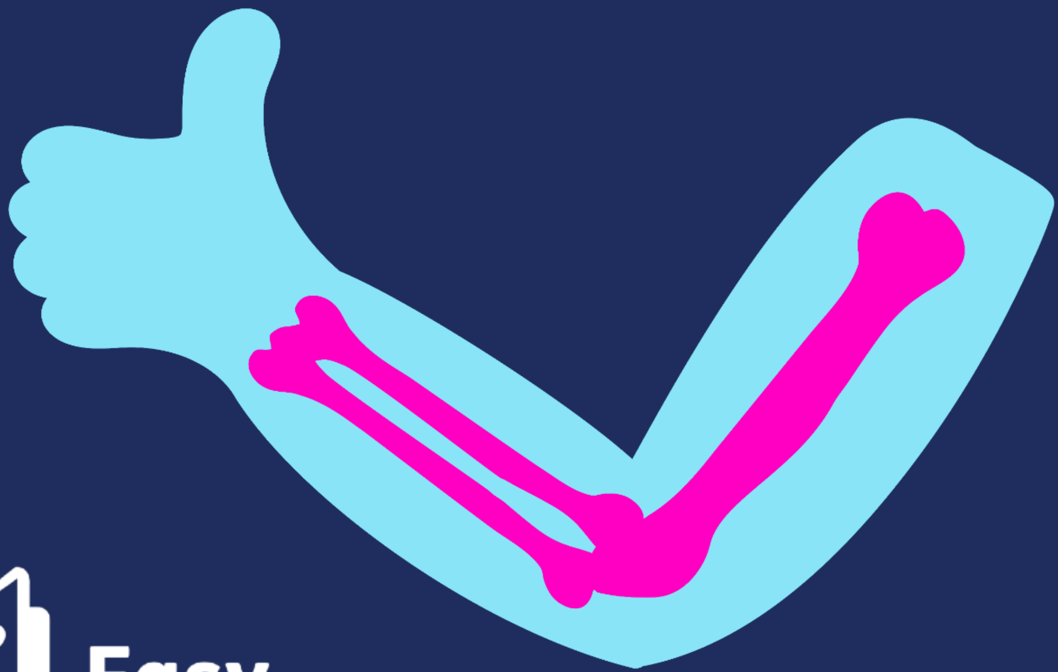
ROYAL OSTEOPOROSIS SOCIETY

Better bone health for everybody

সুস্থ হাড়ের জন্য স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন

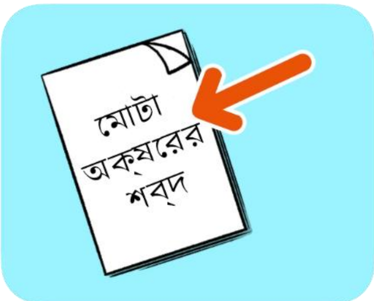


Easy Read

সহজপাঠ্য

এটি হল কিছু তথ্যের সহজপাঠ্য সংস্করণ। এতে সমস্ত তথ্য অন্তর্ভুক্ত নাও থাকতে পারে, তবে এটি আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলো সম্পর্কে জানাবে।

এই সহজপাঠ্য পুস্তিকাতে সহজ শব্দ এবং ছবিগুলি ব্যবহার করা হয়। কিছু মানুষ তবুও এটি পড়তে সহায়তা চাইতে পারেন।



কিছু শব্দ **মোটা** হরফে আছে। এর মানে হলো লেখাটি আরও মোটা এবং আরও গাঢ়। এগুলি পুস্তিকার গুরুত্বপূর্ণ শব্দ।

মাঝে মাঝে কোনো মোটা হরফের শব্দ বুঝতে অসুবিধা হলে, আমরা তার অর্থ ব্যাখ্যা করে দেব।

নীল এবং আন্ডারলাইন করা শব্দগুলি আপনাকে সেই লিংকগুলি দেখায় যেগুলি আপনাকে ওয়েবসাইট এবং ইমেইল ঠিকানায় নিয়ে যায়। আপনি কম্পিউটারে এই লিঙ্কগুলোতে ক্লিক করতে পারেন।

