

বাংলাদেশ সেনাবাহিনীতে সৈনিক পদে নিয়োগের জন্য শারীরিক সুস্থিতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। চোখের, নাক, কান ও গলার পরীক্ষার পাশাপাশি হাত, পা, স্বক, নথ এবং আরও কিছু শারীরিক পরীক্ষা করা হয়। এই পরীক্ষাগুলোর উদ্দেশ্য হলো নিশ্চিত করা যে প্রার্থীর সামরিক দায়িত্ব পালনের জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক সক্ষমতা আছে এবং কোনো লুকানো স্বাস্থ্যগত সমস্যা নেই।

## হাত ও পায়ের পরীক্ষা

হাত ও পায়ের কার্যকারিতা সৈনিকের জন্য অপরিহার্য, কারণ এটি প্রশিক্ষণ এবং যুদ্ধকালীন পরিস্থিতিতে চলাফেরা, অস্ত্র ব্যবহার এবং বিভিন্ন সরঞ্জাম বহনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

- **হাড় ও জয়েল্টের সুস্থিতা (Bone and Joint Health):**
  - কী দেখা হয়: হাতে বা পায়ে কোনো ভাঙ্গা হাড় (Fracture) আছে কিনা, অথবা পুরনো ভাঙ্গা হাড়ের কারণে কোনো জটিলতা আছে কিনা। জয়েল্টগুলোতে (যেমন: কন্টুই, কঞ্জি, হাঁটু, গোড়ালি) কোনো বিক্রিতি, ফোলাভাব বা ব্যথা আছে কিনা, যা নড়াচড়ায় বাধা সৃষ্টি করতে পারে।
  - অযোগ্যতা: গুরুতর ফ্রাকচার, দীর্ঘস্থায়ী জয়েল্টের সমস্যা যেমন আর্থিটিস (Arthritis), অথবা জয়েল্টের স্থিতিশীলতার অভাব যা দৈনন্দিন কাজ বা সামরিক প্রশিক্ষণকে প্রভাবিত করে।
- **পেশীর শক্তি ও কার্যকারিতা (Muscle Strength and Functionality):**
  - কী দেখা হয়: হাত ও পায়ের পেশীগুলো যথেষ্ট শক্তিশালী ও সচল আছে কিনা। কোনো পেশীর দুর্বলতা বা অ্যাট্রোফি (ক্ষয়) আছে কিনা।
  - অযোগ্যতা: পেশীর গুরুতর দুর্বলতা বা কোনো নিউরোমাসকুলার সমস্যা যা শারীরিক সক্ষমতা হ্রাস করে।
- **হাতের তালু এবং পায়ের পাতার অবস্থা (Condition of Palms and Soles):**
  - কী দেখা হয়: হাতের তালু বা পায়ের পাতায় অতিরিক্ত ঘাম (Hyperhidrosis) অথবা অন্য কোনো চর্মরোগ আছে কিনা যা সামরিক বুট পরা বা অস্ত্র ধরতে সমস্যা করতে পারে।

## ফ্ল্যাট ফিট (Flat Feet)

ফ্ল্যাট ফিট বা চ্যাপ্টা পা একটি সাধারণ শারীরিক অবস্থা, যেখানে পায়ের পাতার নিচের অংশ সমতল থাকে এবং স্বাভাবিক আচ (খিলান) অনুপস্থিত থাকে।

