

ইউনিট ১৬

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও পোশাক পরিচ্ছদে পরিপাট্য

ভূমিকা

নিজেকে অন্যের কাছে আকর্ষণীয় করে তোলা মানুষের স্বভাবজাত ও চিরন্তন ইচ্ছা। বাস্তবে এই ইচ্ছার পরিস্ফূটন ঘটে প্রধানত ব্যক্তির অবয়ব ও একে সাজানোর উপর। দৈহিক অবয়ব বলতে বোঝায় ব্যক্তির দৈহিক কাঠামো ও স্বাস্থ্য। আর দেহকে সজ্জিতকরণ হল তার পোশাক পরিচ্ছদে পরিপাট্য। কোন ব্যক্তি যখন সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয় এবং বুচি সম্মত ও মানানসই পোশাক পরিচ্ছদ পরিধান করে নিজেকে সাজায়, তখনই যে অন্যের কাছে আকর্ষণীয় হয়ে উঠে। নিজেদের আকর্ষণীয় ভাবে সাজাতে হলে প্রথমেই সুস্বাস্থ্যের প্রয়োজন। আর এই স্বাস্থ্য গঠনের জন্য প্রয়োজন দেহের পরিচ্ছন্নতা ও দেহের যত্ন। তাই ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার নিয়মাবলিতে, বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা রাখার উপায়, পোশাক পরিচ্ছন্নতা ও পরিধানের নীতি প্রসঙ্গে এই ইউনিটে আলোচনা করা হয়েছে।

এ ইউনিটের বিষয়বস্তুকে ৪টি পাঠে ভাগ করা হয়েছে

- পাঠ-১৬.১ : ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য
- পাঠ-১৬.২ : হাত, পা, দাঁত ও চোখের যত
- পাঠ-১৬.৩ : নখ, চুল, নাক, কান, গলা ও ত্বকের যত্ন
- পাঠ-১৬.৪ : পরিচ্ছন্নতা ও পরিপাট্যের নীতি

পাঠ ১৬.১

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার সংজ্ঞা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য বর্ণনা করতে পারবেন।



রোগমুক্ত জীবনযাপনের পূর্ব শর্ত হচ্ছে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা। বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নিয়ে মানবদেহ গঠিত। মানবদেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ বলতে বোঝায় হাত, পা, দাঁত চোখ, নখ, কান, নাক, গলা, চুল, ত্বক ইত্যাদি। অর্থাৎ এই অঙ্গ প্রত্যঙ্গ নিয়েই মানবদেহ গঠিত।

ব্যক্তিগত যত্ন বা পরিচ্ছন্নতা

মানব দেহের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের পরিচ্ছন্নতা বা যত্নকেই ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বা যত্ন বলে। অর্থাৎ প্রত্যেক ব্যক্তির নিজের দেহের সার্বিক পরিচ্ছন্নতা ও যত্নই হচ্ছে ব্যক্তিগত যত্ন বা পরিচ্ছন্নতা। যা স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য:

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার একটি অবিচ্ছেদ্য সম্পর্ক রয়েছে। একই সাথে দেহ সংলগ্ন পোশাক পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্য রক্ষা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। স্বাস্থ্যই সম্পদ এবং স্বাস্থ্যই সকল সুখের উৎস। তাই এই সুখের উৎসের মূল চাবিকাঠি হল পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য সম্পর্কে নিচে বর্ণনা করা হল।

১. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার মূল উদ্দেশ্য হল স্বাস্থ্য ভালো রাখা। দেহ সুস্থ থাকলে মানুষ জীবনের সব সুখ আনন্দ উপভোগ করতে পারে।
২. কর্মশক্তি বজায় রাখার জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন রয়েছে। স্বাস্থ্যবান লোকের অফুরন্ত কর্মশক্তি এবং মনে অনাবিল আনন্দ ও উৎসাহ থাকে। স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি যেকোন কাজের পূর্ণ উদ্দেশ্য সম্পাদন করতে সক্ষম হন।
৩. স্বাস্থ্য কেবল ব্যক্তিগত সম্পদই নয় জাতীয় সম্পদও বটে। কারণ ব্যাধি জরাজীর্ণ ব্যক্তিগণ কখনো শিক্ষা-দীক্ষা সংস্কৃতিতে শ্রেষ্ঠ জাতি রূপে পরিচিত হতে পারে না। আর তাই ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অপরিসীম।
৪. একজন স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি নিজে সুন্দর, সৌন্দর্য সৃষ্টির কারিগর ও সুন্দরের পূজারী। এভাবেই একজন স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি সমানে নিজেকে আকর্ষণীয় ব্যক্তিরূপে প্রতিষ্ঠিত করতে সক্ষম হয়।
৫. স্বাস্থ্য ভালো থাকলে আর্থিক দিক থেকে লাভবান হওয়া যায়। অসুস্থ অপরিচ্ছন্নতা দেহে বিভিন্ন রোগ এবং রোগ জীবাণু লালন পালন করে। যার ফলে বিভিন্ন অসুখ বিসুখে ভুগতে হয় এবং এর চিকিৎসার জন্য আর্থিক ব্যয় বৃদ্ধি পায়। ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস মানুষকে অনেক রোগব্যধির হাত থেকে রক্ষা করে অর্থের অপচয়কে রোধ করে।

৬. মানসিক সুস্থতা রক্ষার জন্য অপরিচ্ছন্নতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অপরিচ্ছন্নতা পরিবেশ ও দেহে কোন সময়ই মন মেজাজ ভালো রাখা সম্ভব নয়। অপরিচ্ছন্নতা থেকে শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতা দেখা যায়। ফলে বিভিন্ন মানসিক অসুস্থতা যেমন বিষন্নতা কাজে অনিহা ভালো না লাগা ও কর্মে উদ্যমহীনতা প্রকাশ যায়।