এই পুস্তিকায় কী আছে

এই পুস্তিকাটি সম্পর্কে 4

আপনার হাড়ের জন্য স্বাস্থ্যকর খাওয়া 5

ক্যালসিয়াম 6

ভিটামিন ডি 9

মদ্যপান ও ধূমপান 13

হাড়ের জন্য ব্যায়াম 14

আমার সুস্থ হাড় সংক্রান্ত নির্দেশিকা 18

আপনার জন্য আরও সহায়তা 22

এই পুস্তিকাটি সম্পর্কে

আমরা হলাম রয়্যাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি (Royal Osteoporosis Society)। আমরা একটি দাতব্য সংস্থা যা মানুষকে সুস্থ হাড়ের স্বাস্থ্য অর্জনে সহায়তা করে।

অস্টিওপোরোসিস একটি স্বাস্থ্যগত রোগ অবস্থা যা আপনার হাড়কে দুর্বল করে তোলে।

দুর্বল হাড় সহজেই ভেঙে যেতে পারে।

হাড়ের যত্ন আপনি যেকোনো বয়সেই নিতে শুরু করতে পারেন তার জন্য কখনোই খুব তাড়াতাড়ি বা খুব দেরি হয়ে যায় না।

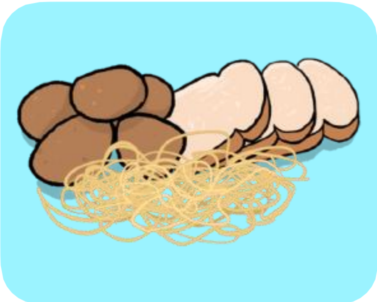
এই পুস্তিকাটি ব্যাখ্যা করে আপনি সুস্থ থাকতে এবং আপনার হাড়ের যত্ন নিতে কী করতে পারেন।

আপনার হাড়ের জন্য স্বাস্থ্যকর খাওয়া

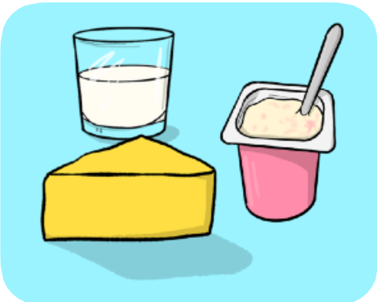
আপনার হাড় সুস্থ রাখতে বিভিন্ন ধরনের খাবারের প্রয়োজন।

এই ধরনের প্রতিটি খাবার থেকে কিছুটা করে খাওয়ার চেষ্টা করুন:

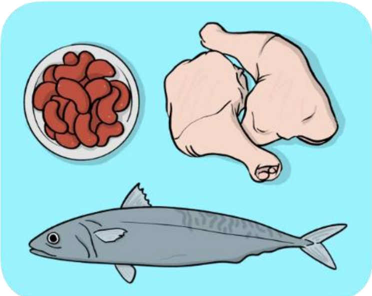
- ফল এবং সবজি।



- রুটি, আলু, পাস্তা, ভাত এবং সিরিয়াল। এগুলোকে **কার্বোহাইড্রেট** বলা হয়।



- দুগ্ধজাত খাবার, যেমন দুধ, চিজ বা দই। অথবা **দুগ্ধজাত খাবারের বিকল্প**, যেমন ওট মিল্ক।



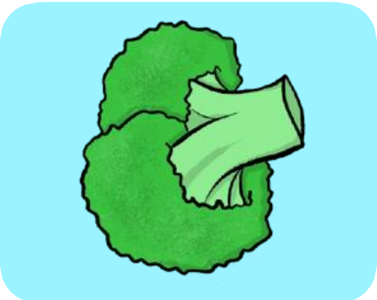
- বিন্স, ডিম, মাছ এবং মাংস। এগুলোকে **প্রোটিন** বলা হয়।

