

सौने गभे स्वच्छता



વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા

- સ્વસ્થ સમાજ ઘડતર માટે પાયાની જરૂરિયાત એ છેકે જ્ઞાતિ, જાતિ, ધર્મ, આર્થિક સ્થિતિ વગેરે ભેદભાવથી ઉપર ઊઠી તમામ વ્યક્તિઓનું સ્વાસ્થ્ય ઉત્તરોત્તર વધતુ જાય તેવા પ્રયત્નો થવા જોઈએ.

(આગળ)

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા

- સ્વાસ્થ્યની વ્યાપક પરિભાષામાં શારીરિક, માનસિક, સામાજિક તથા આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનો સમાવેશ થાય છે. સ્વસ્થ માનવજીવન માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ વ્યક્તિગત ટેવો, સમતુલિત આહાર, યોગ્ય વાતાવરણ, વ્યસનમુક્ત જીવન, સ્વચ્છતા, મનની પ્રસન્નતા, સુદૃઢ અર્થવ્યવસ્થા વગેરે જરૂરી છે.

(આગળ)

આંખની સંભાળ



- સવારે ઊઠીને આંખો ચોળવી નહીં, પરંતુ પાણી વડે ધોવી. રાત્રે સૂતી વખતે પણ પાણીથી આંખો ધોઈને સૂવું જોઈએ.



(આગળ)

આંખની સંભાળ



- રાત્રે સૂતી વખતે એકદમ અંધારું રહે તો ઘણું જ સારું, શક્ય હોય તો આછા પ્રકાશવાળો વીજળીનો ગોળો (ડીમ લાઈટ) પણ ચાલુ ન રાખવો.



(આગળ)

આંખની સંભાળ



- સિનેમાગૃહમા કે ટીવી પર વધુ પડતાં ચલચિત્રો જોવાથી આંખ, મન અને શરીર એ ત્રણેયને નુકશાન પહોંચી શકે છે. ચલચિત્ર જોતી વખતે આંખના પલકારા મારવાની ક્રિયા તદ્દન ઓછી થઈ જાય છે. તેથી જાગતા રહીને પલકારા સામાન્ય રીતે જ ચાલુ રાખવા જોઈએ.

આંખની સંભાળ



- કોમ્પ્યુટર કે વીડીયો ગેઈમ સાથે કામ કરતી વખતે પણ આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.
- આંખોના ડોળા હળવે હળવે તમામ દિશાઓમાં ઘુમાવવાની કસરત, આંખોની સામે આંગળી રાખીને, વારાફરતી આંગળી તથા દૂરનું દશ્ય જોવાની કસરત તેમજ આજુબાજુ, આગળ—પાછળ તથા ગોળ ગોળ ફેરવવાની ગરદનની કસરતો નિયમિત રીતે કરવાથી આંખોનું તેજ સારું રહે છે .

આંખની સંભાળ

- પૌષ્ટિક આહાર લેવો.
- લીલાં પાંદડા વાળી ભાજી, આમળાં વગેરે ખૂબ ઉપયોગી છે.

આંખની સંભાળ

- દૂરનું કે નજીકનું વાંચવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો આંખની ખામી અનુસાર ચશ્માનો ઉપયોગ કરવો.
- દૂરનું જોવામાં ખામી હોય તો ચશ્માં સતત પહેરી રાખવાં જરૂરી છે, જ્યારે વાંચવામાં ખામી હોય તો વાંચતી વખતે જ ચશ્માં પહેરવાં જરૂરી છે .

આંખની સ્વચ્છતા



આંખ સવારે ઊઠીને તરત આંખ ધુવે છે	૨
ગમે ત્યારે આંખ ધુવે છે	૧
આંખ ધોતા નથી.	૦

(આગળ)

નાકની સંભાળ



- સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિને વર્ષમાં બે-ત્રણવાર શરદી થઈ જતી હોય છે. ક્યારેક નાક પણ બંધ થઈ જાય છે.

