

□ খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA - Specific Dynamic Action) -

- কার্বোহাইড্রেট, শর্ট ও প্রোটিন দ্বারা খাদ্যের উদ্ভীর্ণন হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।
- খাদ্যের উদ্ভীর্ণন হলে খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA) হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।
- খাদ্যের উদ্ভীর্ণন হলে খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA) হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।
- খাদ্যের উদ্ভীর্ণন হলে খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA) হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।
- খাদ্যের উদ্ভীর্ণন হলে খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA) হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।
- খাদ্যের উদ্ভীর্ণন হলে খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA) হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।

ক্রমিক-সংখ্যা	খাদ্যের প্রকার	খাদ্যের ভর (Kcal)	খাদ্যের উদ্ভীর্ণন (Kcal)	আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (Kcal)	
				Kcal	%
১)	উদ্ভীর্ণন	-	৪০০	-	-
২)	+ ১০০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট	৪০০	৪২৫	২৫	৬.২
৩)	+ ৪৪.৪ গ্রাম শর্ট	৪০০	৪২৬	২৬	৪.০
৪)	+ ১০০ গ্রাম প্রোটিন	৪০০	৫২০	১২০	৩০.০
৫)	+ ৬২.৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট + ১০ গ্রাম শর্ট + ১০ গ্রাম প্রোটিন	৪০০	৪৬২	৬২	৬.০

- প্রোটিনের উদ্ভীর্ণন হলে খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA) হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।
- খাদ্যের উদ্ভীর্ণন হলে খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA) হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।
- খাদ্যের উদ্ভীর্ণন হলে খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA) হলে উৎপন্ন হয় খাদ্যের আন্বৈতিক-উদ্ভীর্ণন (SDA)।

- দেহের তাপ বজায় রাখতে অর্থাৎ হয়,
- অসক্রিয় ও উর্বরতার সময় অল্প খাদ্য গ্রহণের সময় আচলোক উদ্ভাবন ক্রিয়া বৈশিষ্ট্য অধিকারিত হয়।
 - প্রোটিনের আচলোক উদ্ভাবন ক্রিয়া অধিক, অ্যান্টিবডি অ্যান্টিজেনের উদ্ভাবন ক্রিয়া ও ইন্টারফেরন উৎপাদনের অধিক উদ্ভিত।
 - শ্বাসের আচলোক উদ্ভাবন ক্রিয়া কলাপথে অক্সিজেনের আবিষ্কার ও তাপের দ্রুত হ্রাস জায়গার অধিক উদ্ভিত।
 - কার্বোহাইড্রেটের আচলোক উদ্ভাবন ক্রিয়া গ্লুকোজ ও গ্লুকোকোর্টিকল হরমোন উৎপাদনের অধিক অধিকারিত।
 - কোনো ব্যক্তির অসক্রিয় চাহিদা বার করতে গেলে দেহেই হবে যে ওই ব্যক্তির দেহিক জায়গার, বয়স, জারীর স্থায়ী অবস্থা এবং কার্যপ্রকৃতি অনুযায়ী অসক্রিয় ব্যয় তখন খাদ্য গ্রহণ থেকে উৎপন্ন অসক্রিয় অধিকারিত অধিক হয়। এর ফলে ওই ব্যক্তি তখন অসক্রিয় অবস্থায় অধিকারিত হয়। অর্থাৎ আদ্যাদিন ওই ব্যক্তি কত ক্যালোরি ব্যয় করবে তার হিসাব করতে হবে। ব্যয়িত ক্যালোরি তদনুসারে অসক্রিয় চাহিদার প্রকৃত নির্ধারণ। চাহিদার তুলনায় বেশি কিছু ক্যালোরির খাদ্য গ্রহণ অধিকারিত অধিকারিত।
 - অন্যান্য খাদ্যাদ্যাদ্যের মধ্যে অসক্রিয় বা ক্যালোরির কোনো অধিকারিত অনুমোদন করা হয়নি। অধিকারিত উদ্ভ চাহিদার কথা বলা হচ্ছে।
 - SDA অধিকারিত কারণে BMR ও অন্যান্য অসক্রিয় নির্ধারণ বিস্ময়জনক প্রমাণিত করে অর্থাৎ অধিকারিত উদ্ভ অধিকারিত ব্যক্তির খাদ্য চাহিদা নির্ণয়ে অধিকারিত করে।
 - নিম্নলিখিত উদ্ভাদ্যাদ্যাদ্যের খাদ্যাদ্যাদ্যের হিসাবে অধিকারিত-দেহের হয় :
 - L - কার্বোহাইড্রেট
 - মিথিও নাইট্র
 - অ্যামিনো অসক্রিয় অধিকারিত অধিকারিত
 - ক্যালোরি
 - ক্যালোরি
 - ক্যালোরি
 - ক্যালোরি

