

সামরিক বাহিনীর জন্য শারিরীক যোগ্যতা সম্পর্কীয় কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি

যে সমস্ত পিতা মাতা বা অভিভাবক তাদের সন্তানদের সামরিক বাহিনীতে যোগদানের স্বপ্ন দেখেন অথবা যে সমস্ত প্রার্থী সামরিক বাহিনীতে জীবন গড়ার স্বপ্ন দেখে তারা মাই একাডেমি থেকে থেকে ধারণা নিয়ে সময় থাকতে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা নিয়ে নিজেদের প্রস্তুত করতে পারবেন।

নিচে কিছু শারিরীক বিষয়াদি নিয়ে আলোচনা করা হলো যা প্রাথমিক বা চূরান্ত মেডিকেল পরীক্ষার সময় দেখা হয়। সময় মত ব্যবস্থা গ্রহণ করলে এই সমস্ত সমস্যা সমাধান করা সম্ভব।

১। ন্যূনতম শারিরীক যোগ্যতা: প্রত্যেক বাহিনীর নিজস্ব শারিরীক যোগ্যতার মাপকাঠি ভিন্ন। এই তথ্যের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর না করে বিভিন্ন বাহিনীর ন্যূনতম শারিরীক যোগ্যতা জানার জন্য প্রচারিত সংশ্লিষ্ট বাহিনীর বিজ্ঞাপন দেখুন অথবা সংশ্লিষ্ট বাহিনীর ওয়েব সাইট থেকে হালনাগাদ তথ্য জেনে নিন। মাই একাডেমিতে একটি সাধারণ ধারণা দেয়া আছে।

২। উচ্চতা এবং ওজন: সুস্বাস্থ্য খাবার এবং নিয়মিত ব্যায়াম উচ্চতা বৃদ্ধিতে অবদান রাখে। দেহের উচ্চতা এবং ওজন সামঞ্জস্যপূর্ণ না হলে অযোগ্য বিবেচিত হবে। তাই শিশু কাল থেকে খাবার নিয়ন্ত্রণ এবং নিয়মিত ব্যায়াম করে শরীর ঠিক রাখতে হবে। সাধারণ ধারণা তৈরির জন্য একটি উচ্চতা এবং ওজন চার্ট নিচে দেয়া হলো:

AGE WISE IDEAL HEIGHT AND WEIGHT WITH MIN AND MAX RANGE IN LBS

FOR FEMALE CANDIDATE-ARMY

HEIGHT	5'-2"		5'-3"		5'-4"	
AGE (YEARS)	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX
16	104	106	104	110	108	114
18	104	108	106	112	110	116
20	104	110	108	114	112	118
22	104	112	110	116	114	120

HEIGHT	5'-5"		5'-6"		5'-7"		5'-8"	
AGE (YEARS)	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX
16	112	118	116	121	119	122	123	129
18	114	120	118	123	121	124	125	131
20	116	122	120	125	123	126	127	133
22	118	124	122	127	125	128	129	135

NOTES:

- 1 Up to 10 lbs over weight shall be considered normal for candidates with large body frame (wrist circumference ≥ 15.0 cm).
- 2 Immediate upper age group shall be considered for determining weight of uneven/fraction age.

3 Our recommendations:

- a. It is a general guideline only and there may be variations on ground.*
- b. Face the medical board fulfilling the minimum requirements.*
- c. If you are disqualified, ask the board for reasons and also know the legal standard to qualify.*

AGE WISE IDEAL HEIGHT AND WEIGHT WITH MIN AND MAX RANGE IN LBS

FOR MALE CANDIDATE-ARMY

HEIGHT	5'-4"		5'-5"		5'-6"		5'-7"		5'-8"		5'-9"	
AGE (YEARS)	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX
16	110	123	122	127	126	132	129	135	133	139	137	144
18	110	125	124	129	128	134	131	137	135	141	139	146
20	110	127	126	131	130	136	133	139	137	143	141	148
22	110	129	128	133	132	138	135	141	139	145	143	150

HEIGHT	5'-10"		5'-11"		6'		6'-1"		6'-2"	
AGE (YEARS)	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX
16	142	148	145	152	150	158	155	163	160	165
18	143	150	147	154	152	160	157	165	162	170
20	145	152	149	156	154	162	159	167	164	172
22	147	154	151	158	156	164	161	169	166	174

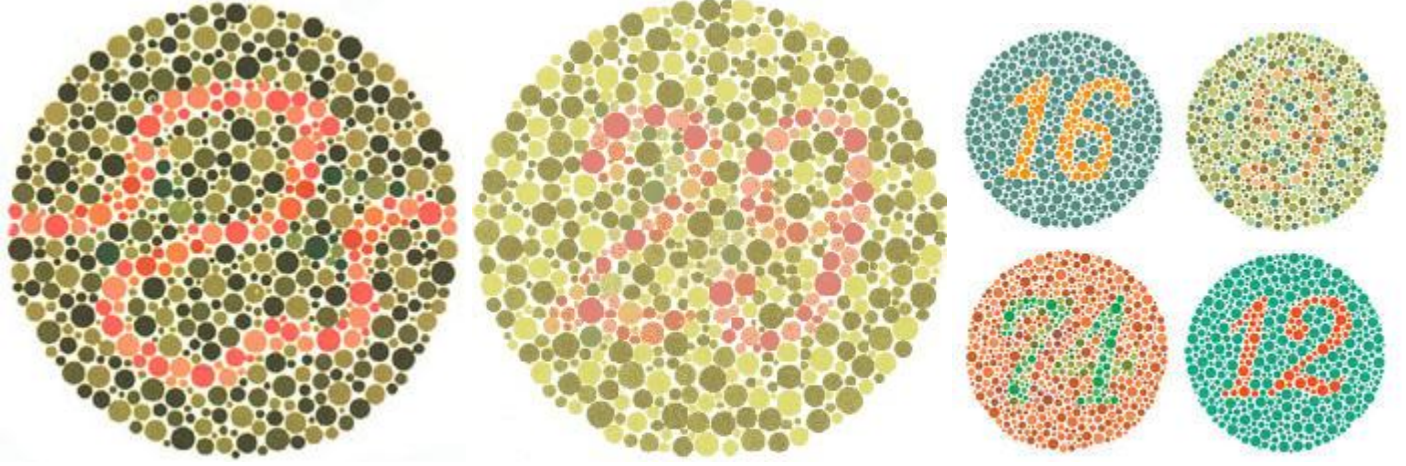
NOTES:

- 1 Up to 10 lbs over weight shall be considered normal for candidates with large body frame (wrist circumference \geq 17.0 cm).
- 2 Immediate upper age group shall be considered for determining weight of uneven/fraction age.

3 Our recommendations:

- a. It is a general guideline only and there may be variations on ground.*
- b. Face the medical board fulfilling the minimum requirements.*
- c. If you are disqualified, ask the board for reasons and also know the legal standard to qualify.*

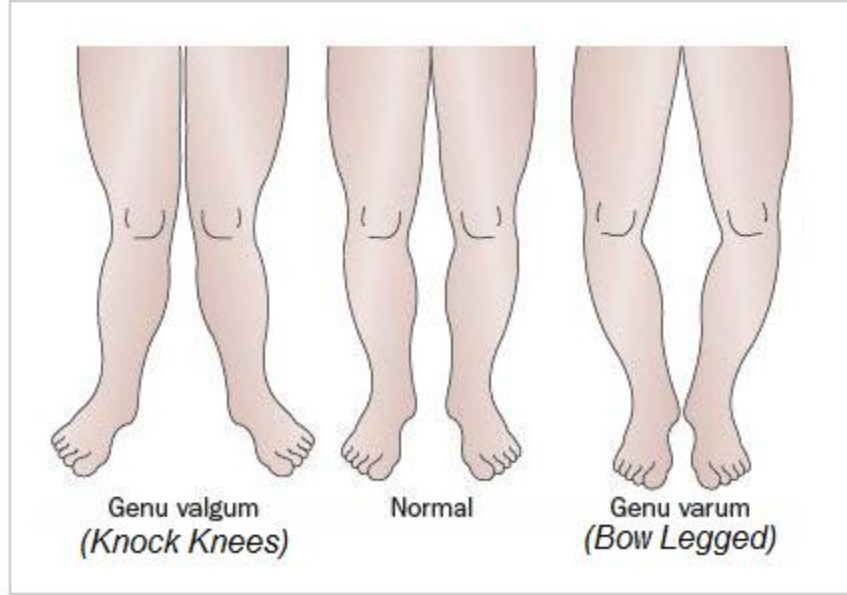
৩। চোখ: সুস্থ খাবার এবং শিশু কাল থেকে নিয়মিত চোখ পরীক্ষা করতে হবে । এতে অনেক সমস্যার সমাধান করা সম্ভব হবে । সেনাবাহিনীর জন্য সর্বোচ্চ ± ২.৫ চশমা সহ গ্রহণযোগ্য ।
ল্যাসিক সংক্রান্ত নির্দেশনা: সেনাবাহিনীতে ১৯ বছরের পর ল্যাসিক করানোর ছয় মাস পর পরীক্ষা দেয়া যাবে । নির্ধারিত বয়সের পূর্বে ল্যাসিক করানো ঠিক না । অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী এবং বাহিনীর নির্দেশনা মাথায় রেখে কাজ করতে হবে । কালার ব্লাইন্ড পরীক্ষার জন্য নিচের ছবিতে দেয়া সংখ্যা অথবা এমন কিছু পড়তে দেয়া হবে:



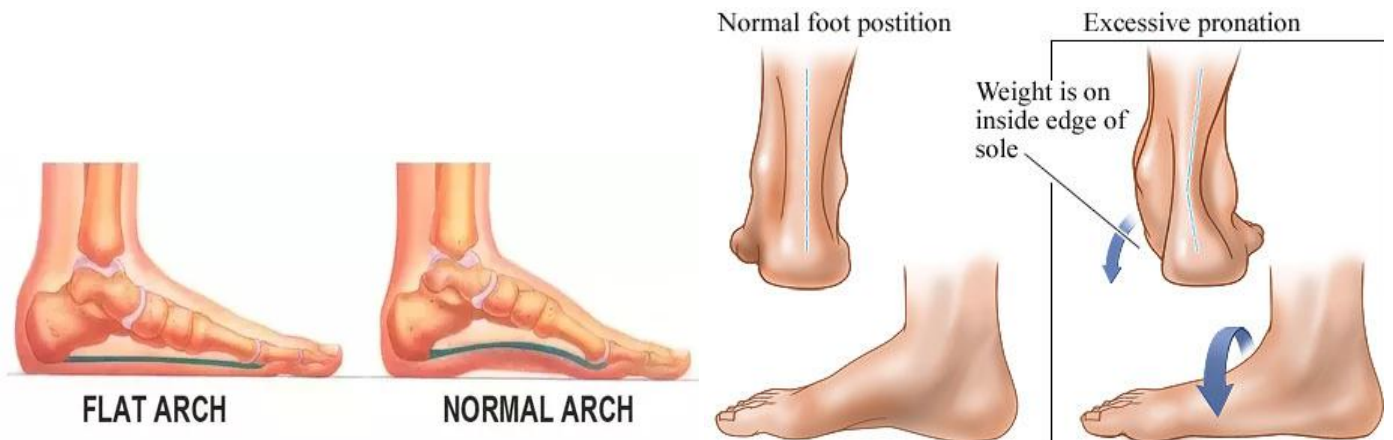
৪। দাঁত: শিশুকাল থেকে নিয়মিত দাঁতের যত্ন নিতে হবে । তাছাড়া কোনো সমস্যা থাকলে (যেমন: দু'ঘটিনায় ভাঙ্গা দাঁত, দাঁত ঝুঁক, ইনফেকশন ইত্যাদি) চিকিৎসকের কাছে যেয়ে ঠিক করে নিতে হবে । চূরান্ত মেডিকেল পরীক্ষার পূর্বে দন্ত চিকিৎসক দ্বারা দাঁত পরীক্ষা করিয়ে নেয়ার পরামর্শ দেয়া হলো ।