નાકની સંભાળ



- આવે વખતે બામ, નીલગિરી, ટિંચર બેન્ઝોઈન કે અન્ય કોઈ પણ પદાર્થ નાખ્યા વગર માત્ર સાદા પાણીને ઉકાળીને જે વરાળ નીકળે તે શ્વાસમાં લેવી જોઈએ.

નાકની સંભાળ



➤ મોં વાટે શ્વાસ લઈ નાક વાટે બહાર કાઢવો તથા નાક વાટે શ્વાસ લઈ મોં વાટે બહાર કાઢવો.

આ વખતે પાણીથી દાઝી ન જવાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

નાકની સંભાળ

- નાક બંધ થઈ જાય ત્યારે રૂમાલની દીવેટ બનાવીને નાકમાં નાખી અવરોધ દૂર કરવો ,
- ખાસ કરીને નાના બાળક માટે આ ખૂબ જ જરૂરી છે.



નાકની સંભાળ

- નાક ઘટ પદાર્થથી બંધ થયું હોય તો અડધો લિટર પાણીમાં એક ચપટી મીઠું નાંખીને બનાવેલા પાણીનું એક એક ટીપું મૂકીને બે-ત્રણ મિનિટ પછી રુમાલની દીવેટથી નાક સાફ કરી લેવું.



નાકની સંભાળ

- શરદીમાં નાક બંધ થઈ જાય તે માટે બજારમાં ખાસ દવાનાં ટીપાં મળતાં હોય છે.
- ટીપાંનો ઉપયોગ બને ત્યાં સુધી ન જ કરવો જોઈએ,
- કારણ કે તેનાથી ટેવ પડી જાય છે એટલું જ નહિ પણ ટીપાંની અસર ઓસરતાં જ વધુ તકલીફ થાય છે. આના ઉપયોગથી ધીમેધીમે દર્દી કાયમનો દર્દી બની જાય છે. તેને ટીપાં વગર ચાલતું જ નથી.

નાકની સ્વચ્છતા

નાક ચોખ્ખુ છે	૨
નાકની બહાર લીંટ છે.	૦

નાકની સંભાળ



- ઈક ખાતી વખતે ખાંસી આવતી હોય ત્યારે નાક અને મોં આડે રૂમાલ રાખવો જોઈએ.
- નાક ખૂબ જોરથી ઈકવું જોઈએ નહિ કારણ કે તેમ કરવાથી પડદાને નુકસાન પહોંચી શકે છે.



ઉધરસ ઈંક

ઉધરસ ઈંક ઈંક ખાતી વખતે કે ઉધરસ ખાતી વખતે
નાક કે મોં આડે રુમાલ કે હાથ રાખે છે

૧

મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

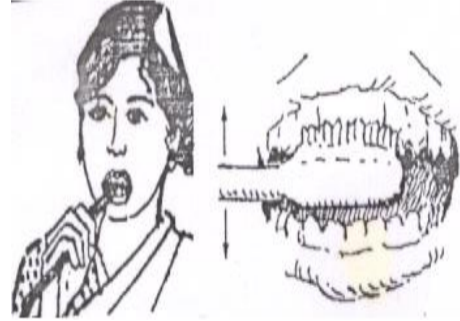
મોં પાચનતંત્રમાં ખોરાક અને પાણી દાખલ કરવા માટેનું મુખ્ય પ્રવેશદ્વાર છે. મોં, દાંત તથા જીભની સ્વચ્છતામાં જો કાળજી ન રખાય તો પાચનતંત્ર ઉપરાંત સમગ્ર શરીરને પણ નુકસાન પહોંચી શકે છે.

આ ઉપરાંત શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવવા લાગે છે.

જે કોઈ સગાસંબંધી કે મિત્રોને પણ ન ગમે.

મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

રોજ સવારે મળી શકે તો લીમડાનું બાવળનું કે કણજનું દાંતણ ચાવવું. ત્યારબાદ ઝીણો કૂચો કરેલ દાંતણથી કે ટુથબ્રશથી દાંતની સફાઈ કરવાની સાચી રીત છે તે પ્રમાણે અપનાવવી.





