



# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

কর্মসূচির সূচনা

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## প্রাক-ডায়াবেটিস

প্রাক-ডায়াবেটিস অর্থ আপনার রক্তের শর্করা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি। কিন্তু টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার মত যথেষ্ট উচ্চ নয়।

- প্রাপ্ত-বয়স্ক আমেরিকানদের প্রতি 3 জনের মধ্যে 1 জনের বেশির প্রাক-ডায়াবেটিস আছে।
- 10 জনের মধ্যে 9 জনেই জানেনা তাদের এটা আছে।

আপনার যদি প্রাক-ডায়াবেটিস থাকে তাহলে আপনার খুব সম্ভবত হবে:

- ডায়াবেটিস
- হৃদরোগ
- স্ট্রোক

সুসংবাদ হল ওজন কমালে এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি অর্ধেক কমে যেতে পারে।

সূত্র: CDC





## Prevent T2 (টি2 প্রতিরোধ করুন) লক্ষ্য

**Prevent T2** একটি এক বছরের কর্মসূচি। এটি প্রাক-ডায়াবেটিস আক্রান্ত মানুষদের জন্য তৈরি। এটি সেইসব মানুষদের জন্যও যাঁরা টাইপ 2 ডায়াবেটিসের উচ্চ ঝুঁকিতে আছেন এবং যাঁরা তাঁদের ঝুঁকি কমাতে চান।

### প্রথম ছয় মাসের শেষে, আপনার লক্ষ্য হলো:

- ▶ আপনার প্রারম্ভিক ওজনের অন্তত 5 থেকে 7 শতাংশ কমান
- ▶ প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিট শারীরিক শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন করুন

### দ্বিতীয় ছয় মাসের শেষে, আপনার লক্ষ্য হবে:

- ▶ যে ওজন কমিয়েছেন তা ধরে রাখা
- ▶ অভীষ্ট ওজনের লক্ষ্যে কাজ করে যাওয়া যতক্ষণ পর্যন্ত কাঙ্ক্ষিত ওজনে না পৌঁছান।
- ▶ চাইলে আরো ওজন কমান
- ▶ প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিট শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করতে থাকুন

### ওজন কমাতে:

- ▶ টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা বা বিলম্বিত করা
- ▶ ঘুমের সমস্যা, আর্থরাইটিস এবং অবসাদ প্রশমিত করে।
- ▶ আপনার রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা হ্রাস করে
- ▶ নিজের সম্বন্ধে ভালো অনুভব করায়

### আরো বেশি সক্রিয় হলে:

- ▶ টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা বা বিলম্বিত করা
- ▶ আপনাকে আরো বেশি শক্তি দেবে
- ▶ আপনার ভালো ঘুম হতে সাহায্য করবে।
- ▶ আপনার স্বরণশক্তি, ভারসাম্য, এবং নমনীয়তা উন্নত করবে
- ▶ আপনার মেজাজ ভালো রাখে
- ▶ আপনার রক্তচাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায়
- ▶ আপনার হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়
- ▶ আপনার দুঃশ্চিন্তা কমায়
- ▶ আপনার পেশী ও হাড়গুলি আরো শক্তিশালী করুন





## টাইপ 2 ডায়াবেটিস

যখন আপনি খাবার খান, আপনার শরীর খাবারকে ভেঙ্গে গ্লুকোজ নামক এক ধরনের শর্করায় পরিণত হয়।

যে সব মানুষের মধ্যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নেই, তাদের মধ্যে ইন্সুলিন নামক একটি হরমোন রক্তের থেকে কোষে শর্করার প্রবেশে সাহায্য করে।

যে সব মানুষের টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে, তাদের শরীর ইন্সুলিন তৈরি করে না বা তা সঠিকভাবে ব্যবহার করে না। তাই কোষে যাওয়ার পরিবর্তে শর্করা রক্তে তৈরী হতে থাকে। এবং কোষে পর্যাপ্ত শক্তি উৎপন্ন হয় না।

### টাইপ 2 ডায়াবেটিস আপনার শরীরে এইসব ক্ষতি করতে পারে:

- হার্ট এবং রক্তবাহের ক্ষতি করতে পারে যা হৃদরোগ কারণ হতে পারে
- নার্ভ ক্ষতি করতে পারে
- কিডনি ক্ষতি করতে পারে, যার ফলে কিডনি কাজ করা বন্ধ করে দিতে পারে
- চোখ, যা অন্ধত্বের কারণ হতে পারে
- পা, যা অঙ্গচ্ছেদের কারণ হতে পারে
- মাড়ির ক্ষতি করতে পারে
- স্বক



### আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশি থাকে যদি আপনি:

- ওজন বেশি হয় (মাত্রাতিরিক্ত ওজন বা মেদবহুলতা)
- অনেকক্ষণ বসে বা শুয়ে থাকেন
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস আক্রান্ত মাতাপিতা বা ভাইবোন থাকে
- যদি আপনি অ্যাফ্রিকান অ্যামেরিকান, স্প্যানিশ, স্থানীয় অ্যামেরিকান, বা এশিয়ান অ্যামেরিকান
- বয়স 45 বছর বা তদুর্ধ্ব। এর কারণ বয়সের সাথে সাথে মানুষের সক্রিয় থাকার পরিমাণ কমে যায় ও তাদের ওজন বাড়ে। কিন্তু টাইপ 2 ডায়াবেটিসের প্রাদুর্ভাব অল্প বয়স্কদের মধ্যেও বাড়ছে।
- গর্ভবতী থাকাকালীন ডায়াবেটিস হয়েছিল (জেস্টেশোনাল ডায়াবেটিস)





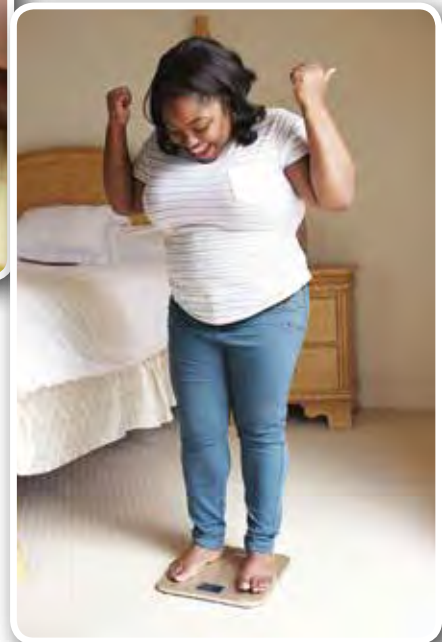
## আমার ছয়- মাসের লক্ষ্য

### কার্যকলাপের লক্ষ্য

পরের ছয় মাসে, আমাকে প্রতি সপ্তাহে আমাকে মাঝারি গতিতে অন্তত 150 মিনিটের জন্য শারীরিকভাবে তত্পর থাকতে হবে।

### ওজন নিয়ন্ত্রণ

আমার ওজন _____ পাউন্ড।
<b>পরের ছয় মাসে, আমি:</b>
আমার শরীরের ওজনের অন্তত _____ (5/6/7) শতাংশ কমাবো
অন্তত _____ পাউন্ড কমাবো
অন্তত _____ পাউন্ডে পৌঁছবো





## সংখ্যার পরিপ্রেক্ষিতে ওজন কমানো

এই কর্মসূচির একটি লক্ষ্য হলো আপনার প্রারম্ভিক ওজনের অন্তত 5 থেকে 7 শতাংশ কমানো পরের ছয় মাসে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার ওজন যদি হয় 200 পাউন্ড, আপনি 10 থেকে 14 পাউন্ড কমাবেন। পরের দুটি পৃষ্ঠার চার্ট দেখাবে কত পাউন্ড আপনাকে কমাতে হবে যাতে করে আপনি আপনার অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছতে পারেন। সেটি ব্যবহার করতে:

1. যে নীল কলামে লেখা আছে “Wt” তার উপরে আঙ্গুল রাখুন। এটি আপনার প্রারম্ভিক ওজন। আপনার আঙ্গুল নিচে নামান যতক্ষণ না আপনি আপনার বর্তমান ওজনের সংখ্যাটি খুঁজে পান।
2. আপনার আঙ্গুল ডানদিকে সরান। আপনার আঙ্গুল সেই কলামে থামান যেখানে দেওয়া আছে সেই শতাংশের সংখ্যা যা আপনি কমাতে চান আপনার প্রারম্ভিক ওজন থেকে (5%, 6%, অথবা 7%)।
3. সেই সংখ্যাটি দেখুন যদিকে আপনার আঙ্গুল নির্দেশ করছে। সেটিই হলো কত পাউন্ড আপনাকে কমাতে হবে যাতে করে আপনি আপনার অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছতে পারেন।





## সংখ্যার পরিপ্রেক্ষিতে ওজন কমানো

Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%
130	7	8	9	166	8	10	12	202	10	12	14	238	12	14	17
131	7	8	9	167	8	10	12	203	10	12	14	239	12	14	17
132	7	8	9	168	8	10	12	204	10	12	14	240	12	14	17
133	7	8	9	169	8	10	12	205	10	12	14	241	12	14	17
134	7	8	9	170	9	10	12	206	10	12	14	242	12	15	17
135	7	8	9	171	9	10	12	207	10	12	14	243	12	15	17
136	7	8	10	172	9	10	12	208	10	12	15	244	12	15	17
137	7	8	10	173	9	10	12	209	10	13	15	245	12	15	17
138	7	8	10	174	9	10	12	210	11	13	15	246	12	15	17
139	7	8	10	175	9	11	12	211	11	13	15	247	12	15	17
140	7	8	10	176	9	11	12	212	11	13	15	248	12	15	17
141	7	8	10	177	9	11	12	213	11	13	15	249	12	15	17
142	7	9	10	178	9	11	12	214	11	13	15	250	13	15	18
143	7	9	10	179	9	11	13	215	11	13	15	251	13	15	18
144	7	9	10	180	9	11	13	216	11	13	15	252	13	15	18
145	7	9	10	181	9	11	13	217	11	13	15	253	13	15	18
146	7	9	10	182	9	11	13	218	11	13	15	254	13	15	18
147	7	9	10	183	9	11	13	219	11	13	15	255	13	15	18
148	7	9	10	184	9	11	13	220	11	13	15	256	13	15	18
149	7	9	10	185	9	11	13	221	11	13	15	257	13	15	18
150	8	9	11	186	9	11	13	222	11	13	16	258	13	15	18
151	8	9	11	187	9	11	13	223	11	13	16	259	13	16	18
152	8	9	11	188	9	11	13	224	11	13	16	260	13	16	18
153	8	9	11	189	9	11	13	225	11	14	16	261	13	16	18
154	8	9	11	190	10	11	13	226	11	14	16	262	13	16	18
155	8	9	11	191	10	11	13	227	11	14	16	263	13	16	18
156	8	9	11	192	10	12	13	228	11	14	16	264	13	16	18
157	8	9	11	193	10	12	14	229	11	14	16	265	13	16	19
158	8	9	11	194	10	12	14	230	12	14	16	266	13	16	19
159	8	10	11	195	10	12	14	231	12	14	16	267	13	16	19
160	8	10	11	196	10	12	14	232	12	14	16	268	13	16	19
161	8	10	11	197	10	12	14	233	12	14	16	269	13	16	19
162	8	10	11	198	10	12	14	234	12	14	16	270	14	16	19
163	8	10	11	199	10	12	14	235	12	14	16	271	14	16	19
164	8	10	11	200	10	12	14	236	12	14	17	272	14	16	19
165	8	10	12	201	10	12	14	237	12	14	17	273	14	16	19



## সংখ্যার পরিপ্রেক্ষিতে ওজন কমানো

Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%
274	14	16	19	310	16	19	22	346	17	21	24	382	19	23	27
275	14	17	19	311	16	19	22	347	17	21	24	383	19	23	27
276	14	17	19	312	16	19	22	348	17	21	24	384	19	23	27
277	14	17	19	313	16	19	22	349	17	21	24	385	19	23	27
278	14	17	19	314	16	19	22	350	18	21	25	386	19	23	27
279	14	17	20	315	16	19	22	351	18	21	25	387	19	23	27
280	14	17	20	316	16	19	22	352	18	21	25	388	19	23	27
281	14	17	20	317	16	19	22	353	18	21	25	389	19	23	27
282	14	17	20	318	16	19	22	354	18	21	25	390	20	23	27
283	14	17	20	319	16	19	22	355	18	21	25	391	20	23	27
284	14	17	20	320	16	19	22	356	18	21	25	392	20	24	27
285	14	17	20	321	16	19	22	357	18	21	25	393	20	24	28
286	14	17	20	322	16	19	23	358	18	21	25	394	20	24	28
287	14	17	20	323	16	19	23	359	18	22	25	395	20	24	28
288	14	17	20	324	16	19	23	360	18	22	25	396	20	24	28
289	14	17	20	325	16	20	23	361	18	22	25	397	20	24	28
290	15	17	20	326	16	20	23	362	18	22	25	398	20	24	28
291	15	17	20	327	16	20	23	363	18	22	25	399	20	24	28
292	15	18	20	328	16	20	23	364	18	22	25	400	20	24	28
293	15	18	21	329	16	20	23	365	18	22	26	401	20	24	28
294	15	18	21	330	17	20	23	366	18	22	26	402	20	24	28
295	15	18	21	331	17	20	23	367	18	22	26	403	20	24	28
296	15	18	21	332	17	20	23	368	18	22	26	404	20	24	28
297	15	18	21	333	17	20	23	369	18	22	26	405	20	24	28
298	15	18	21	334	17	20	23	370	19	22	26	406	20	24	28
299	15	18	21	335	17	20	23	371	19	22	26	407	20	24	28
300	15	18	21	336	17	20	24	372	19	22	26	408	20	24	29
301	15	18	21	337	17	20	24	373	19	22	26	409	20	25	29
302	15	18	21	338	17	20	24	374	19	22	26	410	21	25	29
303	15	18	21	339	17	20	24	375	19	23	26	411	21	25	29
304	15	18	21	340	17	20	24	376	19	23	26	412	21	25	29
305	15	18	21	341	17	20	24	377	19	23	26	413	21	25	29
306	15	18	21	342	17	21	24	378	19	23	26	414	21	25	29
307	15	18	21	343	17	21	24	379	19	23	27	415	21	25	29
308	15	18	22	344	17	21	24	380	19	23	27	416	21	25	29
309	15	19	22	345	17	21	24	381	19	23	27	417	21	25	29







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য সক্রিয় হোন

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল লক্ষ্য

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে তা আপনাকে টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

এই সেশনে আমরা যেসকল বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার কিছু সুবিধা
- শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার কিছু উপায়

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



### পরামর্শ:

- ✓ এই সপ্তাহে আরেকটু বেশী শারীরিকভাবে তৎপর থাকার চেষ্টা করুন।
- ✓ বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপের চেষ্টা করুন। আপনি নিশ্চিতভাবে এমন কিছু পাবেন যা আপনাকে আনন্দ দেবে।



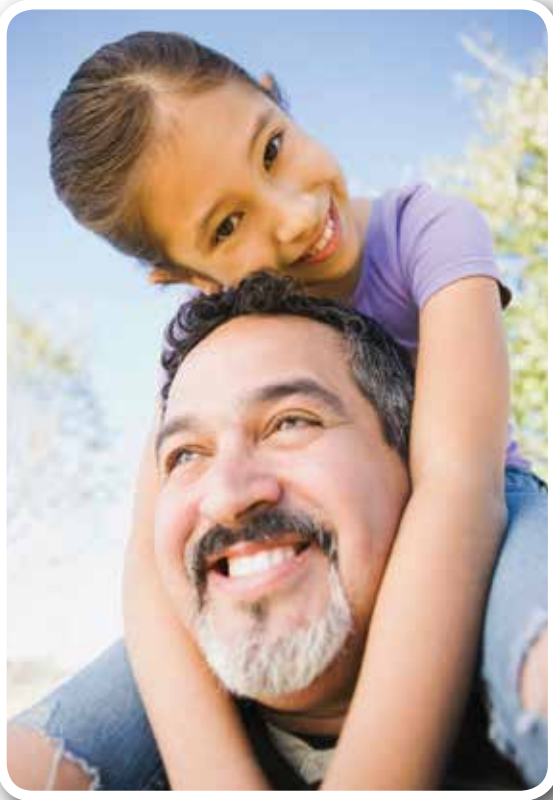


## তিওর কাহিনী

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে তিওর। তার চিকিৎসক তাকে ২০ পাউন্ড ওজন কমাতে বলেছেন এবং সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট কাজ করার কথা বলেছেন।

তিও ও তার স্ত্রীর পাঁচ সন্তান আছে। বাচ্চাদের সবকটি খেলাধূলা করে এবং তিও তাদেরকে নিয়ে বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অনেক সময় কাটায়।

তিও নিজেও ফুল টাইম কাজে যুক্ত। সপ্তাহান্তে, সে পার্ট-টাইম করে। যখন তার কাজ থাকে না হাতে সময় থাকে থাকে তখন টিভিতে বাস্কেটবল দেখতে ভালোবাসে সে, কিন্তু খুব কমই সে বাস্কেটবল খেলে। সে বসে প্রচুর সময় কাটায়।



তিও শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু উপায় খুঁজছে:

- বাচ্চাদের স্পোর্টস ইভেন্টের সময় সে সাইডলাইন ধরে হাঁটে।
- এছাড়াও প্রতিদিন লাঞ্চ ব্রেকের সময় সে তার বন্ধুর সঙ্গে হাঁটে।
- টিভি দেখার বদলে সে তার বাচ্চাদের সঙ্গে বাস্কেটবল খেলে।
- সে লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করে।

যতো সময় যাচ্ছে তিও আরো বেশী শারীরিকভাবে সক্রিয় হয়েছে। আজকাল সে সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট করে সক্রিয় কার্যকলাপ করে। তার ওজন কমছে। ব্লাড সুগার কমছে। আগের থেকে ভালো ঘুম হচ্ছে। এছাড়া, সে শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার আগে যা এনার্জি ছিল এখন তার এনার্জি আরো বেশী।



## শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার উপায়

শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার অনেক উপায় আছে। আপনি নিশ্চিতভাবে এমন কিছু পাবেন যা আপনার ভালো লাগে। এখানে কিছু আইডিয়া রয়েছে।

1. আপনি বইয়ের ছয় পাতা পড়ার পর, উঠে একটু হাঁটাঘাটি করুন।
2. আপনার প্রিয় গানের তালেতালে নাচুন।
3. আপনার সন্তান বা নাতি/নাতনিদের খেলাধুলার অনুষ্ঠানের সাইডলাইনে দৌড়ান।
4. প্রতিদিন আপনার সন্তানদের সঙ্গে বা পোষ্যের সঙ্গে 15 থেকে 30 মিনিট করে খেলুন।
5. রবিবার গাড়ি নিয়ে না বেড়িয়ে হাঁটুন।
6. যখন কিছু বলার থাকে মতো বিষয় থাকে তখন দৌড়ান বা হাঁটুন।
7. সক্রিয় থাকবেন এমন অভ্যাস করতে শুরু করুন যেমন বাইকিং ও হাইকিং।
8. পরিবারের সঙ্গে বা আপনার ডিনার করার পর অল্প হাঁটাঘাটি করুন।
9. পেডোমিটার দিয়ে আপনার পদক্ষেপ ট্র্যাক করুন। প্রতিদিন 10,000 বা তার বেশী পদক্ষেপ হাঁটুন।
10. ফোনে কথা বলার সময় হাঁটাঘাটি করুন।
11. কেনাকাটা করার সময় সক্রিয়ভাবে হাঁটুন।
12. এসক্যালাটরের মাধ্যমে উপর ও নীচ করার বদলে সিঁড়ি ভেঙ্গে উঠুন।
13. প্রতিদিন আপনার কুকুর নিয়ে হাঁটতে যান।
14. টিভি দেখার সময় বিজ্ঞাপনের সময় দাঁড়িয়ে হাঁটাচলা করুন বা টুকিটাকি কাজ করুন।

শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার জন্য আপনি কিভাবে প্ল্যান করবেন?

---



---



---



সূত্র: American College of Sports Medicine (আমেরিকান কলেজ অফ স্পোর্টস মেডিসিন)  
(<https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>)  
এবং Heart Foundation (হার্ট ফাউন্ডেশন)  
(<https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf>)





## আপনি কি শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার জন্য প্রস্তুত?

আপনার জন্য যেটি সঠিক সেটিতে বিবৃতিটিতে টিক দিন। আপনি যদি এক বা একাধিক আইটেমে টিক দেন তাহলে নিশ্চিতভাবে শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে দেখান।

- আমার বয়স 50 এর বেশী এবং দীর্ঘদিন ধরে শারীরিকভাবে তৎপর না। আমি খুব শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার পরিকল্পনা করছি।
- আমি গর্ভবতী। আমার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আমাকে শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার সবুজ সংকেত দেননি।
- অল্পস্বল্প সক্রিয় হতে গেলেও আমার খুব শ্বাসকষ্ট হয়।
- আমার স্বাস্থ্য সমস্যা বা অন্য সমস্যা আছে যা এখানে তলিকাভুক্ত নেই, আমি সক্রিয় হতে গেলে এই সমস্যার দিকে নজর দিতে হবে।
- আমার হার্টের সমস্যা আছে। আমার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আমার কার্যকলাপের উপর নজর রাখতে চান।
- আমার হাড়ের বা জয়েন্টের সমস্যা আছে যার কারণে দ্রুত হাঁটতে আমার অসুবিধা হয়।
- আমার বুকে ব্যথা আছে। গত মাস থেকে এটি শুরু হয়েছে।
- মাথা ঘুরলে আমি অজ্ঞান হয়ে যায় বা পড়ে যায়।
- ব্যায়াম করার সময় বা তার পরে, প্রায়ই আমার ঘাড়, বাম কাঁধে, বা হাতে ব্যথা করে।
- আমার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী চান যে আমি উচ্চ রক্তচাপ বা হার্টের সমস্যার জন্য ওষুধ নিই।



সূত্র: American Heart Association (আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন)  
([http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm\\_432990.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf))

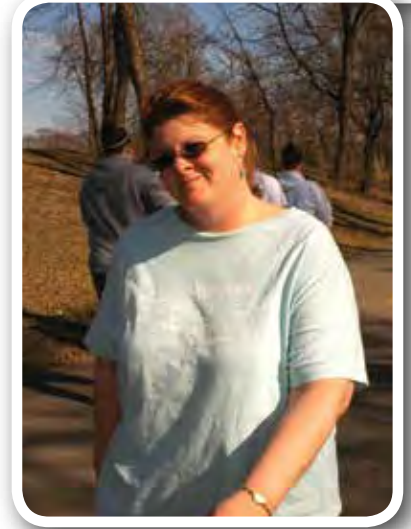




## শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন, নিরাপদ থাকুন

যদি আপনি আঘাত পান, তাহলে আপনাকে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা থেকে বিরতি নিতে হতে পারে। নিরাপদে ব্যায়াম করার এইসব পরামর্শ অনুসরণ করুন।

1. আপনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য প্রস্তুত কিনা তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। (5 নং পাতায় “আপনি শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার জন্য প্রস্তুত” দেখুন।)
2. কার্যকলাপের জন্য পোশাক। সঠিক জুতো ও পোশাক পরিধান করেন। প্রয়োজন মতো নিরাপত্তার সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।
3. ব্যায়ামের আগে, ব্যায়ামের সময় এবং ব্যায়ামের পর পানি/জল পান করুন।
4. আপনার শরীর কি চাইছে তা বুঝুন। যদি আপনি খুব ক্লান্ত, অসুস্থ বোধ করেন বা জ্ঞান হারান বা আপনার গেঁটে ব্যাথা হয় তাহলে গতি কমান বা থামান।
5. মিলিয়ে মিশিয়ে করুন। বিভিন্ন রকমের কার্যকলাপ করুন। এইভাবে করলে আপনার শরীরের কোনো একটি অংশ টান লাগবে না।
6. ধীরে ধীরে শুরু করুন। যদি আপনি খুব বেশী প্রশিক্ষণ নেন বা খুব ঘন ঘন নেন তাহলে আপনার আঘাত লাগতে পারে। ধীরে ধীরে গতি বাড়ানোর চেষ্টা করুন।
7. ব্যায়ামের আগে ওয়ার্ম-আপ করে নিন। ব্যায়াম করার পর বিশ্রাম নিন। প্রতিটির জন্য 5 থেকে 10 মিনিট সময় নিন।
8. দেখুন। সাবধান থাকুন যাতে হাঁচট না খান বা কোনো কিছুর সঙ্গে ধাক্কা না খান।
9. আবহাওয়া অনুসারে কাজ করুন। বাইরে খুব গরম বা ঠান্ডা থাকলে ভিতরে ব্যায়াম করুন। যদি আপনার খুব বেশী গরম লাগে তাহলে আপনার মাথাব্যথা হতে পারে বা হৃদস্পন্দন বেড়ে যেতে পারে। আপনার মাথা ঘুরতে পারে, আপনার পেটে সমস্যা হতে পারে বা জ্ঞান হারাতে পারেন।
10. শক্তির প্রশিক্ষণের সময় ভালো করে সংগঠিত করুন।