ক্যালসিয়াম

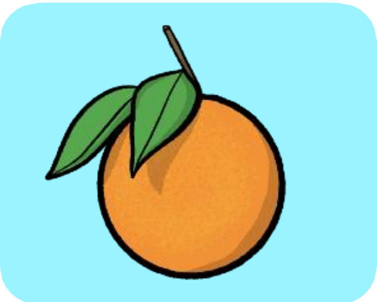
ক্যালসিয়াম গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি আপনার হাড়কে মজবুত ও শক্ত করে তোলে।

আপনি নিম্নলিখিত খাদ্যগুলি থেকে ক্যালসিয়াম পেতে পারেন:

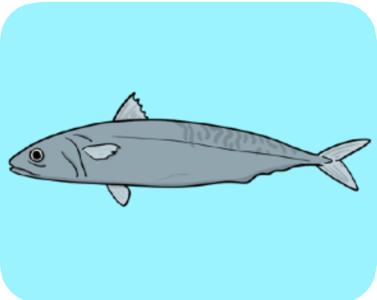
- দুধ, চিজ বা দই।



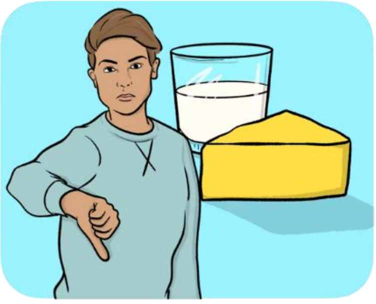
- ব্রকোলি, বাঁধাকপি এবং লেটুসের মতো সবুজ শাকসবজি।



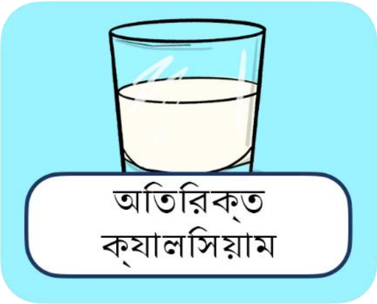
- কমলা, সাৎসুমা এবং শুকনো অঞ্জিরের মতো ফল।



- মাছ, যেমন সার্ডিন এবং ম্যাকারেল।

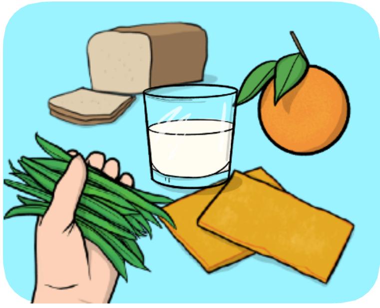


যদি আপনি প্রাণী থেকে নেওয়া খাবার না খান, তাহলে আপনি অন্যান্য খাবার থেকে ক্যালসিয়াম পেতে পারেন।



অতিরিক্ত ক্যালসিয়াম যোগ করা বিভিন্ন প্রকারের টোফু বা ওট মিল্ক খুঁজে নিন।

যদি আপনি ভালোভাবে খান, তাহলে আপনার প্রয়োজনীয় সব ক্যালসিয়াম আপনি পাবেন।



উদাহরণস্বরূপ, আপনি 2টি স্লাইস ব্রেড, 2 ফালি চিজ, এক মুঠো সবুজ বিন্স, একটি কমলা এবং এক গ্লাস দুধ থেকে 1 দিনের জন্য পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম পাবেন।

বিভিন্ন খাবারে কতটা ক্যালসিয়াম আছে সে সম্পর্কে আপনি আমাদের ওয়েবসাইট দেখে জানতে পারবেন:
theros.org.uk/calcium-chooser

ক্যালসিয়াম **মিলিগ্রাম**বা **mg**-এ পরিমাপ করা হয়। আপনি খাবারের প্যাকেটগুলো দেখে জানতে পারেন তাতে কতটা ক্যালসিয়াম আছে।

অধিকাংশ প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন 700 মিলিগ্রাম ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন হয়।

