

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
কারা অধিদপ্তর
৩০/৩ উমেশ দত্ত রোড, বকশি বাজার, ঢাকা-১২১১
www.prison.gov.bd

তারিখ: ১৮ বৈশাখ ১৪৩২
১৪ এপ্রিল ২০২৫

পত্র নং-৫৮.০৪.০০০০.০২২.০২.০০৩.২০২৫- ২৯৮

বিষয় : কারা অধিদপ্তরাধীন দপ্তর/কারাগারসমূহে কর্মরত ইউনিফর্মধারী কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের জন্য প্রস্তুতকৃত স্ট্যান্ডার্ড ওয়েট চার্ট অনুসরণকরণ প্রসঙ্গে।

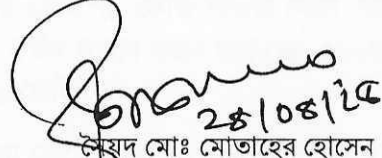
বরাতে : (ক) কারা অধিদপ্তরের অফিস আদেশ নং-৫৮.০৪.০০০০.০২২.০৮.০০৯.২০২৫-১৪ তারিখ: ০৮/০১/২০২৫
(খ) কারা অধিদপ্তরের অফিস আদেশ নং-৫৮.০৪.০০০০.০২২.০৮.০০৯.২০২৫-৫৭ তারিখ: ০৪/০২/২০২৫

অবগতি ও প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য জানানো যাচ্ছে যে, কারা অধিদপ্তরাধীন দপ্তর/কারাগারসমূহে কর্মরত ইউনিফর্মধারী কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের শারীরিকভাবে সক্ষম এবং প্রত্যেককে একটি নির্দিষ্ট ওজনের মধ্যে থাকার নিমিত্ত বরাতোক্ত স্মারক মূলে ওয়েট চার্ট প্রস্তুত কমিটি গঠন করা হয়। কমিটি কর্তৃক প্রস্তুতকৃত স্ট্যান্ডার্ড ওয়েট চার্ট অনুসরণ/অনুকরণের লক্ষ্যে নিম্নোক্ত নির্দেশনা যথাযথভাবে প্রতিপালনের জন্য অনুরোধ করা হলো।

১. স্ট্যান্ডার্ড ওয়েট চার্ট সম্পর্কে সকল ইউনিফর্মধারী কর্মকর্তা ও কর্মচারীকে নিয়মিত রোলকল/দরবার অনুষ্ঠানে অবহিত করে তা অনুসরণের জন্য নির্দেশনা প্রদান করবেন;
২. বিভাগীয় কারা উপ-মহাপরিদর্শকের দপ্তর, কেন্দ্রীয় ও জেলা কারাগার, ইউনিট/সেল, কারা প্রশিক্ষণ কেন্দ্রে কর্মরত ইউনিফর্মধারী কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের ওজন বছরে ০২ (দুই) বার সংগ্রহ করে রেজিস্ট্রারে লিপিবদ্ধ করবেন;
৩. ইউনিফর্মধারী কর্মকর্তা ও কর্মচারীর স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত ওজন পরিলক্ষিত হলে প্রয়োজনীয় প্রেষণার মাধ্যমে ওজন নিয়ন্ত্রণের প্রচেষ্টা গ্রহণ করতে হবে;
৪. অতিরিক্ত ওজনধারী কোনো কর্মকর্তা ও কর্মচারীকে প্রশিক্ষণের জন্য নির্বাচনে নিরুৎসাহিত করতে হবে। প্রশিক্ষণ গ্রহণকালীন কোনো কর্মকর্তা ও কর্মচারীর ওজন অস্বাভাবিক বৃদ্ধি হলে তাকে চিহ্নিত করে প্রয়োজনীয় প্রেষণা/প্রশিক্ষণের মাধ্যমে স্বাভাবিক ওজনের আনার ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। অন্যথায় প্রশিক্ষণ থেকে অব্যাহতি দেওয়া হবে।
৫. প্রতিটি দপ্তর/কারাগার প্রধান সকল ইউনিফর্মধারী কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের স্ট্যান্ডার্ড ওয়েট চার্ট অনুযায়ী ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার ব্যবস্থা করতে হবে;
৬. বিভাগীয় পদোন্নতি পরীক্ষা/পদোন্নতির ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তা ও কর্মচারীর ওজন স্ট্যান্ডার্ড ওয়েট চার্ট মোতাবেক রয়েছে কিনা তা গুরুত্বসহকারে বিবেচনা করতে হবে। প্রয়োজনে কর্মকর্তা ও কর্মচারীকে পদোন্নতি পরীক্ষায় নম্বর বরাদ্দকরণের (অনূন ০৫) মাধ্যমে গুরুত্বারোপ করতে হবে।