**সূত্র:** National Institute of Aging/National Institutes of Health: Staying Safe During Exercise and Physical Activity (ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব এজিং/ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ: ব্যায়াম এবং শারীরিক কর্মকাণ্ডের সময় নিরাপদ থাকুন) (<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>)  
Harvard Health Publications (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely>)



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

শারীরিকভাবে তৎপর হওয়া চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ দেওয়া হলো এবং তা সামলাবার কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
বাইরের অবস্থা খুব গরম, ঠান্ডা বা আর্দ্র।	<input type="checkbox"/> ভিতরে ব্যায়াম করুন। <input type="checkbox"/> আবহাওয়া অনুযায়ী পোশাক পরুন। <input type="checkbox"/> গরম আবহাওয়ায় সাঁতার কাটুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার কাছে সময় নেই।	<p><b>যেকোনো সময়ে সুস্থ থাকতে:</b></p> <input type="checkbox"/> আপনার 150 মিনিট এর খন্ডে ভাগ করে নিন। <input type="checkbox"/> আপনি যেখানে চান তার অনেক দূরে আপনার গাড়ি পার্ক করুন। <input type="checkbox"/> বাস বা ট্রেন থেকে এক স্টপ আগে নেমে পরুন। বাকি পথ টুকু হেঁটে চলুন। <input type="checkbox"/> লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন। <input type="checkbox"/> একটি ফিটনেস অ্যাপ ব্যবহার করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
	<p><b>বাসায় সুস্থ থাকতে:</b></p> <input type="checkbox"/> আপনার কুকুর নিয়ে চটপটে হাঁটুন। <input type="checkbox"/> আপনার মেঝে চটপট করে ঝাঁট দিন বা লতা দিয়ে মুছুন। <input type="checkbox"/> চটপটে আপনার গাড়ি পরিষ্কার করুন। <input type="checkbox"/> টিভি দেখার সময় স্ট্রেচ করুন সিট-আপ করুন বা নিশ্চল সাইকেলে প্যাডেল করুন। <input type="checkbox"/> আপনার লনটি ছাঁটুন। বা পাতা ছেঁটে দিন। <input type="checkbox"/> সবজি বা ফুলের বাগানের জন্য গাছ পুঁতুন এবং তার পরিচর্যা করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমার কাছে সময় নেই।	<p><b>কর্মস্থলে সুস্থ থাকতে:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> কফি ব্রেক বা লাঞ্চ ব্রেকের সময় একটু হাঁটাহাঁটি করুন। আপনার কোনো বন্ধুকে আপনার সঙ্গে যেতে বলুন।</li> <li><input type="checkbox"/> কর্মস্থলে ব্যায়ামের কোনো কর্মসূচি থাকলে সেটিতে অংশ নিন।</li> <li><input type="checkbox"/> কাছাকাছি কোন জিমে যোগ দিন। কর্মস্থলে যাওয়ার আগে বা পরে ভেঙ্গে ভেঙ্গে যাত্রা করুন বা লাঞ্চ ব্রেকের সময়।</li> <li><input type="checkbox"/> অফিসের সস্টবল টিমে বা ওয়াকিং গ্রুপে যোগদান করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> বাসার অন্য প্রান্তে থাকা একটি কপি মেশিন ব্যবহার করুন।</li> </ul>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার শিশু পরিচর্যা নেই।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনার বাচ্চাদের সঙ্গে শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন।</li> <li><input type="checkbox"/> কোনো বন্ধুর সঙ্গে শিশু পরিচর্যার বদলাবদলি করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> আপনার বন্ধু বা পরিবারকে আপনাকে সাহায্য করতে বলুন।</li> <li><input type="checkbox"/> জিমের শিশু পরিচর্যা ব্যবহার করুন।</li> </ul>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার কোনো গাড়ি নেই।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনার বাসায় বা এলাকায় ব্যায়াম করুন।</li> </ul>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি অপ্রস্তুত হচ্ছি।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনার বাসায় ব্যায়াম করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> আপনার বন্ধুর সঙ্গে ব্যায়াম করুন।</li> </ul>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার এলাকা নিরাপদ নয়।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনার বাসায় ব্যায়াম করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> জিমে বা কমিউনিটি সেন্টারে ব্যায়াম করুন।</li> </ul>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
এর খরচ খুব বেশী।	<input type="checkbox"/> বিনামূল্যে করা যায় এমন ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকুন যেমন হাঁটা। <input type="checkbox"/> শরীরচর্চার কাপড় এবং সরঞ্জাম কিনুন সেলে। <input type="checkbox"/> পাঠাগারে বা কমিউনিটি সেন্টারে বিনামূল্যে সুস্বাস্থ্যের ক্লাসের খোঁজ করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
এটা বিরক্তকর।	<input type="checkbox"/> নাচুন। <input type="checkbox"/> আপনার বাচ্চার সঙ্গে খেলুন। <input type="checkbox"/> আপনার বন্ধুর সঙ্গে ব্যায়াম করুন। <input type="checkbox"/> একটি ফিটনেস অ্যাপ ব্যবহার করুন। <input type="checkbox"/> আপনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় গান শুনুন, টিভি দেখুন বা ফোনে কথা বলুন। <input type="checkbox"/> আপনার পছন্দের কিছু না পাওয়া পর্যন্ত চেষ্টা করে যান।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
খুব যন্ত্রণাদায়ক বা ক্লান্তিদায়ক।	<input type="checkbox"/> আপনার জন্য কোন কার্যকলাপ সঠিক তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। <input type="checkbox"/> ব্যায়াম করার নিরাপত্তা (পরবর্তী বিলিপত্র দেখুন)। <input type="checkbox"/> যখন আপনার সবচেয়ে বেশী এনার্জি থাকে তখন ব্যায়াম করুন। <input type="checkbox"/> আস্তে আস্তে হাঁটুন বা সাঁতার কাটুন। <input type="checkbox"/> যোগা করুন বা তাই চি করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
এটা আমার চুল খারাপ করে দিয়েছে।	<input type="checkbox"/> ঠান্ডা জায়গায় ব্যায়াম করুন। <input type="checkbox"/> নতুন হেয়ার প্রোডাক্ট ও স্টাইল করে দেখুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন



## সেশনের মূল লক্ষ্য

আপনার কার্যকলাপের সময়সীমা ট্র্যাক করলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

### এই সেশনে আমরা যেসকল বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- ট্র্যাক করার উদ্দেশ্য
- কিভাবে আপনার কার্যকলাপের উপর নজর রাখবেন

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ প্রতিদিন আপনার কার্যকলাপের সময় ট্র্যাক করতে আপনার ফিটনেস লগটি ব্যবহার করুন।
- ✓ প্রতিটি সেশনের শুরুতে এটা আমাকে দেখান।
- ✓ অন্তত একটি মধ্যম গতির ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন। এর মানে হল এই যে আপনি এর মাধ্যমে কথা বলতে পারেন কিন্তু গাইতে পারবেন না।
- ✓ প্রতিদিনের কার্যকলাপ যেমন ঘর মোছা ও লনে লতাপাতা থাকলে তা ছাঁটুন।



## কিভাবে আপনার কার্যকলাপের উপর নজর রাখবেন

আপনার কার্যকলাপ সময়সূচি নির্ধারণ করার উপায়:

- ঘড়ি
- টেবিল ঘড়ি
- টাইমার
- ফিটনেস ট্র্যাকার
- স্মার্টফোনের অ্যাপ
- কম্পিউটারের অ্যাপ



আপনার কার্যকলাপের সময় রেকর্ড করার উপায়:

- স্পাইরাল নোটবুক
- স্প্রেডশীট
- ফিটনেস ট্র্যাকার
- স্মার্টফোনের অ্যাপ
- কম্পিউটারের অ্যাপ
- কর্ত রেকর্ডিং



পরিশেষে, আপনি আপনার ফিটনেস লগে আপনার কার্যকলাপের সময় রেকর্ড করতে চাইবেন।





## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

আপনার কার্যকলাপ ট্র্যাক করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ দেওয়া হলো এবং তা সামলাবার কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি খুবই ব্যস্ত।	<input type="checkbox"/> ট্র্যাক করার জন্য সময় বার করুন। <input type="checkbox"/> কেন আপনি ট্র্যাক করছেন তা মনে রাখুন—আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি রয়েছে!	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার পড়তে এবং লিখতে সমস্যা হচ্ছে।	<input type="checkbox"/> স্মার্টফোন বা অন্য ডিভাইসের মাধ্যমে আপনার ভয়েস রেকর্ড করুন। <input type="checkbox"/> আপনার ফিটনেস লগে আপনার কার্যকলাপের সময় লিখতে আপনার কোচ, বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদেরকে সাহায্য করতে বলুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি ভুলে যাচ্ছি।	<input type="checkbox"/> আপনার প্রতিদিনের রুটিনের অংশ ট্র্যাক করুন। <input type="checkbox"/> আপনার ফোনে বা কম্পিউটারে একটি রিমাইন্ডার দিয়ে রাখুন! <input type="checkbox"/> টাইমার সেট করুন। <input type="checkbox"/> আপনি দেখতে পাবেন এমন জায়গায় নোট ছেড়ে দিন। <input type="checkbox"/> বন্ধু ও পরিবারকে বলুন আপনাকে মনে করিয়ে দিতে।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার ট্র্যাক করতে ভালো লাগে না।	<input type="checkbox"/> আপনার ফলাফল দেয়ালে বা অনলাইনে পোস্ট করুন। <input type="checkbox"/> আপনার কার্যকলাপের লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য নিজেকে ছোটখাটো (খাদ্য-নয়-এমন) পুরস্কার দিন। <input type="checkbox"/> একজন বন্ধুর সাথে প্রতিযোগিতা করুন। দেখুন কে বেশীক্ষণ কার্যকলাপে যুক্ত থাকতে পারেন। <input type="checkbox"/> স্মার্টফোন ও কম্পিউটারের অ্যাপ দিয়ে চেষ্টা করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য ভালো খাবার খান

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

ভালো খাবার টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করে।

### এই সেশনে আমরা আলোচনা করব:

- কি করে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া যায়
- কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করা যায়
- প্রতিটি খাদ্যশ্রেণীর উপাদানগুলি

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ আমরা ঔষধি গাছ, মশলা, লেবুর রস, এবং কম-ফ্যাটের ড্রেসিং ব্যবহার করতে পারি যাতে সবজির স্বাদ আরো ভালো হয়।
- ✓ আঁশযুক্ত খাবার এবং পানি দ্বারা পাকস্থলী পূর্ণ করুন।
- ✓ বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সাথে স্বাস্থ্যকর খাবার কেনাকাটা করুন, রান্না করুন এবং খাবার খান।

### মনে রাখতে হবে:

এমন খাবার নির্বাচন করুন যা:

- কম ক্যালরি, ফ্যাট, এবং চিনি কম যুক্ত আছে
- বেশি আঁশ এবং পানিযুক্ত
- ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং প্রোটিনে পরিপূর্ণ

এমন খাবার পরিহার করুন যাতে:

- ক্যালোরি, ফ্যাট, চিনি বেশী
- ফাইবার ও পানি কম আছে
- কম মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং প্রোটিন আছে





## একটি স্বাস্থ্যকর খাবার



ডেয়ারি-  
1 কাপ স্কিম মিল্ক

ফল-  
1 টি আপেল



পানীয়-  
পানি/জল



শস্য এবং স্টার্চ  
জাতীয় খাদ্য-  
আলু

প্রোটিন খাদ্য-  
মুরগি

স্টার্চ-বিহীন  
সবজি-  
স্যালাড

### আপনি তৈরি করতে চাইবেন

- আপনার প্লেটের অর্ধেকটা হল স্টার্চবিহীন সবজি (যেমন ব্রকোলি, লেটুস, গোলমরিচ)
- আপনার প্লেটের এক-চতুর্থাংশ শস্য এবং স্টার্চযুক্ত খাদ্য (যেমন আলু, ওটমিল)
- প্লেটের বাকি এক চতুর্থাংশ হল প্রোটিন জাতীয় খাবার (যেমন মুরগি মাংস, ফ্যাটহীন মাংস, মাছ)

### এছাড়াও আপনি নিতে পারেন:

- অল্প পরিমাণে ডেয়ারি (1 কাপ স্কিম মিল্ক)
- অল্প পরিমাণে ফল (একটি আপেল, অর্ধেকটি কলা, ½ কাপ বেরি)
- একটি পানীয় যাতে কম ক্যালরি আছে বা যা ক্যালরিবিহীন (পানি/জল, স্পার্কলিং ওয়াটার, চিনি ছাড়া কফি)





## আপনার প্লেট তৈরি করুন

প্রতিটি লাইনে সঠিক খাদ্য গ্রুপের সংখ্যা লিখুন। একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করুন এমন খাদ্যবস্তু তালিকাভুক্ত করে যা আপনি পছন্দ করেন। এ সম্বন্ধে ধারণা পেতে পৃষ্ঠা 5-7 এ “বেছে নেওয়ার খাদ্য” ব্যবহার করতে পারেন।

### খাবারের গ্রুপগুলি

1. স্টার্চ-বিহীন সবজি
2. শস্য এবং স্টার্চ জাতীয় খাদ্য
3. প্রোটিন খাদ্য
4. ডেয়ারিজাত খাদ্য
5. ফল
6. পানীয়





## বেছে নেওয়ার খাদ্য

### স্টার্চ-বিহীন সবজি:

- অ্যাসপার্গাস
- ব্রকোলি
- বাঁধাকপি
- গাজর
- সেলেরী
- শসা
- পাতাওলা সবজি
- মাসরুম
- পেঁয়াজ
- গোলমরিচ
- টম্যাটো
- আপনার পছন্দসই:



### শস্য এবং স্টার্চ জাতীয় খাদ্য:

- 100% ভুড়ার টোর্টিলা
- 100% গোটা দানার খাদ্যশস্য
- 100% সম্পূর্ণ গমের রুটি
- কালো বিন
- বাদামী চাল
- ভুট্টা
- সবুজ মোটর
- মসুর ডাল
- ওটমিল
- পপকর্ন
- আলু
- কুমড়ো
- রাঙ্গা আলু
- আপনার পছন্দসই:



উৎস: CDC, ADA



## বেছে নেওয়ার খাদ্য

### প্রোটিন খাদ্য:

- ডিম (কিন্তু কুসুম সীমিত করুন)
- মাছ এবং সামুদ্রিক খাদ্য (মাগুর মাছ, কডমাছ, চিংড়ি)
- ফ্যাটবিহীন মাংস (ফ্যাটবিহীন গ্রাউন্ড বিফ, চামড়াবিহীন মুরগি এবং টার্কি, শুওরের কঁটিদেশ)
- বাদাম, (সীমিত করুন কারণ এতে উচ্চ মাত্রায় ফ্যাট আছে)
- আপনার পছন্দসই:




---



---



---

### ডেয়ারিজাত খাদ্য:

- কম-ফ্যাটের চিজ
- সাধারণ কম-ফ্যাটের সয় বা আমল্ড দুধ
- সাধারণ ফ্যাটহীন না কম-ফ্যাটের দই
- স্কিম বা কম-ফ্যাটের দুধ
- আপনার পছন্দসই:




---



---



---

উৎস: CDC, ADA



## বেছে নেওয়ার খাদ্য

### ফল:

- আপেল
- খেবানি
- ক্লবেরি
- তারিখ
- আঙুর ফল
- আঙুর
- কমলালেবু
- স্ট্রবেরি
- আপনার পছন্দসই:




---



---



---

### পানীয়:

- চিনি ছাড়া কফি
- স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/জল)
- চিনি ছাড়া চা
- পানি/জল
- আপনার পছন্দসই:




---



---



---

উৎস: CDC, ADA



## সীমিত করার খাদ্য

### মিষ্টি খাদ্য:

- ক্যান্ডি
- কুকি
- ভুড়ার সিরাপ
- মধু
- আইস ক্রিম
- গুড়
- প্রক্রিয়াজাত টুকিটাকি খাদ্য
- চিনি
- অন্যান্য উদাহরণ:




---



---



---

### ফ্যাটজাত খাদ্য:

- মাখন
- কৃমি স্যালাড ড্রেসিং
- ছাকা তেলে ভাজা (ফ্রেঞ্চ ফ্রাই)
- ফ্যাটযুক্ত মাংস (বেকন, বোলনা, সাধারণ গ্রাউন্ড বিফ)
- সম্পূর্ণ-ফ্যাটের চিজ
- ফ্যাট
- সংক্ষিপ্তকরণ
- হোল মিল্ক
- অন্যান্য উদাহরণ:




---



---



---

উৎস: CDC, ADA



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

স্বাস্থ্যকরভাবে কেনাকাটা করা, এবং ভালো খাওয়া চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ দেওয়া হলো এবং তা সামলাবার কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
এইভাবে কেনাকাটা করার খরচ অনেক।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> কুপন ব্যবহার করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> বেশি পরিমাণে কিনুন।</li> <li><input type="checkbox"/> সেলে জিনিসপত্র কিনুন।</li> <li><input type="checkbox"/> আপনার নিজের সবজি এবং ফল ফলান।</li> <li><input type="checkbox"/> জমানো সবজি এবং ফল কিনুন।</li> <li><input type="checkbox"/> মরশুমি সবজি এবং ফল কিনুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
এইভাবে কেনাকাটা এবং রান্না করলে তা অনেক বেশি সময় নিয়ে নেই।	<p><b>সাধারণত সময় বাঁচাতে:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আরো বেশি সংগঠিত হন।</li> <li><input type="checkbox"/> পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন আপনাকে সাহায্য করতে কাজ শেষ করার জন্য।</li> <li><input type="checkbox"/> আপনার শিশুদের আপনার সাথে নিন মুদির দোকানে এবং সেটি একটি মজাদার সফরে পরিবর্তিত করুন।</li> </ul> <p><b>স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য কেনাকাটা করার সময় বার করুন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> সপ্তাহান্তে কেনাকাটা করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> বেশি পরিমাণে কেনাকাটা করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> একটি তালিকা তৈরি করুন আপনার যা প্রয়োজন তা সব আপনি নিচ্ছেন তা নিশ্চিত করতে।</li> <li><input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর সুবিধাজনক বস্তু কিনুন যেমন প্রাক-ধৌত স্যালাড।</li> </ul> <p><b>স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করার সময় বের করতে:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> দ্রুত স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করার খাদ্য প্রণালী খুঁজুন।</li> <li><input type="checkbox"/> সকালে কাজের আগে কিছু প্রস্তুতির কাজ করুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
এই খাবারের স্বাদ আমার পছন্দ নয়।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনার পছন্দসই খাবারগুলি পরিবর্তন করুন যাতে সেগুলি আরো স্বাস্থ্যকর হয়।</li> <li><input type="checkbox"/> এমন চিজ বেছে নিন যা স্বাদ জোরালো এবং ফ্যাট কম, যেমন পার্মেসিয়ান এবং ফেটা।</li> <li><input type="checkbox"/> ভালো মানের জিনিস বেছে নিন।</li> <li><input type="checkbox"/> কিছু বস্তু নির্বাচন করুন যাতে অনেক স্বাদ, বয়ন, গন্ধ, এবং রঙ আছে।</li> <li><input type="checkbox"/> সবুজ বিন এবং ব্রকোলি জাতীয় সবজি হালকাভাবে রান্না করুন যাতে সেগুলি সতেজ এবং বর্ণময় থাকে।</li> <li><input type="checkbox"/> গাছড়া, লেবুর রস, ভিনিগার, সালসা, মশলা, ঝাল সস, সাধারণ ফ্যাটহীন দই, টম্যাটো সস, বা কম-ফ্যাটের স্যালাড ড্রেসিং দিয়ে খাবার সজ্জিত করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> সবজি ও মাংস গ্রিল বা রোস্ট করুন যাতে তাদের স্বাদ প্রস্ফুটিত হয়।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
এইভাবে খাওয়া কেনাকাটা করা, রান্না করা এবং খাওয়া অপছন্দসই/বিবর্তনীয়/কঠিন হতে পারে।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> কেনাকাটা করুন, রান্না করুন, এবং স্বাস্থ্যকরভাবে খান বন্ধু ও পরিবারের সাথে।</li> <li><input type="checkbox"/> নতুন রন্ধন পদ্ধতি এবং প্রণালী শিখুন বই, রচনা এবং ভিডিও থেকে। অথবা, একটি স্বাস্থ্যকর রান্নার ক্লাস করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> নতুন উপাদান ব্যবহার করে দেখুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>





# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

আপনার খাবার ট্র্যাক করুন

**PREVENT2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

প্রত্যহ আপনার খাবার চিহ্নিত করলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- খাবার চিহ্নিত করার উদ্দেশ্য
- কিভাবে আপনার খাবার চিহ্নিত করবেন
- ফুড লেবেল সম্পর্কে কিভাবে জানবেন

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ প্রতিদিন আপনার খাবার চিহ্নিত করার চেষ্টা করুন।
- ✓ আরো বেশী ট্র্যাক করুন। আপনি কখন এবং কি খাবেন তা চিহ্নিত করার মাধ্যমে শুরু করুন। যখন আপনি এর সঙ্গে সামঞ্জস্য হয়ে যাবেন, তখন আপনি কতটা খান এবং ক্যালরি ট্র্যাক করা শুরু করতে পারেন।



## স্যালির কাহিনী

স্যালির টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে। তিনি 15 পাউন্ড কমাতে চান। তিনি প্রতি সপ্তাহে ভালো খাবার খাওয়ার চেষ্টা করেন। একমাস পর স্যালি তার বান্ধবী টিনাকে জানান যে তিনি হতাশ। এখনও তার একটুও ওজন কমেনি। এই শুনে অবাক হয়ে টিনা স্যালি কি খায় তা জানতে চান। স্যালি টিনাকে তার খাবারের বিষয়ে জানান।

নিচের ছকে দেখা যাচ্ছে যা স্যালি প্রতি বেলায় খেয়েছেন। এটা থেকে জানা যাচ্ছে যে প্রতিটি বেলায় স্যালি সত্যিই কি খান। এতে আরও দেখা যাচ্ছে স্যালি অতিরিক্ত ক্যালরি কি খেয়েছেন।



ব্রেকফাস্ট	
স্যালি কি থাকে বলে মনে করে	ক্যালরি
দুধ সহ এক পাত্র খাদ্যশস্য	100 (খাদ্যশস্য) 100 (দুধ)
<b>ব্রেকফাস্ট মোট</b>	<b>200</b>

স্যালির সত্যিই কি রয়েছে		ক্যালরি
8 আউন্স হোল মিল্ক সহ 1½ কাপ খাদ্যশস্য	150 (খাদ্যশস্য) 150 (দুধ)	
1 টেবিল চামচের হোল মিল্ক এবং 2 চামচের চিনি সহ কফি	50 (দুধ এবং চিনি)	
<b>ব্রেকফাস্ট মোট</b>	<b>350</b>	

অতিরিক্ত ক্যালরি
<b>150</b>

দুপুরের খাবার	
স্যালি কি থাকে বলে মনে করে	ক্যালরি
হ্যাম স্যান্ডউইচ	150 (রুটি) 200 (হ্যাম) 150 (মায়ে)
আপেল	50
<b>দুপুরের খাবার মোট</b>	<b>550</b>

