۔ بلیچ ☐

2۔ Anaemia ناخن کے کون سے مرض کی وجہ ہے

ا۔ Brittle Nails ☐ ج۔ Leukonychia ☐

ب۔ Koilonychias ☐ د۔ Beau's Lines ☐

3۔ مینی کیور اور پیڈ یکیور کا عمل کون کرتا ہے

ا۔ Esthetician ☐ ج۔ ہیر اسٹائلسٹ ☐

ب۔ ماہر جلد ☐ د۔ میک اپ آرٹسٹ ☐

4۔ عام طور پر مینی کیور اور پیڈ یکیور میں ہاتھوں اور پاؤں کو بھگونے کا عمل ہوتا ہے

ا۔ پانچ منٹ ☐ ج۔ دس منٹ ☐

ب۔ آٹھ منٹ ☐ د۔ نو منٹ ☐

5۔ Epilation کا مطلب ہے

ا۔ جسم کے بال صاف کرنا ☐ ج۔ ہاتھوں اور پاؤں سے مردہ جلد کو اتارنا ☐

ب۔ پیرافن ویکس کو ہاتھوں اور پاؤں پر لگانا ☐ د۔ ناخنوں کو صحیح کرنا ☐

6۔ نیل پالش لگانے سے پہلے کیا لگایا جاتا ہے

ا۔ کیوٹیکل کریم ☐ ج۔ بیس کوٹ ☐

ب۔ ٹاپ کوٹ ☐ د۔ پیرافن ویکس ☐

7۔ بفنگ پیسٹ مندرجہ ذیل میں سے ایک ہے

ا۔ ناخن کی سطح کا moisturiser ☐ ج۔ ناخنوں کا کلینزر ☐

ب۔ ناخنوں سے میل کچیل اتارنے کا پیسٹ ☐ د۔ ناخنوں کا اسکرب ☐

8۔ پیڈیکیور اور مینی کیور میں کون سا اسکرب استعمال ہوتا ہے

ا۔ کم ذرات والا اسکرب
ب۔ سخت ذرات والا اسکرب
ج۔ نرم ذرات والا اسکرب
د۔ ہلکے ذرات والا اسکرب

9۔ Cuticle Clipper کا مقصد ہے

ا۔ مردہ کیوٹیکل کو ختم کرنا
ب۔ ناخنوں کو شکل دینا
ج۔ ناخنوں کو بفر کرنا
د۔ پیرافن ویکس لگانا

10۔ Hoof Stick کو کے نام سے بھی جانا جاتا ہے

ا۔ بلیک سٹک
ب۔ بلیو سٹک
ج۔ اورنج سٹک
د۔ کرے سٹک

11۔ Cuticle Remover کو لگایا جاتا ہے

ا۔ صرف تین منٹ کے لیے
ب۔ صرف دو منٹ کے لیے
ج۔ صرف ایک منٹ کے لیے
د۔ صرف چار منٹ کے لیے

12۔ بفنگ کیا جاتا ہے

ا۔ کلائی پر
ب۔ ناخنوں پر
ج۔ پاؤں کی انگلیوں پر
د۔ ایڑھیوں پر

13۔ ہاتھوں اور پاؤں کیلئے بلیچ کا وقت ہے۔

ا۔ 08-10 منٹ
ب۔ 05-06 منٹ
ج۔ 12-15 منٹ
د۔ 15-20 منٹ

دُرست جوابات

نمبرشار	صحیح جوابات
1	ا
2	ب
3	ا
4	ج
5	ا
6	ج
7	ا
8	ب
9	ا
10	ج
11	ج
12	ب
13	ا

چہرے اور جسم کے مساج کا عمل

تدریسی نتائج

اس ماڈیول کو مکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہو جائے گا کہ:

☆ مختلف مساج کی تکنیکوں کی شناخت اور ان پر عمل درامد کر سکے۔

☆ Heat ہیٹ مساج کا عمل کر سکے۔

☆ سویڈش مساج کا عمل کر سکے۔

☆ اروماتھراپی کا عمل کر سکے۔

☆ رگوں کا گہرائی میں مساج کر سکے۔

☆ جسم پر ریفلیکسولوجی Reflexology پوائنٹس کو پہچان سکے اور ان پر خوشبودار تیلوں کا استعمال کر سکے۔

مساج کے مختلف انداز

جائزہ

مساج کا لفظ فرینچ کے لفظ "فریکشن آف نیڈ ینگ" یا عربی کے لفظ "مسا" سے اخذ شدہ ہے۔عربی لفظ "مسا" کا مطلب ہاتھ لگانا، چھوکر محسوس کرنا یا ہاتھ سے پکڑنا ہے۔مساج کے عمل میں جسم پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔اس عمل کو انگلیوں، ہاتھوں، کوہنیوں، گھٹنوں اور بازو کی کوہنی اور کلائی کے درمیان والے حصے یا پاؤں سے کیا جا سکتا ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

مساج میں ہنرمندی سے مختلف تکنیکوں کو استعمال کرتے ہوئے پٹھوں اور عضو کی اندرونی اور بیرونی سطح پر کام کیا جاتا ہے۔

- ☆ Effleurage مساج کی تکنیک۔
- ☆ Petrissage مساج کی تکنیک۔
- ☆ Tapotement مساج کی تکنیک۔
- ☆ وائبریٹنگ مساج۔
- ☆ مساج کیلئے لازمی ساز وسامان۔
- ☆ پریشر پوائنٹس۔
- ☆ تیل اور کریموں کی اہمیت اور جلد کی قسم کے مطابق ان کو استعمال کرنا۔
- ☆ مساج کی بنیادی ضروریات۔
- ☆ ہڈیاں اور پٹھے۔
- ☆ چہرے، گردن اور Decollete Area کو سکون پہنچانے کی اہمیت
- ☆ مساج میں ہاتھوں کی نقل وحرکت کی تکنیک۔
- ☆ کلینزنگ کی اہمیت۔
- ☆ مساج کا معیاری طریقہ۔

[1] Effleurage کی تکنیک

Effleurage آہستہ، پھسلنے والی ضربوں کی مدد سے گرمائش پیدا کرنے والی تکنیک کو کہا جاتا ہے۔اس تکنیک کو مختلف انداز میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔عموماً اسے جسم پر چکنے مادے کو پھیلانے کیلئے اور رگوں کو گرمائش پہنچانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ اسے مساج کے عمل کے دوران دو مختلف ضربوں کے درمیان والی ضرب کے طور پر اور اختتامی یا حتمی ضرب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔اس تکنیک کے ذریعے مشتعل رگوں کو آرام پہنچتا ہے اور خلط مائی (Lymph) کی گردش کو فروغ ملتا ہے جس کے نتیجے میں جسم کی سوجن میں کمی واقع ہوتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟
Effleurage کا لفظ فرینچ کے لفظ effleurer سے اخذ شدہ ہے جس کا مطلب پھسلنا، تیزی سے چھونا یا آرام سے ہاتھ لگانا ہے۔

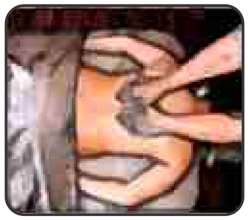
Effleurage کا اطلاق

Effleurage کو ہاتھ کی سیدھی طرف، پوری ہتھیلی اور انگلیوں کے پوروں کی مدد سے کیا جا سکتا ہے۔اس تکنیک میں ہاتھ جسم کے خدو خال کے مطابق پھسلتے ہیں اور اس عمل کے دوران مساج کرنے والے شخص کے ہاتھ کلائنٹ کے جسم کو مسلسل چھوتے رہتے ہیں۔

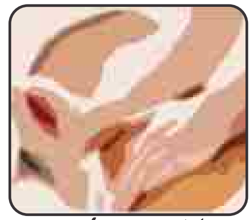
مندرجہ ذیل جسم کے حصوں کی مدد سے مالشیہ Effleurage کی ضربیں سرانجام دے سکتا ہے۔

یاد رکھیں
Effleurage ضربوں کا رُخ ہمیشہ دل کی جانب ہوتا ہے لیکن کمر کیلئے یہ ضروری نہیں۔

1- ہاتھ کے انگوٹھے کی مخالف طرف سے
(Ulnar side of hand)



2- ہتھیلیوں کی مدد سے



3- بازو کی کوہنی اور کلائی کے درمیان والے حصے (Forearm) کی مدد سے

4- انگوٹھے کی مدد سے

Effleurage ضربوں کی گہرائی

1- **ہلکی:**

مساج کی ابتداء میں Effleurage ضربوں کی گہرائی ہلکی ہوتی ہے کیونکہ اس دوران چکنے مادے کو جسم پر پھیلایا جا رہا ہوتا ہے۔

2- **درمیانی:**

جیسے ہی رگوں میں گرمائش پیدا ہوتی ہے ٹھیک اسی وقت Effleurage ضربوں کی گہرائی درمیانی شدت کی ہو جاتی ہیں۔

3- **گہری:**

جب مساج کا عمل اختتامی مرحلے میں ہوتا ہے اس وقت Effleurage کی ضربیں سب سے زیادہ گہری ہوتی ہیں۔

یاد رکھیں
مساج کے دوران effleurage کی ضربوں کو کم از کم تین بار کیا جاتا ہے۔ ایک بار ابتداء میں، ایک بار اختتام میں اور ایک بار دو ضربوں کے درمیان میں۔

Effleurage ضروبوں کی رفتار

1- **آہستہ:**

آہستہ Effleurage ضربوں کی مدد سے پٹھوں کے تناؤ اور درد کو کم کیا جاتا ہے۔

2- **تیز:**

تیز Effleurage ضربوں سے پٹھوں کو متحرک کیا جاتا ہے۔

Petrissage مساج کی تکنیک[2]

اس مساج کی تکنیک میں نرم رگوں کو ایک دوسرے کے ساتھ یا نیچے والی ہڈی پر دبایا جاتا ہے اس کے ذریعے پٹھوں کے دباؤ کو کم کیا جاتا ہے۔ اس تکنیک کو آہستہ اور ترتیب وار انداز سے ایک یا دونوں ہاتھوں کی مدد سے سرانجام دینا چاہئے۔ اس تکنیک میں شامل ضربیں مندرجہ ذیل ہیں:

کیا آپ جانتے ہیں؟
petrissage کا لفظ فرنچ زبان کے لفظ patrir سے نکلا ہے جس کا مطلب گوندھنا ہے۔ اسے milking یا wringing بھی کہا جاتا ہے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

یادرکھیں

petrissage کی تکنیک مندرجہ ذیل صورتحال میں استعمال نہیں کرنی چاہیئے:

☆ پیٹ کی سوجن مثلاappendicitis

☆ ہرنیا

☆ حاملہ خواتین

1- **لفٹنگ:**

اس تکنیک میں رگوں کو نچلے ڈھانچے پر دبائیں پھراوپراٹھائیں،سکیڑیں اور پھر چھوڑ دیں۔

2- **نیڈنگ:**

اس تکنیک میں جلداوراس کی ساخت کوجسم کے ڈھانچے پر گولائی میں گھمایا جاتا ہے۔اس کے بعد رگوں کواوپراٹھا کرسکیڑتے ہوئے ہڈی سے دوراور پھر واپس ہڈی کی جانب گھمایا جاتا ہے۔

3- **جلد کی رولنگ:**

اس تکنیک میں جلد کو دونوں ہاتھوں سے اوپراٹھا کرانگلیوں اورانگوٹھے کے درمیان گھمایا جاتا ہے۔اس تکنیک کو پیٹ،ٹانگ، کولہے اور گھٹنے کے درمیان والے حصے اورکمر پراستعمال کیا جاتا ہے۔

4- **پٹھوں کی رولنگ:**

اس جدید تکنیک میں پٹھوں کوترچھی طرح سکیڑنے کیلئے دباؤ ڈالا جاتا ہے۔اس کے علاوہ اس تکنیک میں پٹھوں کوکھینچا جاتا ہے تاکہ پٹھوں میں خون کی گردش کو بڑھایا جاسکے۔

5- **رنگنگ**

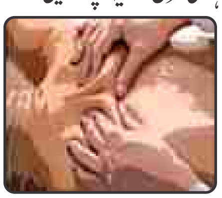
اس تکنیک میں نرم رگوں کوجسم کے ڈھانچے کے مترادف سکیڑا جاتا ہےاور پھراوپراٹھایا جاتا ہے۔اوپراٹھائی ہوئی رگ کوایک ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے بڑے آرام سےجسم سے دور کھینچا جاتا ہے جبکہ دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے کی مدد سے بڑے آرام سے واپس جسم کے ڈھانچے کی جانب چھوڑا جاتا ہے۔

6- **ایک ہاتھ کی مدد سےPetrissage کی تکنیک کوسرانجانم دینا**

اس تکنیک میں ہاتھ سے "C" بنایا جاتا ہے انگوٹھےاور ہاتھ کی پہلی انگلی کی مدد سے "C" بیا جاتا ہے)اس"C" کی مدد سے پٹھوں پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔اس کے بعد پٹھوں کو پکڑ کر ہڈی سے دوراٹھایا جاتا ہےاور پھران کوواپس آدھے دائرے کی مدد سے چھوڑا جاتا ہے۔

7- **دوہاتھوں کی مدد سےPetrissage کی تکنیک کوسرانجام دینا۔**

اس تکنیک میں دونوں ہاتھوں کوایک ساتھ استعمال کیا جاتا ہےاس تکنیک کی نقل وحرکت میں جسمانی میکانیات ساتھ دیتی ہیں اگر مالشیا اپنے بائیں گھٹنے کو جھکائے تواس حرکت سےاس کے بائیں گھٹنے کو پٹھے کےاندر جھکنے مین مدد ملتی ہےاسی طرح اگر یہ اپنے دائیں گھٹنے کو جھکائے تواس سے اس کے دائیں ہاتھ کو جھکانے میں مدد ملتی ہے۔



Petrissage کی گہرائی اوررفتار:

باقی ضربوں کے مقابلے میں Petrissage گہری ہوتی ہےاوراس کی رفتار کاانحصار مساج کی شدت پر ہوتا ہے۔اگر مساج کا مقصد تناؤ کوکم کرنے کا ہوتواس کی رفتار آہستہ برقرار رکھی جاتی ہے۔جبکہ اگر مساج کا مقصد پٹھوں کومتحرک کرنے کا ہوتواس کی رفتار تیز ہوتی ہے۔

Tapotementمساج کی تکنیک[3]

Tapotement ٹھوکر مارنے والی ضرب کو کہا جاتا ہے اس میں جیسے ہی ہاتھ سے پٹھے پر ٹھوکر ماری جاتی ہے۔اسی وقت ہاتھ کو جسم سے دور کر لیا جاتا ہے۔Tapotement مختلف اقسام کی ہوتی ہے جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:

کیا آپ جاتے ہیں؟
Tapotement کا لفظ فرنچ کے پرانے لفظ tapir سے نکلا ہے جس کا مطلب آرام سے مکا مارنا ہے۔

یاد رکھیں
tapotement کی تکنیک گردوں اور ہڈیوں والے ڈھانچے پر استعمال نہیں کی جاتی۔

1- Hacking / Quacking

اس تکنیک میں ہاتھ پر انگوٹھے کی مخالف طرف یعنی چھوٹی انگلی والی طرف کو استعمال کیا جاتا ہے اس تکنیک میں دونوں ہاتھوں کو باری باری استعمال کیا جاتا ہے اور مالشیا اس عمل کے دوران اپنی کلائی کو ڈھیلا رکھتا ہے۔

2- Beating

اس تکنیک میں انگوٹھے کی مخالف طرف یعنی چھوٹی انگلی والی طرف یا بند مٹھی کو استعمال کیا جاتا ہے۔

3- Cupping

اس تکنیک کو ہتھیلیوں کو نیچے کے رخ میں موڑ کر انجام دیا جاتا ہے۔

4- Slapping

اس تکنیک کو انگلیوں کی مدد سے کیا جاتا ہے اس میں انگلیوں کو نیچے کے رخ میں موڑ کر سرانجام دیا جاتا ہے۔

5- Tapping

اس تکنیک کو انگلیوں کے پوروں کی مدد سے کیا جاتا ہے۔

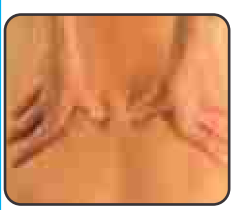
6- Pincement

اس تکنیک میں بھی انگلیوں کے پوروں کو استعمال کیا جاتا ہے۔

وائبریٹنگ مساج [4]

وائبریشن کا لفظ لاطینی زبان کے لفظ شیکر سے نکلا ہے یہ ایسی ضرب ہے جس میں تیزی سے ہلانا اور ترتیب میں جھولنا بھی شامل ہوتا ہے یہ ضرب پٹھوں کو متحرک کرنے کیلئے بہترین ہوتی ہے اس کے علاوہ یہ کلائنٹ کے جکڑے ہوئے بدن کے حصے کو ٹھیک کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے تین قسم کی وائبریٹنگ ضربیں مندرجہ ذیل ہیں۔

1- ساکن اور متحرک وائبریشن Static and Dynamic Vibration



اس تکنیک کو بغیر حرکت کے اور حرکت کے ساتھ دونوں طرح سے انجام دیا جاسکتا ہے اس کو ایک یا دونوں ہاتھوں کی مدد سے کیا جاسکتا ہے۔اس عمل کے دوران مالشیے کے بازو پر ہتھیلی اور کہنی کے درمیان والے پٹھے باری باری سکڑتے ہیں اور پھر ڈھیلے ہوتے ہیں اس کے نتیجے میں مالشیے کے ہاتھوں پر ہونے والی ترتیب وار حرکت سے کلائنٹ کے پٹھوں کو ٹریٹ کیا جاتا ہے۔

2- متزلزلوائبریشن Shaking Vibration

یہ تکنیک ان کلائنٹس کیلئے بہت موثر ثابت ہوتی ہے جن کو جکڑے ہوئے پٹھوں کی شکایت ہو اس تکنیک میں پٹھوں کے گروپ یا عضو کو پکڑ کر اٹھایا جاتا ہے اور پھر ہلایا جاتا ہے۔ ہلانے کی سمت اوپر اور نیچے یا ایک طرف سے دوسری طرف ہو سکتی ہے اس عمل کے دوران مالشیے کو عضو کا وزن محسوس کرنا چاہئے اور پھر عضو کو آرام سے کھینچ کر ہلایا جاتا ہے۔ اس عمل کے مکمل ہونے کے بعد مالشیے کو عضو کے وزن میں فرق محسوس ہوگا۔

3- (Rocking) جھولانے والی وائبریشن

یہ وائبریشن کی ایک مقبول ترین قسم ہے اس تکنیک کو بڑے آرام سے کیا جاتا ہے اور اگر تھراپسٹ اسے درست طریقے سے سرانجام دے تو کلائنٹ کو بڑی راحت اور سکون پہنچایا جا سکتا ہے۔ اس تکنیک میں مالشیے کو اپنے پورے جسم کو حرکت میں لا کر ترتیب وار انداز میں سرانجام دینا چاہئے اس عمل کے اختتام پر جھٹکا نہیں لگتا اس عمل کے ذریعے جسم کو اسکی اصلی حالت میں واپس آنے دیا جاتا ہے۔

مساج کیلئے لازمی جز[5]

1- مساج کے عمل کے شروع ہونے سے پہلے کلائنٹ کو مشاورتی فارم پُر کرنا چاہئے۔ اس کے ذریعے مالشئے کو کلائنٹ کی ضرویات کا اندازہ ہو جائے گا خاص طور پر اس بات کا پتا چل جائے گا کہ کلائنٹ جسم کے کس حصے پر زیادہ مالش کروانا چاہتا ہے۔
کلائنٹ مشاورتی فارم سے مالشیے کو بہت مفید معلومات ملتی ہے مثلاً کلائنٹ کو کسی مساج کریم یا لوشن سے الرجی یا جلن ہوتی ہے تا کہ مالشیا مساج کے دوران مصنوعات کو استعمال کرنے سے گریز کرے۔

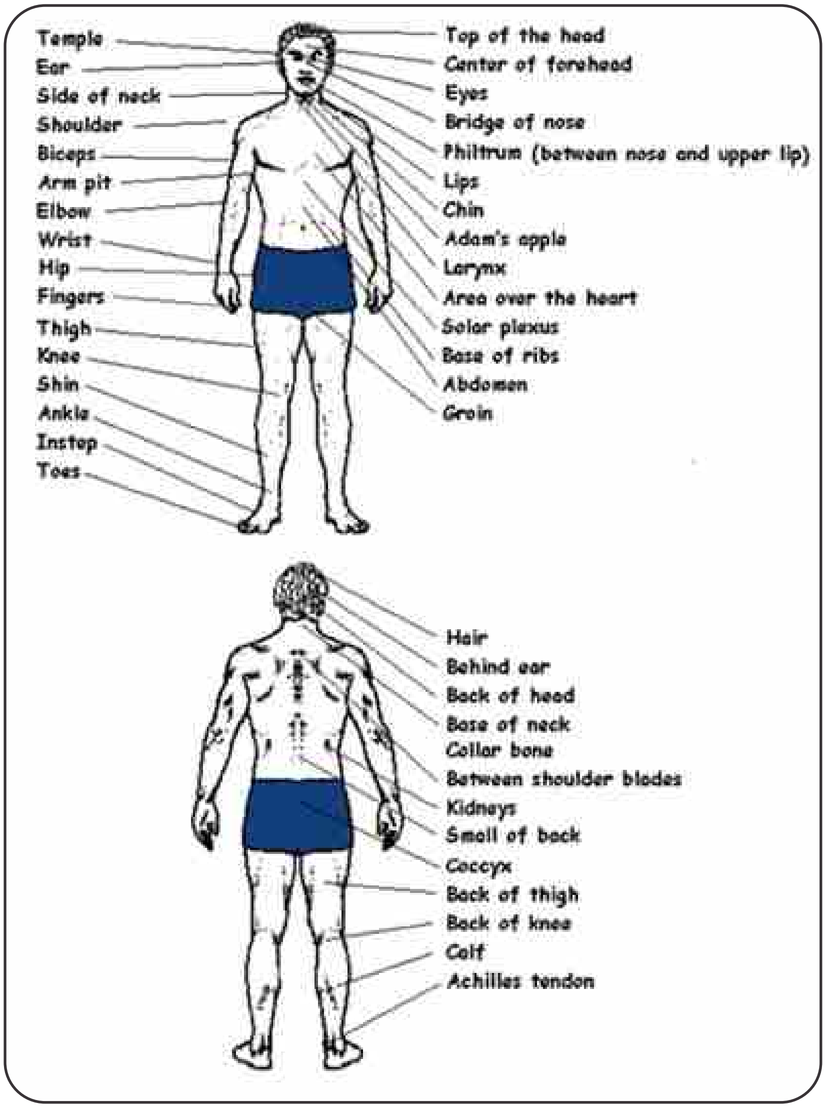
2- مساج شروع کرنے سے پہلے مصنوعات، ساز وسامان اور آلات کا انتظام کرنا انتہائی ضروری ہے۔ مساج والے کمرے میں جہاں مساج بیڈ پڑا ہو وہاں صاف تولیے، چادریں، تیل، لوشن اور کریم کا انتظام کیا جائے۔ اس کے علاوہ اگر کلائنٹ وائبریشن مشین کے ذریعے مساج کروانا چاہے تو وائبریشن مشین کا بھی انتظام کریں۔

3 ڈریپنگ: Draping

جب کلائنٹ اپنے کپڑے اتارے تو اس کے جسم کے اعضا کو چادروں اور تولیوں کی مدد سے ڈھانپا جاتا ہے۔ مساج کے دوران صرف اُس حصے سے چادر یا تولیہ اتارا جاتا ہے جس حصے پر مساج کرنی ہوتی ہے۔ ایک بڑا تولیہ سینے پر رکھا جاتا ہے جبکہ دوسرا تولیہ ٹانگوں اور پیٹھ کو ڈھانپنے کیلئے رکھا جاتا ہے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

پریشر پوائنٹس [6]



تیل اور کریموں کی اہمیت اور مختلف جلد کی اقسام کے مطابق انکا استعمال [7]

تیل اور کریموں کی مدد سے مساج کیا جاتا ہے۔جسم پر تیل یا کریم لگا کر مساج کیا جاتا ہے لہذا تیل یا کریم کا انتخاب کلائنٹ کی جلد کی قسم پر منحرک ہوتا ہے۔

جلد کی قسم	مساج کریم یا تیل
نارمل جلد	اس جلد کیلئے ہر طرح کے تیل اور کریمیں موزوں ہوتی ہیں
بوڑھی اور خشک جلد	ان جلد کی اقسام کیلئے Essential Oils اور Rich مساج کریم موزوں ہوتی ہے کیونکہ یہ جلد کی نشونما کرتی ہے۔
چکنی جلد	دافع امراض والے Essential Oil یا تیل سے زیادہ پانی کی مقدار والی مساج کریم اس جلد کیلئے اس جلد کیلئے موزوں ہوتی ہے۔
حساس جلد	حساس جلد کیلئے Essential Oil یا سودنگ مساج کریم موزوں ہوتی ہے۔

مساج کیلئے درکار بنیادی چیزیں[8]

1- مساج ٹیبل

مساج ٹیبل ایسا ہونا چاہئے جو کلائنٹ اور مالشیے دونوں کیلئے آرام دہ ہو اس کی اونچائی اتنی ہونی چاہئے کہ مالشیے کی آسانی سے کلائنٹ تک رسائی ہو سکے۔اس کے علاوہ ٹیبل کو اتنا مظبوط ہونا چاہئے کہ وہ مساج کے دوران جب کلائنٹ پر زور لگایا جارہا ہو تو وہ با آسانی کلائنٹ کا وزن برداشت کر سکے۔

2- چادریں، تکیے اور تولئے۔

چادریں تکیے اور تولیے کلائنٹ کو ڈھانپنے کیلئے درکار ہوتے ہیں جیسا کہ اوپر اس کی تفصیلات درج ہیں۔

3- مساج کریم یا تیل اور لوشن

مساج کریم، تیل اور لوشن کو جسم پر اس لئے لگایا جاتا ہے کہ مساج کے دوران جسم پر ہاتھوں کی با آسانی نقل وحرکت ہو سکے۔

ہڈیاں اور پٹھے [9]

☆ Pectoral پٹھے اور اس کی ہڈیاں

یہ سینے میں پائے جانے والے نمایاں پٹھے ہیں۔یہ سینے اور کندھے کی ہڈی کے درمیان جڑے ہوئے ہوتے ہیں یہ بازو کی نقل وحرکت اور سانس لینے میں مدد کرتے ہیں۔

پٹھے ریشے والے خلیوں کا گروہ ہوتے ہیں جو انسانی جسم کو سکڑنے نقل وحرکت کرنے اور جسم کے عضا کو صحیح جگہ پر برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں

☆ Bicep پٹھے اور اس کی ہڈیاں

یہ پٹھے بازو کے اوپر والے حصے کے سامنے والی طرف پائے جاتے ہیں۔اوپر کی طرف سے یہ کندھوں کے جوڑ کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں جبکہ نیچے سے یہ بازو کی ہڈی سے جڑے ہوتے ہیں یہ پٹھا، کوہنی کے جوڑ کی مدد سے ہتھیلی اور کوہنی کے درمیان والے حصے کی نقل وحرکت میں مدد کرتا ہے۔

ہڈیاں سفید رنگت والے سخت عضو ہوتے ہیں جو انسانی جسم کا ڈھانچا بناتے ہیں۔

☆ پیٹ کے پٹھے

یہ پٹھے جسم کے نچلے حصے پر موجود ہوتے ہیں یہ نیچے والی پسلیوں اور کولہے کی ہڈی سے جسم کے آگے اور پیچھے والی طرف سے جڑے ہوتے ہیں یہ پھٹے جسم کو وضع اور پائیداری دیتے ہیں۔

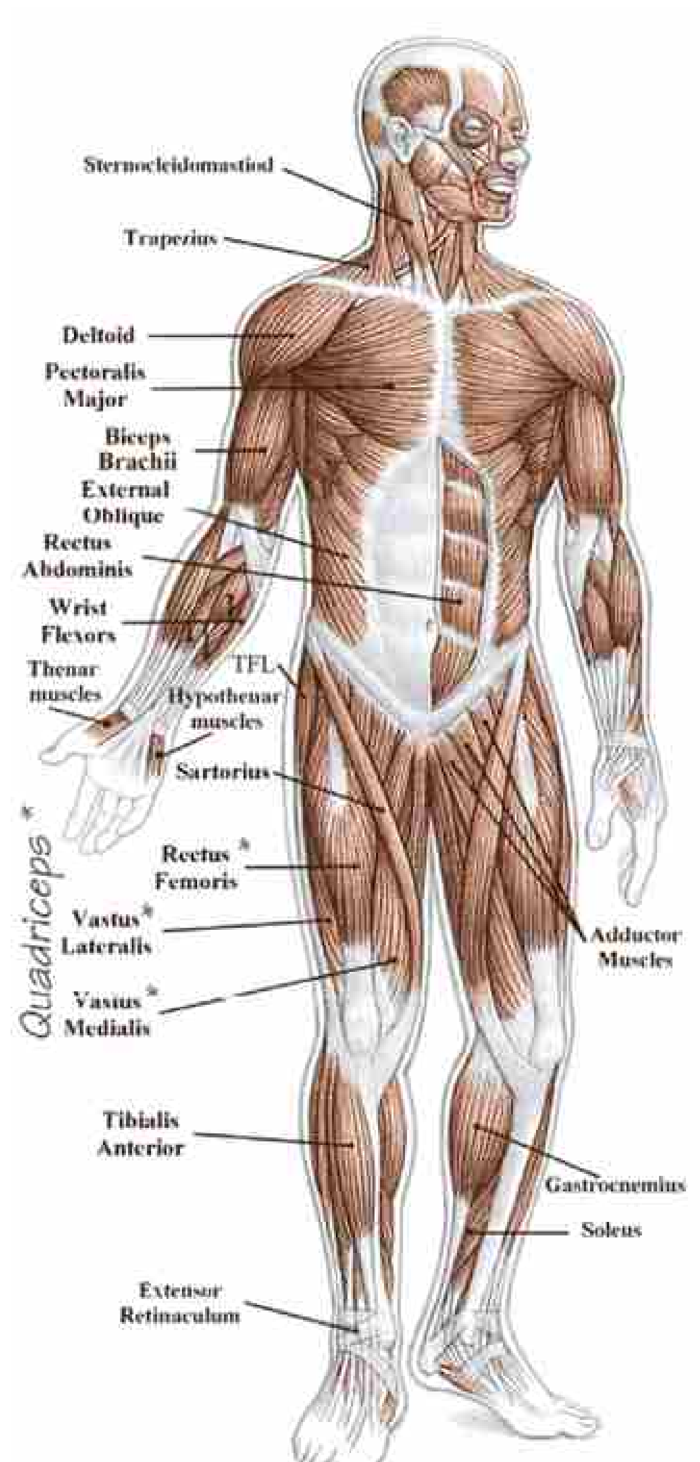
کیا آپ جانتے ہیں؟
نوجوان انسانی جسم میں 206 ہڈیاں ہوتی ہیں۔

☆ Quodricep ران کے اگلے حصے والا بڑا پٹھا

یہ پٹھا ران کی ہڈی پر موجود ہوتا ہے یہ گھٹنے کو نقل وحرکت دینے میں، چلنے، کھڑے ہونے اور سیڑھیاں چڑھنے میں مدد کرتا ہے۔

☆ تکونیاں(Deltoid)پٹھہ

یہ بازو کے اوپر والے حصے پر کندھے کے اوپر موجود ہوتے ہیں یہ ہانس(Collar Bone) کندھے کی ہڈی(Shoulder Blade) اور بازو کی اوپر والی ہڈی کے ساتھ جڑا ہوتا ہے۔ یہ کندھے والے حصے میں بازو کی وسیع نقل و حرکت میں مدد کرتا ہے۔



چہرے، گردن اور Decollete والے حصے کو سکون پہنچانے کی اہمیت[10]

☆ چہرا

مساج کے ذریعے چہرے کو آرام پہنچتا ہے۔اس کے نتیجے میں جلد کی چمک اور خون کی گردش کو فروغ ملتا ہے۔

☆ گردن اور Decollete والا حصہ

ذہنی دباؤ اور بہت زیادہ کام کرنے کے نتیجے میں گردن اور Decollete والا حصہ سوجن اور درد کا شکار ہو جاتا ہے۔لہذا ان حصوں کو مساج کے ذریعے آرام اور سکون پہنچانا انتہائی ضروری ہے اس سے سوجن اور درد میں کمی واقع ہوتی ہے اگر ان حصوں کو آرام نہ پہنچایا جائے تو یہ حصے جکڑ جاتے ہیں اور اس حصے سے درد سر اور کمر تک جا پہنچتی ہے۔

Decollete Area میں کندھے اور گردن کا اگلا حصہ شامل ہوتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

Decollete فرنچ زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب گردن کو نمایاں کرنا ہے۔

مساج میں ہاتھ استعمال کرنے کی تکنیک [11]

مساج کے دوران ہاتھوں کو استعمال کرنے والی تکنیکوں میں Petrissage Effleurage اور Tapotement شامل ہوتی ہیں اور ان سب کی تفصیلات اسی یونٹ میں اوپر درج ہیں۔

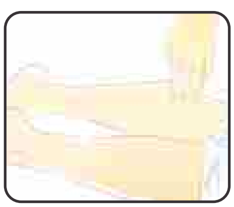
کلینزنگ کی اہمیت[12]

مساج کو شروع کرنے سے پہلے کلینزنگ کرنی چاہئے درحقیقت کلینزنگ اس لئے کی جاتی ہے کہ جلد پر موجود میک اپ اور گرد و غبار کے ذرات کو صاف کیا جا سکے۔امساج کریم یا تیل آسانی سے جسم پر لگایا جا سکے اور مساج کے عمل کے دوران ہاتھوں کی صحیح طرح نقل و حرکت کی جا سکے۔

مساج کا معیاری طریقہ [13]

1- ہاتھوں پر تیل یا کریم لیں

2- پیروں کی ایڑھیوں سے مساج شروع کریں دونوں ہاتھوں کو استعمال کرتے ہوئے پورے پیروں کی مساج کریں اور انگوٹھوں کی مدد سے زور لگائیں۔



3- ٹانگوں کے پچھلے حصے پر سکون بخشنے والی ضربیں لگائیں اور ٹانگوں کے نیچے سے شروع کر کے کے اوپر ران تک یہی عمل دہرائیں۔

4- جسم کے نیچے والے حصے کی مساج ختم کر کے اس حصے کا درجہ حرارت برقرار رکھنے کیلئے اسے تولیے سے ڈھانپ دیں۔

5- پیٹھ پر نیچے سے شروع کر کے اوپر کی طرف لمبی لیکن ہلکی ضربیں لگائیں۔

6- دونوں ہتھیلیوں کو ریڑھ کی ہدی پر متوازی انداز میں رکھیں اور اوپر کے رخ میں مساج کریں۔

7- پھر سے کمر کے نیچے والے حصے پر آجائیں یہاں ریڑھ کی ہڈی کے بڑنے والے پٹھوں پر نیڈنگ والی تکنیک استعمال کریں۔

8- ریڑھ کی دونوں اطراف ہاتھ رکھ کر کمر کے تکلیف والے حصے پر انگوٹھے یا ایک انگلی کی مدد سے دبانے اور چھوڑنے والی تکنیک استعمال کریں۔

9- دونوں ہاتھوں کی مٹھی بنا کر انگلیوں کے درمیان والے جوڑوں کو کندھوں کے اوپر ملیں تا کہ کندھوں سے تناؤ ختم کیا جا سکے۔

10- کندھوں کے اوپر دبانے اور چھوڑنے کی تکنیک کا استعمال کریں۔

11- کلائنٹ کو سیدھا ہو کر لیٹنے کیلئے درخواست کریں۔

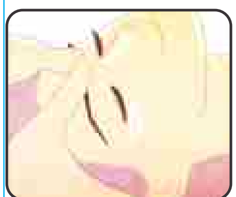
12- کلائنٹ کو آرام دہ پوزیشن میں لٹا کر ہاتھوں اور بازوؤں کی مساج کریں۔

13- اپنے بائیں ہاتھ میں کلائنٹ کی کلائی کو پکڑیں اور دائیں ہاتھ کو بازو کی پچھلی طرف سے کندھوں تک لائیں۔

14- کلائنٹ کے ہاتھوں کو اپنے ہاتھ میں لے کر اپنے انگوٹھے کی مدد سے کلائنٹ کی ہتھیلیوں پر دائرے بناتے ہوئے مساج کریں۔

15- کلائنٹ کی ہر انگلی کو باری باری اپنی انگلیوں کے درمیان والے جوڑ سے گزاریں۔

16- اب کلائنٹ کے سر اور چہرے کی مساج شروع کریں۔



17- انگوٹھے کی مدد سے کھوپڑی کی مساج کریں۔

18- اپنے انگھوٹھے اور انگلی کے درمیان والے حصے کو استعمال کرتے ہوئے کلائنٹ کے کان کی لو اور شکن پر مساج کریں۔

19- انگلیوں کے پوروں کی مدد سے کنپٹیوں کی مساج کریں۔ کنپٹیوں پر آرام سے دائرے بنائیں تاکہ تناؤ کو ختم کیا جاسکے۔

(Heat) ہیٹ مساج کا عمل

یاد رکھیں

حاملہ خواتین اور بلڈ پریشر کے مریضوں کو ہیٹ مساج سے گریز کرنا چاہیے۔

جائزہ

ہیٹ مساج ایک قدرتی تھراپی ہے جس میں جسم میں گرمائش منتقل کی جاتی ہے تا کہ پٹھوں کو سکون پہنچایا جا سکے۔ جسم کی دردوں کو ٹھیک جا سکے اور جسم میں خون کی گردش کو بڑھایا جا سکے ہیٹ مساج تھراپی کے کئی طریقے ہیں جس میں گرم پانی کی بوتلوں والی تھراپی، گرم پتھر والی تھراپی اور گرم کپڑے کی پٹی والی تھراپی شامل ہوتی ہیں۔ لہٰذا عام طور پر سیلون میں گرم پتھر والی تھراپی زیادہ استعمال کی جاتی ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

- ☆ مساج کیلئے ضروری اقدامات
- ☆ ہیٹ مساج کا طریقہ۔
- ☆ چہرے کے پٹھوں کو سکون پہنچانے کی اہمیت۔
- ☆ مساج میں ہاتھ استعمال کرنے کی تکنیک۔
- ☆ پریشر پوائنٹ اور پٹھوں کے گرو۔
- ☆ نتائج کا غور سے جائزہ لینا۔
- ☆ مساج کے نتائج کو ریکارڈ کرنا۔
- ☆ سیلون کی پالیسی کے مطابق کریموں اور تیل کی فہرست
- ☆ کلینزنگ کی اہمیت

مساج کیلئے ضروری اقدامات [1]

مساج کیلئے ضروری اقدامات اسی ماڈیول کے یونٹ نمبر 1 میں پہلے ہی درج ہیں لیکن ہیٹ مساج کیلئے گرم پتھر، گرم پانی کی بوتلیں، ایک کپڑے کی پٹی جو گرم پانی میں بھگوئی ہوئی ہو اور گرم کرنے والے آلات مثلاً چولہا، مائیکروویو اوون یا پانی والی چینک درکار ہوتی ہے۔

ہیٹ مساج کا طریقہ [2]

☆ گرم کپڑے کی پٹی والی تھراپی Hot Compress Therapy

-1 سب سے پہلے کلائنٹ سے پتا کرلیں کہ وہ ہیٹ مساج کروانے کا اہل ہے یا نہیں

2 کلائنٹ کو اس طریقے کے بارے میں آگاہ کریں اور اسکی رضامندی لیں۔

-3 پانی کے درجہ حرارت کو چیک کریں اور اسے 110 سے 120 فیرن ہائیٹ کے درمیان سیٹ کریں۔

-4 دستانے چڑھا کر کپڑے کے ٹکڑے کو گرم پانی میں بھگوئیں

-5 مالشیے کو کپڑے کے ٹکڑے کا درجہ حرارت اپنے ہاتھ یا کلائی پر لگا کر چیک کر لینا چاہیے اگر کپڑا ضرورت سے زیادہ گرم ہو تو اسے ٹھنڈا ہونے کیلئے ایک طرف رکھ دیں۔

-6 جسم کے حصے کا آنکھوں سے جائزہ لیں اور پھر گرم کپڑا اس پر رکھیں۔

-7 کلائنٹ کی جلد پر گرم کپڑا رکھیں اور اس کے اوپر پلاسٹک کی شیٹ ڈال دیں تا کہ گرمائش باہر نہ نکل سکے۔

اگر ہیٹنگ پیڈ کا استعمال نہ کیا جا رہا ہو تو ہر دو منٹ بعد گرم کپڑے کو تبدیل کریں اور اگر اوپر ہیٹنگ پیڈ رکھا ہوا ہو تو پھر گرم کپڑا بار بار بدلنے کی ضرورت نہیں ہے ۔ یہ کپڑا 10 سے 20 منٹ کیلئے رکھا جا سکتا ہے۔

-8 کلائنٹ کی جلد پر نظر رکھیں اور ہر تھوڑی دیر بعد کلائنٹ سے اس عمل سے متعلق خیالات کے بارے میں پوچھیں۔

-9 آرام سے گرم کپڑے کو اتاریں اور جسم کے اس حصے کو سوکھے کپڑے سے خشک کریں۔

گرم پتھر والی تھراپی

کیا آپ جانتے ہیں؟
گرم پتھر basalt سے بنے ہوتے ہیں جن میں iron کی زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے لہازا مساج کے دوران یہ پتھر گرمائش کو برقرار رکھتے ہیں۔

اس تھراپی میں پٹھوں کو سکون پہنچانے کیلئے کلائنٹ کے جسم پر گرم پتھر رکھے جاتے ہیں۔ اس تھراپی میں استعمال ہونے والے پتھر عموماً دریا میں پائے جاتے ہیں۔ اور یہ (Basalt) مرمر سیاہ سے بنے ہوتے ہیں۔ ان پتھروں کو استعمال سے پہلے جراثیم کش پانی میں ابالا جاتا ہے۔ گرم پتھر والی تھراپی کا طریقہ کار مندرجہ ذیل ہے:

-1 کلائنٹ کو مساج ٹیبل پر لٹائیں۔

-2 کلائنٹ سے مشاورت کے بعد مساج میں استعمال ہونے ولی مصنوعات کا انتخاب کریں۔

-3 ورک سٹیشن پر مساج والی مصنوعات مثلاً، تیل، کریم اور پاؤڈر وغیرہ اور نرم پتھر کا انتظام کریں۔

-4 پتھروں کو چلتے پانی میں دھوئیں اور ان کے اوپر موجود گرد و غبار کو صاف کریں آخر میں جراثیم کش مصنوعات کی مدد سے اس کی جراثیم کشی کریں۔

-5 ان پتھروں کو پانی سے بھرے برتن میں ڈال کر چولہے پر ابالنے کیلئے رکھیں تھرمومیٹر کی مدد سے پانی کا درجہ حرارت چیک کریں۔ جب پانی کا درجہ حرارت 120 ڈگری فیرن ہائٹ پر پہنچ جائے تو برتن کو چولہے سے اتار لیں اور برتن سے پانی نکال لیں۔

-6 چمٹے کی مدد سے پتھروں کو برتن سے نکالیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

یاد رکھیں
پتھروں کو ماتھے پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن انہیں چہرے اور کھوپڑی پر استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ نازک حصے ہوتے ہیں۔

ہیٹ مساج کے فوائد
☆ پٹھوں کوسکون پہنچانا۔
☆ درد سے چھٹکارا۔
☆ خون کی گردش کوفروغ دینا۔

7- پتھروں کو تولیئے سے خشک کریں۔
8- گرم پتھروں کو کاٹن کے تھیلے میں رکھیں۔
9- تین گرم پتھروں کو بائیں ٹانگ پر رکھیں ایک پتھر کو ران کے درمیان میں رکھیں ایک پتھر کو پنڈلی کے درمیان میں رکھیں اور ایک پتھر کو گھٹنے کی چپنی کے پیچھے رکھیں۔
10- اپنے ہاتھ میں تھوڑی سی مساج کریم یا تیل لے کر کلائنٹ کی دائیں ٹانگ پر ملیں اور ایک گرم پتھر کو دائیں ٹانگ پر اوپر سے نیچے تک ملیں۔
11- ایک بڑا گرم پتھر لے کر ٹانگ پر دل کی طرف ملیں۔
12- جس طرح بائیں ٹانگ پر پتھر رکھے تھے ٹھیک اسی طرح دائیں ٹانگ پر پتھر رکھیں
13- دائیں ٹانگ پر سٹپ نمبر 10 اور 11 دوبارہ دھرائیں۔
14- ٹانگوں سے تمام پتھر اٹھا کر ٹانگوں کو لپیٹ دیں۔
15- پہلے چھ سٹیپ کلائنٹ کے کولہوں اور کمر پر دھرائیں۔
16- پتھروں کو کندھوں کے اوپر اور ارد گرد رکھیں اس کے علاوہ گردن کے پیچھے اور کمر کے درمیان میں بھی پتھر رکھیں بعض اوقات ان پتھروں کو ریڑھ کی ہڈی کے گرد بھی رکھا جاتا ہے۔
17- پتھروں کو اٹھا کر ایک پتھر سے کمر پر مساج بھی کریں۔
18- کلائنٹ کو سیدھا ہو کر لیٹنے کیلیئے کہیں اور ضرورت کے تحت جسم کے حصوں سے کپڑا اتاریں۔
19- دونوں ٹانگوں کی ران کے اوپر، درمیان میں اور نیچے پتھر رکھیں۔
20- چھوٹے اور پتلے پتھروں کو ایڑھیوں کے درمیان میں رکھیں اور پھر بازوؤں پر عمل شروع کریں
21- بازوؤں پر تیل اور پتھر کی مدد سے پھسلنے والے انداز میں مساج کریں
22- کندھوں پر پتھر رکھ کر تولیہ رکھ دیں تا کہ پتھر نہ گریں۔
23- بائیں ٹانگ سے پتھر اٹھا کر مساج کریں
24- بائیں پاؤں کی ایڑھیوں سے بھی پتھر اٹھا لیں۔
25- پاؤں کی مساج کرنے کے بعد پتھر کی مدد سے پاؤں اور پوری ٹانگ پر پتھر کی مدد سے مساج کریں۔
26- بائیں ٹانگ کو ڈھانپ کر یہی عمل دائیں ٹانگ پر دھرائیں۔
27- پتھروں کو گھڑی کی سمت میں گھما کر پیٹ پر مساج کریں۔
28- کندھوں سے پتھر اٹھا لیں اور پر پھر پتھروں کی مدد سے کندھوں پر مساج کریں۔
29- آخر میں کھوپڑی اور چہرے پر مساج کریں۔

چہرے کے پٹھوں کوسکون پہنچانے کی اہمیت[3]

اس کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 2 میں درج ہیں۔

مساج میں ہاتھوں کی نقل وحرکت کی تکنیک [4]

مساج میں ہاتھوں کی نقل وحرکت کی تکنیک میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

- ☆ Effleurage
- ☆ Petrissage
- ☆ Tapotement
- ☆ Vibration
- ☆ Friction (اس کی تفصیل یونٹ نمبر 3 میں درج ہے)

ان سب تکنیکوں کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 1 میں درج ہیں۔

پریشر پوائنٹس اور پٹھوں کے گرو [5]

اس کی تفصیل اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 1 میں درج ہے۔

نتائج کا غور سے جائزہ لینا [6]

مساج کے دوران مالشیے کو مختلف ضربوں کے بعد کلائنٹ کی رائے معلوم کرنی چاہئے اگر کلائنٹ کسی ضرب یا پریشر کی سطح سے مطمعن نہ ہو یا پھر اوازاری محسوس کرر ہا ہو تو مالشیے کو فوراً پریشر کی سطح کلائنٹ کی خوائش کے مطابق تبدیل کر دینی چاہئے اور کلائنٹ کو اوازار کرنے والی ضرب سے گریز کرنا چاہئے. اس کے علاوہ اگر کلائنٹ مساج میں استعمال ہونے والی ضربوں سے درد محسوس کرے تو مساج کو فوراً ترک کر دینا چاہئے۔ اس کے ساتھ ساتھ مساج کے نتائج کو آخر میں کلائنٹ مشاورتی فارم میں درج کرنا چاہے اس سے مساج کے موثر ہونے یا نہ ہونے کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے مساج کے اختتام پر مالشیے کو اس بات کا بھی جائزہ لینا چاہیئے کے آیا پٹھوں کی لچک اور سوجن میں کمی واقع ہوئی ہے یا نہیں اگر نتائج مثبت ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ مساج تھراپی غیر موثر تھی۔

مساج کے نتائج کو ریکارڈ کرنا [7]

مالشیے کو کلائنٹ مشاورتی فارم پر مساج کے نتائج درج کرنے چاہیے اس معلومات سے اگلے مساج کے سیشنز میں بھی مدد ملے گی اور اس سے کلائنٹس کو زیادہ مطمعن کیا جا سکتا ہے۔

سیلون کی پالیسی کے مطابق کریموں اور تیلوں کی فہرست [8]

سیلون کی انتظامیہ کو مساج تھراپی میں استعمال ہونے والے مختلف تیلوں کا اور کریموں کی فہرست تیار کرنی چاہیے تا کہ کلائنٹ اپنی پسندیدگی اور قوت خرید کے مطابق با آسانی تیل اور کریم انتخاب کر سکے۔

کریموں اور تیلوں کی فہرست کا نمونہ	
مساج کریم	مساج تیل
سودنگ مساج کریم	بادام کا تیل
ایلو ویرا مساج کریم	زیتون کا تیل

کلینزنگ کی اہمیت [9]

کلینزنگ کی اہمیت اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 1 میں درج ہے۔

سویڈش مساج کا عمل

جائزہ

سویڈش مساج باقی تمام مساجوں سے منفرد ہوتی ہے کیونکہ اس میں دیگر مساجوں کی نسبت پٹھوں پر زیادہ زور لگایا جاتا ہے۔اس مساج کے ذریعے خون کے آکسیجن سے سیر ہونے کے عمل کو فروغ ملتا ہے اور اس سے جسم کے عضو سے فضلات خارج ہوتے ہیں مثلاً lactic Acid اور Uric Acid وغیرہ کا اخراج ہوتا ہے یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

☆ مساج کی بنیادی ضروریات
☆ ضربوں کی نقل و حرکت
☆ سویڈش مساج کا طریقہ کار
☆ مساج میں ہاتھوں کو استعمال کرنے کی تکنیک
☆ پریشر پوائنٹ اور پٹھوں کے گرو
☆ مساج کے نتائج کا جائزہ لینا
☆ کلائنٹ کو سکون پہنچانے کیلئے درکار وقت
☆ کلائنٹ کا ریکارڈ قائم کرنا
☆ کلینز نگ کی اہمیت
☆ جسمانی لعاب (Lymphatic) کا نظام
☆ سیلون میں موجود تیل اور کریموں کی فہرست

کیا آپ جانتے ہیں؟
سویڈش مساج کے فوائد
☆ جوڑوں کی درد اور اکڑاؤ میں کمی۔
☆ oesteoarthritis. کے مریضوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔
☆ کھلاڑی جن کے پٹھوں میں lactic acid اور uric acid پایا جائے۔

مساج کی بنیادی ضروریات [1]

سویڈش مساج میں استعمال ہونے والی پانچ طرح کی ضربیں مندرجہ ذیل ہیں۔

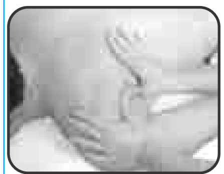
☆ Effleurage
☆ Petrissage
☆ Tapotement
☆ Vibration
☆ Friction

پہلی چار ضربوں کی تفصیل اس ماڈیل کے یونٹ نمبر 1 میں درج ہیں۔

Friction

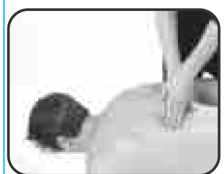
اس تکنیک میں جسم کے عضو کو نیچے والے ڈھانچے کے مترادف رگڑا جاتا ہے۔اس عمل کو زیادہ دیر تک نہیں کرنا چاہیے اور اسے تناؤ والے یا کھلے ہوئے پٹھے، تازہ زخم اور کسی بھی قسم کی سوجن والے حصے پر نہیں کرنا چاہئے۔

1- Circular Frictions



اس تکنیک میں انگلیوں کے پوروں یا انگوٹھے کی مدد سے دباؤ ڈالا جاتا ہے اور دائرے بناتے ہوئے مساج کیا جاتا ہے۔ اس تکنیک میں دباؤ کو آہستہ آہستہ تین سے چار دائرے بنا کر بڑھایا جاتا ہے اس کے بعد دباؤ دھرایا جاتا ہے۔

2- Transverse Friction



اس تکنیک میں ایک یا دو انگلیوں کے پوروں کو آگے اور پیچھے اس انداز میں ہلایا جاتا ہے کہ کلائنٹ کی جلد تھراپسٹ کی انگلیوں کے درمیان نہ آئے بلکہ انگلیوں کی نقل و حرکت کلائنٹ کے عضو یا جلد کی ساخت پر ہو۔

سویڈش مساج کا طریقہ

1- کلائنٹ سے کلائنٹ مشاورتی فارم پر کروائیں۔

2- کلائنٹ کو مساج والے کمرے تک لے کر جائیں۔

3- کلائنٹ سے زیورات اور کپڑے اتارنے کی گزارش کریں۔

4- کلائنٹ کو مساج ٹیبل پر لیٹنے میں مدد کریں۔

5- مساج کریم، تیل تولیے اور چادروں کا انتظام کریں۔

6- کلائنٹ کے جسم کو تولیے یا چادروں سے لپیٹیں

7- مساج کا عمل شروع کرنے سے پہلے جسم کی کلینزنگ کریں۔

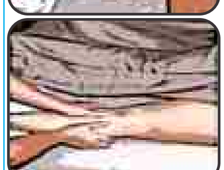
8- مالشیے کو سب سے پہلے کلائنٹ کی ایڑھیوں کو ہاتھ لگانا چاہیے

9- کلائنٹ کی دائیں ٹانگ سے کپڑا اٹھائیں۔

10- کلائنٹ کے پاؤں پر تیل یا کریم کو پھیلانے کیلئے اور پٹھوں کو گرمائش پہنچانے کیلئے پاؤں پر کم از کم تین بار Effeurage کی ضربیں لگائیں۔

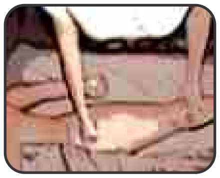
11- پاؤں کے نچلے حصے پر ایک ہاتھ سے Petrissage کی ضربیں لگائیں۔ اس کے علاوہ انگوٹھے کو سطح کے برابر اور متوازی طرح سے ہلائیں اور پاؤں کے Accu Pressure پوائنٹس پر مستحکم دباؤ ڈالیں۔

12- ٹانگ کے نچلے حصے پر ٹخنوں سے لے کر گھٹنوں تک Petrissage کی ضربیں لگائیں۔



13- گھٹنے کے پیچھے دباؤ ڈالے بغیر ٹانگ پر نیچے سے شروع کر کے ران تک Effeurage کی ضربیں لگائیں۔

14- ڈھیلی مٹھی کو سرکتے ہوئے گھٹنے سے لے کر کولہوں پر دباؤ ڈالیں۔



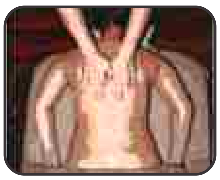
15- کولہوں پر موجود چوتڑوں (Gluteal Muscles) سے متعلق پٹھوں پر ہلکے مکے ماریں۔

16- دائیں ٹانگ پر مساج کا عمل مکمل کرنے کیلئے پوری ٹانگ اور پاؤں پر ہاتھوں کو جھولتے ہوئے بغیر دباؤ ڈالے Effeurage کی ضربیں لگائیں اور اختتام پر Hacking / Quacking کی تکنیک استعمال کریں۔

17- دائیں ٹانگ کو کپڑے سے لپیٹیں۔

18- بائیں ٹانگ سے کپڑا اٹھائیں اور وہی ترکیب جو دائیں ٹانگ اور پاؤں پر استعمال کی ہے اسے دہرائیں۔

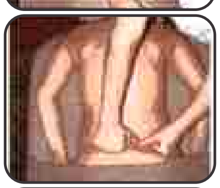
19- پاؤں اور ٹانگوں پر مساج کا عمل مکمل کرنے کے بعد کمر سے پیٹرو تک کپڑا اٹھائیں۔



20- کمر پر Effeurage کی ضربیں لگائیں لیکن اس بات کا خیال رکھیں کے ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ نہ ڈالے۔

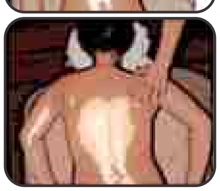
21- ریڑھ کی ہڈی کے مربع پر ہتھیلی اور کوہنی کے درمیان والے حصے کی مدد سے دباؤ ڈالیں۔

22- ریڑھ کی ہدی کے مربع پر انگوٹھے کی آہستہ آہستہ حرکت کریں۔

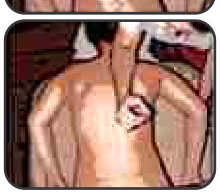


23- پیٹرو (Pelvis) کے پریشر پوائنٹس کو دبائیں۔

24- Infraspinatus پر انگوٹھے کی آہستہ آہستہ حرکت کریں۔

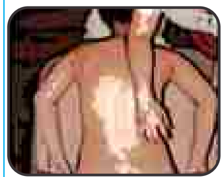


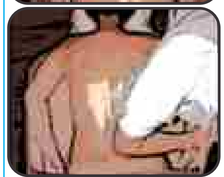
25- Supraspinatus پر انگوٹھے کی آہستہ آہستہ حرکت کریں۔



26- گردن کی پشت پر لمبے تکونے پٹھوں (Trapezius) پر ہتھیلیوں اور کوہنیوں کے درمیان والے حصے سے مساج کریں۔

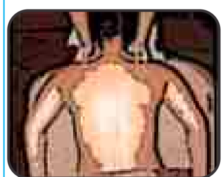
27- کمر کے اوپر والے حصے پر موجود پٹھوں (Rhomboids) پر ہتھیلیوں اور کوہنیوں کے درمیان والے حصے سے مساج کریں۔



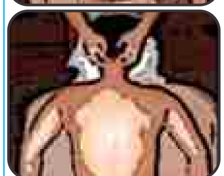


28- پیٹرو پر ہتھیلیوں اور کوہنیوں کے درمیان والے حصے سے مساج کریں۔

29- گردن کی پشت پر لمبے تکونے پٹھوں پر ڈھیلی مٹھی سے نقل و حرکت کریں۔



30- گردن کے اطراف میں موجود پٹھے (Leavator Scapulae) پر انگلیوں سے آرام سے نقل و حرکت کریں۔



31- جسم کے پچھلے حصے میں مساج مکمل کرنے کے بعد کلائنٹ کو سیدھا ہو کر لیٹنے کی گزارش کریں۔

32- پاؤں اور ٹانگوں سے مساج شروع کریں مساج تیل یا کریم کو پھیلاتے ہوئے Effleurage کی تکنیک اپنائیں۔

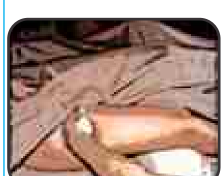
33- پاؤں کے تلوؤں پر باری باری ہاتھوں سے Petrissage اور انگوٹھوں سے آہستہ آہستہ نقل و حرکت کریں۔

34- ٹانگ کے نچلے حصے کے پہلو پر انگوٹھے سے آرام سے نقل و حرکت کریں۔

35- گھٹنے پر آٹھ بناتے ہوئے Effleurage کی تکنیک کا استعمال کریں۔

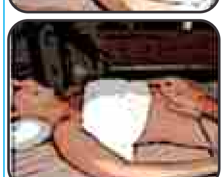
36- ران پر Effleurage کریں۔

37- ران پر Petrissage کریں۔



38- ران کے اگلے حصے پر موجود بڑے پٹھے پر ڈھیلی مٹھی سے مساج کریں۔

49- پیٹ پر گھڑی کی سمت میں انگلیوں کے پوروں یا ہتھیلیوں کی مدد سے مساج کریں۔



40- پسلیوں پر انگوٹھے کی آہستہ آہستہ نقل و حرکت کریں اور انہیں پسلیوں کے درمیان رگڑیں لیکن اس بات کا خیال رکھیں کے سینے کی ہڈی کے نچلے حصے سے متعلق نظام کو نقصان نہ پہنچے۔

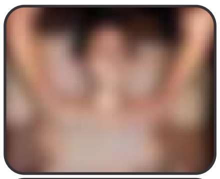
-41 کلائنٹ کی ہتھیلی سے شروع کر کے پورے بازو پر مساج کریم یا تیل پھیلانے کیلئے کم از کم تین بار Effleurage کریں اور گردن کے پاس اسے اختتام کریں۔

-42 ہتھیلی اور انگوٹھے پر ایک ہاتھ سے Petrissage کا عمل کریں اور مالشیے کو اپنی چھوتی انگلی کلائنٹ کی درمیان اور انگوٹھی والی انگلی کلائنٹ کے انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان میں گھسانی چاہئے۔

-43 ہاتھ کے پریشر پوائنٹس کو دبائیں۔

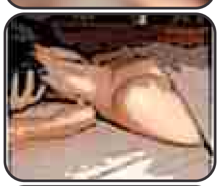
-44 کلائنٹ کی ہتھیلی اور کوہنی کے درمیان والے حصے پر Petrissage کریں اور اس ہاتھ اور بازو پر کئے گئے عمل کو دوسرے ہاتھ اور بازو پر دہرائیں۔

-45 انگلیوں سے سینے پر Effleurage کریں اور انگلیوں کا رخ سینے کے بجائے سینے کی سامنے والی ہڈی کی جانب رکھیں۔ اس ضرب کو کندھوں، گردن اور گردن کی پشت تک لے کر جائیں۔



-46 ہنسلی (Clavical) سے لے کر سینے کے اوپر موجود پٹھوں تک انگوٹھے کی آرام سے نقل و حرکت کریں۔

-47 کلائنٹ کے سر کو دائیں جانب موڑیں اور بڑے آرام سے کندھے کے پریشر پوائنٹس کو پکڑ کر ٹھیک اسی طرح بائیں جانب کریں۔



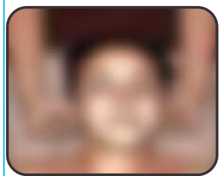
-48 ماتھے کے اوپر پریشر پوائنٹس کو دبائیں۔

-49 انگوٹھوں کی مدد سے کنپٹیوں پر دائرے بنائیں

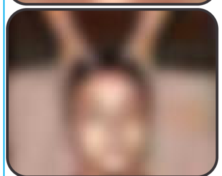
-50 پھر باری باری ہونٹ کے اوپر والے حصے کے پریشر پوائنٹس کو پکڑیں۔

-51 اس کے بعد تھوڑی کے پریشر پوائنٹ کو پکڑیں

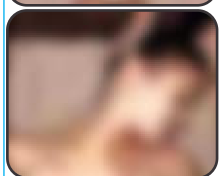
TVET RSP does not secure copyright of these pictures



52- باری باری کانوں کو کھینچیں۔



53- انگلیوں کے پوروں اور ہتھیلیوں کی مدد سے کھوپڑی کا مساج کریں۔



54- گردن کو ایک طرف سے کھینچیں۔

55- کلائنٹ کو کپڑے بدلنے کی درخواست کریں۔

56- کلائنٹ کو خوشگوار انداز میں رخصت کریں۔

مساج میں ہاتھوں کی نقل و حرکت کی تکنیک [4]

سویڈش مساج میں مندرجہ ذیل طریقوں سے ہاتھوں کی نقل و حرکت کی جاتی ہے:

- ☆ Effleurage
- ☆ Petrissage
- ☆ Tapotement
- ☆ vibration
- ☆ Friction

ان سب کی تفصیلات اوپر درج ہیں۔

پریشر پوائنٹ اور پٹھوں کے گروہ [5]

اس کی تفصیلات یونٹ نمبر 1 میں درج ہیں۔

نتائج کا جائزہ لینا [6]

اس کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 2 میں درج ہیں۔

کلائنٹ کو آرام پہنچانے کیلئے درکار وقت [7]

جسم کا حصہ	درکار وقت
کمر	بیس منٹ
پیر اور ٹانگوں کا اگلا حصہ	آٹھ سے دس منٹ
پیٹ اور پسلیوں کے درمیان والا حصہ	تین سے پانچ منٹ

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

ہاتھ اور بازو	آٹھ سے دس منٹ
سینا	دو سے چار منٹ
گردن اور سر	آٹھ سے دس منٹ
چہرا	پانچ منٹ

کلائنٹ کا ریکارڈ قائم کرنا[8]

کلائنٹ کا ریکارڈ قائم کرنا انتہائی ضروری ہے کیونکہ کلائنٹ جب اگلی مرتبہ مساج کیلئے آئے گا تو یہ معلومات مفید ثابت ہوگی کلائنٹ کے ریکارڈ کو قائم کرنے کیلئے طریقہ کار کی تفصیلات اس کتاب کے ماڈیول نمبر 9 میں درج ہیں۔

کلینزنگ کی اہمیت [9]

اس کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 1 میں درج ہیں۔

جسمانی لعاب (Lymphatic) کا نظام [10]

جسمانی لعاب کا نظام جسم مین خون کی رسانی کے نظام کا ذیلی مرتب ہے۔ یہ نظام خلیوں اور عضو پر مشتمل ہے۔ جس میں لعاب والی رگیں، جوڑ اور لعاب شامل ہوتے ہیں اس نظام میں گلے کی گلٹی (Tonsil) ناک اور گلے کے درمیان زائد ریشہ یا غدود (Adenoid) معدہ کے عقب میں لبلبہ کی دم پر ڑایا فرام Diaphragm کے عین نیچے (Spleen) اور ایک ایسا غدود جو گردن کی جڑ میں ہوتا ہے۔ (Thymus) شامل ہوتے ہیں۔

> **کیا آپ جانتے ہیں؟**
> Lymphatic لاطینی زبان کے لفظ lymphaticus سے اخز شدہ ہے۔ اس کا مطلب پانی سے جڑا ہوا ہے۔
> انسانی جسم میں 600-700 لعاب کی گلٹیاں موجود ہوتی ہیں جو خون میں سے لعاب کو circulatory system میں شامل ہونے سے پہلے خارج کردیتی ہیں۔

☆ **Spleen**

یہ لعاب کے نظام میں سب سے بڑا عضو ہے۔ یہ جسم میں بائیں گردے کے اوپر موجود ہوتا ہے۔ اس کے بغیر انسان زندہ رہ سکتا ہے لیکن جو انسان کسی بیماری یا حادثے کے باعث Spleen سے محروم ہو جاتے ہیں۔ انہیں متعدی امراض میں مبتلا ہونے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔

☆ **Thymus**

یہ ناپختہ لمفی Lumphy خلیوں کو محفوظ کرتا ہے اور ان کو متحرک T-Cell بننے کیلئے تیار کرتا ہے یہ سینے میں ٹھیک دل کے اوپر موجود ہوتا ہے۔

☆ **Tonssil**

یہ لمفی Lumphy خلیوں کا بڑا مجموعہ ہوتا ہے جو عضلاتی نالی (جو منہ کے جوف اور غذا کی نالی کو جوڑتی ہے) (Pharynx) میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے باعث گلا اکثر متعدی امراض کا شکار رہتا ہے۔

لعاب کے نظام کے فعل

☆ یہ نظام لعاب کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتا ہے۔ لعاب ایک بے رنگ پانی ہوتا ہے جو سفید جسمیہ (White Blood Cell) پر مشتمل ہوتا ہے اور یہ جسم کو زہریلے مادے اور فضلات سے پاک کرتا ہے۔

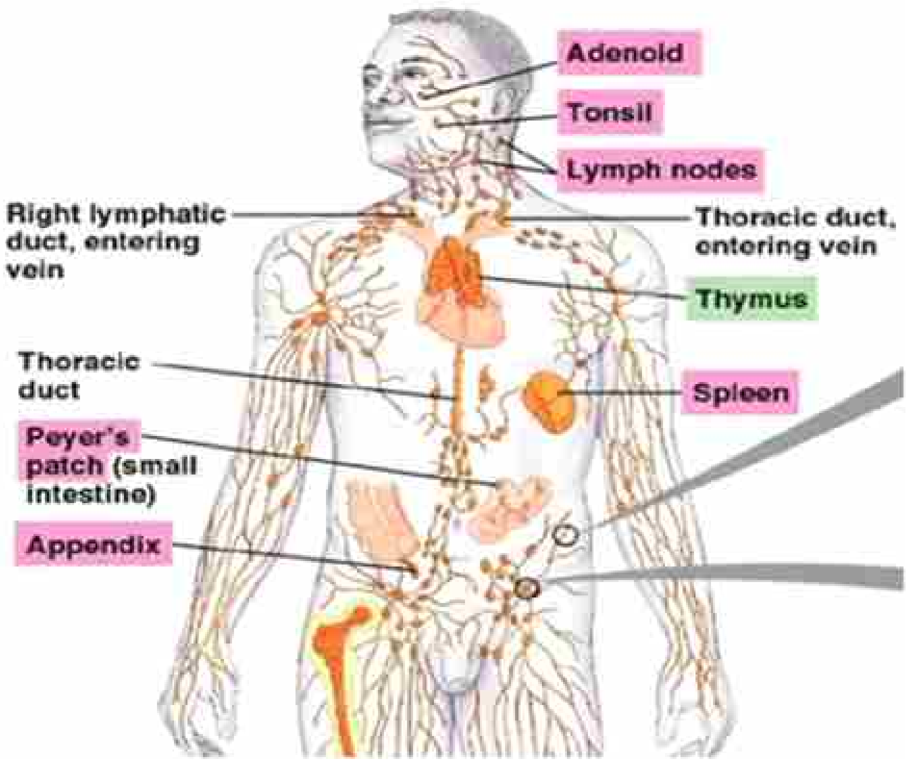
☆ یہ خون میں پلازما پروٹین شامل کرتا ہے

☆ یہ رگوں اور کیلوسی نالی (Lacted) کی مدد سے چھوٹی آنت میں موجود ہضم شدہ چکنائی کو خون میں منتقل کرتا ہے۔

☆ لعاب والی گلٹیوں میں نئے خلیے پیدا ہوتے ہیں۔

☆ اینٹی باڈیز جسم کو متعدی امراض سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں

☆ لعاب والی گلٹیاں جسم کو محفوظ رکھنے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ چھوٹے اجسام مثلاً بیکٹیریا اور دیگر جراثیم اور جراثیمی زہر کو جسم سے خارج کرتی ہیں۔



اروماتھراپی کا عمل

جائزہ

اروماتھراپی ایک منفرد تھراپی ہے۔اس میں مختلف Essential Oils کی خوشبو اور دیگر مصنوعات کو قدرتی طریقے سے علاج کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ان تیلوں اور مصنوعات کو مختلف انداز میں استعمال میں لایا جاتا ہے۔مثلاً مساج کر کے بخارات اور ہوا کو سانس کے ذریعے اندر لے کے جایا جاتا ہے۔(Inhalation) یا بھاپ (Vaporization) کے ذریعے ان طریقوں سے جسم، ذہن اور روح کو سکون بخشا جاتا ہے۔اروماتھراپی میں مساج کی مختلف تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

- ☆ مساج کے لازمی جز۔
- ☆ اروماتھراپی میں استعمال ہونے والے مختلف Essential Oils
- ☆ Essential Oil کو جسم میں جذب کرنے کی تکنیک
- ☆ مساج کی تکنیکیں۔
- ☆ پٹھوں کو سکون پہنچانے کی اہمیت۔
- ☆ مساج کے اثرات
- ☆ پیشہ ورانہ رویہ

مساج کے لازمی جز[1]

- ☆ کلائنٹ مشاورتی فارم
- ☆ چادریں اور تولیے
- ☆ Essential Oil
- ☆ خوشبو والی موم بتیاں
- ☆ ویپرائزر
- ☆ پانی والا ٹب یا پیالہ
- ☆ پائیریکس کا برتن Pyrex

Essential oils قدرتی تیل ہوتے ہیں۔ یہ درختوں سے اخز شدہ ہوتے ہیں اور ان میں درختوں کی خوشبو بھی شامل ہوتی ہے۔

اروماتھراپی میں استعمال ہونے والے Essential Oil [2]

مارکیٹ میں سو سے زائد اقسام کے Essential Oils دستیاب ہوتے ہیں لیکن سیلون میں عموماً مندرجہ ذیل تیل کی اقسام استعمال ہوتی ہیں:

- ☆ میٹھے بادام کا تیل
- ☆ ایواکاڈو کا تیل Avacado
- ☆ ناریل کا تیل
- ☆ جوجوبا تیل Jajoba
- ☆ تل کا تیل

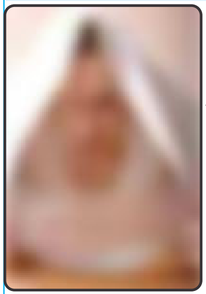
☆ لیوینڈر کا تیل Lavender

☆ چائے کے درخت کا تیل (Tea Tree Oil)

☆ عرق نعناع (Peppermint Oil)

☆ انگور کے بیج کا تیل

جسم میں Essential Oil جذب کرنے کی تکنیک [3]

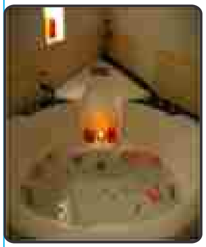


1- بھاپ کے ذریعے

ابلتے پانی میں تین سے سات قطرے Essential Oil کے ڈالیں کلائنٹ کا سر تولیے سے ڈھانپیں اور انہیں آنکھیں بند کر کے ناک سے سانس لینے کی تاکید کریں لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ بھاپ لینے کا عمل لگاتار نہیں ہونا چاہئے اور اگر اس عمل کے دوران کلائنٹ **بیزار** ہو تو فوراً اس عمل کو روک دیں بھاپ نزلے اور زکام میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

2- ویپرائزیشن

اس تکنیک میں Essential Oil کو ہوا میں پھیلایا جاتا ہے۔ اور اس ہوا میں کلائنٹ سانس لیتا ہے۔ ہوا میں Essential Oil کو Vapourizer کے ذریعے با آسانی پھیلایا جا سکتا ہے۔ مارکیٹ میں مختلف مواد سے بنے ہوئے ویپرائزر دستیاب ہوتے ہیں مثلاً سرامک سرخ پختہ مٹی سے بنے ہوئے، دھات یا شیشے کے بنے ہوئے ان ویپرائزرز میں دو الگ برتن ہوتے ہیں اوپر والے برتن میں پانی اور تیل ڈالا جاتا ہے جبکہ نیچے والے برتن میں موم بتی رکھی جاتی ہے جس کی تپش سے تیل اور پانی گرم ہوتا ہے۔



3- خوشبو والے پانی میں نہانا۔

عموماً سپا میں جسم میں Essential Oil جذب کرنے کیلئے یہ تکنیک استعمال کی جاتی ہے۔ اس تکنیک میں پانی والے ٹب مین چند قطرے تیل کے ڈالے جاتے ہیں اور اس ٹب میں کلائنٹ کو آٹھ سے دس **منٹ** کیلئے لٹایا جاتا ہے۔

مساج کی تکنیکیں [4]

☆ گلائڈنگ تکنیک Gliding Technique

☆ دائروں والی فرکشن

☆ Petrissage

☆ Effleurage

پٹھوں کو سکون پہنچانے کی اہمیت [5]

اس کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 1 میں درج ہیں۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

مساج کے اثرات[6]

اروماتھراپی کے فوائد مندرجہ ذیل ہیں:

☆ درد سے آرام
☆ تناؤ میں کمی
☆ قوت میں اضافہ
☆ ذہنی سکون
☆ بال گرنے میں کمی واقع ہوتی ہے۔
☆ Eczema سے ہونے والی خارش میں کمی ہوتی ہے۔

پیشہ ورانہ رویہ [7]

پیشہ ورانہ رویہ تفصیلی طور پر اس کتاب کے ماڈیول نمبر 9 میں درج ہے۔

رگوں کی گہرائی میں مساج کرنا

جائزہ

اس مساج میں پٹھوں اور رگوں کی گہرائی میں مساج کی جاتی ہے۔اس سے شدید درد اور جسم کے جکڑے ہوئے حصوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔
یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

- ☆ مساج کے لازمی جز
- ☆ مساج کیلئے موزوں تیل اور کریمیں۔
- ☆ چہرے گردن اور Decollete والے پٹھوں کو آرام پہنچانے کی اہمیت
- ☆ مساج میں ہاتھوں کی نقل وحرکت کی تکنیک
- ☆ عضو کی گہرائی میں مساج کا طریقہ کار۔
- ☆ عضو کی گہرائی میں مساج کے فوائد

مساج کے لازمی جز [1]

اس کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 1 میں درج ہیں۔

مساج کیلئے موزوں تیل اور کریمیں[2]

اس کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 1 میں درج ہیں۔

چہرے گردن اور گردن کے نیچے والے پٹھوں کو سکون پہنچانے کی اہمیت [3]

اس مساج میں بھی سویڈش مساج والی تکنیکیں ہی استعمال کی جاتی ہیں۔

- ☆ Effleurage
- ☆ Petrissage
- ☆ Tapotement
- ☆ Vibration
- ☆ Friction

گویا اس مساج میں ہاتھوں کی نقل وحرکت آہستہ اور گہری ہوتی ہے اس کے علاوہ اس مساج میں ہاتھوں کو تناؤ اور درد سے دوچار جسم کے حصوں پر مرکوز کیا جاتا ہے۔

رگوں کی گہرائی سے مساج کا طریقہ کار [5]

-1 اس مساج کو شروع کرنے کیلئے جسم کو گرمائش پہنچائیں پھر جسم کے ان حصوں پر توجہ مرکوز کریں جہاں پرانے زخم جکڑے ہوئے پٹھے یا ضرورت سے زیادہ بڑھے ہوئے پٹھے جو جسم میں درد کا باعث بن رہے ہوں۔اس عمل میں گرمائش پیدا کرنے والے پیڈ گرم سرامک

والے پیڈ یا دیگر تکنیکیں استعمال کی جاسکتی ہیں لیکن اس عمل میں اس بات کا خیال رکھنا ضرری کے گرمائش پیدا کرنے والی وہ تکنیک استعمال کرنی چاہیے جو جلد کو جلائے نہ اس کے علاوہ اس عمل کو کم از کم دس منٹ اور زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ کیلئے استعمال کرنا چاہئے۔

-2 ہاتھوں کی مسلسل زیادہ دیر تک نقل وحرکت کے ذریعے جسم میں گرمائش پیدا کریں تا کہ پٹھوں کو گہرائی سے مساج کیلئے تیار کیا جائے پٹھوں کو سکون پہنچانے والی مساج میں ہاتھوں کو آرام سے اور آہستہ چلایا جاتا ہے جبکہ اس مساج میں ہاتھوں کی تیزی سے نقل وحرکت کی جاتی ہے اور ہاتھوں کو گوندھتے ہوئے پٹھوں کو اکٹھا کیا جاتا ہے۔تاکہ سطحی پٹھوں کو ملائم کیا جا سکے اور اندرونی پٹھوں کو گرمائش پہنچائی جا سکے جیسے ہی آپ حساس اور گہری رگوں پر مساج شروع کریں تو ہاتھوں کی نقل وحرکت کو آہستہ کر لیں جس پٹھے یا جسم کے حصے کو مساج کی زیادہ ضرورت ہو اس کی نشاندہی کر لیں۔

-4 پٹھوں پر ہاتھوں کی مدد سے دائرے بنائیں اور گہری رگوں کو گرمائش پہنچانے کیلئے وائبریشن اور فرکش کی تکنیک اپنائیں جب رگوں کی گہرائی میں مساج کرنی ہو تو پٹھوں کو لمبائی میں کھینچیں۔

-5 پٹھوں کی لچک میں اضافہ کرنے کیلئے لمبائی میں فرکشن کریں اس کے علاوہ حال ہی میں چوٹ لگنے کے باعث زخمی رگوں کو درست کرنے کیلئے کراس فائبر فرکشن کا استعمال کریں۔پٹھوں کو سکون پہنچانے کیلئے وسیع وائبریشن استعمال اور پریشر پوائنٹس کو پکڑنے کیلئے براہ راست وائبریشن کا استعمال کریں کبھی بھی جسم کے ایک ہی حصے پر پانچ منٹ سے زیادہ گہرائی سے مساج نہ کریں کیونکہ اس سے نازک رگوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

-6 مساج کے عمل کو اختتام کرنے کیلئے وسیع ڈھلان لیتے ہوئے لمبائی میں دل کی طرف ضربیں لگائیں تا کہ جراثیمی زہر کا اخراج ہو سکے اس کے بعد زیادہ مساج کئے ہوئے حصے پر برف لگائیں یاد رکھیں کے ایک حصے پر برف کو پندرہ منٹ سے زیادہ کیلئے نہ رکھیں۔

مساج کے نتائج کا جائزہ لینا [6]

اس کی تفصیلات اس ماڈیول کے یونٹ نمبر 2 میں درج ہیں۔

مساج میں وقت کی اہمیت [7]

مساج میں معیاری وقت کو برقرار رکھنا انتہائی ضروری ہے۔اس ماڈیول میں مساج کے معیاری وقت کی تفصیلات پہلے ہی درج ہیں۔اگر مساج کا دورانیہ معیاری وقت سے زائد ہو جائے تو اس سے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔اور رگیں زخمی ہو سکتی ہیں اسی طرح اگر مساج کا دورانیہ معیاری وقت سے کم ہو تو اسے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں کئے جاسکیں گے۔کم وقت میں پٹھوں کی سوجن اور اکڑاؤ ختم نہیں ہو سکے گی۔

رگوں کی گہرائی میں مساج کے فوائد [8]

- ☆ اس سے جسم کی شدید دردیں اور بالخصوص کمر کی دردیں ختم کی جاسکتی ہیں۔اس سے زخموں کی بہتری آسکتی ہے مثلاً گاڑی کے حادثے میں گردن پر چوٹ (Whiplash) اور کھیلوں کے نتیجے میں آنے والے زخم بہتر ہو سکتے ہیں۔
- ☆ اس سے جوڑوں کے مرض (Osteoarthrihs) کے باعث ہونے والی درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔
- ☆ اسے سے کہنی کی سوجن اور درد جسے عموماً Tennis Elbow کہا جاتا ہے اس سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے
- ☆ اس سے پٹھوں کے بلا ارادہ سکڑنے میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- ☆ اس سے تناؤ اور کھنچاؤ میں بہتری آتی ہے۔
- ☆ یہ بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے مفید ثابت ہوتی ہے۔کیونکہ اس سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔
- ☆ اس سے لعاب کی گردش اور اخراج میں اضافہ ہوتا ہے جس کے نتیجے میں زخمی رگوں میں بہتری آتی ہے۔

ریفلیکسولوجی Refloxology

جائزہ

یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

- ☆ خوشبو والے تیل
- ☆ پریشر پوائنٹس پر تیل کے اثرات
- ☆ ریفلیکسولوجی کی تاریخ،عقیدہ اور فلسفہ
- ☆ Leverage بیرم کی مدد سے پیروں کی مساج کا عمل
- ☆ منفی ردعمل اور ان کی اصلاحات

خوشبو والے تیل [1]

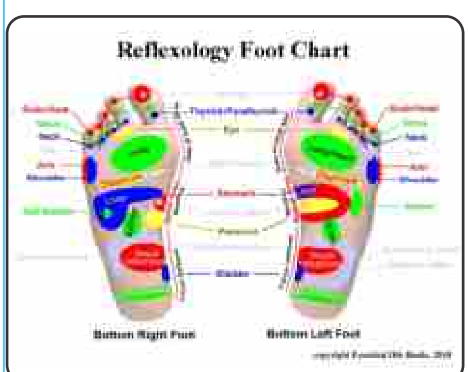
خوشبو والے تیل کو Aromatic Oil، Fragrance Oil اور Flavor Oil بھی کہا جاتا ہے۔ یہ مصنوعی خوشبو کا مرکب ہوتا ہے یا پھر قدرتی اجزاء سے بنے تیل کو ایک بے رنگ آب نما نامیاتی مرکب میں ملا کر پتلا کیا جاتا ہے خوشبو والے تیلوں کو پرفیوم، کاسمیٹک اور کھانے کے ذائقے والے اجزاء میں شامل کیا جاتا ہے۔