সাধারণ কথায় ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য অটুট রাখাই ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য। এছাড়া সুস্থ দৃষ্টি দিয়ে বিচার করলে বলা যায়, যে ব্যক্তি নিয়মিত দাঁতের যত্ন নেয় স্বভাবতই তার দাঁতের গড়ন সুন্দর হয়, তার হাসি ও কথায় সে অপরের কাছে আকর্ষণীয় হয়ে উঠে। সে রকম সুন্দর চুল ও আকর্ষণীয় ব্যক্তিও মানানসই পোশাক পরে অন্যের কাছে আকর্ষণীয় হতে পারে। মোট কথা সুন্দর ও আকর্ষণীয় অবয়বের উপর পরিধেয় পোশাকের ঔজ্জ্বল্য বৃদ্ধি করে। শিল্পীর দৃষ্টি দিয়ে বিচার করলে বলা যায় নিজেকে অপরের কাছে আকর্ষণীয় করে তোলাও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার একটি অন্যতম উদ্দেশ্য।

সারাংশ

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বা যত্ন বলতে বোঝার ব্যক্তিগত বিভিন্ন অঙ্গের পরিচ্ছন্নতা বা যত্ন করা। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য হল সুস্থ ও রোগমুক্ত শরীর ও মন গঠনের পাশাপাশি জাতীয় উন্নয়নে অংশগ্রহণ করা এবং সমাজে নিজেকে আকর্ষণীয় ব্যক্তিরূপে প্রতিষ্ঠিত করা।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৬.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন

- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা কাকে বলে?

(ক) প্রত্যহ যত্ন সহকারে সাজগোজ করা	(খ) সবসময় পাটভাঙ্গা কাপড় পরিধান করা
(গ) ব্যক্তির অংগ প্রত্যেকের যত্ন ও পরিচ্ছন্নতা	(ঘ) দামি পোশাক জিনিস ব্যবহার করা
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য কী?

(ক) শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ও কর্মশক্তি বজায় রাখা	(খ) অর্থ উপার্জন ও সমাজে প্রতিষ্ঠিত হওয়া
(গ) সুন্দর ত্বকের অধিকারী হওয়া	(ঘ) ব্যক্তির শারীরিক গঠন উন্নত করা
- স্বাস্থ্য রক্ষার মূল চাবিকাঠি কোনটি?

(ক) ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও যত্ন	(খ) দামি কাপড় পরিধান ও কাপড়ের যত্ন
(গ) দামি খাদ্য গ্রহণ	(ঘ) নিজেকে সুপরিপাটি রাখা

মিল রেখে সঠিক উত্তর দিন

- | | |
|---|------------------------------------|
| ১। স্বাস্থ্য কেবল ব্যক্তিগত সম্পদই নয় | ক. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য |
| ২। কোন ব্যক্তি তখনই আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে | খ. তাই সুন্দরের পূজারী |
| ৩। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য অটুট রাখা | গ. জাতীয় সম্পদও বাটে |
| ৪। স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিসুন্দর ও সৌন্দর্য সৃষ্টির কারিগর | ঘ. যখন সে সুস্বাস্থ্যের অধিকারী |

রচনামূলক প্রশ্ন

১. ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বোঝায়? ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য বর্ণনা করুন।
২. “স্বাস্থ্যই সম্পদ এবং স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল” এর সাথে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার কী সম্পর্ক রয়েছে আলোচনা করুন।

উত্তরমালা : ১। গ ২। ক ৩। ক

মিল রেখে উত্তর দিন : ১। গ ২। ঘ ৩। ক ৪। খ

পাঠ ১৬.২

হাত, পা, দাঁত ও চোখের যত্ন



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- হাত, পা, দাঁত ও চোখের যত্নের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- হাত, পা, দাঁত ও চোখ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার বা যত্নের নিয়মাবলি বর্ণনা করতে পারবেন।



হাতের যত্ন

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে প্রথমেই আসে হাত, কারণ সাধারণত যেকোন কাজ করতে হলেই মানুষের হাতের অবস্থা অন্যের দৃষ্টি কাড়ে। বলা যায় যে একজনের হাতের সৌন্দর্যও অন্যকে আকৃষ্ট করে। কাজ করতে হয় বলে হাত বেশি নোংড়া হয়। তাই প্রত্যেকেরই কোন কাজ করার পর নিয়মিত ভাবে হাতের পরিচ্ছন্নতা ও যত্নের প্রতি দৃষ্টি দেয়া উচিত। নিচে হাতের যত্ন ও পরিচ্ছন্নতার কিছু উপায় বর্ণিত হল।

১. কোন কাজ করার পর পরই হাতের ময়লা সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা উচিত।
২. কাজের প্রকৃতি বিচার করে যদি ঘন ঘন হাত ধুতে হয়, তখন হাত ধোয়ার জন্য নরম, অল্প ফ্রায়ুজ সাবান ব্যবহার করা উচিত।
৩. হাত ধোয়ার পর নরম তোয়ালে বা রুমাল দিয়ে মুছে ফেলতে হবে।
৪. অনেক সময় বার বার সাবান ব্যবহারের জন্য হাতের চামড়া খসখসে হয় ও ফাটতে শুরু করে। তাই বিশেষ করে শীতকালে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার পর লোশন, গ্লিসারিন, ক্রোল্ড ক্রিম, তেল বা মরচারাইজার ক্রিম মাখলে হাত মসৃণ থাকে।
৫. তরকারী কাটলে হাতে তরকারীর কষের দাগ পড়ে। এই দাগ সহজে যেতে চায় না। তাই তরকারী কাটার পর এক টুকরা লেবু দিয়ে হাতের দাগযুক্ত অংশগুলোকে ঘষলে ঐ সমস্যা দূর হবে। পরে ঠান্ডাপানি দিয়ে হাত ধুয়ে হাতে হালকা কোন লোশন বা ক্রিম বা তেল লাগানো যায়।
৬. রান্নার সময় বিশেষ করে মশলা পিষার সময় হাতে হালুদের দাগ পড়ে। এই সব দাগ যাতে না লাগে সেই জন্য কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা যেমন মশলা বাটার সময় হাতে গ্লাভস পরে নেওয়া উত্তম। এতে হাত পরিষ্কার থাকে।
৭. হাত সাবান পানি দিয়ে ধুলেও হাতের লোমকূপের সূক্ষ্ম গোড়ায় ময়লা জমে তাই সপ্তাহে অন্তত ১ দিন হালকা কুসুমগরম পানিতে শ্যাম্পু বা নরম সাবান দিয়ে ১৫/২০ মিনিট হাত ভিজিয়ে রেখে নরম কাপড় দিয়ে বা নরম ব্রাশ দিয়ে ঘষলে হাতের এইসব ময়লা পরিষ্কার হয়।
৮. হাতকে সবল সূঠাম ও সক্ষম রাখার জন্য সকালে ঘুম থেকে উঠার পর নিয়ম অনুযায়ী হাতের হালকা ব্যায়াম করলে রক্ত চলাচল ভালো হয় এবং এতে করে হাতের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