স্যালির সত্যিই কি রয়েছে		ক্যালরি
2 ফালি রুটি, 6 আউন্সের হ্যাম এবং 1½ টেবিল চামচের মায়ে	150 (রুটি) 200 (হ্যাম) 150 (মায়ে)	
মান্নারি মাপের আপেল	50	
চিনি সহ আইস টি	150 (চিনি)	
<b>দুপুরের খাবার মোট</b>	<b>700</b>	

অতিরিক্ত ক্যালরি
<b>150</b>





## স্যালির কাহিনী

জলখাবার	
স্যালি কি থাকে বলে মনে করে	ক্যালরি
জলখাবার মোট	0

স্যালির সত্যিই কি রয়েছে		ক্যালরি
গার্নোলা বার		200
1 টেবিল চামচের হোল মিল্ক এবং 2 চামচের চিনি সহ কফি		50 (দুধ এবং চিনি)
জলখাবার মোট		250

অতিরিক্ত ক্যালরি
250

রাতের খাবার	
স্যালি কি থাকে বলে মনে করে	ক্যালরি
স্যুলাড	100
আলু মাথা	100
মাছের পিস	200
রাতের খাবারের মোট	400

স্যালির সত্যিই কি রয়েছে		ক্যালরি
2 টেবিল চামচের নীল চিজ ড্রেসিং সহ স্যুলাড		50 (স্যুলাড) 150 (ড্রেসিং)
হোল মিল্ক ও 3 টেবিল চামচ মাখনের সঙ্গে 1 কাপ আলু মাথা		100 (আলু) 100 (মাখন)
3 আউন্স মাছ		200
চিনি সহ 8 আউন্সের আইস টি		75 (চিনি)
রাতের খাবারের মোট		675

অতিরিক্ত ক্যালরি
275

ডেজার্ট	
স্যালি কি থাকে বলে মনে করে	ক্যালরি
ছোট পাত্রের আইসক্রীম	175
ডেজার্টের মোট	175
প্রতিদিনের মোট	1,325

স্যালির সত্যিই কি রয়েছে		ক্যালরি
1 কাপ আইসক্রীম		320
ডেজার্টের মোট		320
প্রতিদিনের মোট		2,295

অতিরিক্ত ক্যালরি
145
মোট অতিরিক্ত ক্যালরি 970



## কিভাবে আপনার খাবার ট্র্যাক করবেন

### আপনি কতটা খান তা জানার উপায়:

- কাপ এবং চামচ পরিমাপ করা
- রান্নাঘরের স্কেল
- ফুড লেবেল
- ক্যালকুলেটর

### আপনি কখন, কি এবং কতটা খান তা রেকর্ড করার উপায়:

- স্পাইরাল নোটবুক
- স্প্রেডশীট
- স্মার্টফোনের অ্যাপ
- কম্পিউটারের অ্যাপ
- কর্ন রেকর্ডিং
- আপনার খাবারের ছবি








অবশেষে, আপনি আপনার ফুড লগে এইসব বিশদ বিবরণ লিখতে চাইবেন।





## প্রতিদিনের জিনিস ও পরিবেশনের পরিমাণ

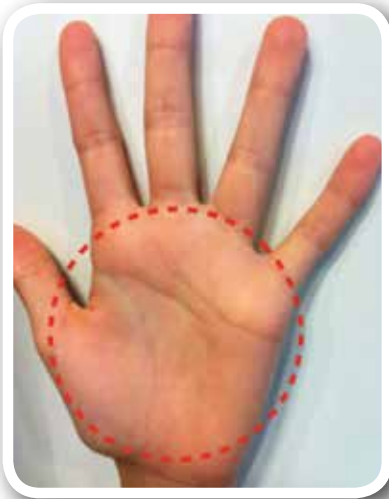
আপনি প্রতিদিনের জিনিস পরিবেশনের পরিমাণ মাপের জন্য ব্যবহার করতে পারেন। এখানে কিছু উদাহরণ রয়েছে:

পরিবেশনের পরিমাণ	উদ্দেশ্য
2 টেবিলচামচ	 পিং-পং বল
1 আউন্সের চিজ	 4 ডাইস
3 আউন্সের মাংস বা মুরগীর মাংস	 আপনার হাতের তালু অথবা কার্ড
¼ কাপ	 গল্ফ বল
½ কাপ	 টেনিস বল
1 কাপ	 বেসবল
1 টি মাঝারি আকারের বেক করা আলু	 কম্পিউটারের মাউস
1 টি মাঝারি মাপের আপেল	 টেনিস বল
1 টি মাঝারি মাপের ওয়াফেল	 CD

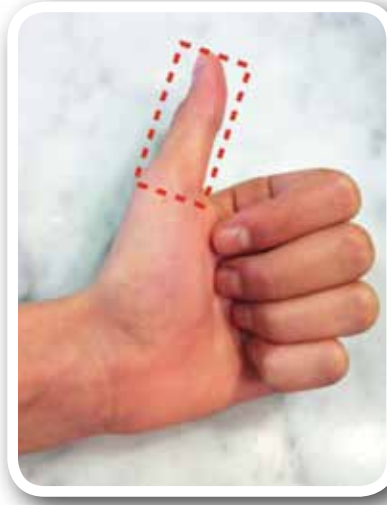


## হাত এবং পরিবেশনের মাপ

আপনি আপনার হাত পরিবেশনের পরিমাণ মাপের জন্য ব্যবহার করতে পারেন।



প্রায় 3 আউন্স



প্রায় 1 টেবিল চামচ



প্রায় 1 চা চামচ



প্রায় 1 কাপ



ফলের 1 পরিবেশন



প্রায় ¼ কাপ



## ফুড লেবেলের অর্থ বুঝুন

### ম্যাকারনি এবং পনিরের জন্য নমুনা লেবেল

1 পরিবেশনের পরিমাণ →

#### পুষ্টি বিষয়সমূহ

পরিবেশনের মাত্রা 1 কাপ (228 গ্রা.)  
পরিবেশন প্রতি পাত্র 2

2 ক্যালরি

প্রতি সার্ভিংয়ে পরিমাণ

ক্যালরি 250

ফ্যাট থেকে ক্যালোরি 110

3 এইসব নিউট্রিয়েন্ট সীমিত করুন (হলুদ আইটেম)

	দৈনিক পরিমাণ %
মোট ফ্যাট 12 গ্রাম	18%
সম্পূর্ণ ফ্যাট 3 গ্রা	15%
ট্রান্স ফ্যাট 3 গ্রা	
কোলেস্টেরল 30 মিলিগ্রাম	10%
সোডিয়াম 470 মিলিগ্রাম	20%
মোট কার্বোহাইড্রেট 31 গ্রাম	10%

4 এইসব নিউট্রিয়েন্ট পর্যাপ্তভাবে গ্রহণ করুন (নীল আইটেমগুলি)

খাদ্যতালিকাগত ফাইবার 0 গ্রা.	0%
চিনি 5 গ্রা.	
প্রোটিন 5 গ্রা.	
ভিটামিন এ	4%
ভিটামিন সি	2%
ক্যালসিয়াম	20%
আয়রন	4%

সূত্র: FDA (<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3>)



## ফুড লেবেলের অর্থ বুঝুন

এইসব সংখ্যা এই বিলিপত্রের প্রথম পৃষ্ঠার ম্যাকারনি এবং পনিরের জন্য নমুনা লেবেল বোঝাচ্ছে।

### 1. পরিবেশনের পরিমাণ

পরিবেশনের আকারের দিকে লক্ষ্য করে শুরু করুন। এটি হল এক পরিবেশনের আকার। লেবেলের অন্যান্য তথ্য এই পরিমাণ ভিত্তিক।

এছাড়াও প্যাকেজে পরিবেশনের পরিমাণ দেখুন। এই প্যাকেজে দুটি পরিবেশন রয়েছে তাই আপনি যদি সম্পূর্ণ প্যাকেজটি খেয়ে ফেলেন, তাহলে লেবেলের অন্যান্য জিনিসগুলিকে আপনাকে দুই দিবে গুণ করতে হবে। প্রয়োজন হলে একটি ক্যালকুলেটর ব্যবহার করুন।

### 2. ক্যালরি

ক্যালরি জানলে তা আপনাকে স্বাস্থ্যকর ওজনে পৌঁছাতে বা থাকতে সাহায্য করবে। ক্যালরি হল এই খাবার খেয়ে আপনি যে পরিমাণ শক্তি পান। অনেক আমেরিকান প্রয়োজনের তুলনায় বেশী ক্যালরি পান। ফ্যাট থেকে 30 শতাংশের কম ক্যালরি পাওয়ার চেষ্টা করুন।

### 3. এইসব নিউট্রিয়েন্ট সীমিত করুন

বেশীরভাগ এই নিউট্রিয়েন্ট পর্যাঙ্কভাবে খান বা খুব বেশী করে খান। খুব বেশী পরিমাণে সম্পৃক্ত ফ্যাট, ট্রান্স ফ্যাট, কোলেস্টেরল বা সোডিয়াম জাতীয় খাবার খেলে আপনার কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এগুলি হল হার্টের রোগ, কিছু ক্যান্সার এবং উচ্চ রক্তচাপ।



মোট ফ্যাট 12 গ্রা	18%
সম্পৃক্ত ফ্যাট 3 গ্রা	15%
ট্রান্স ফ্যাট 3 গ্রা	
কোলেস্টেরল 30 মিগ্রা	10%
সোডিয়াম 470 মিগ্রা	20%



## ফুড লেবেলের অর্থ বুঝুন

### 4. এইসব নিউট্রিয়েন্ট পর্যাপ্তভাবে খান

বেশীরভাগ আমেরিকান ফাইবার, ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ক্যালসিয়াম এবং আয়রন খান না। এইসব নিউট্রিয়েন্ট পর্যাপ্তভাবে খেলে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি হবে এবং নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি কমবে।

উদাহরণস্বরূপ, পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম আপনার হাড় ও দাঁত শক্তিশালী করতে সহায়তা করে। পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার জাতীয় খাবার খেলে তা আমাদের ওজন ও কোলেস্টেরল কমায়।

খাদ্যতালিকাগত ফাইবার 0 গ্রা.	0%
ভিটামিন A	4%
ভিটামিন C	2%
ক্যালসিয়াম	20%
আয়রন	4%

### পুষ্টি তথ্য পাওয়ার অন্যান্য উপায়:

- কম্পিউটারের অ্যাপ
- স্মার্টফোনের অ্যাপ
- ওয়েবসাইট







## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

আপনার খাবার ট্র্যাক করা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ দেওয়া হলো এবং তা সামলাবার কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
<b>আমি খুবই ব্যস্ত।</b>	<input type="checkbox"/> ট্র্যাক করার জন্য সময় বার করুন। প্রতিবার খাবারের পর এটি মাত্র কয়েক মিনিট সময় নেবে। <input type="checkbox"/> কেন আপনি ট্র্যাক করছেন তা মনে রাখুন—আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি রয়েছে!	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>আমার পড়তে এবং লিখতে সমস্যা হচ্ছে।</b>	<input type="checkbox"/> স্মার্টফোন বা অন্য ডিভাইসের মাধ্যমে আপনার ভয়েস রেকর্ড করুন। <input type="checkbox"/> আপনার খাবারের ছবি তুলুন। <input type="checkbox"/> আপনার ফুড লগে আপনার খাবার লিখতে আপনার কোচ, বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদেরকে সাহায্য করতে বলুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>আমি ভুলে যাচ্ছি।</b>	<input type="checkbox"/> আপনার প্রতিদিনের রুটিনের অংশ ট্র্যাক করুন। <input type="checkbox"/> আপনার ফোনে বা কম্পিউটারে একটি রিমাইন্ডার দিয়ে রাখুন! <input type="checkbox"/> টাইমার সেট করুন। <input type="checkbox"/> আপনি দেখতে পাবেন এমন জায়গায় নোট ছেড়ে দিন। <input type="checkbox"/> বন্ধু ও পরিবারকে বলুন আপনাকে মনে করিয়ে দিতে।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>আমার ট্র্যাক করতে ভালো লাগে না।</b>	<input type="checkbox"/> আপনার ফলাফল অন্যদের সঙ্গে শেয়ার করুন। <input type="checkbox"/> নিজেকে ছোটখাটো (খাদ্য-নয়-এমন) পুরস্কার দিন নিজের সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছতে পারার জন্য। <input type="checkbox"/> বন্ধু ও পরিবারকেও বলুন তাদের খাবার ট্র্যাক করতে। <input type="checkbox"/> স্মার্টফোন ও কম্পিউটারের অ্যাপ দিয়ে চেষ্টা করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____





# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠুন

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

শারীরিকভাবে আরো বেশি তৎপর থাকা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- শারীরিকভাবে আরো বেশি তৎপর হওয়ার উদ্দেশ্য
- শারীরিকভাবে আরো বেশি তৎপর হওয়ার বেশ কিছু উপায়
- কিভাবে শারীরিক সক্ষমতার ব্যাপারে আরো বিশদভাবে ট্রাক করা বা নজর রাখা যায়

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ আপনি যাতে একটি মাঝারি গতিতে শারীরিক কসরৎ করেন তা নিশ্চিত করতে, টক টেস্টটি ব্যবহার করুন। তার মানে হল আপনার কর্মকাল্ড চলাকালীন আপনি কথা বলতে পারেন, কিন্তু গান গাইতে পারবেন না।
- ✓ প্রতি সপ্তাহে একটু বেশি করে শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার চেষ্টা করুন।





## ওলগার গল্প

ওলগার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। সেজন্যই সে প্রতি সপ্তাহে একটু বেশি করে শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার চেষ্টা করছে। তার লক্ষ্য হল প্রতি সপ্তাহে মাঝারি গতিতে অন্ততঃ 150 মিনিট শারীরিকভাবে তৎপর থাকা।

**সপ্তাহ 1.** ওলগা ব্লকের চারপাশে হালকা পায়চারী করে নেয়। এতে তার 10 মিনিট সময় লাগে। সে এটি সেই সপ্তাহে 3 দিন ধরে করে।

**সপ্তাহ 2.** ওলগা ব্লকের চারপাশে 2 বার হাঁটে। এতে তার 17 মিনিট সময় লাগে। সে এটি সেই সপ্তাহে 5 দিন ধরে করে।

**সপ্তাহ 3.** ওলগা ব্লকের চারপাশে 3 বার হাঁটে। এতে তার 21 মিনিট সময় লাগে। সে এটি সেই সপ্তাহে 7 দিন ধরে করে।



**সপ্তাহ 4.** 3 য় সপ্তাহের মতও ওলগাএকই হাঁটার সূচী অনুসরণ করছে। এছাড়াও সে তার যাওয়ার পথে পাহাড়ি স্থান যোগ করে। একদিন সে রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড নিয়ে 3 বার করে 2 টি সেট করে।

**সপ্তাহ 5.** 3 য় সপ্তাহের মতও ওলগাএকই হাঁটার সূচী অনুসরণ করছে। সেই সপ্তাহে 2 দিনের জন্য সে রেজিট্যান্স ব্যান্ড নিয়ে 5 বার করে 3 টি সেট করে।

আজকাল, ওলগা তার সক্রিয়তার লক্ষ্য পূরণ করে চলছে। সে ওজন ঝরিয়েছে। এবং সে শারীরিক কসরৎ শুরু করার আগে তার রক্তশর্করা যা ছিল এখন তার থেকে অনেক কম আছে।



## আরো শারীরিকভাবে তৎপর হওয়ার উপায়

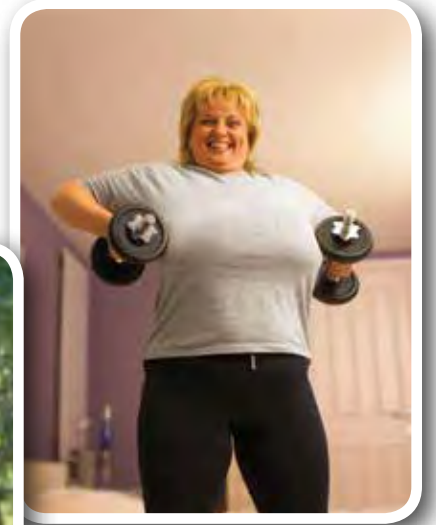
1. একজায়গায় দাঁড়িয়ে কুচকাওয়াজ করার সময় এক ক্যান খাবার নিয়ে বাইসেপ কার্ভ করুন।
2. আরো বেশি পুনরাবৃত্তি বা সেট করুন।
3. আরো ভারী ওজন তুলুন।
4. যখন আপনি পায়চারী করবেন তখন একটি স্ট্রোলার ঠেলুন।
5. প্রতি সপ্তাহে বা প্রতি দিন আরো বেশি পদক্ষেপ নিন।
6. যখন হাঁটবেন তখন এক পাউন্ড হ্যান্ড বা অ্যাক্সল ওয়েট ব্যবহার করুন।
7. আরো দূরে হাঁটুন।
8. জোরে হাঁটুন।
9. বেশিক্ষণ হাঁটুন।
10. খাড়াই পাহাড়ে হাঁটুন।

পরের কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনি কিভাবে বেশি সক্রিয় থাকবেন?

সপ্তাহ 1: \_\_\_\_\_

সপ্তাহ 2: \_\_\_\_\_

সপ্তাহ 3: \_\_\_\_\_







## আপনার পেশী গড়ুন

### দেওয়ালে পুশ-আপ করুন

1. একটি দেওয়ালের দিকে মুখ করুন। এক হাতের থেকে একটু বেশি দূরে দাঁড়ান। আপনার পায়ের পাতা মেঝেতে সোজা করে, কাঁধের দূরত্ব অনুসারে ফাঁক করে রাখুন।
2. সামনের দিকে ঝুকুন। আপনার হাতের চেটো কাঁধের উচ্চতায় এবং কাঁধের সমান ফাঁক করে দেওয়ালে রাখুন।
3. আপনার কনুই বেঁকানোর সাথে সাথে ধীরে ধীরে শ্বাস নিন এবং আপনার উপরের শরীরকে দেওয়ালের দিকে নামান। একটি ধীর, নিয়ন্ত্রিত গতি ব্যবহার করুন।
4. 1 সেকেন্ড সেই অবস্থাতেই থাকুন।
5. নিশ্বাস ফেলুন। আপনার হাত সোজা না হওয়া পর্যন্ত ধীরে ধীরে নিজেকে পিছনে ঠেলুন।
6. 10 থেকে 15 বার করুন।
7. বিশ্রাম নিন। তারপর আরো 10 থেকে 15 বার করুন।

### ওজন নিয়ে হাত তোলা

1. একটি শক্তপোক্ত, হাতলছাড়া চেয়ারে বসুন বা দাঁড়ান। আপনার পায়ের পাতা মেঝেতে সোজা করে, কাঁধের দূরত্ব অনুসারে ফাঁক করে রাখুন।
2. কাঁধের উচ্চতায় আপনার পাশগুলিতে ওজন ধরে থাকুন। আপনার হাতে চেটো সামনের দিকে রাখুন। ধীরে শ্বাস নিন।
3. আপনার হাত মাথার উপরে তোলার সাথে সাথে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন। আপনার কনুই ঝুঁকিয়ে বেঁকান। আপনার হাতে চেটো সামনের দিকে রাখুন।
4. 1 সেকেন্ড সেই অবস্থাতেই থাকুন।
5. ধীরে ধীরে আপনার হাত নামানোর সাথে সাথে শ্বাস নিন।
6. 10 থেকে 15 বার করুন।
7. বিশ্রাম নিন। তারপর আরো 10 থেকে 15 বার করুন।

প্রথমে হালকা ওজন দিয়ে শুরু করুন। ধীরে ধীরে ভারী ওজনের দিকে এগোন। আপনি একবারে একটি হাত করতে পারেন। যদি আপনি চান, তাহলে স্যুপ ক্যান বা অন্যান্য বস্তু ব্যবহার করতে পারেন।





## আপনার পেশী গড়ুন

### রেসিস্টিয়ান্স ব্যান্ড দিয়ে আর্ম কার্ভ

1. একটি শক্তপোক্ত, হাতলছাড়া চেয়ারে বসুন। আপনার পায়ের পাতা মেঝেতে সোজা করে, কাঁধের দূরত্ব অনুসারে ফাঁক করে রাখুন।
2. রেসিস্টিয়ান্স ব্যান্ডের মাঝখানটি দুটি পায়ের পাতার নীচে রাখুন। হাতের চেটো সামনের দিকে করে ব্যান্ডের প্রতিটি প্রান্ত ধরে থাকুন। কনুইগুলি আপনার পাশে রাখুন। ধীরে শ্বাস নিন।
3. আপনার কব্জী সোজা রাখুন। আপনি আপনার কনুই বেঁকানোর সাথে সাথে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ুন এবং আপনার হাতগুলিকে আপনার কাঁধের দিকে আনুন।
4. 1 সেকেন্ড সেই অবস্থাতেই থাকুন।
5. ধীরে ধীরে আপনার হাত নামানোর সাথে সাথে শ্বাস নিন।
6. 10 থেকে 15 বার করুন।
7. বিশ্রাম নিন। তারপর আরো 10 থেকে 15 বার করুন।



একটি প্রসারণযোগ্য ব্যান্ড দিয়ে শুরু কুন। ধীরে ধীরে একটি শক্তপোক্ত ব্যান্ডের দিকে এগোন।

যদি আপনার রেসিস্টিয়ান্স ব্যান্ডের কোন হাতল থাকে, তাহলে সেটি শক্ত করে ধরে থাকুন। যদি ব্যান্ডের কোন হাতল না থাকে, তাহলে পিছলে যাওয়া এড়াতে এটিকে আপনার হাতের চারপাশে জড়িয়ে নিন।

উৎস: National Institute on Aging (ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ এজিং). Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide (ব্যায়াম ও শারীরিক কসরৎ : আপনার প্রাত্যহিক নির্দেশিকা). Sample Exercises: Strength (নমুনা ব্যায়াম: শক্তি) (<https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/sample-exercises-strength>).





# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

যে ক্যালরি নিচ্ছেন তার চেয়ে বেশি ব্যয় করুন



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

ওজন কমালে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

### এই সেশনে বলা হবে:

- ক্যালরি এবং ওজনের মধ্যে সংযোগ
- কত ক্যালরি আপনি গ্রহণ করেন তা কি করে ট্র্যাক করবেন?
- কত ক্যালরি আপনি ব্যয় করবেন তা কি করে ট্র্যাক করবেন?
- যা নিচ্ছেন তার চেয়ে আরো বেশি ক্যালরি কি করে ব্যয় করবেন।



### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

কত ক্যালরি আপনি ব্যয় করছেন তা বের করতে আপনাকে জানতে হবে:

- ✓ আপনার ওজন কত
- ✓ আপনার ক্রিয়াকলাপ
- ✓ আমি তা কতক্ষণ করেন
- ✓ আপনার গতি



## পলের কাহিনী

পলের বয়স 47 বছর এবং তার ওজন 240 পাউন্ড। তার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে। তার চিকিৎসক তাকে 40 পাউন্ড ওজন কমাতে বলেছে সপ্তাহে 1 পাউন্ড হারে।

বিশেষজ্ঞরা বলেন সপ্তাহে 1 থেকে 2 পাউন্ড ওজন কমানো বেশির ব্যাগ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য স্বাস্থ্যকর লক্ষ্য। ক্রমশ ওজন কমানো হচ্ছে স্থায়ী পরিবর্তন করার সঠিক উপায়।

সপ্তাহে 1 পাউন্ড কমাতে পল প্রতি সপ্তাহে যত ক্যালরি নেয় তার চেয়ে 3,500 ক্যালরি বেশি তাকে ব্যয় করতে হবে। তা হলো 500 ক্যালরি প্রতি দিন।



প্রতিদিন সে যা নেয় তার চেয়ে 500 ক্যালরি বেশি পোড়াবার কিছু উপায় কি?