- **কী দেখা হয়:** প্রার্থীর পায়ের পাতার আচ পরীক্ষা করা হয়। সাধারণত দাঁড়ানোর সময় পায়ের পাতার ভেতরের অংশে একটি স্বাভাবিক বক্রতা বা আচ থাকে, যা পায়ের উপর চাপ করতে এবং হাঁটার সময় শক অ্যাবজর্ভার হিসেবে কাজ করে। ফ্ল্যাট ফিট থাকলে এই আচ দেখা যায় না।
- **সৈনিক পদে নিয়োগে প্রভাব:** সেনাবাহিনীতে ফ্ল্যাট ফিট একটি অযোগ্যতা হিসেবে বিবেচিত হতে পারে, বিশেষ করে যদি এটি গুরুতর হয় এবং হাঁটা বা দোড়ানোর সময় ব্যথা সৃষ্টি করে। এর কারণ হলো:
  - দীর্ঘস্থায়ী দাঁড়ানো ও হাঁটা: সৈনিকদের দীর্ঘস্থায়ী দাঁড়িয়ে থাকতে হয় এবং অনেক পথ হাঁটতে হয়, যা ফ্ল্যাট ফিট থাকলে পায়ে ব্যথা বা অস্থি তৈরি করতে পারে।
  - বুট পরা: সামরিক বুট পরার কারণে পায়ের উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে, যা ফ্ল্যাট ফিট থাকলে আরও বেড়ে যায়।
  - আহত হওয়ার ঝুঁকি: ফ্ল্যাট ফিটের কারণে পায়ের সর্টিক অ্যালাইনমেন্ট ব্যাহত হতে পারে, যা হাঁটু, কোমর বা মেরুদণ্ডের সমস্যায় অবদান রাখতে পারে এবং আঘাতের ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
- **সমাধান:**
  - হালকা ফ্ল্যাট ফিট হলে অনেক সময় বিশেষ ইনসোল (Insole) বা অর্থোটিক সাপোর্ট ব্যবহার করে সমস্যার সমাধান করা যায়।
  - তবে, গুরুতর ফ্ল্যাট ফিটের জন্য সাধারণত অপারেশনের প্রয়োজন হয়, যা সামরিক নিয়োগের মানদণ্ড পূরণ নাও করতে পারে। নিয়োগের আগে অবশ্যই একজন অর্থোপেডিক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

## ভেরিকোস ভেইন (Varicose Veins)

ভেরিকোস ভেইন হলো পায়ের স্বকের নিচে ফুলে যাওয়া, মোচডালো শিরা যা গীল বা বেগুনি রঙের দেখায়। এটি শিরাগুলোতে রক্তের প্রবাহের সমস্যা নির্দেশ করে।

- কী দেখা হয়: প্রার্থীর পায়ে ভেরিকোস ভেইন আছে কিনা তা পরীক্ষা করা হয়।
- সৈনিক পদে নিয়োগে প্রভাব: ভেরিকোস ভেইন সৈনিক পদে অযোগ্যতার কারণ হতে পারে, বিশেষ করে যদি এটি গুরুতর হয় এবং নিম্নলিখিত সমস্যা সৃষ্টি করে:
  - ব্যথা ও অস্বস্তি: দীর্ঘকাল দাঁড়িয়ে থাকা বা ভারী কাজ করার সময় শিরাগুলোতে ব্যথা বা অস্বস্তি হতে পারে।
  - ফেলাভাব: পায়ে ফেলাভাব দেখা দিতে পারে।
  - রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি: ভেরিকোস ভেইনের কারণে রক্ত জমাট বাঁধা (Thrombosis) বা স্বকের আলসার (Ulcer) হওয়ার ঝুঁকি থাকে, যা সামরিক পরিবেশে গুরুতর সমস্যা তৈরি করতে পারে।
- সমাধান:
  - হালকা ভেরিকোস ভেইনের ক্ষেত্রে কমপ্রেশন স্টকিং (Compression Stockings) বা জীবন্যাত্রার পরিবর্তন (যেমন: নিয়মিত হাঁটা) সাহায্য করতে পারে।
  - তবে, গুরুতর ভেরিকোস ভেইনের জন্য লেজার ট্রিটমেন্ট, স্কেল্রোথেরাপি (Sclerotherapy) বা সার্জারির প্রয়োজন হতে পারে। সার্জারির পর সাধারণত একটি নির্দিষ্ট সময় (যেমন: ৬ মাস) অপেক্ষা করতে হয় এবং নিশ্চিত হতে হয় যে কোনো জটিলতা নেই।

## স্কিন (স্বক)

স্বকের সুস্থতা সৈনিকদের জন্য গুরুস্বপূর্ণ, কারণ সামরিক পরিবেশে বিভিন্ন ধরনের স্বকের সমস্যা হতে পারে।

- কী দেখা হয়:
  - কোনো গুরুতর চর্মরোগ: সোরিয়াসিস (Psoriasis), একজিমা (Eczema), ছ্বাক সংক্রমণ (Fungal Infections) বা অন্য কোনো দীর্ঘস্থায়ী বা গুরুতর চর্মরোগ আছে কিনা।
  - সংক্রামক রোগ: স্ক্যাবিস (Scabies), দাদ (Ringworm) বা অন্য কোনো সংক্রামক স্বকের রোগ আছে কিনা।
  - টিউমার বা অস্বাভাবিক বৃক্ষি: স্বকে কোনো অস্বাভাবিক মাংসপিণ্ড, সিস্ট (Cyst) বা টিউমার আছে কিনা।
  - ট্যাটো (Tattoo): শরীরের দৃশ্যমান অংশে ট্যাটো সাধারণত অযোগ্যতার কারণ হতে পারে, বিশেষ করে যদি সেগুলো আক্রমণাত্মক বা আপত্তিকর হয়।
- অযোগ্যতা: গুরুতর বা দীর্ঘস্থায়ী চর্মরোগ যা প্রশিক্ষণ বা সামরিক দায়িত্ব পালনে বাধা সৃষ্টি করতে পারে, অথবা সংক্রামক চর্মরোগ যা অন্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে।

