

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য (Personal Hygiene)

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির অর্থ হল পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা থাকা ও তার পরিচালনা করা। প্রতিটি মানুষের স্বাস্থ্যকর জীবন অতিবাহিত করা প্রয়োজন। মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক রক্ষা করতে হলে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মানতে হবে। অপরিষ্কার ও দুর্গন্ধযুক্ত মুখ, পোশাক পরিচ্ছন্ন প্রভৃতি নিয়ে অন্য ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলা যা সমাজ বাস করা সামাজিকতার পরিপন্থী ও অস্বাস্থ্যকর। এক কথায় ব্যক্তির শারীরিক, মানসিক, সামাজিক সমস্ত দিকের স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ তৈরি ও তার যার্থ্য প্রয়োগকে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলা হয়।

উদ্দেশ্য : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির উদ্দেশ্য হল-

- ১। নির্দিষ্ট সময়ে পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ ও উপযুক্ত বিশ্রাম, খেলাধুলা প্রভৃতি বিষয়ে প্রয়োজনীয় তথ্য সরবরাহ করা।
- ২। পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ও সুস্বাদু খাদ্য সম্পর্কে জ্ঞান বৃদ্ধি করা।
- ৩। স্বাস্থ্যবিধির নিয়মকানুন পালনের মধ্য দিয়ে জীবন যাত্রার মানকে উন্নত করা।
- ৪। ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাসগুলি আয়ত্ত্ব করা।
- ৫। ব্যক্তির স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি করা ও স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যা দূরীকরণে সাহায্য করা প্রভৃতি।

নীতি: স্বাস্থ্যরক্ষা ও স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য খাদ্যগ্রহণ সম্পর্কে কতগুলি নীতি অনুসরণ করা, যথা-

- ১। খিদে পেলে খাওয়া
- ২। পুষ্টগুণ অনুযায়ী খাদ্য বস্তু নির্বাচন।
- ৩। খাওয়ার সময় অন্য কাজ না করা। যথা- বেশি কথা না বলা, টিভি না দেখা, পেপার না পড়া প্রভৃতি।
- ৪। ধীরে ধীরে ভালোভাবে চিবিয়ে খাওয়া।
- ৫। খাওয়ার ঠিক পূর্বে হাত মুখ ভালভাবে ধুয়ে খেতে বসা প্রভৃতি।

স্বাস্থ্যরক্ষা ও উন্নয়নের জন্য উপযুক্ত বিশ্রাম ও ঘুম। এই সম্পর্কে কতকগুলি নীতি মেনে চলা উচিত যথা-

- ১। শোয়ার সময় দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলি যাতে সঠিক অবস্থায় থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- ২। ঘুমের পূর্বে কঠিন কোন সমস্যা সম্পর্কে চিন্তা না করে মনকে হালকা রাখতে হবে।
- ৩। খাওয়ার ঠিক পরেই শোয়া উচিত নয়।
- ৪। দিনে কমপক্ষে ৬-৮ ঘন্টা ঘুমানোর প্রয়োজন।

গুরুত্ব: ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বিধির গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলি হল,-

- ১। স্বাস্থ্যের উন্নয়ন এবং দীর্ঘ জীবনকে সূচিত করে।
- ২। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে শরীরের বিভিন্ন যন্ত্র ও তন্ত্রগুলির কার্যকারিতা বৃদ্ধি পায়।
- ৩। সু-অভ্যাস ও দৃষ্টি ভঙ্গির উন্নতি ঘটাতে সাহায্য করে।
- ৪। শিক্ষায়তন, শ্রেণিকক্ষ, গৃহ, খেলার মাঠ প্রভৃতি জায়গায় স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ তৈরি করতে সহায়তা করে।

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার বিষয়: ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার অন্তর্গত বিষয়গুলি হলো- মুখ, চোখ, কান, নাক, গলা, গাঁত, নখ ও আঙুল, ত্বক, চুল, পোশাক-পরিচ্ছন্ন প্রভৃতির পরিচ্ছন্নততা। নিম্নে এই বিষয়গুলি সম্পর্কে আলোচনা করা হল -

দাঁতের যত্ন ও প্রয়োজনীয়তা

মুখের সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে দাঁত বিশেষ ভূমিকা পালন করে। কথা বলার ক্ষেত্রে ও হাসির সময় সুন্দর দাঁতের গুরুত্ব বোঝা যায়। সর্বোপরি খাদ্যগ্রহণ ও পাচন ক্রিয়ায় দাঁতের ভূমিকা অনস্বীকার্য। দাঁতের অযত্ন হলে তার প্রভাব সমগ্র দেহের উপর পড়ে। দাঁতের স্বাভাবিকতা রক্ষার জন্য ক্যালসিয়ামযুক্ত খাদ্য যেমন – দুধ, ডিম, ইত্যাদি ও তার সাথে যুক্ত ভিটামিন খাদ্যগ্রহণ আবশ্যিক। দাঁতের স্বাস্থ্যরক্ষায় পালনীয় কর্তব্যগুলি হল-