1. সে প্রতিদিন 500 ক্যালরি কম নিতে পারে তার খাবার অভ্যাস পরিবর্তন করে।
2. সে 500 ক্যালরি বেশি ব্যয় করতে পারে প্রতিদিন আরো বেশি কর্মতৎপর হয়ে।
3. অথবা সে প্রতিদিন 500 ক্যালরি কমিয়ে ফেলতে পারে খাবার আর কার্যকলাপের সংমিশ্রণে।

পলের প্রয়োজন, 2,200 ক্যালরি প্রতিদিন একই ওজনে থাকার জন্য। সে প্রতিদিন 500 ক্যালরি কমালে তার 1,700 ক্যালরি থেকে যায়।

সেটা শুনে অনেক ক্যালরি বলে মনে নাও হতে পারে। কিন্তু মনে রাখবেন: পল সেই লক্ষ্যে পৌঁছতে পারে খাবার আর কার্যকলাপের সংমিশ্রণে।

### দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন কি?

আপনার দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন হলো যে ক্যালরি আপনার প্রয়োজন আপনার ওজন বজায় রাখার জন্য। এই সংখ্যাটি আপনার বয়স, লিঙ্গ, উচ্চতা, গঠন, এবং ওজনের উপর ভিত্তি করা। এটি আপনার কার্যকলাপের মাত্রাকে হিসেবে নেয় না।



## পলের কাহিনী

### আমরা দেখি পল কি করে রবিবার।

- প্রথমে, সে একটি 400 ক্যালরির ব্রেকফাস্ট খায়।
- তারপর সে দ্রুত হাঁটে এবং 90 ক্যালরি খরচ করে।
- পরে, সে একটি 200 ক্যালরির মধ্য-সকালের জলখাবার খায়।
- সে একটি 500 ক্যালরির মধ্যাহ্নভোজ করে।
- পরে, সে একটি বৈকালিক 100 ক্যালরির জলখাবার খায়।
- তারপর সে লনের ঘাস কাটে এবং 100 ক্যালরি খরচ করে।
- সে একটি 600 ক্যালরির নৈশভোজ করে।
- তারপর সে আরো দীর্ঘ পথ দ্রুত হাঁটে এবং 120 ক্যালরি খরচ করে।
- পরে, সে একটি 200 ক্যালরির শয়নকালীন জলখাবার খায়।

পলের প্রয়োজন: 2,200 ক্যালরি.প্রতিদিন	
পলের লক্ষ্য: 1,700 ক্যালরি/প্রতিদিন	
ক্যালরি ভেতবে	ক্যালরি বাইবে
400	90
200	100
500	120
100	
600	
200	
<b>2,000</b>	<b>310</b>



পলের আসল ক্যালরির আন্দাজ পেতে আমরা শুরু করব সে কত ক্যালরি গ্রহণ করে তা নিয়ে। তারপর তা থেকে বাদ দেব সে কত ক্যালরি সে খরচ করে।

$$2,000 - 310 = 1,690$$

পল তার লক্ষ্য ছাড়িয়ে যায় 10 ক্যালরির দ্বারা!

আজকাল, পল আনুমানিক 1 পাউন্ড কমাচ্ছে প্রতি সপ্তাহে খাবার আর কার্যকলাপের সংমিশ্রণে। এবং সে তার লক্ষ্যের পথে অর্ধেক পৌঁছে গেছে।





## অপেক্ষা কৃত কম ক্যালরি খাবার উপায়সমূহ

এখানে প্রতিটি খাবারের সাথে ক্যালরি কমানোর কিছু উপায় দেওয়া আছে। এই স্বাস্থ্যকর বদলগুলি চেষ্টা করুন।

প্রতিটি খাবারের জন্য চিন্তা!		
রেকফাস্ট	স্বাস্থ্যকর বদল	ক্যালরি বাঁচলো
আপনার শস্যতে কম ফ্যাট বা ফ্যাট শূন্য দুধ দিন 2% হোল মিল্কের পরিবর্তে।	1 কাপ ফ্যাট-মুক্ত দুধ 1 কাপ হোল মিল্কের বদলে	63
একটি নন-স্টিক প্যান এবং রান্নার স্প্রে ব্যবহার করুন (মাখনের বদলে) ডিম স্ক্রাম্বল বা ভাজতে।	আমি 1 ঝলক রান্নার স্প্রে ছড়িয়ে দি 1 দলা মাখনের বদলে।	34
টোস্টের জন্য ক্যালরি-হ্রাসপ্রাপ্ত মার্জারিন স্প্রেড বেছে নিন মাখন বা স্টিক মার্জারিনের বদলে।	2 দলা ক্যালরি কম মার্জারিন 2 দলা মাখনের বদলে।	36
দুপুরের খাবার	স্বাস্থ্যকর বদল	ক্যালরি বাঁচলো
আরো বেশি সবজি যোগ করুন যেমন শসা, লেটুস, টম্যাটো এবং পেঁয়াজ অতিরিক্ত মাংস বা চিজের বদলে।	2টি টম্যাটোর টুকরো, ¼ কাপ কাটা শসা, এবং 2টি পেঁয়াজের টুকরো ¼ আউন্স চিজ এবং 1 আউন্স হ্যামের পরিবর্তে	154
একটি স্যান্ডউইচের সাথে ফল জুড়ে দিন চিপস বা ফ্রেঞ্চ ফ্রাইয়ের বদলে।	½ কাপ ডাইস করা আনারস, 1 আউন্স আলুর চিপসের বদলে।	118
নিরামিষ ভিত্তিক ব্রথ সুপ বেছে নিন ক্রিম বা মাংস ভিত্তিক সুপার বদলে।	1 কাপ নিরামিষ সুপ, 1 কাপ ক্রিম অফ চিকেন সুপার বদলে	45
স্যালাড খাবার সময়, আপনার কাঁটা চামচ ড্রেসিং ডোবান, স্যালাডে অনেক পরিমাণ ড্রেসিং ঢালার পরিবর্তে।	½ টেবিল চামচ সাধারণ র‌্যাঞ্চ ড্রেসিং, 2 টেবিল চামচ সাধারণ র‌্যাঞ্চ ড্রেসিংের বদলে	109
বাইরে খাওয়ার সময়, স্যালাডের পরিবর্তে ফ্রেঞ্চ ফ্রাই বা চিপস নিন সাইড ডিশ হিসেবে।	একটি সাইড স্যালাড, কম-ফ্যাটযুক্ত ভিনাইগ্রেটের প্যাকেটের সাথে, মাঝারি মাপের ফ্রেঞ্চ ফ্রাইয়ের বদলে।	270



## আগের চেয়ে কম ক্যালরি খাবার উপায়

### প্রতিটি খাবারের জন্য চিন্তা!

বাতের খাবার	স্বাস্থ্যকর বদল	ক্যালরি বাঁচলো
ধূমায়িত বা গ্রিল করা সবজি ফ্রাই করা মাখন বা তেলের বদলে। সবজিতে লেবুর রস বা গাছড়া দিন স্বাদের জন্য। আপনি নন-স্টিক প্যানও ব্যবহার করতে পারেন।	½ কাপ ধূমায়িত ব্রকোলি, ½ কাপ উদ্ভিজ্জ তেলে ভাজা ½ কাপ ব্রকোলির বদলে	62
রন্ধন প্রণালী পরিবর্তন করুন ফ্যাট ও ক্যালরির পরিমাণ কমাতে। উদাহরণস্বরূপ, লাসানা বানাবার সময় আংশিক-স্কিম করা রিকোটা চিজ ব্যবহার করুন হোল মিল্ক রিকোটা চিজের বদলে। কুচিকুচি করে কাটা সবজি যেমন গাজর, জিকুনি, এবং পালঙ শাকের বদলে ব্যবহার করুন লাসানার কিছুটা গ্রাউন্ড মাংস।	1 কাপ আংশিক-স্কিম করা রিকোটা চিজ, 1 কাপ হোল মিল্ক রিকোটা চিজের বদলে	89
যখন আপনি বাইরে থাকেন, মূল খাবারের বদলে এমটি সইড ডিশ নিন।	¼ কাপ পাস্তা টম্যাটো সস সহ, 1 কাপ টম্যাটো সস সহ পাস্তার বদলে	138
পিজার উপর সবজি ছড়িয়ে দিন হালকা চিজ সহ, ফ্যাটমুক্ত মাংসের বদলে।	একটি চিজ পিজার টুকরো, মাংস ও চিজ পিজার পরিবর্তে	60



## আগের চেয়ে কম ক্যালরি খাবার উপায়

### প্রতিটি খাবারের জন্য চিন্তা!

জলখাবার	স্বাস্থ্যকর বদল	ক্যালরি বাঁচলো
বাতাসে পপ করা পপকর্ন বেছে নিন তেলে ভাজা পপকর্নের বদলে এবং শুকনো-রোস্ট করা বাদাম বেছে নেন তেলে রোস্ট করা বাদামের পরিবর্তে।	3 কাপ বাতাসে পপ করা পপকর্ন, 3 কাপ তেলে পপ করা পপকর্নের পরিবর্তে	73
ভেন্ডিং মেশিন এড়িয়ে চলুন। আপনার স্বাস্থ্যকর জলখাবার গুছিয়ে নিন কাজে নিয়ে যাওয়ার জন্য। বিকল্পগুলির মধ্যে আছে সবজির স্টিক, তাজা ফল, চিনি ছাড়া কম-ফ্যাটের বা ফ্যাটহীন দই, বা অল্প পরিমাণ শুকনো-রোস্ট করা বাদাম।	8 আউন্স চিনি ছাড়া ফ্যাটহীন দই, 6টি চিনেবাদামের মাখন দেওয়া ক্র্যাকারের প্যাকেটের বদলে।	82
স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/জল) বেছে নিন মিষ্টি দেওয়া বা এলকোহলপূর্ণ পানীয়ের বদলে।	এক বোতল স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/জল) 12 আউন্স সাধারণ সোডার বদলে	136
কুকি বা অন্যান্য মিষ্টি জলখাবারের বদলে কিছু ফল খান জলখাবারের বদলে।	একটি বড় লেবু 3টি চকোলেট কুকির বদলে	54

উৎস: Ideas for Every Meal (প্রতিটি খাবারের জন্য ধারণা). Department of Health and Human Services (হেলথ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস এর বিভাগ). Centers for Disease Control and Prevention (রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধের কেন্দ্র). [http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/cutting\\_calories.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html)



## আপনার পানীয় সম্বন্ধে আবার ভাবুন

পানীয় কমাবার একটি পথ হলো কি পান করছেন তা সম্বন্ধে ভাবা। পানীয় আপনাকে সেইভাবে ভরে তলে না যেভাবে খাবার তোলে। এবং, যেমন নিচে দেখছেন, পানীয় থেকে আসা ক্যালরি সতীই বেড়ে ওঠে!

কিন্তু ভালো খবর হলো এই: উচ্চ ক্যালরির পানীয় যদি প্রতিস্থাপিত করেন নিম্ন বা ক্যালরিহীন পানীয়ের দ্বারা, তাহলে আপনি 641 ক্যালরি বাঁচাতে পারবেন একদিনে!



এর পরিবর্তে....	ক্যালরি	চেষ্টা করুন	ক্যালরি	ক্যালরি বাঁচলো
মধ্যম ক্যাফে ল্যাটে (16 আউন্স) হোল মিল্ক দ্বারা প্রস্তুত	265	ছোট ক্যাফে ল্যাটে (12 আউন্স) ফ্যাট-মুক্ত দুধ দ্বারা প্রস্তুত	125	140
20 – আউন্স বোতল সাধারণ কোলার	227	পানির/জলের বোতল বা স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/জল)	0	227
মিষ্টি করা আইস চা ভেন্ডিং মেশিন থেকে (16 আউন্স)	180	লেবুর টুকরো বা লাইম সহ পানি/জল	0	180
এক গ্লাস সাধারণ জিনজার এল (12 আউন্স)	124	স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/ জল) 100% ফলের রস সহ	30	94
<b>মোট ক্যালরি:</b>	<b>796</b>		<b>155</b>	<b>641</b>

উৎস: Rethink Your Drink (আপনার পানীয় সম্বন্ধে আবার ভাবুন). Department of Health and Human Services (হেলথ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস এর বিভাগ). Centers for Disease Control and Prevention (রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধের কেন্দ্র). [http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/cutting\\_calories.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html)



## আপনার পানীয় সম্বন্ধে আবার ভাবুন

ক্যালরি কমানোর একটি পথ হলো কতটা পান করছেন তা সম্বন্ধে ভাবা। এই চার্টটি বিভিন্ন রকম পানীয়ে ক্যালরির পরিমাণ দেখায়, সর্বোচ্চ প্রতি সর্বনিম্ন। উচ্চ ক্যালরির পানীয়ের জন্য মাপ সত্যিই তফাত এনে দেয়!

পানীয়ের প্রকার:	20 oz এ ক্যালরি।	12 oz এ ক্যালরি।	ক্যালরি বাঁচলো
ফুট পাঞ্চ	320	192	128
100% আপেলের রস	300	180	120
100% লেবুর জুস	280	168	112
লেমোনেড	280	168	112
সাধারণ লেবু/লাইম সোডা	247	148	99
(সাধারণ কোলা)	227	136	91
মিষ্টি লেবুযুক্ত আইস টি (বোতলে, বাসাতে তৈরি নয়)	225	135	90
টনিক পানি/জল	207	124	83
সাধারণ জিনজার এল	207	124	83
স্পোর্টস পানীয়	165	99	66
সুস্থতার পানি/জল	36	18	18
মিষ্টি না করা চা	3	2	1
স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/জল) (মিষ্টি দেওয়া নয়)	0	0	0
পানি/জল	0	0	0



## আপনার পানীয় সম্বন্ধে আবার ভাবুন

দুধে ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং প্রোটিন আছে। কিন্তু এতে ক্যালরিও আছে। কম-ফ্যাট বা ফ্যাট-মুক্ত দুধ ক্যালরি কমানোর এবং আপনার শরীরের যা প্রয়োজন তা পাবার এক ভালো উপায়।

দুধের প্রকার	৪ আউন্স এ ক্যালরি
চকোলেট দুধ (হোল)	208
চকোলেট দুধ (2%)	190
চকোলেট দুধ (1%)	158
সাধারণ দুধ (হোল)	150
সাধারণ দুধ (2%)	120
সাধারণ দুধ (1%)	105
সাধারণ দুধ (ফ্যাট মুক্ত)	90

উৎস: USDA ন্যাশনাল নিউট্রিয়েন্ট ডেটাবেস ফর স্ট্যান্ডার্ড রেফারেন্স

### পানীয় এবং ওজন হ্রাস

বিশেষজ্ঞরা বলেন প্রতি সপ্তাহে 1 থেকে 2 পাউন্ড ওজন কমানো স্বাস্থ্যকর। বেশির ভাগ মানুষের প্রয়োজন আন্দাজ 500 ক্যালরি প্রতিদিন হারানো যাতে প্রতি সপ্তাহে 1 পাউন্ড ওজন কমে। আপনার পানীয় ভেতরে যে ক্যালরি আছে তা আপনাকে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছতে সাহায্য করবে।



## সহজে ভালো পানীয় খাবার বিকল্পসমূহ

### পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য বুদ্ধিমানের মত ব্যবহার করা

এখানে দেওয়া আছে একটি 20 আউন্স সোডার বোতলের পুষ্টিগত তথ্য। এতে বলা আছে যে একটি সার্ভিং এর পরিমাণ হলো ৪ আউন্স। এতে বলেছে যে বোতলে 2½টি সার্ভিং দেওয়া আছে। এবং একটি সার্ভিং এর ক্যালরির পরিমাণ এটি তালিকাভুক্ত করে (100)।

সম্পূর্ণ বোতলে কত ক্যালরি আছে তা বার করতে একটি সার্ভিং এ কত ক্যালরি আছে তা গুণ করুন বোতলে কটি সার্ভিং আছে তা দিয়ে (100 x 2½)। আপনাকে যদি পুরো বোতলটি খেতে হয় তাহলে আপনি 250 ক্যালরি নেবেন।

পুষ্টিগত তথ্যের লেবেল	
সার্ভিং এর মাপ	8 fl. oz.
কন্টেইনার প্রতি সার্ভিং	2.5
প্রতি সার্ভিং এর পরিমাণ	100
ক্যালরি	100

### চলমান অবস্থায় ক্যালরি

কফি জাতীয় পানীয় এবং স্মুদি হয়ত স্বাস্থ্যকর শোনাবে। কিন্তু আপনার পছন্দের কিছু পানীয়ে ক্যালরির পরিমাণ আপনাকে অবাক করে দিতে পারে। ওয়েবসাইট পরীক্ষা করুন, বা পুষ্টিগত তথ্য জিজ্ঞাসা করুন। এবং যখন একটি কফি বা স্মুদি খাবার প্রচলিত ইচ্ছা হয়, এই পরামর্শগুলি চেষ্টা করুন।

### কফির দোকানে:

- আপনার পানীয় স্কিম মিল্ক দিয়ে তৈরি করতে বলুন হোল মিল্কের পরিবর্তে।
- সব চেয়ে ছোট মাপটি অর্ডার করুন।
- স্বাদকে দূরে রাখুন। স্বাদের সিরাপে চিনি আছে ও তা ক্যালরি যোগ করে।
- ফেটানো পদার্থটি বাদ দিন। কফি জাতীয় পানীয়ের ওপরের হুইপ ক্রিম ক্যালরি ও ফ্যাট যোগ করে।
- একটি সাধারণ কফির কাপের অর্ডার দিন স্কিম মিল্ক সহ। অথবা সেটি কালো খান।







## ভালো পানীয়ের পছন্দ সরলীকৃত করা

### স্মুদির স্ট্যান্ডে:

- শিশুর পরিমাণ অর্ডার করুন, যদি তা পাওয়া যায়।
- সব চেয়ে কম ক্যালরি সহ স্মুদি বেছে নিন।
- আপনার স্মুদি চিনি না যোগ করে তৈরি করতে বলুন। ফল স্বাভাবিকভাবেই মিষ্টি হয়।



### ভালো পানীয়ের পছন্দ

এখানে কিছু স্বাস্থ্যকর পানীয়ের ধারণা দেওয়া হলো:

- সাধারণ স্পার্কিং পানির/জলের সাথে 100% ফলের রসের ছলক যোগ করুন।
- একটি পানির/জলের বোতল সাথে রাখুন। সেটি সারাদিন ভরতে থাকুন।
- পানি/জল বা স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/জল) বেছে নিন।
- চিনি ছাড়া কফি বা চা খান। সেগুলি উপভোগ করুন গরম বা ঠান্ডা।
- পানিতে/জলে স্বাদ যোগ করুন ক্যালরি-বিহীন পানীয়ের মিশ্রণের সাহায্যে।
- পানির/জলের নিয়ে আনন্দ কর। লেবু, লাইম, শসা, বা তরমুজের টুকরো যোগ করুন।
- ফ্রিজে একটি পানির/জলের পাত্র রাখুন। অথবা, পানিতে/জলে বরফ যোগ করুন।
- খাবারের সময় আপনার পানির/জলের পাত্র টেবিলে রাখুন।
- যখন আপনি চিনি যুক্ত পানীয় পান, সব চেয়ে ছোট মাপটি বেছে নিন।





## ক্যালরি পোড়ানোর উপায়

### কত ক্যালরি এই ক্রিয়াকলাপে খরচ হয়?

এই চার্টটি দেখায় কত ক্যালরি একজন ব্যক্তি যার ওজন 154 পাউন্ড খরচ করবে এক মধ্যম গতিতে।



ক্রিয়াকলাপ	মধ্যম গতিতে খরচ করা ক্যালরি	
	1 ঘন্টায়	30 মিনিটে
হাইকিং	370	185
হালকা বাগান করা/জমির কাজ করা	330	165
নাচা	330	165
গল্ফ (হাঁটা এবং ক্লাব বওয়া)	330	165
সাইকেল চালানো	290	145
হাঁটা	280	140
ওজন তোলা (সাধারণ হালকা শরীরচর্চা)	220	110
শরীর প্রসারণ	180	90

উৎস: US Department of Agriculture (কৃষি বিভাগ). My Plate (মাইপ্লেট).  
(<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn>)





# অংশগ্রহণকাৰীৰ নিৰ্দেশিকা

এমন স্বাস্থ্যকৰ খাবাৰ খান যা আপনি উপভোগ কৰেন

**PREVENT2**  
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

স্বাস্থ্যকর খাবার উপভোগ্য হতে পারে এবং তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

এই সেশনে আমরা কথা বলব কিভাবে:

- খাওয়ার প্রতি একটি স্বাস্থ্যকর মনোভাব নেওয়া যায়
- স্বাস্থ্যকর খাবার বাছাই করা যায়
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া যা আপনি উপভোগ করেন

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



পরামর্শ:

- ✓ যখন আপনি ক্ষুধার্ত, স্টার্চ-বিহীন সবজি বা ব্রথ ভিত্তিক সুপ দিয়ে শুরু করুন।
- ✓ আপনার পছন্দসই খাবারগুলিকে স্বাস্থ্যকর খাবারে রূপান্তরিত করুন।





## অ্যান্ধনিৰ কাহিনী

বুধবার, অ্যান্ধনি সারাদিন বসার সময় পায়নি কর্মস্থলে। সে মধ্যাহ্নভোজ করেনি, বা এমনকি জলখাবারও খায়নি। গাড়ি করে বাসা ফেরার সময়, অ্যান্ধনি ভীষণ ক্ষুধার্ত বোধ করতে শুরু করলো।

যখন আপনি ক্ষুধার্ত অনুভব করেন আপনার মনে হতে পারে:



- উদ্বিগ্ন
- বিভ্রান্ত
- লোভী
- খিটখিটে
- হালকা-মাথা
- পেট গুরগুর
- কম্পমান
- দুর্বল

যখন আপনি অত্যন্ত ক্ষুধার্ত অনুভব করেন তখন আপনার কেমন লাগে?

অ্যান্ধনির এরকম লাগছিল বলে সে একটি দোকানে দাঁড়ালো বাসা ফেরার পথে। সে এক ব্যাগ আলুর চিপ্স কিনলো। তারপর সে ব্যাগের অর্ধেক খেলো গাড়িতে বসে।

কখনো কখনো অ্যান্ধনি ক্ষুধা না পেলেও খায়। আপনার যখন ক্ষুধা পায়নি, আপনি খেতে পারেন কারণ আপনি:

- বিরক্ত, দুখী, বা চিন্তাগ্রস্ত অনুভব করেন
- একটি বস্তুর আনন্দদায়ক স্মৃতি রাখেন
- খাবারের যা স্বাদ তা পছন্দ করেন
- খাবার নষ্ট করতে চান না
- জানেনও না আপনি খাচ্ছেন কারণ আপনি টিভি দেখতে, কাজ করতে, গাড়ি চালাতে ইত্যাদিতে ব্যস্ত

খিদে না পেলে আপনি কেন খান?