পায়ের যত্ন

মানব দেহের সকল অঙ্গের মধ্যে হাঁটাচলার কারণে পা সবচেয়ে বেশি ময়লা হয়। তাই নিয়মিত ভাবে পায়ের যত্ন নিতে হয় এবং পা পরিষ্কার করতে হয়। পায়ের পরিচ্ছন্নতা রক্ষা ও যত্নের জন্য কতকগুলো নিয়মাবলি দেয়া হল।

১. সবসময় পায়ের ময়লা পরিষ্কার না করলে পায়ের গোড়ালী ফেটে যাওয়ার আশংকা থাকে এবং ফেটে যাওয়া স্থানে ময়লা লেগে আরও বেশি ক্ষতি হতে পারে। তাই প্রতিদিন বাইরে থেকে ফেরার পর হালকা কুসুম গরম পানিতে সাবান দিয়ে পা পরিষ্কার করতে হয়। পায়ের ফেটে যাওয়া স্থান থেকে সব ময়লা না উঠালে পুরানো দাঁত মাজার ব্রাশের সাহায্যে ঐ ময়লা তুলতে হবে। তারপর তোয়ালে দিয়ে পানি শুকিয়ে নিতে হবে।
২. পা পরিষ্কার করে ধুয়ে মুছার পর তেল, গ্লিসারিন, লোশন বা মরচারইজার ক্রিম লাগাতে হবে। এতে পায়ের পাতা ও পায়ের চামড়া মসৃণ থাকবে।
৩. পাকে ময়লা থেকে রক্ষা করার জন্য যতদূর সম্ভব খালি পায়ে না হাঁটাই উত্তম। সবসময় স্যান্ডেল বা জুতা ব্যবহার করতে হবে। তবে এগুলো অবশ্যই আরামদায়ক হতে হবে। জুতা কখনই আঁটশাট ও শক্ত হওয়া উচিত নয়।
৪. শীতকালে মোজা ব্যবহার করলে ঠান্ডায় পায়ের ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে না।
৫. মাঝে মাঝে পায়ের জন্য হালকা ব্যায়াম করলে পায়ের সুস্থতা বজায় থাকে।

দাঁতের যত্ন

কথায় বলে দাঁত অমূল্য সম্পদ। কোন খাদ্য বস্তু চিবিয়ে খেতে হলেই দাঁতের প্রয়োজন হয়। এছাড়া দাঁত মুখের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। দাঁতের সুন্দর গঠন ও গড়ন এবং ঝকঝকে উজ্জ্বল দাঁত সম্বলিত মুখের হাসি ও কথা মানুষকে মুগ্ধ করে। তাই সুস্থতা ও দীর্ঘ স্থায়িত্বের জন্য দাঁতের পরিচ্ছন্নতা যত্নের জন্য কতকগুলো নিয়মাবলি নিচে উল্লেখ করা হল।

১. খাওয়ার সময় খাদ্য বস্তু দাঁতের ফাঁকে ঢুকে যায়। তাই প্রতিবারই খাওয়ার পর ভালোভাবে খিলাল দিয়ে দাঁতের ফাঁকে আটকানো ময়লা বের করে ফেলতে হবে এবং ভালোভাবে কুলি করে ফেলতে হবে। নতুবা দাঁতের ফাঁকে খাদ্যকণা মুখের লালার সাথে মিশে পচে গিয়ে মুখে দুর্গন্ধ হবে এবং বিভিন্ন প্রকার দাঁতের অসুখ ও পেটের পীড়াও হতে পারে।
২. রাতে ঘুমতে যাবার আগে এবং সকালে ঘুম থেকে উঠার পর দাঁত টুথব্রাশ ও পেস্ট দিয়ে বা মাজন দিয়ে মেজে পরিষ্কার করতে হবে। এই ক্ষেত্রে খেয়াল রাখতে হবে টুথব্রাশ যেন খুব শক্ত না হয়। ১ টা টুথব্রাশ ২ মাসের বেশি ব্যবহার করা উচিত নয়। অনেকে দাঁত মাজার জন্য ছাই কয়লা ও পোড়া মাটি ব্যবহার করেন। এতে দাঁতের ক্ষতি হয়। দাঁত অকালে পড়ে যায়। মনে রাখা দরকার যে দুর্গন্ধ মুক্ত মুখ, দাঁতের সুন্দর গঠন ও উজ্জ্বলতা সুপরিপাটি হওয়ার পূর্বশর্ত।