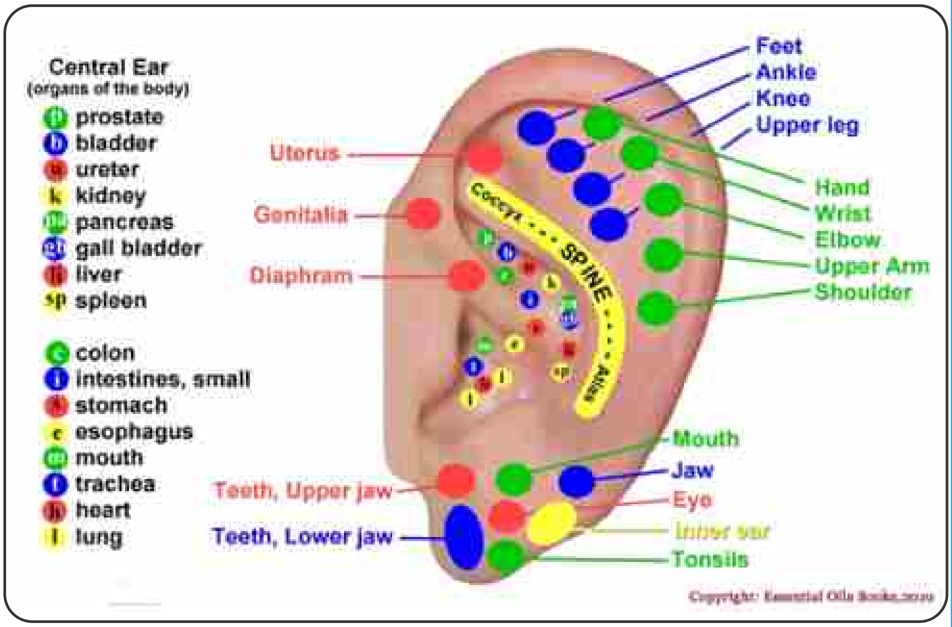
خوشبو کا مرکب [2]

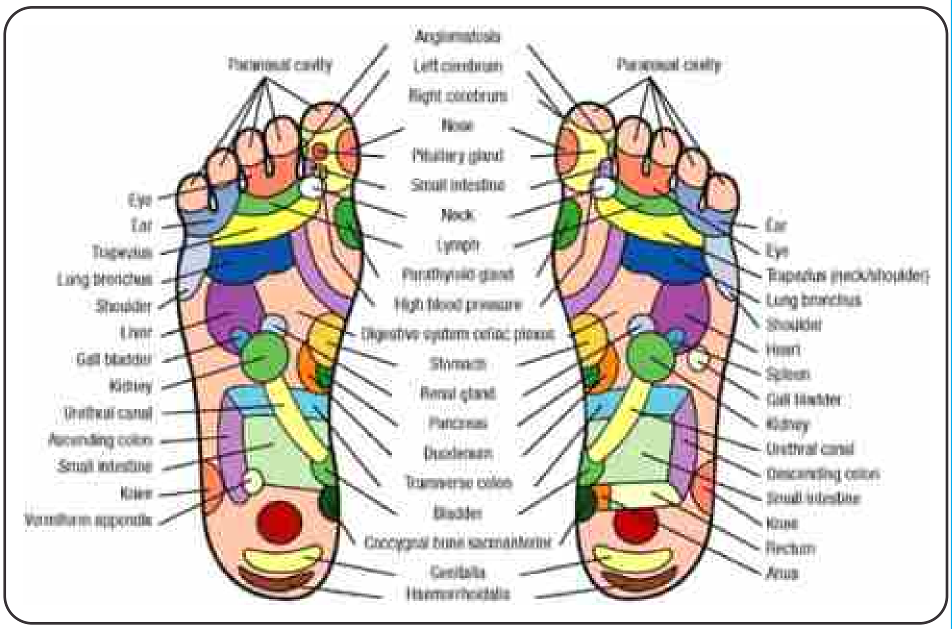
جن مصنوعات میں خوشبو شامل ہوتی ہے ان مصنوعات کو خوشبو کی مرکب والی مصنوعات کہا جاتا ہے۔ اسی طرح جن تیل اور کریموں میں خوشبو شامل ہوتی ہے انہیں Aroma Oil یا Aroma Cream کہا جاتا ہے۔ بنیادی کریم میں تھوڑی سی مقدار میں خوشبو شامل کی جاتی ہے۔

پریشر پوائنٹس پر تیل کے اثرات [3]

اگر کانوں پیروں اور ہاتھوں کے پریشر پوائنٹس پر تیل سے مساج کی جاتی ہے تو جسم کے مختلف عضو کی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ کانوں پیروں اور ہاتھوں کا ریفلیکسولوجی چارٹ نیچے دیا ہوا ہے ان چارٹس میں واضح طور پر پریشر پوائنٹ نظر آ رہے ہیں اور ان کی مساج سے جن عضو کا علاج کیا جا سکتا ہے ان کی تفصیلات بھی درج ہیں۔



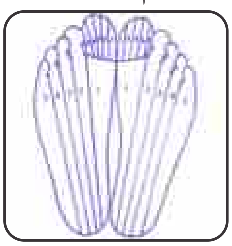




ریفلیکسولوجی کی تاریخ فلسفہ اور عقائد [4]

ریفلیکسولوجی قدیم تہذیبوں سے وابستہ ہے جیسا کہ مصر، بھارت اور چین۔ لیکن مغربی تہذیب میں یہ بیسویں صدی کے آغاز میں متعارف ہوئی۔ اس کا سب سے پرانا دستاویزی ثبوت قاہرہ کے قریب Saqquara نامی جگہ پر (2330-2500) مسیح کی پیدائش سے پہلے والے عرصے میں موجود مصری طبیب انخما ہور کے مزار پر ایک تصویری علامت سے ملتا ہے۔ اس کے علاوہ چین میں بھی مسیح کی پیدائش سے چار ہزار سال پہلے ہاتھوں اور پیروں کی مساج کے شواہد ملتے ہیں۔ شمالی امریکہ میں بھی کئی صدیاں پہلے بھارتی باسی پیروں کی تھراپی کرتے تھے۔

جسم کے دس زون



Ten Zones of Feet

ڈاکٹر ولیم فیٹز جیرالڈ (1872-1942)

ڈاکٹر ولیم فیٹز جیرالڈ کان ناک اور گلے کا جراح تھا۔اس نے بہت عرصہ امریکہ میں کام کیا پھر کچھ عرصے کیلئے لندن میں اور دو سال کیلئے ویَنا (Vienna) میں اپنی پیشہ ورانہ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔ یہ زون تھراپی اور قدیم ریفلیکسولوجی کا بانی ہے۔اس کی تحقیق کے مطابق اگر ایڑھیوں کے پوروں یا ہاتھوں پر دباؤ ڈالا جائے تو اس سے مماثلت رکھنے والا جسم کا عفو اثر انداز ہوتا ہے۔اس تحقیق پر مبنی اس نے جسم کو سر سے لے کر ایڑھیوں تک دس برابر حصوں میں تقسیم کیا اور اندازہ لگایا کہ اگر انگلیوں کے درمیانی حصے پر آلاسٹک کی مدد سے دباؤ ڈالا جائے یا پھر پیروں کی نوک کو لوہے کے چھوٹے ٹکڑوں سے گرفت میں لیا جائے تو اس تکنیک سے ہی چھوٹی نوعیت کی سرجری کی جاسکتی ہے۔اس زمانے میں ان تکنیکوں پر اعتماد نہیں کیا جاتا تھا۔اس نے یہ کتابیں بھی شائع کی دانت کی درد سے چھٹکارا پانے کیلئے ایڑھیوں کو دبائیں اور زون تھراپی یا گھر بیٹھے ہی درد سے چھٹکارا پائیں۔

ریفلیکسولوجی کے ارتقا میں Eunice Ingham (1889-1974) نے بھی بہت اہم کردار ادا کیا۔انہیں "Mother of Modern Reflexology" کا بھی لقب دیا جاتا ہے۔ یہ پیشے سے ایک فزیوتھراپسٹ تھیں اور ایک ڈاکٹر کے زیرِ نگرانی کام کرتی تھیں۔انہوں نے ڈاکٹر ولیم فیٹز جیرالڈ کی زون تھراپی کی تکنیک کو اپنایا۔ان کے خیال میں یہ تکنیک ہاتھوں کے بجائے پیروں پر زیادہ موثر ثابت ہوتی ہے۔کچھ عرصے بعد بہت گہری تحقیق کے بعد انہوں نے پورے جسم کا نقشہ پیروں پر کھینچ ڈالا اور یہ ایک مشہور کہاوت ہے کہ "پیر جسم کا آئینہ ہوتے ہیں"۔

پیروں کی مساج میں لیوریج کو استعمال کرنے کی تکنیک [5]

☆ **بنیادی انگوٹھے کی تکنیک Basic Thumb Technique**

اس تکنیک میں متوازن دباؤ ڈالتے ہوئے انگوٹھے کو 45 ڈگری کے زاویے پر پاؤں کی ایڑھی پر نقل و حرکت کریں۔اس تکنیک میں اضافی قوت سے بھی کام لیا جاتا ہے لہٰذا اس تکنیک میں جس انگوٹھے سے کام کیا جارہا ہو اسی ہاتھ کی انگلیوں سے پاؤں کی ایڑھی کو پکڑا جاتا ہے تاکہ انگوٹھے کو مترادف طرف کے دباؤ سے مدد ملے۔

☆ **Hook in تکنیک**

بعض جسم کے حصوں پر غلطی کی گنجائش نہیں ہوتی لہٰذا درست طرح سے ٹریٹمنٹ کرنے کیلئے ہوک ان یا Bomblebee تکنیک کو اپنایا جاتا ہے۔ یہ تکنیک کچھ ایسی ہے جیسے شہد کی مکھی نے جسم میں ڈنگ مارا ہو۔اس تکنیک میں ہاتھوں یا انگلیوں کی نقل و حرکت نہیں کی جاتی بلکہ انگلی یا انگوٹھے کو ایک ہی جگہ پر رکھ کر دبایا اور پھر نکالا جاتا ہے لیکن اس بات کی احتیاط ضروری ہے کہ ہاتھ جلد کی سطح پر پھسلیں نہ۔ اس تکنیک میں اضافی قوت بہت ضروری ہے۔

☆ **افطراری گردش اور محور نقطے والی تکنیک Reflex Rotation and Pivot Technique**

یہ تکنیک جسم کے نازک حصوں پر استعمال کی جاتی ہے۔ جب کلائنٹ کے جسم کے نازک حصے کی نشاندہی ہوجائے تو آرام سے پاؤں کو پکڑ کر انگوٹھے میں جھکائیں۔ریفلیکس پوئنٹ پر دباؤ ڈالنے کیلئے پاؤں کو جھکانے کے عمل کو کئی بار دھرائیں۔

منفی ردِعمل اور اصلاحات [6]

ریفلیکسولوجی کے منفی ردِعمل

☆ گلا خراب ہونا
☆ پیٹ خراب ہونا
☆ ٹھنڈا لگنا یا نزلہ زکام ہونا
☆ پیروں پر خارش ہونا

یاد رکھیں

جن لوگوں کو مندرجہ ذیل بیماریاں ہوں انہیں ریفلیکسولوجی کی تھراپی سے گریز کرنا چاہیے:

☆ حاملہ خواتین۔
☆ insulin استعمال کرنے والے ذیابیطس کے مریض۔
☆ مرگی کے مریض۔
☆ بہت زیادہ ادویات استعمال کرنے والے مریض۔
☆ بہت زیادہ حساس لوگ۔
☆ جن لوگوں نے پچھلے چھ مہینے میں دل کی سرجری کرائی ہو۔
☆ ٹانگوں یا پیروں میں cellulite ہو۔
☆ متعدی مرض اور بخار ہو۔

ریفلیکسولوجی سے ہونے والے منفی ردعمل کی اصلاحات

- ☆ ریفلیکسولوجی کے عمل کے بعد کلائنٹ کو بہت زیادہ پانی پینے کی ہدایات کرنی چاہئے تا کہ جسم میں موجود خلیے پانی سے نم رہیں اور جسم کا توازن بھی برقرار رہے۔
- ☆ کلائنٹ کو ہدایت دینی چاہیئے کہ اس عمل کے بعد کم از کم چوبیس گھنٹے کیلئے آرام کرے۔
- ☆ کلائنٹ کو اچھی خوراک کھانے کا مشورہ دینا چاہیئے جس میں ہری سبزیاں اور پھل شامل ہوتے ہیں۔ اسکے علاوہ کلائنٹ کو مرغن غزاؤں اور چینی والی مصنوعات کھانے سے گریز کرنے کی تاکید کریں۔

ماڈیول کا خلاصہ

☆ مساج کے عمل میں پٹھوں اور عضو کی بیرونی اور اندرونی سطح پر مختلف تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔

☆ سویڈش مساج میں ہاتھوں کی نقل و حرکت کی پانچ تکنیکیں استعمال ہوتی ہیں جن کا نام یہ ہے Tapotement, Friction, Vibration, Petrissage, Effleurage

☆ مساج کے لازمی جزوں میں کلائنٹ مشاورتی فارم، مصنوعات، سامان اور آلات کا انتظام، کلائنٹ کے کپڑے اور زیورات اتروانے کا عمل اور کلائنٹ کے جسم کو چادروں یا تولیوں سے ڈھانپنیں کا عمل شامل ہوتے ہیں۔

☆ Essential Oils خوشبو کے مرکب ہوتے ہیں اور انہیں پودوں سے نکالا جاتا ہے۔

☆ پٹھے ریشے والے خلیوں کا گروہ ہوتے ہیں اور یہ انسانی جسم کو سکڑنے، نقل و حرکت کرنے اور جسم کے عضا کو صحیح جگہ پر برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

☆ ہیٹ مساج ایک قدرتی تھراپی ہے، جس میں جسم میں گرمائش منتقل کی جاتی ہے تا کہ پٹھوں کو سکون پہنچایا جا سکے، جسم کو دردوں سے چھٹکارا دلایا جا سکے اور جسم میں خون کی گردش کو بڑھایا جا سکے۔

☆ لعاب کا نظام جسم میں خون کی گردش کے نظام کا ذیلی حصہ ہے اس میں لعاب والی رگیں، لعاب والی گلٹیاں، گلے کا غدود (Tonsil) ناک اور گلے کے درمیان موجود زائد ریشہ (Adenoid) تلی (Spleen) اور گلے کی جڑ میں موجود غدود (Thymus) پایا جاتا ہے۔

☆ رگوں کی گہرائی میں مساج کے دوران مساج کی ضربیں آہستہ اور دباؤ زیادہ گہرا ہوتا ہے۔ اور ان حصوں پر دباؤ ڈالا جاتا ہے جو تناؤ یا درد سے دوچار ہوں۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

سوال نمبر 1 سویڈش مساج کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: یہ مساج خون میں آکسیجن کو ترجیح دیتی اور پٹھوں کی رگوں سے عضویہ فضلات مثلاً Lactic Acid اور Uric Acid کو اخراج کرنے میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

سوال نمبر 2 مساج میں ہاتھوں کی نقل وحرکت کی کون سی تکنیکس استعمال کی جاتی ہیں۔؟

جواب: Friction, Vibration, Tapotement, Petrissage, Effleurage

سوال نمبر 3 ہیٹ مساج کیا ہے۔؟

جواب: ہیٹ مساج ایک قدرتی تھراپی ہے جس میں جسم میں گرمائش کو منتقل کیا جاتا ہے تاکہ پٹھوں کو سکون پہنچایا جا سکے، جسم کو دردوں سے چھٹکارا دلایا جا سکے اور جسم میں خون کی گردش میں اضافہ کیا جا سکے۔

سوال نمبر 4 Effleurage کا عمل کتنی بار کیا جاتا ہے:؟

جواب Effleurage کے عمل کو کم از کم تین بار کیا جاتا ہے۔ ایک بار مساج کے عمل کی ابتدا میں ایک بار اختتام میں اور ایک بار ہر ضرب سے دوسری ضرب میں منتقل کرتے ہوئے۔

سوال نمبر: مساج کی تعریف بیان کریں؟

جواب: مساج میں پٹھوں اور عضو کی بیرونی اور اندرونی تہہ پر مختلف تکنیکوں کی مدد سے کام کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 6 Effleurage کی ضرب کا رخ کیا ہوتا ہے؟

جواب: اس کا رخ ہمیشہ دل کی جانب ہوتا ہے۔

سوال نمبر :7 Decollete Area کیا ہوتا ہے؟

جواب: اس میں کندھے اور گردن کا حصہ شامل ہوتا ہے۔

خودکو آزمائیے

دیے گئے بیانات میں سے درست کے سامنے ✓ لگائیں۔ آپ اپنے جوابات کا ماڈیول کے آخر میں دی گئی جوابی فہرست سے موازنہ کر سکتے ہیں۔

1- نیڈنگ کس کی تکنیک ہے۔

ا۔ Effleurage ☐ ج۔ Petrissage ☐

ب۔ Tapotement ☐ د۔ Friction ☐

2- ہیکنگ اور کپنگ کس کی قسم ہے۔

ا۔ Tapotement ☐ ج۔ Petrissaage ☐

ب۔ Effleurage ☐ د۔ Friction ☐

3- چکنی جلد کیلئے کون سا مساج تیل موزوں ہے۔

ا۔ Essential Oil ☐ ج۔ خوشبودار Essential Oil ☐

ب۔ سودنگ تیل ☐ د۔ Friction ☐

4- نوجوان کے ڈھانچے میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں۔

ا۔ 260 ☐ ج۔ 250 ☐

ب۔ 290 ☐ د۔ 206 ☐

5- Decollete Area میں کیا شامل ہوتا ہے۔

ا۔ ہاتھ اور پاؤ ☐ ج۔ سر ☐

ب۔ چہرا ☐ د۔ گردن اور کندھے ☐

6- گرم کپڑا Hot Compress تھراپی کس کی تکنیک ہے۔

ا۔ ہیٹ مساج ☐ ج۔ تھائے مساج ☐

ب۔ سویڈش مساج ☐ د۔ ریفلیکسولوجی ☐

7- کلینزنگ کب کی جاتی ہے؟

ا۔ مساج کے بعد ☐ ج۔ مساج کے دوران ☐

ب۔ مساج سے پہلے ☐ د۔ بعداز مساج ☐

8- بھاپ Steam Inhalation کس کی تکنیک ہے۔

ا۔ اروماتھراپی
ب۔ تھائے مساج
ج۔ سویڈش مساج
د۔ ریفلیکسولوجی

9- خوشبودار تیلوں کو کیا کہا جاتا ہے۔

ا۔ Fragrance Oil
ب۔ Creamy Oil
ج۔ بادام کا تیل
د۔ کاسمیٹک تیل

10- لعاب کا نظام کس نظام کا ذیلی نظام ہے۔

ا۔ خون کی گردش
ب۔ Pulmonary Circulation
ج۔ Systemic Circulation
د۔ Venous Return

درست جوابات

1	ج
2	ا
3	ج
4	د
5	د
6	ا
7	ب
8	ا
9	ا
10	ا

کلائنٹ سے گفتگو کرنا اوراسے خوش آمدید کہنا

تدریسی نتائج

اس ماڈیول کومکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہوجائے گا کہ۔

- ☆ کلائنٹ سے گفتگو کرکےان کی ضروریات کا پتالگا سکے۔
- ☆ کلائنٹ کی اصل ضرویات کا جائزہ لے سکے۔
- ☆ سیلون میں مہیا کی جانے والی خدمات کی وضاحت کرسکے۔
- ☆ کلائنٹس کی ضروریات کےمطابق مناسب علاج تجویز کرسکے۔
- ☆ خدمات کوفروخت کرسکے۔
- ☆ کلائنٹس کواضافی خدمات فراہم کرکےان کی قدرمیں اضافہ کرسکے۔
- ☆ گاہکوں کوخوش کرکےطویل مدتی تعلقات قائم کرسکے۔
- ☆ ٹیم کےطور پرمل جل کے کام کرسکے۔

کلائنٹس سے گفتگو کرکے ان کی ضروریات کا پتا لگانا

جائزہ

کلائنٹ کو تسلی بخش خدمات فراہم کرنے میں کلائنٹ اور Aesthetician کے درمیان موثر گفتگو اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے:

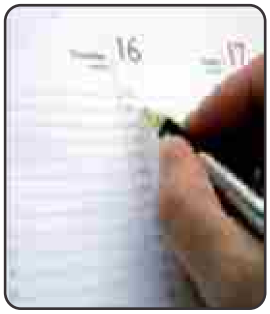
☆ کلائنٹس کے ساتھ وقت کا تعین کرنا۔
☆ خدمات کی قیمت کی فہرست اور گاہکوں کو قائل کرنے کی قوت۔
☆ اپائنٹمنٹ کو ڈائری میں درج کرنے کا عمل۔
☆ کلائنٹس کے ساتھ موثر گفتگو کیلئے مقامی زبانوں پر عبور ہونا۔
☆ دوستانہ اور پیشہ ورانہ رویہ۔

مواصلات سے مراد وہ عمل ہے جس میں معلومات کا تبادلہ بذریعہ بات تحریری طور پر یا کسی اور ذرائع کی مدد سے کیا جاسکتا ہے۔

کلائنٹس کے ساتھ وقت کا تعین کرنا[1]

سیلون میں خدمات لینے والے کلائنٹس کے ساتھ وقت کا تعین کرنا بہت ضروری ہے۔ آج کل بیشتر کلائنٹس بہت مصروف ہوتے ہیں اور ان کے پاس اتنا فالتو وقت نہیں ہوتا کہ وہ گھنٹوں بیٹھ کر اپنی باری کا انتظار کریں۔ لہٰذا باقاعدگی سے بذریعہ ٹیلی فون اپائنٹمنٹ طے کر لیں۔ اس مقصد کیلئے ایک سمجھدار اہلکار کو ٹیلی فون کے پاس حاضر ہونا چاہیئے تاکہ وہ ٹیلی فون پر کلائنٹس کے ساتھ وقت کا تعین کرلے۔ ٹیلی فون اٹینڈنٹ کو دھیان سے کلائنٹ کی تمام تفصیلات مثلاً تاریخ، وقت، کلائنٹ کا نام وغیرہ درج کرلینی چاہیئے۔

خدمات کی قیمت والی فہرست اور گاہکوں کو قائل کرنے کی قوت[2]



سیلون میں مہیا کی جانے والی تمام خدمات کی قیمت کی فہرست تیار کرکے سیلون میں لگانی چاہیئے۔ اسکو ایسی جگہ پر لگانا چاہئے جہاں سے یہ سارے عملے اور گاہکوں کو نمایاں طور پر نظر آئے۔ اس کے علاوہ سیلون کے استقبالئے میں موجود عملہ اور فلور مینیجر میں گاہک کو قائل کرنے کی قوت ہونی چاہیئے تاکہ وہ کلائنٹ کو اس بات کی یقین دہانی کراسکیں کہ خدمات کے عوض کلائنٹ کی ادا کی ہوئی رقم ضائع نہیں ہوگی۔

اپائنٹمنٹ کو ڈائری میں درج کرنے کا عمل[3]

سیلون کے استقبالیے میں موجود ورکر یا پھر ٹیلی فون اٹینڈنٹ کلائنٹس کی طے شدہ اپائنٹمنٹس بذریعہ ٹیلی فون ای میل یا پھر سیلون میں آکر لی گئی اپائنٹمنٹس کی تفصیلات کو ڈائری میں درج کرنا چاہیے۔ کلائنٹ کو اپائنٹمنٹ دیتے ہوئے مندرجہ ذیل تفصیلات ڈائری پر درج کرنی چاہیے۔

☆ تاریخ
☆ وقت
☆ کلائنٹ کا نام
☆ کلائنٹ کو رابطہ کرنے والا نمبر
☆ اگر کلائنٹ کسی خاص ورکر سے سروس لینا چاہے تو اس ورکر کا نام
☆ کلائنٹ کو درکار سروس

سوتھنگ لوشن کا استعمال
جراثیم کش وائپس پہلے سے گیلے اور ان پر بیکٹیریا کش محلول لگا ہوتا ہے جو صرف ایک بار استعمال ہوتے ہیں۔

موثر گفتگو کیلئے مقامی زبانوں پر عبور[4]

سیلون میں کام کرنے والے عملے اور بالخصوص استقبالیہ میں موجود سیلون کے نمائندے کو اچھے اور دھیمے انداز میں گفتگو کرنی چاہیئے۔ کلائنٹس کے ساتھ موثر گفتگو کیلئے سیلون کے عملے کو کلائنٹس کے ساتھ مقامی زبان میں بات چیت کرنی چاہئے۔ اس کے علاوہ سیلون کا پیشہ ورانہ تصور دینے

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

کیلئے عملے کو اس قابل ہونا چاہیئے کہ وہ سیلون میں مہیا کی جانے والی خدمات اور استعمال ہونے والی مصنوعات کی تکنیکی اصلاحات کو انگریزی زبان میں صحیح طرح سے استعمال کرسکیں۔

دوستانہ اور پیشہ ورانہ رویہ[5]

سیلون میں کام کرنے والے ہر فرد کو کلائنٹس کے ساتھ مسکراتے ہوئے دوستانہ انداز میں بات چیت کرنی چاہیئے عملے کا پیشہ ورانہ رویہ سیلون کی کامیابی میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پیشہ ورانہ رویئے کے کچھ اہم نقات مندرجہ ذیل درج ہیں۔

- ☆ استقبالیہ میں کھڑا سیلون کا نمائندہ اور تمام عملے کو صاف ستھرے کپڑے یا وردی پہننی چاہیئے۔
- ☆ سیلون کے تمام اہلکاروں کو کلایئنٹس کے ساتھ توجہ سے پیش آنا چاہئے اور جیسے ہی کلائنٹ کی سیلون میں آمد ہوا سے فوراً ملنا چاہیئے۔
- ☆ سیلون میں موجود جلد کے ماہر کو کلائنٹ کو درکار سروس سے متعلق تفصیل سے آگاہ کرنا چاہیے۔
- ☆ عملے کے کسی ایک نمائندے کو کلائنٹ کو اپنے ساتھ فارغ ورک سٹیشن تک لے کر جانا چاہیے۔
- ☆ سروس کی ابتدا میں تمام ضروری اقدامات جیسا کہ کلائنٹ کو گاؤن پہننا یا پھر کلائنٹ کو چادر سے لپیٹنا وغیرہ بخوبی انجام دینے چاہئیں۔
- ☆ سروس کے دوران کلائنٹ کے تاثرات معلوم کرنے چاہئیں اور اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ سروس کلائنٹ کے اطمینان کے مطابق دی جارہی ہے۔
- ☆ سروس کے مکمل ہونے کے بعد کلائنٹ کو پکی رسید یا بل دینا چاہئے۔ اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ بل میں کسی فالتو سروس کے پیسے نہ شامل کئے گئے ہوں۔ اس کے علاوہ اس بات کو بھی یقینی بنانا چاہئے کہ کلائنٹ کو دی گئی تمام سروسز بل میں شامل ہوں۔
- ☆ کلائنٹ کو مسکراہٹ اور نیک خواہشات پیش کر کے رخصت کریں اس کے علاوہ اس بات کی بھی کلائنٹ کو تاکید کی جائے کہ وہ دوبارہ سیلون میں ضرور آئیں۔
- ☆ اگر ورک سٹیشن مصروف ہو تو کلائنٹ کو میگزین فراہم کیا جائے یا اسے خوشگوار طریقے سے مشروب بھی دیا جاسکتا ہے۔
- ☆ سروس کے دوران کلائنٹ سے مشورہ کرنا چاہیے اور اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کلائنٹ کے اطمینان کے مطابق سروس فراہم کی جائے۔

کلائنٹ کی اصل ضروریات کا جائزہ لینے کا عمل

جائزہ

کلائنٹ سے مشاورت کے دوران Aesthetician کو کلائنٹ کی ضروریات کا پتا لگانا چاہیئے تا کہ ٹریٹمنٹ کے نتائج کلائنٹ کی توقعات کے مطابق ہوں یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ معذور اور بوڑھے کلائنٹس کو ٹریٹمنٹ دینے کی ہدایت۔
- ☆ کلائنٹس کے مسائل کی نشاندہی کرنا۔
- ☆ احتیاطی تدابیر
- ☆ کلائنٹس کو ٹریٹمنٹ کیلئے قائل کرنے کا پیشہ ورانہ رویہ۔
- ☆ منفی ردعمل اور کونٹرا انڈیکیشنز سے نمٹنے کیلئے Firstaid کا طریقہ کار۔

معذور اور بوڑھے کلائنٹس کو ٹریٹمنٹ دینے کی ہدایت[1]

- ☆ معذور لوگوں سے عزت اور احترام سے پیش آئیں۔
- ☆ مؤثر گفتگو کیلئے صبر، اطمینان، اور مثبت رویہ اپنانا چاہیئے۔
- ☆ معذور افراد کے ساتھ مسکراتے ہوئے آرام سے گفتگو کریں کیونکہ معذور افراد کو مدد گار کسٹمر سروس چاہیئے ہوتی ہے۔

- ☆ کسی بھی شخص کی معذوری کی قسم یا معذوریوں کے بارے میں مفروضات نہ لگائیں۔
- ☆ کچھ لوگوں کی معذوری نظر نہیں آتی لہذا اطمینان سے کلائنٹ کی ضروریات کا پتا لگائیں۔
- ☆ صبر اور تحمل اپنائیں کیونکہ بعض معذور افراد سمجھنے اور سمجھانے میں زیادہ وقت لگا سکتے ہیں۔
- ☆ اگر آپ کو معلوم نہ ہو کہ کیا کرنا ہے تو گاہک کو پوچھیں "میں آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہوں۔"
- ☆ اگر آپ کو سمجھ نہ آ رہی ہو کہ کلائنٹ کیا کہہ رہا ہے تو اس سے شائستگی سے دوبارہ پوچھیں۔
- ☆ معذور افراد کی مدد کرنے سے پہلے ان کی اجازت لیں کیونکہ وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ ان کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔
- ☆ اچھی گفتگو کرنے کیلئے غور سے کلائنٹ کی بات سنیں۔
- ☆ اپنے کلائنٹ کو دیکھیں ضرور لیکن گھورنے سے گریز کریں۔ براہ راست معذور شخص سے مخاطب ہوں نہ کہ اس کے ساتھ آنے والے شخص سے۔
- ☆ سادہ زبان میں بات کریں اور چھوٹے جملوں کو استعمال کریں۔
- ☆ معذور شخص کی ویل چیئر یا دیگر آلات کو ہاتھ لگانے سے پہلے اجازت طلب کریں۔
- ☆ سیلون کے دروازے اس حد تک چوڑے ہونے چاہئیں کہ ویل چیئر آرام سے گزر سکے
- ☆ ویل چیئر کی گزرگاہ سے رکاوٹوں کو دور ہٹائیں اور فرنیچر کو دوبارہ سیٹ کریں۔
- ☆ معذور اور بوڑھے افراد کو فوقیت دینی چاہیئے لہذا انہیں لمبا انتظار نہیں کروانا چاہیئے۔
- ☆ جو ورکر معذور شخص کو سروس فراہم کرے اسے واضح طور پر کلائنٹ کی معذوری اور خصوصی ضرویات کے متعلق ہدایت دیں۔ اس کے علاوہ سارے عملے کو ہدایت دیں کہ وہ معذور افراد کے ساتھ آرام سے پیش آئیں۔
- ☆ معذور افراد کو سیڑھیاں چڑھانے یا اتارنے کے بجائے گراؤنڈ فلور پر سروس فراہم کی جانی چاہیئے۔ اگر سیلون اوپر کی منزل پر واقع ہو تو معذور افراد کی سہولت کیلئے سیلون میں لفٹ نصب کرنی چاہیئے۔
- ☆ اگر ضرورت ہو تو معذور افراد کو گاڑی تک سیلون کا ایک ورکر چھوڑ کر آئے۔

[2]کلائنٹس کے مسائل کی نشاندہی کرنا

پیشہ ورانہ سیلون کی انتظامیہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ کلائنٹس کے اطمینان کو یقینی بنائیں اس مقصد کیلئے ان کو کلائنٹس کی آراء سے آگاہ ہونا چاہئے سروس کے اختتام پر فلور مینیجر کو کلائنٹ سے پوچھنا چاہئے کہ وہ سروس سے مطمئن ہے یا نہیں اگر کلائنٹ کسی مسائل کی نشاندہی کرے تو مینیجر کو فوراً ان شکایات کو ایک کتابچے میں درج کرنا چاہئے اور بعد میں انتظامیہ کی میٹنگ کے دوران ان شکایات کو تمام عملے کی نظر میں لانا چاہئے تاکہ ان مسائل کو حل کرنے کیلئے مناسب حکمت عملی تشکیل دی جاسکے۔

احتیاطی تدابیر [3]

سیلون میں اپنائی جانے والی احتیاطی تدابیر اس کتاب کے ماڈیول نمبر 1 میں درج ہیں سیلون کی انتظامیہ کو اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ پورا عملہ ٹریٹمنٹ کے بعد احتیاطی تدابیر پر عمل کرے۔

کلائنٹ کو ٹریٹمنٹ کیلئے قائل کرنے کا پیشہ ورانہ رویہ[4]

سیلون کے کاروبار کو کامیابی سے چلانے کیلئے Aesthetician کا متاثر کن انداز گفتگو ہونا چاہئے جس کے ذریعے وہ گاہکوں کو ٹریٹمنٹ کیلئے قائل کر سکے Aesthetician کو روانی اور اعتماد سے بات چیت کرنی چاہیئے۔ اس کو اس قابل ہونا چاہیئے کہ وہ کلائنٹ کو ٹریٹمنٹ کے فوائد بتا سکے لیکن اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کلائنٹ کو قائل کرتے ہوئے Aesthetician کا رویہ کلائنٹ کو نہ اُکتائے۔ اس کے علاوہ ٹریٹمنٹ سے پہلے کلائنٹ کو دماغی طور پر تیار کرنا ضروری ہے۔ اسی لئے Aesthetician کو چاہئے کہ وہ سیلون اور دی جانے والی خدمات کی خصوصیات کی کلائنٹ کو وضاحت کرے۔ لہذا کلائنٹ کو متاثر کن انداز گفتگو اور قوتِ قائل کی مدد سے ٹریٹمنٹ کیلئے تیار کرنا چاہیئے۔

منفی ردعمل اور Contradications سے نمٹنے کیلئے First Aid کا طریقہ کار[5]

اگر ٹریٹمنٹ کے دوران کسی چیز سے کلائنٹ کی جلد پر منفی ردعمل ہو جائے یا پھر غلطی سے کلائنٹ کو ایسا ٹریٹمنٹ دے دیا جائے جس کیلئے وہ اہل نہیں تھا تو First Aid دینے کیلئے مندرجہ ذیل طریقہ کار اختیار کرنا چاہیئے۔

- ☆ ٹریٹمنٹ کو فوری طور پر روک دینا چاہئے۔
- ☆ کلائنٹ کا چہرہ پانی سے دھو دینا چاہئے۔
- ☆ First Aid کے ڈبے کو فوری باہر نکالنا چاہئے۔
- ☆ اگر خون نکل رہا ہو تو خون کو روکنے کیلئے جراثیم کش وائپس استعمال کرنی چاہئے۔
- ☆ زخم پر پٹی کرنی چاہئے۔
- ☆ اگر شدید درد کی شکایت ہو تو First Aid کے ڈبے میں موجود Pain Killer کا فوری استعمال کریں۔
- ☆ اگر جلد سرخ نظر آئے یا پھر جلد پر جلن ہو تو جلد پر سودنگ لوشن لگائیں اور کلائنٹ کو Dermatologist سے مشورہ کرنے کی تاکید کریں۔

سیلون میں مہیا کی جانے والی خدمات کی وضاحت

جائزہ

سیلون کے استقبالیہ میں موجود ورکر کی ذمہ داری ہے کہ وہ کلائنٹ کو سیلون میں مہیا کی جانے والی خدمات کی وضاحت کرے یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ کلائنٹ کو خدمات کی تمام اقسام کی معلومات فراہم کرنا۔
- ☆ کلائنٹ کو موزوں مصنوعات کے متعلق تفصیل بتانا۔

کلائنٹ کو خدمات کی تمام اقسام کی معلومات فراہم کرنا[1]

جب کوئی کلائنٹ سیلون میں پہلی مرتبہ آتا ہے تو اسے سیلون میں مہیا کی جانے والی تمام خدمات کا علم نہیں ہوتا۔ اس موقع پر یہ نہایت ضروری ہے کہ کلائنٹ کو ترغیب دینے کیلئے سیلون میں مہیا کی جانے والی خدمات کی تفصیل دی جائے۔ کلائنٹ کو خدمات کے معاوضے کی تفصیل کے ساتھ ساتھ رعایتی پیشکش کی تفصیل بھی دی جائے۔

کلائنٹ کو موزوں مصنوعات کی تفصیل بتانا[2]

ہر کلائنٹ کی جِلد علیحدہ قسم کی ہوتی ہے اس لئے جِلد کی مختلف اقسام کیلئے موزوں مصنوعات بھی مختلف ہوتی ہیں Aesthetician کی ذمہ داری ہے کہ وہ کلائنٹ کو موزوں ترین مصنوعات کی تفصیل بتائے۔ اس طرح کلائنٹ کو نہ صرف سیلون میں استعمال ہونے والی مصنوعات کا علم ہو جائے گا بلکہ کلائنٹ کی مدد بھی ہو جائے گی کہ گھر پر استعمال کیلئے وہ بازار سے کون سی مصنوعات خریدے۔

کلائنٹس کی ضروریات کے مطابق ٹریٹمنٹ تجویز کرنا

جائزہ

کلائنٹ سے مشاورت کے بعد یہ Aesthetician کی ذمہ داری ہے کہ کلائنٹ کو اس کی ضرورت کے مطابق ٹریٹمنٹ تجویز کرے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ جلد کی مختلف اقسام کی شناخت کرنا۔
- ☆ جلد کی مختلف اقسام کا ٹریٹمنٹ۔
- ☆ کلائنٹ کی ضرورت کے مطابق طریقہ کار اور تکنیک کا استعمال۔
- ☆ جلد کی مختلف اقسام کیلئے موزوں مصنوعات۔
- ☆ کلائنٹ کو موزوں ٹریٹمنٹ تجویز کرنا۔

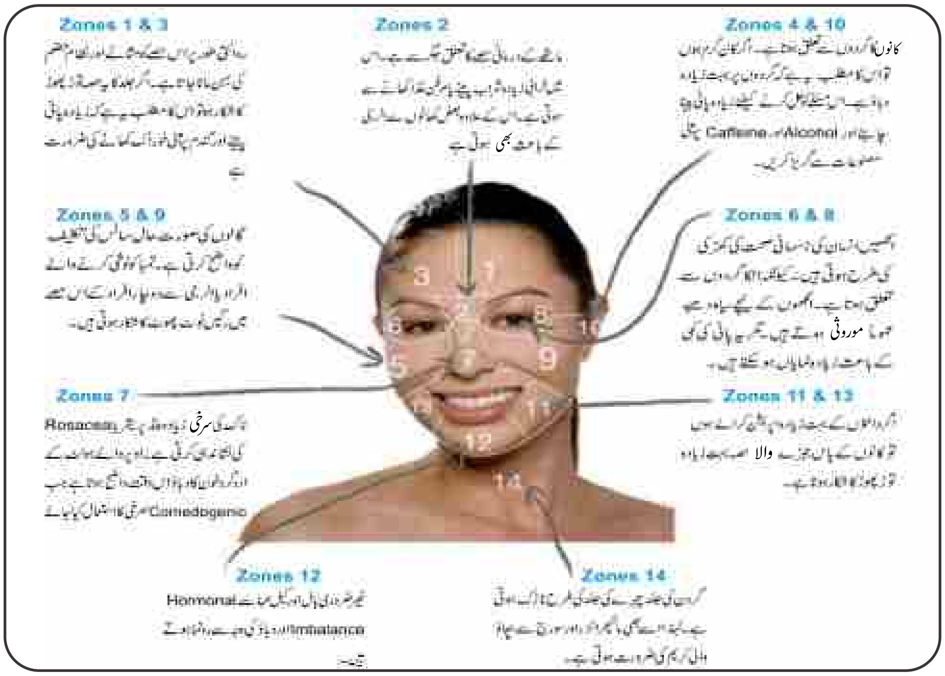
جلد کی مختلف اقسام کی شناخت کرنا [1]

Aesthetician کو جلد کی مختلف اقسام کے بارے علم ہونا چاہیئے مختلف جلد کی اقسام کی تفصیلات اس کتاب کے ماڈیول 2 میں درج ہیں۔ ٹریٹمنٹ سے پہلے مشاورتی عمل کے دوران Aesthetician کو کلائنٹ کی جلد کی قسم کی شناخت کرنی چاہیئے۔ جلد کی شناخت کے عمل میں مندرجہ ذیل مراحل شامل ہوتے ہیں۔

- ☆ جلد کو ہاتھ لگا کر اس کی ساخت کا اندازہ لگائیں اس بات کو غور سے دیکھیں کہ کیا ماتھا اور ناک چکنا ہے اور گالیں خشک ہیں
- ☆ جلد پر مساموں کی موجودگی کا مشاہدہ کریں اور غور سے دیکھیں کہ کیا مسام باریک ہیں نمایاں ہیں یا پھر کُھلے ہوئے ہیں۔
- ☆ غور سے دیکھیں کہ جلد کیسی نظر آتی ہے آیا تر و تازہ اور کومل دکھائی دیتی ہے یا پھر پتلی اور خشک دکھائی دیتی ہے اس بات کا بھی جائزہ لیں کہ کیا T-Zone چمکتی ہے۔
- ☆ غور سے دیکھیں کہ کیا چہرے پر سلوٹیں اور جھریاں موجود ہیں یا نہیں۔
- ☆ غور سے دیکھیں کہ کیا جلد جلی ہوئی اور سیاہ رنگ کی دکھائی دیتی ہے یا نہیں۔
- ☆ اس بات کا بھی جائزہ لیں کہ کہیں جلد کسی متعدی مرض یا الرجی کا شکار تو نہیں۔
- ☆ غور سے دیکھیں کہ کیا چہرے پر Pimples, Blackheads اور Whiteheads تو نہیں۔