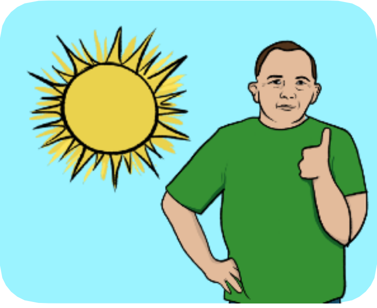
যদি আপনার অস্টিওপোরোসিস থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে আরও ক্যালসিয়াম গ্রহণ করতে বলতে পারেন।

আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনার কতটা ক্যালসিয়াম গ্রহণ করা উচিত, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

ভিটামিন ডি

আপনি সূর্যালোক থেকে ভিটামিন ডি পেতে পারেন।

আপনি ট্যাবলেট এবং খাবার থেকেও তা পেতে পারেন।



গ্রীষ্মকালে, আপনার প্রতিদিন প্রায় 10 মিনিটের জন্য রোদে থাকা উচিত।

রোদে পুড়ে না যাওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

আপনাকে কেবল আপনার মুখ ও বাহুর ত্বক রোদে রাখতে হবে।

এটি আপনাকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি পেতে সাহায্য করবে।

শীতকালে আপনাকে **ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট (vitamin D supplement)** নামে একটি ট্যাবলেট গ্রহণ করতে হতে পারে। আপনি দোকান থেকে এটি পেতে পারেন।

আপনার সারা বছর ধরে ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করা উচিত যদি আপনি:

- বাড়ির বাইরে বেশি সময় না কাটান।

- বাইরে যাওয়ার সময় আপনার অধিকাংশ ত্বক ঢেকে রাখেন।

সারাবছর ধরে ভিটামিন ডি সাপ্লিমেন্ট গ্রহণ করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে, যদি:

- আপনার ত্বকের বর্ণ কালো হয়

- আপনি গর্ভবতী হন বা বুকের দুধ খাওয়ান।

ভিটামিন ডি মাইক্রোগ্রাম (µg)-এ পরিমাপ করা হয়।

খাবার ও সাপ্লিমেন্টগুলোতে কতটা ভিটামিন ডি আছে তা দেখতে, আপনি সেগুলো চেক করতে পারেন।

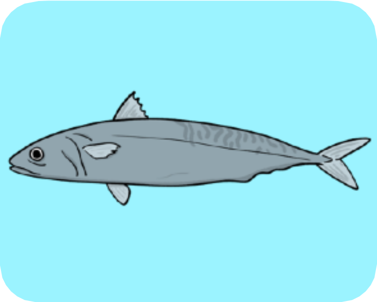
অধিকাংশ প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন 10 মাইক্রোগ্রাম (µg) ভিটামিন ডি প্রয়োজন।

যদি আপনার অস্টিওপোরোসিস থাকে, আপনার ডাক্তার আপনাকে দিনে 20 মাইক্রোগ্রাম (µg) নিতে বলতে পারেন।

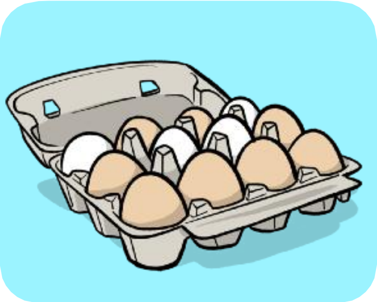
আপনি ভিটামিন ডি-কে **আন্তর্জাতিক একক (IU)** নামক একটি ভিন্ন সংখ্যায় পরিমাপ করা হতে দেখতে পারেন। আপনি যদি নিশ্চিত না হন, তাহলে দোকানের সহায়ক বা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।

খাবার থেকে পর্যাপ্ত ভিটামিন ডি পাওয়া কঠিন।

নিম্নলিখিত খাবারগুলিতে কিছু ভিটামিন ডি রয়েছে:



- তৈলাক্ত মাছ, যেমন হেরিং, স্যামন এবং ম্যাকারেল।



- ডিম।

- লাল মাংস, যেমন ভেড়ার মাংস।

মদ্যপান ও ধূমপান

মদ্যপান এবং ধূমপান আপনার হাড়ের জন্য ভালো নয়।

আপনি যদি খুব বেশি মদ্যপান বা ধূমপান করেন, তাহলে তা আপনার অস্টিওপোরোসিস হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে।

