



## ড্রীম প্রজেক্ট শারীরিক কার্যক্রম সেশন



**Citation:**

NYU Center for the Study of Asian American Health and NYU-CUNY Prevention Research Center (2017). "DREAM Project (Diabetes Research, Education, and Action for Minorities) Curriculum: Diabetes Management Resources for the Bangladeshi Community." New York, NY

**Acknowledgements:** This protocol and associated curriculum materials were developed with support by Grant Numbers P60 MD000538 (NIH National Institute for Minority Health and Health Disparities), 1U48 DP001904-04 (Centers for Disease Control and Prevention), U58 DP004685 (Centers for Disease Control and Prevention New REACH Program), UL1 TR000038 (National Center for Advancing Translational Sciences), and funding from the New York City Department of Health and Mental Hygiene.



DREAM Project



## শারীরিক কার্যক্রম!

কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী ১০ থেকে ১৫ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করেন।



# আজকের আলোচনা

এই সেশন শেষে অংশগ্রহণকারীরা যা জানতে পারবেনঃ

- শারীরিক কার্যক্রম কি এবং তা কিভাবে ডায়বেটিসের সাথে জড়িত
- ডায়বেটিসের রোগীদের জন্য ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা এবং গুরুত্ব
- শারীরিক কার্যক্রমের বিভিন্ন ধরণ
- জীবনযাত্রার সাথে কিভাবে শারীরিক কার্যক্রমকে যুক্ত করা যায়





# শারীরিক কার্যক্রম কি?



আপনার শরীরকে নাড়ায় এমন যে কোন কিছু শারীরিক কার্যক্রম হতে পারে।

আমেরিকার ২০০৮ সালের শারীরিক কার্যক্রমের গাইডলাইন অনুযায়ী আপনার স্বাস্থ্যের দুইটি দিক উন্নতির জন্য শারীরিক কার্যক্রম করা প্রয়োজন- এরোবিক এবং মাসল স্ট্রেংথেনিং।



# আলোচনা

আপনি শারীরিক কার্যক্রম না করার  
পেছনে কারণসমূহ কি কি?



# আপনি শারীরিক কার্যক্রম না করার কারণ

- অনুপ্রেরণার অভাব/ অলসতা
- সময়ের অভাব
- গুরুত্বের অভাব
- জানা বা জ্ঞানের অভাব
- পারিপার্শ্বিকতা বা পরিবেশের ভয়ে
- জিম বা অন্যান্য সুযোগের অভাবে



# আলোচনা

আপনি শারীরিক কার্যক্রম কেন করবেন?  
আপনি কি কি শারীরিক কার্যক্রম করেন?



# কি পরিমাণ শারীরিক কার্যক্রম আপনার প্রয়োজন?

- মাঝারি ব্যায়াম করলে (যেমনঃ জোরে হাঁটা) প্রতি সপ্তাহে ২ ঘণ্টা ৩০ মিনিটের (১৫০ মিনিট) এরোবিক কার্যক্রমই যথেষ্ট।
- সপ্তাহে ২ বার বা তারও বেশী মাসল স্ট্রেংথেনিং কার্যক্রম করুন। এটা আপনার গুরুত্বপূর্ণ মাসলে কাজ করবে।
- ভারী ব্যায়াম করলে (যেমনঃ দৌড়ানো) প্রতি সপ্তাহে ১ ঘণ্টা ১৫ মিনিটের (৭৫ মিনিট) এরোবিক কার্যক্রমই যথেষ্ট।





# কি পরিমাণ শারীরিক কার্যক্রম আপনার প্রয়োজন?

- ❧ এক সাথে ১০ মিনিটই যথেষ্ট
- ❧ আমরা জানি সপ্তাহে ১৫০ মিনিট অনেক সময়, তবে আপনাকে একসাথে একবারে সবগুলো করতে হবেনা
- ❧ আপনি এই সময়টা পুরো সপ্তাহ জুড়েই শুধু ভাগ করা নয়, এমনকি প্রতিদিনেও অল্প অল্প করে ভাগ করে নিতে পারেন। আপনার প্রতিবারে একসাথে ১০ মিনিটের মাঝারি বা শক্ত শারীরিক কার্যক্রমই হল আসল



# এরোবিক ব্যায়াম এবং স্ট্রেংথেনিং কার্যক্রম

এরোবিক ব্যায়াম	ভারি কাজ/ ভার উত্তোলন (স্ট্রেংথেনিং কার্যক্রম)
<ul style="list-style-type: none"><li>■ দ্রুত হাঁটুন</li><li>■ দীর্ঘ পথ হাঁটুন বা উঁচু জায়গায় উঠুন</li><li>■ সিঁড়িতে উঠানামা করুন</li><li>■ সাঁতার কাটুন বা সাঁতারের ক্লাস করুন</li><li>■ নাচ করুন</li><li>■ বাইসাইকেলে করে বাইরে ঘুরুন অথবা ঘরে স্থির বাইসাইকেল চালান</li><li>■ এ্যারোবিক ক্লাস করুন</li><li>■ ফুটবল, ভলি বল বা ক্রিকেট খেলুন অথবা অন্যান্য যে কোন খেলাধুলা করুন</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ ভার উত্তোলন করা</li><li>■ প্রতিরোধকারী বা বাধা প্রদানকারী ফিতা টানা</li><li>■ এমন ব্যায়াম করা যা আপনার শরীরের ওজন তা করতে বাধা দেয়- যেমনঃ বুকডন দেয়া বা উঠবস করা।</li><li>■ বাগানে ভারি কাজ করা (যেমনঃ মাটি খুড়া, বেলচা বা কোদাল দিয়ে কাজ করা)</li><li>■ ইয়োগা (যোগ ব্যায়াম) করা</li></ul>





# স্বাস্থ্যসম্মত জীবনের জন্য হাটুন



# প্যাডোমিটার



- প্যাডোমিটার হলো একটি যন্ত্র যা দিয়ে আপনি কতদূর হেঁটেছেন বা দৌড়িয়েছেন তা গণনা করা যায়
- এটা আপনার চলার গতি বুঝতে পারে এবং আপনি কয় কদম হেঁটেছেন তা গণনা করতে পারে। পরে আপনার প্রতিটা কদমের হিসেবকে দূরত্বে রূপান্তরিত করে প্যাডোমিটার বলতে পারে আপনি কতদূর অতিক্রম করেছেন
- কার্যকর ভাবে প্যাডোমিটার ব্যবহার করে আপনি নিজেকে বেশি হাঁটার জন্য উৎসাহিত করতে পারেন
- এই যন্ত্র আপনি পুরো দিন, প্রতিদিন অথবা আপনার প্রতিদিনের হাঁটার সময় ব্যবহার করতে পারেন। এর যেকোনো একটিই আপনার হাঁটা বাড়ানোতে উৎসাহিত করবে। বিশেষ করে আপনি যদি লক্ষ্য ঠিক রাখেন



# ব্যায়ামের আগে কি করবেন?

- ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন ব্যায়ামের আগে আপনার ব্লাড গ্লুকোজ পরিমাপ করা প্রয়োজন কিনা।
- আপনার ডায়বেটিসের ঔষধ যদি লো ব্লাড গ্লুকোজের কারণ হয়, তাহলে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুনঃ
  - ব্যায়ামের আগে ঔষধের পরিমাণ পরিবর্তন করবেন কিনা
  - আপনার ব্লাড গ্লুকোজ ১০০ এর নিচে হলে স্ন্যাক্স জাতীয় কিছু খাবেন কিনা



# ব্যায়ামের সময় এবং পরে কি করবেন?

## ব্যায়ামের সময়ঃ

- আপনার মেডিকেল আইডেন্টিফিকেশন কার্ড (আই ডি) সাথে রাখুন
- সবসময় খাবার বা গ্লুকোজ ট্যাবলেট সাথে রাখুন, তাহলে আপনি লো ব্লাড গ্লুকোজের চিকিৎসার জন্য তৈরি থাকবেন
- আপনি যদি আধা ঘণ্টার বেশি ব্যায়াম করতে চান, তাহলে নিয়মিত বিরতিতে আপনার ব্লাড গ্লুকোজ চেক করুন। আপনি ব্যায়াম শেষ করার আগে হালকা কিছু খাবার খেয়ে নিতে পারেন

## ব্যায়ামের পরেঃ

- চেক করুন ব্যায়াম আপনার ব্লাড গ্লুকোজকে কতটা প্রভাবিত করেছে



# ব্যায়াম শুরুৰ পূৰ্বে কি কৰিবেন?

- সিদ্ধান্ত নিন আপনি আসলে কি ব্যায়াম কৰিবেন, কত সময় কৰিবেন এবং সেই অনুযায়ী লক্ষ্য স্থির কৰুন
- কোন ধরনের শারীরিক কার্যক্রম আপনি করতে চান
- ব্যায়াম করে এমন এক বন্ধু খুঁজে নিন
- কি কাপড় পরবেন এবং অন্যান্য কি কি লাগবে
- কোন কোন দিন এবং সময়ে আপনি বাড়তি ব্যায়াম কৰিবেন
- প্রতিটা সেশনে আপনার ওয়ার্ম আপ, স্ট্রেচিং এবং থামার পরিকল্পনা কৰে রাখিবেন
- আপনার অগ্রগতির হিসাব রাখিবেন



# আর কি কি শারীরিক কার্যক্রম করতে পারেন?

---

- ফোনে কথা বলতে বলতে হাঁটুন
- বাচ্চাদের সাথে খেলুন
- বাগানে কাজ করুন বা পরিষ্কার করুন
- আপনার প্রতিদিনের কাজ বাড়ান। উদাহরণস্বরূপঃ লন্ড্রি করতে যেখানে একবার নিচে যেতেন, সেখানে দুই বার যান
- গোসারি ষ্টোরের প্রতিটি আইলে হাঁটুন
- এলিভেটর এর পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন
- কফি এবং খাবারের বিরতির সময় স্ট্রেচিং বা হাঁটা চলা করুন





# শারীরিক কার্যক্রম!

---



কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী ১০ থেকে ১৫ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনা করেন।



ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে গড়ি টীম,  
এটাই হোক সবার ড্রীম!