৫। নক নি এবং বাও নিঃ “নক নি” এবং “বাও নি” সামরিক জীবনের কঠোর পরিশ্রমের জন্য একটি শারীরিক বাধা । নিচের ছবি অনুযায়ী পায়ের গঠন হলে শিশু কাল থেকে চিকিৎসা করলে এই সমস্যার সমাধান হয় । নক নি এবং বাও নি এর অনেক উন্নতি চিকিৎসা আছে যা এই সমস্ত সমস্যার শত ভাগ চিকিৎসা করতে সক্ষম ।

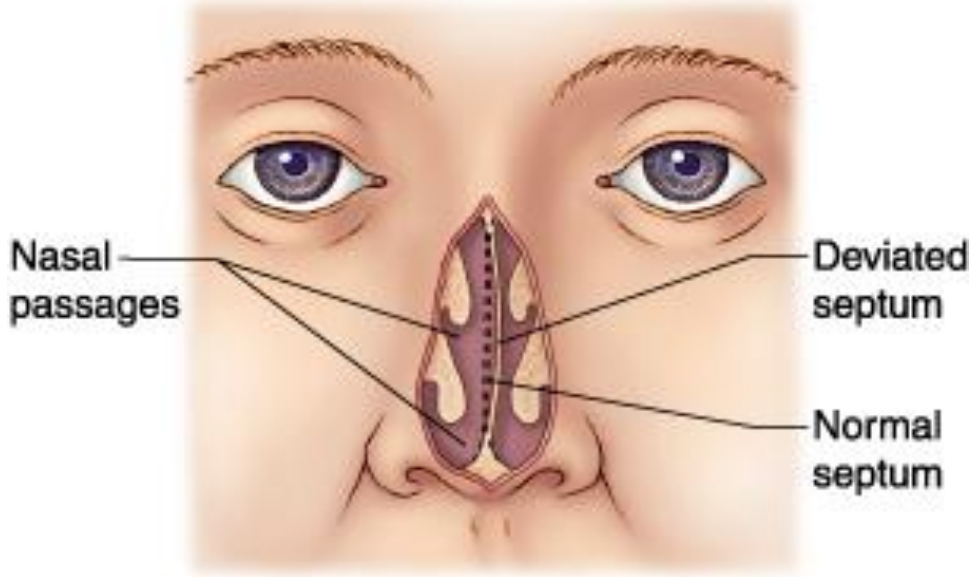


৬। ফ্ল্যাট ফিটঃ নিচের ছবির মত পায়ের পাতার গঠন হলে তাকে ফ্ল্যাট ফিট বলে । শিশু কাল থেকে চিকিৎসা করলে এই সমস্যার সমাধান হয় ।



৭। পাইলস / হার্নিয়া: সুষম খাদ্য, নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম এবং সময় মত চিকিৎসা করলে এই সমস্যার সমাধান হয় ।

৮। ডিএনএস (নাকের সমস্যা): নিচে ছবি দেয়া হলো এবং এই সমস্যা চিকিৎসা যোগ্য ।



৯। হাত ঘামা: অতিরিক্ত হাত ঘামা একটি সমস্যা । বর্তমানে এর চিকিৎসা আছে ।

