**জেনে রাখা জরুরি, শারীরিক উচ্চতা অনুযায়ী সঠিক ওজন**

 **মোঃ মার্কনী হোসেন**

 শরীর সুস্থ সবল রাখতে, শরীরের নমনীয়তা ও স্ফূর্তি অটুট রাখতে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখাটা অত্যন্ত জরুরি। শরীরের ওজন যদি খুব বেড়ে যায়, সে ক্ষেত্রে নানা সমস্যা দেখা দেয়।

আবার শরীরের ওজন যদি কমে যায়, তাহলেও সমস্যা দেখা দিতে পারে।

উচ্চতা অনুযায়ী শরীরের ওজনের একটা মাপকাঠি রয়েছে। এর থেকে ওজন কমলেও সমস্যা, আবার বাড়লেও । উচ্চতা অনুযায়ী ওজন কত হওয়া উচিত, তা না জেনে যদি ওজন কমাতে বা বাড়াতে যান, সে ক্ষেত্রে মারাত্মক ঝুঁকির সম্মুখীন হতে হবে । তাই আমাদের জেনে রাখা জরুরি, শারীরিক উচ্চতা অনুযায়ী সঠিক ওজন ।

আদর্শ ওজন নির্ণয়ের পদ্ধতিতে একজন ব্যক্তির ওজন কিলোগ্রামে মাপা হয় এবং উচ্চতা মিটারে মাপা হয়। ওজনকে উচ্চতার বর্গফল দিয়ে ভাগ করা হয়। এই ভাগফলকেই বিএমআই (BMI) বলা হয়।

 বিএমআই ১৮ থেকে ২৪-এর মধ্যে হলে তা স্বাভাবিক বলে মনে করা হয়।

 **আসুন এবার জেনে নিন আপনার উচ্চতা অনুযায়ী আপনার ওজন কত হওয়া উচিত**...

(১”=২.৫৪ সেমি বা ০.০২৫৪মিটার , ১’ = ০.৩০৪৮ মিটার )

# উচ্চতা: ৪ ফুট ৭ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৩৯-৪৯ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৩৬-৪৬ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৪ ফুট ৮ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৪১-৫০ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৩৮-৪৮ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৪ ফুট ৯ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৪২-৫২ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৩৯–৫০ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৪ ফুট ১০ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৪৪-৫৪ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৪১–৫২ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৪ ফুট ১১ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৪৫-৫৬ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৪২-৫৩ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ০ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৪৭-৫৮ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৪৩-৫৫ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ১ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৪৮-৬০ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৪৫-৫৭ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ২ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৫০-৬২ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৪৬-৫৯ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ৩ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৫১-৬৪ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৪৮-৬১ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ৪ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৫৩-৬৬ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৪৯-৬৩ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ৫ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৫৫-৬৮ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৫১-৬৫ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ৬ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৫৬-৭০ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৫৩-৬৭ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ৭ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৫৮-৭২ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৫৪-৬৯ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ৮ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৬০-৭৪ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৫৬-৭১ কিলোগ্রাম।

# উচ্চতা: ৫ ফুট ৯ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৬২-৭৬ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৫৭-৭১ কিলোগ্রাম।

উচ্চতা: ৫ ফুট ১০ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৬৪-৭৯ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৫৯-৭৫ কিলোগ্রাম।

উচ্চতা: ৫ ফুট ১১ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৬৫-৮১ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৬১-৭৭ কিলোগ্রাম।

উচ্চতা: ৬ ফুট ০ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৬৭-৮৩ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৬৩-৮০ কিলোগ্রাম।

উচ্চতা: ৬ ফুট ১ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৬৯-৮৬ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৬৫-৮২ কিলোগ্রাম। উচ্চতা: ৬ ফুট ২ ইঞ্চি-> পুরুষ: ৭১-৮৮ কিলোগ্রাম / মহিলা: ৬৭ -৮৪ কিলোগ্রাম।