- ઉપરનાં દાંત તથા નીચેના દાંતની ચાવવા માટેની એકમેકની સામસામે રહેલી સપાટી બ્રશ કે દાંતણ આગળપાછળ કરી ને સાફ કરવી જોઈએ. આ સપાટી પર દાંતનો સડો થવાની શક્યતા સૌથી વધુ હોય છે. ઉપરનાં દાંતની અંદરની તથા બહારની સપાટી ઉપરથી નીચે તરફ બ્રશ ફેરવીને સાફ કરવી જોઈએ. નીચેના દાંતની અંદરની તથા બહારની સપાટી નીચેથી ઉપર તરફ બ્રશ ફેરવીને સાફ કરવી જોઈએ.

મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

- નાસ્તો કે ભોજન કર્યા બાદ કોગળા કરવા તથા શક્ય હોય તો ઉપર જણાવેલ રીતે બ્રશ કરવું. રાત્રે ભોજન બાદ બ્રશ કરવું એ સૌથી વધુ ઉપયોગી છે.



મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

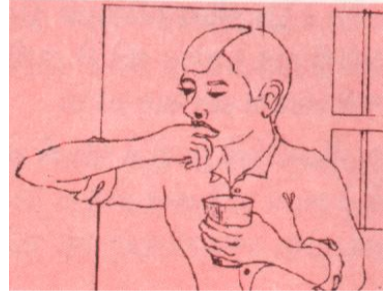
➤ તેલનાં, જો શક્ય હોય તો તેલનાં તેલનાં બેથી ત્રણ ટીપાં આંગળી પર લઈને અથવા પાણી મોંમાં રાખીને અંદર તથા બહાર એમ પેઢાંની બંને બાજુ પર હળવા હાથે ત્રણચાર મિનિટ માલિશ કરવાથી પેઢાં અને દાંત મજબૂત થાય છે.



➤ કેમ કે આથી લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે.

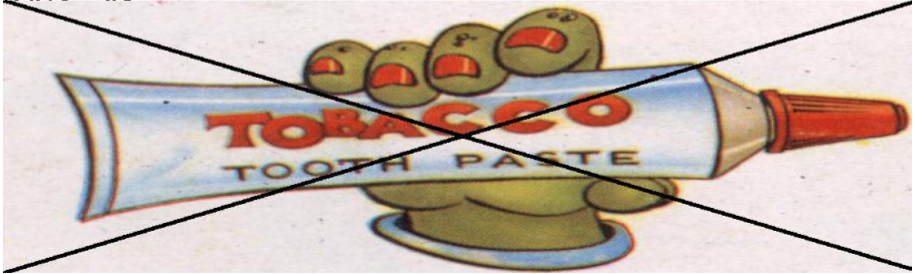
મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

- બ્રશ કરતી વખતે ટૂથપેસ્ટ કે દંતમંજન માટે પાવડર હોવા જરૂરી નથી, તેમ છતાં જો વાપરવા જ હોય તો તેના ઉપયોગ બાદ ખૂબ કોગળા કરવા જોઈએ.



મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

- તમાકુયુક્ત ટૂથપેસ્ટ ન જ વાપરવા જોઈએ
ફ્લોરાઈડ યુક્ત ટૂથપેસ્ટ પણ ન જ વાપરવી
જોઈએ.



મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

- જીભ સાફ કરવા માટેનું ઊલિયું વાગે તેવું ન હોવું જોઈએ. દાતાણની ચીરીથી ઊલ ઉતારવાની હોય તો તે પણ વાગે તેવી ન હોવી જોઈએ.
- તમાકુ, મસાલા, છીકણી, પાન—સોપારી વગેરેનો ઉપયોગ ન કરવો. બીડી, હુકકો, ચલમ તેમજ સિગારેટ ન પીવાં જોઈએ.

જીભની સ્વચ્છતા

ઊલ બરાબર ઉતારી છે.

૧

(આગળ)

મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

- ચોકલેટ, બિસ્કિટ, ગોળી, કુલ્ફી, ગોળા વગેરે ન ખાવાં તથા અતિશય ગરમ કે અતિશય ઠંડા પીણાં ન પીવાં.
- આમ છતાં ન ચાલે તેમ હોય તો ખૂબ જ ઓછાં લેવાં.
- આ ઉપરાંત આવી વસ્તુ લેવી જ પડે તો ખાસ કાળજી રાખીને દાંતને ચોખ્ખા કરી લેવા.