সংযুক্তি:

১. কারা কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের স্ট্যান্ডার্ড ওয়েট চার্ট (পুরুষ) : ০২ পাতা-(সংলাগ-ক)।
২. কারা কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের স্ট্যান্ডার্ড ওয়েট চার্ট (মহিলা) : ০২ পাতা-(সংলাগ-খ)।


মোঃ মোতাহের হোসেন
রিপেডিয়ার জেনারেল
কারা মহাপরিদর্শক
ফোন: ৫৭৩০০৪৪৪ (দপ্তর)
ig@prison.gov.bd

১. কারা উপ-মহাপরিদর্শক, সকল বিভাগ;
২. কমান্ড্যান্ট, কারা প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, রাজশাহী;
৩. সিনিয়র জেল সুপার/জেল সুপার, সকল কেন্দ্রীয়/জেলা কারাগার;
৪. সহকারী কারা মহাপরিদর্শক (সকল), কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
৫. জেল সুপার, প্রিজন্স ইন্টেলিজেন্স ইউনিট, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
৬. জেল সুপার, হসপিটাল/ইজড প্রিজনার্স সিকিউরিটি ইউনিট (এইচপিএসইউ), দুর্জয় ব্যারাক ভবন, পুরাতন ঢাকা কেন্দ্রীয় কারাগার প্রাঙ্গণ, নাজিমউদ্দিন রোড, ঢাকা;
৭. পরিচালক ইনচার্জ, কারা প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
৮. ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, আইসিটি সেল, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা। পত্রটি কারা অধিদপ্তরের ওয়েবসাইটে আপলোড করার জন্য অনুরোধ করা হলো।

অনুলিপি:

১. প্রশাসনিক কর্মকর্তা (সকল), বাজেট অফিসার/পরিসংখ্যানবিদ/স্টাফ অফিসার/ডেপুটি জেলার (সকল)/ডিপ্লোমা নার্স, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
২. শাখা প্রধান, সকল শাখা, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা;
৩. ব্যক্তিগত সহকারী, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা। বিষয়টি কারা মহাপরিদর্শক/অতিরিক্ত কারা মহাপরিদর্শক/কারা উপ-মহাপরিদর্শক মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য।

কারা কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের স্টান্ডার্ড ওয়েট চার্ট (পুরুষ)

উচ্চতা	সকল বয়সের ক্ষেত্রে	৩০ বছর পর্যন্ত	৩১-৪০ বছর পর্যন্ত	৪১-৫০ বছর পর্যন্ত	৫১ বছর ও তদুর্ধ্ব
	সর্বনিম্ন ওজন	সর্বোচ্চ ওজন	সর্বোচ্চ ওজন	সর্বোচ্চ ওজন	সর্বোচ্চ ওজন
ফুট-ইঞ্চি	কেজি	কেজি	কেজি	কেজি	কেজি
৫'২"	৪৭	৬২	৬৬	৬৭	৬৮
৫'৩"	৪৯	৬৪	৬৮	৭৯	৭০
৫'৪"	৫০	৬৬	৭০	৭১	৭৩
৫'৫"	৫২	৬৮	৭২	৭৪	৭৫
৫'৬"	৫৩	৭০	৭৪	৭৬	৭৭
৫'৭"	৫৫	৭২	৭৭	৭৮	৮০
৫'৮"	৫৭	৭৫	৭৯	৮১	৮২
৫'৯"	৫৮	৭৭	৮১	৮৩	৮৪
৫'১০"	৬০	৭৯	৮৪	৮৫	৮৭
৫'১১"	৬২	৮১	৮৬	৮৮	৮৯
৬'০"	৬৪	৮৪	৮৯	৯০	৯২
৬'১"	৬৫	৮৬	৯১	৯৩	৯৫

নোট :

- নিম্নবর্ণিত ব্যক্তিবর্গের ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ ২০ পাউন্ড (০৯ কেজি) পর্যন্ত ওজন মওকুফ করা যেতে পারে।
(ক) কুস্তিগীর
(খ) বক্সার (মুষ্টিযোদ্ধা)
(গ) প্রায়ার।
- ইউনিফর্ম পরিহিত অবস্থায় ওজন পরিমাপ করতে হবে এবং সঠিক ওজন নির্ণয়ের ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ ০৭ পাউন্ড (০৩ কেজি) ওজন কর্তন করা যাবে ৫'৬", ৩৫ বছরের একজন ব্যক্তির ওজন ৭৮ কেজি পাওয়া গেলে, তার সঠিক ওজন নির্ণয়ের ক্ষেত্রে ০৩ কেজি ওজন ইউনিফর্ম/পোশাকের জন্য কর্তন করলে ওজন হবে (৭৮-৩)=৭৫ কেজি এবং এক্ষেত্রে উচ্চতা অনুসারে তার অতিরিক্ত ওজন (৭৫-৭৪)=০১ কেজি।
- যদি কোনো ব্যক্তির ওজন, সর্বনিম্ন ওজনের নিচে হয় তবে তিনি কোনো রোগে আক্রান্ত কি'না তা চিকিৎসক দ্বারা মূল্যায়ন করতে হবে।
- যদি কোনো ব্যক্তির ওজন স্বাভাবিক হওয়া সত্ত্বেও তার ওয়েস্ট-হিপ (কোমর ও নিতম্ব) এর অনুপাত ১ এর বেশি হয় তবে উক্ত ব্যক্তি স্থূল বা মোটা (ওবেজ) বলে গণ্য হবে এবং তার জন্য বিশেষ প্রোগ্রামের ব্যবস্থা করতে হবে।
- ব্যতিক্রমী ক্ষেত্রে মেডিকেল বোর্ড গঠন করতে হবে এবং মেডিকেল বোর্ড বডি ফ্রেস সাইজ, ওয়েস্ট-হিপ অনুপাত, শতকরা বডি ফ্যাট এবং শারীরিক সক্ষমতা যাচাই করে তাকে শারীরিক সক্ষম হিসাবে ঘোষণা দিবেন।

উচ্চতা পরিমাপের নিয়ম:

জুতা এবং মোজা ব্যতীত, সমান জায়গায়, সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে চিবুক ফ্লোরের সাথে সমান্তরালে রেখে উচ্চতা পরিমাপ করতে হবে। উচ্চতার ভগ্নাংশ $1/2$ ইঞ্চির নীচে হয় তবে নীচের পূর্ণ সংখ্যা ধরতে হবে (যেমন: ৫'৬.২" হলে ৫'৬" ধরতে হবে)। আবার ভগ্নাংশ $1/2$ ইঞ্চি অথবা বেশি হলে উপরের পূর্ণ সংখ্যা ধরতে হবে (যেমন: ৫'৬.৭" হলে ৫'৭" ধরতে হবে)।

ওজন পরিমাপের নিয়ম:

ওজন পরিমাপের ক্ষেত্রে ভগ্নাংশ $1\frac{1}{2}$ পাউন্ডের নীচে হলে নীচের পূর্ণ সংখ্যা ধরতে হবে (যেমন: ১২০.৪ পাউন্ড হলে ১২০ পাউন্ড ধরতে হবে)। আবার ভগ্নাংশ $1\frac{1}{2}$ পাউন্ড বা এর বেশি হলে উপরের পূর্ণ সংখ্যা ধরতে হবে (যেমন: ১২০.৭ পাউন্ড হলে ১২১ পাউন্ড ধরতে হবে)।

ওয়েস্ট-হিপ (কোমর-নিতম্ব) রেশিও পরিমাপের নিয়ম:

নাভীর উপর দিকে কোমরের চারপাশ পরিমাপ করতে হবে। এটা কোমর বা ওয়েস্ট (Waist) এর পরিমাপ। এটা শ্বাস ছাড়া অবস্থায় পরিমাপ করতে হবে। হিপ বা নিতম্বের দুপাশের দুটি হিপ বোনের দুপাশে উচু জায়গা (Inter-greater trochanteric circumference) চারপাশ পরিমাপ করতে হবে। এটা হিপ এর পরিমাপ। এই দু'টির অনুপাত হলো ওয়েস্ট-হিপ রেশিও। এই রেশিও ০১ এর বেশি হলে Obese (স্থূল/মোটা) হিসেবে গণ্য।