আপনি মদ্যপান কম করতে বা ধূমপান বন্ধ করতে সহায়তা পেতে পারেন।

আরও জানতে আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন।

হাড়ের জন্য ব্যায়াম

ব্যায়াম আপনার হাড় ও পেশীগুলোকে মজবুত রাখতে সাহায্য করতে পারে।

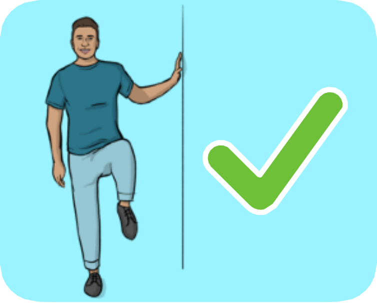
মজবুত হাড়ের জন্য ব্যায়াম

নাচা, জগিং, দ্রুত হাঁটা বা টেনিস খেলা আপনার হাড়ের জন্য ভালো।

আপনি আপনার পেশীগুলোকে আরও মজবুত করার জন্য ব্যায়ামও করতে পারেন।

আপনি ওজন তুলতে পারেন, রেজিস্ট্যান্স ব্যান্ড ব্যবহার করতে পারেন অথবা প্রেস-আপ করতে পারেন।

আপনার ভারসাম্য রক্ষায় সহায়তা করার ব্যায়াম



ভালো ভারসাম্য থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

এটা আপনার পড়ে গিয়ে হাড়ে আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

আপনার ভারসাম্য রক্ষা করতে সাহায্যকারী ব্যায়ামগুলির মধ্যে রয়েছে নাচ, যোগব্যায়াম, বা **তাই চি** ও **পিল্যাটেজ** নামে পরিচিত ব্যায়াম।

আমার কতটা ব্যায়াম করা উচিত?

আপনি উপভোগ করেন এমন ব্যায়াম করা গুরুত্বপূর্ণ।

65 বছরের কম বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের সপ্তাহে 150 মিনিট ব্যায়াম করা উচিত।

এটি 5 দিন ধরে প্রতিদিন 30 মিনিট করা যেতে পারে।

আপনার পেশীর জন্য সপ্তাহে অন্তত 2 বার ব্যায়াম করা উচিত, যেমন ওজন তোলা বা ভারী কেনাকাটার ব্যাগ বহন করা।

এই ব্যায়ামগুলো করার মাঝে অন্তত 1 দিন বিশ্রাম নেওয়া উচিত।

আপনার বয়স 65 বছরের বেশি হলে, কমবয়সীদের মতো একই পরিমাণ ব্যায়াম করা উচিত।

তবে আপনার ভারসাম্য উন্নত করতে সপ্তাহে অন্তত 2 দিন ব্যায়াম করা উচিত।

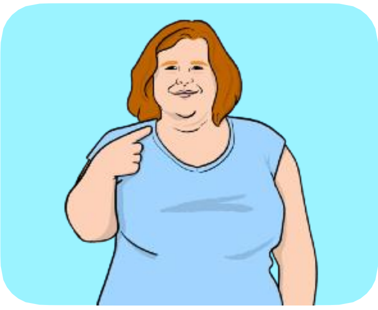
আমার সুস্থ হাড় সংক্রান্ত নির্দেশিকা

এই পুস্তিকার এই অংশটি আপনার জন্য, যাতে আপনি লিখতে পারেন যে আপনি কীভাবে আপনি সুস্থ থাকবেন।

ক্যালসিয়াম

আমার ডাক্তার বলেছেন যে আমার প্রতিদিন

মিলিগ্রাম (mg) ক্যালসিয়াম খাওয়া উচিত।



আমি এটি নিম্নলিখিত উপায়ে করব:

ভিটামিন ডি

আমার ডাক্তার বলেছেন যে আমার প্রতিদিন

মাইক্রোগ্রাম (µg) ভিটামিন ডি প্রতিদিন

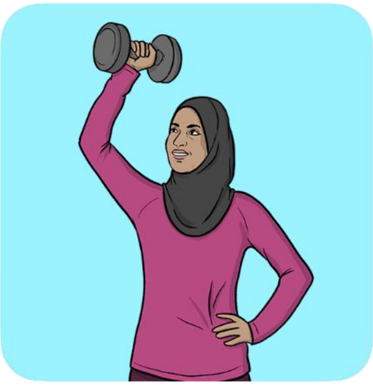
আমি এটি নিম্নলিখিত উপায়ে করব:

ব্যায়াম

কোন ব্যায়ামগুলো করা আপনার জন্য নিরাপদ সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।

আপনি যে ধরনের ব্যায়াম করতে যাচ্ছেন তা লিখে রাখুন।

পায়ে ভর দিয়ে ব্যায়াম (যেমন টেনিস, জগিং বা নাচা)



আপনার পেশীর জন্য ব্যায়াম (যেমন ওজন তোলা)

মদ্যপান ও ধূমপান

যদি প্রয়োজন হয়, কম ধূমপান বা মদ্যপান করার জন্য আপনি কী করবেন তা লিখে রাখুন:

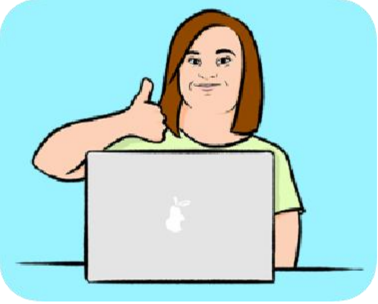
আপনার জন্য আরও সহায়তা

আপনি আমাদের অন্য পুস্তিকা 'অস্টিওপোরোসিস ও হাড় সম্পর্কে সবকিছু' থেকে অস্টিওপোরোসিস সম্পর্কে আরও জানতে পারেন।

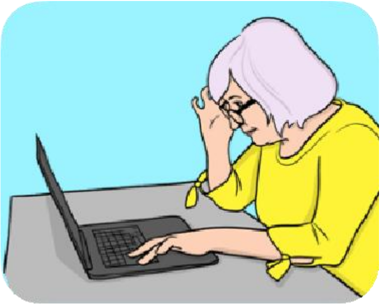
আপনি আমাদের এই ওয়েবসাইটে আরও তথ্য এবং সহায়তা পেতে পারেন:
theros.org.uk

আমাদের নার্সরা আপনাকে সহায়তা করতে পারে এবং আপনার হাড় কীভাবে সুস্থ রাখা যায় সে সম্পর্কে আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারেন।

আপনি 0300 102 3030 নম্বরে কল করতে পারেন



অথবা nurses@theros.org.uk-এ ইমেল করতে পারেন



যদি আপনি অস্টিওপোরোসিসে আক্রান্ত অন্যদের সাথে কথা বলতে চান, সেক্ষেত্রে আমাদের একটি অনলাইন কমিউনিটি আছে:

www.theros.org.uk/online-community

শেষ পর্যালোচনা: জানুয়ারি 2026
পরবর্তী পর্যালোচনা: জানুয়ারি 2029

এই সহজপাঠ্য পুস্তিকাটি easy-read-online.co.uk দ্বারা তৈরি করা হয়েছে
এটি AST ল্যাঙ্গুয়েজ সার্ভিসেস (AST Language Services) দ্বারা অনুবাদ করা হয়েছে
পুস্তিকাটিতে Photosymbols ও Shutterstock থেকে লাইসেন্সকৃত ছবি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে

©রয়্যাল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি (Royal Osteoporosis Society) 2026। সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।
রয়েল অস্টিওপোরোসিস সোসাইটি (Royal Osteoporosis Society) ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে (1102712), স্কটল্যান্ডে (SCO39755) এবং আইল অফ ম্যান-এ (1284) নিবন্ধিত একটি দাতব্য সংস্থা। ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ কোম্পানি হিসেবে (04995013) এবং আইল অফ ম্যান-এ বিদেশী কোম্পানি (006188F) হিসেবে নিবন্ধিত।
নিবন্ধিত ঠিকানা: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH