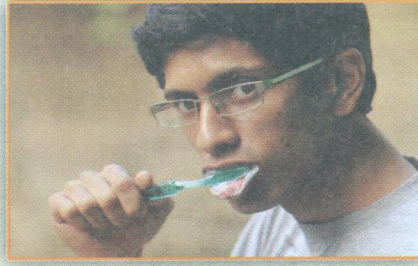
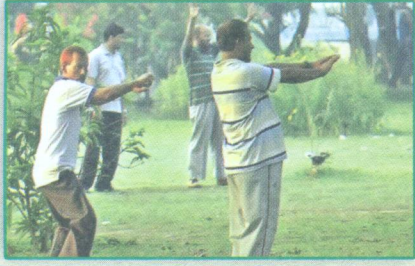


পরিমিত ও পুষ্টিকর খাদ্যগ্রহণ, নিয়মিত শরীর চর্চা ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপন সুস্থ, সবল, কর্মক্ষম ও দীর্ঘায়ু লাভের মূলমন্ত্র



শরীর সচল ও কর্মক্ষম রাখুন - সুস্থ থাকুন - অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করুন

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরিসংখ্যান মতে বাংলাদেশের জনগণের মাঝে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক, ক্যান্সারের প্রবণতা অনেক বেশী। যারা অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণে অভ্যস্ত, শারীরিক পরিশ্রম করেন না, সেই সাথে ধূমপানে নিবিড়ভাবে আসক্ত, তাদের মাঝে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৮০% এর বেশী। হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে অকাল মৃত্যু ডেকে আনতে পারে। বাংলাদেশে মোট মৃত্যুর শতকরা ২৭.৩% অসংক্রামক রোগ জনিত কারণে হয়। ১২.৫% হয়ে থাকে হৃদরোগ জনিত কারণে এবং ৬.২% হয়ে থাকে ডায়াবেটিসের কারণে। উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত শতকরা ১৭% মানুষ। গ্রামে ডায়াবেটিসে আক্রান্তের সংখ্যা ৭% এবং শহরে ১০% মানুষ। স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতাই এই সকল রোগ বহুলাংশে কমিয়ে আনতে পারে। বাস্তবসম্মত উপায় হচ্ছে জীবন প্রণালীর পরিবর্তন বা নিয়ন্ত্রণ করা। এরমধ্যে রয়েছে - সুস্থ খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত শরীর চর্চা ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবন প্রণালী।

সুষম খাদ্যগ্রহণ :

বয়স ও ওজনের উপর নির্ভর করে খাদ্যের পরিমাণ নির্ণয় করা যেমন : শর্করা জাতীয় খাবার (১.৫%), আমিষ জাতীয় খাবার (১৭%), চর্বি/স্নেহ জাতীয় খাবার (১৩.৮%), খনিজ লবণ (৬.১%), ভিটামিন ও পানি (৬১.৬%)। এ ধরনের খাবার দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় থাকলে তাকে আমরা সুস্থ খাদ্য বলি, যা আমাদের শরীর সুস্থ রাখার জন্য অপরিহার্য। এর অভাবে আমাদের নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। সব সময় দামী খাবার না খেয়ে কম দামী ও দেশীয় খাবার খেয়েও সুস্থ খাদ্যের অভাব পূরণ করতে পারি। যেমনঃ মাছ মাংসের পরিবর্তে ডাল, সিমের বিচি, মটরসুটি ইত্যাদি। ঘি, মাখনের পরিবর্তে সোয়াবিন তেল, পামওয়েল ইত্যাদি। দামী ফলমূল আপেল আঙ্গুর ইত্যাদির পরিবর্তে দেশী ফলমূল যেমনঃ পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, আম, জাম ইত্যাদি খেতে পারি। এছাড়াও প্রতিদিন খাবারের সাথে শাক-সবজি নিয়মিত খেয়ে আমাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পারি। খাবার পানি হিসেবে সবসময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করে শরীরের পানির চাহিদা মেটাতে পারি। আমরা খাবার সব সময় ঢেকে রাখব। বাসি, পঁচা খাবার না খেয়ে সব সময় টাটকা খাবার খাব।

শারীরিক পরিশ্রম :

সঠিক নিয়মে বয়সভেদে পরিমাণমত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করলে রক্তচলাচল ও শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকে এবং শরীরের চর্বি ও গ্লুকোজের সঠিক ব্যবহার হয়, শরীরের গঠন স্বাভাবিক রাখে ও দেহ-মন সতেজ থাকে। অতিরিক্ত জমাকৃত চর্বি শরীরের ক্ষতি করে। নিয়মিত পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামের ফলে ঐ সকল অপ্রয়োজনীয় চর্বি ব্যবহৃত হয়ে যায় এবং স্বাস্থ্য অটুট থাকে। মানসিক ও শারীরিক সামর্থের উপর কি ধরনের ব্যায়াম করবেন তা নির্ভর করে। সহজে করা যায় এবং স্বাচ্ছন্দবোধ হয় এমন কিছু ব্যায়াম দিয়ে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে বাড়ান। একটানা ৩০ মিনিট শরীর চর্চা করতে না পারলে ১০ মিনিট করে তিনবার তিনভাগে ব্যায়াম করুন। প্রথম দিকে কষ্ট হলে অল্প বিরতি দিন। সপ্তাহে অন্তত ৫দিন দৈনিক পরিশ্রমের অভ্যাস করুন। প্রতিদিন ৩০মিনিট দ্রুত হাটুন।

স্বাস্থ্যসম্মত জীবন প্রণালী :

স্বাস্থ্যসম্মত জীবন প্রণালী মেনে চলতে ব্যক্তি জীবনের বিভিন্ন অভ্যাস ও চারপাশের পরিবেশগত অবস্থা উভয়ই ওতপ্রোতভাবে জড়িত। জীবনের জটিল প্রতিযোগিতা, ভবিষ্যতের দুশ্চিন্তা, আশংকা, উদ্বেগ, মানুষের বিরামহীনভাবে ছুটে চলা, পরিস্কার পরিচ্ছন্নতার অভাব, বিভিন্নভাবে তামাকের ব্যবহার, নেশাজাতীয় দ্রব্য বিশেষত অতিরিক্ত মদ্যপান জীবনধারাকে ব্যাহত করে। ফলে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক, কিডনী রোগ, ক্যান্সার ইত্যাদিতে আক্রান্ত হওয়ার আশংকা বেড়ে যায়। মানসিক ভারসাম্যও হারিয়ে যেতে পারে। আমাদেরকে সময়মত ও পরিমিত আহার, ব্যায়াম ও বিশ্রাম করতে হবে। ভাবাবেগ, উদ্বেগ, বিষন্নতা পরিহার করে ও দুঃশ্চিন্তা মুক্ত থেকে সুস্থ সবল কর্মক্ষম জীবন লাভে এগিয়ে আসতে হবে। তাহলেই আমরা একটি উৎপাদনক্ষম উজ্জল ভবিষ্যৎ গড়ে তুলতে পারব।

(তথ্যসূত্র: স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এনসিডিসি প্রোগ্রাম এর অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধে স্বাস্থ্য কর্মীদের প্রশিক্ষণ সহায়িকা, জুলাই-২০১১)



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়