□ ২৪ স্বল্প অধিকারিত- ব্যক্তির অধিকারিত প্রয়োজনীয়তা -

২৪ স্বল্প অধিকারিত- কোনো কোনো ব্যক্তির অধিকারিত প্রয়োজনীয়তা নির্ণয় করে নিম্নলিখিত বিস্ময়জনক উদ্ভ :

- ক) হোল-বিলাকীয় হার
- খ) নিয়ন্ত্রিত তাপ উৎপাদন প্রক্রিয়া : প্রথমত দুইকমেস, তখন-

(১) আবহাওয়া বা বাস্তুসংস্থান (২) অনাবহাওয়া।
 এই দুটি প্রক্রিয়ায় খাদ্য-শুষ্কভিত্তিক কারণে বিবাকীয় প্রতিক্রিয়া
 যেমন- অধিক, হ্রাস, অক্ষয় (৩)। জীবিত স্তরিত উদ্ভিদ-
 জীবের বহিস্করণ প্রক্রিয়ায় ব্যবহৃত ক্ষয় (৩)। টাটা, উদ্ভিদ-
 উদ্ভবের প্রত্যেক দৈনিক প্রতিক্রিয়ায় অন্তর্ভুক্ত।

গ) কার্যক-শ্রম : কার্যক-শ্রম জাতির দুইকম হয় যেমন- (১) চাকরি-
 জাত কাজ-ও (২) অচলজাত কাজ। অধিকারিত-নিয়ন্ত্রিত জাতি
 উদ্ভাদন প্রক্রিয়ায় কার্যক-শ্রমের মতো অন্তর্ভুক্ত করা হয়। (৩)।
 ব্যক্তিগত ক্ষয়-অধিকারিত-জাত-দুটি উদ্ভাদন দ্বারা গঠিত।
 কার্যক-শ্রমে ক্ষয়-চাহিদা নির্ধারণ করে কলকতুলে ক্ষয়-উদ্ভব,
 যেমন -

- i) শ্রমের জীবিত-বৃদ্ধি বেলে ক্ষয়-চাহিদা-বাড়ে। শ্রমের জীবিত-
 অনুমায়ী ICMR অল্প-অধিক, আধারি-অধিক (৩)। কঠোর-
 অধিক-জন্য-বিভিন্ন-মাত্রার-ক্ষয়-অনুভব-করেছেন।
- ii) কোনো নির্দিষ্ট শ্রমের জন্য প্রাপ্ত-প্রাপ্ত-ব্যক্তি-ক্ষয়-চাহিদা
 ওই-বিষয়ে-অধিক-প্রাপ্ত-তুলনায়-কম।
- iii) শ্রমের-অধিক-ক্ষয়-চাহিদা-অধিক-প্রাপ্ত।
- iv) নিম্ন-নির্দিষ্ট-শ্রমে-নারী-তুলনায়-পুরুষের-ক্ষয়-চাহিদা-বোঝা
- v) উদ্ভব-দেহের-ওজন-বাড়লে-ক্ষয়-চাহিদা-বাড়ে।

২০০৮-আলে ICMR বিশেষজ্ঞদের সুপারিশ অনুমায়ী-ক্ষয়-
 চাহিদা-নির্ধারণ-করা-জন্য-প্রতি-মাত্রা-স্রুতি-কিলোগ্রাম-ওজন-কতটা
 ক্ষয়-হবে-জাতি-অধিক-করা-হবে। বর্তমানে ICMR বিশেষজ্ঞেরা
 ২০১৯ FAO/WHO/UNO বিশেষজ্ঞদের অধিক-অধিক-করে-
 ভারতীয় 'হেফাজত' সূত্র-ও 'হেফাজত' অধিক-ক্ষয়-চাহিদা
 বার-করা-জন্য-কম-বিবাকীয়-হাফের-জীবিত-কর- (BMR factor)
 ব্যবহার-করেছেন। অধিক-অধিক, আধারি-অধিক-ও-অধিক-অধিক-
 শ্রমের-জন্য-এই-জীবিত-সূত্র-হবে-যথাক্রমে-২.৬, ২.৯ (৩)। ২.০
 কোনো-ও-ব্যক্তি-কাজের-অধিক-ও-কম-বিবাকীয়-হাফ-জাতি
 থাকলে-ক্ষয়-চাহিদা-অধিক-করা-হবে।

বিশ্বায়িত-অধিক-কাজ-অধিক-অধিক-ব্যক্তি-ক্ষয়-
 অধিক- BMR-এর-জীবিত-প্রকাশ-করা-হবে-যাকে-বেলে-কার্যক-
 কার্য-অধিক-বা- PAR (Physical Activity Ratio)। PAR-এর
 প্রতি-মাত্রা-শ্রমের-জন্য-ব্যক্তি-ও-প্রতি-মাত্রা- BMR
 এর-জন্য-ব্যক্তি-অধিক-অধিক।

ভারতীয়দের-তুলনায়-বিদেশীদের-বিভিন্ন-কাজ-ক্ষয়-ব্যক্তি-
 অধিক-কিছু-হেফাজত-হবে-যা-না-হবে। নীচের-জালিকা-হবে-অধিক-
 কিছু-স্বীকার-করা-হবে -

ଆସିନର କାଠଜର ଶକ୍ତିକ୍ରୟର ମୂଲ୍ୟା (ଚର୍ଚ୍ଚାଳ ବିବାହୀୟ ଶହରର
ଓକଳ- ହିତାଟବ) -

କାଠ	ଚର୍ଚ୍ଚାଳ ବିବାହୀୟ ଶହରର ଓକଳ ହିତାଟବ ଶକ୍ତି କ୍ରୟର	
	ଢାରଜୀୟ ଚ୍ୟା	ବିଦ୍ୟୁତୀ ଚ୍ୟା
→ ଚୁପୁଚୁପ ବଢେ ଥାକା	୦.୨୦	୦.୨୦
→ ଚୁପୁଚୁପ ହାଣ୍ଡିୟେ ଥାକା	୦.୮୦	୦.୬୦
→ ଚେକ୍ସ ବଢେ ଥାକା	୦.୬୦	୦.୬୬
→ ହାଣ୍ଡିୟେ ଲ୍ୟାବରେଟ୍‌ରୀଟେ କାଠ କରା	୨.୦	୦.୯୦
→ ଚାକ୍ରବାଜ କରା	୬.୬	୬.୦
→ କରାଟ ଚାଳାଚନା	୨.୮	୨.୦
→ ବଢେ ଚାକ୍ର ବ କରା	୦.୦୫	୦.୬୯
→ ଶାଠା (ଅନ୍ତାୟ ଚିନ ଶାଠାଲ ଉପିଟେ)	୬.୨୦	୬.୨୨

ଢାରଜୀୟ ପ୍ରାକ୍ତକ୍ଷୟ ଶକ୍ତିର ଚାରିହାର ବିଭାବଳୟ କଳ -
(ଚର୍ଚ୍ଚାଳ ବିବାହୀୟ ଶହରର ଓକଳ ହିତାଟବ)

