শারীরিক কার্যক্রম/ব্যায়াম

ব্যায়াম করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

- কেন্দ্রীয় কার্যক্রম করলে টাইপ ২ ডায়েবিস হওয়া প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করা সম্ভব।
- শারীরিক কার্যক্রমের মাধ্যমে অপনার ব্ল্যাড সুগার কমানো সম্ভব করে ব্যায়াম করলে শরীরের কোষগুলো ব্ল্যাড সুগারকে কাজে লাগাতে ইস্মুলিনকে ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারে।
- স্বাস্থ্যকর খাবারের সাথে নিয়মিত ব্যায়াম করলে ওজন কমানো সম্ভব বা স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা সম্ভব।

ক্যালরির ব্যবহার:

- আপনি যেসব খাবার খান, তা থেকে ক্যালরি (শক্তি) আসে।
- চিয়মরা (স্নেহের সুগার), বা প্রোটিন জাতীয় খাবার থেকে ক্যালরি পাওয়া যায়।
- খাবার ক্যালরির পরিমাণ নির্ভর করে উন্নয়ন করার কি আছে তার উপর।
- কোন ব্যায়ামে বা কার্যক্রমে কি পরিমাণ ক্যালরি ক্ষয় হয়, তা কয়েকটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে, যেমনঃ আপনার ওজন এবং কত সময় ধরে আপনি ব্যায়াম করছেন।

স্বাস্থ্য সম্পর্কে ওজন কি?

বিএমআই (“বিটি ম্যাস ইনডেকস”) এর সংক্ষিপ্ত রূপ হল আপনার শরীরের ওজন এবং উচ্চতার একটি তুলনা যা শরীরের চিয়ির হিসাব করে।
- দক্ষিণ এশিয়ানদের কিছু বিএমআই লেভেল অন্যান্য গুরুত্বের তুলনায় সবচেয়ে বেশি।
- বিএমআই লেভেল ২৩ এর বেশি হলে তাদেরকে অতিরিক্ত ওজনের বলে বিচ্ছিন্ন করা হয়।
- ৫% ওজন কমাতে পারলে দীর্ঘ মেয়াদী রোগ হবার সম্ভাবনা কমানো যায়, যা আপনার জীবনে অনেক পরিবর্তন যেতে আনতে পারে।

কতটেক ব্যায়াম করা প্রয়োজন?

সপ্তাহে কমপক্ষে ৫০ মিনিট ব্যায়াম করা প্রয়োজন।
এই ১৫০ মিনিটকে ভাগ করে নিতে পারেনঃ
- সপ্তাহে ৫ দিনে, ৩০ মিনিট করে
- প্রথম উপায়ঃ এক সাথে এক টানা ৩০ মিনিট
- দ্বিতীয় উপায়ঃ এক টানা ১০ মিনিট, ৩ বার এক দিন

Physical Activity
Bengali Translation Date: January 2019
Page 1
কিভাবে ব্যায়াম করা বাড়াবেন বা বৃদ্ধি করবেন

বিভিন্ন ধরণের ব্যায়াম করুন

স্বাস্থ্য করা/এরবিক
- জোরে হাটা
- দৌড়ানো
- নাচা
- সাফট কাটা
- সিঁড়ি দিয়ে উঠা

শক্তি
- উঠ-ধান্য করা
- নীল ড়ন দেয়া
- ওজন নিয়ে বাইসি মা করে দেয়া
- বাদা প্রস্তুতারী কিনা থাকা পড়া
- শাব্দিক করা

অরসামা
- তাই চিত
- এক পায়ে দাঁড়ানো

শিথিলতা
- সোল ব্যায়াম
- হাতে প্রেয়চিন্তা: পায়ের পাতা স্পর্শ করা, কাঁধ
- এবং গলা প্রেসচিন্তা করা

Physical Activity
Bengali Translation Date: January 2019
Page 2
প্রতিদিনের সাথে ব্যায়াম যুক্ত করতে কিছু পরামর্শ
- এলিভেটর এর পরিবর্তে সিড়ি ব্যবহার করুন।
- পা শক্তি এবং খাবার জোর বাড়াতে বাসায় সিড়ি দিয়ে কয়েকবার উঠানামা করুন।
- কাজের বিরতির সময় কফি বা খাবারের বিরতির পরিবর্তে স্ট্রীটিং বা হোটেলের তেলিভিশন দেখাতে পারেন।
- প্রতিদিন খাবারের পর হোটেল (এটা খাবার হজমের জন্য ভাল।)
- টেলিভিশন দেখাতে একটি এলিভেটর ব্যবহার করুন।

ব্যায়াম না করার অজুহাত গুলো এভিয়ে চলা
- ব্যায়াম করার জন্য সময় নেই? দিনের কার্যক্রম নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়ার পূর্বে প্রথম কাঠ হিসাবে ব্যায়াম করে নিন।
- ব্যায়ামে অনেক খরচ? সুপের কৌটা বা পানির বোতলকে মাসল বা শক্তির ব্যায়ামের জন্য ব্যবহার করতে পারেন।
- বিবর্তকর? এমন ব্যায়াম করুন যা আপনি উপভোগ করেন এবং ব্যায়ামের ধরণে পরিবর্তন আনুন।

ব্যায়ামের সঙ্গী
- আপনি যখন কোন সঙ্গীর সাথে ব্যায়াম করেন, তখনঃ
  - আরও বেশী আগ্রহী হওয়া—এক অন্যকে আরও কঠিন কোন ব্যায়াম করার জন্য উৎসাহিত করার সন্তাবনা বেশী।
  - অটল থাকা—আরেকজন অপেক্ষা করলে, এটা ভেবে ব্যায়ামের জন্য আপনি আরও অটল থাকবেন, এবং আপনি তাকে নিরাশ করতে চাইবেন না।
- সাহসী হওয়া—একজন সঙ্গী থাকলে নতুন কোন ব্যায়াম করতে আপনি আরও বেশী সাহসী থাকবেন।

আজে আজে পরিবর্তন আনুন
- ফুল্ল পরিবর্তন দিয়ে শুরু করুন
  - সিড়ি দিয়ে আরও উঠা-নামা করুন।
  - আপনার বাসার রাস্তা গুলোতে পুরো একটা চক্র দিয়ে আসুন।
  - উঠানের কাজ করুন।
- কি পরিমাণ ব্যায়াম আপনার করা দরকার বা নতুন কোন ব্যায়াম শুরুর পূর্বে তা করা আপনার জন্য ঠিক কিনা তা জানতে দয়া করে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে নেবেন।

Physical Activity
Bengali Translation Date: January 2019
Page 3