મોં, દાંત તથા જીભની સંભાળ

- ભોજનના અંતે કચુંબર કે ફળ ખાવાથી દાંત આપમેળે ચોખ્ખા થવામાં મદદ મળે છે.
- તલ, ચણા, કાકડી, ગાજર તથા અન્ય વસ્તુ ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાવાથી દાંતને કસરત મળે છે તથા તે મજબૂત બને છે.
- ઉપરાંત ખોરાક પચવામાં પણ સહેલો થઈ જાય છે.

દાંતની સ્વચ્છતા

સવારે દાંતણ કરે છે	૨
બ્રશ કરે છે	૧
દાંતણ કે બ્રશ કરતા નથી	૦

કાનની સંભાળ

- સ્નાન કર્યા બાદ કાનનો આગળનો, પાછળનો અને અંદરનો ભાગ ઝીણા સુતરાઉ ટુવાલ કે રૂમાલથી કોરો કરવો જોઈએ .

કાનની સંભાળ

- લાંબી મુસાફરી વખતે, ખાસ કરીને ઘૂળ વધુ ઊંડે તેવો સંભવ હોય ત્યારે ચોખ્ખાં રૂનાં પૂમડાંથી કે ‘ઈયરપ્લગ’ને કાનમાં બહુ અંદર ઘકેલાય નહિ તેમ મૂકીને રક્ષણ મેળવવું જોઈએ.

કાનની સંભાળ

- સ્નાનાગારમાં કે નદીમાં નહાતી વખતે કાનની તકલીફવાળી વ્યક્તિએ 'ઈયર પ્લગ 'નો ખાસ ઉપયોગ કરવો જોઈએ અથવા નાહીને બહાર આવ્યા બાદ તરત જ કાન કોરા કરવા જોઈએ.
- ખાબોચિયામાં કે ગંદા પાણીના તળાવમાં સ્નાન કરવું જોઈએ નહિ.

કાનની સંભાળ

દીવાસળીની રૂ-વાળી કે
રૂ વગરની સળી, માથામાં નાખવાની
પીન, બજારમાં મળતાં તૈયાર ‘ઈયર
બ્લ્સ’ વગેરે કાનમાં નાખવાં
જોઈએ નહિ.



કાનની સંભાળ

- કાનમાં મેલ ભરાયો હોયતો કાનના ઠાકતર પાસે મેલ સાફ કરાવવો .બગીચામાં, રસ્તાઓ પર કે સ્ટેશન પર ફરતી અજાણી વ્યક્તિઓ પાસે કાન સાફ કરાવવા જોઈએ નહિ.
- ક્યારેક શુદ્ધ તેલનાં બે ટીપાં મૂકીને રૂમાલની દીવેટથી કાન સાફ કરી શકાય.

કાનની સંભાળ

- ખાસ કરીને નાના બાળકનો કાનનો પડદો ખૂબ જ નાજુક હોવાથી તે તૂટવાની બીક હોવાથી પીન, સળી વગેરે થી કાન સાફ કરવા નહિ.

કાનની સંભાળ

- કાનમાંથી પરું નીકળતું હોય ત્યારે કોઈ પણ જાતનાં ટીપાં નાખવાં જોઈએ નહિ. આ માટે પાતળા રૂમાલ ની દીવેટ બનાવીને કાનમાં એક – બે મિનિટ રાખી બહાર કાઢી લેવી.
- આ ઉપરાંત પાણીને ગરમ કરી તેની વરાળનો નાસ લેવો તથા કાનની આજુબાજુ શેક કરવાથી થોડી રાહત થાય છે. જરૂર લાગતાં કાનનાં તબીબની સારવાર લેવી.

કાનની સંભાળ

➤ ખાસ ધ્યાનમાં રાખો :

કાન તથા નાક વીધવાની પ્રક્રિયા વખતે સાધનો અને ચામડીને જંતુરહિત કરવાં ખૂબ જરૂરી છે.

