

স্মৃতি কারক পদক :-

এদেহে অতিবিকৃত চৰি অবলম্বন হলে তেহে ত্রা অপূৰ্ণিষ্ঠ বা
সেদাৰিক্যে 'হিমাব'ে নিশ্চিত করা হয় ফলে 'দৈহিক পৰিক্রমো
পৰিলম্বিত হয়, অমাত্রাবিকতা লক্ষ্য করা যায় এবং বিভিন্ন বিপ্লব
অসুবিধা' হয়, সেগুলি হল —

- ১। ক্ষয়িক শারীরিক সামর্থ্যতা ত্র দক্ষতা হ্রাস পায়
- ২। যুক্ত কেনেইচবলেব পৰিমাণ হ্রাস পায়।
- ৩। যুক্তচাপ ^{সামান্য} সমস্যায় জন্মিত রোগ
- ৪। দেহের অতিবিকৃত গুণ বহনকারি অসিত জন্মিত রোগ, যেমন হাড়, কৈ
হোড়ালি প্রভৃতি ছালে মপ্তনা।
- ৫। ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, ইঞ্জিদি রোগের সম্ভবনা
- ৬। হার্মণিকের সমস্যা দেখা দিতে পারে।
- ৭। এই প্রকার যুক্তিদেব চৰ্মরোগ দেখা দিতে পারে।
- ৮। চার্লবিরম ও হোমনসমস্যা দেখা দিতে পারে
- ৯। অনিয়মিত হরমোন নিরূপবন জন্মিত রোগ দেখা দিতে পারে।

এছাড়া শরীরের অভ্যাসের বিভিন্ন মপ্তত্বের সমস্যা দেখা
দেয় অধিক চৰিব ফলে।

নিয়ন্ত্রন :- দেহের অতিবিকৃত হোদ দেখা দিলে প্রথমেই

কাজগুলি করতে হবে হোদ নিয়ন্ত্রনের জন্য সেগুলি হল —

খাদ্যতালিকা অনুযায়ী খাদ্যগ্রহণ বা অতিবিকৃত খাদ্য গ্রহণ বর্জন
করা।

অন্য শরীরচর্চা অভ্যাস করা।

হাই হুমেড জন্মিত সমস্যা থাকলে দৈনিক শ্রমের পরামর্শ নেও
অতিবিকৃত চৰিমপ্ত খাদ্য ও অ্যালকোহল ত্যাগ করা।

স্বল্প খাদ্য ব্যবহারে গ্রহণ করা।

মানসিক আবেগকে নিয়ন্ত্রন করা।

খাদ্য স্নাতনতা হ্রাস করা

খাদ্য শরীরচর্চা, পৰিশ্রম বিশ্রাম ও দুমোনা একটা নির্দিষ্ট
অনুপাত আকা দরকার

