

# হেলদি এজিং



## স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) -দেখুন।  
বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

**NYC**  
Health

## যে কোনো বয়সেই স্বাস্থ্যবান থাকুন

স্বাস্থ্যকর জীবনচর্যা হেলদি এজিংয়ের চাবিকাঠি। নিম্নলিখিত ক্রিয়াকলাপগুলি আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে:



প্রচুর পরিমাণে ফল, শাকসব্জী এবং সম্পূর্ণ দানাশস্য খান।



শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকুন।



অ্যালকোহল গ্রহণের অভ্যাস থাকলে তা পরিমিত পরিমাণে পান করুন।



ধূমপান করবেন না।



সকল হেল্থ স্ক্রিনিং করান যেমন ধরুন রক্ত চাপ পরিমাপ করানো এবং স্ক্রু শটের মতো টীকা নেয়া।

আপনার কোনো দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে থাকলে অসুস্থতাকে নিয়ন্ত্রণে রাখা এবং স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা পালনের উপায় সম্পর্কে আপনার চিকিৎসককে জিজ্ঞাসা করুন।

# আপনার পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করুন

আপনার বয়স বাড়ার সাথে পড়ে যাওয়া আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে একটি গুরুতর এবং ব্যয়বহুল ঝুঁকি হতে পারে। সৌভাগ্যক্রমে, পড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা এড়িয়ে চলা যেতে পারে।



**শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকুন:** শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনার শক্তি এবং ভারসাম্যের উন্নতি করতে পারে। আপনার পক্ষে সর্বোত্তম শারীরিক ক্রিয়াকলাপ সম্বন্ধে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন।



**আপনার দৃষ্টিশক্তির পরীক্ষা করান:** দুর্বল দৃষ্টিশক্তি আপনার পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে।



**আপনার বাড়িকে আরো নিরাপদ করে তুলুন:** আপনার মেঝে এবং সিঁড়িকে সুআলোকিত এবং আপনার যাতায়াতের পথে কোনো বস্তুগত বাধা থেকে মুক্ত রাখুন।

# আপনার ওষুধপত্র ঠিক করে সামলান



- আপনার ওষুধপত্রের নিদান, প্রেসক্রিপশন ছাড়া ওষুধের একটি তালিকা রাখুন এবং প্রতিটি ভিজিটে আপনার চিকিৎসক, নার্স অথবা ফার্মাসিস্টের সাথে এটি পর্যালোচনা করুন।
- সর্বদা আপনার ওষুধপত্র প্রেসক্রিপশন অনুসারে গ্রহণ করুন।
- আপনার ওষুধপত্রের কোনো কিছু অথবা এর কোনো সংমিশ্রণ আপনার পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বাড়ায় কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।

## প্রশ্ন রয়েছে?



পর্যজন কন্ট্রোল সেন্টার এই ওষুধগুলি সম্পর্কে আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবে। এগুলি দিনের 24 ঘন্টাই, সপ্তাহে সাত দিনই উপলব্ধ। কলগুলি বিনামূল্যে এবং গোপনীয়।

**212-764-7667-এ কল করুন।**

# সামাজিক ভাবে সক্রিয় থাকুন

অন্যান্যদের সাথে সময় কাটানো আপনার মানসিক এবং দৈহিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে।

- কোনো লাইব্রেরি বা NYC কলেজে বিনামূল্যে অথবা ডিসকাউন্টযুক্ত ক্লাসে যোগ দিন।
- কোনো প্রবীণদের জন্য কেন্দ্রে অনুশীলনের ক্লাস বা আলোচনার গোষ্ঠীতে অংশ নিন।
- আপনার কমিউনিটিতে স্বেচ্ছাসেবকের কাজ করুন।

## আশেপাশে ঘুরে বেড়াতে সাহায্য প্রয়োজন?



MTA নিউইয়র্কার 65 এবং তদুর্ধ্বদের জন্য স্বল্প ভাড়ায় সাবওয়ের পরিষেবা গ্রহণের সুযোগ অফার করে।



অ্যাক্সেস-এ-রাইড শারীরিক অক্ষমতায়ুক্ত নিউইয়র্কবাসীদের জন্য পরিবহণের সেবা দেয়।

প্রবীণদের জন্য অন্যান্য পরিষেবা এবং প্রোগ্রাম সম্বন্ধে জানতে [nyc.gov/html/dfta](http://nyc.gov/html/dfta) -এ যান।

# সম্পদসমূহ

সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

বয়স্কদের জন্য সুস্থতার  
প্রোগ্রাম খুঁজুন

ভিজিট করুন [nyc.gov](https://nyc.gov) এবং  
[healthy aging](https://nyc.gov/healthyaging) অনুসন্ধান করুন

শহর কিভাবে প্রবীণ  
নিউইয়র্কবাসীদের  
সাহায্য করে তা দেখুন

ভিজিট করুন [nyc.gov](https://nyc.gov) এবং  
[Department for the Aging](https://nyc.gov/departmentfortheaging) অনুসন্ধান করুন

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন  
গ্রহণ করুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য  
[nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে।  
নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।