চোখের যত্ন

মানুষের পাঁচটি জ্ঞানেন্দ্রিয় যেমন, চোখ, নাক, কান, জিহ্বা, ও ত্বকের মধ্যে চোখই সর্বশ্রেষ্ঠ। কথায় বলে যার চোখ নেই তার কিছুই নেই। চোখ ছাড়া মানুষ এই সুন্দর পৃথিবীর শোভা উপভোগ করতে পারে না। এছাড়া সুন্দর চোখ ও দৃষ্টি, সুন্দর ব্যক্তিত্বের পরিচায়ক। মানুষের সর্ব অঙ্গের মধ্যে চোখ অত্যন্ত কোমল, সূক্ষ্ম এবং উত্তেজনাপ্রবণ। সামান্য অসতর্কতা ও অসাবধানতাতেই চোখ নষ্ট হওয়ার আশংকা থাকে। তাই চোখের যত্নের ব্যাপারে সচেতন হতে হবে। এই ব্যাপারে সাধারণ কিছু নিয়মাবলি মানতে হবে।

১. সকালে ঘুম থেকে উঠে চোখের পিছুটি পরিষ্কার করে ঠান্ডা ও পরিষ্কার পানি দিয়ে চোখ ধুতে হবে।
২. তীব্র ও অধিক উজ্জ্বল আলো এবং কম বা নিম্প্রভ আলো দুটোই চোখের জন্য ক্ষতিকর। সেইজন্য কোন কাজ করার সময় বা পড়ালেখার সময় উপযুক্ত আলোর ব্যবস্থা করতে হবে।
৩. কিছু পড়ার সময় বা সেলাই করার সময় নির্দিষ্ট দূরত্ব রেখে করতে হবে। এই দূরত্ব চোখ থেকে ১০/১২ ইঞ্চি হওয়া ভালো।
৪. অস্থায়ী খুব ছোট বা অপরিচ্ছন্ন লেখা পড়তে চেষ্টা করা উচিত নয়। এতে চোখের উপর চাপ পড়ে।
৫. অনেকক্ষণ একটানা পড়াশুনা বা সেলাই করার পর চোখকে কিছুক্ষণের জন্য বিশ্রাম দিতে হবে। চোখ কিছুক্ষণ বন্ধ রাখলে তা চোখের বিশ্রাম হয়। নীল ও সবুজ রং চোখের ক্লান্তি দূর করে সেই কারণে চোখের আরামের জন্য সবুজ ঘাস, গাছপালা ও ভোরের নীল আকাশ অবলোকন করা দরকার।
৬. চোখের স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন 'এ' যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
৭. চোখে কখনই গরম পানি ব্যবহার করা উচিত নয়। কোন ময়লা বা সাবানের ফেনা, চুন, ডিটার্জেন্ট ইত্যাদি পড়লে সাথে সাথে ঠান্ডা পানি দিয়ে চোখ ধুতে হবে এবং প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

সারাংশ

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতার ক্ষেত্রে হাত, পা, দাঁত ও চোখের যত্নের গুরুত্ব অপরিসীম। প্রতিনিয়ত বিভিন্ন কারণে আমাদের অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলি ময়লা হয়, ক্ষয়প্রাপ্ত হয় এবং এইগুলির উপর চাপ পড়ে। তাই এই অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলির পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও যত্নের প্রয়োজন রয়েছে। যথাযথ ভাবে পরিষ্কার ও যত্নের দ্বারা বিভিন্ন রোগ ব্যাধি থেকে মুক্ত থাকা যায় ও কর্মক্ষমতা দীর্ঘস্থায়ী করার মাধ্যমে দেহের সৌন্দর্য অটুট থাকে। তাই প্রতিনিয়ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গের চাহিদা অনুযায়ী প্রত্যেকেরই উচিত এদের পরিষ্কার ও যত্নের ব্যাপারে সচেতন হওয়া।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৬.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক(√) চিহ্ন দিন।

১. হাতে তরিতরকারির কষের দাগ লাগলে সেই দাগ তোলার জন্য--
 (ক) সাবান পানি ব্যবহার করা উচিত
 (ক) গরম পানি ব্যবহার করা উচিত
 (গ) লেবুর রস ব্যবহার করা উচিত
 (ঘ) ঠান্ডা পানি ব্যবহার করা উচিত
২. কতটুকু দূরত্ব থেকে সেলাই করা উচিত?
 (ক) ৮-১০ ইঞ্চি (খ) ১০-১২ ইঞ্চি
 (গ) ১২-১৪ ইঞ্চি (ঘ) ১৪-১৬ ইঞ্চি
৩. দাঁত পরিষ্কার করার জন্য?
 (ক) ছাই ব্যবহার করা উচিত (খ) কয়লা ব্যবহার করা উচিত
 (গ) টুথপেস্ট ব্যবহার করা উচিত (ঘ) পোড়া মাটি ব্যবহার করা উচিত

মিল রেখে সঠিক উত্তর দিন

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ১। কোন কাজ করার পরপরই হাত | ক. ভিটামিন 'এ' যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করতে হবে |
| ২। পা পরিষ্কার না করলে পায়ের গোড়ালী | খ. দুটোই চোখের জন্য ক্ষতিকর |
| ৩। চোখ ভালো রাখার জন্য | গ. সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুতে হবে |
| ৪। তীব্র ও নিম্প্রভ আলো | ঘ. পচে গিয়ে দুর্গন্ধ হয় |
| ৫। দাঁতের ফাঁকে অবস্থিত খাদ্যকণা | ঙ. ফেটে যায় ও ময়লা লেগে আরও ক্ষতি হয় |

রচনামূলক প্রশ্ন

১. হাত ও পা পরিষ্কার রাখার উপায় বর্ণনা করুন।
২. দাঁত ও চোখের যত্ন সম্পর্কে বিস্তারিত লিখুন।
৩. যেকোন ২ টি অঙ্গের পরিচ্ছন্নতার উপায় সম্পর্কে যা জানেন তা বর্ণনা করুন।
 (ক) দাঁত (খ) চোখ (গ) পা (ঘ) হাত

উত্তরমালা :