Aesthetician کو چاہیئے کہ جلد کو مختلف حصوں یا Zones میں تقسیم کر کے پھر جلد کے سکینر کی مدد سے جلد کا تجزیہ کرے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures



جلد کی مختلف اقسام کا ٹریٹمنٹ [2]

جلد کی مختلف اقسام کے ٹریٹمنٹ کی تفصیلات اس کتاب کے ماڈیول نمبر 4 میں درج ہے مشاورتی عمل کے دوران جلد کی شناخت کرنے کے بعد کلائنٹ کو موزوں ٹریٹمنٹ کا مشورہ دیں اور اس ٹریٹمنٹ کی تفصیلات سے کلائنٹ کو آگاہ کریں۔

کلائنٹ کی ضرورت کے مطابق طریقہ کار اور تکنیک کا استعمال [3]

اگر کلائنٹ ٹریٹمنٹ کے دوران اضافی خدمات کی خواہش کا اظہار کرے تو اگر ممکن ہو تو یہ اضافی خدمات ضرور مہیا کریں جبکہ اس کے برعکس اگر کلائنٹ ٹریٹمنٹ کے کچھ مراحل سے گریز کرنا چاہے تو اس کی ہدایت پر عمل کریں۔

مثلاً

اگر کیل مہاسوں کے ٹریٹمنٹ کے دوران اگر کلائنٹ بلیک ہیڈ نکالنے والے عمل کو گریز کرنے کا کہے تو Aesthetician کی ذمہ داری ہے کہ وہ شائستگی سے کلائنٹ کو کہے کہ یہ اس ٹریٹمنٹ میں ضروری مرحلہ ہے لیکن اگر آپ اس سے گریز کرنا چاہتی ہیں تو میں اسے چھوڑ دیتی ہوں۔

جلد کی مختلف اقسام کیلئے موزوں مصنوعات [4]

جلد کی مختلف اقسام کیلئے موزوں مصنوعات کی فہرست اس کتاب کے ماڈیول نمبر 2 میں درج ہیں۔ ٹریٹمنٹ میں استعمال ہونے والی مصنوعات کی ٹریٹمنٹ کے شروع ہونے سے پہلے تفصیلات سے کلائنٹ کو آگاہ کریں۔

کلائنٹ کو موزوں ٹریٹمنٹ تجویز کرنا [5]

یہ Aesthetician کی ذمہ داری ہے کہ کلائنٹ کی جلد کی شناخت کے بعد اسے موزوں ٹریٹمنٹ کے فوائد نقصانات اور لاگت سے بھی آگاہ کرے۔

TVET RSP does not secure copyright of these pictures

خدمات اور مصنوعات کو فروخت کرنا

جائزہ

سیلون کی انتظامیہ کو اس قابل ہونا چاہئے کہ وہ اپنی مصنوعات اور خدمات کو کامیابی سے فروخت کر سکیں ۔ یہ اس وقت ہی ممکن ہے جب انتظامیہ ایک مؤثر مارکیٹنگ کی پالیسی کو تشکیل دے یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

☆ مارکیٹ میں دستیاب مصنوعات کی قیمت کی فہرست ۔

☆ گاہکوں کیلئے رعائتی پیکج کی تفصیلات ۔

☆ رعائتی پیکج کا مواد تیار کرنا۔

☆ پرنٹ ،الیکٹرونک اور سوشل میڈیا کیلئے اشتہارات تیار کرنا۔

☆ ڈسکاؤنٹ کی تفصیلات کے ساتھ قیمت کی فہرست

مارکیٹ میں دستیاب مصنوعات کی قیمت کی فہرست[1]

سیلون کی انتظامیہ کو چاہئے کہ مارکیٹ میں دستیاب سیلون میں استعمال ہونے والی تمام مصنوعات کی ان کی متعلقہ قیمتوں کے ساتھ تفصیلی فہرست تیار کریں اس کی تفصیلات اس کتاب کے ماڈیول نمبر9 میں درج ہیں۔

گاہکوں کیلئے رعائتی پیکج کی تفصیلات[2]

گاہکوں کو متوجہ کرنے کیلئے سیلون کی انتظامیہ کو رعایتی پیکج تیار کرنے سے پہلے سیلون کے خرچے اور آمدنی کا تفصیلی جائزہ لینا چاہئے اس طرح سیلون کی انتظامہ اندازہ لگا سکے گی کہ رعائتی پیکج کے نتیجے میں سیلون کو کتنا فائدہ حاصل ہوگا۔ اس کے علاوہ اس پیکج کے نتیجے میں ہونے والے خرچے کا بھی اندازہ لگانا چاہئے۔ رعایتی پیکج کی تشہیر پرنٹ ،الیکٹرانک اور سوشل میڈیا کے ذریعے کرنی چاہئے ،اس کے ساتھ ساتھ سیلون کے باہر بینر اور پوسٹر بھی لگانے چاہئے ۔ تاکہ سیلون کے باہر سے گزرنے والے ممکنہ کلائنٹس کی اس پر نظر پڑ جائے۔ سیلون کے تمام عملے کو بھی رعائتی پیکج کی تفصیلات سے آگاہ کر دینا چاہئے تاکہ کلائنٹس سے بات چیت کرتے ہوئے کسی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

رعائتی پیکج کی مثالیں

☆ ایک سروس کے پیسے میں دوسری سروس مفت حاصل کریں۔

☆ سیلون کی تما سروسز پر20 فیصد رعایت ہے۔

سیلون کو فروغ دینے والے مواد کو تیار کرنا[3]

اس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہوتی ہیں

1- (Giveaways) تحائف

سیلون کی ترقی کیلئے کلائنٹس کو تحائف دینے چاہیں۔ جن پر سیلون کا نام اور لوگو چھپا ہوا ہو۔ ان تحائف میں کنگھی، چھوٹا آئینہ، میک اپ اور سکے رکھنے والا پرس شامل ہوتے ہیں۔ یہ ایسی چیزیں ہیں جو ہر خاتون استعمال کرتی ہے لہذا اگر کلائنٹس کو یہ تحائف دیئے جائیں تو نہ صرف کہ کلائنٹس اس سے متاثر ہوں گے بلکہ جب بھی کلائنٹ ان چیزوں کو استعمال کرے گا تو اسے سیلون میں دوبارہ آنا یاد آئے گا۔

2- پوسٹر

صحیح جگہ پر لگے ہوئے پوسٹر لوگوں کو متوجہ کر سکتے ہیں۔کوشش کرنی چاہئے کہ محلے کے بلیٹن بورڈ یا پھر سیلون کے قریب بڑی یونیورسٹی یا فیکٹری وغیرہ کے حال یا بلیٹن بورڈ پر اشتہار کیلئے تھوڑی سی جگہ خریدلیں ۔ یہ بھی ممکن ہے کہ کوئی شخص آپکو مفت میں اشتہار لگانے میں مدد کردے۔

3- پمفلٹ

پوسٹر کی طرح پمفلٹ بھی بولیٹن بورڈ یا پھر ایسی جگہ پر آویزاں کریں جہاں ممکنہ کلائنٹس کی نظر پڑے مثلاً پرچون فروش کی دکان کے باہر اور پارک ہوئی گاڑیوں کی ونڈ اسکرین پر پمفلٹ رکھے جاسکتے ہیں۔

4- کتابچے

سیلون کی مارکیٹنگ کا ایک مؤثر طریقہ یہ ہے کہ کتابچے چھپوائے جائیں۔اس میں مختلف جلد کی اقسام اور ان کیلئے مناسب ٹریٹمنٹ کے بارے میں تفصیلات درج کی جائیں اس کے علاوہ کتابچے میں مختلف جلد کی اقسام کی تصویریں بھی شائع کریں تا کہ کلائنٹس اپنی جلد کو تصویروں کے ساتھ لگا کر دیکھ سکیں کہ اُن کی جلد کون سی قسم کی ہے۔

5- کیٹ لاگ

بیشتر سیلون اپنی مصنوعات ویب سائٹس کے ذریعے بیچتے ہیں لیکن کچھ سیلون کیٹلاگس بھی شائع کرتے ہیں۔جس سے کافی مصنوعات بیچی جاسکتی ہیں۔

6- بروشر

بروشر میں سیلون کی خصوصیات،تصویریں اور فوائد درج کئے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ کلائنٹس کی تصویریں ٹریٹمنٹ سے پہلے اور بعد میں لگانی چاہئیں۔اس سے لوگوں کو اندازہ ہو جائے گا کہ یہ سیلون ہی نمبر 1 ہے۔

7- کیلینڈر

ہر شخص کیلینڈر استعمال کرتا ہے لہذا کلائنٹس کو مفت میں کیلینڈر دیئے جاسکتے ہیں ان کیلینڈر پر مختلف مساج،فیشل اور مینیکیور کی تصویریں لگائی جاسکتی ہیں۔

8- گریٹنگ کارڈ

بہت سے کلائنٹس اور Aesthetician کا اچھا تعلق بن جاتا ہے اس لئے باقاعدگی سے آنے والی کلائنٹس کو عید، سالگرہ وغیرہ پر کارڈ بھیجے جاسکتے ہیں۔اس سے کلائنٹس کی سیلون کی طرف وفاداری بڑھے گی۔

9- سٹکر

اگر آپ سیلون میں مصنوعات بھی فروخت کرتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہر چیز کے ساتھ سٹکر لگا ہوا ہو۔

10- نیوز لیٹر

نیوز لیٹر کے ذریعے کلائیٹ کے ساتھ رابطے میں رہ سکتے ہیں۔اس میں مینیکیور اور پیڈیکیور وغیرہ کے نت نئے طریقے متعارف کرائے جاسکتے ہیں اس کے علاوہ اس میں سیلون کی دیگر خبریں وغیرہ بھی شائع کی جاسکتے ہیں اور منفرد مضامین کی مدد سے کلائینٹس کی دل جوئی بھی کی جاسکتی ہے۔

پرنٹ،الیکٹرانک اور سوشل میڈیا کیلئے اشتہار تیار کرنا[4]

سیلون کو موثر اشتہارات ترتیب دینے چاہئیں۔اس کیلئے مندرجہ ذیل ذرائع استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

پرنٹ میڈیا کے ذرائع

- ☆ اخبار
- ☆ رسالے
- ☆ بروشر
- ☆ پمفلٹ

الیکٹرانک میڈیا کے ذرائع

- ☆ ٹی وی چینل
- ☆ ریڈیو

سوشل میڈیا کے ذرائع

- ☆ فیس بک (Facebook)
- ☆ ٹویٹر (Twitter)

دیگر ذرائع

- ☆ ویب سائٹ
- ☆ ایس ایم ایس سروس (SMS Services)

ڈسکاؤنٹ کی تفصیلات کے ساتھ قیمت کی فہرست [5]

سیلون کی انتظامیہ کو سیلون میں مہیا کی جانے والی خدمات کی قیمتوں اور دی جانے والی رعایت کی تفصیلی فہرست تیار کرنی چاہیے۔اس فہرست کو سیلون کے استقبالیہ میں آویزاں کرنا چاہئے تاکہ جیسے ہی کلائنٹ سیلون میں داخل ہوتو اِسے یہ فہرست نظر آجائے۔اس فہرست کا نمونہ اس کتاب کے ماڈیول نمبر 9 میں دیا ہوا ہے۔

گاہک کو اضافی خدمات مہیا کر کے قدر میں اضافہ کریں

Value Addition سے مراد وہ عمل ہے ۔ جس میں خدمات کے ذریعے کلائنٹ اور سیلون کی قدر میں اضافہ کیا جاتا ہے

جائزہ

سیلون کی انتظامیہ کو پیشہ ورانہ انداز میں گاہکوں کو اضافی خدمات مہیا کر کے قدر بڑھانی چاہیئے ۔اس طرح گاہک کے اطمینان میں اضافہ ہوگا۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

☆ کلائنٹ کو پیشہ ورانہ انداز میں اضافی خدمات کیلئے قائل کریں۔

☆ پیشہ ورانہ اور دوستانہ رویہ

کلائنٹ کو پیشہ ورانہ انداز میں اضافی خدمات کیلئے قائل کریں[1]

سیلون کے پیشہ ور افراد کو گاہک سے حکمت سے پیش آنا چاہیئے ۔گاہک کی ضروریات کو بھرپور طریقہ سے پورا کریں تاکہ وہ زیادہ سے زیادہ مطمئن ہو سکے۔کلائنٹ کو پیشہ ورانہ مہارت سے اضافی خدمات کیلئے قائل کریں۔مثلاً اگر ایک کلائنٹ فیشل کروانے کیلئے آئے تو اسے قائل کریں کہ اسے مینی کیور اور پیڈی کیور بھی کروانا چاہیئے ۔اس مقصد کیلئے گاہک کو سمجھ داری سے اضافی خدمات کی خصوصیات سے آگاہ کریں۔ مزید گاہک کی دلچسپی کیلئے پرکشش رعائتی پیشکش کی جائے نئے گاہک کو مفت تعارفی خدمت مہیا کریں تاکہ وہ باقاعدگی سے آنے والے گاہکوں میں شامل ہو جائے۔

پیشہ ورانہ اور دوستانہ رویہ[2]

سیلون میں کام کرنے والوں کے پیشہ ورانہ اور دوستانہ رویہ کیلئے مندرجہ ذیل نقات شامل ہیں۔

☆ کلائنٹ کی آمد پر مشروب پیش کریں۔

☆ کلائنٹ کا وقت ضائع نہ کریں۔

☆ سیلون کے استقبالیہ کے عملہ سے فلور مینیجر اور Aesthetician سمیت تمام عملے کو گرم جوشی سے کلائنٹ کو خوش آمدید کہنا چاہیئے۔اور چہرے پر مسکراہٹ برقرار رکھنی چاہیئے۔

☆ سیلون کے عملے کو ہر گاہک سے نرم مزاجی اور دوستانہ رویہ رکھنا چاہیئے، چاہے کوئی گاہک تیز مزاج ہی کیوں نہ ہو۔

☆ سیلون کا بہترین پیشہ ورانہ تصور دینے کیلئے گاہک سے خدمات کے متعلق آراء معلوم کریں۔

گاہکوں کو خوش کر کے طویل مدتی تعلقات قائم کرنا

جائزہ

سیلون کی کامیابی کلائنٹس کے ساتھ طویل مدتی اور خوشگوار تعلقات پر منحصر ہے۔ یہ اس وقت ہی ممکن ہے جب کلائنٹس کو خوش کیا جائے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

- ☆ کلائنٹس سے خوشگوار بات چیت۔
- ☆ سیلون میں رسالے رکھنا۔
- ☆ کلائنٹس کی عمر کے مطابق پیشہ ورانہ رویہ۔
- ☆ باقاعدگی سے آنے والے گاہکوں کے گھر کے پتوں کی فہرست۔

کلائنٹ سے خوش گوار بات چیت[1]

سر کو ہلانا:

جب عملے کا کوئی بھی شخص کلائنٹ سے بات چیت کر رہا ہو تو اسے بار بار سر ہلانا چاہئے کیونکہ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ بات کو غور سے سن رہا ہے۔

آنکھ کا رابطہ:

کلائنٹ سے بات چیت کے دوران سیلون کے عملے کو آنکھ کا رابطہ برقرار رکھنا چاہئے کیونکہ اس سے اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

مسکراہٹ:

مسکراہٹ دوستانہ رویے کو نمایاں کرتی ہے۔ سیلون میں کام کرتے ہوئے پورے عملے کو اپنے چہروں پر مسکراہٹ قائم رکھنی چاہئے۔

سیلون میں رسالے رکھنا[2]

کلائنٹس کی دل جوئی کیلئے سیلون کے انتظار کرنے والے حصے میں رسالے رکھنے چاہئیں۔ سیلون میں رسالے رکھنے کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

- ☆ کلائنٹس کو متوجہ کرنا۔
- ☆ انتظار کرنے کے دوران کلائنٹس کی بوریت دور کرنا۔
- ☆ سیلون کو بہترین انداز میں پیش کرنا۔

کلائنٹس کی عمر کے مطابق پیشہ ورانہ رویہ[3]

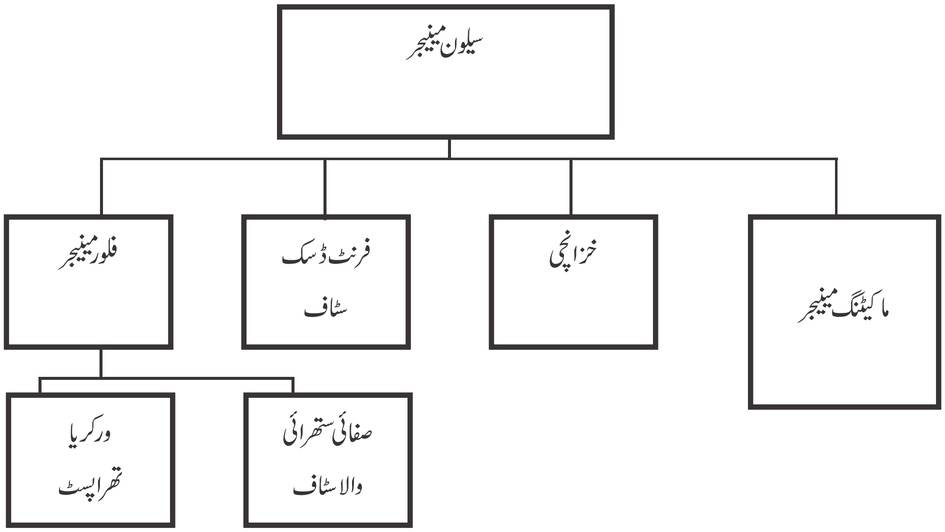
سیلون کی عملے کو پیشہ ورانہ طریقے سے تیار کرنا چاہئے تا کہ وہ ہر عمر کے کلائنٹ سے پیشہ ورانہ طور پر بات چیت کر سکیں۔ مختلف عمر کے کلائنٹس کے مختلف مطالبات، پسندیدگی اور رویے ہوتے ہیں لیکن سیلون کیلئے ہر عمر کا کلائنٹ برابر کی اہمیت رکھتا ہے۔ سیلون کو ہر کلائنٹ چاہے وہ نوجوان ہو، درمیانی عمر کا ہو یا بوڑھا ہو۔ سب کو تسلی بخش خدمات دینی چاہئیں۔ نوجوان عموماً بے چین اور کم قوت برداشت رکھتے ہیں۔ لہٰذا ان کے ساتھ پیار، محبت اور اطمینان سے پیش آنا چاہئے۔ جب کہ اس کے برعکس بوڑھے لوگوں کے بہت زیادہ مطالبات ہوتے ہیں ان کو Aesthetcian کا زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ لہٰذا Aesthetician کو بوڑھے لوگوں کے ساتھ جلد بازی سے پیش نہیں آنا چاہئے اور اگر بوڑھے کلائنٹ بار بار ایک ہی سوال دہرائیں تو Aesthetician کو اُکتانا نہیں چاہیئے۔

باقائدگی سے آنے والے گاہکوں کے پتوں کی فہرست [4]

سیلون کی انتظامیہ کو چاہیئے کہ باقاعدگی سے آنے والے گاہکوں کے گھر کے پتوں کی فہرست تیار کریں۔اس عمل سے سیلون کی انتظامیہ کو کلائنٹس سے رابطہ کرنے میں آسانی ہوگی۔جیسا کہ گریٹنگ کارڈ اور رعائتی پیکج کی تفصیلات کلائنٹس کو با آسانی ارسال کئے جائیں گے۔ اس طرح سیلون اپنے کلائنٹس کے ساتھ طویل مدتی اور خوشگوار تعلقات برقرار رکھ سکے گا۔

تنظیمی ڈھانچے سے مراد وہ نظام ہے جس میں کسی تنظیم یا معاشرے کے تمام ارکان اپنی حیثیت یا اختیار کے مطابق عہدوں پر فائز ہوتے ہیں

سیلون کا تنظیمی ڈھانچہ [3]



ٹیم کے طور پر کام کرنا

جائزہ

ٹیم ورک کسی بھی کاروبار کی کامیابی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سیلون کے کاروبار میں کامیابی سے مقاصد حاصل کرنے کیلئے ٹیم ورک شرط ہے۔ یہ یونٹ مندرجہ ذیل عناصر پر مشتمل ہے۔

☆ دوستانہ ٹیم ورک کیلئے ضروری عوامل۔
☆ مثبت رویہ۔
☆ سیلون کا تنظیمی ڈھانچہ۔
☆ ٹیم کے ارکان کے درمیان تنازعات کو حل کرنا۔
☆ کام کے بوجھ کی تقسیم۔
☆ تنظیمی مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے ٹیم ورک کے فوائد۔

ٹیم ورک سے مراد گروپ کی مشترکہ کاروائی ہے اور خاص طور پر جب یہ کاروائی موثر انداز سے سرانجام دے جائے۔

دوستانہ ٹیم ورک کیلئے ضروری عوامل[1]

مندرجہ ذیل عوامل دوستانہ ٹیم ورک کیلئے ضروری ہیں۔

1- ٹیم کے اہلکاروں کے درمیان مؤثر گفتگو۔

ٹیم کے اہلکاروں کے درمیان کھلی اور واضح گفتگو ہونی چاہئے اس کے علاوہ ٹیم کے ارکان کو ایک دوسرے کے ساتھ شائستہ اور دوستانہ طریقے سے پیش آنا چاہئے۔

2- قیادت

ٹیم کے رہنما کو قائدانہ خصوصیات کا مالک ہونا چاہئے۔ اسے اپنے ماتحتوں کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھنا چاہئے اور ان کی ضروریات کا خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ سمجھ داری کے ساتھ پیش آنا چاہئے۔ ٹیم کے رہنما کو متحرک ہونا چاہئے اور دوسروں کی بھی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے اس کے علاوہ ٹیم کے رہنما کو مؤثر انداز میں ٹیم کے ممبران کے مسائل کو حل کرنا چاہئے

3- حوصلہ افزائی

ٹیم کے رہنما کو اپنے ماتحتوں کی حوصلہ افزائی کرتے رہنا چاہئے کیونکہ اس سے ماتحتوں کی خوداعتمادی اور ذمہ داری کے احساس میں اضافہ ہوگا۔

4- قدردانی

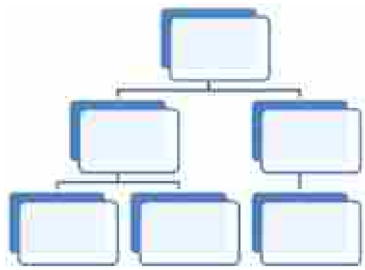
جو ٹیم کا ممبر مؤثر طریقے سے اپنی ذمہ داریاں سرانجام دے اُس کی قدردانی کرنی چاہئے۔ اس سے نہ صرف اس ورکر کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے بلکہ پوری ٹیم کا حوصلہ بلند ہوتا ہے اور وہ زیادہ محنت اور لگن سے کام کرتے ہیں قدردانی مالی اور دیگر طریقوں سے کی جاسکتی ہے۔ ان کی تفصیلات اس کتاب کے ماڈیول نمبر 9 میں درج ہے۔

مثبت رویہ[2]

سیلون میں کام کرنے والے لوگوں کو خوشگوار اور مثبت رویہ اپنا چاہئے انہیں متعدل انداز میں گفتگو کرنی چاہئے اور جب بھی وہ سیلون کے کسی بھی کمرے میں داخل ہوں تو وہاں پر موجود لوگوں کو خوش آمدید کہنا چاہئے سیلون کے کسی ورکر کا اگر موڈ خراب بھی ہو تو انہیں یہ بات اپنے چہرے پر ظاہر نہیں کرنی چاہئے بلکہ خوشگوار انداز میں کلائنٹس سے اور ساتھ کام کرنے والے لوگوں سے بات چیت کرنی چاہئے اکثر کاروبار میں اس شخص کو اچھے انداز گفتگو کا مالک سمجھا جاتا ہے جو شائستگی سے گفتگو کرے۔

تدریسی مشق

سیلون کا تنظیمی ڈھانچہ بنائیں۔



ٹیم کے ارکان کے درمیان تنازعات کو حل کرنا[4]

سیلون کا مینیجر جو کہ عموماً ٹیم کا رہنما ہوتا ہے اسے ٹیم کے ارکان کے درمیان تنازعات کو حل کرنے کی پہل کرنی چاہئے اس مقصد کیلئے رہنما کو منصفانہ، غیر جانبدار اور اختلاف کرنے والے اراکین کے درمیان مساوی سلوک رکھنا چاہئے۔ کسی لڑائی یا جھگڑے کی صورت میں ٹیم کے رہنما کو جھگڑنے والے اراکین کے درمیان صلح صفائی کرانے کیلئے بالمشافہ گفتگو کرانی چاہیے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو اسے ایک ثالث کا کردار ادا کرنا چاہئے۔

کام کے بوجھ کی تقسیم[5]

ہر تنظیم میں کام کا بوجھ تنظیم کے تمام ارکان میں صلاحیت کے مطابق تقسیم کیا جاتا ہے تاکہ تنظیمی مقاصد کامیابی سے حاصل کئے جا سکیں اسی طرح سیلون میں بھی پورا عملہ ایک ٹیم کی طرح کام کرتا ہے اور اس ٹیم کا قائد عموماً سیلون کا مینیجر ہوتا ہے جو ہر ورکر کو ایک صلاحیت کے **مطابق** مخصوص کام سونپتا ہے۔

مثلاً: سیلون کا مینیجر ایک ورکر کو فیشل کا کام سونپتا ہے جبکہ دوسرے کو تھریڈنگ کا اور کسی اور کو مینیکیور کی ذمہ داری دیتا ہے۔ لہذا ایک سیلون میں مختلف محکمے تشکیل دئے جاتے ہیں جیسا کہ ایک فیشل کا محکمہ ایک مینیکیور اور پیڈیکور کا اور ایک تھریڈنگ اور ویکسنگ کا۔ ہر محکمے میں ورکر مخصوص کئے جاتے ہیں اور فلور مینیجر ہر ایک ورکر کی کارکردگی پر نظر رکھتا ہے۔

تنظیمی مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے ٹیم ورک کی اہمیت[6]

مسائل کو حل کرنا:

ایک شخص تمام معاملات کو حل نہیں کر سکتا لہذا یہ ٹیم کے ہر رکن کی ذمہ داری ہوتی ہے کہ وہ مسائل کو حل کرنے کیلئے منفرد نقطہ نظر پیش کرے چنانچہ ٹیم ورک کے ذریعے بہتر فیصلوں پر پہنچا جا سکتا ہے اور زیادہ بہتر انداز سے خدمات سرانجام دی جا سکتی ہیں۔

صحت مند مقابلہ:

☆ کسی بھی تنظیم میں مختلف گروپوں کے درمیان مقابلہ ٹیم میں بہتر کارکردگی کو فروغ دیتا ہے۔

تعلقات بنانا:

☆ ٹیم کے ارکان جب ایک لمبے عرصے تک ایک دوسرے کے ساتھ کام کرتے رہیں تو ان کے درمیان مضبوط تعلقات پیدا ہو جاتے ہیں اس سے ٹیم کے ارکان کے درمیان تنازعات بھی پیدا نہیں ہوں گے کیونکہ سب لوگ ایک دوسرے کو اچھی طرح جانتے ہوں گے۔

☆ **ٹیم کا ہر رکن منفرد خصوصیات کا مالک ہوتا ہے:**

ٹیم کا ہر رکن اپنے علم اور صلاحیت کے ذریعے باقی ارکان کی کارکردگی کو بہتر بنا سکتا ہے اور ٹیم ورک سے پوری ٹیم کی کارکردگی کو فروغ ملے گا۔

☆ **کام کے بوجھ کی تقسیم:**

تنظیم کا کام تمام اہلکاروں میں تقسیم ہو جاتا ہے لہذا کسی ایک فرد کو ساری ذمہ داری نہیں اٹھانی پڑتی۔

ماڈیول کا خلاصہ

☆ جو کلائنٹس سیلون کی خدمات حاصل کرنا چاہیں۔ ان کے ساتھ سیلون کی انتظامیہ کو کلائنٹس کے ساتھ وقت کا تعین کر لینا چاہیے۔ اور اس مقصد کیلئے سیلون کو ایک سمجھدار ورکر کو ٹیلی فون اٹینڈنٹ کی ذمہ داری پر فائز کرنا چاہیے۔
☆ سیلون کے استقبالیہ پر کام کرنے والا ورکر جو اپائنٹمنٹ اور رقم کے لین دین کو سنبھال رہا ہوا سے ڈائری بنانی چاہیے اور اس میں کلائنٹ کو قائل کرنے کی قوت ہونی چاہیے۔
☆ معذور اور بوڑھے لوگوں کی عزت کریں اور انہیں باقی گاہکوں کی نسبت فوقیت دینی چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ انہیں زمینی منزل پر ٹریٹمنٹ دیں۔
☆ خدمات کے اختتام پر فلور مینیجر کو چاہیے کہ وہ کلائنٹس سے ان کی رائے معلوم کرلے۔
☆ یہ Aesthetician کی ذمہ داری ہے کہ وہ کلائنٹس کو موزوں مصنوعات کے بارے میں بتائے۔
☆ کلائنٹ کی جلد کا تجزیہ کریں۔ اور اسکے مطابق ٹریٹمنٹ دیں۔
☆ سیلون کی مصنوعات اور خدمات کو بیچنے کیلئے انتظامیہ کو رعائتی پیکج تشکیل دینے چاہیے تاکہ زیادہ سے زیادہ کلائنٹس متوجہ ہو سکیں۔
☆ کلائنٹس کی تسلی بڑھانے کیلئے ان کے تقاضوں کو پورا کرنا چاہیے اور پیشہ ورانہ طور پر انہیں قائل کرنا چاہیے کہ وہ اضافی خدمات حاصل کریں۔
☆ سیلون کے عملے کو سر ہلا کے آنکھوں کا رابطہ قائم کر کے اور مسکراہٹ کی مدد سے کلائنٹ کے ساتھ خوشگوار گفتگو کرنی چاہیے۔
☆ سیلون کے عملے کو پیشہ ورانہ طور پر تربیت دینی چاہیے کہ وہ کلائنٹس سے ان کی عمر کے مطابق پیش آئیں۔
☆ عملے کو ٹیم کے طور پر کام کرنا چاہیے اور تمام اہلکاروں کو ایک دوسرے سے بات چیت کرتے ہوئے دقت نہیں ہونی چاہیے۔
☆ سیلون کے اہلکاروں کو ان کے رُتبے اور اختیار کے مطابق فائز کرنا چاہیے مثلاً سیلون مینیجر، فلور مینیجر وغیرہ۔

سوالات اور جوابات

سوال نمبر 1	اپائنٹمنٹ والی ڈائری میں کیا چیزیں شامل ہونی چاہئے؟
جواب:	تاریخ، ٹائم، گاہک کا نام، کلائنٹس کی حسبِ ضرورت خدمات اور کلائنٹ سے رابطہ کرنے کیلئے فون نمبر اور ایڈریس (**گھر کا پتہ**) **وغیرہ**۔
سوال نمبر 2	سیلون کو کلائنٹس کو کس طرح متوجہ کرنا چاہئے؟
جواب نمبر	کلائنٹس کو متوجہ کرنے کیلئے سیلون کی انتظامیہ کو رعائتی پیکج تشکیل دینا چاہئیں۔
سوال نمبر 3	معذور اور بوڑھے لوگوں کے ساتھ کس طرح پیش آنا چاہئے؟
جواب نمبر	معذور اور بوڑھے لوگوں کی عزت کریں اور انہیں باقی گاہکوں کی نسبت فوقیت دینی چاہئے۔
سوال نمبر 4	تنظیمی مقاصد کی تعریف بیان کریں؟
جواب	تنظیمی مقاصد سے مراد کاروبار کے مقاصد ہوتے ہیں جو انتظامیہ طے کرتی ہے اور تنظیم میں کام کرنے والے تمام لوگ انہیں حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
سوال نمبر 5	کام کے بوجھ کی تقسیم کیا ہے؟
جواب	اس سے مراد وہ عمل ہے جس میں ٹیم کے ہر رکن کو اُس کی صلاحیت کے مطابق مخصوص کام سونپا جاتا ہے تاکہ تنظیمی مقاصد حاصل کئے جا سکیں۔
سوال نمبر 6	تنظیمی ڈھانچے کی تعریف بیان کریں۔
جواب	اس سے مراد وہ نظام ہے جس میں کسی تنظیم یا معاشرے کے تمام ارکان اپنی حیثیت یا اختیار کے مطابق عہدے پر فائز ہوتے ہیں۔
سوال نمبر 7	دوستانہ ٹیم ورک کیلئے کیا عوامل ضروری ہیں؟
جواب	ٹیم کے درمیان مؤثر گفتگو، قیادت اور پذیرائی
سوال نمبر 8	کلائنٹس کے ساتھ خوشگوار گفتگو کے کیا طریقے ہیں؟
جواب	سر ہلانا، آنکھوں سے رابطہ اور مسکراہٹ

خودکو آزمایئے

1- اپائنٹمنٹ والی ڈائری کو کون برقرار رکھتا ہے۔

ا) فلور مینیجر ☐ ج) خزانچی ☐

ب) Receptionist ☐ د) صفائی والا اسٹاف ☐

2- سیلون کے کاروبار کو چلانے کیلئے Aesthetician کیلئے کیا ضروری ہے۔

ا) مؤثر گفتگو کا انداز ☐ ج) جلد کو ہاتھ لگا کر دیکھنا ☐

ب) اچھے روابط ☐ د) اچھا دکھائی دینا ☐

3- جلد کی شناخت میں کیا شامل ہوتا ہے۔

ا) کتاب کو دیکھنا ☐ ج) جلد کو ہاتھ لگا کر دیکھنا ☐

ب) جلد کو آنکھوں سے دیکھنا ☐ د) جلد پر کیمیائی اشیاء لگانا ☐

4- اشتہار دینے کیلئے الیکٹرانک میڈیا کے کون سے ذرائع ہیں

ا) ٹی وی چینل اور ریڈیو ☐ ج) رسالے ☐

ب) فیس بک اور ٹویٹر ☐ د) پمفلٹ ☐

5- خدمت دینے سے پہلے اس کو بڑھاوا دینے کے عمل کو کیا کہتے ہیں۔

ا) معیار کا اضافہ ☐ ج) ٹریٹمنٹ میں اضافہ ☐

ب) قیمت کا اضافہ ☐ د) قدر میں اضافہ ☐

6- خوشگوار گفتگو میں کیا شامل نہیں ہوتا ہے۔

ا) سر ہلانا ☐ ج) آنکھوں کا رابطہ ☐

ب) غصے والا برتاؤ ☐ د) مسکراہٹ ☐

7- ٹیم کے رہنما میں کون سی خوبی نہیں ہونی چاہئیں

ا) منفی رویہ ☐ ج) عادل ☐

ب) غیر جانبدار ☐ د) متوازن ☐

8- وہ عمل جس میں اہلکار تنظیم میں اپنے عہدے کے مطابق فائز ہوتے ہیں اسے کیا کہتے ہیں

ا) سیلون مینیجر ☐ ج) تنظیمی ڈھانچہ ☐

ب) ٹیم ورک ☐ د) قدر بڑھانا ☐

9- گروپ کے مشترکہ عمل کو کیا کہتے ہیں۔

ا) قدر بڑھانا ☐ ج) تنظیمی ڈھانچہ ☐

ب) ٹیم ورک ☐ د) کام کا بوجھ ☐

10- تنظیمی ڈھانچے میں ہر شخص کو ایک مخصوص ذمہ داری سونپنے کے عمل کو کیا کہتے ہیں۔

ا) کام کے بوجھ کی تقسیم ☐ ج) ٹیم ورک ☐

ب) قدر کو بڑھانا ☐ د) مارکیٹنگ ☐

دُرست جوابات

سوال نمبر	درست جواب
1.	ب
2.	ا
3.	ج
4.	ا
5.	د
6.	ب
7.	ا
8.	ج
9.	ب
10.	ا

پروفیشنل بنیئے

تدریسی نتائج

اس ماڈیول کو مکمل کرنے کے بعد طالب اس قابل ہوجائے گا کہ وہ:

- ☆ جلد کے امراض اور جدید طریقوں سے متعلق ورکشاپس کی اہمیت کو سمجھیں گے۔
- ☆ دوسرے سیلونز کے ساتھ رابطہ رکھیں تا کہ جدید علم حاصل کرسکیں گے۔
- ☆ مصنوعات بنانے والی کمپنیوں کے تربیتی پروگرامز میں حصہ لے سکیں گے۔
- ☆ جدید علم کے لیے اپنے ساتھ کام کرنے والوں سے رابطہ رکھ سکیں گے۔
- ☆ ماہر سکن تھراپسٹ سے معلومات لے سکیں گے۔
- ☆ فنی مقابلوں، پروفیشنل اجتماع اور ایکسیبیشنز میں حصہ لے سکیں گے۔
- ☆ ایک ماہر سکن تھراپسٹ کے ساتھ انٹرن شپ کی اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔
- ☆ جدید تکنیک، طریقوں اور مصنوعات کے بارے میں تحقیق کرسکیں گے۔
- ☆ کلائنٹ کا ریکارڈ برقرار رکھ سکیں گے۔
- ☆ سیلون کی آمدنی اور اخراجات کو نمٹا سکیں گے۔
- ☆ کلائنٹ اور مہمان کا گرم جوشی سے استقبال کرنا سیکھ سکیں گے۔

جلد کے امراض اور جدید طریقوں سے متعلق ورکشاپس میں شرکت کرنا

جائزہ

ایک پیشہ ور Esthetician ہمیشہ نئے عمل اور طریقوں کو جاننے کے لیے کوشاں رہتا ہے۔اسی لیے،ایک پیشہ ور Esthetician جلد سے متعلق جدید طریقوں اور تکنیکوں کو سیکھنے کے لیے زیادہ سے زیادہ ورکشاپس اور تربیتی پروگرامز میں شمولیت کرنے کے لیے کوشاں رہتا ہے۔اسی لیے اس تدریسی یونٹ کو درج ذیل تدریسی عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے تاکہ نئی تراکیب اور طریقوں کو سیکھنے کی ورکشاپس کی اہمیت کو طالب علموں کے لیے اجاگر کیا جا سکے:

☆ جدید طریقہ کار اور تکنیک کا علم۔
☆ سیلون میں استعمال ہونے والی جدید مصنوعات کا علم۔
☆ کارکردگی کا معیار۔
☆ ہر ایک سروس کے لیے متعین وقت۔
☆ غیر موافق علامات۔

جدید طریقہ کار اور تکنیک کا علم[1]

بیوٹی انڈسٹری مسلسل بڑھ رہی ہے اور نئی ٹیکنالوجی متعارف کروا رہی ہے۔اس لیے یہ انتہائی مناسب ہے کہ ایک پیشہ ور Esthetician تربیتی ورکشاپس میں باقاعدگی سے حصہ لے تاکہ جلد کے امراض کے جدید طریقہ علاج کو سیکھ سکے۔اس مقصد کے لیے Esthetician کو اخبارات، رسالوں، انٹرنیٹ اور Estheticians کی مقامی کونسلوں کے توسط سے اچھی طرح مطلع ہونا چاہیے کہ کب اور کہاں تربیتی ورکشاپ ہو رہی ہے اور اس امر کے لیے Esthetician کو چاہیے کہ وہ خود کو بروقت مقامی کونسل سے رجسٹر کروائے۔

مثال: آج کل کے دور میں Acne ، حساس جلد، جھریاں ، اور جلد پر دھبوں کے علاج کے لیے جدید تکنیک جن میں Microdermabarision، Galvanic اور High Frequency Treatment کا شمار ہوتا ہے متعارف کروائی جا چکی ہیں۔اس لیے ایک Esthetician تبھی نئی تکنیک سیکھ سکتا ہے جب وہ باقاعدگی سے تربیتی ورکشاپس میں حصہ لیتا ہے۔

سیلون میں استعمال ہونے والی جدید مصنوعات کا علم[2]

مصنوعات بنانے والی کمپنیاں نت نئی اور جدید مصنوعات مارکیٹ میں متعارف کرواتی ہیں۔اس لیے ایک پیشہ ور Esthetician کو مختلف کمپنیوں کی بنائی ہوئی مصنوعات کے بارے میں مناسب علم ہونا چاہیے۔ایک Esthetician کو چاہیے کہ وہ نئی متعارف ہونے والی مصنوعات میں استعمال ہونے والے اجزاء، قیمت اور ان کو استعمال کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں علم رکھے۔نئی مصنوعات کے استعمال کے بعد اگر Esthetician اس کے نتائج اور قیمت کے بارے میں مطمئن ہو تو اس کو باقاعدگی سے استعمال کرے۔

کارکردگی کا معیار[3]

اچھی کارکردگی کامیابی کی ایک کنجی ہے۔اسی لیے ایک پیشہ ور Esthetician کے لیے ضروری ہے کہ وہ انڈسٹری کے متعین کردہ کارکردگی کے معیار پر پورا اترے۔اس ضمن میں ایک Esthetician کو چاہیے کہ وہ کلائنٹ کو دی گئی سروس کا وقت نوٹ کریں اور پھر اس کو انڈسٹری

کے متعین کردہ وقت سے موازنہ کریں۔ اگر اصل وقت جس میں کلائنٹ کو سروس دی گئی ہو انڈسٹری کے متعین کردہ وقت سے زیادہ ہو تو Esthetician کو چاہیے کہ وہ اپنی کارکردگی بہتر کرے۔ تاہم اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ کارکردگی میں اضافہ کے ساتھ ساتھ سروس کے معیار پر سمجھوتا نہ کیا جائے۔ اگر سروس کا اصل وقت انڈسٹری کے متعین کردہ وقت سے کم ہو تو Esthetician کو چاہیے کہ وہ اس بات کی جانچ کرے کہ کیا اس نے سروس کے عمل کے تمام مراحل ادا کیے ہیں۔ مزید برآں اس کو کلائنٹ کے سروس سے متعلق اطمینان کا ہر ممکن خیال رکھنا چاہیے۔

ہر ایک سروس کے لیے وقت متعین کردہ وقت[4]