➤ પરિશિષ્ટનાં સૂત્રો :

“કાન ખોતરવાથી બહેરા થવાય ,
દાંત ખોતરવાથી બોખાં થવાય.”

કાનની સ્વચ્છતા

કાન ચોખ્ખો છે.	૨
કાનમાં મેલ છે.	૧
કાનમાંથી પરુ નિકળે છે.	૦

(આગળ)

નખની સંભાળ

- હાથ અને પગના નખ દર અઠવાડિયે એકવાર કાપવા જોઈએ. નખાણી/નયાણી (નેઈલ કટર) ઉપલબ્ધ હોયતો તેનો ઉપયોગ કરવો અને જો તે ન હોય તો કાતર કે બ્લેડનો ઉપયોગ કરતી વખતે વાગી ન જાય તેનું ધ્યાન રાખવું.



નખની સંભાળ

- નખ કાપતા પહેલાં ત્રણ-ચાર મિનિટ પાણીમાં પલાળી રાખવાથી કૂણા પડે છે અને કાપવામાં સરળતા રહે છે.



નખની સંભાળ

- સંડાસ ગયા પછી સાબુથી કે ચોખ્ખી રાખથી હાથ ધોવા જોઈએ.
- નખ કાપવા ઉપરાંત તેને મેલ રહિત ચોખ્ખા પણ રાખવા જોઈએ.
- લાંબા તથા ગંદા નખમાં મેલ હોય છે. તેમાં લાખોની સંખ્યામાં જીવાણું રહેલા હોય છે, જેના કારણે ઝાડા, ઊલટી, ટાઈફોઈડ, મરડો, કમળો વગેરે જેવા રોગો થઈ શકે છે.

નખની સંભાળ

- નખ વધારવાની ફેશન મોટામાં મોટી કુટેવ છે. લાંબા નખવાળી વ્યક્તિએ નખ એકદમ ચોખ્ખા તો રાખવા જ જોઈએ.
- ખોરાકમાં પૂરતું લોહ તત્વ, વિટામિન સી, પ્રોટીન વગેરે હોય તો નખ કુદરતી રીતે જ ગુલાબી-લાલાશ પડતા રંગના રહે છે.

નખની સ્વચ્છતા

નખ કાપેલા છે.	૨
નખ કાપેલા નથી	૧

નખ ચોખ્ખા છે.	૨
નખ મેલા છે..	૧

(આગળ)

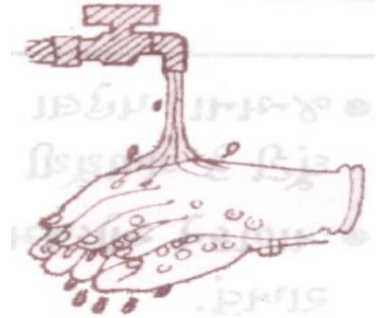
હાથની સ્વચ્છતા

૧. જમતા પહેલા હાથ હંમેશા સાબુથી ધોવા જોઈએ.
૨. રસોઈ કરતા પહેલા હાથ સાબુથી ધોવા જોઈએ.
૩. જાજરૂ ગયા બાદ સાબુથી હાથ ધોવા જોઈએ.



હાથની સ્વચ્છતા

૪. નાના બાળકને જમાડતાં પહેલા હાથ ધોવા જોઈએ.
૫. નાના બાળકનું સંડાસ સાફ કર્યા બાદ પોતાના હાથ સાબુથી ધોવા જોઈએ.
૬. સાબુ ન મળે તો હાથ રાખથી ધોવા જોઈએ.