আজকাল অ্যান্ধনি চেষ্টা করে খেতে শুধু যখন সে ক্ষুধার্ত। এবং সে কাটা সবজি হাতের কাছে রাখে বাসাতে ও কর্মস্থলে। এইভাবে, সে কখনই ভীষণ ক্ষুধার্ত বোধ করে না।





## সঠিক পরিমাণ খান

সঠিক পরিমাণ খাওয়া স্বাস্থ্যকর মনোভাবের একটি অংশ। এই পরামর্শগুলি কাজে লাগিয়ে দেখুন।

- ✓ শুধু ক্ষুধা পেলেই খাবেন। আপনার ক্ষুধা পাবার ইঙ্গিতগুলির প্রতি নজর দিন। অন্য কারণে খাবারের চেষ্টা করবেন না, যেমন বিরক্ত লাগা বা দুখী লাগার জন্য। এই অনুভূতিগুলি সামলাবার জন্য অন্যান্য উপায় বের করুন।
- ✓ কিন্তু ভীষণ ক্ষুধা পাবার জন্য অপেক্ষা করবেন না। যদি তা করেন, তাহলে অস্বাস্থ্যকর খাওয়ার পছন্দ করবেন বা বড় বেশি খাবেন।
- ✓ বড় ব্যাগ বা বাউল থেকে খাবেন না। বরং আপনার খাবার মেপে নিন। এটি করতে আপনি কত খাবেন তা নিয়ন্ত্রণ করতে আপনাকে সাহায্য করবে।
- ✓ ছোট প্লেট ব্যবহার করুন এবং একক সার্ভিং প্যাক ব্যবহার করুন। এগুলি আপনাকে আরো সন্তুষ্ট বোধ করতে সাহায্য করবে।
- ✓ আপনার খাবারের উপর নজর দিন - যেরকম এর স্বাদ, গন্ধ, চেহারা ও শব্দ হয়। চেষ্টা করুন খাবার সময় না পড়তে, গাড়ি না চালাতে, বা টিভি না দেখতে। আপনি আপনার খাবার উপভোগ করবেন।
- ✓ আস্তে খান। এটি আপনার মস্তিষ্কে সুযোগ দেয় এই বার্তাটি পেতে যে আপনার পেট ভরে গেছে।
- ✓ যখন মনে হবে পেট ভর্তি হয়ে গেছে তখন থামুন। আপনার ক্ষুধা পাবার ইঙ্গিতগুলির প্রতি মনোযোগ দিন। ঠেসে খাবেন না।







## Prevent T2 এর জন্য স্বাস্থ্যকর পছন্দসমূহ

স্বাস্থ্যকর পছন্দ করা হলো খাবারের প্রতি স্বাস্থ্যকর মনোভাবের একটি অংশ। এমন বস্তু বেছে করুন যা:

- ক্যালরি, ফ্যাট, এবং চিনি কম আছে
- ফাইবার ও পানিতে/জলে ভরপুর
- ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং প্রোটিনে বেশি মাত্রায় পরিপূর্ণ

এর পরিবর্তে....		বেছে নিন...	
½ কাপ চকোলেট পুডিং (153 ক্যালরি)		½ কাপ সাদাহরণ ফ্যাটমুক্ত দই 1 চা চামচ জ্যাম (85 ক্যালরি)	
1 কাপ তেলে-রোস্ট করা আমন্ড (953 ক্যালরি)		1 কাপ বাতাসে পপ করা পপকর্ন (31 ক্যালরি)	
1 টি মাঝারি মাপের ছাকা তেলে ভাজা ফ্রেশ ফ্রাই (378 ক্যালরি)		1 টি সিড স্যালাড (17 ক্যালরি)	
1 টি টুকরো পেপারনি পিজা (338 ক্যালরি)		1 টি কাপ মাইনস্ট্রন সুপ (127 ক্যালরি)	
½ কাপ সালসা কন কুয়েসো (179 ক্যালরি)		½ কাপ সাধারণ সালসা (38 ক্যালরি)	
1 কাপ লেবুর রস (122 ক্যালরি)		1 টি মাঝারি মাপের লেবু (69 ক্যালরি)	



## Prevent T2 এর জন্য স্বাস্থ্যকর পছন্দসমূহ

স্বাস্থ্যকর পছন্দের জন্য আপনার ধারণাগুলি লিখুন। নিচে দেওয়া চার্টের বা দিকের কলামে, আপনি যে খাবারটি পরিবর্তন করতে চান সেটি লিখুন। ডান দিকের কলামে একটি স্বাস্থ্যকর বদলের কথা লিখুন।

এর বদলে....	বেছে নিন...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



## বন্ধন প্রণালী পরিবর্তন

যেদিন থেকে তার চিকিত্সক অ্যান্থনিকে বলেছেন যে তার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে, সে চিন্তিত যে তার নতুন ডায়েট খাবার থেকে সব আনন্দ বার করে নেবে তার জন্য। সে রান্না করতে ভালোবাসে, কিন্তু সে স্বাস্থ্যকর রান্না সম্বন্ধে খুব বেশি কিছু জানে না। সে মনে করে তাকে অনেক পরিমাণে কাঁচা পালং শাক খেতে হবে। এখানে স্বাস্থ্যকর পছন্দগুলি উপভোগকর করার জন্য কিছু উপায় দেওয়া আছে।

- আপনার প্রিয় পদগুলিকে আরো স্বাস্থ্যকর করে তুলতে সেগুলিকে পাল্টান।
- এমন চিজ বেছে নিন যা স্বাদ জোরালো এবং ফ্যাট কম, যেমন পার্মেসিয়ান এবং ফেটা।
- ভালো মানের বস্ত্র বাছাই করুন।
- বিভিন্ন ধরনের স্বাদ, গন্ধ, বর্ণ, গঠনসহ জিনিস বেছে নিন।
- সবুজ বীন ও ব্রকোলির মত সস্তী হালকা করে ভাজুন, যাতে সেগুলি রঙিন ও মুচমুচে থাকে।
- গাছড়া, লেবুর রস, ভিনিগার, সালসা, মশলা, ঝাল সস, সাধারণ ফ্যাটহীন দই, টম্যাটো সস, বা কম-ফ্যাটের স্যালাড ড্রেসিং দিয়ে খাবার সজ্জিত করুন।
- সবজি ও মাংস গ্রিল বা রোস্ট করুন যাতে তাদের স্বাদ প্রস্ফুটিত হয়।
- নতুন রন্ধন কৌশল এবং প্রণালী শিখুন বই, রচনা এবং ভিডিও থেকে। অথবা, একটি স্বাস্থ্যকর রান্নার ক্লাস করুন।
- বন্ধু ও পরিবারের সাথে চিন্তা ও রান্না ভাগ করে নিন।
- নতুন পদ এবং উপাদান চেষ্টা করে দেখুন।







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

চাপ নিয়ন্ত্রণ করা

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

চাপ নিয়ন্ত্রণ করলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

### এই সেশনে আমরা যা নিয়ে বলব:

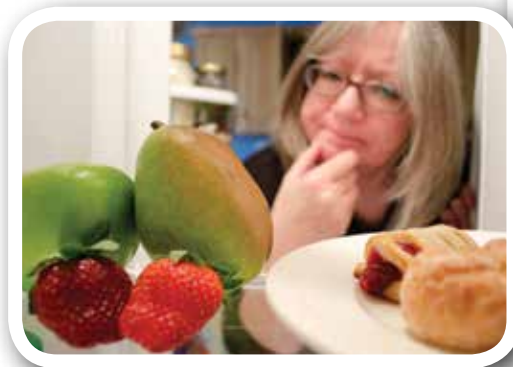
- চাপের কিছু কারণ
- চাপ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সংযোগ
- চাপ কমানোর কিছু উপায়
- চাপ কাটিয়ে ওঠার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায়

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ জানুন কোন কোন পরিস্থিতি আপনাকে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে। কিভাবে সেগুলি কাটিয়ে উঠবেন তার পরিকল্পনা করুন।
- ✓ আপনি যেগুলি ভালোবাসেন না বা আপনার করার প্রয়োজন নেই সেগুলিকে “না” বলতে শিখুন।







## বারবারার কাহিনী

বারবারার বয়স 45 বছর। তিনি সমস্ত দিক থেকে চাপ অনুভব করেন। তার বাচ্চারা এখনও হাই স্কুলে পড়ে। তার বাবার শরীর ভালো নেই। তাছাড়া বারবারা পূর্ণ সময়ের কাজে যুক্ত ও তিনি বিবাহবিচ্ছিন্ন।

বারবারার ডাক্তার তাকে বলেছেন যে তার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে। ডাক্তার তাকে ভালো খাবার খেতে বলেছেন এবং শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে বলেছেন যাতে তার ওজন কমে।

বারবার কাছ্বে এসব দীর্ঘশ্বাসের মতো। তার কাছ্বে নিজের প্রতি যত্ন নেওয়া মানে কাজ বেড়ে যাওয়া।

**যখন আপনি চাপে থাকবেন, তখন আপনার এইসব অনুভূতি হতে পারে:**

- রাগান্বিত
- বিরক্ত
- উদ্ভিন্ন
- বিভ্রান্ত
- অধীর
- বিষন্ন থাকা
- উদ্ভিন্ন

**এছাড়াও আপনার এগুলি থাকতে পারে:**

- মাথা, পিঠ বা ঘাড়ের ব্যাথা
- হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া
- পেশী শক্ত হয়ে যাওয়া
- পেটে ব্যাথা

### চাপ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সংযোগ:

অতিরিক্ত চাপের ফলে যা হতে পারে:

1. আপনার শরীরের রসায়ন এমনভাবে পরিবর্তন হবে যার কারণে আপনার ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যাবে
2. অস্বাস্থ্যকর উপায়ে কাজ করবেন





## বারবারার কাহিনী

নিজে ভালো থাকার জন্য ডাক্তার দেখানোর পর বারবারা বাসা গিয়ে প্রচুর আইসক্রীম খায়।

**যখন আপনার চাপ থাকে, তখন আপনার এইসব করতে পারেন:**

- খুব বেশী মদ্যপান
- ভুলে যাওয়া
- যেসব জিনিস আপনার করার দরকার সেগুলি না করা
- কিছুই না করে চারিদিকে ছুটে বেড়ানো
- কম ঘুম, খুব বেশী বা উভয়ই
- ধোঁয়া
- খুব বেশী ওষুধ নেওয়া
- খুব বেশী কাজ করা



**আপনি এগুলি করতে পারেন:**

- খাওয়া বা পান করা সম্পর্কে অস্বাস্থ্যকর জিনিস পছন্দ করতে পারেন
- সুস্থতার লক্ষ্য মেনে না চলা
- টিভি বা ভিডিও দেখে প্রচুর সময় কাটাতে পারেন বা কম্পিউটার ব্যবহার করতে পারেন

বারবারা “না” বলতে জানেন না। উনার করণীয় নয় এমন কাজও উনি করেন।

উদাহরণস্বরূপ, যখন তিনি তার বাচ্চাদের সঙ্গে শপিংয়ে যান তখন তারা জিনিস কেনার বায়না করে। সাধারণত তিনি তাদের চুপ করাতে তাদে চাহিদা পূরণ করে। এর ফলে বারবারা চাপ লাগে।

বারবারা “না” বলা শিখবেন সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। পরের বার যখন তিনি তার বাচ্চাদের সঙ্গে শপিংয়ে যান তখন তারা জিনিস আইসক্রীম খাওয়ার বায়না ধরে। এইবার তিনি “না” বলেন! তিনি গোঁ ধরে থাকেন। তিনি নিজের প্রতি গর্বিত!





## চাপ কমানোর উপায়

চাপ প্রতিরোধ করার কোনো সফল উপায় নেই। কিন্তু আপনার জীবনে চাপ কমানোর উপায় আছে। এই পরামর্শগুলি কাজে লাগিয়ে দেখুন।

- ✓ **সাহায্য চান।** সহায়তার জন্য আপনার বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারকে জিজ্ঞাসা করুন। তারা আপনার প্রতি যত্নশীল এবং আপনার জন্য সেরাটা চাইবেন। আপনি তাদের অন্য সময়ে সাহায্য করতে পারেন।
- ✓ **পরিপাটি থাকুন।** আপনার জিনিস ঠিকঠাক রাখুন।
- ✓ **পর্যাপ্ত ঘুমান।** প্রতি রাতে ৪ ঘন্টার জন্য সবচেয়ে ছুটে আসা/যাওয়া করুন।
- ✓ **মজা করুন!** আপনার মনপছন্দ জিনিস করার জন্য সময় বার করুন। বন্ধুর সঙ্গে হাঁটতে পারেন, বই পড়ুন বা একটি ভিডিও দেখুন... যেটা আপনার ভালো লাগে।
- ✓ **শুধু “না” বলুন।** আপনি যেগুলি ভালোবাসেন না বা আপনার করার প্রয়োজন নেই সেগুলিকে “না” বলতে শিখুন।
- ✓ **নিজেকে জানুন।** কোন পরিস্থিতিতে আপনি চাপ পড়ে যান তা বুঝুন। কিভাবে সেগুলি কাটিয়ে উঠবেন তার পরিকল্পনা করুন।
- ✓ **করণীয় তালিকা করুন।** সবথেকে জরুরী জিনিসগুলিকে সবার আগে করুন।
- ✓ **নিজেকে স্মরণ করান** নোট, ক্যালেন্ডার টাইমার ব্যবহার করুন, যেটি আপনার জন্য কাজ করে।
- ✓ **ছোট, করতে পারবেন এমন লক্ষ্য সেট করুন।** বড় বড় লক্ষ্য ছোট ছোট ভাগে ভাগ করুন (যেমন ওজন কমানো)।
- ✓ **সমস্যার সমাধান করুন।** যখন আপনার কোনো সমস্যা রয়েছে তখন অবিলম্বে তা সমাধানের চেষ্টা করুন। এটা করলে, সেটা আপনার জীবনে আর চাপের কারণ হয়ে উঠবে না।
- ✓ **আপনার শরীর ও মনের যত্ন নিন।** এই ভাবে, আপনি আপনার চাপপূর্ণ পরিস্থিতিগুলি সামলানোর জন্য আরো প্রস্তুত হতে পারবেন।

আপনার জীবনে আপনি  
কিভাবে চাপ কমাবেন?

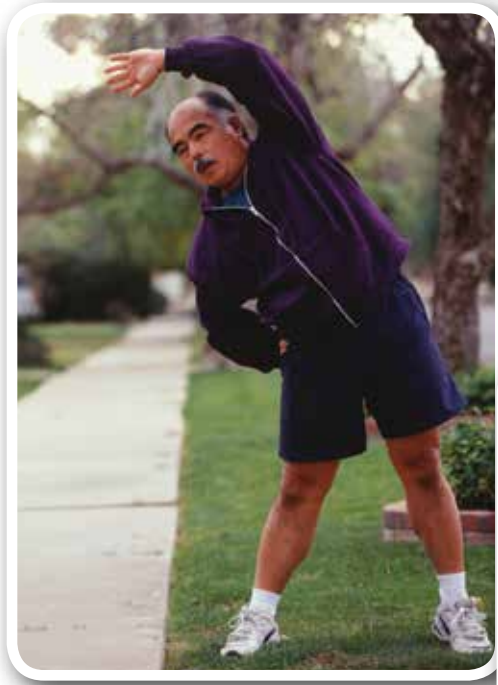




## চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায়

চাপ লাগছে? কুকি খাওয়া কমান! এর পরিবর্তে চাপ কাটিয়ে ওঠার এইসব স্বাস্থ্যকর উপায় দিয়ে চেষ্টা করুন।

- ✓ **মনে মনে 20 পর্যন্ত গুনুন।** এটি আপনার মস্তিষ্কে বিরতি দেবে।
- ✓ **নিজের গা জুড়ান।** মাসাজ করান, হট বাথ করুন, এক কাপ ভেসজ চা খান বা কিছু মন শান্ত করার গান করুন।
- ✓ **নিজের সঙ্গে উত্সাহিত করার মতো কথাবার্তা বলুন।** শান্ত করার মতো কিছু বলুন যেমন: “তাড়াতাড়ি করার দরকার নেই। হাতে সময় আছে।”
- ✓ **আরাম করার কিছু উপায় ব্যবহার করে দেখুন।** আপনি সেগুলিকে সরাসরি বন্ধে পাবেন।
- ✓ **শরীর প্রসারিত করুন।** যোগা বা অন্যান্য স্ট্রেচের ব্যায়াম করুন।



### আরাম করার উপায়

ফল পেতে সময় লাগতে পারে। দিনে অন্তত 10 মিনিট অনুশীলন করার চেষ্টা করুন। ইচ্ছা হলে, মন শান্ত হয় এমন গান শুনুন।

প্রথমে, আরাম করা সহজ হতে পারে যদি আপনি অন্ধকার, শান্ত ঘরে শুয়ে থাকেন। কিন্তু সময়ের সাথে, আপনি যে কোনো সময়ে, যে কোন জায়গায় আরাম করতে পারবেন।

**আপনার পেশীদের আরাম দিন।** আপনার মুখের বলিরেখা ও ভাঁজ করুন। 5 সেকেন্ডের জন্য ধরে থাকুন। এখন ছাড়ুন। আপনার মুখের পেশীগুলিকে আরাম দিন। আপনার চোয়াল, কাঁধ, হাত, বুক, পায়ের পেশী একইভাবে টিপে আরাম করুন।



## চাপ সামলাবার কিছু স্বাস্থ্যকর উপায়

- ✓ **শ্বাস নিন।** যদি পারেন তাহলে যে কারণে আপনার চাপ তা থেকে কিছুটা বিরতি নিন।
- ✓ **আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলুন।** কোনো বন্ধু বা কাউন্সেলরকে বলুন আপনার কেমন লাগছে।
- ✓ **ক্যাফিন কমান।** ক্যাফিন আপনাকে উত্তেজিত ও উদ্বিগ্ন করে তুলতে পারে।
- ✓ **কাজ করতে থাকুন!** শারীরিকভাবে তৎপর থাকার মতো কিছু করুন তা আপনার রক্তে হাঁটার মতো কিছু হতে পারে।
- ✓ **মজার কিছু করুন।** বাইরে গিয়ে নাঁচ করুন, শপিংয়ে যান, কোনো ঝুকে ফোন করুন। আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু করুন অবশ্যই যদি সেটি স্বাস্থ্যকর হয়।
- ✓ **স্পষ্টভাবে চিন্তা করুন।** যতটা খারাপ মনে হচ্ছে ততটা খারাপ নাও হতে পারে।



### আরাম করার উপায়

**ধ্যান করুন।** এমন সহজ সরল কিছুতে দৃষ্টি নিবদ্ধ করুন যাতে আপনার মন শান্ত থাকে। এটি ছবি বা শব্দ হতে পারে।

যদি অন্য কারো চিন্তা মনে আসে চিন্তা করবেন না। শুধু আপনার ছবি বা শব্দতে ফিরে যান।

**কল্পনা করুন।** এমন কোনো দৃশ্য কল্পনা করুন যা থেকে আপনি অনেক শান্তি অনুভব করেন। নিজেকে সেখানে রেখে কল্পনা করার চেষ্টা করুন।

### গভীরভাবে শ্বাস নিন।

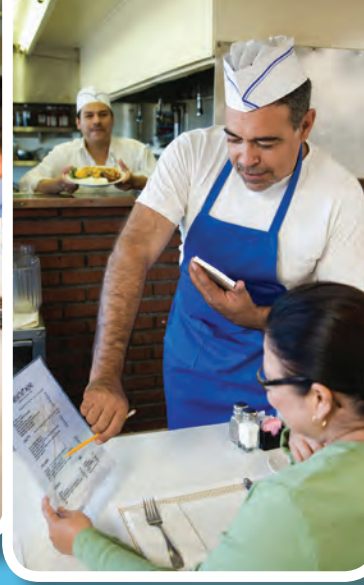
আপনার পেটের পেশীগুলিকে আরাম দিন। একহাত আপনার পাঁজরের নিচে রাখুন। নাক দিয়ে আস্তে করে গভীরভাবে শ্বাস নিন। আপনার হাত উপরে উঠছে তা অনুভব করুন।

এখন আপনার মুখ দিয়ে আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়তে শুরু করুন।

শ্বাস যে ভালোভাবে ছাড়ছেন তা নিশ্চিত করুন। আপনার হাত নিচে নামছে তা অনুভব করুন।







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

বাসার বাইরে স্বাস্থ্যকর খাবার খান

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

বাসা থেকে বাইরে থাকার সময় স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে তা টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- রেস্টোরাঁ এবং সামাজিক অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার কিছু প্রতিবন্ধকতা
- কিভাবে এই চ্যালেঞ্জগুলির জন্য পরিকল্পনা করবেন এবং সামলাবেন

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন উপাদান এবং কিভাবে খাবার প্রস্তুত হয়েছে তা সম্বন্ধে।
- ✓ বাসাতে স্বাস্থ্যকর জলখাবার খান সামাজিক অনুষ্ঠানের আগে। এর ফলে স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে আপনার সাহায্য হবে।





## হোসের কাহিনী

হোসের চিকিত্সক তাকে বলেছেন যে তার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে। সুতরাং তাকে তার খাবার ধরন বদলাতে হবে। হোসে প্রতিদিন বাসাতে স্বাস্থ্যকর ব্রেকফাস্ট এবং ডিনার করে। কিন্তু মধ্যাহ্নভোজনের কথা একেবারে অন্য।

হোসে একজন নির্মাণকার্যের ঠিকাদার। দিনের বেলায়, সে সব সময় একটি কর্মস্থল থেকে আরেকটি কর্মস্থলে দৌড়ে বেড়ায়। সে তার মধ্যাহ্নভোজন করে একটি ফাস্ট-ফুড-ড্রাইভ-থ্রুতে। সে সাধারণত একটি বার্গার, ভাজা এবং সোডা খায়।

হোসে তার পরিবারের সাথে একসাথে সময় কাটাতে ভালোবাসে। কিন্তু এইসব অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া তার পক্ষে খুব কঠিন হয়ে পড়ে। স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলি খুঁজে পেতে তার সমস্যা হয়। তার মা তাকে জোর করে তার এম্পানাডা খাওয়ান। সে ওনার মনে কষ্ট দিতে চায় না বলে একটি মাত্র নেয়।

বাসা থেকে বাইরে খাবার সময় সে স্বাস্থ্যকর খাবারের বিকল্প বেছে নেওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়। আগের দিন রাতে সে এক স্বাস্থ্যকর মধ্যাহ্নভোজন গুছিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করে। যদি তাকে মধ্যাহ্নভোজন কিনতে হয়, তাহলে সে একটি স্যালাড সহ টার্কি স্যান্ডউইচ অর্ডার করে। সোডার বদলে সে এখন পানি/জল খায়। হোসে তার মায়ের এম্পানাডা খাবার অনুরোধে “না, ধন্যবাদ” বলায় আরো অভ্যস্ত হচ্ছে।





## রেস্তোরাঁতে স্বাস্থ্যকরভাবে খান

স্বাস্থ্যকর বিকল্প পাবার সম্ভাবনা বেশি এই সব স্থানে:

- স্যালাড বার সহ স্থানে
- বসে-খাবার রেস্তোরাঁতে
- নিরামিষ রেস্তোরাঁতে

স্বাস্থ্যকর বিকল্প পাবার সম্ভাবনা কম এই সব স্থানে:

- যত-খেতে-পারেন বুফেতে
- বাগার রেস্তোরাঁতে
- বেশির ভাগ ফাস্ট ফুড রেস্তোরাঁতে
- পিজা রেস্তোরাঁতে

মেনুতে এই শব্দগুলি খুঁজুন:

- বেক করা
- হালকা
- ব্রয়েল করা
- কম-ফ্যাট বা ফ্যাট-মুক্ত
- ডায়েট
- ধুমায়িত
- গ্রিল করা
- উদ্ভিজ্জ তেল
- স্বাস্থ্যকর
- সম্পূর্ণ দানা বা সম্পূর্ণ গম

একটি বস্তু স্বাস্থ্যকর কিনা বের করতে, জিজ্ঞাসা করুন:

- এটি কিভাবে তৈরি?
- এতে কি উপাদান আছে?
- কি ধরনের তেলে এটি রান্না করা?







## বেস্তোরাঁতে স্বাস্থ্যকরভাবে খান

### স্বাস্থ্যকর পরিবর্তন করতে জিজ্ঞাসা করুন:

- ভাজার পরিবর্তে আমি কি এটা বেক করা/প্টিম করা/ব্রয়ল করা/গ্রিল করা পেতে পারি?
- আমি কি আমার স্যান্ডউইছে অতিরিক্ত সবজি পেতে পারি চিজের বদলে?
- আমি কি আমার ড্রেসিং/সস/গ্রেভি/টক ক্রিম/ মাখন এর সাথে পেতে পারি?
- আমি কি একটা বেক করা আলু পেতে পারি ভাজার পরিবর্তে?
- আমি কি একটা স্যালাড পেতে পারি কোলস্লয়ের পরিবর্তে?
- এটা কি সবজির তেলে রান্না করা যেতে পারে ফ্যাট/মাখনের পরিবর্তে?
- আমি কি কিছু ফল পেতে পারি ডেজার্ট এর পরিবর্তে?
- রান্না করার আগে কি মাংশ থেকে ফ্যাট ছাড়িয়ে দেওয়া যেতে পারে?
- মুরগি থেকে কি চামড়া ছাড়িয়ে দেওয়া যেতে পারে রান্নার আগে?
- আমি কি আমার কফির সাথে স্কিমড দুধ খেতে পারি হাফ-এন্ড-হাফের পরিবর্তে?
- আমি কি লেবু ও পানি/জল পেতে পারি সোডার পরিবর্তে?