କାଠ	କ୍ଷୟାଦ (ଅନ୍ତା)	ଶକ୍ତି କ୍ରୟର ବାସ (ଚର୍ଚ୍ଚାଳ ବିବାହୀୟ ଶହରର ଓକଳ ହିତାଟବ)		
		ଅନ୍ତର ଉପକ୍ଷୟକାଠ	ଆକ୍ଷାର ଉପକ୍ଷୟକାଠ	ବୋଧ ଉପକ୍ଷୟକାଠ
→ ଅନ୍ତାନୋ	୫	୦.୦	୦.୦	୦.୦
→ ଉପକ୍ଷୟକାଠ କାଠ	୫	୦.୨	୦.୫	୮.୦
→ ଉପକ୍ଷୟକାଠ କାଠ	୫	୦.୨	୦.୦	
→ ୨୮ ଅନ୍ତା କାଠଜର ଉନ୍ୟ ଶକ୍ତି କ୍ରୟ		୦.୬	୦.୯	୨.୦
→ ଉପକ୍ଷୟକାଠ କାଠ- ୨ ଡାଠେ ଡାଠ କରା ଥାଏ				
କ) ବିଦ୍ୟାଳ, ବ୍ୟାକ୍ତିଗତ ପ୍ରକ୍ଷୟ- ଉନ୍ୟ ଡାଠେ ଉନ୍ୟ ଚ୍ୟା- ଚ୍ୟା ଶକ୍ତି	୮ $\frac{୦}{୨}$	୦.୨	୦.୨	୦.୨
ଖ) ଶୁଦ୍ଧାଳର କାଠ, ଚାଟ, ଉନ୍ୟ, ଚ୍ୟା ଶକ୍ତି ଚ୍ୟା ଶକ୍ତି	୬ $\frac{୦}{୨}$	୦.୫	୦.୫	୦.୫

□ নিচের দৈনিক ক্যালোরি চাহিদা নির্ণয় -

উদাহরণ ১:

আমি প্রথম বর্ষের ছাত্রী। আমার বয়স ২১ বছর। চরিত্র উচ্চতা ৫০ কিলো ও ১৫৫ সেন্টিমিটার। আমি হালকা-অধিকারী মেয়ে। আমি ৮ ঘন্টা ঘুমোই, ১০ ঘন্টা অধ্যয়ন করেছি (৫)। ৬ ঘন্টা ব্যক্তিগত ও আবিষ্কারিক কাজ করি।

আমার দৈনিক ক্যালোরি চাহিদা বীজ নির্ণয় করে দেখানো হল -

$$\begin{aligned} \text{আমার চরিত্র উচ্চতা} &= (উচ্চতা)^{0.825} \times (ওজন)^{0.725} \times 0.009878 \\ &= (50)^{0.825} \times (155)^{0.725} \times 0.009878 \\ &= 1.89 \text{ বর্জমিটার} \end{aligned}$$

আমার মোট বিলাকীয় হার (BMR) = ৬৭ ক্যালোরি/বর্জমিটার/ঘন্টা

১) ৮ ঘন্টা-অধ্যয়নজন্য আমার চরিত্র উচ্চতা ব্যক্তিগত হলে -
 ৬৭ ক্যালোরি/বর্জমিটার/ঘন্টা-হিসাবে = (৬৭ × ১.৮৯ × ৮) ক্যালোরি
 = ১০০৫.২২ ক্যালোরি।

২) ১০ ঘন্টা-অধ্যয়নজন্য আমার চরিত্র উচ্চতা ব্যক্তিগত হলে -
 ১.৭ ক্যালোরি/কিলো দৈনিক ওজন/ঘন্টা হিসাবে = (১.৭ × ৫০ × ১০) ক্যালোরি
 = ৮৫০ ক্যালোরি।

৩) ৬ ঘন্টা-ব্যক্তিগত ও আবিষ্কারিক কাজের জন্য আমার চরিত্র উচ্চতা ব্যক্তিগত হলে ৬ ক্যালোরি/কিলো দৈনিক ওজন/ঘন্টা হিসাবে = (৬ × ৫০ × ৬) ক্যালোরি
 = ১৮০০ ক্যালোরি।

অতএব, ২৪ ঘন্টার মোট ক্যালোরি চাহিদা = (১০০৫.২২ + ৮৫০ + ১৮০০) ক্যালোরি
 = ৩৬৫৫.২২ ক্যালোরি।

উদাহরণ ২:

আমি প্রথম বর্ষের ছাত্র। আমার বয়স ২১ বছর। চরিত্র উচ্চতা ৫০ কিলো ও ১৬২ সেন্টিমিটার। আমি হালকা-অধিকারী। প্রতিদিন ৮ ঘন্টা ঘুমোই, ৮ ঘন্টা অধ্যয়ন করেছি, ১২ ঘন্টা ব্যক্তিগত ও আবিষ্কারিক কাজ করি।

$$\begin{aligned} \text{আমার চরিত্র উচ্চতা} &= (উচ্চতা)^{0.825} \times (ওজন)^{0.725} \times 0.009878 \\ &= (50)^{0.825} \times (162)^{0.725} \times 0.009878 \\ &= 2.68 \text{ বর্জমিটার} \end{aligned}$$