હાથની સ્વચ્છતા

સંડાસ ગયા પછી સાબુથી કે રાખથી હાથ ધુવે છે	૨
સંડાસ ગયા પછી માત્ર પાણીથી હાથ ધુવે છે	૧
સંડાસ ગયા પછી હાથ ધોતા નથી	૦

જમતાં પહેલાં સાબુથી કે રાખથી હાથ ધુવે છે	૨
જમતાં પહેલાં માત્ર પાણીથી હાથ ધુવે છે	૧
જમતા પહેલા હાથ ધોતા નથી	૦

કપડાની સ્વચ્છતા

કપડા દરરોજ ધોયેલાં પહેરે છે	૨
કપડા ૨ દિવસ પહેરે છે	૧
કપડા ૩ કે વધુ દિવસ પહેરે છે	૦

(આગળ)

વાળની સંભાળ

- વાળ ઓળવાનો કાંસકો દરેક વ્યક્તિ માટે અલાયદો હોવો જોઈએ.



વાળની સંભાળ

- અઠવાડિયામાં બે દિવસ સાબુથી કે આમળાં, અરીઠાં, અને શિકાકાઈનાં મિશ્રણથી વાળ ઘોવા જોઈએ.
- માથામાં સાબુ રહી ન જાય તે રીતે પુષ્કળ પાણીથી તેને ઘોવું જોઈએ.

વાળની સંભાળ

- માથું ધોવામાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી કપડાં ધોવાનો સાબુ ન વાપરતાં ન્હાવાનો સાબુ વાપરવો જોઈએ.
- માથું ધોવાનું પાણી જ ન મળતું હોય તેવા પાણીની અછત વાળા વિસ્તારમાં ઝીણી કાંસકી દ્વારા નિયમિત રીતે વાળમાંથી કચરો દૂર કરતાં રહેવું જોઈએ.

વાળની સંભાળ

છોકરાઓ તથા ટૂંકા વાળવાળી છોકરીઓ પાણીની સગવડ હોયતો સ્કૂર્તિ માટે દર રોજ માથું પાણીથી ઘોઈ શકે છે.

માથું ઘોયા બાદ શક્ય હોય તો પાંચેક મિનિટ સવારના તડકામાં ઊભું રહેવું.

વાળની સંભાળ

- માથું ઘોયા પછી તેને તદ્દન કોરું કરવું, ત્યારબાદ હળવા હાથે તેલ આંગળીઓથી વાળના મૂળમાં માલીશ કરતાં કરતાં નાખવું.
- પૌષ્ટિક આહાર લેવો .

વાળની સંભાળ

- વાળંદને ત્યાંથી વાળ કપાવીને આવ્યા બાદ માથું બરાબર ઘોઈ લેવું, કારણકે ઘણી બધી વ્યક્તિઓ માટે કાંસકો વગેરે જેવાં સાધનો વાપરેલાં હોય .

વાળની સંભાળ

- પુખ્તવયની વ્યક્તિને માથા ઉપરાંત બગલ અને જનન અવયવોની આસપાસ પણ વાળ ઉગેલા હોય છે.
- મહિનામાં એકવાર આ વાળ કાપવા જોઈએ.
- વાળની લટ વારંવાર આંખ ઉપર આવે કે કાનને ઢાંકેલો રાખે તે યોગ્ય નથી.

વાળની સંભાળ

- વાળમાં ખોડો થાય તો આંખની ભ્રમરને તથા આંખની પાંપણને નુકશાન પહોંચાડી શકે છે.
- ચળ આવવાને કારણે ઊંઘ પણ બગાડી શકે છે.
- સામાન્ય રીતે સ્વચ્છતા જાળવવાથી ખોડો અટકાવી શકાય છે.
- જરૂર પડે તો તબીબ કે વૈદ્ય પાસેથી સારવાર લઈ શકાય.

વાળની સંભાળ

- લાખો રૂપિયાની જાહેરાતો દ્વારા વેચવામાં આવતાં જાતજાતના સાબુ, શેમ્પૂ અને માથામાં નાખવાના તેલ મોટે ભાગે જરૂરી નથી.
- ક્યારેક આવા પદાર્થોની એલર્જીથી વાળ ખરવાના બનાવો પણ બની શકે.

વાળની સ્વચ્છતા

વાળ ચોખ્ખાં છે	૨
વાળમા ખોડો છે	૧
વાળમાં જૂ કે લીખ છે	૦

(આગળ)

ભાજીનું શાક બનાવતા પહેલા આટલું ધ્યાન રાખો

સૌ પ્રથમ પાણીથી ઘોઈ નાંખો.