Body-frame size পরিমাপের নিয়ম:

এটা সঠিক ওজন নির্ণয়ের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মানুষের হাড়ের গঠন এবং ঘনত্ব বিভিন্ন ক্ষেত্রে ভিন্নতা থাকে। Measuring tape দিয়ে কজির পরিমাপ নিয়ে এটি পরিমাপ করা হয়। কজির পরিমাপ ছেলেদের ক্ষেত্রে $\geq 17\text{cm}$ এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে $\geq 15.0\text{ cm}$ হলে হাড়ের গঠন এবং ঘনত্ব বেশি বলে ধরা হয়।

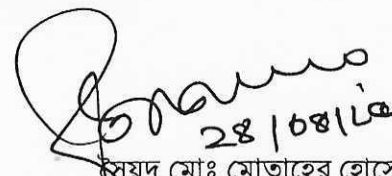
শরীরের চর্বি (Body fat content) পরিমাপের নিয়ম:

- (ক) জুতা এবং মুজা ছাড়া উচ্চতা পরিমাপ।
- (খ) শ্বাস ছাড়া অবস্থায় কোমর (Waist) এর পরিমাপ।
- (গ) ঘাড়ের পরিধি (Circumference of the neck) পরিমাপ।
- (ঘ) Hip অর্থাৎ নিতম্বের পরিধি পরিমাপ।

এখন কোমরের পরিধি থেকে ঘাড়ের পরিধি বিয়োগ করে Body fit এর শতকরা হার পরিমাপ করতে হবে।

আদর্শ Body fat Percentages

- (ক) বয়স : ১৭-২০ বছর
পুরুষ : ২০%
- (খ) বয়স : ২১-২৭ বছর
পুরুষ : ২২%
- (গ) বয়স : ২৮-৩৯ বছর
পুরুষ : ২৪%
- (ঘ) বয়স : ৪০ এবং তদুর্ধ্ব
পুরুষ : ২৬%


সৈয়দ মোঃ মোতাহের হোসেন
ব্রিগেডিয়ার জেনারেল
কারা মহাপরিদর্শক
ফোন: ৫৭৩০০৪৪৪ (দপ্তর)
ig@prison.gov.bd

কারা কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের স্ট্যান্ডার্ড ওয়েট চার্ট (মহিলা)

উচ্চতা	সকল বয়সের ক্ষেত্রে	২৫ বছর পর্যন্ত	২৬-৩৫ বছর পর্যন্ত	৩৬-৪৫ বছর পর্যন্ত	৪৬বছর ও তদুর্ধ্ব
	সর্বনিম্ন ওজন	সর্বোচ্চ ওজন	সর্বোচ্চ ওজন	সর্বোচ্চ ওজন	সর্বোচ্চ ওজন
ফুট-ইঞ্চি	কেজি	কেজি	কেজি	কেজি	কেজি
৫.০০"	৪৪	৫২	৫৫	৫৭	৫৯
৫-১"	৪৬	৫৪	৫৬	৫৯	৬১
৫-২"	৪৭	৫৬	৫৮	৬১	৬৩
৫-৩"	৪৯	৫৮	৬০	৬৩	৬৫
৫-৪"	৫০	৫৯	৬২	৬৫	৬৭
৫-৫"	৫২	৬১	৬৪	৬৭	৭০
৫-৬"	৫৩	৬৩	৬৬	৬৯	৭২
৫.৭"	৫৫	৬৫	৬৮	৭১	৭৪
৫.৮"	৫৭	৬৭	৭০	৭৩	৭৬

নোট:

- ইউনিফর্ম পরিহিত অবস্থায় ওজন পরিমাপ করতে হবে এবং সঠিক ওজন নির্ণয়ের ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ ০৭ পাউন্ড (০৩ কেজি) ওজন কর্তন করা যাবে। ৫'৬", ৩৫ বছরের একজন ব্যক্তির ওজন ৭৮ কেজি পাওয়া গেলে, তার সঠিক ওজন নির্ণয়ের ক্ষেত্রে ০৩ কেজি ওজন ইউনিফর্ম/পোশাকের জন্য কর্তন করলে ওজন হবে $(৭৮-৩)=৭৫$ কেজি এবং এক্ষেত্রে উচ্চতা অনুসারে তার অতিরিক্ত ওজন $(৭৫-৬৬)=৯$ কেজি।
- যদি কোনো ব্যক্তির ওজন, সর্বনিম্ন ওজনের নিচে হয় তবে তিনি কোনো রোগে আক্রান্ত কি'না তা চিকিৎসক দ্বারা মূল্যায়ন করতে হবে।
- যদি কোনো ব্যক্তির ওজন স্বাভাবিক হওয়া সত্ত্বেও যদি তার ওয়েস্ট-হিপ (কোমর ও নিতম্ব) এর অনুপাত ১ এর বেশি হয় তবে উক্ত ব্যক্তি স্থূল বা মোটা (ওবেজ) বলে গণ্য হবে এবং তার জন্য বিশেষ প্রোগ্রামের ব্যবস্থা করতে হবে।
- ব্যতিক্রমী ক্ষেত্রে মেডিকেল বোর্ড গঠন করতে হবে এবং মেডিকেল বোর্ড বডি ফ্রেস সাইজ, ওয়েস্ট-হিপ অনুপাত, শতকরা বডি ফ্যাট এবং শারীরিক সক্ষমতা যাচাই করে তাকে শারীরিক সক্ষম হিসাবে ঘোষণা দিবেন।

গর্ভবর্তী এবং লেকটেটিং (মাতৃদুগ্ধ দানকারী) মহিলাদের ক্ষেত্রে:

১. গর্ভবর্তী অবস্থায়

- প্রথম ১৩ সপ্তাহে (1st trimester) সর্বোচ্চ স্বাভাবিক ওজন থেকে ১.৫ কেজি (৩.৫ পাউন্ড) অতিরিক্ত ওজন গ্রহণযোগ্য।
- ১৩ সপ্তাহ থেকে ২৬ সপ্তাহ পর্যন্ত (2nd trimester) সর্বোচ্চ স্বাভাবিক ওজন থেকে ৬.৫ কেজি (১৪.৫ পাউন্ড) অতিরিক্ত ওজন গ্রহণযোগ্য।
- ২৭ সপ্তাহ থেকে ৪০ সপ্তাহ পর্যন্ত (3rd trimester) সর্বোচ্চ স্বাভাবিক ওজন থেকে ১২.৫ কেজি (২৭.৫ পাউন্ড) অতিরিক্ত ওজন গ্রহণযোগ্য।

২. প্রসব পরবর্তী এবং মাতৃদুগ্ধ দানকারী মায়ের ক্ষেত্রে:

- প্রসব পরবর্তী ১মাস পর্যন্ত অতিরিক্ত ৯.৫ কেজি (২১ পাউন্ড) অতিরিক্ত ওজন গ্রহণযোগ্য।
- প্রসব পরবর্তী ১মাস থেকে ৬ মাস পর্যন্ত অতিরিক্ত অতিরিক্ত ৫.৫ কেজি (১২ পাউন্ড) অতিরিক্ত ওজন গ্রহণযোগ্য।
- প্রসব পরবর্তী ৬মাস থেকে ২ বছর পর্যন্ত অতিরিক্ত ২.৫ কেজি (৫.৫ পাউন্ড) অতিরিক্ত ওজন গ্রহণযোগ্য।

৩. ব্যতিক্রমী ক্ষেত্রে গর্ভবর্তী এবং লেকটেটিং (মাতৃদুগ্ধ দানকারী) মহিলাদের ক্ষেত্রে গাইনী এন্ড অবস বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করা যেতে পারে।

- গর্ভবর্তী অবস্থায় এবং লেকটেটিং (মাতৃদুগ্ধ প্রদানকারী) মহিলাদের ক্ষেত্রে ৪.৫ কেজি (১০ পাউন্ড) পর্যন্ত অতিরিক্ত ওজন গ্রহণযোগ্য হবে যদি তাকে দেখে স্থূল/মোটা (Obese) না লাগে এবং মেডিকেল বোর্ড তাকে শারীরিকভাবে ফিট ঘোষণা করেন।

উচ্চতা পরিমাপের নিয়ম:

জুতা এবং মোজা ব্যতীত, সমান জায়গায়, সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে চিবুক ফ্লোরের সাথে সমান্তরালে রেখে উচ্চতা পরিমাপ করতে হবে। উচ্চতার ভগ্নাংশ $1\frac{1}{2}$ ইঞ্চির নীচে হয় তবে নীচের পূর্ণ সংখ্যা ধরতে হবে (যেমন: ৫'৬.২" হলে ৫'৬" ধরতে হবে)। আবার ভগ্নাংশ $1\frac{1}{2}$ ইঞ্চি অথবা বেশি হলে উপরের পূর্ণ সংখ্যা ধরতে হবে (যেমন: ৫'৬.৭" হলে ৫'৭" ধরতে হবে)।

ওজন পরিমাপের নিয়ম:

ওজন পরিমাপের ক্ষেত্রে ভগ্নাংশ $1\frac{1}{2}$ পাউন্ডের নীচে হলে নীচের পূর্ণ সংখ্যা ধরতে হবে (যেমন: ১২০.৪ পাউন্ড হলে ১২০ পাউন্ড ধরতে হবে)। আবার ভগ্নাংশ $1\frac{1}{2}$ পাউন্ড বা এর বেশি হলে উপরের পূর্ণ সংখ্যা ধরতে হবে (যেমন: ১২০.৭ পাউন্ড হলে ১২১ পাউন্ড ধরতে হবে)।

ওয়েস্ট-হিপ (কোমর-নিতম্ব) রেশিও পরিমাপের নিয়ম:

নাভীর উপর দিকে কোমরের চারপাশ পরিমাপ করতে হবে। এটা কোমর বা ওয়েস্ট (Waist) এর পরিমাপ। এটা শ্বাস ছাড়া অবস্থায় পরিমাপ করতে হবে। হিপ বা নিতম্বের দুপাশের দুটি হিপ বোনের দুপাশে উচু জায়গা (Inter-greater trochanteric circumference) চারপাশ পরিমাপ করতে হবে। এটা হিপ এর পরিমাপ। এই দু'টির অনুপাত হলো ওয়েস্ট-হিপ রেশিও। এই রেশিও ০১ এর বেশি হলে Obese (স্থূল/মোটা) হিসেবে গণ্য।

Body-frame size পরিমাপের নিয়ম:

এটা সঠিক ওজন নির্ণয়ের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মানুষের হাড়ের গঠন এবং ঘনত্ব বিভিন্ন ক্ষেত্রে ভিন্নতা থাকে। Measuring tape দিয়ে কজির পরিমাপ নিয়ে এটি পরিমাপ করা হয়। কজির পরিমাপ ছেলেদের ক্ষেত্রে $\geq 17\text{cm}$ এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে $\geq 15.0\text{ cm}$ হলে হাড়ের গঠন এবং ঘনত্ব বেশি বলে ধরা হয়।

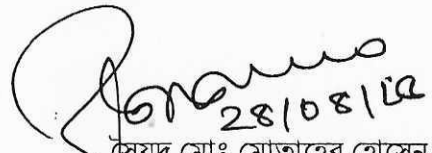
শরীরের চর্বি (Body fat content) পরিমাপের নিয়ম:

- (ক) জুতা এবং মুজা ছাড়া উচ্চতা পরিমাপ।
- (খ) শ্বাস ছাড়া অবস্থায় কোমর (Waist) এর পরিমাপ।
- (গ) ঘাড়ের পরিধি (Circumference of the neck) পরিমাপ।
- (ঘ) Hip অর্থাৎ নিতম্বের পরিধি পরিমাপ।

এখন কোমরের পরিধি থেকে ঘাড়ের পরিধি বিয়োগ করে Body fit এর শতকরা হার পরিমাপ করতে হবে।

আদর্শ Body fat Percentages

- (ক) বয়স : ১৭-২০ বছর
মহিলা : ৩০%
- (খ) বয়স : ২১-২৭ বছর
মহিলা : ৩২%
- (গ) বয়স : ২৮-৩৯ বছর
মহিলা : ৩৪%
- (ঘ) বয়স : ৪০ এবং তদুর্ধ্ব
মহিলা : ৩৬%


 ২৪/০৪/১৫
 মেয়াদ মোঃ মোতাহের হোসেন
 সিগেডিয়ার জেনারেল
 কারা মহাপরিদর্শক
 ফোন: ৫৭৩০০৪৪৪ (দপ্তর)
ig@prison.gov.bd