سروس کا نام	متعین کردہ وقت
عام فیشل	ایک گھنٹہ
ٹریٹمنٹ فیشل	ایک گھنٹہ سے ڈیڑھ گھنٹہ
اپر لپس اور آئی بروز کی تھریڈنگ	دس منٹ سے پندرہ منٹ
ماتھے کی تھریڈنگ	پانچ منٹ
ٹھوڑی کی تھریڈنگ	پانچ منٹ سے دس منٹ
ہاتھوں اور بازوؤں کی ویکس	دس منٹ سے بیس منٹ
ٹانگوں کی ویکس	پندرہ منٹ سے تیس منٹ
پورے جسم کی ویکس	ایک گھنٹہ
مینی کیور	تیس منٹ سے پنتالیس منٹ
پیڈی کیور	ایک گھنٹہ
جسم کا مساج	ایک گھنٹہ اور تیس منٹ

غیر موافق علامات[5]

یہ ایسی علامات یا حالت ہے جس میں کچھ سروسز اور ان کے طریقہ کار کلائنٹ کے لیے نامناسب ہوتے ہیں۔ ایک پیشہ ور Esthetician کو غیر موافق علامات اور ان سے متعلق سیلون میں فراہم کیے جانے والے علاج کے طریقوں کے بارے میں مناسب علم ہونا چاہیے۔ اس کتاب میں تمام غیر موافق علامات اور ان کے علاج کے طریقوں کا ذکر کیا گیا ہے۔

دوسرے سیلونز کے ساتھ رابطہ رکھنا

جائزہ

ایک پیشہ ور Esthetician کو چاہیے کہ وہ دوسرے سیلونز سے رابطہ رکھے تاکہ انڈسٹری میں ہونے والی تبدیلیاں اور جدید طریقوں سے خود کو اپ ڈیٹ رکھ سکے۔ یہ تدریسی یونٹ درج ذیل تدریسی عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے:

- ☆ رابطہ نمبر اور پتہ کے ساتھ سیلونز کی فہرست۔
- ☆ مارکیٹ کی طلب کا علم۔
- ☆ مصنوعات کی مارکیٹ میں دستیابی کے بارے میں علم۔
- ☆ تمام مصنوعات کی تقابلی قیمت کی فہرست۔
- ☆ روزمرہ کے مسائل کو حل کرنے کے طریقے۔

رابطہ نمبر اور پتہ کے ساتھ سیلونز کی فہرست [1]

ایک پیشہ ور Esthetician کو چاہیے کہ وہ شہر کے بڑے اور معروف سیلونز کے رابطہ نمبر اور پتے کا ریکارڈ رکھے۔

رابطہ نمبر اور سیلون کے پتے رکھنے کے لیے فہرست کا نمونہ

سیلون کا نام	رابطہ نمبر	پتہ
سیلون اے		
سیلون بی		
سیلون سی		

مارکیٹ کی طلب کا علم [2]

کسی بھی فیلڈ میں ماہر ہونے کے لیے مارکیٹ کے رجحانات اور اس کی ضرورتوں کے بارے میں علم ہونا ضروری ہے۔ اسی طرح کلائنٹس کی ضرورت کو جاننا بھی ضروری ہے کہ وہ کیا چاہتی ہے۔ جلد کی کسی خاص ٹریٹمنٹ کے متعلق کلائنٹ کی رائے سے اس کی ضرورت کے بارے میں جانا جا سکتا ہے۔ مثلاً اگر بہت زیادہ کلائنٹس french manicure کی ڈیمانڈ کریں تو اس کا مطلب ہے کہ اس کی مانگ بہت زیادہ ہے۔ اسی طرح، موجودہ فیشن اور رجحانات کے تجزیہ سے بھی کسی سروس یا ٹریٹمنٹ کی ڈیمانڈ کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اگر شوبز کی شخصیات باقاعدگی سے الیکٹرک ٹریٹمنٹ جیسا کہ microdermabraision galvanic treatment, whitening facial وغیرہ کروا رہے ہیں تو کلائنٹس بھی اسی سروس کی ڈیمانڈ زیادہ کریں گے۔ لہٰذا ایک Esthetician کے لیے مارکیٹ کی ڈیمانڈ کا جاننا بہت ضروری ہے کیونکہ مارکیٹ کی ڈیمانڈ کے مطابق مصنوعات مہیا کرنا ہونگی۔

مارکیٹ میں مصنوعات کی دستیابی کی معلومات [3]

ایک پیشہ ور Esthetician کے پاس مارکیٹ میں مصنوعات کی دستیابی کے متعلق معلومات ہونی چاہیں۔ اسی طرح اگر کوئی خاص پراڈکٹ مارکیٹ میں دستیاب نہیں ہے تو Esthetician کو چاہیے کہ وہ اس پراڈکٹ کا متبادل جو ویسے ہی اجزاء پر مشتمل ہو مارکیٹ میں تلاش کرے۔ اس طرح سیلون میں ہر قسم کی خدمات اچھے طریقے سے سرانجام دی جائیں گی۔

پروڈکٹ کے لیے تقابل قیمتوں کی فہرست[4]

بنیادی اُصولوں میں سے ایک اصول یہ ہے کہ تمام بڑھتے ہوئے کاروباروں کا منافع قیمتوں کو کم کر دیتا ہے۔اس مقصد کے لیے تمام مصنوعات کی تقابلی قیمتوں کی فہرست ہونی چاہئیے۔کمپنی کو مصنوعات کے لیے قیمتوں کا کم سے کم انتخاب کرنا چاہئیے تاہم معیار پر سمجھوتہ نہیں ہونا چاہئیے۔

تقابل قیمتوں کی فہرست کا نمونہ

مصنوعات	کمپنی A	کمپنی B	کمپنی C
فیس سکرب	۳۵۰روپے	۳۷۵روپے	۳۲۵روپے
پیرافن ویکس	۲۸۰روپے	۲۸۵روپے	۲۸۲روپے
سوتھنگ لوشن	۲۵۰روپے	۲۲۵روپے	۲۴۰روپے

حل شدہ طریقوں کے مسائل[5]

ہر سیلون کو انتظامی مسائل جیسے لائیٹنگ lighting، ہیٹنگ heating، سٹاف کا کم ہونا خراب سامان سے واسطہ پڑتا ہے۔پریشان نہ ہوں ان مسائل کو حل کرنے لیے پہلے سے تیار شدہ پلان کے طریقے موجود ہے۔

مسائل	حل
لائیٹنگ، ہیٹنگ اور وینٹیلیشن ventilation	ایسے مسائل کو حل کرنے کے لیے ایک سیلون کو جتنی جلدی ہو سکے الیکٹریشن سے رابطہ کرنا چاہئیے یا ذاتی طور پر خود حل کرنا کے مسائل چاہئیے بلب یا لائٹ کے فیوز ہونے کی صورت میں اضافی بلب اور لائٹ سٹور ہونی چاہئیے تا کہ وہ ان کی جگہ پر لگائے جاسکیں۔
سٹاف کی کمی کے مسائل	جیسے ہی سیلون کو سٹاف کی کمی کا سامنا ہوا اچھے اشتہاراتی کمپنی سے رابطہ کرنا چاہئیے تا کہ وہ اخبار میں فوری طور پر ملازمت کا اشتہار دے سکیں اس طرح نیا ملازم بھرتی کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح بیوٹی کورسز اور سکن کئیر کی پیشکش کرنے والوں کے رابطہ نمبرز ہونے چاہئیں تا کہ وہ اپنے طالب علموں کو ملازمت کے لیے بھیج سکیں۔
خراب سامان	انتظامیہ کے پاس اُس کمپنی کا پتہ اور رابطہ نمبر اور وہ معاہدہ جس کے مطابق کمپنی سامان کے خراب ہونے کی صورت میں مرمت کی ذمہ دار ہوگی۔محفوظ ہونا چاہئیے ہے تا کہ سامان خراب ہونے کی صورت میں کمپنی سے معاہدہ کے مطابق فوری طور پر رابطہ کیا جاسکے۔

ٹریننگ میں شمولیت

جائزہ

ٹریننگ اور ریفریشر کورسز حوصلہ افزائی اور سیکھنے کے عمل کے لیے بہت اہم ہوتے ہیں۔ایک پیشہ ور Esthetician کو چاہیے کو وہ کاسمیٹک مصنوعات بنانے والی کمپنیوں کی طرف سے دی جانے والی ٹریننگ میں حصہ لے کیونکہ اس سے نئی متعارف ہونے والی مصنوعات کے بارے میں ان کے علم میں اضافہ ہوگا۔یہ ٹریننگ کس طرح لی جاسکتی ہے اور کس طرح مفید ہیں یہ جاننے کے لیے اس تدریسی یونٹ کو درج ذیل تدریسی عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے:

- ☆ ٹریننگ کے دوران لیے جانے والے نوٹس اور مواد۔
- ☆ نئی مصنوعات کی قیمتوں کی فہرست۔
- ☆ قیمتوں کی نئی فہرست کی تشکیل۔
- ☆ ریکارڈ رکھنا۔

ٹریننگ کے دوران لیے جانے والے نوٹس اور مواد [1]

ٹریننگ کے دوران نوٹس لینا اور ٹریننگ کے دوران دیا جانے والا مواد اکٹھا کرنا تربیتی پراگرام میں شمولیت کرنے کا ایک عقلمندانہ اور پیشہ ورانہ عمل ہے۔ان نوٹس اور تربیتی مواد کو سیلون میں سنبھال کر رکھنا چاہیے تاکہ اگر آپ کوئی عمل یا طریقہ بھول جائیں تو فوراً ان کو پڑھ کر اس سے فاعدہ حاصل کر سکیں۔اس کے لیے علاوہ یہ تربیتی مواد ان سٹاف ممبران کے کام بھی آسکتا ہے جنھوں نے تربیتی پروگرام میں حصہ نہیں لیا۔

نئی مصنوعات کی قیمتوں کی فہرست [2]

جب کبھی کوئی کاسمیٹک مصنوعات بنانے والی کمپنیاں کوئی نئی پراڈکٹ متعارف کرواتی ہیں تو Estheticians کے لیے تربیتی پروگرام منظم کرتی ہیں۔اس تربیتی پروگرام میں نا صرف وہ اپنی پراڈکٹ کو متعارف کرواتی ہیں بلکہ اس کی خصوصیات اور ان کو استعمال کرنے کا طریقہ بھی بتاتی ہیں۔مزید برآں، Estheticians کو مصنوعات کی قیمتوں کے متعلق بھی تفصیلاً بتاتی ہیں۔لہٰذا Esthetician کو چاہیے کہ وہ نئی مصنوعات کی فہرست تیار کریں جس میں ان کی قیمتیں بھی شامل ہوں۔

قیمتوں کی نئی فہرست کی تشکیل [3]

نئی مصنوعات کی فہرست جس میں ان کی قیمتیں بھی شامل ہیں بنانے کے بعد سیلون انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ ان نئی مصنوعات کو خریدنے کے لیے درکار خرچ کا تجزیہ کرے اور تمام سروسز کی قیمتوں کی ایک نئی فہرست تیار کرے جس میں ہر وہ سروس جو سیلون مہیا کر رہا ہو کی قیمت شامل ہو۔جیسا کہ مصنوعات کی قیمتوں کی تبدیلی کی صورت میں سیلون کی سروسز کے قیمتوں میں بھی تبدیلی درکار ہوتی ہے تاکہ ایک مناسب مقدار میں منافع کمایا جاسکے۔کسی ایک سروس کی قیمت کا تعین درج ذیل طریقہ سے کیا جاسکتا ہے:

سروس کی قیمت = پراڈکٹ کی قیمت + سروس پہ لاگو خرچ + مجموعی نفع

مثال کے طور پر

اگر فیشل ٹریٹمنٹ میں استعمال ہونے والی مصنوعات کی قیمت 500 روپے ہو، سروس پہ لاگو خرچ کی قیمت 200 روپے ہو اور نفع کی مجموعہ 10% ہو۔ تب سروس کی قیمت کا تعین درج ذیل طریقہ سے کیا جاسکتا ہے:

خرچ = 200 + 500 =700

نفع کا مجموعہ خرچ کا 10% ہے

اس طرح 700 کا 10%=70 ہوگا۔

اس طرح، سروس کی قیمت= 70 + 700 = 770 روپے ہوگی۔

سیکھنے کی سرگرمی

پیڈی کیور کی سروس کی قیمت کا تعین کریں۔ اگر سروس میں استعمال ہونے والی مصنوعات کی قیمت 200 روپے، سروس پہ لاگو خرچ کی قیمت 100 روپے اور نفع کا مجموعہ 10% ہے۔

ریکارڈ رکھنا [4]

کاسمیٹک کمپنیوں کے منظّم کردہ تربیتی پروگرامز سے اکھٹا کیے جانے والے مواد کا ریکارڈ محفوظ کرنا انتہائی اہم ہے۔ تربیتی پروگرامز کے دوران اکھٹے کیے جانے والے رسالے، کتابچے اور بروشرز کو الگ فولڈرز میں ترتیب دیں اور فولڈرز کو واضح طور پر نام دیں تاکہ ان کو ضرورت پڑنے پر با آسانی ڈھونڈا جاسکے۔ ایک علیحدہ نوٹ بک رکھنی چاہیے جس میں تربیتی پراگرامز کے دوران لیے جانے والے اہم نکات کو محفوظ کیا جاسکے۔ ان فولڈرز اور نوٹ بکس کو سیلون میں ایسی جگہ رکھنا چاہیے کہ جہاں یہ ہر سٹاف ممبر کی دسترس میں آسانی سے آسکیں۔

جدید علم کے لیے ساتھیوں کے ساتھ رابطہ رکھنا

جائزہ

ساتھیوں کے ساتھ رابطہ رکھنا بہت فائدہ مند ہوتا ہے کیونکہ اس سے ایک انڈسٹری کے پیشہ ور ایک دوسرے سے جدید علم سیکھتے ہیں۔ اس عمل کے متعلق اس تدریسی یونٹ کو درج ذیل تدریسی عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے:

☆ پیشہ ورطریقے سے سٹاف سے برتاؤ۔

☆ کلائنٹ سے براہ راست رابطہ۔

☆ جدید مصنوعات، آلات اور سامان۔

☆ انتظامی مینوئل۔

☆ سٹاف کی قدردانی۔

پیشہ ورطریقے سے سٹاف سے برتاؤ[1]

ایک پیشہ ور سیلون مینیجر عملے کے ساتھ بہتر میل جول رکھتا ہے۔ اسے اپنے رویہ میں شائستگی رکھنی چاہیے اور اسی طرح سیلون میں نظم وضبط کو برقرار رکھنے کے لیے سخت ہونا چاہیے۔ سیلون مینیجر کو اپنے عملے کا اعتماد حاصل کرنا چاہیے لیکن انہیں خود سے اتنا قریب نہیں کرنا چاہیے کہ اس کے لیے ان کی مناسب نگرانی میں رکاوٹ بنے۔ عملے کو مناسب طریقے سے سنبھالنے کے لیے درج ذیل اقدامات کو اپنانا چاہیے:

> کیا آپ جانتے ہیں
> پیشہ ورطریقے سے عملے کی نگرانی کرنے کو پرسنل مینجمنٹ کہتے ہیں۔

☆ عملے کے ساتھ ہفتہ وار میٹنگ کرنی چاہیے تاکہ ان کے مسائل کا حل نکالا جا سکے۔

☆ سیلون میں حاضری رجسٹر برقرار رکھنا چاہیے جس میں تمام عملہ سیلون میں آنے اور جانے کا وقت لکھیں۔

☆ سیلون میں کام کے دوران عملے کا موبائل فون کے استعمال پر مکمل پابندی ہونی چاہیے۔

☆ کیمرے نصب کرنے چاہیں تاکہ عملے کی نگرانی کی جا سکے۔

☆ عملے کو اس بات کی اجازت نہیں ہونی چاہیے کہ وہ اپنے استعمال کے لیے کسی کلائنٹ کا ذاتی رابطہ نمبر لے سکے۔

☆ نوکری کے معاہدہ میں تنخواہ کے متعلق پالیسی واضح ہونی چاہیے۔

☆ Paid Leaves, un-paid leaves and sick leaves کے بارے میں قواعد وضوابط نوکری کے معاہدے میں لکھا ہونا چاہیے اور معاہدہ پر سیلون کے مالک اور ملازم دونوں کے دستخط ہونے چاہیں۔

☆ سیلون مینیجر کو چاہیے کہ عملے کے آپس کے لڑائی جھگڑے کو خوش اسلوبی سے حل کروانا چاہیے۔

☆ عملے کو واضح طور پر سیلون کے احاطے میں کسی بھی قسم کی نامناسب یا فحش زبان کا استعمال نہ کرنے کی ہدایت کی جانی چاہیے۔

کلائنٹ سے براہ راست رابطہ[2]

سیلون مینیجر یا سیلون کے مالک کو چاہیے کہ وہ کلائنٹس کے ساتھ براہ راست رابطہ رکھے تاکہ وہ پیش کی گئی سروسز، سیلون کی جاری کردہ قیمتوں کی پالیسی، عملے کا کلائنٹس کے ساتھ رویہ اور سیلون کے ماحول کے بارے میں کلائنٹس کی رائے کو بہتر طور پر جان سکیں۔ اس طرح، کلائنٹس کے ساتھ سیلون مینجمنٹ کا براہ راست رابطہ کرنے سے کلائنٹس کے اطمینان اور منافع کو بہتر کیا جا سکتا ہے۔

جدید مصنوعات، اوزار اور آلات [5]

ایک پیشہ ور Esthetician کو چاہیے کہ وہ اپنے ساتھیوں سے میل جول رکھے تا کہ مارکیٹ میں متعارف ہونے والی نئی مصنوعات، اوزار اور آلات کے بارے میں جان سکے۔ اس طرح کی معلومات سیلون میں پیش کی گئی خدمات کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد کرسکتی ہے۔

مینجمنٹ مینوئل [6]

سیلون کو چلانے کے لیے مختلف قسم کے مینوئل تیار کرنے چاہییں۔ اس مینوئل میں سیلون کی صفائی، آلات کی دیکھ بھال، کلائنٹ کو سروس ایریا میں پہنچانا اور اس کو معیاری اور بروقت سروس مہیا کرنا جس سے اس کے اطمینان میں اضافہ ہو شامل ہونا چاہیے۔ مینوئل کی تفصیلات درج ذیل ہیں:

پیشہ وارانہ مینول [4]

مینوئل نمبر 1	صفائی اور آلات کی دیکھ بھال	فرش کی صفائی کرنا کاؤنٹرز، فرنیچر اور سامان سے ڈسٹنگ چیک کرنا باتھ روم کی صفائی کرنا سامان اور آلات کی صفائی کرنا	ریمارکس
مینوئل نمبر 2	کلائنٹس کو خوش آمدید کرنا اور اُن کی رہنمائی کرنا	کلائنٹ کے آنے کا ٹائم چیک کرنا اور دیکھنا کہ اُن کو کون سروس فراہم کر رہا ہے۔ کلائنٹ سے مشاورت کے کارڈ کی تفصیل کو چیک کرنا کیا کلائنٹس کی مطلوبہ سروس کو اس کے مطابق دیا گیا ہے۔	
مینوئل نمبر 3	سروس کا معیار اور اس میں لگنے والا وقت	کیا سروسز کلائنٹ کو پیش کی گئی تھیں اور سروسز کہ وقت چیک بھی کیا گیا تھا چیک کریں کہ کلائنٹس سروسز اور کوالٹی سے مطمئن ہے سروس کے معیار کے حوالے سے کلائنٹ کے اطمینان کو چیک کریں	
مینوئل نمبر 4	خرچ کا کنٹرول اور اس کی تاثیر	چیک کریں کہ جو سروس دی گئی ہے اس کی رسید سیلون کی دی گئی قیمتوں کی فہرست کے مطابق بنائی گئی ہے چیک کریں کہ مصنوعات کا استعمال دی گئی سروسز کے مطابق ہے اور اس بات کا اطمینان کریں کے کوئی چیز ضائع تو نہیں کی گئی انونٹری چیک کریں تا کہ اس بات کا یقین کرسکیں کہ کسی مصنوعات کو چوری تو نہیں کیا گیا۔	

نوٹ: مینوئل کی تعداد ہر سیلون کی ضرورت کے مطابق زیادہ یا کم ہوسکتے ہیں۔

[7] ملازمین کی قدر دانی

ملازمین کی قدر دانی کرنے سے ان کی حوصلہ افزائی میں بہت حد تک اضافہ ہوتا ہے۔ جب ملازمین کو یہ پتہ ہو کہ ان کے اچھے کام کی قدر کی جائے گی یا ان کو انعام سے نوازا جائے گا تو وہ اور زیادہ کوشش اور لگن سے کام کرتے ہیں۔ اس طرح ملازمین کی کارکردگی اور پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے جو کہ سیلون کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، ملازمین کے کام کی قدر دانی کرنے سے انہیں کامیابی سے کام کرنے اور ان کی ملازمت کا ضامن ہونے کا احساس بڑھتا ہے۔ ملازمین کی قدر دانی درج ذیل دو طریقوں سے کی سکتی ہے:

مانیٹری قدر دانی: کچھ مانیٹری انعام ملازم کے کام اور محنت کے لیے دیا جاتا ہے۔

غیر مانیٹری قدر دانی: جس ملازم کی حوصلہ افزائی یا قدر دانی کرنی ہو اسے Employee of Month کا خطاب تمام ملازمین کے سامنے دیا جاتا ہے۔ جس ملازم کو Employee of Month کا خطاب دیا جائے اس کی تصویر کے نیچے یہ خطاب لکھ کر سیلون میں آویزاں کیا جا سکتا ہے۔ جب یہ خطاب دینا مقصود ہو تو تمام ملازمین کو اکھٹا کر کے اس ملازمین کے لیے تالیوں کا اہتمام کیا جا سکتا ہے اور سب کے سامنے اس کے کام اور محنت کی تعریف کی جا سکتی ہے جس سے اس کی حوصلہ افزائی میں اضافہ ہو گا۔

ماہرین سے مشورہ

جائزہ

ایک aesthetician کو چاہیے کہ وہ کسی بھی مرض کی تشخیص یا اس کے علاج میں درپیش کسی مسئلے سے متعلق کسی قسم کے خدشہ سے بچنے کے لیے ایک ماہر یا اچھے پیشہ ور تجربہ کار سے مشورہ کرے۔ یہ تدریسی یونٹ درج ذیل تدریسی عناصر پر مشتمل ہے:

☆ کسی بھی ہنر کے متعلق ماہرین سے مشورہ کرنا۔
☆ پراڈکٹ کے بارے میں ماہرین سے مشاورت کرنا۔
☆ جلدی امراض کی تشخیص کرنا۔

کسی بھی ہنر کے متعلق ماہرین سے مشورہ کرنا[1]

Aesthetician کو چاہیے کہ وہ کسی ہنر سے متعلق اپنے سینیئر ساتھی سے مشورہ کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کرے جیسا کہ یہ علم میں اضافہ کے لیے بہتر ہے بجائے اس کے کہ کسی ہنر کو غلط طریقہ سے کلائنٹ پر استعمال کیا جائے۔ مثال کے طور پر اگر ایک Aesthetician Glycolic Facial Treatment کرنے میں پر اعتماد نہیں ہے تو اسے چاہیے کہ وہ ایک ماہر کے مشورہ سے اپنی اس مہارت کو بہتر بنائے بجائے اس کے کہ وہ اسے کلائنٹ پر نامناسب طریقے سے اپنائے۔

پراڈکٹ کے بارے میں ماہرین سے مشاورت کرنا[2]

ایک aethetician کو چاہیے کہ وہ کسی خاص قسم کی جلد سے متعلق مناسب پراڈکٹ کے حوالے سے اپنے سینیئر ساتھی سے مشورہ کرے اسے چاہیے کہ کسی غلط پراڈکٹ کا استعمال نہ کرے جیسا کہ یہ جلد کی الرجی اور ردعمل کی وجہ بن سکتی ہے۔ کلائنٹ کا جلدی مرض مزید بگڑ بھی سکتا ہے۔ اس لیے مشورہ ہمیشہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

جلدی امراض کی تشخیص کرنا[3]

اگر aesthetician کو کلائنٹ کے جلدی مرض یا خرابی کی تشخیص میں کسی بھی مشکل کا سامنا کرتا ہے تو اسے چاہیے کہ وہ صحیح تشخیص کے لیے کسی ماہر سے مشورہ کرے بجائے اس کے کہ غلط تشخیص ہو کیونکہ یہ کلائنٹ کے جلدی مرض کو مزید بگاڑ سکتی ہے۔

مہارتی مقابلوں، سیمینار اور نمائشوں میں حصہ لینا

جائزہ

مہارت کے مقابلوں، پیشہ ورانہ اجتماعات اور سیمینار میں حصہ لینے سے آپ اپنی مہارت اور ہنر کو دوسروں کے مقابلہ میں ماپنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ مزید برآں، یہ کسی کی موجودہ مہارت کو ترقی دینے اور نئی چیز سیکھنے کا ایک بہترین موقع ہے۔ یہ تدریسی یونٹ درج ذیل تدریسی عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے:

- ☆ انعام جیتنے والوں کا ریکارڈ اور ان کی استعمال کی گئی تکنیک۔
- ☆ مہارت میں بہتری اور نئے رجحانات کا سیکھنا۔
- ☆ بیوٹی انڈسٹری کا ایک دوسرے سے رابطہ۔
- ☆ واقعات سے متعلق معلومات جمع کرنے کے لیے پرنٹ، الیکٹرانک میڈیا اور انٹرنیٹ کا استعمال۔
- ☆ دوسرے سیلون کے ساتھ رابطہ کے لیے فہرست۔

انعام جیتنے والوں کا ریکارڈ اور ان کی استعمال کی گئی تکنیک[1]

مقابلہ میں صرف ایک فرد ہی جیتتا ہے جبکہ دوسرے حصہ لینے والوں کے لیے یہ ایک موقع ہوتا ہے کہ وہ جیتنے والے کی استعمال کی گئی تکنیک کا مشاہدہ کرتے ہوئے اپنی مہارت اور ہنر کو بہتر بنائے۔

مہارت میں بہتری اور نئے رجحانات کا سیکھنا[2]

مہارتی مقابلوں اور نمائشوں میں حصہ لیتے ہوئے ایک پیشہ ور aesthetician اپنی مہارت اور ہنر کو مزید بہتر بنا سکتا ہے اور نئے رجحانات یا فیشن سے متعلق بھی معلومات حاصل کر سکتا ہے۔ وہ یہ بھی جان سکتا ہے کہ مقابلہ کرنے والے افراد کون سی پراڈکٹ، اوزار اور سامان استعمال کر سکتے ہیں۔ مزید برآں، دوسرے سیلون کی نسبت زیادہ کلائنٹس کو اپنے سیلون کی طرف مائل کرنے کی تکنیک سیکھ سکتا ہے۔

بیوٹی انڈسٹری کا ایک دوسرے سے رابطہ[3]

بیوٹی انڈسٹری کے ماہرین کے ساتھ رابطہ رکھنے سے آپ درج ذیل اشیاء کے متعلق معلومات اکھٹی کر سکتے ہیں:

- ☆ نئی مصنوعات، آلات، اور سامان اور انکا استعمال۔
- ☆ دوسرے سیلون کی قیمتوں کے تعین کی حکمت عملی۔
- ☆ دوسرے سیلون کی استعمال کی گئی تکنیک جو انڈسٹری کے معیار کا تعین کرتی ہیں۔
- ☆ نئے سٹاف کی بھرتی اور معاوضہ کی پالیسی۔
- ☆ دوسرے سیلون کی مارکیٹنگ اور اشتہار دینے کی حکمت عملی جسے آپ اپنے سیلون کی حکمت عملی کو بہتر بنانے میں استعمال کر سکتے ہیں۔

> **کیا آپ جانتے ہیں**
> پرنٹ میڈیا میں اخبارات اور رسائل شامل ہیں۔
> الیکٹرانک میڈیا میں ٹیلی ویژن اور ریڈیو شامل ہیں۔

پرنٹ، الیکٹرانک میڈیا اور انٹرنیٹ کا استعمال[4]

ایک پروفیشنل aesthetician کو چاہیے کہ وہ مہارت کے مقابلوں اور اجتماعات کی تاریخوں اور جگہوں کے بارے میں معلومات اکھٹی کرنے کے لیے پرنٹ، الیکٹرانک میڈیا اور انٹرنیٹ کا استعمال کریں۔ اس کے علاوہ آپ کو چاہیے کہ آپ ان واقعات کے لیے اپنی رجسٹریشن

بروقت کروائیں تاکہ کسی قسم کی دقت سے بچ سکیں۔

دوسرے سیلون کے ساتھ رابطہ کے لیے فہرست [5]

جیسا کہ اس ماڈیول کے تدریسی یونٹ نمبر 2 میں پہلے سے بیان کیا جاچکا ہے کہ آپ کے پاس شہر کے دوسرے سیلون کا رابطہ نمبر اور پتہ موجود ہونا چاہیے اس طریقے سے سیلون کی مینیجمنٹ مقابلی ایونٹس، نمائشوں اور اجتماعات سے متعلق دوسرے سیلون سے معلومات حاصل کرنے کے لیے رابطہ کرسکتی ہے۔

جدید علم کے لیے جلد تھیراپسٹ کے ساتھ انٹرنشپ کرنا

جائزہ

انٹرنشپ سے مراد کسی ماہر کی زیرِ نگرانی عملی ٹریننگ کرنے کے ہیں جسکا مقصد ٹریننگ ہوتا ہے نہ کہ روزگار کا حصول۔ اس کی ادائیگی یا یہ بلا معاوضہ بھی ہوسکتی ہے۔

ایک پیشہ ور aesthetician بننے کے لیے کسی ماہر جلد تھراپسٹ کے ساتھ انٹرنشپ کرنا انتہائی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ انٹرنشپ کے ذریعے آپ جدید علم کے حصول کے ساتھ ساتھ جلد کی دیکھ بھال سے متعلق پیشہ ورانہ ہنر بھی حاصل کریں گے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے اس تدریسی یونٹ میں درج ذیل تدریسی عناصر کو دیا گیا ہے:

- ☆ معروف جلد تھراپسٹ کی فہرست۔
- ☆ جدید مصنوعات اور سروسز کا مارکیٹ میں دستیاب ہونا۔
- ☆ مختلف سروسز اور ٹریٹمنٹ کے لیے متعین کردہ وقت۔
- ☆ پروفیشنل طریقہ کار اور تکنیک۔
- ☆ Sterilizationاور sanitization کی تکنیک۔
- ☆ دوبارہ استعمال ہونے والی اور ڈسپوزایبل اشیاء۔
- ☆ ناموافق علامات یا contraindications۔

معروف جلد تھراپسٹ کی فہرست[1]

اگر آپ ایک پروفیشنل aesthetician بننا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ شہر کے معروف aesthetician کی فہرست بنائیں تا کہ آپ کسی ماہر کی زیرِنگرانی انٹرنشپ کرسکیں۔ اسکن تھراپسٹ سے رابطہ کرنے کے لیے ان کا رابطہ نمبر اور پتہ کی تفصیلات آپ رسالوں، اخبارات اور انٹرنیٹ سے حاصل کر سکتے ہیں۔ معروف اسکن تھراپسٹ کی فہرست بنانے کے بعد کسی ایک یا دو ماہرین کو انٹرنشپ کے لیے اپنی درخواست جس میں آپ کے تمام کوائف شامل ہوں بھیجی جاسکتی ہے۔ اگر آپ کا انٹرویو ہو جائے اور آپ کی درخواست کو مان لیا جائے تو فوراً انٹرنشپ شروع کرنی چاہیے۔ عموماً انٹرنشپ کا دورانیہ چھ سے آٹھ ہفتے ہوتا ہے۔

جدید مصنوعات اور سروسز کا مارکیٹ میں دستیاب ہونا[2]

ایک ماہر اسکن تھراپسٹ کے ساتھ کام کرنے سے آپ جدید مصنوعات اور سروسز جو اس وقت مارکیٹ میں دستیاب ہوں کا علم حاصل کر سکتے ہیں۔

مختلف سروسز اور ٹریٹمنٹ کے لیے متعین کردہ وقت[3]

سیلون میں دی جانے والی مختلف سروسز اور ٹریٹمنٹ کے لیے متعین کردہ وقت پہلے ہی ماڈیول نمبر 1 میں دیا جاچکا ہے۔

پروفیشنل طریقہ کار اور تکنیک[4]

ایک ماہر اسکن تھراپسٹ کے ساتھ کام کرنے سے آپ جدید اور پروفیشنل طریقہ کار اور تکنیک جس میں Microdermabarision, High Frequency Treatment, Galvanic Treatment, Epilation Techniques, اور مینی کیور اور

اور پیڈی کیور شامل ہیں۔ یہ تمام طریقے اور تکنیک اس کتاب میں مختلف ماڈیولز میں دی گئی ہیں۔

Sterilization اور Sanitization کی تکنیک[5]

ایک ماہر اسکن تھراپسٹ کے ساتھ انٹرنشپ کرنے کے دوران آپ اوزار اور سامان کو sterilization اور sanitization کرنے کی تکنیک بھی سیکھ پائیں گے۔ یہ تکنیک ماڈیول نمبر 1 میں بتائی گئی ہے۔

دوبارہ استعمال ہونے والی اور ڈسپوزایبل اشیاء[6]

ایک ماہر اسکن تھراپسٹ کے ساتھ کام کرنے سے آپ سیکھ سکیں گے کہ کس طرح اشیاء کو دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے اور وہ کون سی اشیاء ہیں جن کو دوبارہ استعمال نہیں کیا جا سکتا۔ اس حوالے سے ماڈیول نمبر 1 میں پہلے ہی بتایا جا چکا ہے۔

ناموافق علامات یا Contraindications[7]

ناموافق علامات کلائنٹ کو کسی بھی سروس دینے کے لیے رکاوٹ ثابت ہوسکتی ہیں اس لیے ان کا مناسب علم ہونا آپ کے لیے بہت ضروری ہے تا کہ کلائنٹ کو کسی قسم کا نقصان درپیش نہ ہو۔ ناموافق علامات کے حوالے سے اس کتاب کے ماڈیول نمبر 5 میں بتایا گیا ہے جو آپ کے لیے ایک پیشہ ور aesthetician بننے کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

جدید تکنیک، طریقوں اور مصنوعات کے بارے میں تحقیق

جائزہ

ایک پروفیشنل Esthetician کو ہمیشہ اپنے شعبہ سے متعلق علم حاصل کرنے کی جستجو ہوتی ہے اگر چہ وہ سکن کیئر کی جدید تکنیک، طریقہ کار اور مصنوعات کی تلاش میں رہتی ہے۔ یہ تدریسی یونٹ درج ذیل تدریسی عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے:

- ☆ متعلقہ میگزین، کتابوں اور ویب سائٹس کی فہرست۔
- ☆ مقابلی سیلونز کی قیمتوں کی فہرست۔
- ☆ کمپیوٹر کے استعمال کی مہارت۔
- ☆ مصنوعات اور سامان بنانے والی کمپنیوں کی فہرست۔
- ☆ مصنوعات اور سروس کی مع قیمتوں کی فہرست۔

متعلقہ میگزین، کتابوں اور ویب سائٹس کی فہرست [1]

ایک پروفیشنل Esthetician کو چاہیے کہ وہ سکن کیئر کے متعلق میگزین، کتابوں اور ویب سائٹس کی کشادہ فہرست تیار کرے۔ یہ اسے حوالہ دینے اور جدید تکنیک اور طریقہ کار کو سمجھنے میں مدد دیگی۔ مزید برآں وہ شہر یا ٹاؤن میں ہونے والی سکن کیئر کی نمائشوں، اجتماعات اور مقابلوں سے متعلق بھی آگاہی حاصل کر سکے گی۔

میگزین، کتابوں اور ویب سائٹس کی فہرست کا نمونہ

میگزین	کتابیں	ویب سائٹس

مقابلی سیلونز کی قیمتوں کی فہرست [2]

انڈسٹری میں دوسرے سیلونز کے ساتھ موثر طور پر مقابلے کے لیے یہ ضروری ہے کی ان کی ترکیبی قیمتوں کا علم آپ کے پاس موجود ہو۔ سیلون انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ اپنے مقابلی سیلونز کے ساتھ قیمتوں میں موافقت رکھتے ہوئے ان کا تعین کرے لہٰذا ایک پروفیشنل Esthetician کو چاہیے کہ وہ مقابلی سیلونز کی قیمتوں کے مطابق اپنی فہرست تیار کرے۔

مقابلی سیلونز کی قیمتوں کی فہرست کا نمونہ

سیلون کا نام	ا	ب	ج
بنیادی فیشل کی قیمت			
مینی کیور کی قیمت			
پیڈی کیور کی قیمت			

مکمل باڈی ویکس کی قیمت			
تھریڈنگ کی قیمت			

کمپیوٹر کے استعمال کی مہارت[3]

آج ہم جدید ٹیکنالوجی کی دنیا میں رہ رہے ہیں جہاں کمپیوٹر کی تعلیم ہر فرد کے لیے زندگی کی ایک اہم مہارت بن چکی ہے اب ایک پروفیشنل Esthetician بننے کے لیے کمپیوٹر کی تعلیم پہلے سے درکار ہونا ضروری ہے۔ایک Esthetician کے لیے کمپیوٹر کی مہارت سیکھنے کے فائدے درج ذیل ہیں:

- ☆ دوسرے سیلونز، مصنوعات اور سیلون میں استعمال ہونے والے آلات کے سپلائرز کے ساتھ ای میل کے ذریعے خط وخطابت کرنا۔
- ☆ کلائنٹس کی آن لائن سروس کے لیے سیلون سے وقت سے لینا۔
- ☆ جدید مصنوعات، ساز و سامان اور سکن کیئر سے متعلق ٹریٹمنٹ کے بارے میں جاننا۔
- ☆ سیلون کا ریکارڈ رکھنے کے لیے۔
- ☆ سوشل میڈیا کے ذریعے تشہیر کے لیے۔

مصنوعات اور سامان بنانے والی کمپنیوں کی فہرست[4]

سیلون انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ مصنوعات اور سامان بنانے والی کمپنیوں کی ایک فہرست تیار کرے۔ یہ اچھی اور معیاری مصنوعات مقابلی شرح پر خریدنے کے لیے مدد فراہم کرے گی۔اس کے لیے علاوہ یہ مصنوعات اور سامان خریدنے کے لیے صرف ہونے والے وقت کو بھی بچائے گی۔ایسی صورت میں جب کوئی مخصوص پراڈکٹ مارکیٹ میں دستیاب نہ ہو یا اس کی ڈلیوری وقت پر نہ ہو تو کسی دوسری کمپنی سے وہ پراڈکٹ یا سامان خرید کر سیلون کا کام چلایا جا سکتا ہے۔اس طرح اس فہرست کی مدد سے سیلون کے کام میں کسی قسم کا خلل نہیں پڑتا۔

مصنوعات اور سامان بنانے والی کمپنیوں کی فہرست کا نمونہ

پراڈکٹ اور سامان	کمپنی کا نام
Face Cleanser	
Skin Scannner	
Face Steamer	
Fruit Wax	
Skin Toner	
Soothing Lotion	

مصنوعات اور سروس کی قیمتوں کی فہرست[5]

سیلون انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ سیلون میں فراہم کردہ مصنوعات اور سروسز کی قیمتوں کی فہرست بنائے۔اس فہرست کو ریسپشن والی جگہ پر آویزاں کیا جانا چاہیے تاکہ ہر کلائنٹ اس کو دیکھ سکے۔اس کے علاوہ یہ قیمتیں مدمقابل سیلونز کے ساتھ مطابقت میں رکھنی چاہییں۔

مصنوعات اور سروس کی قیمتوں کی فہرست کا نمونہ

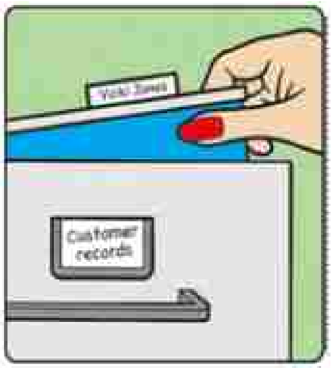
پراڈکٹ یا سروس	قیمت
بنیادی فیشل	1000روپے
تھریڈنگ	100روپے
سکن پالشر	350روپے
Microdermabarision Treatment	1200روپے
فیس اسکرب	250روپے
سن بلاک	200روپے

نوٹ: اوپر دی جانے والی قیمتیں صرف مثال کے لیے ہیں۔ اصل قیمتیں سیلون انتظامیہ مارکیٹ کے حالات کے مطابق طے کی جاتی ہیں۔

کلائنٹ کا ریکارڈ رکھنا

جائزہ

کلائنٹ سے دیر پا تعلقات رکھنے کے لیے اور اس کو اطمینان بخش سروس دینے کے لیے انتہائی اہم ہے کہ کلائنٹ کا ٹریٹمنٹ سے پہلے اور ٹریٹمنٹ کے بعد کا ریکارڈ رکھا جائے۔ یہ کلائنٹ سے رابطہ اور چند ٹریٹمنٹس کے بعد ان کے جائزہ کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ یونٹ درج ذیل تدریسی عناصر میں تقسیم کیا گیا ہے:



- ☆ کلائنٹ کی طبی حالت کا ریکارڈ رکھنا۔
- ☆ کلائنٹ کے بارے میں ذاتی معلومات کو ریکارڈ کرنا۔
- ☆ کلائنٹ کے ریکارڈ کو اپ ڈیٹ کرنا۔
- ☆ خصوصی علاج اور جلد کے ردِعمل کو ریکارڈ کرنا۔
- ☆ جلد کے ردِعمل سے بچنے کے لیے دیے جانے والے علاج کا ریکارڈ رکھنا۔
- ☆ علاج کے نتیجے کو ریکارڈ کرنا۔
- ☆ ریکارڈ رکھنے کا نظام۔

کلائنٹ کی طبی حالت کا ریکارڈ رکھنا[1]

یاد رکھیں
کلائنٹ کی ذاتی معلومات میں اس کا رابطہ نمبر اور ای میل ایڈریس بھی شامل ہوتے ہیں جن کی مدد سے کلائنٹ سے ضرورت کے وقت رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

کلائنٹ کی طبی معلومات کو ریکارڈ کرنا مشاورت کے عمل کا ایک حصہ ہے۔ یہ اہم معلومات ہیں کیونکہ بعض کلائنٹ مخصوص طبی مسائل کی وجہ سے کچھ جلد کی ٹریٹمنٹ کے اہل نہیں ہو سکتے۔ جلد کی ناموافق علامات اور ان کے علاج اس کتاب میں دیے جا چکے ہیں۔ اس کے علاوہ، کلائنٹ سے اسکی طبی حالت کے بارے میں پوچھنے کے لیے کچھ سوالات بھی Client Consultation Form میں دیے گئے ہیں جو کہ ماڈیول نمبر 2 اور 3 میں دیکھا جا سکتا ہے۔