ભાજીને બહુ ઝીણી સમારવી નહીં.



યહેરાની સંભાળ

- સૌંદર્ય એ મનની કલ્પના છે.
- જમાનો બદલાય તેમ સુંદરતાના ખ્યાલો પણ બદલાય છે.
- સુંદરતા માટેનાં વ્યક્તિગત ધોરણો પણ અલગ અલગ હોય છે.

યહેરાની સંભાળ

- આથી જ યહેરો સુંદર દેખાડવાનો મોહ રાખ્યા વગર યહેરો સ્વસ્થ અને સ્વચ્છ રાખવો જરૂરી છે.
 - યોગ્ય કસરત કરનાર, પૌષ્ટિક આહાર લેનાર,
 - સારા વિચારો કરનાર, આચાર પાળનાર તથા આંખ, નાક, કાન, દાંત, હોઠ તથા ચામડીની યોગ્ય સ્વચ્છતા રાખનાર વ્યક્તિનો યહેરો સૌને ગમે જ.

ચહેરાની સંભાળ

- હોઠ ઉપર લગાડાતી લાલી-લિપસ્ટિક,
- ચેપસ્ટિક,
- ગાલપર લગાડવામાં આવતાં ક્રીમ (મલમ),
- પાઉડર, જરી,

યહેરાની સંભાળ

- આંખનાં પોપચાં પર અને પાંપણ પર લગાડવામાં આવતાં રંગ વગેરેની આથી જ જરૂર નથી.
- આવા પદાર્થો લાંબાગાળે ચામડી અને યહેરાને નુકસાન કરી યહેરાને કદરૂપો બનાવે છે.

યહેરાની સંભાળ

- યહેરાને સવારે અને રાત્રે સૂતી વખતે ધોવો જોઈએ.
- આ ઉપરાંત દિવસમાં એક બે વાર ધોવાથી ચામડી સ્વચ્છ રહે છે.

ચહેરાની સંભાળ

- ખીલ થયા હોય ત્યારે વારાફરતી ઠંડા અને ગરમ પાણીથી ચામડીને ઘોઈને તદ્દન કોરી કરવાથી વિશેષ ફાયદો થાય છે.
- ખીલ થયા હોય ત્યાં નખથી વારંવાર ખોતરવાથી ખીલ વધે છે અને ક્યારેક પાકી પણ જાય છે.

ચહેરાની સંભાળ

- યુવાવસ્થામાં થતાં અંતઃ સ્ત્રાવોને કારણે ઓછાવત્તા અંશે તમામ વ્યક્તિઓને ખીલ થતા હોય છે.
- આથી તેની માત્રા ઘટાડવા માટે કામોત્તેજક દ્રવ્યો, ચલચિત્રો કે વાંચન તેમજ ખૂબ તીખો, ખૂબ ખાટો અને ખારો ખોરાક વગેરેથી દૂર રહેવું જોઈએ.
- ફળ, લીલાં શાકભાજી, કચુંબર વગેરે જેવો આહાર ખીલ ઘટાડવામાં ઉપયોગી છે.

ખોરાકની સ્વચ્છતા

જમવાનું ક્યારેય એટું મુક્તા નથી	૨
જમવાનું ક્યારેક જ એટું મુકે છે	૧

(આગળ)

સ્નાન

- દરેક વ્યક્તિએ દરરોજ સવારે સ્નાન કરવું જોઈએ.
- સ્નાન કરવા માટે ચોખ્ખા અને હૂંફાળા પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય.



નિયમિત સ્નાન કરી
શરીર સ્વચ્છ રાખો.

સ્નાન

- સ્નાન કર્યા બાદ ટુવાલથી શરીર ઘસીને કોરું કરવું જોઈએ.
- સ્નાન કરતી વખતે સાબુનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ખાસ કરીને બગલ, જાંઘ વગેરે ભાગોને સાફ કરવા માટે.



નિયમિત સ્નાન કરી
શરીર સ્વચ્છ રાખો.