### স্বাস্থ্যকর পরিমাণ স্বাস্থ্যকর পরিমাণ পাবার জন্য, জিজ্ঞাসা করুন:

- আমি কি এই জিনিসটির সব চেয়ে ছোট আয়তন পেতে পারি?
- আমি কি মূল কোর্সের বদলে একটি এপিটাইজার পেতে পারি?
- আমি আর আমার বন্ধু কি এই জিনিসটি ভাগ করে নিতে পারি?
- আমি কি একটি টু-গো বাক্স পেতে পারি যখন আপনি আমার খাবার নিয়ে আসবেন? (তাহলে আপনি অর্ধেকটি বাক্সে ভরে নিতে পারবেন খাওয়া শুরু করার আগে!)





## সামাজিক অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকরভাবে খান

### সামাজিক অনুষ্ঠানের জন্য প্রস্তুত হতে:

- বাসাতেই স্বাস্থ্যকর জলখাবার খেয়ে নিন যাতে সেখানে অতিরিক্ত খিদা না পায়। এর ফলে অনুষ্ঠানে স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে আপনার সাহায্য হবে।
- নিমন্ত্রণকর্তাকে আপনার খাবারের পরিকল্পনা সম্বন্ধে বলুন। তাদের বলুন আপনি এভাবে খাচ্ছেন কারণ আপনি টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে চান। তাদের বলুন আপনার চেষ্টার সাথে সহায়তা করতে।
- কিছু স্বাস্থ্যকর পছন্দের কথা বলুন।
- জিজ্ঞাসা করুন আপনি সাথে স্বাস্থ্যকর কিছু আনতে পারেন কিনা।
- “না, ধন্যবাদ”, বলার অভ্যাস করুন।



### সামাজিক অনুষ্ঠান চলাকালীন স্বাস্থ্যকরভাবে খাবার জন্য:

- নিজেকে একটি ছোট সুস্বাদু খাবার দিন।
- জিজ্ঞাসা করুন উপাদানগুলি সম্বন্ধে এবং কিভাবে খাবারগুলি তৈরি হয়েছে।
- নিজের নিয়ে আসা স্বাস্থ্যকর খাবারটি খান।
- স্টার্চ বিহীন সবজি বা ব্রথ ভিত্তিক সুপ দিয়ে নিজের পেট ভরান।
- আপনার হাতে একটি পানির/জলের গ্লাস রাখুন।
- মদ সীমিত করুন।
- “না, ধন্যবাদ”, বলুন।
- বুক থেকে দূরে থাকুন।
- অন্য নিমন্ত্রিতদের আপনার খাবার পরিকল্পনা সম্বন্ধে বলুন, এবং কেন আপনি তা অনুসরণ করছেন।









# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

তাড়না বা উদ্দীপনা দমন করা

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

তাড়না বা উদ্দীপনা দমন করা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- কিছু অস্বাস্থ্যকর খাবারের কেনাকাটার সমস্যা এবং তা কাটিয়ে ওঠার উপায়।
- কিছু অস্বাস্থ্যকর খাবারের অভ্যাসের সমস্যা এবং তা কাটিয়ে ওঠার উপায়।
- কিছু বসে থাকার অভ্যাসের সমস্যা এবং তা কাটিয়ে ওঠার উপায়।



### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ আপনার ভালবাসার লোকদের জন্য মুখরোচক খাবার কেনার বদলে, এক স্বাস্থ্যকর উপায়ে তাদের প্রতি আপনার ভালবাসা দেখান।
- ✓ টিভি দেখার সময় যদি আপনি জলখাবার খান তাহলে বড় পত্র থেকে বা ব্যাগ থেকে খাওয়া এড়িয়ে চলুন। এক পরিমাপ খাবার নিন - এবং সেটুকুতেই সীমিত থাকুন।
- ✓ আপনি যদি সব সময় কাউচে শুয়ে থাকেন এবং টিভি দেখেন নৈশ ভোজের পরে, তাহলে বিজ্ঞাপন চলার সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন।



## মার্তার কাহিনী

মার্তা সবে জানতে পেরেছেন যে তার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে। তাই তার খাবারের এবং সুস্থতার অভ্যাসগুলি পরিবর্তন করতে হবে।

যে কোন একটি গতানুগতিক দিনে, মার্তা ঘুম থেকে ওঠেন সকালে 5:30-র সময়। রান্নাঘরে ডুকেই, তিনি কফি বানাতে শুরু করেন। কেবল সেই গন্ধটিই তাকে জাগিয়ে তোলে। তারপর তিনি একটি প্যাস্ট্রি গরম করেন কফিতে চুবিয়ে খাবার জন্য।

বিকেল ৩টার মধ্যে, তার আবার ঘুম ঘুম লাগে। তাই তিনি কর্মীদের লাউঞ্জে কফি মেশিনের সামনে থামেন। ভেন্ডিং মেশিনে, তিনি আরেকটি প্যাস্ট্রি কেনেন কফিতে চুবিয়ে খাবার জন্য।

পরে সেই সন্ধ্যায়, মার্তার প্রয়োজন হয় একটি চাপপূর্ণ দিনের পর আরাম করার। তাই তিনি কাউচে জড়োসড় হয়ে টিভি দেখেন। একটি বিজ্ঞাপনের বিরতির সময় তিনি এক ব্যাগ চিপস এবং একটি বিয়ার নিয়ে আসেন।

মার্তার জীবনের কোন দিকগুলো তাকে অস্বাস্থ্যকরভাবে জীবনযাপনে মদত দেয়?



মার্তা তার সমস্যাগুলির মোকাবিলা করার সিদ্ধান্ত নেয়। আজকাল তিনি বেশি ঘুমোন, তাই তিনি আর গের মত অতটা ঘুম ভাব বোধ করেন না। তিনি এখনো তার সকালের এবং বিকেলের কফি খান। কিন্তু ব্রেকফাস্টে প্যাস্ট্রি না খেয়ে, তিনি কিছু বেরি সহ সাধারণ ফ্যাটশুন্য দই খান।

মার্তা কর্মস্থলে ভেন্ডিং মেশিন থেকে দূরে থাকে। তার পরিবর্তে তিনি কচি গাজর খান।

মার্তা এখনো টিভি দেখেন একটি চাপপূর্ণ দিনের পর আরাম করার জন্য। কিন্তু তিনি এখন একটি নিশ্চল বাইক চড়েন বা ওজন তোলেন তা দেখার সময়। আর এখন তিনি সবজি কেটে নিয়েছেন তার সন্ধ্যার খাবারের জন্য চিপস এবং বিয়ারের বদলে।



## কিভাবে সমস্যাগুলি সামলানো যায়

সমস্যাগুলি সামলানো চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ সমস্যা দেওয়া হলো এবং তা সামলানোর কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

কেনাকাটা সংক্রান্ত সমস্যা	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি ক্ষুধার্ত।	<input type="checkbox"/> কেনাকাটা করতে যাওয়ার আগে একটি স্বাস্থ্যকর খাবার খান।	<input type="checkbox"/> _____
আমার দুখী/ চিন্তিত/চাপপূর্ণ/ রাগান্বিত মনে হয়।	<input type="checkbox"/> কেনাকাটা করতে যাওয়া পিছিয়ে দিন যতক্ষণ না আপনি ভালো অনুভব করছেন। <input type="checkbox"/> আপনার অনুভূতি গুলি এক স্বাস্থ্যকর উপায়ে সামলান। উদাহরণস্বরূপ, কিছু গভীর শ্বাস নিন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
সেটি বিক্রির জন্য আছে, বা আমার কাছে তার জন্য একটি কুপন আছে।	<input type="checkbox"/> বিভিন্ন পথ খুঁজুন স্বাস্থ্যকর বস্তুর উপর টাকা বাঁচাবার জন্য। <input type="checkbox"/> অস্বাস্থ্যকর বস্তুর জন্য কুপন ক্লিপ করবেন না।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
এটি দেখতে লোভনীয়।	<input type="checkbox"/> দোকানের লোভনীয় অংশগুলি থেকে দূরে থাকুন, যেমন ক্যান্ডি, চিপস এবং আইসক্রিমের সারিগুলি। <input type="checkbox"/> অত্যন্ত কম পরিমাণ কিনুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি আইসক্রিমের বার কিনুন, সম্পূর্ণ কন্টেইনারের পরিবর্তে। <input type="checkbox"/> একটি স্বাস্থ্যকর সংস্করণ কিনুন। কিন্তু পুষ্টিগত তথ্যগুলি ভালো করে দেখুন। শুধু “স্বাস্থ্যকর” শব্দটির উপর ভরসা করবেন না। <input type="checkbox"/> মনে রাখুন যে দোকানের লক্ষ্য হলো আপনাকে দিয়ে জিনিসপত্র কেনানো।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি সব সময় এটি কিনি।	<input type="checkbox"/> একটি তালিকার সাহায্যে কেনাকাটা করুন, এবং তা অনুযায়ী কিনুন। <input type="checkbox"/> নিজেকে মনে কোরান যে আপনি এখন আগের চেয়ে ভালো বস্তু পছন্দ করছেন। <input type="checkbox"/> একটি ভিন্ন দোকানে চেষ্টা করুন, যেমন খামারের স্ট্যান্ড।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
এটি আমার স্বামী/ স্ত্রী/বান্ধা/নাতি/ নাতনিদের জন্য।	<input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর উপায়ে আপনার ভালবাসা প্রকাশ করুন। এটি আপনার জন্য ভালো হবে - এবং তাদের জন্যও।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## কিভাবে সমস্যাগুলি সামলানো যায়

থাওয়াদাওয়া সংক্রান্ত সমস্যা	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি ক্ষুধার্ত।	<input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর কিছু খান। <input type="checkbox"/> যখন মনে হবে পেট ভর্তি হয়ে গেছে তখন থামুন। <input type="checkbox"/> একটি ছোট প্লেট ব্যবহার করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
টিভি দেখতে আমি অল্প অল্প করে খেতে ভালোবাসি।	<input type="checkbox"/> বড় পাত্র থেকে বা ব্যাগ থেকে খাওয়া এড়িয়ে চলুন। নিজেকে একটি মাত্র খাবারের মাপ দিন - এবং সেটুকুতেই সীমিত থাকুন। <input type="checkbox"/> সেলাই করুন, একটি নিশ্চল বাইক চালান, রেসিস্টিয়াম ব্যাল্ড ব্যবহার করুন, বা ওজন তুলুন বরফ। <input type="checkbox"/> বরং চিনি ছাড়া গাম চিবান। অথবা স্টার্চমুক্ত সবজি খান, যেমন সেলারি। <input type="checkbox"/> কম টিভি দেখুন। <input type="checkbox"/> শুধু রান্নাঘর/খাবার ঘরের টেবিলে খান।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি নিজেকে দুখী/চিন্তিত/চাপপূর্ণ/রাগান্বিত অনুভব করি।	<input type="checkbox"/> আপনার অনুভূতিগুলি স্বাস্থ্যকর ভাবে সহজ করে তুলুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি বন্ধুর সাথে কথা বলুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার একঘেয়ে লাগে।	<input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর কিছু করুন: হাঁটতে যান, লোনের ঘাস কাটুন, বা একটি নতুন স্বাস্থ্যকর রন্ধন প্রণালী খেয়ে দেখুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার নিঃসঙ্গ লাগে।	<input type="checkbox"/> আপনার বন্ধু বা পরিবারের সাথে যোগাযোগ করুন। <input type="checkbox"/> মানুষের সাথে দেখা করুন: কোনো ক্লাসে যাওয়া শুরু করুন, কোনো দলে বা ক্লাবে যোগ দিন, বা স্বেচ্ছাসেবী হন। <input type="checkbox"/> কোন প্রাণী পোষার কথা ভাবুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
এটি পাওয়া বা তৈরি করা সহজ।	<input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর বস্তু জড়ো করুন যা পাওয়া বা তৈরি করা সহজ, যেমন কচি গাজর।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____





## কিভাবে সমস্যাগুলি সামলানো যায়

থাওয়াদাওয়া সংক্রান্ত সমস্যা	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
এটি দেখতে বা গন্ধে লোভনীয়।	<p><b>বাসাতে:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনি পছন্দ করেন এমন বস্তু জড়ো করে রাখুন। নিশ্চিত করুন সেগুলি দৃশ্যমান এবং খাবার জন্য তৈরি। উদাহরণস্বরূপ, কাটা সবজি আপনার ফ্রিজে রাখুন এবং এক বাটি ফল রাখুন আপনার টেবিলে।</li> <li><input type="checkbox"/> অস্বাস্থ্যকর বস্তু বাসাতে রাখবেন না।</li> <li><input type="checkbox"/> অস্বাস্থ্যকর বস্তু চোখের আড়ালে রাখুন বা সেগুলির নাগাল পাওয়া কঠিন করে তুলুন।</li> </ul> <p><b>কর্মস্থলে:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ভেন্ডিং মেশিন বা “বিনামূল্যের” খাবারের থেকে দূরে থাকুন।</li> <li><input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর খাবার হাতের কাছে রাখুন।</li> </ul>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
এটি খাবার আনন্দদায়ক স্মৃতি আমার আছে।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর করতে এটি পরিবর্তন করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> খুবই ছোট পরিমাণ খান।</li> <li><input type="checkbox"/> অন্য কারো সাথে ভাগ করে নিন।</li> <li><input type="checkbox"/> নতুন স্মৃতি তৈরি করুন স্বাস্থ্যকর খাদ্য খাবার।</li> </ul>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি খাবার নষ্ট করতে চাই না।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ছোট পরিমাণ রান্না করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> অবশিষ্টগুলি ফ্রিজে বা ফ্রিজারে সংরক্ষণ করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> সেটি দিয়ে দিন।</li> <li><input type="checkbox"/> নিজেকে মনে কোরান যে আপনার স্বাস্থ্য বেশি গুরুত্বপূর্ণ কয়েক কামড় খাবারের চেয়ে।</li> </ul>	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## কিভাবে সমস্যাগুলি সামলানো যায়

খাওয়াদাওয়া সংক্রান্ত সমস্যা	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি সব সময় এটি পাই ড্রাইভ-থ্রুতে খাবারের পরে।	<input type="checkbox"/> আরেকটি পথ নিন যাতে আপনাকে এই ড্রাইভ-থ্রু পাস দিয়ে না যেতে হয়। <input type="checkbox"/> আপনার গাড়িতে বসে থাকেন না। <input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর কিছু অর্ডার দিন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি অস্বাস্থ্যকর খাবারের ছবি বা ভিডিও দেখি।	<input type="checkbox"/> সেগুলি না দেখার চেষ্টা করুন। <input type="checkbox"/> স্বাস্থ্যকর খাবারের ছবি এবং ভিডিও দেখুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

চুপ করে বসে থাকার অভ্যাসের সমস্যা	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি ক্লান্ত।	<input type="checkbox"/> রাতে আরো ঘুমান। <input type="checkbox"/> একটি ছোট ঘুম দিন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার দুখী/চাপপূর্ণ/চিন্তিত/রাগান্বিত অনুভব করি।	<input type="checkbox"/> আপনার অনুভূতিগুলি স্বাস্থ্যকর ভাবে সহজ করে তুলুন। উদাহরণস্বরূপ, দ্রুত গতিতে হাঁটুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার জয়েন্ট/পায়ে বেদনা অনুভব করি।	<input type="checkbox"/> শারীরিকভাবে তৎপর থাকার উপায় অনুভব করুন যা আপনার শরীরের পক্ষে সহজ, যেমন সাঁতার কাটা বা যোগব্যায়াম করা।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি সব সময় কাউচে শুয়ে থাকি এবং ডিনারের পর টিভি দেখি।	<input type="checkbox"/> একটি নিশ্চল বাইক চালান, রেসিস্ট্যান্স ব্যাল্ড ব্যবহার করুন, বা ওজন তুলুন টিভি দেখার সময়। <input type="checkbox"/> বিজ্ঞাপনের সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন। <input type="checkbox"/> নৈশ আহারের পরে একটু হাঁটতে যান বরঞ্চ।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## আমার সমস্যাগুলি

আপনার সমস্যাগুলি হলো আপনার জীবনের সেই সব জিনিস যার প্রতি আপনার একটি নির্দিষ্টভাবে প্রতিক্রিয়া হবার সম্ভাবনা থাকে - তার সম্বন্ধে কোন চিন্তাভাবনা না করে। সেগুলি দৃশ্য, গন্ধ, স্থান, বা অনুভূতি হতে পারে। সেগুলি মানুষ, স্থান, ক্রিয়াকলাপ বা পরিস্থিতি হতে পারে।

কি আপনার অস্বাস্থ্যকর কেনাকাটার অভ্যাস সমস্যা করে?

---



---

কিভাবে আপনি এই সমস্যাগুলি সামলাবেন?

---



---

কি আপনার অস্বাস্থ্যকর খাবারের অভ্যাস সমস্যা করে?

---



---

কিভাবে আপনি এই সমস্যাগুলি সামলাবেন?

---



---

কি জন্য আপনি সক্রিয় থাকার বদলে চুপ করে বসে থাকেন?

---



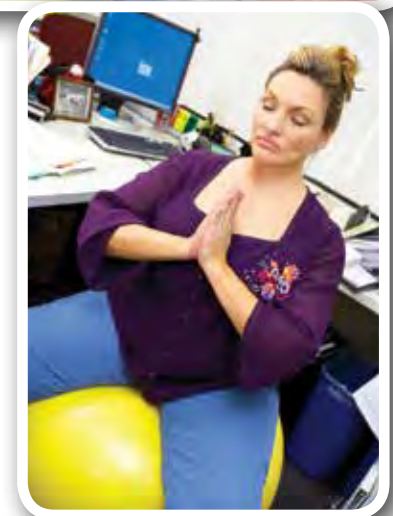
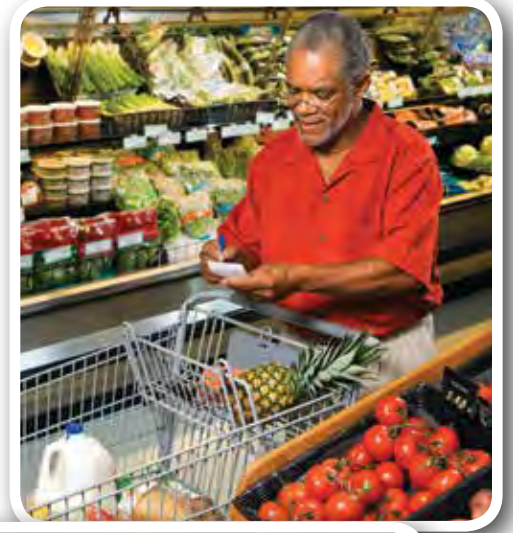
---

কিভাবে আপনি এই সমস্যাগুলি সামলাবেন?

---



---





## সাধারণ সমস্যাগুলি

### সাধারণ অস্বাস্থ্যকর কেনাকাটা সংক্রান্ত সমস্যা:

“যখন আমরা চলচ্চিত্র দেখতে যাই, আমরা সব সময় একটি বড় পপকর্নের টাব আর সোডা কিনি ভাগ করে খাবার জন্য।”

“আমার পরিবার একটি পিজা খায় প্রতি শুক্রবার রাতে।”

“আমি সব সময় ট্যাকো ট্রাকের কাছে দাঁড়াই আমার মধ্যাহ্ন বিরতির সময়।”

“আমি হাতের কাছে কুকি রাখি যখন আমার নাতি-নাতনিরা বেড়াতে আসে।”

“যখন আমার খারাপ লাগে, আমি এক পাত্র আইসক্রিম তুলে নিই।”

### সাধারণ অস্বাস্থ্যকর খাওয়ার সমস্যা:

“আমি সব সময় মিষ্টি কিছু খাই নৈশ আহারের পরে।”

“আমার বন্ধুরা এবং আমি সব সময় চিকেন উইংস, বিয়ার, এবং চিপ্স খাই যখন আমরা খেলা দেখি।”

“গির্জার পরে, আমার মহিলাদের দল কফি এবং ডোনাট খায়।”

### চুপ করে বসে থাকার সমস্যা:

“আমার বন্ধুরা এবং আমি ক্যাফেটেরিয়াতে একসাথে বসি প্রতিদিন মধ্যাহ্ন ভোজনের সময়।”

“আমি সব সময় কাজের পরে ভিডিও গেমস খেলি।”

“আমার পরিবার শনিবারগুলি সারা দিন বোর্ড গেমস খেলে।”

“নৈশ ভোজন শেষ হলে, টিভি দেখার সময় হয়।”









# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন





## সেশনের মূল বিষয়গুলি

দীর্ঘ মেয়াদে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু সুবিধা
- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলানোর কিছু উপায়
- এই কর্মসূচি শুরু করার পর আপনি কতটুকু এগিয়েছেন

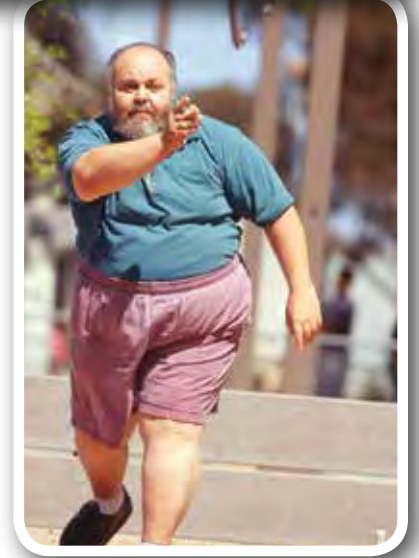


### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ আপনার “কেন” টি জানুন। প্রতিদিন নিজেকে মনে করিয়ে দিন কেন আপনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে চান। বন্ধুবান্ধব ও পরিবারকেও বলুন আপনাকে মনে করিয়ে দিতে।
- ✓ নিজেকে পুরস্কৃত করুন। নিজেকে ছোটখাটো, খাদ্য-নয়-এমন পুরস্কার দিন নিজের সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছবার জন্য। পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন আপনাকে সমর্থন করতে।





## তিও'র কাহিনী

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে তিওর। তার চিকিত্সক তাকে ২০ পাউন্ড ওজন কমাতে বলেছেন এবং সপ্তাহে অন্তত ১৫০ মিনিট কার্যকলাপের লক্ষ্য স্থির করতে বলেছেন।

প্রচুর কঠিন পরিশ্রমের পরে তিও তার ওজন এবং কার্যকলাপের লক্ষ্যে পৌঁছেছে। তার ব্লাড সুগার এখন স্বাভাবিক। তার চিকিত্সক বলেছেন তার আর এখন টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি নেই।

সময় যত এগিয়ে চলে, তিওর সময়সূচি আরো ব্যস্ত হয়ে পড়ছে। তার স্ত্রী রাতের ক্লাসে যেতে শুরু করেছেন। তাই তাকে কিছু বাসার কাজের দায়িত্ব তুলে নিতে হয়েছে যা সে করত।

তিও এখন মধ্যাহ্নের বিরতিতে ফাইফরমাস খাটেন। এর ফলে, তার আর এখন সময় হয় না মধ্যাহ্নভোজের সময় হাটবার।

সক্রিয় হবার সময় বের করা তিওর পক্ষে কঠিন। তার ওপর, সে তার ওজন কমাবার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পেরেছে তাই সে কম অনুপ্রানিত বোধ করে। তার সুস্থতার নিত্য কর্মসূচি পিছিয়ে পড়ছে।

তিও ঠিক করে সংশোধনমূলক কাজ করবে। সে তার বাচ্চাদের সাথে সক্রিয়। সে নিজেকে ছোটখাটো, খাদ্য-নয়-এমন পুরস্কার দেয় নিজের সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছবার জন্য। এবং সে তার বাচ্চাদের বলে আরো বেশি করে দৈনিক তাকে দিতে যাতে সে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার বেশি সময় পায়।

আজকে, তিওর সুস্থতার দিনপঞ্জি আবার সঠিক পথে ফিরে এসেছে। সে দীর্ঘ সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকার পরিকল্পনা করে। সে স্বাস্থ্যবান হতে চায়। তা ছাড়া, সে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় যেমন অনুভব করে তা সে পছন্দ করে।





## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

দীর্ঘ সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ এবং তা সামলাবার কিছু উপায় দেওয়া হলো। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি কম অনুপ্রানিত অনুভব করছি।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনার “কেন” টি জানুন। প্রতিদিন নিজেকে মনে করিয়ে দিন কেন আপনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে চান। পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন আপনাকে মনে করিয়ে দিতে।</li> <li><input type="checkbox"/> আগে থেকে পরিকল্পনা করুন। শারীরিক ক্রিয়াকলাপকে নিজের সময়সূচীর নিয়মিত অংশ করে তুলুন। এটি আপনার ক্যালেন্ডারে লিখুন।</li> <li><input type="checkbox"/> সুস্থ থাকার অঙ্গীকার করুন। পরিবারের সদস্য অথবা বন্ধুর সাথে কাজ করুন। একটি ফিটনেস ক্লাসে যোগদান করুন। একটি হাট্টার দলে যোগদান করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> এটাকে একটা মজাদার বিষয় করে রাখুন। শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য নতুন পন্থা প্রয়োগ করতে থাকুন যতক্ষণ না আপনি এমন কিছু খুঁজে পাচ্ছেন যা আপনি উপভোগ করেন। শরীর চর্চা করার সময় ভিডিও দেখুন অথবা সঙ্গীত শুনুন। একটি ফিটনেস অ্যাপ ব্যবহার করে দেখুন।</li> <li><input type="checkbox"/> নিজেকে চ্যালেঞ্জ করুন। নিজের জন্য নতুন সুস্থতার লক্ষ্য স্থির করুন। অথবা একটি বন্ধুর সাথে প্রতিযোগিতা করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> নিজেকে পুরস্কৃত করুন। নিজেকে ছোটখাটো, খাদ্য-নয়-এমন পুরস্কার দিন নিজের সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছবার জন্য। পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন আপনাকে সমর্থন করতে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমার হাতে জীবনযাত্রার পরিবর্তনের জন্য সময় কম।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> কাজ কর্ম করার সময় শরীর চর্চা করা। চটপট চলাফেলা করুন যখন ঘর মোছেন, ঘাস কাটেন, দোকান, অথবা কুকুর হাঁটান।</li> <li><input type="checkbox"/> স্কিনের সময়কে সক্রিয় সময় করুন। ওজন তুলুন, একটি নিশ্চল বাইক চালান, অথবা এক জায়গায় দাঁড়িয়ে হাঁটুন যখন টিভি বা ভিডিও দেখবেন।</li> <li><input type="checkbox"/> যোগাযোগে থাকুন। একটি বন্ধুর সাথে হাঁটুন। অথবা, হাঁটার সময় ফোনে কথা বলুন।</li> <li><input type="checkbox"/> কোথাও যেতে হলে হেঁটে যান। কাজে যাওয়ার সময় বাইকে চড়ে যান। গাড়ি রাখার জায়গায় একটু দূরে গাড়ি পার্ক করুন। লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন। একটি স্টপ আগে বাস থেকে নেমে পড়ুন।</li> <li><input type="checkbox"/> বিভাজন করে জম্ব করুন। আপনার 150 মিনিট 10 মিনিটের খন্ডে ভাগ করে নিন।</li> <li><input type="checkbox"/> সাহায্য চান। পরিবারের সদস্যদের বলুন আরো বেশি করে দৈনিক কাজ আপনাকে দিতে যাতে আপনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকার বেশি সময় পান।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
আমার হাতে জীবনযাত্রার পরিবর্তনের জন্য কম টাকা থাকে।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> বিনামূল্যে করা যায় এমন ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকুন যেমন হাঁটা, নাচা, এবং এক জায়গায় কুচকাওয়াজ করা।</li> <li><input type="checkbox"/> শরীরচর্চার কাপড় এবং সরঞ্জাম কিনুন সেলে।</li> <li><input type="checkbox"/> কমিউনিটি সেন্টারে বিনামূল্যে সুস্থস্বাস্থ্যের ক্লাসের খোঁজ করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> অনলাইন এবং পাঠাগারে সুস্থতার ভিডিও খুঁজুন।</li> <li><input type="checkbox"/> ব্যায়ামাগারে প্রয়োজন-ভিত্তিক ফিয়ার কথা জিজ্ঞাসা করুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আবহাওয়ার কারণে বাইরে হাঁটা কঠিন হয়ে পড়ছে।	<input type="checkbox"/> আবহাওয়া অনুযায়ী পোশাক পরুন। <input type="checkbox"/> মলে হাঁটুন। <input type="checkbox"/> শারীরিকভাবে তৎপর থাকার আরেকটি পথ চেষ্টা করুন, যেমন সাঁতার কাটা।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি আহত।	<input type="checkbox"/> আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন কিভাবে আঘাতটির চিকিৎসা করবেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনাকে বিশ্রাম নিতে হতে পারে এবং স্থানটিতে বরফ লাগাতে হতে পারে। <input type="checkbox"/> শারীরিকভাবে তৎপর থাকার আরেকটি পথ বার করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার পায়ে যদি ব্যথা হয় তাহলেও আপনি সাঁতার কাটতে পারবেন। <input type="checkbox"/> প্রয়োজন হলে স্প্লিন্ট এবং সহায়তা ব্যবহার করুন। <input type="checkbox"/> সমস্যার সাথে আরো বেশি সক্রিয় হয়ে উঠুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____





## কিভাবে আমি সক্রিয় থাকবো

কেন আপনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে চান দীর্ঘ সময় ধরে?

---

---

---

আপনার দীর্ঘ সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকার ক্ষেত্রে কোন জিনিসটি চ্যালেঞ্জিং হতে পারে?

---

---

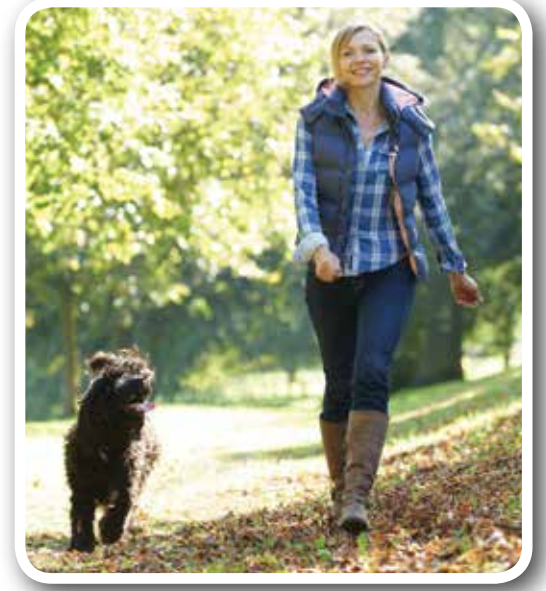
---

কিভাবে আপনি সেই সব চ্যালেঞ্জের মোকাবিলা করবেন?

---

---

---





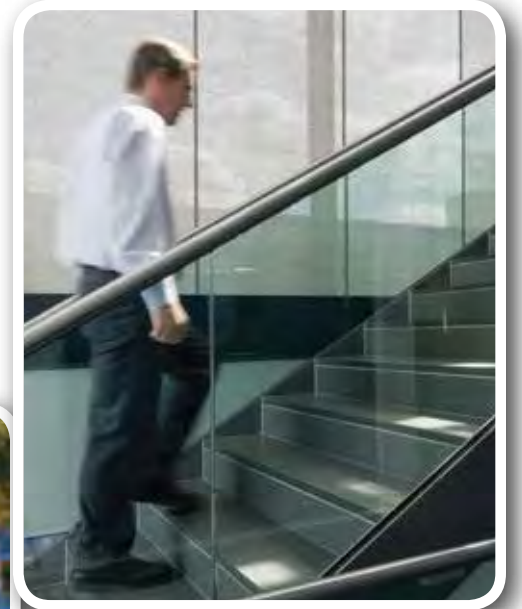


## প্রতিদিন শারীরিকভাবে তৎপর থাকার পরামর্শ

ছোট ধাপগুলি আপনাকে সাহায্য করবে প্রতিদিন শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য। যে ধারণাগুলি আপনি চেষ্টা করতে চান সেগুলি পরীক্ষা করুন। তারপর সেগুলি চেষ্টা করুন। দেখুন সেটি কেমন কাজ করে!

### যখন পারেন হাঁটুন

- কর্মস্থলে, প্রতি 30 মিনিট শরীর প্রসারিত করুন এবং নড়াচড়া করুন।
- একটি স্টপ আগে বাস বা ট্রেন থেকে নেমে পড়ুন এবং হাঁটুন।
- টিভি দেখার বদলে আধ ঘন্টার জন্য হেঁটে আসুন।
- পাহাড় বেয়ে উঠুন তাদের পাশ কাটিয়ে না গিয়ে।
- শনিবার সকালে হাঁটা অভ্যাস করে নিন।
- দোকান থেকে দূরে গাড়ি পার্ক করুন এবং হাঁটুন।
- রবিবারের ড্রাইভ প্রতিস্থাপিত করুন রবিবারের হাঁটা দিয়ে।
- নৈশ আহারের পরে একটু হাঁটুন।
- আপনার কাজে বিরতির সময় একটু হেঁটে নিন।
- এলিভেটর বা এক্সলেটরের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
- আপনার কুকুরটিকে আরো দীর্ঘ হাঁটায় নিয়ে যান।
- মলে গিয়ে দ্রুত গতিতে হাঁটুন।
- দোকানে হেঁটে যান।
- আপনার বাচ্চাদের হেঁটে বিদ্যালয়ে নিয়ে যান।





## প্রতিদিন শারীরিকভাবে তৎপর থাকার পরামর্শ

### বাসাতে আরো চলাফেরা করুন

- বাসাতে নানা জিনিস মেরামতি করুন।
- একটি পুশ মোয়ারের সাহায্যে আপনার লনটি কাটুন।
- আপনার বাসাটি রঙ করুন।
- আপনার লনের শুকনো পাতা জড়ো করুন।
- বরফ সাফ করুন।
- আপনার মেঝে ঝাড় দিন, মুছুন, বা ভ্যাকুয়াম করুন।
- হাতে করে নিজের গাড়ি পরিষ্কার করুন।



### সক্রিয় কার্যকলাপ

- আপনার জন্য কাজ করে দেয় যে যন্ত্রপাতি তা এড়িয়ে চলুন, যেমন ইলেক্ট্রনিক মিস্ত্রার।
- সেই সব ক্রিয়াকলাপ বেছে নিন যা আপনি উপভোগ করেন এবং যা আপনার দৈনন্দিন জীবনের সাথে মানানসই।
- সঙ্গীতের সাথে নাচুন - একা, বা কারো সাথে।
- নিজেকে ছোটখাটো, খাদ্য-নয়-এমন পুরষ্কার দিন নিজের সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারার জন্য।
- আপনি যদি বাচ্চাদের খেলাধুলার ইভেন্টে যান তাহলে বসে না থেকে হেঁটে চলে বেড়ান।
- একটি হাঁটার বা হাইক করার দলে যোগদান করুন।
- ওজন তুলুন, অথবা একটি রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড ব্যবহার করুন যখন টিভি বা ভিডিও দেখবেন।
- এক জায়গায় দাঁড়িয়ে হাঁটুন যখন টিভি বা ভিডিও দেখবেন।
- ছোঁয়াছুঁয়ী, ক্রিসবি, বা সকার খেলুন আপনার বাচ্চাদের বা নাতি/নাতনিদের সাথে।
- নতুন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ চেষ্টা করুন।
- একটি ফিটনেস অ্যাপ ব্যবহার করুন আপনার ফোন বা কম্পিউটারের জন্য।
- একটি ফিটনেস ভিডিও ব্যবহার করুন।







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

আপনার ভাবনাকে নিয়ন্ত্রিত করুন



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

আপনার চিন্তার দায়িত্ব নিলে তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে  
টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- ক্ষতিকারক এবং সহায়তাকারী চিন্তার পার্থক্য
- কিভাবে ক্ষতিকারক চিন্তা প্রতিস্থাপিত করতে হয় সহায়তাকারী চিন্তার সাহায্যে

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ আপনার ক্ষতিকারক চিন্তাগুলি সনাক্ত করুন।
- ✓ ব্লেক লাগান।
- ✓ বরং সহায়তাকারী চিন্তা করুন।







## আনার কাহিনী

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে আনার। সুতরাং সে ভালোভাবে খাবার চেষ্টা করছে এবং শারীরিকভাবে তৎপর থাকার চেষ্টা করছে।

বেশির ভাগ দিন, আনা পার্কের চারিপাশে হাঁটে। কিন্তু মঙ্গলবার বৃষ্টি হচ্ছে। আনা ভাবে: “আবহাওয়া খারাপ। আজ হাঁটা বাদ দেওয়াই ভালো।”

আনা তার ঋতিকারক চিন্তা এক সহায়তাকারী চিন্তা দিয়ে প্রতিস্থাপিত করার সিদ্ধান্ত নেয়: “বৃষ্টি পড়ছে, তাই আমি বরং মলে হাঁটবো। এর ফলে আমি কাজ সেরে নেওয়ার সুযোগও পাবো।”

### ঋতিকারক চিন্তা প্রতিরোধ করতে:

- নিশ্চিত করুন আপনার কর্ম পরিকল্পনা বাস্তবসম্মত, সম্ভবপর, নির্দিষ্ট, এবং নমনীয়।
- নিজের মধ্যে কৌতুকবোধ রাখুন।
- নিজের যত্ন নিন: চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন, যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমোন, সঠিক খাবার খান, এবং শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন।
- এর প্রতি নিজের দৃষ্টিভঙ্গি ঠিক রাখুন।
- এমন মানুষের সাথে থাকুন যারা সহায়তাকারী চিন্তা অভ্যাস করেন।
- আপনার অগ্রগতির জন্য আনন্দ করুন এবং তা পুরস্কৃত করুন।







## ঋতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে প্রতিস্থাপিত করার 3 টি ধাপ

1. আপনার ঋতিকারক চিন্তাগুলি সনাক্ত করুন। কি চিন্তা আপনার খাওয়া ও সুস্থাস্থ্যের লক্ষ্যের পথে বাঁধা হয়ে দাঁড়ায়?

---



---



---



---



2. ব্রেক লাগান। কিছু মানুষ একটি বড় লাল থামার চিহ্ন ভেবে নিতে পছন্দ করেন। অন্যরা কল্পনা করতে ভালবাসেন একটি গাড়ি সজোরে তার ব্রেক চেপে ধরার শব্দ, অথবা “থামুন!” শব্দটি। কি করে আপনি আপনার ঋতিকারক চিন্তাগুলিতে ব্রেক লাগাবেন?

---



---



---



---

3. বরং সহায়তাকারী চিন্তা করুন। আপনার ঋতিকারক চিন্তাগুলি প্রতিস্থাপিত করবেন কোন সহায়তাকারী চিন্তা দিয়ে?

---



---



---



---



## বদলে ফেলুন ঋতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে

কিভাবে ঋতিকারক চিন্তা প্রতিস্থাপিত করতে হয় সহায়তাকারী চিন্তার সাহায্যে তার কিছু উপায় এখানে বলা হলো।

ঋতিকারক চিন্তার ধরনগুলি	চিন্তা না করে বরং ...	নিজেকে বলুন ...
সব অথবা কিছুই না আপনি শুধু চরম অবস্থাগুলি দেখেন। আপনি মধ্যবর্তী কিছু দেখেন না।	আমি আইসক্রিম খেতে পারব না কোন দিন।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি কখনো সখনো আইসক্রিম খেতে পারি।</li> <li>আমি যখন আইসক্রিম খাবো, তখন তা মেপে খাবো। তাহলে, আমি খুব বেশি খাবো না।</li> </ul>
	অনুশীলন করা বিরক্তিকর।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি এমন কোনো কার্যকলাপ খুঁজে পাইনি যা এখনো আমি উপভোগ করি।</li> <li>আমি নতুন কার্যকলাপ চেষ্টা করে যাব যতক্ষণ না আমি এমন একটি পাই যা আমি উপভোগ করি।</li> </ul>
অজুহাত দেখানো আপনি পরিস্থিতি বা অন্য মানুষদের দোষারোপ করেন আপনার ভুলের জন্য।	বাইরে খুব ঠান্ডা/গরম হাঁটতে যাওয়ার পক্ষে।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি আবহাওয়া অনুযায়ী পোশাক পড়ব এবং তা সজেও হাঁটবো।</li> <li>আমি ঘরের ভেতর শরীরচর্চা করব।</li> </ul>
	আমি আমার খাবারের লক্ষ্য পূরণ করতে পারব না কারণ আমার স্ত্রী কুকি তৈরি করতে থাকেন।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমার কাছে ঘরে বানানো মিষ্টি বিস্কুট সত্যিই লোভনীয়।</li> <li>আমি আমার স্ত্রীকে স্বাস্থ্যকর কিছু বানাতে বলব বরং।</li> </ul>
শোধন করা আপনি ভালোকে উপেক্ষা করে খারাপের উপর আপনার নজর কেন্দ্রীভূত করেন।	আর কেউ আমার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করেন না।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমার বন্ধু শেলী তা সমর্থন করে।</li> <li>আমি আরো সহায়তার জন্য কথা বলব।</li> </ul>
	আমি পুরো এই সপ্তাহে আমার ডায়েট মেনে চলিনি।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি আমার ডায়েট মেনে চলেছি সতের মধ্যে চার দিন।</li> <li>আমাকে পরিকল্পনা করতে হবে ভবিষ্যতে কিভাবে ট্র্যাকে থাকতে হবে।</li> </ul>
নিজেকে চিহ্নিত করা আপনি নিজেকে খারাপ কিছু বলে ডাকেন।	আমি ভীষণ দুর্বল।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি এখন হাঁপিয়ে না গিয়ে সিঁড়ি বেয়ে উঠতে পারি।</li> <li>আমি প্রতি সপ্তাহে আরেকটু করে সক্রিয় হব।</li> </ul>
	আমি পৃথিবীর সব চেয়ে খারাপ রাঁধুনি।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি যে স্টার-ফ্রাই কাল রাতে রন্ধেছিলাম তা আমার কন্যা পছন্দ করেছে।</li> <li>আমি রান্না সম্বন্ধে আরো শিখতে থাকবো।</li> </ul>



## বদলে ফেলুন ঋতিকারক ভাবনা অনুকূল ভাবনা দিয়ে

ঋতিকারক চিন্তার ধরনগুলি	চিন্তা না করে বরং ...	নিজেকে বলুন ...
<b>তুলনা করা</b> আপনি অন্য মানুষের সাথে নিজেকে তুলনা করেন এবং নিজের মধ্যে তার অভাব আছে মনে করেন।	তিও আমার থেকে অনেক বেশি ওজন কমিয়েছে আমার তুলনায়।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমার ওজন কমার হার কমে গেছে।</li> <li>আমি তিওকে জিজ্ঞাসা করব কিছু পরামর্শের জন্য।</li> </ul>
	স্টেলা আমার থেকে অনেক বেশি শক্তিশালী।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি আরো শক্তিশালী হতে চাই।</li> <li>আমি একটা রেসিস্ট্যান্স ব্যাল্ড ব্যবহার করার চেষ্টা করব।</li> </ul>
<b>বিষাদ এবং সর্বনাশের চিন্তা</b> আপনি সব চেয়ে খারাপটিই ধরে নেন।	আমি শুধু জানি যে আমি আঘাত পাবো। তারপর আমি আর শরীরচর্চা করতে পারব না।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি নিরাপদে শরীরচর্চা করার জন্য পদক্ষেপ নেব।</li> <li>আমি যদি সত্যিই আঘাত পাই, আমি শারীরিকভাবে তৎপর থাকার অন্য একটি পথ খুঁজে নেব।</li> </ul>
	আমি শুধু জানি যে আমার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবে কারণ আমার মাতা পিতা উভয়ের তা ছিল।	<ul style="list-style-type: none"> <li>আমি আমার মাতাপিতার তুলনায় অনেক বেশি জানি টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ সম্বন্ধে।</li> <li>টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য আমি যা পারি তা করব।</li> </ul>





# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

ড্রাকে ফিরে আসুন

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

আপনার খাবার ও ফিটনেসের লক্ষ্যে ফিরে এলে তা টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে।

এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- ইতিবাচক থাকা
- সমস্যা সমাধানের পাঁচটি পদক্ষেপ

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



### পরামর্শ:

- ✓ এরকম সময়ও আসতে পারে যখন আপনি আপনার লক্ষ্য থেকে পিছিয়ে পড়তে পারেন এক বা দুই সপ্তাহ। একে বলা হয় ল্যাপ্স এবং এটি খুব স্বাভাবিক।
- ✓ মনে রাখবেন: ভ্রষ্টতা এক বড় ব্যাপার হয়ে ওঠে কেবল যদি আপনি তা হতে দেন। যাই হোক না কেন হাল ছেড়ে দেবেন না!







## কোফির কাহিনী

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে কোফির। অতএব সে এক স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা যাপন করতে চাইছে। দুই মাসের জন্য কোফি তার খাবার এবং সুস্থতা লক্ষ্য নিয়ে দারুন করে। এর ফলে, তার ওজন 15 পাউন্ড কমে।

কিন্তু শুক্রবার, কোফির কিছু সহকর্মীদের ছাঁটাই করা হয়। সে চিন্তিত যে এরপর তার পাল্লা। তাই সে নিজেকে তার বসের কাছে প্রমাণ করার জন্য অতিরিক্ত পরিশ্রম করার সিদ্ধান্ত নেয়।

সোমবার, কোফি সময়ের আগে কাজে আসে। এর অর্থ, তার সময় নেই সকালে মধ্যাহ্নভোজন গুছিয়ে নেওয়ার। তাই সে একটি ক্যান্ডি বার নেয় ভেন্ডিং মেশিন থেকে স্বাস্থ্যকর মধ্যাহ্নভোজনের বদলে।

তার বসকে খুশি করতে কোফি তার ডেস্কে বসে তার মধ্যাহ্নভোজন করে। এর ফলে, সে তার গতানুগতিক মধ্যাহ্নের হাঁটা বাদ দেয়। অতএব, তার যথেষ্ট ক্রিয়াকলাপ হয় না সেদিন। কোফি একই জিনিস করে সপ্তাহের প্রতিদিন।

সপ্তাহান্তের মধ্যে, কোফি নিজের ওপর রেগে গেছে তার খাওয়া এবং ফিটনেসের লক্ষ্য থেকে সরে যাওয়ার জন্য। তার দুই পাউন্ড ওজন বেড়েছে। সে নিজেকে ব্যর্থ মনে করছে। তার মনে হচ্ছে হাল ছেড়ে দেয়।

কোফি সিদ্ধান্ত নেয় সে সঠিক পথে ফিরে আসবে এবং অনুরূপ ভ্রষ্টতা প্রতিরোধ করবে ভবিষ্যতে। সে ইতিবাচক থাকবে। এবং সে সমস্যা সমাধানের পাঁচটি পদক্ষেপ ব্যবহার করে।





## কোফি সমস্যা সমাধানের 5 টি পদক্ষেপ ব্যবহার করে

প্রথমে, কোফি পরিষ্কারভাবে তার সমস্যার বর্ণনা দেয়। এবং সে বুঝে ওঠার চেষ্টা করে কি কারণে তা হলো।

সে বুঝলো তার দুটো সমস্যা আছে:

**সমস্যা 1:** সে প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর মধ্যাহ্নভোজন করে না।

**কারণ:** কোফি তার চাকরি হারাবার দুশ্চিন্তা করে, তাই সে সমস্যার আগে কাজে আসে। এর অর্থ, তার সময় নেই সকালে মধ্যাহ্নভোজন গুছিয়ে নেওয়ার। তাই সে একটি ক্যান্ডি বার নেয় ভেন্ডিং মেশিন থেকে প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর মধ্যাহ্নভোজনের বদলে।

**সমস্যা 2:** তার প্রতিদিন যথেষ্ট ক্রিয়াকলাপ হয় না।

**কারণ:** কোফি তার চাকরি হারাবার দুশ্চিন্তা করে। তাই সে তার ডেস্কে বসে এবং মধ্যাহ্নভোজনের সময় কাজ করে। এর ফলে, সে তার গতানুগতিক মধ্যাহ্নের হাঁটায় যায় না। তাই তার প্রতিদিন যথেষ্ট ক্রিয়াকলাপ হয় না।

কোফি বোঝে যে এই দুটি সমস্যারই একই মূল কারণ: সে তার চাকরি হারাবার দুশ্চিন্তা করে। এই সব সমস্যাগুলি নিয়ে মোকাবিলা করার জন্য সমস্যার আগে কাজে এসে মধ্যাহ্নভোজনের সময় কাজ না করে সে পারত:

- তার বসকে জিজ্ঞাসা করতে তার কাজ সত্যিই বিপন্ন কিনা। সে হয়ত দুশ্চিন্তা করছে কোন কারণ ছাড়াই।
- তার বসকে জিজ্ঞাসা করতে যে সে কি করতে পারে তার চাকরি বাঁচাতে, সময়ের আগে কাজে না এসে ও মধ্যাহ্নভোজনের সময় কাজ না করে

### সমস্যা সমাধানের 5টি ধাপ

1. আপনার সমস্যাগুলির বর্ণনা দিন।
2. বিকল্প খুঁজে বার করুন।
3. সেরা বিকল্পগুলি বেছে নিন।
4. একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন।
5. চেষ্টা করে দেখুন।



## কোফি সমস্যা সমাধানের 5 টি পদক্ষেপ ব্যবহার করে

এরপর, কোফি মাথা খাটিয়ে কিছু উপায় বার করে এই চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবার জন্য।

সে প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর মধ্যাহ্নভোজন করে তা নিশ্চিত করতে সে পারত:

- তার মধ্যাহ্নভোজন আগের দিন রাতে গুছিয়ে নেওয়া অথবা সপ্তাহান্তে
- কাজের সময় স্বাস্থ্যকর খাবার জড়ো করে রাখা কর্মস্থলে
- কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে বলা তার খাবার গুছিয়ে দেওয়ার জন্য
- এমন খাবার কেনা যা তিনি দ্রুত গুছিয়ে নিতে পারবেন, যেমন ফল এবং দই।

নিশ্চিত করতে যে তিনি প্রতিদিন যথেষ্ট কার্যকলাপের সুযোগ পান, তিনি:

- বাইরে অথবা তার দপ্তরে হাঁটতে পারেন যখন তিনি কাজ করেন, ডেস্কে বসে থাকার বদলে (ফোনে কথা বলা, মিটিং করা)
- আরো বেশি শারীরিকভাবে তৎপর হওয়া সন্ধ্যাবেলায় এবং সপ্তাহান্তে
- লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করা কাজের সময়
- কাছাকাছি বাসা হলে এবং নিরাপদ হলে বাইক চালিয়ে কাজে যাওয়া
- কর্মস্থলে গাড়ি রাখার জায়গায় একটু দূরে গাড়ি পার্ক করা
- দাঁড়িয়ে কাজ করার ডেস্ক ব্যবহার করা

এই বিকল্পগুলি মাথায় আসার পরে কোফি সেরা বিকল্পগুলি বেছে নেন, একটি কর্ম পরিকল্পনা বানান, এবং সেটি চেষ্টা করেন।





## ট্রাকে ফিরে আসুন

সেই সব বিষয়ের কথা ভাবুন যার ফলে - আপনি খাবার এবং ফিটনেসের লক্ষ্য থেকে সরে গেছেন - বা সরে যেতে পারেন। এই সমস্যাগুলির একটি বেছে নিন। তারপর ইতিবাচক থাকুন এবং সমস্যা সমাধানের এই পাঁচটি পদক্ষেপ ব্যবহার করুন।

### সমস্যা সমাধানের পাঁচটি ধাপ

1. স্পষ্টভাবে আপনার সমস্যার বর্ণনা দিন। কি কারণে তা হয়েছে বলে আপনি মনে করেন?

