

# স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

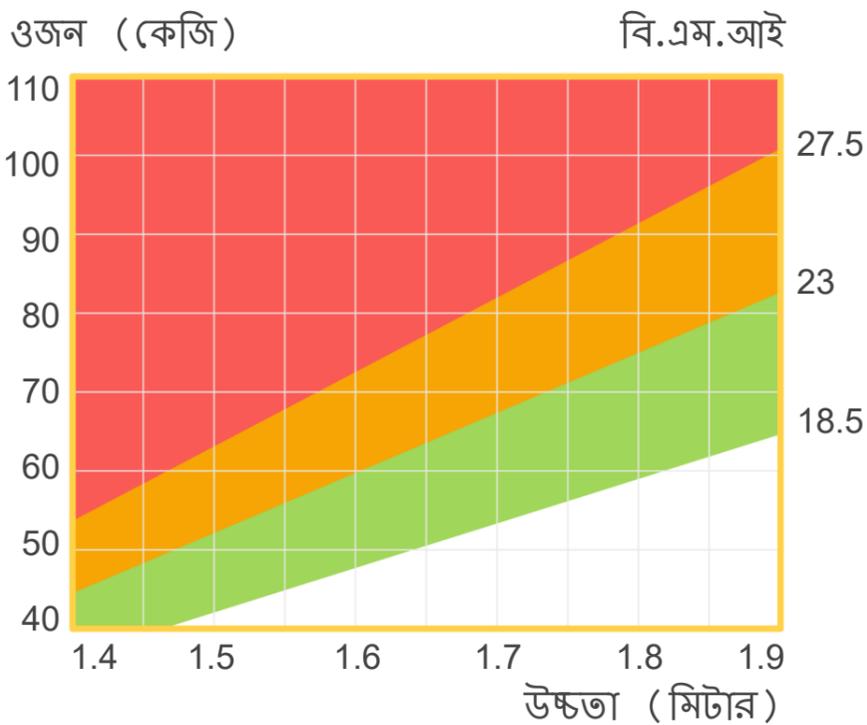
## তোমার ওজন কী স্বাস্থ্যকর?

তোমার  
**বি.এম.আই** =  $\frac{\text{ওজন (কেজি)}}{\text{উচ্চতা} \times \text{উচ্চতা (মিটার)}}$   
হিসাব কর

## তোমার বি.এম.আই টা কিভাবে যাচাই করবে?

### BMI Ranges:

- ১৮.৫-২২.৯ = কম ঝুঁকি
- ২৩-২৭.৮ = মাঝারি ঝুঁকি
- ২৭.৫ এবং তার উপরে = উচ্চ ঝুঁকি।



Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



My Brother SG  
HERE FOR YOUR HEALTH

## অতিরিক্ত ওজন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতির কারণ হবে:

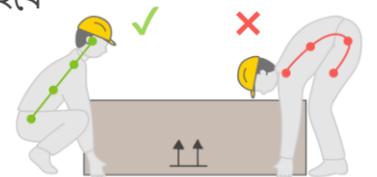
উচ্চ রক্ত চাপ • বহু মূত্রব্যাধি (ডাইবেটিস) • হৃদপিণ্ডের ধমনি জনিত ব্যাধি • কিছু ক্যান্সার। • হাড় এবং জড়ো জনিত ব্যাধি  
(\*বি.এম.আই. কমলা ও লাল জায়গায় পড়লে)

## তোমার ব্যায়াম না করার কারণ কী?

- **প্রথম কারণ: আমি প্রচণ্ড পরিশ্রান্ত**  
উপদেশ: তিন ভাগে ভাগ করে ব্যায়াম করতে হবে, প্রত্যেকবার ১০ মিনিট করে।
- **দ্বিতীয় কারণ: আমি অতিরিক্ত অলস।**  
উপদেশ: একটা বন্ধু বা কাজের সঙ্গী জোগাড় করো যে তোমাকে উৎসাহ দিবে।
- **তৃতীয় কারণ: আমি অতিরিক্ত ব্যস্ত।**  
উপদেশ: বাইরে কোন কার্যকলাপ পরিকল্পনা করো তোমার বন্ধুদের সাথে। যেমন, বন্ধুদের সাথে ফুটবল বা ক্রিকেট খেলো।

## কিভাবে ব্যায়াম করা শুরু করবা:

- সপ্তাহে ৩ থেকে ৪ বার ব্যায়াম করবা।
- বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম করবা যেমন, সিঁড়ি দিয়ে উঠবা, হাটা হাটি করা যেগুলো তোমার হৃদপিণ্ডের জন্য ভালো এবং শরীরের বিভিন্ন অংশ শক্তিশালী হয়।
- তোমার শারীরিক উপযুক্ততার উন্নতির সাথে সাথে তোমার কর্মক্ষমতার সময় এবং পরিমাণ বাড়াবা।
- ব্যায়াম করার পর পর, হালকা হাত পা নাড়িয়ে, ঠান্ডা হও।
- ওজন উঠানোর সময় পেছন দিকটা সোজা রাখতে হবে যাতে করে পিছে কোন আঘাত না হয়।



মনে রাখবে, প্রতিটি প্রচেষ্টার প্রতিদান রয়েছে

সূত্র:

1. "What is a Healthy Weight?". Healthhub. March 2022.
2. "How to Get Up and Go". Healthhub. December 2021.