સ્નાનની સ્વચ્છતા

દરરોજ સ્નાન કરે છે	૨
આંતરે દિવસે સ્નાન કરે છે	૧

(આગળ)

સ્નાનની સ્વચ્છતા

સ્નાન કર્યા પછી શરીર બિલકુલ કોરુ કરે છે	૨
સ્નાન કર્યા પછી શરીર થોડુ કોરુ કરીને કપડા પહેરી લે છે	૧

(આગળ)

સ્તનની સંભાળ

- સ્તનપાન કરાવ્યા બાદ માતાએ ચોખ્ખા કાપડથી પોતાના સ્તન સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ.
- ધાત્રી માતાએ દરરોજ સ્વચ્છ કપડાં પહેરવા જોઈએ.
- ન્હાતી વખતે પણ બન્ને સ્તન સરખી રીતે ચોખ્ખા કરવા જોઈએ.

જનન અવયવોની સ્વચ્છતા

- શરમ, સંકોચ, અજાણ્યાપણું તથા સગવડનો અભાવ વગેરે જેવાં કારણોને લીધે ખૂબ અગત્યની એવી જનન અવયવોની સ્વચ્છતા બરાબર જળવાતી નથી.
- આ કારણે પુરુષોમાં પેશાબનો ચેપ, ચામડીના રોગો તથા લિંગનું કેન્સર વગેરે જેવી તકલીફો થઈ શકે છે.

જનન અવયવોની સ્વચ્છતા

સ્ત્રીઓમાં વધુ પ્રમાણમાં

પેશાબનો ચેપ,

ગર્ભાશયનો તથા

યોનિમાર્ગનો ચેપ,

યોનિમાર્ગે શરીર ધોવાય,

ચામડીના રોગો,

વંધ્યત્વ તથા કેન્સર વગેરે જેવી તકલીફો થઈ શકે છે.

જ્ઞાન (૧૦ વર્ષથી મોટી વ્યક્તિ)

ઝાડા, ઉલટી, મલેરીયા, ગુમડા વગેરે રોગો
કેમ થાય છે તેનો ખ્યાલ છે

૧

(આગળ)

ઘરની સ્વચ્છતા

સવિશેષ જવાબદારી ઘરમાં માતાની છે.

પરંતુ સ્વચ્છતા જાળવી રાખવાની જવાબદારી ઘરનાં તમામ કુટુંબીજનોની છે.

અને રજા તથા વાર-તહેવારે પિતાએ પણ તેમાં મદદ કરવી જોઈએ.

ઘરની સ્વચ્છતા

ઘરની સ્વચ્છતામાં મદદ કરે છે.	૨
------------------------------	---

વાસ, ફળિયાની સ્વચ્છતા

ફળિયામાં દરેક ઘરમાંથી ૧ વ્યક્તિએ ભાગ લેવો જોઈએ અને દર અઠવાડિયે ૧ વાર સ્વચ્છતા સુંબેશ ફળિયામાં રાખવી જોઈએ.

વાસની સ્વચ્છતા

દર અઠવાડિયે વાસની સ્વચ્છતા
ગુંબેશમાં ભાગ લે છે..

૧

(આગળ)

ગામની સ્વચ્છતા

દર મહિને ગામની સ્વચ્છતા સુંબેશમાં ભાગ લે છે.

૧

(આગળ)

ગામની સ્વચ્છતા

દરેક ફળિયામાંથી ૨-૩ ભાઈઓ અને ૨-૩ બહેનોએ ભાગ લેવો જોઈએ અને દર મહિને ગામમાં સ્વચ્છતા સુંબેશ ચલાવીને ગામના સૌનો સહયોગ લેવો જોઈએ.

ગામની સ્વચ્છતા

ગ્રામપંચાયત અને ગ્રામ સફાઈ સમિતિએ સાથે મળીને સમગ્ર ગામની સ્વચ્છતા માટે આયોજન કરવું જોઈએ અને તેનો અમલ કરવો જોઈએ.

સ્વચ્છતા

સામાન્ય સ્વચ્છતા સારી	૨
સામાન્ય સ્વચ્છતા ઠીક	૧

(આગળ)