আমদান- ৩৬০ কিলো ক্যালোরি/বর্জ্যমিট্র/ঘন্টা।

আমদান- ৬৬০ ক্যালোরি/চাহিদা নিম্ন প্রকার -

১) ৮ ঘন্টা - সুস্থমানুষ জন্য ৪০ ক্যালোরি/বর্জ্যমিট্র/ঘন্টা
 হিসাবে = $(৪০ \times ২.৬৪ \times ৮)$ ক্যালোরি
 = ৫২৪.৮ ক্যালোরি

২) ৮ ১/২ ঘন্টা - অসাধারণ জন্য ৩.৭ ক্যালোরি/কিলোগ্রাম/ঘন্টা
 হিসাবে = $(৩.৭ \times ৬০ \times ৮ \frac{১}{২})$ ক্যালোরি
 = ৮৬৭ ক্যালোরি

৩) ৩ ১/২ ঘন্টা - ক্রিকেট - খেলায় জন্য ৪ ক্যালোরি/কিলোগ্রাম/ঘন্টা
 হিসাবে = $(৪ \times ৬০ \times ৩ \frac{১}{২})$ ক্যালোরি
 = ৬৬০ ক্যালোরি।

৪) ৬ ঘন্টা - ব্যক্তিগত ও পারিবারিক কাজের জন্য ৬ ক্যালোরি/কিলোগ্রাম/ঘন্টা
 হিসাবে = $(৬ \times ৬০ \times ৬)$ ক্যালোরি
 = ২০৬০ ক্যালোরি।

সুস্থ, ২৪ ঘন্টার মোট- শক্তি চাহিদা = $(৫২৪.৮ + ৮৬৭ + ৬৬০ + ২০৬০)$ ক্যালোরি
 = ২৮৬১.৮ ক্যালোরি।

□ শক্তির ভারসাম্য (Energy Balance) -

- যখন শক্তির আদান-প্রাপ্তি ভারসাম্য হয়, তখনই শক্তির ভারসাম্য-অবস্থা হয়।
- যখন শক্তির আদান-প্রাপ্তি ভারসাম্য দীর্ঘদিন স্থায়ী হয়, তখনই স্বাস্থ্যকর ও সুস্থ অবস্থা বজায় থাকে।
- যখন শক্তির আদান-প্রাপ্তি ভারসাম্য ভারসাম্য হারিয়ে দেয়, তখনই ওজন বৃদ্ধি বা হ্রাস ঘটে।
- ওজন বৃদ্ধি (Over weight) হলে শক্তির ভারসাম্য ভারসাম্য হারিয়ে দেয়।
- ওজন হ্রাস (Under weight) হলে শক্তির ভারসাম্য ভারসাম্য হারিয়ে দেয়।
- BMI - Body Mass Index - দেহ-ভারসাম্য-সূচক হিসাবে ব্যবহার করা হয় যা শক্তির ভারসাম্য ও ওজন বৃদ্ধি হ্রাস নির্দেশ করে।

নির্ধাৰণ কৰে।

→ BMI সূচকসমূহ,

$$BMI = \frac{W}{H^2} = \frac{\text{দৈনিক-ওজন (কিলোগ্রাম)}}{[\text{দৈনিক-উচ্চতা (মিটাৰ)}]^2}$$

→ BMI-কৈ দৈনিক-অৰ্জনৰ একোটি সূচক নিৰ্ধাৰণৰ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা হয়; যা-ৰেখন মেদাৰিক্য ও অল্পাধিকৰ প্ৰাৰম্ভিক-বিভাজন ব্যৱহাৰ কৰা হয় :

BMI-ৰ মান	স্থিতিৰ শ্ৰেণী
□ ১৭ - ১৮.৫	প্ৰথম স্তৰেৰ অল্পাধিক (উল্লেখ্য)
□ ১৬ - ১৭	দ্বিতীয় " " "
□ ১৬-ৰ নীচে	তৃতীয় " " "
□ ১৮.৫ - ২০.০	অল্পাধিক-ওজন-বিভাজন - স্বাভাৱিক
□ ২০.০ - ২৬.০	স্বাভাৱিক
□ > ২৬.০	অতি-ওজন বিভাজন
□ > ২৫.০	অধিক
□ ২৫.০ - ২৯.৯	প্ৰথম স্তৰেৰ মেদাৰিক্য
□ ৩০.০ - ৪০.০	দ্বিতীয় " " "
□ > ৪০.০	তৃতীয় " " "

০ শক্তিৰ অভাৱ :

⇒ শক্তিৰ অভাৱ চৰ্মনৰ সৈতে যথন-অধিক শক্তি প্ৰদান কৰা না হয়,

⇒ অতি-অল্পাধিক-শক্তিৰ প্ৰাৰম্ভিক-বিভাজন !