کلائنٹ کے بارے میں ذاتی معلومات کو ریکارڈ کرنا[2]

کلائنٹ کی ذاتی معلومات میں اس کا رابطہ نمبر، ای میل ایڈریس، رہائش کا پتہ اور پیدائش کی تاریخ بھی شامل ہوتی ہے۔ یہ معلومات کلائنٹ کے ساتھ طویل مدتی اور خوشگوار تعلقات رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کلائنٹ کی رہائش کا پتہ خط و کتابت کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ عید کارڈ، نئے سال کا کارڈ، بروشر اور پروفیشنل پیکجز کی معلومات کلائنٹ کو اس کے پتہ پر ارسال کیے جا سکتے ہیں۔ کلائنٹ کے رابطہ نمبر کی مدد سے اس سے ٹریٹمنٹ کے بارے میں رائے لی جا سکتی ہے اسی طرح علاج کے بارے میں کلائنٹ کے اطمینان کے بارے میں بھی رائے لی جا سکتی ہے۔ اس کے علاوہ، ایسا کلائنٹ جو پہلے باقاعدگی سے سیلون میں آتا ہو اور اب کسی وجہ سے بہت عرصے کے لیے نہ آ رہا ہو تو اس سے بھی ٹیلی فون کے ذریعے وجہ پوچھی جا سکتی ہے۔ اگر کلائنٹ کو کسی قسم کی شکایت ہو تو اس کو اس بات کا یقین دلایا جا سکتا ہے کہ اگلی بار اس کی شکایت دور کی جائے گی اور اس کے ساتھ ساتھ اس کو کوئی مناسب پیکج بھی آفر کیا جا سکتا ہے تا کہ کلائنٹ سیلون کی طرف مائل ہو۔ مزید برآں ایسے کلائنٹ جو سست ہوں اور اپنی جلد کی پرواہ نہ کرتے ہوں ان کو ٹیلی فون کے ذریعے یاد دہانی کروائی جا سکتی ہے تا کہ وہ سیلون آ کر اپنی جلد کا علاج کرواسکیں۔ کلائنٹ کی ذاتی معلومات Client Consultation Form میں موجود ہیں جو کہ ماڈیول نمبر 2 اور 3 میں دیکھا جا سکتا ہے۔

کلائنٹ کے ریکارڈ کو اپ ڈیٹ کرنا[3]

کلائنٹ کی ذاتی اور طبی معلومات کو وقت کے ساتھ ساتھ با قاعدگی سے اپ ڈیٹ کیا جانا چاہیے۔ اگر کلائنٹ کا رابطہ نمبر اور پتہ تبدیل ہوا ہو تو اسے اپ ڈیٹ کر لینا چاہیے تاکہ جب رابطہ کرنا ہو یا خط و کتابت کرنا مقصود ہو تو کسی قسم کی تکلیف سے بچا جا سکے۔ اسی طرح اگر کلائنٹ کو کوئی مخصوص طبی مسئلہ درپیش ہو جس سے وہ پہلے نہ گزرا ہو تو اس کا بھی ریکارڈ محفوظ کرنا چاہیے کیونکہ بعض طبی مسائل ایسے ہوتے ہیں جن میں کچھ مخصوص ٹریٹمنٹ نہیں دی جا سکتی۔ لہٰذا کسی قسم کے جلد کے ردِعمل سے بچنے کے لیے کلائنٹ کی طبی معلومات کے ریکارڈ کو اپ ڈیٹ رکھنا انتہائی اہم عمل ہے۔

مثال: ایک کلائنٹ کی مستقل بنیادوں پر Microdermabarision Treatment لیتا ہے اور پھر اس کو ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں اس کی ٹریٹمنٹ فوراً روک دی جائے گی اور اگر نادانستہ طور پر ٹریٹمنٹ دی جاتی ہے تو یہ کلائنٹ کے لیے خطرے کا باعث ہو سکتا ہے اور کلائنٹ کی جلد ردِعمل بھی کر سکتی ہے۔ اس لیے یہ ایک Esthetician کی پیشہ ورانہ ذمہ داری ہے کہ جب بھی کلائنٹ سیلون میں ٹریٹمنٹ کے لیے آئے تو اس کی طبی معلومات کو اپ ڈیٹ کرے۔

یاد رکھیں
خاص ٹریٹمنٹ اور جلد کا ردِعمل کے متعلق معلومات کا ریکارڈ رکھنے سے کلائنٹ کی حفاظت کو یقینی بنایا جا سکتا ہے۔

خصوصی علاج اور جلد کے ردِعمل کو ریکارڈ کرنا[4]

Esthetician کو چاہیے کہ وہ کلائنٹ کو دیے جانے والے علاج اور ان میں استعمال ہونے والی مصنوعات کا مکمل ریکارڈ رکھے اور اگر کسی خاص علاج یا پراڈکٹ کی وجہ سے کسی قسم کا ردِعمل جلد میں دیکھا جائے تو اسے بھی مناسب طریقہ سے ریکارڈ کرے کیونکہ یہ معلومات مستقبل میں نہایت اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ جب کلائنٹ اگلی مرتبہ سیلون میں ٹریٹمنٹ کے لیے آئے گا تو یہ معلومات Esthetician کو یاد دہانی کروائے گی کہ کوئی مخصوص علاج یا پراڈکٹ اس کلائنٹ کے لیے موزوں نہیں ہے اور وہ اس علاج یا پراڈکٹ کو استعمال نہیں کرے گی۔

جلد کے ردِعمل سے بچنے کے لیے دیے جانے والے علاج کا ریکارڈ رکھنا[5]

Esthetician کو چاہیے کہ وہ جلد کے ردِعمل کی صورت میں کیے جانے والے انسدادی اقدام کا ریکارڈ رکھے۔ یہ معلومات مستقبل میں علاج کے لیے نہایت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر کسی خاص قسم کا جلد کا ردِعمل جو پہلے بھی ہو چکا ہو اور دوبارہ ہو تو Estehtician اپنے علم سے یعنی جیسا اس نے پچھلی مرتبہ علاج کیا تھا ویسا علاج کر کے اس ردِعمل کو ختم کر سکتی ہے۔

علاج کے نتیجے کو ریکارڈ کرنا[6]

Esthetician کو چاہیے کہ وہ علاج سے متعلق معلومات کا ریکارڈ محفوظ کرے کیونکہ یہ اس کو کلائنٹ کو دیے جانے والی ٹریٹمنٹ کے سیشن کی کامیابی کا تجزیہ کرنے کے لیے مستقبل میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں
علاج سے متعلق ریکارڈ کو اس لیے محفوظ کیا جاتا ہے تاکہ علاج کے اثر کا جائزہ لیا جا سکے۔

مثال: ایک کلائنٹ جس کو داغ دھبوں کا مسئلہ درپیش ہے اور وہ سیلون میں اس کے علاج کے لیے آتا ہے۔ داغ دھبوں کو دور کرنے کا علاج ایک سیشن میں ممکن نہیں ہوتا اس کے لیے کم از کم تین سے چار سیشن درکار ہوتے ہیں۔ اس طرح Esthetician کو چاہیے کہ وہ ہر سیشن میں دیے جانے والے علاج اور اس کے نتیجے کا ریکارڈ محفوظ رکھے۔ اچھے سیلونز میں ہر علاج کے سیشن کے بعد داغ دھبوں والی جگہ کی تصویر لی جاتی ہے کیونکہ اس کی مدد سے علاج کے نتیجے کو چیک کیا جا سکتا ہے اور کلائنٹ کے پہلے اور بعد والی تصویر دکھا کر اسے علاج سے متعلق اطمینان کو بھی بڑھایا جا سکتا ہے۔

یاد رکھیں
ریکارڈ کارڈ پر درج معلومات کو ذاتی اور خفیہ رکھنا چاہیے۔ اگر کسی وجہ سے رازداری ٹوٹ جاتی ہے تو یہ کلائنٹ کے حوالے سے ایک جرم ہے اور اس سے کلائنٹ اور آمدنی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

ریکارڈ رکھنے کا نظام [7]

ہر سیلون کے لیے ضروری ہے کہ کلائنٹ اور روزمرہ دی جانے والی سروسز سے متعلق ریکارڈ مناسب طریقہ سے محفوظ کیا جائے۔ یہ ریکارڈ درج ذیل دو طریقوں سے محفوظ کیا جاسکتا ہے:

1۔ مینوئل طریقہ سے ریکارڈ رکھنا

ریسپشنسٹ کو چاہیے کہ وہ ہر نئے کلائنٹ کا ریکارڈ کارڈ میں اس سے متعلق معلومات کا اندراج کرے۔ اگر کلائنٹ پہلے بھی سیلون میں آچکا ہے تو اس کو چاہیے کہ اس کا پرانا ریکارڈ کارڈ نکالے اور اسے ٹریٹمنٹ سے پہلے مناسب طریقے سے اپ ڈیٹ کرے۔ کلائنٹ کے ریکارڈ کارڈ کو محفوظ جگہ پر رکھنا چاہیے جیسا کہ الماری یا دراز جس میں تالے کی سہولت میسر ہو تاکہ راز داری کو یقینی بنایا جاسکے۔ ہر ریکارڈ کارڈ کو حوالہ نمبر دینا چاہیے اور انہیں Ascending یا Descending یا پھر حروف تہجی کے مطابق رکھا جانا چاہیے۔

2۔ کمپیوٹر کے ذریعے ریکارڈ محفوظ کرنا

کمپیوٹر کے ذریعے ریکارڈ محفوظ کرنا خاصہ مہنگا لیکن نہایت موثر اور کم وقت لینے والا ذریعہ ہے اس کام کے لیے سافٹ ویئر مل جاتے ہیں جن کو استعمال کر کے معلومات کا اندراج اور وقت پڑنے پر ان کو دیکھا جاسکتا ہے۔ صرف کلائنٹ کا نام لکھنے پر ریکارڈ کارڈ سکرین پر نمودار ہو جاتا ہے اس طرح یہ با آسانی اپ ڈیٹ کیا جاسکتا ہے اور اس میں معلومات بھی محفوظ رہتی ہے۔

سیلون کی آمدنی اوراخراجات کی منتظمی

جائزہ

دوسرے کاروباروں کے طرح سیلون کا کاروبار بھی فطری طور پر ایک منافع بخش کاروبار ہے۔سیلون کے اخراجات کوکم کرکے اور آمدنی کو بڑھا کرمنافع کو بڑھایا جا سکتا ہے ۔ اس وجہ سے سیلون کے اخراجات اور آمدنی کی منتظمی نہایت اہم ہے جس کی وجہ سے منافع کو بڑھایا جا سکتا ہے۔اس لیے اس یونٹ میں درج ذیل تدریسی عناصر شامل کیے گئے ہیں تاکہ آپ سیلون کی آمدنی اوراخراجات کی منتظمی کوسیکھ سکیں:

☆ بِل بُک کا استعمال۔
☆ فراہم کردہ سروسز کا ریکارڈ۔
☆ نقدوصولی کی کتاب۔
☆ کارڈ چارجنگ مشین کا استعمال۔
☆ دی جانے والی خدمات کی تصدیق کے لیے عملے سے بات چیت۔
☆ کلائنٹ کی تعداد کے بارے میں ریکارڈ جنھوں نے سیلون کا دورہ کیا۔
☆ بِل بُک کے ساتھ نقد رسیدوں کی مفاہمت۔
☆ سامان کی فہرست کو چیک کرنا۔

سامان کی فروخت یا کلائنٹ کوخدمات کے صلہ میں ملنے والی آمدنی ریوینیو کہلاتی ہے۔

اشیاء کی پیداوار اور خدمات کے سرانجام کرنے میں ہونے والا خرچ اخراجات کہلاتے ہیں۔

بِل بُک کا استعمال[1]

کمپیوٹرائزڈ یا الیکٹرانک بل بنانے اور رقم وصولی کا بہترین اور موثر طریقہ کار ہے۔تاہم اس کا متبادل مینول بل بُک کا طریقہ کار ہے جس کے ذریعے وصول کی گئی رقم کا ریکارڈ محفوظ کیا جاتا ہے یہ ایک کتاب کی صورت میں ہوتی ہے جس کے ہرورق پر سیریل نمبر یا حوالہ نمبر ہونا ضروری ہوتا ہے۔اس میں بل ہوتے ہیں جن کو ریسیپشنسٹ یا کیشیر کلائنٹ کو دی جانے والی سروس کے مطابق رقم کا اندراج کرتی ہے۔اندراج کے بعد ایک کاپی کلائنٹ جبکہ متبادل کاپی سیلون کے ریکارڈ کے لیے رکھی جاتی ہے۔بل میں درج ذیل کا ہونا ضروری ہے:

☆ تھراپسٹ کا نام جس نے سروس دی ہو۔
☆ تاریخ جس میں سروس دی گئی ہو۔
☆ تمام خدمات کا اندراج جو کلائنٹ کو دی گئی ہوں۔
☆ تمام مصنوعات کا اندراج جو کلائنٹ کو فروخت کی گئی ہوں۔
☆ ڈسکاؤنٹ اگر کوئی دیا گیا ہو اس کی تفصیل۔
☆ کل رقم جو کلائنٹ سے وصول کی گئی ہو یا کی جانی ہو۔
☆ حکومت کی جاری کی گئی ریگولیشن کے مطابق ٹیکس کی تفصیل۔
☆ کُل رقم جو کلائنٹ سے وصول کی گئی ہو۔
☆ بقایا رقم جو کلائنٹ کو دی گئی ہو۔

سیلون میں استعمال ہونے والی رسید کا نمونہ

سیلون کا نام (مونوگرام کے ساتھ)

مکمل سیلون کا پتہ

ٹیلی فون نمبر اور ای میل ایڈریس

ویب سائٹ کا ایڈریس (اگر ویب سائٹ ہے)

بل / رسید ________

بل نمبر ________ تاریخ ________

کلائنٹ کا نام ________

تھراپسٹ کا نام ________

سیریل نمبر	دی جانے والی خدمات کی تفصیل	رقم
	کل رقم	
	ڈسکاؤنٹ	
	اصل رقم	

فراہم کردہ سروسز کا ریکارڈ [2]

سیلون میں کلائنٹس کو فراہم کی جانے والی سروسز کا ایک علیحدہ سے ریکارڈ بھی رکھنا چاہیے جس میں فراہم کی جانے والی سروس کے ساتھ جس نے وہ سروس دی ہو اس کا نام بھی درج ہونا چاہیے۔ اس طرح دن کے آخر میں آپ فراہم کردہ سروسز کی تعداد کا حساب کر سکتے ہیں۔ مزید برآں اس کی مدد سے آپ ملازمین کی پیداواری صلاحیت اور کارکردگی کا تجزیہ بھی کر سکتے ہیں۔

فراہم کردہ سروسز کے ریکارڈ کا نمونہ

تاریخ: ________

نمبر شمار	فراہم کردہ سروس	ملازم کا نام جس نے سروس فراہم کی
01	ایکنی فیشل	بینا
02	تھریڈنگ	سیمی
03	مکمل جسم کی ویکس	سونیا
04	مینی کیور	سیمی

نقد وصولی کی کتاب [3]

سیلون میں ادائیگی درج ذیل طریقوں سے کی جاتی ہے:

☆ کیش یا نقد

☆ ڈیبٹ کارڈ کی ذریعے

☆ کریڈٹ کارڈ کے ذریعے

نقد وصول ہونے والی رقم کا فوراً کیش بُک میں اندراج کرنا چاہیے تا کہ دن کے آخر میں اکاؤنٹس کی مفاہمت آسانی سے ممکن ہو۔

کارڈ چارجنگ مشین کا استعمال[4]

سیلون انتظامیہ کو چاہیے کہ سیلون میں Debit / Credit کارڈ چارجنگ مشین نصب کریں تا کہ کلائنٹس کو ادائیگی کے وقت سہولت ہو۔کیشیئر یا ریسپشنسٹ جو کہ کلائنٹس کی بلنگ کے ذمہ دار ہوں کو اس مشین کا استعمال آنا چاہیے۔ جب کریڈٹ کارڈ سے وصولی کی جاتی ہے تو دو رسیدیں پرنٹ کی جاتی ہے ایک کلائنٹ کو دی جاتی ہے اور دوسری پر کلائنٹ سے دستخط لیے جاتے ہیں جسے سیلون میں رکھا جاتا ہے جسے ضرورت پڑنے پر بینک کو پیش کی جاسکتی ہے۔ ذرج ذیل میں کچھ اہم باتیں دی گئی ہیں جو کریڈٹ کارڈ مشین آپریٹر کو یاد رکھنا ضروری ہیں:

کریڈٹ کارڈ مشین

☆ کریڈٹ کارڈ استعمال کرنے سے پہلے اس بات کی جانچ کرلیں کہ اس کی معیاد ختم نہیں ہوئی۔

☆ رسید پر کیے گئے کلائنٹ کے دستخط کو کریڈٹ کارڈ پر درج دستخط کے ساتھ تصدیق کرلیں۔

☆ بل کی پوری رقم کے لیے کارڈ کو صرف ایک بار چارج کریں۔

دی جانے والی خدمات کی تصدیق کے لیے عملے سے بات چیت[5]

ریسپشنسٹ یا کیشیئر جو کلائنٹ کی بلنگ کے حوالے سے ذمہ دار ہوں کو چاہیے کہ بل بنانے سے پہلے وہ تھراپسٹ سے کلائنٹ کو دی جانے والی سروسز کے بارے میں پوچھ لیں تا کہ تمام فراہم کردہ سروسز کو بل میں صحیح طریقے سے درج کیا جائے تا کہ درست بلنگ کو یقینی بنایا جاسکے۔ اس طرح کرنے سے کسی ایسی سروس کا اندراج نہ رہ سکے گا اور تمام فراہم کردہ سروسز کا ریکارڈ درست طریقے سے محفوظ ہو پائے گا۔

کلائنٹ کی تعداد کے بارے میں ریکارڈ جنھوں نے سیلون کا دورہ کیا[6]

سیلون کی انتظامیہ کو چاہیے کہ جن کلائنٹس نے سیلون کا دورہ کیا ہو ان کا مناسب طریقہ سے ریکارڈ رکھے۔ یہ معلومات درج ذیل مقاصد کے لیے مفید ثابت ہوسکتی ہیں:

☆ نقدی کی مصالحت کے لیے۔

☆ مہینے بھر کی آمدنی کا اندازہ لگانے کے لیے۔

☆ سامان کو چیک کرنے کے لیے۔

☆ چونکہ زیادہ تر کلائنٹس ہفتہ اور اتوار کو سیلون میں آنا پسند کرتے ہیں اس طرح جن کلائنٹس کو پہلے سے وقت دینا ہو ان کو ان معلومات کے ذریعے وقت دیا جاسکتا ہے۔

☆ ملازمین کی پیداوار اور صلاحیت کا اندازہ لگانے کے لیے۔

بل بُک کے ساتھ نقد رسیدوں کی مفاہمت[7]

کیشیئر کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ہر دن کے اختتام پر تمام نقد وصولی کی رسیدوں کو بل بُک کے ساتھ مصالحت کرے۔ جو نقد رقم وصول کی گئی ہو اس کو رسیدوں کے ساتھ تصدیق کرے جو کہ سیلون میں رکھی گئی ہوں۔ تمام رسیدوں پر درج رقم نقد وصول کی جانے والی رقم کے برابر ہونی چاہیے۔ اگر دن بھر میں کوئی اخراجات بھی کیے گئے ہوں تو ان کو آمدنی والی رقم میں سے نکال لیں تا کہ حساب درست آئے۔ آخر میں تمام رقم بحفاظت یا تو بینک یا پھر سیلون کی انتظامیہ کو فراہم کرنی چاہیے۔

انونٹری یا اشیاء کی فہرست کو چیک کرنا[8]

انونٹری سے مراد خام مال کے ہیں یا جس پر کام کیا جا رہا ہو یا ایسی اشیا یا سامان جو فروخت کے مقصد کے لیے ذخیرہ کیا گیا ہو۔

سیلون کی انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ انونٹری کو چیک کرنے کے لیے مناسب ریکارڈ رکھے۔ سٹور میں رکھی گئی اشیاء اور مصنوعات کا ریکارڈ رکھنا ضروری ہے اور جب یہ اشیاء یا مصنوعات کلائنٹ کو سروس دینے کے لیے لی جائیں تو تب بھی ان کا ریکارڈ رکھنا نہایت اہم ہے۔ ایک ہفتے یا مہینے کہ بعد ریکارڈ کی انونٹری کے ساتھ تصدیق کرنی چاہیے تا کہ ریکارڈ کی درستگی کو چیک کیا جا سکے۔ سیلون کے کاموں کا مکمل جائزہ لینا بھی ضروری ہے تا کہ کام کے دوران استعمال ہونے والی اشیاء اور مصنوعات کو ضائع ہونے سے روکا جا سکے۔ انونٹری کو چیک کرنا اس لیے بھی ضروری ہے کہ اس سے آپ مستقبل میں درکار اشیاء اور مصنوعات کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

کلائنٹ کو خوش آمدید کہنا اور خوشگوار رویہ سے روانہ کرنا

جائزہ

ایک پیشہ ور تھراپسٹ کی ذمہ داری ہے کہ وہ کلائنٹ کو گرمجوشی کے ساتھ سیلون میں خوش آمدید کہے اور پھر نہایت شائستگی کے ساتھ اس کو روانہ کرے۔ان تمام باتوں کو سیکھنے کے لیے اس یونٹ میں درج ذیل تدریسی عناصر دیے گئے ہیں:

☆ VIP کلائنٹس کو ہینڈل کرنا۔

☆ کلائنٹ کی آمد پر خوشگوار اور دوستانہ رویہ۔

☆ VIP اور عمر رسیدہ کلائنٹس کے لیے پروٹوکول کی منصوبہ بندی۔

☆ کلائنٹس کو چائے اور مشروب فراہم کرنا۔

☆ TV،AC، روشنی اور خوشبو کا استعمال۔

☆ کلائنٹ کو خوشگوار طریقے سے روانہ کرنا۔

VIP کلائنٹس کو ہینڈل کرنا[1]

VIP کلائنٹس سے مراد اہم شخصیات ہیں جن میں سیاست دان، مشہور شخصیات، اور کھلاڑی وغیرہ شامل ہیں۔ایسے کلائنٹس کے لیے اضافی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کو ٹریٹمنٹ کے دوران اضافی رازداری درکار ہوتی ہے۔اس کے علاوہ ایسی شخصیات بہت زیادہ مصروف ہوتی ہیں تو جب یہ سیلون میں کسی ٹریٹمنٹ کے لیے آئیں تو آپ کو چاہیے کے ان کی ٹریٹمنٹ کے لیے اضافی تھراپسٹ فراہم کیے جائیں تاکہ ان کی ٹریٹمنٹ موثر طریقے سے ہو پائے۔VIP کلائنٹس کو ریفریشمنٹ اور مشروبات بھی آفر کرنے چاہییں۔

کلائنٹ کی آمد پر خوشگوار اور دوستانہ رویہ[2]

انگلش کا ایک بہت مشہور محاورہ ہے کہ First Impression is the Last Impression یعنی پہلا تاثر ہی آخری تاثر ہوتا ہے۔اس لیے کلائنٹ جونہی سیلون میں داخل ہو اسے گرم جوشی، خوشگوار اور دوستانہ رویہ کے ساتھ خوش آمدید کہیں۔اس موقع پر یہ ریسپشنسٹ کی ذمہ داری ہے کہ وہ کلائنٹ کو اچھے طریقے سے استقبال کرے۔

VIP اور عمر رسیدہ کلائنٹس کے لیے پروٹوکول کی منصوبہ بندی[3]

سیلون انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ VIP، عمر رسیدہ اور معذور کلائنٹس کے لیے ایک معیاری منصوبہ بندی کریں تاکہ ان کو بہتر انداز سے سروس فراہم کی جا سکے۔ایسے کلائنٹس کو خصوصی ٹریٹمنٹ دینی چاہیے۔VIP اور معذور کلائنٹس کے لیے خصوصی داخلی راستہ اور ٹریٹمنٹ کے لیے استعمال ہونے والا کمرہ مخصوص کرنا چاہیے تاکہ ان کو کسی قسم کی تکلیف نہ پہنچے۔مزید برآں ایسے کلائنٹس کی آمد اور روانگی کے وقت سیلون کے کسی کارکن کو باہر ساتھ تک جانا چاہیے۔

کلائنٹس کو چائے اور مشروب فراہم کرنا[4]

پروفیشنل سیلونز میں کلائنٹس کو چائے اور مشروبات فراہم کیے جاتے ہیں۔اس سے کلائنٹ پر اچھا تاثر پڑتا ہے۔اس امر کے لیے آپ کو چاہیے کہ

آپ سیلون میں چائے بنانے کی کیتلی اور ایک عدد فریج رکھیں اور کسی ایک فرد کی ذمہ داری لگائیں کہ جب کوئی کلائنٹ کسی سروس کے لیے سیلون میں آئے تو اس کو چائے یا مشروب فراہم کرے۔

TV،AC، روشنی اور خوشبو کا استعمال[5]

جیسا کہ ماڈیول نمبر 01 میں بتایا گیا ہے کہ سیلون میں مناسب درجہ حرارت، روشنی اور ہوا کا ہونا ضروری ہے اسی طرح سیلون میں خوشبو کا استعمال بھی ہونا چاہیے۔ ہر تین سے چار گھنٹے کے بعد سیلون میں خوشبو کا چھڑکاؤ کرنا چاہیے تاکہ سیلون کا ماحول بہتر رہے۔

کلائنٹ کو خوشگوار طریقے سے روانہ کرنا[6]

یہ ایک پیشہ ور Esthetician کی ذمہ داری ہے کہ ٹریٹمنٹ دینے کے بعد کلائنٹ کو خوشگوار طریقے سے سیلون سے روانہ کرے۔ اسی طرح یہ ذمہ داری ریسپشنسٹ یا کیشیئر کی بھی ہے کہ جب وہ بل وصول کر چکے تو کلائنٹ کو نہایت خوشگوار طریقے سے سیلون سے روانہ کرے۔

ماڈیول کا خلاصہ

- ☆ پروفیشنلزم سے مراد کسی پیشہ ور کی طرف سے مہارت اور ذمہ داری سے کام کرنے کے ہیں۔
- ☆ بینچ مارکنگ سے مراد ایک ایسے عمل کے ہیں جس میں کسی خاص صنعت کو انڈسٹری کے بہترین عمل اور معیار سے موازنہ کیا جاتا ہے۔
- ☆ Contraindication یا ناموافق حالات اور علامات میں کلائنٹ کو کچھ مخصوص اقسام کی ٹریٹمنٹ سے پرہیز کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
- ☆ مہارتوں کے مقابلوں، پروفیشنل ورکشاپس اور نمائشوں میں حصہ لینے سے آپ اپنی مہارت کو دوسروں کی مہارتوں سے موازنہ کر سکتے ہیں۔
- ☆ انٹرنشپ سے مراد ایک ماہر کے ماتحت عملی تربیت حاصل کرنے کے ہیں۔
- ☆ ایک Esthetician بیوٹی انڈسٹری سے متعلقہ میگزین، کتابوں اور ویب سائٹس سے جدید مصنوعات، تکنیکوں اور طریقوں سے متعلق تحقیق کر سکتی ہے۔
- ☆ ریونیو سے مراد وہ آمدنی ہے جو کہ اشیاء کو فروخت اور سروسز کو فراہم کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔
- ☆ اخراجات سے مراد وہ خرچ ہے جو کہ اشیاء کی پیداوار یا سروسز کے انجام کرنے پر آتی ہے۔
- ☆ سیلون کی انونٹری سے مراد وہ اشیاء اور مصنوعات ہیں جو سٹور کی جاتی ہیں اور ٹریٹمنٹ کے دوران استعمال کی جاتی ہیں۔

سوالات و جوابات

سوال نمبر 1 پروفیشنل ازم کیا ہے؟

جواب پروفیشنل ازم ایک پیشہ ور سے امید کی جانے والی قابلیت یا مہارت کا نام ہے۔

سوال نمبر 2 بینچ مارکینگ کسے کہتے ہیں؟

جواب بینچ مارکینگ ایک ایسا عمل ہے جس کی مدد سے ایک مخصوص کاروبار کو انڈسٹری کے معیار سے موازنہ کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 3 Contraindication سے کیا مراد ہے؟

جواب یہ ایسی علامات ہے جن میں کسی کلائنٹ کو کچھ مخصوص ٹریٹمنٹ سے پرہیز کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

سوال نمبر 4 گاہکوں کے ساتھ براہ راست رابطہ کا مقصد کیا ہے؟

جواب گاہکوں کے ساتھ براہ راست رابطہ کا مقصد ان سے فراہم کی جانے والی سروس کے بارے میں رائے لینا ہے۔

سوال نمبر 5 ملازمین کے کاموں کو سراہنے کے کوئی سے دو طریقے بتائیں۔

جواب نقدی دے کر ان کے کام کو سراہنا اور ان کے کام کی تعریف سے کے سامنے کر کے ان کو سراہنا۔

سوال نمبر 6 مدمقابل سیلونز کی قیمتوں کی فہرست بنانا کیوں اہم ہے؟

جواب یہ سیلون کی قیمتوں کے تعین کے لیے اہم ہے۔

سوال نمبر 7 سیلون میں ادائیگی کے لیے استعمال ہونے والے طریقوں کا نام بتائیں۔

جواب نقدی، کریڈٹ کارڈ، اور ڈیبٹ کارڈ کے ذریعے۔

سوال نمبر 8 انٹرنشپ کی اہمیت کیا ہے؟

جواب انٹرنشپ اس لیے اہم ہے کہ اس کی مدد سے آپ ایک ماہر کی زیرِ نگرانی عملی طور پر تربیت حاصل کر سکتے ہیں۔

خود کو آزمائیں

صحیح جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔ آخر میں دیے گئے جوابات سے آپ اپنا جواب چیک کر سکتے ہیں۔

1۔ بینچ مارکینگ ایک ایسا عمل ہے جس کے تحت کسی ایک کاروبار کا موازنہ درج ذیل میں سے کسی ایک سے کیا جاتا ہے

ا) کلائنٹ کی بہترین پریکٹس ☐
ب) عملے کی بہترین پریکٹس ☐
ج) مینوفیکچر کی بہترین پریکٹس ☐
د) انڈسٹری کی بہترین پریکٹس ☐

2۔ عملے کی منتظمی کا مطلب ہے کہ

ا) عملے کے ساتھ پیشہ ورانہ برتاؤ ☐
ب) عملے کی رہنمائی ☐
ج) عملے کی حوصلہ افزائی ☐
د) عملے کو نرمی یا آرام دینا ☐

3۔ تحقیق درج ذیل کے ذریعہ کی جاسکتی ہے

ا) موسیقی سن کر ☐
ب) متعلقہ میگزین، کتابیں اور ویب سائٹس کو پڑھ کر ☐
ج) کلائنٹ سے بات چیت کر کے ☐
د) فلم دیکھ کر ☐

4۔ درج ذیل میں سے کس کے دوران نوٹس تیار کرنے چاہییں

ا) ٹریٹمنٹ کے دوران ☐
ب) تربیت کے دوران ☐
ج) فارغ اوقات میں ☐
د) مارکیٹ کے دورے کے دوران ☐

5۔ کلائنٹ مشاورتی فارم درج ذیل میں سے کیا ہوتا ہے

ا) رازدارانہ ☐
ب) اعلانیہ ☐
ج) عام ☐
د) سرِعام ☐

6۔ کلائنٹ کا طبی ریکارڈ درج ذیل میں سے کب لیا جاتا ہے

ا) ٹریٹمنٹ کے بعد ☐
ب) ٹریٹمنٹ کے آخر میں ☐
ج) ٹریٹمنٹ کے دوران ☐
د) ٹریٹمنٹ سے پہلے ☐

7۔ Heating and Lighting Bill درج ذیل میں سے کیا کہلاتے ہیں

ا) کاروبار کے اخراجات
ب) کاروبار کی آمدنی
ج) کاروبار کا قرضہ
د) کاروبار کا اثاثہ

8۔ انٹرنشپ درج ذیل میں سے کس کی نگرانی میں کی جاتی ہیں

ا) ماہر تھراپسٹ
ب) ماہر مینوفیکچرر
ج) ماہر امراض جلد
د) اکاؤنٹنٹ

9۔ نقدی کی رسیدیں درج ذیل میں سے کس کے ساتھ جوڑنی چاہییں

ا) بل بک
ب) Appointment Card
ج) مشاورتی فارم
د) قیمتوں کی فہرست

10۔ کلائنٹ کا بل درج ذیل میں سے کون بناتا ہے

ا) تھراپسٹ
ب) واچ مین
ج) ریپشنسٹ
د) مارکیٹنگ مینیجر

دُرست جوابات

درست جواب	سوال نمبر
د	1.
ا	2.
ب	3.
ب	4.
ا	5.
د	6.
ا	7.
ا	8.
ا	9.
ج	10.

انٹر پرینیورشپ

(Entrepreneurship)

تدریسی نتائج

اس ماڈیول کو مکمل کرنے کے بعد طالب علم اس قابل ہو جائے گا کہ:

- ☆ انٹر پرینیور کی ذمہ داریوں کو سمجھ سکے۔
- ☆ اپنا کاروبار شروع کرنے کیلیئے بزنس پلان بنا سکے۔
- ☆ کاروبار کی کامیابی اور ناکامی کی وجوہات کی شناخت کر سکے۔

انٹر پرینیور شپ ڈویلپمنٹ

جائزہ

"Entrepreneurship" کی سب سے عیاں مثال نئے کاروبار کی شروعات ہے۔ انفرادی سطح پر Entrepreneurship سے مراد کسی بھی خیال کی نشاندہی ہے۔ جو کہ کوئی بھی شخص منصوبہ بندی کے تحت اطمینان بخش سرگرمی میں لاگو کر سکے۔ کاروباری حوالے سے Entrepreneurship سے مراد کسی بھی کاروباری منصوبے پر عمل درآمد ہے۔ کاروباری تنظیم کار کے طور پر آپکو بے شمار فوائد ہو سکتے ہیں اور اس کے ذریعے آپ اپنے خاندان، سماج، کام کرنے والی جگہ اور معاشرے میں قابل احترام رکن کی حیثیت اختیار کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی سرگرمیوں میں کاروباری تنظیم کاری اپنائیں گے تو ہر طرح کی صورتحال سے با آسانی نپٹ سکیں گے۔ اس رویے کو اپنانے سے آپ زندگی میں درپیش مشکلات کی قدر کریں گے کیونکہ اس رویے کے تحت آپ مشکلات کو مثبت نتائج میں تبدیل کرنے میں کامیاب ہوں گے لہذا کاروباری تنظیم کاری میں قابلیت حاصل کرنے کیلئے اس یونٹ میں مندرجہ ذیل تدریسی عناصر کی تفصیلات درج ہیں:

انٹر پرینور شپ سے مراد نئے کاروبار کی شروعات ہے۔ انٹر پرینیور وہ شخص ہوتا ہے جو نیا کاروبار تشکیل دیتا ہے۔

1- کاروباری تنظیم کاری کے بنیادی اصول۔
2- پیسے کمانے کے طریقے۔
3- خود ملازمت کے فوائد اور نقصانات۔
4- کاروبار میں درپیش خطرات
5- خرچ، سیلز اور آمدنی
6- مارکیٹ کے رجحان کی پیش بینی کرنے کے طریقے۔

کاروباری تنظیم کاری کے بنیادی اصول [1]

کاروباری تنظیم کاری نئے کاروبار یا تنظیم کو تشکیل دینے کا عمل ہے۔ کاروباری منتظم کاروبار کے ماڈل کا ارتقاء کرتا ہے، انسانی اور دیگر ذرائع کا انتظام کرتا ہے اور وہ اس کاروبار کی کامیابی اور ناکامی کا پوری طرح سے ذمہ دار ہوتا ہے۔ کاروباری منتظم کو کاروبار میں نفع کمانے کیلئے اور اس کو صحیح طرح چلانے کیلئے اہل اور آمادہ ہونا چاہیئے۔ اس کے ساتھ ساتھ کاروباری منتظمی کے خطرات کو بھی مدنظر رکھنا چاہیئے۔ کاروباری منتظمی کی سب سے واضح مثال نیا کاروبار شروع کرنا ہے۔

کاروباری منتظم مرد یا خاتون میں مندرجہ ذیل نمایاں صفات پائی جاتی ہیں۔

1- طاقت

سمجھ داری سے محنت کرنا کاروبار کی کنجی ہے۔ منصوبوں کو کامیابی سے مکمل کرنے کیلئے اور مسائل کا حل نکالنے کیلئے بہت زیادہ ذہنی اور جسمانی طاقت کی ضرورت ہوتی ہے، اس طاقت کو برقرار رکھنے کیلئے آپکو اپنے دماغ اور حواس کو متحرک کرنا چاہیئے۔ دیکھنے، سننے، چھونے، سونگھنے اور چکھنے کی حسوں کو چوکس رکھیں۔ تاکہ اس بات کی نشان دہی ہو سکے کہ مختلف حالات میں کیا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

2- کامیابی کا حصول

آپ جس بھی سرگرمی میں مصروف ہوں اُس میں کامیابی حاصل کرنے کیلئے حوصلہ افزائی کا ہونا ضروری ہے۔ آپ کا مثبت رویہ اور شعور آپ کو قابل قبول نتائج حاصل کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ آپ کی یہ سوچ آپ کو عام آدمی کی نسبت زیادہ محنت کرنے کے قابل بناتی ہے۔

3- کام کی تکمیل کرنا

تسلی بخش نتائج اخذ کرنے کیلئے کام کو بہترین انداز میں تکمیل اور مقررہ وقت میں اختتام پذیر کرنا چاہیئے۔ حدف کو تکمیل کرنے کیلئے قابلیت، موثر اقدامات اور وقت کی پابندی انتہائی ضروری پہلو ہیں۔ نتائج پر مدنظر رکھنے سے آپ کو کام کرنے میں مدد ملتی ہے۔

4- ہمدردی

آپ ذہنی طور پر اپنے آپ کو ان لوگوں کے مقام پر رکھتے ہیں جن پر آپ نے اثر انداز ہونا ہو۔آپ کوشش کریں کہ آپ ویسا ہی محسوس کریں جیسا کہ وہ محسوس کرتے ہوں۔آپ اپنے آپ کو ان کی جگہ پر رکھتے ہیں۔ایک کاروبار کو چلاتے ہوئے آپ یہ سوچنے کے قابل ہوتے ہیں کہ آپکا ممکنہ گاہک کیا محسوس کرے گا۔آپ اپنے اردگرد کے ماحول اور لوگوں پر مرتب ہونے والے اثرات کو ذہن میں رکھتے ہیں۔

کاروباری منتظم طاقت کامیابی کے اغراض کام کی تکمیل کرنا ہمدردی حاضر دماغی منصوبہ بندی خطرات مول لینا ایجادات ہنر آزادی

5- حاضر دماغی

آپ میں رہنمائی اور ہدایات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔کاروباری تنظیم کو چلانے کے لیے مادی اور غیر مادی وسائل کی شناخت،حرکت اور موثر طرح سے استعمال میں لانا انتہائی ضروری ہے۔

6- منصوبہ بندی

تنظیم کی مکمل شکل دیکھنے کیلئے تحریری منصوبہ بندی انتہائی ضروری ہے اس سے صورت حال واضح ہوگی اور فیصلہ کرنے میں بھی آسانی ہوگی کہ یہ تنظیم تشکیل دینی چاہئے یا نہیں۔منصوبہ بندی کے ذریعے نفع اور نقصان کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

7- خطرات مول لینا

کاروبار کو شروع کرنے یا سرگرمی کو آغاز کرنے کیلئے فیصلہ کرنا انتہائی ضروری ہے تمام کاروباری منتظم مرد اور خواتین تحقیق کے بعد ہی یہ خطرہ مول لیتے ہیں تاکہ وہ مقرراہ احداف کو کامیابی سے حاصل کرسکیں۔

8- ایجاد

کاروباری منتظم اس خصوصیت کا بھی مالک ہوتا ہے کہ وہ نت نئی سوچوں سے منفرد سرگرمیاں سرانجام دے سکتا ہے۔انفرادیت،تصور اور بصیرت سے آپ کسی بھی صورت حال میں نئی حکمت عملی تشکیل دے سکتے ہیں۔

9- ہنر

مرد اور خواتین جو کاروباری منتظم ہوتے ہیں وہ اِس قابل ہوتے ہیں یا اتنا علم رکھتے ہیں جس کی مدد سے وہ کسی بھی کام کو مکمل کرسکتے ہیں۔بہت سے کاروباری منتظم مرد اور خواتین کو کاروبار شروع کرنے سے پہلے ہی کام سے متعلق کچھ حد تک علم و دانش اور تجربہ ہوتا ہے۔آپ کو اپنے ہنر کا جائزہ لینا چاہئے کہ اس کو کس طرح کاروبار کی منتظمی میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔حاصل شُدہ قابلیت اور ہنر کو مسلسل استعمال کرنا چاہئے ورنہ یہ حاصل شدہ قابلیت اور ہنر بھول جائیں گے اور وہ ضائع ہوجائیں گے۔

10- دوسروں پر انحصار کا ختم ہونا

آزادی کا مطلب ہے کے دوسروں پر انحصار کا ختم ہونا،کاروباری منتظم اپنے فیصلے خود کرتا ہے اور اس کی شخصیت میں خود اعتمادی پائی جاتی ہے۔ وہ اپنی مرضی کرتا ہے لیکن ضرورت کے تحت دوسروں کا مشورہ بھی لیتا ہے۔

11- کاروباری روابط اور تعلقات

کاروباری روابط قائم کرنا انتہائی ضروری ہے کیونکہ اس کے ذریعے کاروباری منتظم دوسرے لوگوں سے معلومات اور کسی بھی عمل کے نتائج کے بارے میں آراء حاصل کرسکتا ہے۔کاروباری منتظم دوسرے لوگوں سے مشورہ لیتا ہے اور اس معلومات کی مدد سے اپنے خیالات اور فلسفوں کو تشکیل دیتا ہے۔

12- حدف کو تکمیل کرنا

کاروباری منتظم اپنے احداف کو پانے کیلئے نتائج کو مدنظر رکھتے ہیں۔اپنی سرگرمیوں پر ان کا اثر ورسوخ ہوتا ہے۔ان کے احداف مشکل ہوتے ہین لیکن کوشش کرنے پر حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

پیسے کمانے کے طریقے[2]

پیسے کمانے کے دوطریقے ہیں.