১। গ, ২। খ, ৩। গ

মিল রেখে উত্তর দিন

১।গ, ২।ঙ, ৩।ক, ৪।খ, ৫।ঘ

পাঠ ১৬.৩

নখ, চুল, নাক, কান, গলা ও ত্বকের যত্ন



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি

- নখের যত্ন ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার উপায় বর্ণনা করতে পারবেন।
- নাক, কান ও গলার যত্নের উপায় বর্ণনা করতে পারবেন।
- ত্বকের যত্নের নিয়মাবলি বর্ণনা করতে পারবেন।
- নখ, চুল, নাক, কান, গলা ও ত্বকের যত্ন নিতে সক্ষম হবেন।



নখের যত্ন

সুস্বাস্থ্যের জন্য নিয়মিত ভাবে নখের পরিচর্যা অত্যাবশ্যিক। নখ বড় থাকলে কাজ করার সময় নখে সহজেই ময়লা জমে। সেই ময়লা সময়মত পরিষ্কার না করলে খাবারের সাথে ময়লা পেটে গিয়ে অসুখ করবে এবং সেই হাত দিয়ে খাদ্যদ্রব্য নাড়াচাড়া করলে খাদ্যও জীবাণু দিয়ে দূষিত হবে। অনেকে দাঁত দিয়ে নখ কাটে। এটা একটা ভুল অভ্যাস। দাঁত দিয়ে নখ কাটলে নখের আকার নষ্ট হয় এবং নখের ময়লা মুখে প্রবেশ করে। নখের আকৃতি ঠিক না হলে নখের সজ্জা ঠিক হয় না। হাতের সৌন্দর্য্য নষ্ট হয় এবং সেই হাতে গহনা পরলেও আকর্ষণীয় হয় না। সুতরাং সুপরিপাটি হবার জন্য নখের পরিচর্যা করা দরকার। নিয়মিতভাবে নখের পরিচর্যার জন্য নিয়মাবলি নিচে বর্ণিত হল।

১. নখের পরিচর্যার জন্য নেইল কাটার, কাচি বা নূরণ ব্যবহার করতে হয়। অনেক সময় খাদ্যগত কারণে নখে দাগ পড়ে বা ভেঙে যায়। সেই ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। তবে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও প্রোটিন জাতীয় খাদ্য গ্রহণে নখ ভালো থাকে।
২. নখে প্রতিদিনই ময়লা জমে। এই সুক্ষ্ম ময়লা পরিষ্কার করা না হলে নখের রঙের পরিবর্তন ঘটে ও বিভিন্ন সমস্যা দেখা যায়। এই কারণে সপ্তাহে ১ দিন হালকা কুসুম গরম পানিতে শ্যাম্পু দিয়ে বা তরল সাবান দিয়ে হাত ও পায়ের নখ ভিজিয়ে রাখতে হবে এবং নরম ব্রাশ বা পুরাতন টুথব্রাশ দিয়ে ঘষে উঠিয়ে ফেলতে হবে।

চুলের যত্ন

দীর্ঘকাল যাবত চুল বাঙালী মেয়েদের চিরন্তন সৌন্দর্যের পরিচয় বহন করে। উজ্জ্বল মসৃণ ঘন কাল চুল মানুষের মুখমণ্ডলের শ্রী বৃদ্ধি করে এবং মানুষের কাছে আকর্ষণীয় করে তুলে। এই কারণেই পোশাকের পারিপাট্যের সাথে চুলের যত্ন নেওয়া উচিত। চুলের যত্নের জন্য কিছু সাধারণ নিয়মাবলি নিচে বর্ণিত হল।

১. নিয়মিত ভাবে চুল পরিষ্কার করতে হবে। অল্প ক্ষারযুক্ত সাবান, মসুর ডাল ভেজানো পানি, শ্যাম্পু ইত্যাদি যেকোন একটি দিয়ে চুল পরিষ্কার করা যায়। সপ্তাহে একবার চুল পরিষ্কার করা উচিত।
২. নিয়মিত ভাবে চুল আঁচড়ানো উচিত। এত চুলের গোড়ায় রক্তচলাচল ভালো হয় ফলে চুলের গোড়া শক্ত হয়।

৩. চুলে খুসকি থাকলে তার জন্য চিকিৎসা করা উচিত। খুসকি ও মরা চামড়া দূর করার জন্য লেবুর রস, নিম পাতা সিদ্ধ করা পানি, আমলকী, ডিমের কুসুম, মেথি বাটা ইত্যাদি ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যায়।
৪. চুলকে সতেজ ও মসৃণ রাখার জন্য নিয়মিতভাবে চুলে তেল দেয়া উচিত। চুল ঘন হলে আঙ্গুলের সাহায্যে চুল ফাঁক করে হালকা ভাবে ঘষে ঘষে তেল দেয়া উচিত।
৫. প্রত্যেকের জন্য আলাদা চিবুনী ব্যবহার করা উচিত। নতুবা এক জনের মাথার খুসকি ও উকুন অন্য জনের মাথায় গিয়ে বাসা বাঁধতে পারে। তাই ব্যক্তিগত চিবুনী থাকা উচিত এবং তা নিয়মিত ভাবে পরিষ্কার করা উচিত।
৬. রাতে ঘুমাতে যাবার আগে চুল ভালোভাবে বেঁধে ঘুমাতে যাওয়া। কারণ চুল খোলা অবস্থায় ঘুমালে চুল জট বাধতে পারে এবং চুলের গোড়া নরম হয়।
৭. গোসল করার পর চুল বাতাসে বা রৌদ্রে কিছুক্ষণ থেকে শুকিয়ে নিতে হবে এবং ভিজা চুল কখনই বাঁধা ঠিক না এতে চুলের গোড়া নরম হয়ে চুলের দীর্ঘস্থায়িত্বতা নষ্ট হয়। পুষ্টির ভিটামিনযুক্ত খাবার খেলে অকালে চুলপড়া বন্ধ হয় এবং চুলের উজ্জ্বলতা বাড়ে।

কান, নাক ও গলার যত্ন

স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য কান, নাক ও গলার সুষ্ঠু পরিচর্যা প্রয়োজন। শরীরে কান, নাক ও গলা কাছাকাছি অবস্থানের জন্য একটির সাথে অপরটি বিশেষভাবে সম্পর্কিত। সর্দি কাশিতে শরীরের এই অংশগুলো ভীষণভাবে আক্রান্ত হয়। তাই এই অঙ্গগুলো বিশেষভাবে যত্ন নেওয়া উচিত।