## নখ (Nails)

নখের সুস্থতাও পরীক্ষা করা হয়, কারণ নখের সমস্যা দৈনন্দিন কাজকে প্রভাবিত করতে পারে।

- কী দেখা হয়:
  - নখের ছ্বাক সংক্রমণ (Fungal Nail Infection): নখে ছ্বাক সংক্রমণ আছে কিনা, যা নখকে ভঙ্গুর বা বিকৃত করে তুলতে পারে।
  - ইঞ্গ্রেন টোনেইল (Ingrown Toenail): পায়ের নখ মাংসের ভেতরে চুকে গেছে কিনা, যা ব্যথা এবং সংক্রমণ সৃষ্টি করতে পারে।
- অযোগ্যতা: গুরুতর এবং দীর্ঘস্থায়ী নখের সমস্যা যা বুট পরা বা শারীরিক কার্যকলাপে বাধা সৃষ্টি করে।

## পাইলস (Piles/Hemorrhoids)

পাইলস বা অর্শ হলো মলদ্বারের ভেতরে বা বাইরে ফুলে যাওয়া রক্তনালী।

- কী দেখা হয়: মলদ্বারে পাইলস আছে কিনা এবং এর তীব্রতা কতটুকু।
- সৈনিক পদে নিয়োগে প্রভাব: পাইলস সাধারণত একটি অযোগ্যতা হিসেবে বিবেচিত হতে পারে, বিশেষ করে যদি এটি গুরুতর হয় এবং নিম্নলিখিত সমস্যা সৃষ্টি করে:

- ব্যথা ও রক্তপাত: শারীরিক পরিশ্রম বা দীর্ঘস্থান বসে থাকার সময় পাইলসের কারণে ব্যথা, অস্বস্তি বা রক্তপাত হতে পারে।
- ইনফেকশন: পাইলসের কারণে ইনফেকশন হওয়ার ঝুঁকি থাকে।
- সামাজিক কার্যক্রমে বাধা: পাইলস গুরুতর হলে সামাজিক প্রশিক্ষণ বা যুদ্ধকালীন কার্যক্রমে অংশ নিতে অসুবিধা হতে পারে।
- সমাধান:
  - হালকা পাইলসের ক্ষেত্রে জীবন্যাত্রার পরিবর্তন, খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন বা কিছু ঔষধের মাধ্যমে এটি নিয়ন্ত্রণ করা যায়।
  - তবে, গুরুতর পাইলসের জন্য সার্জারির প্রয়োজন হতে পারে। সার্জারির পর একটি নির্দিষ্ট সময় সুস্থ হওয়ার জন্য প্রয়োজন হয় এবং ডাক্তার নিশ্চিত করবেন যে কোনো জটিলতা নেই।

## সাধারণ পরামর্শ

- **পূর্ব প্রস্তুতি:** আপনার যদি উপরোক্ত সমস্যাগুলোর মধ্যে কোনোটি থাকে, তাহলে সেনাবাহিনীর মেডিকেল পরীক্ষার আগে একজন সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা গ্রহণ করুন।
- **সততা:** শারীরিক পরীক্ষার সময় নিজের কোনো সমস্যা গোপন করার চেষ্টা করবেন না। মিথ্যা তথ্য দিলে পরবর্তীতে গুরুতর সমস্যা হতে পারে এবং আপনি সেনাবাহিনী থেকে বাহিনীত হতে পারেন।
- **শারীরিক সুস্থিতা:** নিয়মিত ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং পর্যাপ্ত শুম সামগ্রিক শারীরিক সুস্থিতা বজায় রাখতে সাহায্য করবে, যা আপনাকে নিয়োগ প্রক্রিয়ায় উত্তীর্ণ হতে সহায়তা করবে।

এই পরীক্ষাগুলো নিশ্চিত করে যে প্রতিটি সৈনিক সামাজিক বাহিনীর কর্তৃত চাহিদা মেটাতে শারীরিকভাবে সক্ষম।