Δ অল্পাধিক শক্তিৰ অভাৱ (Acute Energy Deficiency)

Δ দীৰ্ঘ " " (Chronic " ")

⇒ অল্পাধিক শক্তিৰ অভাৱ হৰণ কৰে- অতি-দৈনিক-ওজন হ্রাস, অল্পাধিক-শক্তিৰ অভাৱ কিন্তু অল্পাধিক-শক্তিৰ অভাৱ, অল্পাধিক-শক্তিৰ অভাৱ BMI হ্রাস পায়।

⇒ শক্তিৰ অভাৱে দৈনিক-ওজন হ্রাস-শক্তিৰ অভাৱ অতি-দৈনিক-ওজন হ্রাসৰ সৈতে, BMR অতি-কম-কম-কম হ্রাস পায়,

⇒ অল্পাধিক-শক্তিৰ অভাৱ অতি-দৈনিক-ওজন হ্রাস-শক্তিৰ অভাৱ অল্পাধিক-শক্তিৰ অভাৱ-শক্তিৰ অভাৱ হ্রাস পায়, অল্পাধিক-শক্তিৰ অভাৱ হ্রাস -

- দারিদ্রতা ও ক্ষয়ক্ষতি-না থাকায় জন্য ঐহিক খাদ্য প্রদানের
বিরোধিতা চাহিদায় পূরণ করা।
- অসুস্থতার উৎস, কারণ বিজ্ঞান পরীক্ষা চালান ও ব্যক্তিগত পরিষ্কার
জরুরি, দুধিত পরিবেশ।
- নিরক্ষরতা ও অসুস্থতার-জটিল স্বাস্থ্য-বিরোধিতায় পূরণ
ব্যয়।

০ স্বাস্থ্য আবিষ্কার :-

- ⇒ স্বাস্থ্য-এল জাতীয় স্বাস্থ্য প্রদানের ফল।
- ⇒ WHO (World Health Organization)-এর লক্ষ্য হচ্ছে-স্বাস্থ্য
করা-এই যে, স্বাস্থ্য-এল বিশ্বের একটি স্বাস্থ্য
স্বাস্থ্য বয়স্কদের ক্ষেত্রে।
- ⇒ তারা অনুমান করেন যে, ২০২০ সালে মোট বিশ্বের মধ্যে
বিশ্বের স্বাস্থ্য অসুস্থতা বিজ্ঞান বিজ্ঞান দেখা যাবে।
- ⇒ স্বাস্থ্যের প্রধান কারণ-এল জাতীয় জীবনশৈলী ও খাদ্য-
জাতীয় পরিবেশ।
- ⇒ এই স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান দুর্ভাগ্য ব্যক্তিগত অন্যতম কারণ।
- ⇒ স্বাস্থ্য প্রদান ও জরুরি স্বাস্থ্য-জরুরি মিশ্রিত হলে-স্বাস্থ্য
স্বাস্থ্য।
- ⇒ স্বাস্থ্যের আর্থ আর্থ যে অবস্থায় প্রকোপ বৃদ্ধি পায়
এল উচ্চ স্বাস্থ্য, উচ্চ রক্তচাপ, মূত্র, সর্দি, ক্যান্সার
ইত্যাদি।
- ⇒ অল্প বয়সের হলেও স্বাস্থ্য-এল বর্ধমান জরুরি
কারণ-এল কার্যকর পরিষ্কার করা করা-কিন্তু স্বাস্থ্য
বাহ্যে স্বাস্থ্য প্রদান না করা হলে।
- ⇒ প্রতিদিন ঐহিক-স্বাস্থ্য-করলে উচ্চ বয়সে ৬০ মিনিট-এ
স্বাস্থ্য-উন্নতি স্বাস্থ্য-আসায় করে।