১. নিয়মিত ভাবে 'কটন বাড' দিয়ে নাক ও কান পরিষ্কার করতে হয়। মাঝে মাঝে কানে খাঁটি সরিষার তেল দিয়ে ময়লা নরম করে নিলে পরিষ্কার করতে সুবিধা হয়। তেমনি প্রতিদিন বাইরে হতে বাসায় ফিরে এসে নাকে পরিষ্কার পানির বাপটা দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।
২. অসতর্কতাবশত যদি কানে পোকা বা পানি প্রবেশ করে তা হলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন।
৩. গলায় কাশি হলে কুসুম গরম পানিতে লবণ দিয়ে গড়গড়া করলে উপকার পাওয়া যাবে। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।
৪. গলার স্বর শ্রুতিমধুর রাখার জন্য কণ্ঠস্বর নিয়ন্ত্রণে রাখতে হয়। মিষ্টি স্বরে কথা বলতে পারা আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের লক্ষণ।

ত্বকের যত্ন

মানুষের দেহের বাইরের আবরণ হলো ত্বক বা গায়ের চামড়া। স্বাভাবিক ভাবে ত্বকের মসৃণতা মানুষের সৌন্দর্য বৃদ্ধির সহায়ক এবং সুস্বাস্থ্যের সমন্বয়ে দৈনিক সৌন্দর্য অনেকগুণ বৃদ্ধি পায়। ত্বকের পরিচর্যার জন্য পরিচ্ছন্নতা আবশ্যিক।

১. নিয়মিত গোসল করা। মাঝে মাঝে সাবান ব্যবহার করা গোসলের জন্য কখনই বেশি গরম বা বেশি ঠান্ডা পানি ব্যবহার করা উচিত নয়।
২. প্রতিদিনের ব্যবহার্য ঘামের কাপড় বদলিয়ে শরীর পরিষ্কার করে পরিষ্কার কাপড় পরিধান করা।
৩. গায়ের পানি মোছার জন্য নরম তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত।

৪. গোসল ছাড়া ত্বকের যত্নের জন্য বাইরে থেকে ঘরে ফিরে হাত পা ভালোভাবে ধুতে হয়। প্রয়োজনে সাবান ব্যবহার করতে হয়। ধোয়ার পর অলিভ অয়েল, গ্লিসারিন বা ভালো ক্রিম মাখলে ত্বকের মসৃণতা ও কমনীয়তা বৃদ্ধি পায়। এছাড়া গুরু ত্বকে মসৃণতা ও কমনীয়তা আনার জন্য দুধের সর, কমলা লেবুর খোসা ও অল্প পরিমাণে কাঁচা হলুদ একত্রে মাখলেও উপকার পাওয়া যায়।
৫. শীতের দিনে ত্বকের শুষ্কতা বৃদ্ধি পায় বলে সে সময় ত্বকের যত্ন সম্পর্কে সচেতন হতে হয়। সুন্দর ও মসৃণ ত্বকের জন্য প্রোটিন, ভিটামিন ও ধাতব লবণ সমৃদ্ধ খাদ্য ও প্রচুর পরিমাণে পানি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। এতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে এবং ব্রণ ও বিভিন্ন চর্মরোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

সুতরাং পোশাকের পরিপাটে সম্পূর্ণতা আনতে হলে দেহের বিভিন্ন অঙ্গের পরিচ্ছন্নতা, সুন্দর ও আকর্ষণীয় দেহ সৌন্দর্য, সঠিক দেহভঙ্গি অপরিহার্য। কুঁজো হয়ে দাঁড়ালে বা বসলে ভালো ও আকর্ষণীয় পোশাকের ব্যবহার চোখে পড়ে না। ত্রুটিপূর্ণ দেহভঙ্গি স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। তাই দাঁড়ানোর সময় দু পায়ের উপর ভার দিয়ে পা দুখানি সোজা সমান্তরাল রেখে কাঁধ দুটি সমান্তরাল রেখে, উন্নত গ্রীবা ও সম্মুখে দৃষ্টি রেখে দাঁড়াতে হবে। আবার বসার সময় কুঁজো হয়ে মেবুদন্ড বাঁকা করে বসা ত্রুটিযুক্ত দেহ ভঙ্গির লক্ষণ। সঠিকভাবে বসার জন্য চেয়ারের উচ্চতা ও কাজ করা টেবিলের উচ্চতা স্বচ্ছন্দসহ বসার ও কাজের উপযোগী হওয়া উচিত। বসার সময় মেবুদন্ড সোজা রাখার জন্য পিঠ ও কোমর চেয়ারের পিছনে লাগানো অবস্থায় রাখতে হয়। মাথা ও চিবুকে উন্নত রাখতে হয়। বসা থেকে দাঁড়ানোর সময় পা দুটি আগে পিছু স্থান ঠিক করে তবে দাঁড়াতে হয়। সৌন্দর্য রক্ষা ও সুস্বাস্থ্যের জন্য হাঁটার ভঙ্গি সহজ সাবলীল হওয়া বাঞ্ছনীয়। আড়ষ্টভাবে হাঁটা দেহ সৌষ্ঠবের সৌন্দর্যহানি করে।

সারাংশ

নখ, চুল, নাক, কান, গলা ও ত্বক মানবদেহের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ নিয়মাবলি অবশ্যই মানতে হবে। এই অঙ্গগুলির সচেতনতার সাথে নিয়মিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে এবং সমস্যা বেশি হলে বা অঙ্গগুলি অসুস্থ হলে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে। এছাড়া সুস্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য রক্ষার জন্য সঠিক দেহভঙ্গিতে অপরিহার্য। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এবং সঠিক দেহভঙ্গি আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটায়।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৬.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