- ১। সকালে ও রাতে খাদ্যগ্রহণের পর অন্তত দুবার দাঁত মাজতে হবে।
- ২। দাঁত মাজার ব্রাশ নরম হওয়া উচিত।
- ৩। প্রতি লিটার জলে পাঁচ মিলিগ্রাম ক্লোরাইড ব্যবহার করলে দাঁত ভালো থাকে।
- ৪। খাবার পরে দাঁতে জমে থাকা খাদ্য কণা অল্পের সৃষ্টি কে ফলে দস্তক্ষয় হয়।
- ৫। চা, কফি, চকোলেট বা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য গ্রহণের পর অবশ্যই মুখ ভালো করে ধুতে হবে।
- ৬। পান, সিগারেট, গুটকা, তামাক ও অ্যালকোহল গ্রহণের ফলে দাঁতের ক্ষতি হয় ও ক্যানসারের সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়, তাই এগুলো এড়িয়ে চলা উচিত।
- ৭। দাঁতে শিরশিরানি বা ব্যাথা ও মুখে দুগন্ধ হলে তৎক্ষণাৎ দাঁতের ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

চোখের যত্ন ও প্রয়োজনীয়তা

চোখ এর মাধ্যমে আমরা দেখতে পাই। বাইরের পরিবেশ ও বিশ্বের সমস্ত কিছুর সৌন্দর্য্য দর্শন ও অনুভূতি চোখের দ্বারা হয়ে থাকে। তাই এই রত্ন তল্য মূল্যবান ইন্ড্রিয়টির যথাযথ রক্ষানাবেক্ষন প্রত্যেকের করা উচিত। সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ দ্বারা চোখের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখা সম্ভব। যথা-

- ১। চোখে জল পড়া, চোখে কম দেকা প্রভৃতি রোগগুলি তেকে অব্যাহতি পাওয়ার জন্য চোইকের প্রতি বিশেষ যত্নের প্রয়োজন।
- ২। চোখ মোছার জন্য নিজস্ব নরম তোয়ালে, রুমাল ব্যবহার করা উচিত।
- ৩। রোদে সানগ্লাস বা চশমা ব্যবহার করা উচিত।
- ৪। নিয়মিত ঠান্ডা জলে চোখ ধোওয়া।
- ৫। সঠিক ও পর্যাপ্ত আলোয় পড়াশোনা করা
- ৬। টিভির পর্দার খুব কাছে বসে টিভি দেখা উচিত নয়।
- ৭। পরিশ্রমের অনুপাতে চোখকে বিশ্রাম দেওয়া, চোখের ব্যায়াম করা উচিত।
- ৮। কনজাঙটিভইটিস, চক্ষু প্রদাহ, ছানি পড়া, রাতকানা, দৃষ্টিশক্তিজনিত ত্রুটি প্রভৃতি রোগ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

ত্বকের যত্ন ও প্রয়োজনীয়তা

ত্বক হলো মানবদেহের আবরণ, এটি দেহ অভ্যন্তরিন কলাকোশ ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সরাসরি বাহ্যিক আঘাত ও রোগ জীবানুর হাত থেকে রক্ষা করে। ত্বকের উপর মানবদেহের সৌন্দর্য্য ও নির্ভর করে। ত্বকের বিশেষ কাজ রেচন ক্রিয়ায় সাহায্য করা। তাই ত্বককে রক্ষা করা ও পরিচর্যা করা আমাদের করণীয় কর্তব্য গুলিহল—

- ১। নিয়মিত পরিষ্কার জলে স্নান করে ত্বকের উপরিস্থিত ময়লা ধুয়ে ফেলা।
- ২। নরম তোয়ালে বা কাপড়ের সাহায্যে ভিজে ত্বক শুকিয়ে নেওয়া।
- ৩। প্রখর রোদে বা বৃষ্টি ছাতা ব্যবহার করা উচিত।
- ৪। শীতকালে শুষ্ক ত্বকের জন্য ক্রিম মাখা উচিত।
- ৫। খুব ক্লান্ত অবস্থায় স্নান করা উচিত নয়।
- ৬। সবসময় পরিষ্কার জামা কাপড় পরা উচিত।
- ৭। ঋতুভেদে উপযোগী পোশাক পরিধান করলে ত্বক আরামদায়ক অবস্থায় থাকে।

কানের যত্ন ও প্রয়োজনীয়তা

কান হলো সংবেদনশীল ইন্দ্রিয়। এর সাহায্যে আমরা বাইরের শব্দ শুলতে পাই ও বহির্জগতের সাথে সংযোগরক্ষা করে চলি। বহির্জগতের সাথে, দেহের তাপমাত্রার ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণ হয় কানের মাধ্যমে। তাই কানের পরিচর্যা আমাদের একান্ত প্রয়োজন—

