



জ্ঞানই শক্তি। প্রতিরোধই সর্বোত্তম
পন্থা। সময়মত রোগ নির্ণয় সুস্থ্য
থাকার চাবিকাঠি।

MOVEMBER.COM

সাধারণ কিছু পন্থা অবলম্বন করা যেমন স্বাস্থ্যকর খাবার ও
সময়মত চিকিৎসা একজন পুরুষকে আদর্শ জীবন যাপনে
সহায়তা করতে পারে। নিম্নের কিছু পরামর্শ আপনাকে সেরা
MO BRO হতে সাহায্য করবে-



আপনার নাম্বার জানুন

আপনার বয়স যাই হোক, আপনার সঠিক নাম্বারটি জেনে নেয়া সুস্থ্য
জীবন যাপনে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক নাম্বারটি জেনে নিয়ে তা
স্বাস্থ্যকর মানদণ্ডে রেখে আপনি হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস ও
ক্যান্সারের মতো মরনব্যাদি রোগবালাই থেকে রক্ষা পেতে পারেন।

যেসব স্বাস্থ্য নাম্বার আপনার জানা উচিতঃ

- ও বডি মাস ইনডেক্স/ ওজন
- ও কোমরের মাপ
- ও রক্তের চাপ
- ও এইচডিএল কোলেস্টারল (স্বাস্থ্যকর কোলেস্টারল)
- ও এলডিএল কোলেস্টারল (অস্বাস্থ্যকর কোলেস্টারল)
- ও রক্তের গ্লুকোজ (শর্করা)

আপনার পারিবারিক স্বাস্থ্য ইতিহাস জানুনঃ

আপনার পারিবারিক স্বাস্থ্য ইতিহাস জানা আপনার জন্য সবচেয়ে
গুরুত্বপূর্ণ যা আপনার পরিবারের সদস্যের সাথে আলাপ করে জানতে
পারবেন।

পরিবারের সদস্যের সাথে কথা বলুন ও তাদের রোগ ইতিহাস সম্বন্ধে
জেনে নিন। যেসব আত্মীয়স্বজন আর বেঁচে নেই তাদের সম্বন্ধেও
জানুন।

আপনার শরীরের জিন বিভিন্ন মরনব্যাদি রোগ যেমন-হৃদরোগ, স্ট্রোক,
ডায়াবেটিস ও ক্যান্সারের মতো রোগে আক্রান্ত হতে প্রভাবিত করতে
পারে।

শরীরচর্চাঃ

ইতিমধ্যে কোন ধরনের শরীরচর্চা শুরু না করে থাকলে এখনই তা শুরু
করুন এবং সপ্তাহে অন্তত ২-৩ দিন ২০-৩০ মিনিটের শরীরচর্চা
করুন।

সারাদিন ধরেই শারীরিক নড়াচড়া বজায় রাখুন। লিফটের পরিবর্তে
সিঁড়ি ব্যবহার করুন। মধ্যাহ্ন বিরতীতেও সামান্য শরীরচর্চা করার
অভ্যাস করুন। গনপরিবহনেও বসার পরিবর্তে দাঁড়িয়ে ভ্রমণ করুন।

সময়মত পদক্ষেপ নিনঃ

আপনার কোন শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়া মাত্রই সময়মত রোগ নির্ণয়
করুন ও সুস্থ্য থাকুন। সময় বের করে আপনার ডাক্তারের সাথে
সাক্ষাত করুন ও আপনার সমস্যার কথা নির্দিষ্টভাবে জানান।

আপনার শারীরিক ওজন নিয়ন্ত্রনে রাখুনঃ

সুস্থ্য থাকার জন্য আপনার বডি মাস ইনডেক্স (BMI) জানা অতি
জরুরী। মাত্রাতিরিক্ত ওজন আপনাকে ঝুঁকিপূর্ণ রোগবালাই যেমন
ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চরক্তচাপ, স্ট্রোক এবং ক্যান্সারের ঝুঁকি
বাড়ায়।

যেসব পুরুষ মানুষের কোমরের পরিধি ৯৪ সেন্টিমিঃ অথবা ৩৭ ইঃ এর
অধিক তাদের উপরিলিখিত রোগের ঝুঁকি আরও বেশি। নিয়মিত
শরীরচর্চার মাধ্যমে খাদ্য থেকে আহোরিত অতিরিক্ত ক্যালরি ধ্বংস
করুন।

মানসিকভাবে সুস্থ থাকুনঃ

এমন কিছুদিন থাকবে আপনার জীবনে যা আপনার পরিকল্পনার বাইরে। এই ধরনের সময়ের সাথে মানিয়ে চলতে আপনার মানসিক সুস্থতা অতি জরুরী যেমনটি আপনার শারীরিক সুস্থতা। আপনার সমাজ, পরিবার ও কর্মক্ষেত্রে সকলের সাথে কর্মমুখর সুসম্পর্ক বজায় রাখুন। আপনার চারপাশের জ্ঞানের প্রাচুর্যতা আপনাকে সঠিক সমাধান পেতে সাহায্য করবে।



LF MOVEMBER