1- ملازمت کے ذریعے

2- اپنے کاروبار یا اپنے روزگار کے ذریعے

آپ کسی بھی تنظیم کا بحثییت ایک ملازم حصہ بن سکتے ہیں اور اپنا ذریعہ معاش بنا سکتے ہیں ایک ملازم کی حیثیت سے آپ کو اپنی ملازمت میں دی گئی ذمہ داریوں کے مطابق کام کرنا پڑتا ہے یا پھر آپ اپنا کاروبار خود شروع کر کے کاروباری منتظم بن سکتے ہیں کاروبار کو صحیح طرح چلانے کیلئے آپ کو مختلف کام کرنے ہوتے ہیں۔

خودروزگار کے فوائد اور نقصانات [3]

فوائد	نقصانات
☆ تقلید کرنے کی بجائے رہنمائی کرتا ہے	☆ کام کرنے کا وقت لمبا اور غیر معمولی ہوتا ہے
☆ خیالات پر عملدرآمد کر لیتا ہے۔	☆ وسیع ذمہ داری ہوتی ہے۔
☆ تخلیق کار ہوسکتا ہے۔	☆ آمدنی ایک سی نہیں ہوتی۔ اور اس کی کوئی ضمانت نہیں دے سکتا۔
☆ ممکنہ آمدنی کی کوئی حد نہیں ہوتی	☆ اکیلے کام کرنے سے تناؤ کا ہونا۔
☆ آزادی	☆ مالی خطرات مول لینا

کاروبار سے منسلک خطرات [4]

کاروبار میں دوطرح کے خطرات ہوتے ہیں۔

1- اندرونی خطرات کے عوامل

2- بیرونی خطرات کے عوامل

اندرونی خطرات کے عوامل

1- تنظیمی اور انتظامی خطرات

یہ خطرات آپ کے روزمرہ کے عمل اور انتظامی کاروائی کا حصہ ہوتے ہیں۔ اس میں بے ترتیب یا غلط ریکارڈ قائم کرنا، متروک اور خراب انفارمیشن ٹیکنالوجی کا سسٹم یا سپلائی کے نظام کا منقطع ہونا شامل ہیں۔

2- حکمت عملی سے متعلق خطرات

یہ خطرات آپ کے کاروبار کے منصوبہ میں درج اہداف کو حاصل کرنے میں اثر انداز کرتے ہیں۔ اِس میں گاہکوں کے مطالبات میں تبدیلی ،ٹیکنالوجی کی تبدیلی وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ یہ آپ کے کاروبار کو خطرات لاحق کرتے ہیں۔ خاص طور پر اس حوالے سے خطرات پیدا ہوتے ہیں کہ گاہک آپ کی مصنوعات اور خدمات کے بارے میں کیا رائے رکھتے ہیں مثلاً زیادہ قیمت یا پرانی مصنوعات وغیرہ

3- ایجاد سے متعلق خطرات

مدِ مقابل کاروبار سے مقابلہ کرنے کیلئے اوران سے ایک قدم آگے بڑھنے کیلئے کاروبار کیلئے ایجادات ضروری ہیں اس میں مارکیٹنگ پلان میں شامل رعائیی سکیمیں ملازموں کی ٹریننگ یا فلاح و بہبود اور نئی ٹیکنالوجی وغیرہ شامل ہوتے ہیں نئی ایجادات کے فقدان کے باعث کاروبار کی ترقی میں رکاوٹ بن سکتے ہیں اس کے علاوہ ایجادات کے فقدان کے باعث کاروبار سادہ بیزنز ،سکن اور غیر متعلقہ بن سکتا ہے۔

4- مالی خطرات

مالی خطرات آپ کے کاروبار کے مالی ڈھانچے اور کاروباری لین دین کا حصہ ہوتے ہیں ان خطرات میں یہ چیزیں شامل ہوتی ہیں جیسا کہ آپ ایک ہی گاہک پر زیادہ انحصار کریں یا شرح سود میں تبدیلی آجائے۔

بیرونی خطرات کے عوامل

1- قانون کے عملدرآمد سے متعلق خطرات

ان خطرات میں ٹیکس، روزگار، صحت وحفاظت اور منصفانہ تجارت سے متعلق قوانین کی اطاعت شامل ہوتی ہیں۔

2- ماحولیاتی اور قدرتی خطرات

کاروبار کی لوکیشن کے بھی اس پر بہت زیادہ خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔اس میں قدرتی آفات مثلاً آگ لگنا، ژالہ باری ہونا، یا آندھی اور طوفان کے باعث ہونے والے نقصانات مثلاً پانی کے پائپ کا پھٹنا یا بجلی کا منقطع ہونا شامل ہوتے ہیں۔

3- ٹیکنالوجی سے لاحق خطرات

اپنے کاروبار کو گاہکوں کی امیدوں پر پورا اتارنے کیلئے نئی ٹیکنالوجی کا استعمال کرنا انتہائی ضروری ہے۔اپنے کاروبار کے ارد گرد استعمال کی جانے والی ٹیکنالوجی پر نظر رکھنی چاہئے۔اس سلسلے میں دوسرے کاروبار کے مالکان سے بات چیت کرنی چاہیے اور مارکیٹ میں موجود رجحان کا آن لائن اپنے کاروبار کو لوگوں میں متعارف کروانا ضروری ہے۔

4- صحت وحفاظتی خطرات

اپنے کاروبار کو ملازمین اور گاہکوں کیلئے نہ صرف قانونی اور معاشرتی لحاظ سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔اگر آپ صحت کا خیال نہیں کرینگے تو آپ کا کاروبار متاثر ہو سکتا ہے ۔کچھ ممکنہ خطرات میں بعض ایسے ضابطہ اخلاق شامل ہوتے ہیں جن سے آپ کی پیداوار کی لاگت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔مثلاً بہتر کوالٹی کا معیار یا OHS میں تبدیلی جس کا مطلب زیادہ خرچہ جیسے کہ اپنے ملازمین کو حفاظتی سامان وآلات مہیا کرنا شامل ہوتے ہیں۔

5- سیاسی اور اقتصادی خطرات

کچھ کاروبار حکومت اور اسکی پالیسیوں کے تبدیل ہونے سے بھی اثر انداز ہوتے ہیں اسی طرح اقتصادی تبدیلیاں مثلاً اقتصادی بدحالی اور شرح سود میں تبدیلی بھی کاروبار کو خطرات لاحق کر سکتے ہیں۔

اخراجات، سیلز اور آمدنی [5]

اخراجات

اخراجات سے مراد کسی دوسرے شخص یا انسانوں کے گروہ کو کسی خدمت یا شے کے بدلے پیسے دینا ہے۔ایک کرائے دار کیلئے کرایہ ایک خرچ ہے۔اسی طرح طالب علموں اوران کے والدین کیلئے ان کی ٹیوشن فیس بھی ایک خرچہ ہے اور کاروباری شخص کے لئے ملازمین کی تنخواہیں بھی خرچہ ہیں۔

سیلز: سیلز سے مراد پیسے کے عوض چیزوں، پراپرٹی اور خدمات کا حصول ہے۔

آمدنی: آمدنی سے مراد مصنوعات اور خدمات سے آنے والے پیسے یا پیسوں اور اثاثوں کے استعمال کے ذریعے حاصل ہونے والی آمدنی شامل ہوتے ہیں۔

مارکیٹ کے رجحان کی پیش بینی کرنے کی تکنیک[6]

1- سابقہ سیلز کی تفصیل

جو کمپنیاں کئی سالوں سے کاروبار میں شامل ہوں ان کیلئے سابقہ سیلز کا ریکارڈ مستقبل کی سیلز کا اندازہ لگانے کیلئے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

2- گاہکوں کی خریداری کا جائزہ

کاروبار مالکان کو اپنے ممکنہ گاہکوں کی خریدنے کی نیت کا اندازہ ہونا چاہئے کیونکہ اس سے مصنوعات کی فروخت کا پتا چل جاتا ہے یہ معلومات حاصل کرنے کیلئے ایک فوکس گروپ سے ممکنہ گاہکوں کی جغرافیائی لوکیشن ان کی عمریں اور مصنوعات کی پسندیدگی کی معلومات لینی چاہیے۔

انٹر پرینیور کے فرائض

جائزہ

ایک انٹر پرینیور بہت سے فرائض انجام دیتا ہے کاروبار کے شروع سے لے کر اس کی کامیابی کی سطح تک تمام ادارے ایک خیال سے شروع ہوتے ہیں چاہے کاروبار بڑا ہو یا چھوٹا ہوا یک انٹر پرینیور ہی تصورات کو عمل میں لاتا ہے۔ کاروباری منتظم کاروبار کی دنیا میں بہت سے فرائض انجام دیتا ہے۔ کاروباری منتظم ایک مؤجد اور تخلیق کار سوچ کے ساتھ نئی مصنوعات خدمات اور ملازمت کی تخلیق کرتا ہے۔

نیا کاروبار اقتصادی طور پر معاشرے کی کامیابی کیلئے نہایت اہم ہوتا ہے اس ضمن میں آپکی صلاحیت کو نکھارنے کیلئے اس لرننگ یونٹ کو مندرجہ ذیل عناصر کی تفصیل بیان کی گئی ہے۔

- ☆ مصنوعات قیمت اور جگہ کی منصوبہ بندی کا طریقہ کار
- ☆ کاروبار میں مالیاتی معاملات کو قابو کرنے کی اہمیت۔
- ☆ کاروبار کی سیلز بڑھانے کی تراکیب
- ☆ ٹیم بنانے کی اہمیت

مصنوعات، قیمت، جگہ اور پروموشن کی منصوبہ بندی کا طریقہ کار [1]

مصنوعات یا خدمات

کاروبار شروع کرنے کیلئے پہلی چیز جو درکار ہوتی ہے وہ مصنوعات یا خدمات ہیں۔ خدمت یا مصنوعات کا فیصلہ کرنا وہ پہلا فیصلہ ہے جس کی ضرورت کسی بھی منصوبے کو بنانے سے پہلے ہوتی ہے۔ مصنوعات کے جز کا فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کو مندرجہ ذیل سوالات اپنے آپ سے پوچھنے چاہیں۔

> **یاد رکھیے!**
> مارکیٹنگ مکس میں چار اہم چیزیں ہیں مصنوعات، قیمت، جگہ اور پروموشن۔

- ☆ آپ کونسی مصنوعات بیچ رہے ہیں؟
- ☆ آپ کی مصنوعات کی کوالٹی کیا ہوگی؟
- ☆ کون سے عوامل مارکیٹ سے مختلف ہیں؟
- ☆ آیا کہ آپکی مصنوعات بلکل نئی ہوگی یا کسی متعارف شدہ برانڈ کی ہوں گی کونسی ثانوی مصنوعات ہیں جن کو بنیادی مماثت کے ساتھ بیچا جا سکتا ہے (گارنٹی اور سروس کے ساتھ)۔

ان سوالات کی بنیاد پر مصنوعات کیلئے مختلف فیصلے کئے جاتے ہیں۔

قیمتیں مقرر کرنا

مصنوعات کی قیمتیں مقرر کرنا بہت سے مختلف عوامل پر منحصر ہوتا ہے۔ اس میں سب سے اہم چیز مصنوعات کی لاگت، اشتہاروں اور مارکیٹنگ کا خرچ، مارکیٹ میں مصنوعات کی قیمتوں کا اتار چڑھاؤ اور مصنوعات کی تقسیم پر آنے وال ۹ ی لاگت شامل ہوتے ہیں۔ ان میں سے کئی عناصر انفرادی طور پر بھی تبدیل ہوسکتے ہیں۔ لہذا قیمتیں کچھ اس طرح مقرر کرنی چاہیں کہ وہ کچھ عرصے کیلئے ان تبدیلیوں کو برداشت کرسکیں۔ اگر یہ تمام عناصر اکٹھے تبدیل ہوں تو مصنوعات کی قیمتوں کو بڑھانا یا کم کرنا پڑے گا۔

جگہ

جگہ کسی مصنوعات کی تقسیم کے ساتھ منسلک ہوتی ہے اگر صارف سے متعلقہ مصنوعات ہوں انہیں وسیع اور ممکنہ طور پر دور دراز تک علاقوں میسر ہونیکی ضرورت ہوتی ہے اس کے برعکس پر اگر اعلی درجہ کی صارف کے استعمال والی مصنوعات ہے تو یہ صرف منتخب کردہ سٹور پر میسر ہوگی اسی طرح سے اگر کاروباری شے ہے تو آپکو ایک ٹیم کی ضرورت ہے جو کاروباری لوگوں سے رابطے میں رہے اور انہیں وہ اشیاء میسر کریں۔
مثال کے طور پر ایک ایسی کمپنی جو ملکی سطح پر کسی شے کی تقسیم کرتی ہے پٹرول کی قیمتوں میں 10 روپے اضافے سے کمپنی کے نفع پر ایک بہت ہلا دینے والا اثر پڑتا ہے، اس لئے تقسیم کرنے کے ذرائع کے متعلقہ فیصلے کسی بھی کمپنی کے متعلقہ اخراجات کے فیصلوں میں اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں۔
درست اشیاء کو درست جگہ پر درست قیمت پر اور درست وقت پر رکھنا کامیاب کاروبار کی کنجی ہے۔
لہذا اشیاء کو تقسیم کرنے کی جگہ کا انتخاب اس کی قیمت پر منحصر ہوگا۔ معلومات کی تقسیم کا گہرا اثر ہوتا ہے۔

مالی اخراجات پر قابو پانے کی اہمیت [2]

کسی بھی ادارے کی انتظامیہ مالی سرگرمیوں کی نگرانی اس لئے کرتی ہے کہ سرمایہ کاری پر مرضی کے مطابق فائدہ حاصل کیا جاسکے۔ لہذا مالیاتی نگرانی کیلئے منیجرز Financial Statement کا استعمال کرتے ہیں جس میں سب سے اہم بجٹ ہے۔ اس کے علاوہ Operating ratio اور دیگر طریقے بھی استعمال ہوتے ہیں۔

اندرونی نگرانی

یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے تنظیمی کارکردگی اور عملیاتی احداف حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کے ذریعے قابل یقین مالیاتی رپورٹنگ، قوانین اور پالیسیوں کی اطاعت کو یقینی بنایا جاتا ہے۔ گویا اندرونی نگرانی ایک وسیع تصور ہے جس میں ہر وہ چیز شامل ہوتی ہے جو کسی بھی تنظیم کو خطرات سے بچاتی ہے۔
اس کے ذریعے تنظیمی وسائل کی سمت طے کی جاتی ہے۔ اس کی نگرانی کی جاتی ہے اور اس کی پیائش کی جاتی ہے۔ اس کی مدد سے تنظیم میں کی جانے والی مالیاتی بدعنوانی کی نشاندہی کی جاسکتی ہے اور یہ تنظیم کے وسائل کو بچانے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جس میں Physical (مثلاً مشینری اور پراپرٹی) اور ناقابل احساس وسائل (Intangible Resources) (مثلاً ساکھ Intelletual Property جیسا کہ ٹریڈ مارک) شامل ہوتے ہیں۔

کاروبار کی سیلز کو بڑھانے کی تکنیکیں [3]

کاروبار کی سیلز کو بڑھانے کے مختلف طریقے ہوتے ہیں:

گاہکوں کو سمجھیں

گاہکوں کے بغیر آپ کی کوئی آمدنی نہیں ہوگی۔ لہذا ایسے گاہکوں کو کاروبار میں لانے والی آمدنی کے مطابق مختلف گروہوں میں تقسیم کریں۔
سب سے بیش قیمت گاہکوں پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں اور انہیں سب سے زیادہ سازگار ریٹس کی پیشکش کریں تاکہ یہ گاہک دوبارہ واپس آئیں۔
ایسے گاہکوں سے تاکید کریں کہ وہ اور لوگوں کو بھی حوالہ دیں تاکہ کاروبار کے گاہکوں میں اضافہ ہو۔

مقابلے کو ختم کرنا

ہر کاروبار میں حتی کہ ذاتی کاروبار کیلئے بھی مقابلہ بازی ضروری ہوتی ہے۔ اپنی قیمتوں اور معیار کا مدمقابل مصنوعات اور خدمات سے موازنہ کریں اپنے مقابلے کے تجزیے سے آپ سرسری تخمینہ کرسکیں گے کہ آپ اپنی مصنوعات اور خدمات کی قیمت کس طرح مقرر کریں آپ اپنی مصنوعات اور خدمات کی انکی اہمیت کے مطابق رقم تجویز کریں اور اپنا مقصد بھرپور قیمت وصول کرنا رکھیں۔ آپ خیال کریں کہ آپکی

مصنوعات اور خدمات ہمیشہ مقابلے میں آگے ہوں۔

Invoice Financial Discounting

سیل وہ آمدن ہے جو آپکو نقد یا نقدی کے برابر وصول ہو جیسا کہ قابل وصول رسیدات اگر چہ ان رسیدات کی مدد سے اپنی آمدن کو ریکارڈ کریں لیکن آپ حقیقت میں کوئی نقد رقم وصول نہیں کرتے۔ رسیدات پر سرمایہ کاری ایک مالیاتی حل ہے جس سے آپ کی غیر ادا شدہ رسیدات کو رسید کے 90 فیصد تک نقدی میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ جب گاہک آپکی رسید کی ادائیگی کرتا ہے تو رسید کی بقایا رقم آپ کو ادا ہو جاتی ہے۔

گاہک کی خدمات کے معیار (کسٹمر سروس) کو بڑھانا

اس رویے کو اپنائیں کہ کوشش کریں کہ ہر فروخت پر زیادہ سے زیادہ آمدن ہو۔ یہ زیادہ مالیت والی خدمات تجویز کر کے حاصل ہو سکتا ہے اسطرح آپکے گاہک کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور وہ آپکی خدمات کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرتا ہے۔ اپنے گاہک سے دریافت کریں کہ اسے آپکی کون سی مصنوعات یا خدمات کی ضرورت ہے اسطرح آپ گاہک کو متبادل بھی تجویز کر سکیں گے۔

خصوصی رعایت تجویز کریں

کاروباری گاہکوں کو دھرانے کیلئے قیمت میں رعایت دیں۔ اس طرح ان کی حوصلہ افزائی ہوگی کہ وہ مستقبل میں بھی ہمیشہ آپ کی خدمات استعمال کریں۔ یہ قیمتوں میں رعایت کے ایسے نظام کے ذریعے دی جاسکتی ہے جو فروخت کے حجم یا خیر خواہ گاہکوں کیلئے خصوصی رعایت سے منسلک ہو۔ اپنے منافع کو مت کم کریں بلکہ متبادل تجویز کرنے کی کوشش کریں جیسا کہ ایک چیز خریدیں اور ایک مفت حاصل کریں۔ مستحکم ضمانت یا منتخب مصنوعات پر 10 فیصد رعایت دینا بھی ایک اہم تجویز ہو سکتی ہے۔

مارکیٹنگ کی تکنیک

آپکے گاہک کو علم ہونا چاہئے کہ آپ کیا خدمات مہیا کرتے ہیں یہ ضروری نہیں کہ وہ فوراً اسے خریدیں بلکہ ان کے علم میں ہونا چاہیے کہ آپ کیا خدمات مہیا کرتے ہیں۔ اگر آپ نے اپنے کاروبار کیلئے ویب سائٹ نہیں بنوائی تو اس پر آنے والی لاگت آپکے لئے سب سے زیادہ منافع بخش ہوگی اور روایتی اور معاشرتی ذرائع ابلاغ کا اپنی مصنوعات اور خدمات کی مارکیٹنگ کیلئے بھرپور استعمال کریں۔

ٹیم بنانے کی اہمیت [4]

ٹیم بنانا نفسیاتی نظم وضبط کا ایک حصہ ہے جو تنظیمی سائیکالوجی کہلاتا ہے۔ یہ کام کرنے والے کارکنوں میں جوش پیدا کرتا ہے تاکہ وہ منصوبہ بندی کی تقریبات میں ایک دوسرے کیساتھ بھرپور تعاون سے بات چیت کریں۔ یہ تقریبات کسی انفرادی شخصیت کے مضبوط پہلوؤں کو نکھارنے میں استعمال ہو سکتی ہیں جیسا کہ قائدانہ صلاحیتیں یہ کسی فرد کیلئے فائدہ مند ہو سکتی ہیں یہ اس کے کام سے متعلق اطمینان کے ذریعے اس کو ترقی کے بھرپور مواقع فراہم کرتی ہیں اور اسطرح اسکی قوت بھی نمایاں ہوتی ہے۔ کسی بھی ملازم کیلئے اپنی ملازمت سے مطمئن ہونا نہایت اہم ہوتا ہے اور یہ قابل ملازمین کو رکھنے کیلئے ایک موثر ترین راستہ یا طریقہ ہے کارآمد اور قابل احترام احساس ٹیم کا حصہ ہونا ہے۔ اور کام کرنے کے ماحول میں کامیابی کا احساس ہونا خوش رہنے کیلئے لازمی جز ہے یہ احساسات افرادی قوت اور بہترین پیداوار کو یقینی بناتے ہیں اور اسکے نتیجہ میں ان کا رویہ انکے ساتھیوں کو بھی ترغیب دیتا ہے کام کی حدود میں خوش رہنے والا عملہ بہتر پیداوار والا عملہ ثابت ہوتا ہے کمپنیز Companies اکثر ٹیم بنانے کے عمل کو کسی ایک فرد یا پوری ٹیم اور پوری کمپنی کیلئے مثبت نتیجہ سمجھتی ہیں۔

> **یاد رکھیے**
> انفرادی ہنر سے ایک کھیل تو جیتا جاسکتا ہے لیکن ٹیم ورک اور ذہانت سے چیمپین شپ جیتی جاسکتی ہے۔

ٹیم بنانے کی وجوہات

1- روابط میں بہتری 2- کام والی جگہ کا زیادہ لطف اندوز ہونا 3- ٹیم کو متحرک کرنا 4- ایک دوسرے کو جاننا

5- ہر ایک کو برابری کی سطح پر رکھنا 6- ٹیم کو ذاتی ضوابط کی حکمت عملی سمجھانا۔ 7- ٹیم کے ارکان کو ان کی طاقت اور کمزوریوں سے آگاہ کرنے میں مدد کرنا۔

8- ٹیم کے ارکان کی قوتوں کی شناخت اور انہیں استعمال میں لانا۔ 9- ٹیم کی کارکردگی کو بہتر بنانا۔ 10- ٹیم کے ارکان سے موثر اشتراک کرنا۔

مُلکی معیشت میں انٹر پرینیور کا کردار

جائزہ

انٹر پرینیور ایک ایسا قومی اثاثہ ہوتے ہیں جن کی صلاحیتوں کونکھارا جاتا ہے،ان کی بھرپور حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور بہت زیادہ معاوضہ دیا جاتا ہے۔ انٹر پرینیور ہمارے رہنے اور کام کرنے کے طریقے کار کو بدل سکتے ہیں۔ اگر یہ تنظیم کار کامیاب ہوں تو ان کی ایجادات ہماری زندگی کے معیار کو بہتر کر سکتی ہے۔ اپنے کاروباری اداروں سے پیسہ کمانے کے ساتھ ساتھ وہ ملازمت پیدا کرتے ہیں اور معاشرے کی حالت کو خوشحال کرتے ہیں۔

آپ کی صلاحیتوں کو ابھارنے کیلئے اس لرننگ یونٹ میں مندرجہ ذیل عناصر کی تفصیل دی گئی ہے ۔

1- معیشت میں ملازمت کے مواقع پیدا کرنا۔
2- افرادی قوت میں اضافہ کرنا۔
3- مروجہ قوانین پر عمل درآمد کرنا۔
4- قومی آمدنی میں حصہ ڈالنا۔
5- معاشرے کو خدمات مہیا کرنا کاروبار کو وسیع کرنا۔

معشیت مین روزگار پیدا کرنا[1]

انٹر پرینیور نئی معیشت میں ملازمت کے مواقع پیدا کرتا ہے۔جس سے معیشت میں آمدنی پیدا ہوتی ہے لہذا اس سے معیشت میں مزید بہتری آتی ہے۔

افرادی قوت میں اضافہ کرنا[2]

بہت سے کاروبار ایسے ہیں جو ایک دوسرے سے منسلک ہوتے ہیں لہذا کاروبار تنظیم کاری ایسے تمام کاروباروں کو افرادی قوت مہیا کرتے ہیں۔ مثلاً انفارمیشن ٹیکنالوجی سے منسلک کاروبار، کال سینٹر والے کاروبار وغیرہ۔ تعلیم اور ٹریننگ دینے والے اداروں نے انفارمیشن ٹیکنالوجی کی صنعت میں نئے لوگوں کی تربیت کی ہے جنہیں بہترین اور زیادہ تنخواہیں دی جارہی ہیں۔ افرادی قوت کی اس نشوونما سے انفراسٹرکچر ڈویلپمنٹ کی تنظیمیں اور رئیل اسٹیٹ کی کمپنیوں نے بھی فائدہ اٹھایا کیونکہ کام کرنے والے افراد نے بہتر زندگی کی تلاش میں زیادہ تنخواہ والی ملازمتوں کا رخ کیا تا کہ مستقبل میں ترقی پذیر ممالک کو ترقی کرنے کیلئے مضبوط افرادی قوت عمارتوں کے بجائے پیپر کلپ پر سرمایہ کاری اور قابل افرادی قوت درکار ہے۔ کاروباری تنظیم کاری کے ذریعے اعلیٰ تعلیم یافتہ پروگرامر سے لے کر ایک مزدور تک تمام افرادر کے ہنر کا پوری معیشت کو کافی حد تک فائدہ ہوسکتا ہے۔

> **یاد رکھیے!**
> یہ آپ کا فیصلہ ہے کہ آپ ملازمت تلاش کرنے والا بنتے ہیں یا ملازمت دینے والا

مروجہ قوانین پر عمل درآمد کرنا[3]

کاروباری تنظیم کاری کی نشونما میں قوانین بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن قوانین بنانے والے اداروں کو قوانین بناتے ہوئے اچھے متوازن عمل کو فروغ دینا چاہیئے بے ضابطہ کاروباروں سے ناپسندیدہ سماجی نتائج رونما ہوسکتے ہیں مثلاً مارکیٹ میں غیر منصفانہ برتاؤ سامنے آتا ہے بدعنوانی

کوفروغ ملتا ہے مالی بحران اور مجرمانہ سرگرمیوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

قومی آمدنی میں حصہ ڈالنا[4]

روزگار اور آمدنی کے اضافے سے ملکی آمدنی میں بھی بذریعہ حکومتی ٹیکس کی آمدنی اور حکومتی خرچوں میں اضافہ ہوتا ہے اس آمدنی کو حکومت بری کارکردگی والے شعبوں اور افرادی قوت پر بھی استعمال کرسکتی ہے۔

معاشرے کو خدمات مہیا کرنا اور کاروبار کو وسیع کرنا[5]

جب کاروبار منفرد انداز میں نئی مصنوعات اور خدمات متعارف کرتے ہیں تو وہ درحقیقت موروثی طریقوں کو ترک کرتے ہیں اور بلاواسطہ طور پر آزادی کی حمایت کرتے ہوئے اور غیر مروجہ نظام اور ٹیکنالوجی پر کم انحصار کرتے ہیں چنانچہ اس سے زندگی کے معیار میں بہتری آتی ہے، حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور معاشی آزادی حاصل کی جاسکتی ہے۔

کاروباراور مارکیٹنگ پلان

جائزہ

کاروباری پلان کا بنیادی مقصد یہ واضح کرنا ہے کہ کاروبار کیا ہے اور وقت کے ساتھ اسکے مقاصد کیا ہونگے۔کاروبار کے مقاصد اور سمت کی وضاحت سے یہ سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے کہ کاروبار کو آگے کیسے بڑھایا جاسکتا ہے یہ وضاحت کاروبار کی تفصیلات اور اس میں مہیا کی جانے والی مصنوعات یا خدمات کی تفصیلات پر مشتمل ہوتی ہے۔اس میں کاروبار کے تصور کی تفصیلات بھی شامل ہوسکتی ہیں اس ضمن میں آپ کی مہارت کو نکھارنے کیلئے مندرجہ ذیل تدریسی عناصر کی تفصیلات اس یونٹ میں درج ہیں۔

- ☆ مارکیٹ کا رجحان
- ☆ کاروبار کا تصور/ کاروبار میں مہیا کی جانے والی خدمات
- ☆ کاروباری پلان پرعمل درآمد
- ☆ کاروبار میں درکار سرمایہ
- ☆ سرمائے کے ذرائع
- ☆ کاروباری پلان

مارکیٹ کا رجحان [1]

کاروبار کی مارکیٹ میں ایک مخصوص جغرافیائی حدود میں مقیم لوگ شامل ہوتے ہیں جن کو مخصوص مصنوعات یا خدمات درکار ہوتی ہیں اور وہ ان کو خریدنے کے خواہاں اور اہل ہوتے ہیں ہر کاروبار کسی نہ کسی قسم کی مصنوعات اور خدمات لوگوں کو فروخت کرتا ہے۔

مارکیٹ رجحانات کی مثالیں

- ☆ گاہکوں کی بدلتی ہوئی ضروریات جیسا کہ مصنوعات یا خدمات کے استعمال میں اضافہ یا کمی
- ☆ آبادی کے بدلتے ہوئے شماریات جیسا کہ بچوں کا زیادہ دیر تک گھر میں رہنے کا رجحان
- ☆ قیمتیں جیسا کہ مارکیٹ کے مطابق رعایت کا رجحان
- ☆ ٹیکنالوجی جیسا کہ آن لائن خریدنے کا بڑھتا ہوا رجحان
- ☆ معیشت جیسا کہ شرح سود میں تبدیلی
- ☆ عالمی عوامل جیسا کہ عالمی معیشت میں تبدیلی
- ☆ سماجی عوامل جیسا کہ معاشرتی رویوں میں تبدیلی مثلاً آن لائن روابط
- ☆ مواصلات یا میڈیا جیسا کہ بعض گاہکوں کا بڑھتا ہوسوشل میڈیا کا استعمال
- ☆ گاہکوں کی ڈیمانڈ میں ترتیب وار تبدیلی جیسا کہ گھروں کی مانگ میں اضافے سے کنسٹرکشن کی مارکیٹ اثر انداز ہوگی۔

کاروباری تصور کسی بھی شخص یا تنظیم کا شناخت شدہ مسئلے کو حل کرنے کی کوشش یا قدرتی سماجی اقتصادی اور ماحولیاتی ضروریات کو پورا کرنے کا عمل ہے۔مثلاً (تنظیم ،قدرتی وسائل، آلودگی، مارکیٹ، سماجی وغیرہ) کاروبار کو حتمی شکل دینے کیلئے ایک اچھا تصور یا خیال تلاش کرنا پہلا قدم ہے۔
اگرچہ دو چیزوں پر غور کرنا چاہئے جیسا کہ:

1- گو کہ کاروباری تصور ایک لازمی جز ہے۔لیکن یہ صرف ایک ذریعہ ہے۔

2- تصور جتنا مرضی اچھا ہو لیکن کاروبار کی کامیابی میں صرف اچھا تصور ہی ضروری نہیں۔

دوسرے لفظوں میں کاروباری تصور کی اہمیت کو سامنے رکھتے ہوئے ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ یہ صرف ایک ذریعہ ہے جس سے ایک کامیاب کاروبار تشکیل دیا جا سکتا ہے۔ اگر تین کاروباری تصور ہوں تو اس میں سے صرف ایک ہی کامیاب کاروبار بن سکے گا۔

کاروباری منصوبے پر عمل درآمد [3]

مندرجہ ذیل طریقہ کار کاروبار منصوبے پر عمل کرنے کیلئے اپنایا جاتا ہے۔

پہلا مرحلہ

سب سے پہلے اپنا کاروباری منصوبہ لکھیں جس میں ضروری معلومات جیسا کہ کاروباری منصوبے کی تفصیل چیزوں کی مقدار قیمتوں کی حکمت عملی، کاروبار کیلئے جگہ کا انتخاب، ترقی کے طریقے، آمدن کے ذریعے، فروخت کا منصوبہ، کیش فلو وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔

کاروباری منصوبے
وہ دستاویزات جو کہ آپ کے کاروبار کی خاص تفصیلات کے منصوبے بنانے میں استعمال کی جاتی ہیں۔

دوسرا مرحلہ

بہترین رائے حاصل کرنے کیلئے ہر حصے کی اچھی طرح تحقیق کریں۔ اس میں یہ معلومات شامل ہوتی ہیں کہ آپ مارکیٹ کی تحقیق کیسے کرینگے اور آپ گاہکوں کی شماریات کیسے بنائیں گے جب آپ مارکیٹ کی تحقیق کا عمل ترتیب دے رہے ہوں تو اس بات کا اندازہ لگائیں کہ آپ کو کون سی معلومات درکار ہوگی۔ آپ کون سے سوالات کریں گے، آپ وہ سوالات کیسے پوچھیں گے اور آپ سروے کیسے کروائیں گے اس کے علاوہ اس سروے میں آنے والی لاگت کا بھی حساب لگائیں۔

تیسرا مرحلہ

کسی بھی اکاؤنٹنٹ سے مل کر اپنی آمدنی خرچوں، بچت، حساب کتاب اور ٹیکسوں پر نظر ثانی کریں۔ کسی وکیل سے مل کر اس بات کی تسلی کریں کہ آپ کے پاس تمام پرمٹ اور لائسنس وغیرہ موجود ہیں اور آپ تمام قوانین پر عمل کر رہے ہیں مثلاً صحت، حفاظت اور مزدوروں کے قوانین وغیرہ۔

چوتھا مرحلہ

کاروباری منصوبے پر عمل درآمد شروع کریں اور منصوبے میں درج تمام مراحل پر عمل درآمد کریں مثلاً آپ کو اپنی کمپنی کا نام ٹریڈ مارک وغیرہ چاہئے ہوگا اس کے علاوہ آپ کو کاروبار کے لائسنس اور پرمٹ وغیرہ درکار ہوں گے اس کے ساتھ ساتھ کاروبار کو شروع کرنے سے پہلے آپ کو بینک اکاؤنٹ کھولنے اور دیگر اقدامات کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اس میں مزید پیچیدہ عمل شامل ہونگے۔ جیسا کہ سپلائر سے خرید و فروخت کرنا، ملازم رکھنا اور مارکیٹنگ مواد تیار کرنا۔

پانچواں مرحلہ

باقاعدگی سے اپنے کاروبار منصوبے پر نظر ثانی کیا کریں کاروبار شروع ہونے کے بعد بجٹ میں شامل نمبروں کا موازنہ اصل کارکردگی سے کریں۔ اس بات پر غور کریں کہ کیا آپ صحیح سمت میں جا رہے ہیں یا کاروبار میں تبدیلیوں کی ضرورت ہے مثلاً لاگت کو کم کرنا قیمتوں کو بڑھانا یا مارکیٹنگ میں اضافہ کرنا۔

کاروبار میں درکار سرمایہ [4]

اگر کوئی بھی شخص کاروبار شروع کرنے کا خواہاں ہوں تو اسے اس بات کا علم ہونا چاہئے کہ کاروبار کو شروع کرنے کیلئے کچھ رقم کی ضرورت ہوتی ہے اور جب کاروبار شروع ہو جائے تو جتنے عرصے تک کاروبار کو فروخت کے ذریعے آمدنی نہیں ہوتی اتنی دیر تک ادائیگیوں کیلئے بھی پیسا چاہئے ہوگا۔

1- کاروبار کے شروع ہونے سے پہلے کی ادائیگیاں یا سرمائے کیلئے درکار رقم

اس کا مطلب ہے کہ جو شخص کاروبار شروع کر رہا ہو اسے کاروبار کے شروع ہونے سے پہلے بھی ادائیگیاں کرنی ہونگی۔ یہ والی رقم کاروبار میں سرمائے کے طور پر استعمال ہوتی ہیں اور جتنی دیر کاروبار چلتا رہتا ہے یہ رقم سرمائے کے طور پر ہی رہتی ہے۔ مثلاً جگہ کو خریدنا ورک شاپ بنانا مشینری سامان آلات اور دفتر کا فرنیچر وغیرہ خریدنا اس کے علاوہ قانونی فیس پانی بجلی اور تیل فون کا کنکشن لینے کیلئے درکار رقم, کاروبار کی مشہوری کے خرچے وغیرہ۔

2- کاروبار کی شروع کی ادائیگیوں یا ورکنگ کیپیٹل

جب نیا کاروبار شروع ہوتا ہے تو کاروبار چلانے کیلئے ادائیگیوں کی ضرورت پڑتی ہے جب تک سیل کی آمدنی سے خرچ پورے نہیں ہوتے کاروبار میں نہیں آتی یہ وقت کی مدت کاروبار کی نوعیت پر منحصر ہے عمومی طور پر تجارتی سرگرمیوں کیلئے یہ مدت ایک ماہ سے کم ہوتی ہے جب کہ صنعتی سرگرمیوں کیلئے یہ مدت پروڈکشن کی تاریخ سے لے کر مصنوعات کی تقسیم تک ہوتی ہے (مثال کے طور پر تیار شدہ مصنوعات کے فیکٹری میں ذخیرے سے لے کر تھوک فروش خوردفروش اور آخر میں گاہک تک) پیسوں کی وصولی کیش میں یا بینک اکاؤنٹ میں کئی مہینوں تک ہوتی ہے یہ پیسے کاروبار میں لگائے جاتے ہیں۔ اور اسے ورکنگ کیپیٹل کہتے ہیں جب کاروبار بڑھتا ہے تو ورکنگ کیپیٹل کی ضروریات بھی بڑھتی ہیں۔

سرمائے کے ذرائع [5]

مندرجہ ذیل سرمایہ کے مختلف ذرائع ہیں:

1- ذاتی بچت
2- دوستوں اور رشتے داروں سے ادھار
3- **پارٹنرشپ: کاروبار کا مالک ایک سے زائد لوگوں کے ساتھ پارٹنرشپ یا شراکت کرسکتا ہے۔**
4- تجارتی انجمن کاروبار کو کمپنی یا تجارتی انجمن کے طور پر رجسٹرڈ کرایا جائے تاکہ اس کے اسٹاک کو سرمایہ کاری حاصل کرنے کیلئے بیچا جاسکے۔

مارکیٹنگ کی جگہ کا منصوبہ

کاروبار کی جگہ

سوچے ہوئے کاروباری مقام کی تفصیلات: ____________________

____

____

____

اس جگہ کا انتخاب کرنے کی وجوہات: ____________________

____

____

____

فروخت کیلئے گاہکوں تک پہنچنے کا ذریعہ:

1- فرد   2- تھوک فروش **Retailer**   3- پرچون فروش **Wholesaler**   4- دوسرے

اس تقسیم کے طریقے کو انتخاب کرنے کی وجوہات

مارکیٹنگ کے منصوبے کی اشاعت

اشاعت کی شروعات

گاہکوں کو نئے کاروبار سے متعارف کرنے کیلئے مختلف ذرائع مثلاً پرنٹ میڈیا یا بروشر، اخبار، ریڈیو اشتہار وغیرہ کے ذریعے تفصیلات سے آگاہ کریں اوران پر آنے والی لاگت کا بھی تخمینہ لگائیں۔

کاروبار کی قانونی شکل

کاروبار کی قانونی شکل کا انتخاب کرنے کی وجوہات

تنظیم اور عملہ

کاروبار کی تنظیم (عملے کی ضرورت)

	عہدہ	تنخواہ	ٹاسک، ذمہ داری، تعلیم
1-			
2-			
3-			
4-			
5-			

کاروباری منصوبہ

کاروباری تصور اور مارکیٹ

کاروباری تصور کی تفصیلات: مثلاً گاہکوں کی ضروریات کو جاننا، گاہک کون ہے، گاہکوں کو مطمئن کرنے کیلئے مصنوعات اور خدمات کی اقسام کرنا گاہک تک کیسے پہنچایا جائے۔

مارکیٹ کی تفصیلات

مثلاً جغرافیائی علاقہ، قصبہ، گاہک کی اقسام، پوری مارکیٹ کا سائز، حریفوں کی تفصیلات، نئے کاروبار کا مارکیٹ میں حصہ وغیرہ۔

مصنوعات کی مارکیٹنگ کا منصوبہ

مصنوعات	خدمات	تفصیلات سائز/رنگ/اور صفت	سامان کو باندھنے کا عمل	فروخت کے بعد کی سروس
مصنوعات 1				
مصنوعات 2				

مارکیٹنگ کی قیمت کا منصوبہ

	گاہک کتنا ادا کرنا چاہتے ہیں	حریف کی قیمتیں	ہماری قیمت	اس قیمت کو رکھنے کی وجوہات	رعایت
مصنوعات 1	زیادہ درمیانہ کم	زیادہ درمیانہ کم			ہاں % نہیں
مصنوعات 2	زیادہ درمیانہ کم	زیادہ درمیانہ کم			ہاں % نہیں

شروع کا سرمایہ

اشیاء/مخصوص	قیمت	مجموعی رقم

سرمایہ کاری/مستقل اثاثے

زمین		
عمارت		
سازوسامان		
ہتھیار		
مجموعی اشیاء		
کُل سرمایہ کاری		

کاروباری سرمایہ/ورکنگ کیپیٹل

حاضر مال		
عملے کے خرچے کا مہینہ		
روزمرہ کے خرچ		
عملیاتی خرچے		
مجموعی اشیاء		
کُل کاروباری سرمایہ/ورکنگ کیپیٹل		
شروع کا سرمایہ (A+B)		

سرمائے کے ذرائع

قسم	ذریعہ / تفصیل	رقم
حصصی سرمایہ	اپنی بچت	
مالکی	حصہ دار	
قرض	اہل وعیال	
	دوست	
	بینک	
مجموعی قرض		

قرض کی ادائیگی

ادائیگی کا وقت	1مہینہ	2مہینہ	3مہینہ	4مہینہ	5مہینہ	6مہینہ
بنیادی رقم						
سود کی رقم						
کُل قسط						

سیلز کا مہینہ وار منصوبہ

مہینہ	1مہینہ	2مہینہ	3مہینہ	4مہینہ	5مہینہ	6مہینہ
مصنوعات1	تعداد					
	قیمت					
	کل آمدنی					
مصنوعات2	تعداد					
	قیمت					
	کل آمدنی					