- ১। নিয়মিত কান পরিষ্কার করা।
- ২। কানে ময়লা জমে বা জল জমে যাতে পুঁচ সৃষ্টি না হয় সেকিকে লক্ষ্য রাখা।
- ৩। স্নানের সময় অথবা সাঁতারের সময় কানে যাতে জল না ঢোকে সেই বিষয়ে সতর্ক হওয়া।
- ৪। কানে ডাঙ্কারের পরামর্শ ব্যতীত কোন তেল বা ড্রপ ব্যবহার করা উচিত নয়।
- ৫। কানের পোকামাকড় প্রবেশ করলে তৎক্ষণাত্ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।
- ৬। কানের অভ্যন্তরে ছোট ছোট লোম থাকে, যা বাইরের ধুলোবালি প্রবেশ করতে বাধা দেয়, তাইলোম ছেঁটে ফেলা উচিত নয়।
- ৭। কানে শুনতে অসুবিধা হলে, কান ভেঁ ভেঁ করলে চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

নাকের যত্ন ও প্রয়োজনীয়তা

নাক আমাদের দ্ব্যনেইন্দ্রিয়, নাকের সাহায্যে আমরা গন্ধ অনুভব করি। শ্বাস-প্রশ্বাস নিই। তাই নাকের যত্ন ও পরিচর্যা প্রয়োজন—

- ১। মুখ ধোয়ার সময়, স্নানের সময় পরিষ্কার ভিজে কাপড়ের সাহায্যে নাসাপথ পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- ২। হাঁচির সময় নাকে রুমাল চাপা দিতে হবে।
- ৩। নাকে যাতে কোনরূপ আঘাত না লাগে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- ৪। নাকে গ্লেস্মা জমলে তা বেড়ে ফেলতে হবে।
- ৫। নাক লাল হলে, ফুলে উঠলে, ব্যথা করলে জ্বালা করলে শীর্ঘ চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে।

নখের যত্ন ও প্রয়োজনীয়তা

নখ হতের ও পায়ের আঙুলের ডগায় অবস্থিত করে। হত ও পায়ের ব্যবহার বেশি হওয়ায় নখের ভিতর প্রচুর ময়লা জমে। এই ময়লায় নানরকম জীবানু থাকে, যা সংক্রামক ঘটায়। এই সংক্রামন খাদ্য গ্রহণের সময় খাদ্যের মাধ্যমে সরাসরি মুখের মাধ্যমে আমাদের অন্ত্রে প্রবেশকরে বিভিন্ন রোগ সৃষ্টি করে। তাই এর যত্ন ও পরিচর্যা প্রয়োজন-

- ১। নখ বেড়ে গেলে নেল কাটার দিয়ে কেটে ফেলতে হবে।
- ২। নখ পরিস্কার করার ব্রাশ দিয়ে ময়লা পরিস্কার করতে হবে।
- ৩। দাঁত দিয়ে বা ধারালো ব্লেন্ড দিয়ে নখ কাটা অনুচিত।

চুলের যত্ন ও প্রয়োজনীয়তা

চুলের সৌন্দর্য ব্যক্তির সার্বিক সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে বিশেষ ভূমিকা নেয়। বাইরের পরিবেশ দূষণের হাত থেকে চুলের স্বাস্থ্যরক্ষার্থে চুলের যত্ন অবশ্যই নিতে হবে।

- ১। চুলের গোড়ায় যাতে ধুলো ময়লা না জমে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে এবং নিয়মিত চুলে সাবান-শ্যাম্পু ব্যবহার করতে হবে।
 - ২। ভিজে চুলে চিরুনী ব্যবহার করা উচিত নয়। কারন চুলের গোড়া আলাগা হয়ে চুল উঠতে পারে।
 - ৩। প্রতিদিন অনন্ত দুবার করে চিরুনি দেওয়া আবশ্যিক। কারন চুলের গোড়ায় রক্ত সংবহন স্বাভাবিক থাকে।
 - ৪। চুলের স্বাস্থ্য খুসকি থাকলে খুসকিরোধক শ্যাম্পু দিয়ে তা দূর করতে হবে।
- চুলের স্বাস্থ্য বজায় রাখতে হলে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহন করতে হবে।

পায়ের পাতার যত্ন ও প্রয়োজনীয়তা

আমাদের দেহের ভারবহনকারী অঙ্গটি হল পায়ের পাতা। যেহেতু আমরা পায়ের সাহায্যেই গমনকার্যটি সম্পন্ন করি তাই পায়ের পাতার গুরুত্ব অনেক। পায়ের পাতায় ধুলো-ময়লা জমে। এই ধুলো ময়লা থেকে জীবানু সংক্রামনো ঘটতে পারে, তাই পায়ের পাতা পরিস্কার রাখা উচিত।

- ১। পায়ের সর্বদাই নরম জুতো পরিধান করা উচিত। হিল জুতো পায়ের জন্য ক্ষতিকারক তাই তাকে বর্জন করা উচিত।
- ২। পায়ের গোড়ালি যাতে না ফাটে তার জন্য প্রতিদিন পা ভালো করে ধুয়ে ক্রিম লাগানো উচিত।
- ৩। ভিজে পায়ে বেশি সময় থাকা উচিত নয়, থাকলে আঙুলে খাঁজে ছত্রাকের সংক্রামন হতে পারে।
- ৪। শুতে যাবার সমময় পায়ের পাতা ক্রমের সাহায্যে মালিশ করলে পায়ের ক্লান্তি দূর হয় এবং রক্তসঞ্চালন স্বাভাবিক থাকে।