১. চুলে খুসকি দেখা দিলে তা নিরাময়ের জন্য কী করা উচিত?
 - (ক) লেবুর রস দেয়া উচিত
 - (খ) সাবান দিয়ে চুল ধোওয়া উচিত
 - (গ) সবসময় চিবুনী দিয়ে চুল আঁচড়ানো উচিত
 - (ঘ) উপরের কোনটিই ঠিক নয়
২. ব্রন থেকে ত্বককে রক্ষার জন্য করণীয় কোনটি?
 - (ক) ভিটামিনযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করা উচিত
 - (খ) পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা উচিত
 - (গ) প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা উচিত
 - (ঘ) সবগুলি সঠিক

মিল রেখে সঠিক উত্তর দিন

- | | |
|--|---|
| ১। নখ বড় হলে নখের ময়লা হাতের মাধ্যমে | ক. অল্প ক্ষরযুক্ত সাবান দিয়ে ধোওয়া উচিত |
| ২। চুলের পরিষ্কারের জন্য সপ্তাহে অল্পত ১ দিন | খ. খাবার দূষিত করে ও অসুখ হয় |
| ৩। মেরুদণ্ড বাঁকা করে বসা | গ. কান-নাক পরিষ্কার করতে হবে |
| ৪। নিয়মিতভাবে কটন বাডের সাহায্যে | ঘ. ত্বটিযুক্ত দেহ ভঙ্গির লক্ষণ |

রচনামূলক প্রশ্ন

১. নখ ও চুলের যত্নের বর্ণনা দিন।
২. কান, নাক, গলা ও ত্বকের যত্ন কিভাবে নেবেন বিস্তারিত লিখুন।

উত্তরমালা :

১। ক ২। গ

মিল রেখে উত্তর দিন

১। খ, ২। ক, ৩। ঘ, ৪। গ

পাঠ ১৬.৪

পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা ও পারিপাট্যের নীতি



উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি-

- পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বুঝায় তা বর্ণনা করতে পারবেন।
- পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা রক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি বর্ণনা করতে পারবেন।
- পরিপাট্যের নীতিগুলি বর্ণনা করতে পারবেন।



পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলোর পরিচ্ছন্নতা ও সুষ্ঠু দেহ ভঙ্গির সাথে ব্যক্তিগত পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতার সাথে মানুষের স্বাস্থ্য বিশেষভাবে সম্পর্কিত। পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা বলতে পোশাক ময়লাহীন, আকর্ষণীয়, ত্রুটিহীন ও নিখুঁত হওয়া বুঝায়। পোশাক মানুষের দেহের সাথে সংলগ্ন থাকে। তাই সবসময় পরিচ্ছন্ন পরিচ্ছদ পরিধান করা অপরিহার্য। অপরিচ্ছন্ন পোশাক পরিচ্ছদ পরিধান করে কখনই সুপরিপাটি হওয়া যায় না।

পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য

১. পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতার উদ্দেশ্য হল সুপরিপাটি ব্যক্তিত্বের প্রকাশ করা। অপরিচ্ছন্ন পোশাক পরিচ্ছদ পরিধান করে কখনই সুপরিপাটি হওয়া যায় না। এই জন্য ব্যক্তিগত ভাবে প্রত্যেকেরই পরিচ্ছন্ন পোশাক পরিচ্ছদ পরিধান করা উচিত।
২. সুস্বাস্থ্য রক্ষার জন্য পরিচ্ছন্ন পোশাক পরিচ্ছদের প্রয়োজন রয়েছে। ময়লা বা নোংড়া কাপড় চোপড় বিভিন্ন রোগের জীবাণুর বাহক হিসেবে কাজ করে তাই পোশাকের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা একান্ত প্রয়োজনীয়। অনেকের বাইরের পোশাক পরিষ্কার থাকলেও অন্তর্বাস নোংড়া থাকে। কিন্তু স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য অন্তর্বাসের পরিচ্ছন্নতাই একান্ত প্রয়োজন।
৩. মানসিক তৃপ্তির জন্য পরিচ্ছন্ন পোশাক পরিচ্ছদ পরিধানের প্রয়োজন রয়েছে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পরিচ্ছদের পরিধানে মন উৎফুল্ল থাকে এবং সাবলিল ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটে। পোশাক পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতার জন্য কাপড় ধোওয়া, ইস্ত্রি করা, মেরামত করা, অবাঞ্ছিত দাগ মুক্ত করার এবং যথাযথ উপায়ে সংরক্ষণের প্রয়োজন হয়।

পরিপাট্যের নীতি

সুপরিপাটি বা পারিপাট্যের সাধারণ কোন নিয়ম নাই। ব্যক্তি ও তার পোশাক পরিচ্ছদ ও আনুষঙ্গিক প্রসাধন সম্পর্কীয় অনেক কিছুর সমন্বয়েই পারিপাট্য আনা যায়। পারিপাট্যের জন্য পোশাক পরিচ্ছদের নিয়মিত যত্ন, ধোওয়া, ইস্ত্রি ও মেরামত প্রয়োজন। এই সাথে সময়োপযোগী পোশাক নির্বাচন ও পরিধান করা সুপরিপাট্যেরই অংশ। ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, দেহ সৌষ্ঠবের ভঙ্গি, কথা বলার ভঙ্গি, সময়োপযোগী নিখুঁত সাজসজ্জা, সুবিন্যস্ত ও সামঞ্জস্যপূর্ণ পোশাক পরিধানের মাধ্যমেই পারিপাট্যের পরিস্ফুটন ঘটে। পরিপাটি হওয়ার জন্য দামি পোশাকের প্রয়োজন হয় না। প্রচলিত পোশাকে ও সুনিপুণ ভাবে চুল বেঁধে নিখুঁত সজ্জার

মাধ্যমে পরিপাটি হওয়া যায়। তাই পোশাকের পারিপাট্য আনার জন্য কতকগুলো নিয়ম মেনে চলতে হয়। আর এইগুলোই পারিপাট্যের নীতি। যেমন-