مہینے کے خرچے کا منصوبہ

مہینہ	1مہینہ	2مہینہ	3مہینہ	4مہینہ	5مہینہ	6مہینہ
مصنوعات1	تعداد					
	خرچ					
	کل خرچ					
مصنوعات2	تعداد					
	خرچ					
	کل خرچ					
	سب مصنوعات کا مجموعی خرچ					

Calculation of Profit/Loss نفع نقصان کا حساب

مہینہ	1 مہینہ	2 مہینہ	3 مہینہ	4 مہینہ	5 مہینہ	6 مہینہ
مجموعی آمدنی						
کل خرچے						
ٹیکس سے پہلے نفع						
E=C-D						
ٹیکس کے بعد نفع						
G=E-F						

Balance Sheet

اثاثے	رقم	قرض	رقم
Fixed Assets زمین عمارت ہتھیار سازوسامان Total Fixed Assets Current Assets ہاتھ میں روپے بینک میں رقم حساب واجب الحصول ذخیرہ Total Current Assets	Account Payable other Payable	کارآمد سرمایہ بچت کردہ آمدنی / نفع قرض	
Total Assets		**Total Liabilities**	

کاروبار کے بنیادی اصول

جائزہ

معیشت کی ترقی میں چھوٹے پیمانے کے کاروبار انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ نہ صرف مستقبل کے کامیاب کاروباروں کو وجود میں لاتے ہیں بلکہ یہ مقامی ضروریات کو بھی پورا کرتے ہیں یہ بڑے کاروباروں کی ضروریات کو بھی پورا کرتے ہیں مثلاً فوٹو گرافی کی خدمات پرنٹ کی ہوئی سٹیشنری، کیٹرنگ اور روزمرہ کی ضروریات پوری کرنے والے کاروبار، کاروباری تنظیم کاری کا خالصتاً یہ مقصد ہوتا ہے کہ ہنر مندی، صیح رویئے اور اقدامات کے ذریعے تنظیم میں نت طریقے متعارف کروائے جائیں اس ضمن میں آپ کی قابلیت پیدا کرنے کیلئے اس تدریسی یونٹ میں مندرذیل تدریسی عناصر کی تفصیلات درج ہیں۔

چھوٹے کاروبار میں زیادہ تر کم ملازمین ہوتے ہیں ۔ عموماً چھوٹے کاروبار نجی کارپوریشن یا ذاتی ملکیت ہوتے ہیں۔

- ☆ پیسوں کی منتظمی کی تکنیکیں
- ☆ گاہکوں کے اطمینان کی اہمیت
- ☆ کاروبار کے ریکارڈ کو قائم کرنے کا طریقہ
- ☆ ٹیم بنانے کی اہمیت

پیسوں کی منتظمی کی تکنیکیں[1]

پیسوں کی منتظمی ایک ایسا عمل ہے جس میں سرمایہ کاری، بجٹنگ ، بینکنگ اور ٹیکس شامل ہوتے ہیں مندرجہ ذیل طریقوں سے آپ پیسوں کو منظم کر سکتے ہیں۔

- ☆ ایک ایک خرچی ہوئی پائی کا حصاب رکھیں۔
- ☆ بجٹ بنائیں۔
- ☆ ایک ایمرجنسی فنڈ تشکیل دیں تا کہ ضرورت کے وقت یہ پیسا کام آ سکے۔
- ☆ قرضے سے اپنی جان چھڑوائیں۔
- ☆ اضافی پیسہ کمائیں۔
- ☆ زیادہ پیسہ جوڑنے کیلئے اپنے آپ کو سمجھائیں۔

گاہکوں کے اطمینان کی اہمیت[2]

آج کل گاہکوں کے مطالبات بڑھتے جا رہے ہیں اور جب ان کی امیدوں پر پورا نہ اترا جائے تو یہ برداشت نہیں کرتے مندرجہ ذیل چھ وجوہات کی بناء پر گاہکوں کو اطمینان بخشنا ضروری ہے۔

- ☆ اگر گاہک کا اطمینان جیت لیں تو وہ دوبارہ خدمات حاصل کرے گا اور اس سے گاہک کی وفاداری میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔
- ☆ یہ تفریق کا باعث بنتا ہے۔
- ☆ اس سے گاہک کی اعتراضات میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- ☆ اس سے گاہکوں کی زندگی کی قدر میں اضافہ ہوتا ہے۔،
- ☆ اس سے گردش کرنے والی منفی باتوں میں کمی واقع ہوتی ہے۔

☆ موجودہ گاہکوں کو برقرار رکھنا زیادہ سستا ہے نا کہ نئے گاہکوں کو حاصل کرنے کے۔

کاروباری کے ریکارڈ کو برقرار رکھنا[3]

مارکیٹنگ اور سیلز کی حکمت عملی تیار کرنے کیلئے نت نیا ڈیٹا بیس سسٹم انتہائی ضروری ہے۔ بدقسمتی سے بہت سے منتظم حساب کتاب کو نظرانداز کردیتے ہیں اور اس وجہ سے ان کے کاروبار ناکام ہو جاتے ہیں۔

کاروبار کا صحیح طرح سے حساب کتاب رکھنے سے کاروبار کو مقابلہ کرنے میں مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

☆ آپ کو اپنے اکاؤنٹس، ٹیکس، سود اور خرچوں کا انتظام کرنے میں مدد دیتا ہے۔

☆ اس سے ہاتھ میں موجود نقدی کا اندازہ ہوتا ہے۔

☆ اس سے نئی حکمت عملی تیار کرنے میں مدد ملتی ہے۔

☆ اس سے ماضی کی کاوشوں کی کامیابی کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اور موجودہ کاوشوں میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

☆ اس سے کاروبار کے مسائل کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

☆ اس سے گاہکوں کو دی گئی خدمات اور ملازموں کی کارکردگی کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

☆ اس سے کمپنی کی ترقی کی شرح اور منافع پر نظر رکھی جاسکتی ہے۔

☆ اس سے اس بات کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ ہمارے کاروبار کے مدِمقابل کاروباروں کی کارکردگی کیا ہے۔

☆ اس سے خفیہ اور اچانک رونما ہونے والے خرچوں کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

☆ جب کاروبار شدید دشواریوں کا سامنا کر رہا ہو۔ تو ان مشکلات کو حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

ریکارڈ قائم کرنے کا طریقے

مندرجہ ذیل طریقوں سے آپ کاروبار کا ریکارڈ قائم کرسکتے ہیں۔

1- کاغذ پر مبنی طریقہ

کاغذ پر ریکارڈ قائم کرنے میں خرید اور فروخت کی رسیدیں، چیکوں کی کاپی، بینک میں پیسے جمع کرانے کی رسیدیں اور بینک میں پیسے شامل ہوتے ہیں۔ ان کاغذوں کی بناء پر آپ کیش بک میں باآسانی اینٹریاں کرسکیں گے۔ اگر آپ کاغذ پر مبنی ریکارڈ قائم کرنے کا طریقہ استعمال کررہے ہوں تو اس بات کو یقینی بنائیں گے ریکارڈ باآسانی پڑھا جاسکے اور منظّم انداز سے رکھا ہو،

2- کمپیوٹر پر مبنی طریقہ

کمپیوٹر کے ذریعے بھی ریکارڈ قائم کیا جاسکتا ہے کاروبار کی قسم اور حجم کے مطابق کمپیوٹر پر باآسانی اور بہتر انداز میں ریکارڈ قائم کیا جاسکتا ہے ریکارڈ قائم کرنے کیلئے کمپیوٹر کو استعمال کرنے کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

☆ کئی حساب کتاب رکھنے والے کمپیوٹر کے پروگراموں کی مدد سے آپکو اپنے کاروبار کی مسلسل کارکردگی کا اندازہ ہوگا اور اس سے آپ کو مستقبل کی پیشنگوئی اور حکمت عملی تہہ کرنے میں مدد ملے گی۔

☆ کمپیوٹر کے ذریعے آپ کے ریکارڈ قائم کرنے کے عمل میں غلطی کی گنجائش کم ہوگی اور اس سے آپ ریکارڈ میں موجود معلومات جلد حاصل کرسکیں گے۔

☆ جن چیزوں کی تفصیلات ہر وقت تبدیل ہوتی رہتی ہیں (مثلاً اثاثوں کی تفصیل اگر ان کی فہرست کمپیوٹر پر موجود ہوں تو آپ باآسانی تفصیلات کو بدل سکیں گے۔

ٹیم بنانے کی اہمیت:[4]

اس مضمون پر پہلے بھی تدریسی یونٹ 4 میں ذکر کردیا گیا ہے۔

کاروبار کی ناکامی اور کامیابی کی وجوہات

جائزہ

کاروبار کی ناکامی کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں جن میں ملک کی کمزور معاشی حالت، جنگ، ٹیکس ریٹ کا زیادہ ہونا، بلند شرح سُود، ضرورت سے زیادہ قواعد وضوابط، غلط انتظامی فیصلے، ناکافی مارکیٹنگ، اسی طرح کے دوسرے کاروباروں کے ساتھ مقابلہ کی صلاحیت کا نہ ہونا، یا پھر کاروبار جو اشیاء یا سروسز مہیاء کر رہا ہے اس کی مارکیٹ میں ڈیمانڈ کا کم ہونا۔ کچھ کاروبار کسی متوقع ناکامی کی وجہ سے ہی بند ہو جاتے ہیں جبکہ کچھ کاروبار چلتے رہتے ہیں اور پھر کسی عدالت یا کسی اتھارٹی کے حکم پر بند ہوتے ہیں۔ ان وجوہات کو سمجھنے کے لیے درج ذیل تدریسی عناصر اس یونٹ میں شامل کیے گئے ہیں:

- ☆ کاروبار میں نقصانات کی وجوہات
- ☆ کاروبار کے لیے محلِ وقوع کی اہمیت
- ☆ رویے کی اہمیت
- ☆ موثر خریداری کی اہمیت
- ☆ مواصلات کی اہمیت
- ☆ وقت کی منتظمی کی اہمیت

کاروبار میں نقصانات کی وجوہات [1]

کاروبار میں نقصانات کی وجوہات درج ذیل ہیں:

1۔ نقدی کی بدانتظامی

چھوٹے کاروبار کی ناکامی کی بہت بڑی وجہ نقدی کی غلط منتظمی ہے یہ ممکن ہے کہ کاروبار کے کھاتوں میں منافع دکھائی دے رہا ہو لیکن پھر بھی اس کو ادائیگی میں مسائل درپیش ہوں کیونکہ نقدی کی کمی ہوسکتی ہے۔ نقدی کی کمی کی درج ذیل وجوہات ہوسکتی ہیں:

- ☆ ضرورت سے زیادہ میٹریل اور سامان کی خریداری۔
- ☆ بہت زیادہ ادھار دینا۔
- ☆ طویل مدتی ادھار دینا۔
- ☆ جن گاہکوں کو ادھار دیا گیا ہو ان سے واپسی ممکن نہ ہو سکے۔
- ☆ کھاتوں کے عمل کا سُست ہونا جس کی وجہ سے رسید کا دیر سے مہیا کرنا۔
- ☆ انتظامیہ کی کاروبار کے بارے میں غلط پیشن گوئیاں۔
- ☆ بڑے اخراجات کے لیے نامناسب بندوبست کا ہونا۔

2۔ بڑے کلائنٹس کو کھودینا

ایسے کلائنٹ جن سے زیادہ کاروبار کیا جاتا ہو اگر کھودیے جائیں تو اس سے کاروبار کا حجم کم ہو جاتا ہے اور پھر منافع کی شرح بھی کم ہو جاتی ہے۔ کاروباری حجم بڑھانے کے لیے پھر کاروبار کو مختلف قسم کے ڈسکاؤنٹ دینے پڑتے ہیں اور ادھار پر اشیاء فروخت کرنا پڑتی ہیں جس سے نقدی پر اثر پڑتا ہے۔ اس لیے یہ انتہائی اہم ہے کہ بڑے کلائنٹس کو جلد از جلد کاروبار میں لایا جائے تا کہ کاروباری حجم اور منافع کی شرح میں اضافہ کیا جا سکے۔

3۔ انتظامی کنٹرول کا نہ ہونا

انتظامی کنٹرول کا نہ ہونا یا کمزور ہونا بھی ایک اہم وجہ ہے جس سے کاروبار نا کام ہو سکتے ہیں اس لیے یہ اہم ہے کہ تمام کاروباروں کے پاس اسٹریٹجک پلان ہونا چاہیے تا کہ وہ مارکیٹ میں اس انداز سے چلیں کہ صحیح منافع اور مناسب رقم دستیاب ہو سکے۔ کبھی کبھار انتظامیہ کاروباری مسائل کے حل کے لیے ضرورت سے زیادہ اور بے دریغ رقم استعمال کرتی ہے جس سے مسائل کم ہونے کی بجائے بڑھتے ہیں اور کاروبار کو رقم کی دستیابی کے مسائل لاحق ہوتے ہیں۔ انتظامی کنٹرول کے نہ ہونے یا کمزور ہونے کی درج ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

- ☆ بزنس پلان کا نہ ہونا۔
- ☆ مختلف اقسام کی لاگت، مارکیٹ اور اہم کلائنٹس کی ضروریات کو سمجھنے میں ناکامی۔
- ☆ ٹیکس ریٹرن جمع کرانے میں ناکامی جس کی وجہ سے چالان ادا کرنا پڑتا ہے اور پھر گاہکوں کو ضرورت سے زیادہ ڈسکاؤنٹ دینا پڑتا ہے۔
- ☆ جن گاہکوں کو ادھار دیا گیا ہوان سے اس کی وصولی کے لیے بے دریغ وسائل کا استعمال کرنا۔
- ☆ مصنوعات کی پروموشن پر رقم کا ضیاع۔

4۔ نامناسب اور بلاوجہ کی فنانسنگ

یہ بھی ایک اہم وجہ ہوسکتی ہے جس سے بہت سارے کاروبار ناکام ہو جاتے ہیں اسکی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

- ☆ کم وقت والی فنانسنگ سے زیادہ مدت اور زیادہ لاگت والی اشیاء کی خریداری کرنا جس سے سُود کی ادائیگی زیادہ کرنا پڑتی ہے۔
- ☆ کاروبار میں نامناسب رقم کا ہونا۔
- ☆ کسی بڑی رقم کی وصولی ممکن نہ ہونا۔

کاروبار کے محل وقوع کی اہمیت[2]

کاروبار کی جگہ یا محل وقوع کے انتخاب کرنے کے لیے درج ذیل نکات کوملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے:

1۔ کاروبار کے آپریشن اور آلات

کاروبار کے لیے ضروری ہے کہ اس کے پاس مناسب جگہ ہوتا کہ آلات مہیا ہوسکیں اور مصنوعات اور سروسز دی جاسکیں۔ اگر آپ کاروبار میں کوئی مصنوعات بنا رہے ہیں تو آپ کو بہت زیادہ جگہ درکار ہوگی جہاں آپ آلات رکھ سکیں۔ اس لیے جب جگہ کا انتخاب کریں تو مصنوعات اور سروسز جو تیار کی جانا مقصود ہوں ان کوملحوظ خاطر ضرور رکھیں۔

2۔ گاہکوں کے لیے سہولت

اگر آپ کے کاروبار میں گاہکوں کو کسی سٹور پر آنا مقصود ہوتا کہ وہ اشیاء خرید سکیں تو جگہ ایسی ہونی چاہیے کہ گاہک با آسانی پہنچ سکیں۔ کاروبار کی جگہ ایسی ہونی چاہیے کہ گاہک بلا کسی تکلیف پہنچ سکیں اور یہ ان کے آنے جانے میں حفاظت ممکن ہو سکے۔

3۔ پارکنگ کی جگہ

کاروبار کی جگہ ایسی ہونی چاہیے جہاں گاہکوں اور عملے کے لیے گاڑیاں پارک کرنے کی جگہ مناسب ہو۔ اگر گاڑی پارک کرنے کی مناسب جگہ نہیں ہوگی تو ممکن ہے کہ گاہک کسی دوسری دکان یا سٹور پر اشیاء کی خریداری کے لیے چلا جائے جہاں بہتر پارکنگ کی جگہ ہو اس طرح آپ گاہک کھو سکتے ہیں۔

4۔ سروس اور اشیاء کی فروخت

آپ کے کاروبار سے مہیا کی جانے والی سروسز اور اشیاء کی فروخت بڑی حد تک آپ کے کاروبار کی جگہ سے متاثر ہوتی ہیں اس لیے کاروبار کے لیے جگہ منتخب کرنے سے پہلے اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ جگہ ایسی ہو جہاں آپ با آسانی گاہکوں کو اپنی مصنوعات اور سروسز فروخت کر سکیں۔

5۔ میٹریل

کاروبار کے لیے جو بھی میٹریل درکار ہو اس کو مناسب جگہ پر رکھنے کے لیے جگہ موجود ہونی چاہیے اس کے لیے آپ کو چاہیے کہ آپ اس بات کا اندازہ لگائیں کہ آپ کو اپنے کاروبار کے لیے کتنا میٹریل درکار ہے تا کہ اس کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب کیا جا سکے۔

کاروبار میں رویہ کی اہمیت[3]

کامیاب انسان وہ ہوتے ہیں جو اچھائی اور برائی میں فرق کر سکیں اور دوسروں کے لیے اچھی مثال قائم کر سکیں۔ ایک اچھے سرمایہ دار سے مراد ایک ایسے انسان کے ہیں جو ایمانداری اور صاف گوئی کے اصولوں کے تحت اپنے عملے اور گاہکوں کے ساتھ تعلق قائم کرے۔ ایسا انسان ہر لمحہ کوشش کرتا ہے کہ وہ لوگوں کے ساتھ اچھے طریقے سے پیش آئے اور لوگ بھی اس کے ساتھ اچھے رویہ سے پیش آئیں۔ درج ذیل میں اچھے رویہ دکھانے کے کچھ فوائد دیے گئے ہیں:

1۔ گاہکوں کے ساتھ وفاداری قائم کرنا

گاہک کسی بھی کمپنی کو صرف ایک بار ہی فائدہ حاصل کرنے کا موقع دیتا ہے اور اگر اس ایک بار میں کمپنی گاہک کو نقصان پہنچاتی ہے جیسا کہ اس کو کسی اشیاء کی خریداری میں زیادہ رقم وصول کرتی ہے تو وہ گاہک کبھی دوبارہ اس کمپنی کے پاس نہیں آئے گا۔ کسی بھی کاروبار کی کامیابی کی ایک کنجی اس کے گاہکوں کی کمپنی کے ساتھ وفاداری ہے کیونکہ ایک گاہک کو بار بار مصنوعات فروخت کرنے سے کمپنی کا مارکیٹنگ پر کوئی خرچہ نہیں آتا جیسا کہ ایک نئے گاہک کو کمپنی کی مصنوعات تک مائل کرنے میں درکار ہوتا ہے۔ ایک کمپنی کا گاہکوں کی طرف اچھا رویہ مارکیٹ میں اس کی مثبت تصویر بناتا ہے پھر ہر گاہک دوسروں کو اپنے اچھے تجربہ کے بارے میں بتاتا ہے جس کی وجہ سے نئے گاہک کمپنی کی مصنوعات کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ برعکس اس کے گاہک کے ساتھ غیر منصفانہ رویہ کی وجہ سے مارکیٹ میں کمپنی کی تصویر کشی ہوتی ہے اور نئے گاہک تو دور بلکہ پرانے گاہک بھی کمپنی کی مصنوعات خریدنے سے اجتناب کرتے ہیں۔

2۔ اچھے عملے کو کمپنی کے ساتھ جوڑے رکھنا

محنتی ملازمین کو کمپنی میں ہر درجہ پر ان کے کام اور لگن کے نتیجے میں داد سے نوازا جاتا ہے ایسے ملازمین چاہتے ہیں کہ کمپنی میں ان کی ترقی کی جائے اور یہ ترقی ان کی محنت کے صلے میں کی جائے نہ کہ پسندیدگی کی بنا پر وہ ایک ایسی کمپنی کا حصہ بننا چاہتے ہیں کہ جس میں کمپنی انتظامیہ ان کو ہر فیصلے میں شامل کرے اور ان سے کوئی بات نہ چھپائے۔ ایسی کمپنیاں جو اپنے عملے کے ساتھ اچھے طریقے سے چلتی ہیں ان میں محنتی ملازمین کو کھونے کا موقع کم ہوتا ہے۔

3۔ مثبت کام کا ماحول

کسی بھی ملازم کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ انٹرویو دینے کے وقت سے ہی اچھے طریقے سے پیش آئے۔ اس کو چاہیے کہ وہ شروع سے ہی اپنی صلاحیتوں اور تجربہ کے بارے میں ایمانداری سے بتائیں۔ اچھے اور ذمہ دار ملازمین ٹیم کا حصہ بن کر کام کرتے ہیں نہ کہ انفرادی طور پر کام کرتے ہیں۔ ان کے سینیئر ان پر بھروسہ کرتے ہیں کہ یہ کمپنی سے متعلق خفیہ معلومات کسی کو نہیں بتائیں گے اور اس طرح وہ کمپنی میں زیادہ با اختیار ہوتے ہیں۔

4۔ قانونی مسائل سے پرہیز

کبھی کبھار کمپنی کی انتظامیہ منافع کو بڑھانے کے لیے کچھ ایسے فیصلے کرتی ہے جو کہ قانون کے دائرے سے باہر ہوتے ہیں جیسا کہ ماحول اور لیبر کے متعلق قوانین کی خلاف ورزی کا مرتکب ہونا، عملے کی حفاظت کا خیال نہ کرنا یا پھر ایسی اشیاء کا استعمال کرنا جن سے کسی قسم کے خطرات لاحق ہوسکتے ہیں۔ پکڑے جانے پر سزا بھی ہوسکتی ہے یا پھر جرمانہ بھی ہوسکتا ہے جو بہت زیادہ ہوسکتا ہے یا پھر حکومت کی طرف سے پابندی بھی لگائی جاسکتی ہے ایسی صورت میں کمپنی کے بارے میں خبروں کا مارکیٹ میں پھیلنے سے اس کی ساکھ خراب ہوسکتی ہے جو کہ جرمانہ سے کئی گنا زیادہ ہے۔ ایسی کمپنیاں جو اخلاقیات کے معیار بلند رکھتی ہے وہ اپنے عملے کو ان سے درکار رویہ کے بارے میں باقاعدہ ٹریننگ دیتی ہیں۔

کم لاگت کی خریداری[4]

اچھی کمپنیاں خریداری سے متعلق لائحہ عمل رکھتی ہیں تاکہ کم لاگت میں بہتر خریداری ممکن ہو سکے اور اشیاء بروقت درکار ہوسکیں۔ خریداری کے ان لائحہ عمل میں اس بات پر توجہ ہوتی ہے کہ ایک جگہ سے خریداری کرنے کے اصول سے بچت کی جائے۔ اس طرح کی کمپنیاں کسی مخصوص Vendor (بیچنے والا) سے ہی سارا سامان خریدتی ہیں جو ان کو بروقت سامان پہنچا سکے۔ اس قسم کے لائحہ عمل آپ کو اس وقت دیکھنے میں ملیں گے جب کمپیوٹر سے تعلق رکھنے والا سامان یا دفاتر کے لیے اشیاء خریدنا مقصود ہو۔

اس کے برعکس کچھ کمپنیاں مختلف Vendors سے سامان خریدتی ہیں وہ ایک خاص گروپ سے باقاعدگی سے سامان خریدتی ہیں اور جب ضرورت پڑتی ہے تو آرڈر دے دیا جاتا ہے اس طرح کا لائحہ عمل تب اختیار کیا جاتا ہے جب بڑے پیمانے پر خریداری کرنا مقصود ہو۔ اس طرح جب کسی مخصوص وقت کے لیے کوئی پراجیکٹ شروع کرنا ہو تو ٹینڈر کے ذریعے مارکیٹ سے مناسب قیمت لی جاتی ہے۔

کاروبار میں کمیونیکیشن کی اہمیت[5]

کمیونیکیشن کاروبار میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے اور کاروبار کو بڑھانے اور اسکی **کارکردگی** کو بہتر کرتی ہے اچھی کمیونیکشن ایک اچھی ٹیم بنانے کے لیے انتہائی اہم ہے کیونکہ یہ ٹیم کی پرفارمنس کو بہتر کرنے کے ساتھ ساتھ کاروبار سے منسلک خطرات کو بھی کم کرنے میں مدد دیتی ہے جب کسی کمپنی میں بہت زیادہ سخت حالات ہوں جیسا کہ Downsizing کے وقت تو یہ Change Management کے ایک اچھے آلہ کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔ آپ اچھی کمیونیکیشن کے تحت گاہکوں اور سپلائرز کے ساتھ اچھے تعلقات استوار کرسکتے ہیں۔ گاہکوں کی شکایات دور کرنے کے لیے کمیونیکیشن ایک اہم کردار ادا کرسکتی ہے اور کاروبار کے بارے میں کسی قسم کے منفی تاثر کو ختم کرسکتی ہے۔ آپ کمیونیکیشن کو ہی استعمال کرکے اپنی مصنوعات اور سروسز کی مارکیٹنگ سرانجام دیتے ہیں۔ اچھی کمیونیکیشن میں سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ آپ دوسروں کی بات کو غور اور اطمینان سے سنیں۔

آج کل فیصلے کرنے کا انداز تبدیل ہورہا ہے۔ جس میں ٹاپ منیجمنٹ فیصلہ کرتی ہے اور پھر اس فیصلہ کو عملے پر عمل درآمد کیا جاتا ہے جبکہ اچھے منیجر اب اپنی ٹیم کے ساتھ ہر مسئلہ پر بات چیت کرتے ہیں اور پھر رائے لینے کے بعد کوئی فیصلہ کرتے ہیں۔ کسی بھی مسئلہ پر ٹیم کے ساتھ بات چیت کرتے سے نا صرف آپ کو اچھی تجاویز ملتی ہیں بلکہ اس طرح ملازمین پر یہ بات باور ہوتی ہے کہ ان کو ہر فیصلے میں شامل کیا گیا ہے۔ اس طرح آپ کی ٹیم اس فیصلہ یا پالیسی کو اچھے طریقے سے عمل درآمد کرتی ہے اگر ان کو اس میں شروع سے ہی شامل کیا گیا ہو۔ ان کو کسی بھی درپیش مسئلہ کے بارے میں بہتر علم ہوگا اور کسی قسم کے غلط تاثر کو بھی ختم کیا جاسکتا ہے۔ بہترین طریقے سے کسی کی بات کو سننے سے یہ تاثر جاتا ہے کہ آپ جس سے بات کررہے ہیں وہ آپ پر اعتماد رکھتا ہے جب کسی کو یہ محسوس ہو کہ اس کی بات کو اچھے طریقے سے نہیں لیا جائے گا تو وہ شاید ایک اچھی رائے دینے سے قاصر ہوگا۔ اس لیے ایک اچھا کمیونیکیٹر ہونے کے لیے یہ بات ضروری ہے کہ آپ دوسروں کے اعتماد کو حاصل کریں۔ اس سے

مراد یہ بھی ہے کہ آپ کمپنی میں لوگوں کو اچھے طریقے سے ڈیل کریں جس میں وہ ایک دوسرے کی رائے کا احترام کریں اور جہاں غیر معاشرتی رویہ نہ ہونے کے برابر ہو جیسا کہ افواہیں پھیلانا یا کسی کی غیبت کرنا وغیرہ۔

کسی کو کام کی جگہ پر ڈرانا یا دھمکانا لوگوں کو ایک دوسرے سے دور کرتا ہے اس سے کمیونیکیشن میں رکاوٹ حائل ہو سکتی ہے، لوگ ایک دوسرے سے تعاون ختم کر دیتے ہیں جو کہ کام کو متاثر کرتی ہے۔ اس لیے اچھی کمیونیکیشن میں مہارت ہونے سے آپ ہر ملازم کی پرکارکردگی کو بہتر کر سکتے ہیں اگر آپ کی کمیونیکیشن اچھی ہے تو آپ کسی کو اس کے کام کے بارے میں اچھی رائے دے سکتے ہیں جو کہ ان کی ذات کو نقصان نہ پہنچائے۔ اچھی کمیونیکیشن آپ کو اس قابل بنا دے گی کہ آپ اپنی ٹیم کے ممبران کے ساتھ مل کر کام کر سکیں، ذاتی مقاصد کا تعین کر سکیں جو پوری ٹیم کے لیے موزوں ہوں اور ٹیم کے مقاصد کو حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکیں۔

ایک اچھے کمیونیکیٹر کے طور پر آپ جارحانہ اور غیر جارحانہ طرز گفتگو میں فرق کر سکتے ہیں آپ ایک پیشہ ورانہ انداز سے مسائل کو حل کو سکتے ہیں۔ یہ آپ کو اس بات میں مدد دے گی کہ آپ کس طرح اپنا رویہ جو کہ تمام لوگوں کو پسند ہو دکھا سکیں۔ کمیونیکیشن میں مہارت سے آپ گاہکوں اور سپلائرز کے ساتھ بھی اچھے طریقے سے پیش آ سکتے ہیں کاروبار کے معاملات اچھے طریقے سے چلتے ہیں جیسا کہ just-in-time کا طرز ہے جس میں اشیاء ضرورت پڑنے پر پہنچ جاتی ہیں جو کہ صرف اور صرف سپلائرز کے ساتھ بہتر طریقے سے کمیونیکیٹ کرنے سے ہی ہو سکتا ہے۔

آپ مسائل کو واضح طور پر سمجھنے کے قابل ہو جائیں اور ان کو کم از کم رکاوٹ کے ساتھ حل کر سکیں۔ آپ کے کاروباری شراکت دار آپ کے ساتھ مسائل پر بات چیت کرنے پر فخر محسوس کریں۔ اچھا کمیونیکیٹر مارکیٹنگ میں مدد کرتا ہے۔ بہتر کمیونیکیشن سکلز کی وجہ سے آپ اس قابل ہو سکتے ہیں کہ آپ مناسب مارکیٹنگ کے میٹیریل کے تعین کر سکیں۔ جہاں اچھی کمیونیکیشن سکلز ہوتی ہیں وہاں ٹیم کا حوصلہ بلند ہوتا ہے لوگ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں جب ان کو متعلقہ حقائق معلوم ہوتے ہیں تو ان کو پہلے سے مسائل کے بارے میں پتہ ہوتا ہے۔ وہ اس وقت بہت پر اعتماد ہوتے ہیں جب انہیں پتہ ہوتا ہے کہ ان کی کمپنی کس سمت میں جا رہی ہے۔

کاروبار میں وقت کی منتظمی کی اہمیت[6]

ہم سب نے سنا ہے کہ وقت پیسہ ہے یہ یقیناً سچ ہے۔ بدقسمتی سے وقت کبھی بھی پیسے کے برابر نہیں رہا۔ وقت مسلسل گزر رہا ہے اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ پیسہ بنا رہے ہیں یہ اس پر منحصر کرتا ہے کہ آپ وقت کو کس طرح استعمال کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ وقت کی منتظمی اہم ہے۔ یہ کیوں اہم ہے اس کی وجوہات درج ذیل ہیں:

1۔ وقت محدود ہوتا ہے

ہر کسی کو روزانہ وہی وقت ملتا ہے جو کہ محدود ہوتا ہے اس لیے یہ انتہائی اہم ہے کہ اگر آپ چاہیں تو آپ اس محدود وقت سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ وقت کا بہترین استعمال کر کے اور اپنے کام پر دھیان دے کر آپ کم کوشش سے زیادہ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ زیادہ موثر ثابت ہو سکتے ہیں کیونکہ آپ ایک مخصوص سمت میں ایک خاص رفتار کے ساتھ جا رہے ہوتے ہیں۔ فرض کریں کہ آپ کو ایک میل بھاگنا پڑے اور آپ ہر پانچ سیکنڈ کے بعد رکیں اس طرح آپ بہت جلد تھک جائیں گے اور آپ کو ایک میل کا سفر مکمل کرنے میں بہت وقت درکار ہو گا۔

2۔ بہتر فیصلہ کرنا

زندگی میں بہت سی چوائسز ملتی ہیں اور بہت بار ایسا ہوتا ہے کہ ہمیں ان چوائسز میں سے کسی ایک کو چننا ہوتا ہے۔ جب آپ وقت کو بہترین طریقے سے استعمال کرنے کی اچھی مہارت حاصل کر لیتے ہیں تو آپ اس بات کا بھی تعین کر سکتے ہیں کہ کونسی چوائس آپ کے لیے بہتر ہے۔

جب آپ کے پاس وقت کی کمی ہوتی ہے اور آپ کو فیصلہ بھی کرنا ہوتا ہے تو آپ جلد بازی میں نتیجے تک پہنچ جاتے ہیں اور دوسری چوائسز پر غور تک نہیں کرتے اور پھر آپ کا فیصلہ غلط ثابت ہوتا ہے اس لیے وقت کا صحیح استعمال کامیابی کی ضمانت ہے۔

وقت کے صحیح استعمال سے آپ اپنی زندگی کو اپنے طریقے سے گزار سکتے ہیں بجائے اس کے کہ آپ دوسروں کی طرح بھیڑ چال چلیں۔ آپ سوچیں، سمجھیں اور پھر اچھا فیصلہ کریں اس طرح آپ ایک کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔ یہ سیکھنا انتہائی اہم ہے کہ وقت کا بہتر طریقے سے استعمال کیسے کیا جا سکتا ہے اس سے آپ زیادہ سیکھنے اور جلد تجربہ بڑھانے کے قابل ہو جائیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ بچے دوسروں سے جلد اعلیٰ تعلیم حاصل کر لیتے ہیں۔ پریشانی کو کم کریں، پریشانی کی ایک وجہ بے صبری اور جلدی جلدی کسی کام کو کرنا بھی ہو سکتا ہے۔ یہ جملہ کہ میرے پاس بہت کچھ کرنے کو ہے جبکہ وقت بہت کم ہے عام طور پر کہا جاتا ہے جس کی وجہ سے پریشانی بڑھتی ہے۔ بہتر وقت کی منتظمی سے آپ یہ جان سکتے ہیں کہ آپ کے پاس کتنا وقت ہے، آپ اپنا کام کتنے وقت میں کر سکتے ہیں، کتنا زیادہ حاصل کر سکتے ہیں اور کتنا وقت آپ بچا سکتے ہیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو سکھ کا سانس لینے کا موقع مل سکتا ہے جس سے آپ جلد بازی کرنے سے بچ سکتے ہیں جس کی وجہ سے آپ ممکنہ پریشانی سے بچ سکتے ہیں۔

اعلیٰ معیار کے کام کے لیے آپ کو کچھ فری وقت درکار رہتا ہے تا کہ آپ کام کے بعد کچھ وقت آرام کر سکیں لیکن بدقسمتی سے ہم میں سے اکثر کے پاس اس کے لیے وقت نہیں ہوتا کیونکہ ہم بہت اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں اور کام کے بوجھ میں بہت زیادہ مصروف ہوتے ہیں۔ وقت کو بہترین طریقے سے منتظمی کرنے سے آپ کم وقت میں زیادہ حاصل کر سکتے ہیں جس سے آپ زیادہ فری ٹائم بچا سکتے ہیں۔ غیر اہم کاموں کو ملتوی کرنے سے اور اہم کاموں کو ترجیح دینے سے آپ وقت کا صحیح استعمال کر سکتے ہیں اور وقت کو بچا سکتے ہیں اس طرح آپ زیادہ موثر اور بہتر زندگی گزار سکتے ہیں۔

ماڈیول کا خلاصہ

☆ Entrepreneur وہ ہوتا ہے جو کاروبار کا آغاز کرتا ہے اور پھر اس کو چلانے کی ذمہ داری نبھاتا ہے۔ وہ اشیاء وخدمات لوگوں کو مہیا کرتا ہے اور اس کے عوض پیسے کماتا ہے۔

☆ کوئی بھی شخص Entrepreneur بن سکتا ہے۔ تخلیقی اور کاروباری صلاحیتیں سیکھی جا سکتی ہیں۔ اس کے سیکھنے پر کسی قسم کی معاشی بندش نہیں ہے۔

☆ اپنا کاروبار چلانے کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں:

- ☆ منزل کو آپ اپنی کوشش سے حاصل کر سکتے ہیں۔
- ☆ دوسروں سے منفرد نظر آ سکتے ہیں۔
- ☆ اپنی صلاحیتوں کو ظاہر کر سکتے ہیں۔
- ☆ غیر محدود نفع کما سکتے ہیں۔
- ☆ ملک اور معاشرے کی ترقی کے لیے اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں۔

☆ ایک اچھا کاروباری منصوبہ آپ کو بتاتا ہے کہ پیسہ کیسے کمایا جا سکتا ہے۔

☆ ہر ناکامی ایک آنے والی کامیابی کا پیش خیمہ ہوتی ہے ایک کاروباری شخص کاروبار کو بہتر طریقے سے سمجھ کر، اچھا کاروباری منصوبہ بنا کر اور مالی ذرائع کے بہتر استعمال سے کامیابی سے چلا سکتا ہے۔

☆ کاروباری میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ آپ پراڈکٹ، قیمت، جگہ، اور پروموشن کے لائحہ عمل پر دھیان دیں۔

☆ منصوبہ بندی کاروبار کے لیے بہت اہمیت کی حامل ہے اور آپ کو یہ منصوبہ عملی جامہ پہناتے وقت تبدیل بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔

اکثر پوچھے جانے والے سوالات

سوال نمبر1۔ ایک Entrepreneur کوکوئی سے دوخصوصیات بتائیں۔

جواب۔ ایک تو وہ تخلیقی صلاحیتیوں کا حامل ہوتا ہےاور دوسرا خطرات مول لیتا ہے۔

سوال نمبر2۔ بزنس پلان میں کیا شامل کیا جاتا ہے۔

جواب۔ مالیاتی منصوبہ، اشیاء کی فروخت کا منصوبہ اور مارکیٹنگ کا منصوبہ شامل کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر3۔ مارکیٹنگ پلان کن عوامل سے مل کر بنتا ہے؟

جواب۔ پراڈکٹ، قیمت، بیچنے کی جگہ اور تشہیر سے مل کر بنتا ہے۔

سوال نمبر4۔ Balance Sheet کے کونسے دو حصے ہوتے ہیں؟

جواب۔ ایک وہ حصہ جس میں کاروبار سے متعلق اثاثہ ظاہر کیے جاتے ہیں اور دوسرا وہ حصہ جس میں کاروبار سے متعلق واجبات اور سرمایہ ظاہر کیا جاتا ہے۔

سوال نمبر5۔ Net Profit کو حاصل کرنے کا فارمولا کیا ہے؟

جواب۔ اس کو حاصل کرنے کا فارمولا درج ذیل ہے:

Sales - Cost of Goods Sold - Marketing & Administrative Costs = Net Profit

خود کو آزمائیے

دیے گئے بیانات میں سے درست کے سامنے ✓ لگائیں۔ آپ اپنے جوابات کا ماڈیول کے آخر میں دی گئی جوابی فہرست سے موازنہ کر سکتے ہیں۔

1۔ Entrepreneur کون ہوتا ہے۔

ا۔ وہ جو اپنا وقت اور پیسہ کاروبار میں لگاتا ہے ☐
ب۔ وہ جو نفع حاصل کرنے کے لیے خطرات مول لیتا ہے ☐
ج۔ وہ جو بہت زیادہ پیسہ کماتا ہے ☐
د۔ دونوں الف اور ج ☐

2۔ Free Enterprise کیا ہوتی ہے۔

ا۔ ایک ایسا کاروبار جو نفع کے لیے خطرہ مول لیتا ہے ☐
ب۔ کاروباری لوگ جو نفع کمانے کی کوشش کرتے ہیں ☐
ج۔ ایک پروگرام جو حکومت چلاتی ہے ☐
د۔ کوئی بھی کاروبار ☐

3۔ سرمایہ ______________ ہے۔

ا۔ ایسا پیسہ جو کاروبار شروع کرنے کے لیے دستیاب ہو ☐
ب۔ گارنٹی کے کاروبار کامیاب ہوگا ☐
ج۔ وہ پیسہ جو کاروبار میں شامل ہونے کے لیے درکار ہو ☐
د۔ دونوں الف اور ب ☐

4۔ درج ذیل میں سے بزنس پلان میں کیا شامل کیا جاتا ہے۔

ا۔ مالیاتی معلومات، پروڈکشن کی منصوبہ بندی، عملہ کے لیے پالیسی ☐
ب۔ کاروبار کی کامیابی کے لیے مرحلہ وار منصوبہ بندی ☐
ج۔ کاروبار کے مقاصد اور ان کا حصول ☐
د۔ اوپر دیے گئے تمام نکات ☐

5۔ نفع کو بڑھانے کے لیے آپ درج ذیل میں سے کیا کر سکتے ہیں۔

ا۔ اشیاء وخدمات کی قیمتیں تبدیل کر کے ☐
ب۔ کم لاگت کی سپلائی مہیا کرنا ☐
ج۔ اشیاء وخدمات کو زیادہ مقدار میں تیار کر کے ☐
د۔ اوپر دیے گئے تمام نکات ☐

6۔ مجموعی منافع ______________ ہے۔

ا۔ وہ رقم جو آپ کو خام نفع کی صورت میں حاصل ہو ☐
ب۔ وہ لاگت جو اشیاء وخدمات کو تیار کرنے میں لگے ☐
ج۔ وہ رقم جو آپ کو اشیاء وخدمات بیچ کر حاصل ہو ☐
د۔ اس کا رقم سے کوئی تعلق نہیں ☐

7۔ ایسی خریداری جو کسی منصوبہ بندی کے بغیر کی جائے وہ ________________ کہلاتی ہے۔

ا۔ صارفین کے لیے خریداری ☐ ج۔ وارنٹی ☐

ب۔ کسی منصوبہ بندی کے بغیر خریداری ☐ د۔ تقابلی خریداری ☐

دُرست جوابات

سوال نمبر	دُرست جواب
1	د
2	ا
3	ا
4	ج
5	د
6	ا
7	د

نیشنل ووکیشنل اینڈ ٹیکنیکل ٹریننگ کمیشن (نیوٹیک)

5th فلور، ایوکیوٹرسٹ کمپلکس، سیکٹر F-5/1، اسلام آباد۔

+92 51 9044 04

+92 51 9044 04

info@navttc.org

www.navttc.org