১. সবসময় মানানসই পোশাক পরা উচিত। অর্থাৎ পোশাক নির্বাচনের সময় ব্যক্তির বয়স, দেহের আকার ও গায়ের রং বিবেচনা করতে হয়। কেননা সব ধরনের পোশাক সবার জন্য মানানসই বলা যায় না।
২. পোশাক পরিধানে শিল্পনীতির প্রয়োগ করতে হবে। অনেক সময় সাধারণ পোশাক পরিধান করেও আনুষঙ্গিক প্রসাধন ও অলংকারে সজ্জিত হয়ে কোন বিশেষ অনুষ্ঠানে আকর্ষণীয় হওয়া যায়। তাই পোশাকের রং, নকশা বা অলঙ্কার ব্যবহারে প্রাধান্য সৃষ্টি করেও পারিপাট্য আনা যায় ও নিজেকে আকর্ষণীয় করা যায়।
৩. সামাজিক ভাবে গ্রহণীয় নয় এরকম বেমানান পোশাক বর্জন করতে হবে। সামাজিক মান অনুযায়ী পোশাক পরিধান করতে হয়।
৪. প্রচলিত ও নতুন ডিজাইনে মার্জিত ও বুচিসম্মত পোশাক পরিধান করলে তা সবার কাছে সমাদৃত হয়, ফলে পরিধানকারী আনন্দিত হয়।
৫. পোশাকের বিভিন্ন অংশের সাথে রং, রেখা ও জমিনের মিল পারিপাট্য আনয়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। যেমন শাড়ির সাথে উপযুক্ত ব্লাউজ, সালোয়ারের সাথে কামিজের সাথে উপযুক্ত ওড়নার ব্যবহার মার্জিত বুচির পরিচয় বহন করে।
৬. পোশাকে পারিপাট্য আনার জন্য ব্যবহার্য আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদির প্রতিও নজর দিতে হয়। এর মধ্যে জুতো, হাতব্যাগ, বুমা, গহনা ও প্রসাধন সামগ্রী উল্লেখযোগ্য। জুতা না পরলে সকল সৌন্দর্যই নষ্ট হয়। যেমন দামি পোশাকের সাথে স্পঞ্জ পরা দৃষ্টি কটু। আবার স্কুলের নির্ধারিত পোশাকের সাথে পেন্সিল হিল পরাও খারাপ দেখায়। হাতব্যাগ, বুমা ও সার্বিক পোশাকের রং, রেখা উপলক্ষ অনুযায়ী ব্যবহার করতে হবে। পারিপাট্যে সম্পূর্ণতা অন্যের জন্য সমরোপযোগী ও পরিধেয় পোশাকে সাথে সংগতি ও সামঞ্জস্য রেখে গহনা ও প্রসাধন সামগ্রী ব্যবহার করা উচিত। রাতের তুলনায় দিনের বেলায় হালকা প্রসাধন সামগ্রী ব্যবহার করতে হয়। মোট কথা সর্বাঙ্গিন পরিধেয় পোশাক পরিচ্ছদ ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদির সাথে সামঞ্জস্য ও ঐক্য থাকতে হবে। এইগুলোকেই পোশাকের পারিপাট্যের নীতি বলা হয়।

সারাংশ

সুস্বাস্থ্যের জন্য, আত্মার তৃপ্তি ও ব্যক্তির প্রকাশের জন্য পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক পরিচ্ছদের গুরুত্ব অপরিসীম। আর ব্যক্তির অবয়বের সাথে মানানসই ও পরিচ্ছন্ন পোশাকেই হচ্ছে পারিপাট্য পোশাক। সবসময় পোশাক পরিধানের ক্ষেত্রে পারিপাট্যের নীতি অনুসরণ করা উচিত তা হলে ব্যক্তি খুব সহজেই অন্যের নিকট আকর্ষণীয় হয়ে ওঠেন।



পাঠোত্তর মূল্যায়ন : ১৬.৪

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন

১. পোশাকের পারিপাট্য বোঝায় যদি
 - (ক) পোশাকের রং উজ্জ্বল হয়
 - (খ) নতুন ডিজাইনযুক্ত দামি পোশাক হয়
 - (গ) ব্যক্তির অবয়বের সাথে মানানসই পোশাক হয়
 - (ঘ) হালকা রঙের পোশাক হয়
২. পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা বলতে বুঝায়
 - (ক) পোশাক সাবান দিয়ে ধোওয়া
 - (খ) পোশাক ময়লাহীন আকর্ষণীয় নিখুঁত ও ত্রুটিহীন হওয়া
 - (গ) ইস্ত্রি করা পোশাক বোঝায়
 - (ঘ) পোশাক দাগমুক্ত হওয়া

মিল রেখে সঠিক উত্তর দিন

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ১। পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা রক্ষার জন্য | ক. রং, রেখা ও জমিনের মিল গুরুত্বপূর্ণ |
| ২। সময়োপযোগী পোশাক নির্বাচন | খ. জুতা, হাতব্যাগ, গহনা ও প্রসাধন উল্লেখযোগ্য |
| ৩। পোশাকের বিভিন্ন অংশের সাথে | গ. কাপড় ধোওয়া ইস্ত্রি মেরামত ও দাগমুক্ত দরকার |
| ৪। পোশাকে পারিপাট্য আনার জন্য | ঘ. সুপরিপাট্যেরই অংশ। |

রচনামূলক প্রশ্ন

১. পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বুঝায়? পোশাক পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব সম্বন্ধে লিখুন
২. পোশাকে পারিপাট্য আনার নিয়মগুলো বর্ণনা করুন।
৩. পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতা কিভাবে পারিপাট্যের সাথে সম্পর্কিত যথোপযুক্ত উদাহরণের সাহায্যে বিবৃত করুন।

উত্তরমালা :

১। গ, ২। খ

মিল রেখে উত্তর দিন :

১। গ, ২। ঘ, ৩। ক, ৪। খ