---



---



---

2. বিকল্প খুঁজে বের করুন। আপনার সমস্যার সমাধানের কিছু উপায় বের করুন?

---



---



---

3. সেরা বিকল্পগুলি বেছে নিন। এই বিকল্পগুলির মধ্যে কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করবে আপনার সমস্যার সমাধান করার জন্য?

---



---



---

4. একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন। (একটি ফাঁকা কর্ম পরিকল্পনা ব্যবহার করুন আপনার কর্ম পরিকল্পনার দিনপঞ্জি থেকে।) কিভাবে আপনি এই পছন্দগুলি কাজে লাগাবেন?

---



---



---

5. চেষ্টা করে দেখুন। দেখুন সেটি কেমন কাজ করে!







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

সহায়তা প্রাপ্ত হন

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES





## সেশনের মূল বিষয়গুলি

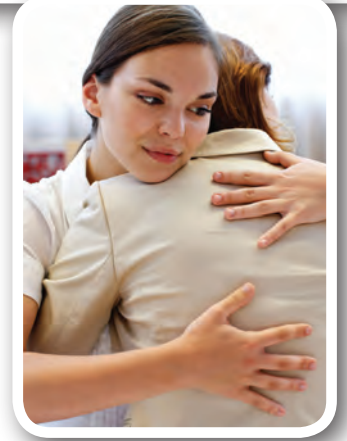
আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার জন্য সমর্থন পেলে তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা তা বিলম্বিত করতে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

কীভাবে সমর্থন পাওয়া যাবে:

- পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীগণ
- দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ
- পেশাদারগণ

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ পরিবার, বন্ধু, এবং সহকর্মীদের বলুন আপনি কি করছেন, এবং কেন আপনি তা করছেন। এবং তাদের বলুন কিভাবে তারা আপনার প্রচেষ্টায় সহায়তা করবেন।
- ✓ আপনার স্থানীয় গ্রন্থাগার, বিনোদন কেন্দ্র, কমিউনিটি সেন্টার বা প্রবীণ কেন্দ্রে খোঁজ করুন। দল, শ্রেণী, এবং ক্লাব সম্বন্ধে খোঁজ করুন যারা আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করেন।



## জিমের কাহিনী

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে জিমের। সে তার খাবার এবং স্বাস্থ্যগত অভ্যাসে স্বাস্থ্যবান পরিবর্তন করেছে। কিন্তু সে সব সময় তার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের কাছে তার যে সমর্থন প্রয়োজন তা পায় না।

বাসাতে, তার বাচ্চারা নালিশ করে যে তারা তাদের প্রিয় খাবার পায় না যেমন পিজা এবং আইসক্রিম। পরিবারের সাথে না থেকে জিম শরীরচর্চা করে যে সময় খরচ করে তা তার স্ত্রী অপছন্দ করে। তার মা বলে সে যেমন আছে ঠিক আছে। এবং তার কিছু সহকর্মী সব সময় মিষ্টি দেয়।

জিম তার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের জিজ্ঞাসা করে তার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রাকে সমর্থন করতে। আজকে, তার বাচ্চারা (প্রায়) কখনই নালিশ করে না স্বাস্থ্যকর খাবার সম্বন্ধে।

তার স্ত্রী আর জিমকে পরিবার ছেড়ে শরীরচর্চা করে সময় দেওয়ায় আর অপছন্দ করেন না। প্রকৃতপক্ষে, মাঝে তারা দুজনে একসাথে নাচতে যায়। এবং পুরো পরিবার একসাথে ফুটবল বা ট্যাগ খেলেন নৈশ আহারের পরে।

জিমের মা এখন তার প্রশংসা করে তার জীবনযাত্রা পরিবর্তন করার জন্য। তিনি নিজের জীবনযাত্রাও পরিবর্তন করার কথা ভাবছেন। এবং তার সহকর্মীরা মিষ্টি দেওয়া বন্ধ করেছেন।

জিম একটি অনলাইন স্বাস্থ্য সম্প্রদায়ের সাথেও যুক্ত হয়েছে। সে এবং অন্যান্য সদস্যরা নিজেদের মধ্যে পরামর্শ ভাগ করে নেয় এবং পরস্পরকে উত্সাহ দেয়। ঠিক এখন, তারা পরস্পরের সাথে প্রতিযোগিতা করছে দেখতে কে বেশি পদক্ষেপ নিতে পারে প্রতি সপ্তাহে।





## কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়

### পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীগণ

আপনার পরিবার, বন্ধুরা, এবং সহকর্মীরা আপনার জন্য চিন্তা করেন এবং তারা চান যে আপনি ভালো থাকুন। কিন্তু তারা নাও বুঝতে পারেন কিভাবে আপনার প্রচেষ্টা সমর্থন করবেন। অথবা তারা হয়ত জানেন না কিভাবে তারা আপনার প্রচেষ্টায় সহায়তা করবেন। তাদের বলার দায়িত্ব আপনার।

পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের দিয়ে কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করবেন তার উপায়:

- টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্পর্কে ঘটনা এবং কিভাবে তা প্রতিরোধ করা যায় তা শেয়ার করা।
- তাদের বলা কেন আপনি এক স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা অতিবাহিত করতে চাইছেন
- আপনাকে সহায়তা করতে তাদেরকে সুন্দরভাবে বলা।
- আপনার অগ্রগতি সম্বন্ধে তাদের নিয়মিত আপডেট জানান
- পারিবারিক নিয়ম সেট করা।

আপনি তাদের আমন্ত্রণও জানাতে পারেন এগুলির জন্য:

- আপনার সাথে সক্রিয় হতে
- আপনার সাথে স্বাস্থ্যকর খাবারদাবার পরিকল্পনা ও কেনাকাটা করতে
- আপনার সাথে স্বাস্থ্যকর রান্না এবং খাবার জন্য





## কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়

### পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীগণ

আপনার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীরা জানতে নাও পারেন কিভাবে আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করবেন।

- বাঁদিকের কলামে কিছু উপায় লিখুন যা আপনার স্বাস্থ্যকর জীবন যাত্রা ব্যাহত করে।
- ডান দিকের কলামে কি করে তাদের সমর্থন পাবেন, তা লিখুন।

যেভাবে তারা আমার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রায় ব্যাঘাত ঘটায়।	কিভাবে আমি তাদের সমর্থন পাবো
উদাহরণ: আমার স্বামী চিপস কেনেন।	উদাহরণ: আমি তাকে মনে করিয়ে দেবো যে আমি স্বাস্থ্যকর ভাবে খেতে চাইছি টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য। আমি তাকে বলব চিপস কেনা বন্ধ করতে, অথবা সেগুলি কাজের জায়গায় ছেড়ে আসতে।



## কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়

### দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ

এখানে কিছু দল, শ্রেণী, এবং ক্লাব দেওয়া আছে যারা আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করেন এবং তাদের খুঁজে পাবার উপায়।

দল, শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ	তাদের খুঁজে পাবার উপায়
<p><b>গ্রুপ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ অনলাইন স্বাস্থ্য কমিউনিটি</li> <li>■ সহায়তা গ্রুপ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে অনুরোধ করুন।</li> <li>■ আপনার স্থানীয় পাঠাগার, বিনোদন কেন্দ্র, কমিউনিটি কেন্দ্র, অথবা বয়স্ক কেন্দ্র পরীক্ষা করুন।</li> <li>■ American Diabetes Association (আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন) এর সাথে যোগাযোগ করুন: 800-DIABETES (800-342-2383).</li> <li>■ কমিউনিটি গ্রুপের সাথে যোগাযোগ করুন।</li> <li>■ আপনার আঞ্চলিক স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন।</li> <li>■ আপনার জিমের পোস্টিংয়ে খোঁজ করুন।</li> <li>■ আপনার কমিউনিটির সংবাদপত্রে খোঁজ করুন।</li> <li>■ অনলাইনে, অথবা আপনার ফোন বুকে খোঁজ করুন।</li> <li>■ আপনার নিজেরটা শুরু করুন।</li> </ul>
<p><b>শ্রেণী, এবং ক্লাবসমূহ</b></p> <p><u>স্বাস্থ্যকর খাওয়া</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ স্বাস্থ্যকর রান্না</li> <li>■ স্বাস্থ্যকর খাবারদাবার পরিকল্পনা</li> </ul> <p><u>সুস্থতা</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ বাস্কেটবল</li> <li>■ সাইকেল চালানো</li> <li>■ নাচা</li> <li>■ পর্বত আরোহণ</li> <li>■ মার্শাল আর্ট</li> <li>■ দৌড়ানো</li> <li>■ সকার</li> <li>■ সফটবল</li> <li>■ হাঁটা</li> <li>■ ভার উত্তোলন</li> </ul>	



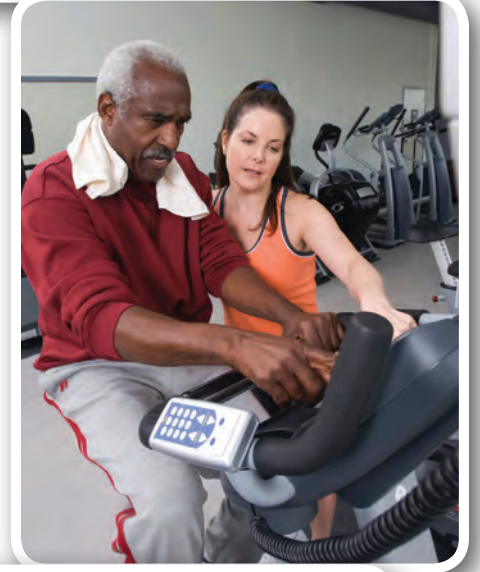


## কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায়

### পেশাদারগণ

এখানে কিছু পেশাদারদের খোঁজ দেওয়া আছে যারা আপনার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সমর্থন করেন।

- **এনডোক্রিনোলজিস্টরা** হলেন ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ ডাক্তার। তারা আপনার ডায়াবেটিসের চিকিত্সার বিষয়ে সাহায্য করতে পারেন।
- **লাইফস্টাইল কোচ** আপনাকে সুস্থ অভ্যাস রপ্ত করে তা নিয়মিত রাখতে সাহায্য করতে পারেন।
- **পুষ্টিবিদ** এবং **খাদ্যবিদ** আপনাকে খাবার ও খাবার বিষয়ক উদ্বেগের ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন।
- **ফার্মাসিস্টরা** আপনার সঙ্গে ওষুধের প্রভাব সম্পর্কে কথা বলতে পারেন।
- আপনার **প্রাথমিক পরিচর্যা প্রদানকারী** হলেন সম্ভাব্য সেই ব্যক্তি যিনি আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকির বিষয়ে আপনাকে জানাবে। তিনি আপনাকে এই রোগ কিভাবে প্রতিরোধ করতে হয় তা সম্পর্কে জানতে সাহায্য করতে পারেন এবং অন্য পেশাদারদের কাছে পাঠাতে পারেন।
- **মনোবিজ্ঞানী** এবং **মনঃসমীক্ষক** আপনাকে আপনার চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণ মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারেন।
- **রিক্রিমেশনাল থেরাপিস্ট** আপনাকে প্রতিদিনের জীবন পরিচালনা করতে এবং আপনার কমিউনিটিতে যুক্ত হতে সাহায্য করতে পারেন।
- **সমাজকর্মী** আপনাকে কাউন্সেলিং করতে পারেন এবং আপনাকে পরিষেবার সঙ্গে যুক্ত করতে পারেন।
- **প্রশিক্ষক** এবং **ব্যায়াম ফিজিওলজিস্ট** সুস্থ থাকতে কিভাবে আপনার শরীর সরতে হবে তা সম্পর্কে জানাতে পারেন।









# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

পরের ছয় মাস অনুপ্রানিত থাকা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- এই কর্মসূচি শুরু করার পর আপনার প্রগতি
- আমাদের পরবর্তী পদক্ষেপ
- পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ নতুন এবং মজাদার উপায় চেষ্টা করুন সঠিক খাবার এবং সক্রিয় থাকবার।
- ✓ আপনার সফলতার জন্য আনন্দ করুন।





## মারির কাহিনী

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে মারির। তাই সে সিদ্ধান্ত নেয় সঠিক খাবার খাবে এবং সক্রিয় হবে।

মারির কঠিন পরিশ্রম করে এবং তার পরিকল্পনা অনুযায়ী চলে। তার ফলে, তিনি তার ওজনের লক্ষ্যে পৌঁছতে পারেন। তিনি তার কার্যকলাপের লক্ষ্যেও পৌঁছতে পারেন।

অদ্বুতভাবে, একবার তিনি তার লক্ষ্যে পৌঁছবার পরে, মারির আর অতটা অনুপ্রানিত অনুভব করেন না। তিনি তার পুরনো অভ্যাসে ফিরে যেতে থাকেন।

মারির ঠিক করে সংশোধনমূলক কাজ করবে। তিনি মনে করে দেখেন কত দূর তিনি এসেছেন। তিনি একটি নতুন ওজনের লক্ষ্য স্থির করেন। এবং তিনি আবার পুরোপুরি তার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার উদ্দেশ্যে আবার নিজেকে নিবেদিত করেন। এমন কি তিনি তার স্বামীকে তার সাথে যোগ দেওয়ান।

আজ, মারির অনুপ্রানিত অনুভব করায় ফিরে গেছেন। তিনি এক দীর্ঘ এবং স্বাস্থ্যকর জীবন কাটাবার পরিকল্পনা করেন।





## পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য

### কার্যকলাপের লক্ষ্য

পরের ছয় মাসে, প্রতি সপ্তাহে আমি অন্তত 150 মিনিটের মধ্যম গতির বা তার বেশি ক্রিয়াকলাপ পাবো।

### ওজনের লক্ষ্য

আমার ওজন _____ পাউন্ড।	
<b>পরের ছয় মাসে, আমি:</b>	
<input type="checkbox"/> ওজন কমাব	আমি _____ পাউন্ডে পৌঁছাব।
<input type="checkbox"/> আমার ওজন বজায় রাখব	আমি _____ পাউন্ডে থাকবো।



## আপনার সফলতার জন্য আনন্দ করুন

আপনার সফলতার জন্য আনন্দ করলে তা আপনাকে অনুপ্রাণিত থাকতে সাহায্য করবে। আনন্দ করার এখানে কয়েকটি উপায় দেওয়া হলো। “অন্যান্য আনন্দ করার উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

আনন্দ করার উপায়	অন্যান্য আনন্দ করার উপায়
<input type="checkbox"/> আপনার সফলতা সম্বন্ধে ব্লগ করুন।	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> নিজেকে ছোটখাটো, খাদ্য-নয়-এমন পুরস্কার দিন প্রতিটি লক্ষ্যে পৌঁছতে পারার জন্য।	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> সমস্যার সাথে নিজের প্রগতির একটি গ্রাফ তৈরি করুন (ওজন, পদক্ষেপ প্রতিদিন, কাপড়ের মাপ)।	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> নিজের “তখন এবং এখন” ছবি পোস্ট করুন।	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> আপনার সফলতা সোশাল মিডিয়াতে শেয়ার করুন।	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> বন্ধু, পরিবার, এবং সহকর্মীদের ধন্যবাদ জানান যারা আপনাকে সমর্থন করেছেন।	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> আপনার “আগের” পোশাকগুলি পরে দেখুন।	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> একটি সফলতার জার্নাল শুরু করুন।	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> অন্য কাউকে সমর্থন করুন।	<input type="checkbox"/> _____





## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

অনুপ্রাণিত থাকা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ দেওয়া হলো এবং তা সামলাবার কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি একঘেয়ে অনুভব করছি।	<input type="checkbox"/> নিজের জন্য নতুন লক্ষ্য স্থির করুন। <input type="checkbox"/> বন্ধুত্বপূর্ণ প্রতিযোগিতায় অংশ নিন। <input type="checkbox"/> একটি ফিটনেস অ্যাপ ব্যবহার করুন। <input type="checkbox"/> নতুন রন্ধন প্রণালী ও শারীরিক ক্রিয়াকলাপ চেষ্টা করুন। <input type="checkbox"/> ফোনে কথা বলার সময় শরীর চর্চা করুন। <input type="checkbox"/> শরীরচর্চা করুন যখন টিভি বা ভিডিও দেখবেন। <input type="checkbox"/> কোন বন্ধু বা পারিবারিক সদস্যের সাথে শরীরচর্চা করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
এই দলটি আগের চেয়ে কম দেখা করে।	<input type="checkbox"/> কীভাবে সমর্থন পাওয়া যায় তার অন্যান্য উপায় বের করুন। <input type="checkbox"/> অবশিষ্ট সবগুলো সেশনগুলিতে যান।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি অনেক ওজন কমিয়েছি বা আমার ওজনের লক্ষ্যে পৌঁছেছি।	<input type="checkbox"/> নিজেকে মনে করিয়ে দিন সঠিক খাবার এবং শারীরিকভাবে তৎপর থাকার লাভ সম্বন্ধে। <input type="checkbox"/> একটি নতুন ওজনের লক্ষ্য স্থির করুন। <input type="checkbox"/> অন্যান্য লক্ষ্য স্থির করুন ওজন কমানো ছাড়া।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি ট্র্যাক ছেড়ে সরে এসেছি।	<input type="checkbox"/> ইতিবাচক থাকুন। <input type="checkbox"/> সমস্যা সমাধানের পাঁচটি পদক্ষেপ অনুসরণ করুন: 1. আপনার সমস্যাগুলির বর্ণনা দিন। 2. বিকল্প খুঁজে বের করুন। 3. সেরা বিকল্পগুলি বেছে নিন। 4. একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করুন। 5. চেষ্টা করে দেখুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার ওজন কমার হার কমে গেছে।	<input type="checkbox"/> পেশী গঠন করুন। <input type="checkbox"/> আরো বেশি ক্যালরি পোড়ান। <input type="checkbox"/> আগের চেয়ে কম ক্যালরি নিন। <input type="checkbox"/> আপনি কি খান বা পান করেন তা ট্র্যাক করুন। <input type="checkbox"/> আপনার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি যা আশা করেছিলাম তার চেয়ে কম প্রগতি করেছি।	<input type="checkbox"/> আপনার সফলতার জন্য আনন্দ করুন। <input type="checkbox"/> দেখুন আপনি কতদূর এসেছেন। <input type="checkbox"/> একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করুন! <input type="checkbox"/> নিশ্চিত করুন যে আপনি সঠিক পথ ট্র্যাক করছেন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____





# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

যখন ওজন কমা থেমে যায়



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

ওজন কমা খেমে গেলে টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে কি পদক্ষেপ নিতে হবে।

এই সেশনে আমরা যেসকল বিষয় নিয়ে কথা বলব:

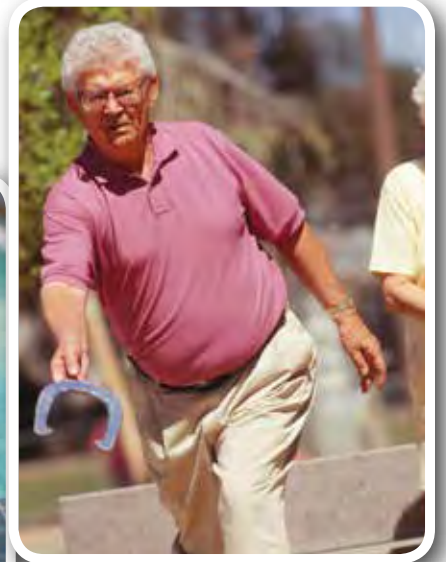
- কেন ওজন কমা বন্ধ হতে পারে
- কিভাবে আবার ওজন কমানো শুরু করবেন

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও তৈরি করবেন!



### পরামর্শ:

- ✓ আপনার খাবার ও সুস্থাস্থ্যের লক্ষ্য পূরণ করুন।
- ✓ প্রয়োজন হলে, নতুন লক্ষ্য স্থির করুন যা আপনার ওজন কমানোর সাথে খাপ খায়।
- ✓ পেশী গঠন করুন।





## রক্সান এর কাহিনী

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে রক্সানের। তার লক্ষ্য হলো 22 পাউন্ড ওজন কমানো। তাই সে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে শুরু করে এবং শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে শুরু করে। প্রথম ছয় সপ্তাহে রক্সান 12 পাউন্ড ওজন কমায়। সেটি প্রতি সপ্তাহে গড়ে ২ পাউন্ড আন্দাজ। কিন্তু সে সপ্তম সপ্তাহে শুধু অর্ধেক পাউন্ড কমাতে পারে। এবং অষ্টম সপ্তাহে সে কোন ওজন কমাতে পারে না।

ওজন কমান শুরু করার পূর্বে আগে তার ওজন ছিল 168 পাউন্ড। এই একই ওজনে থাকার জন্য তার প্রতিদিন প্রয়োজন 1750 ক্যালরি।

এখন রক্সানের ওজন 156 পাউন্ড, ওজন বজায় রাখার জন্য তার প্রতিদিন শুধু 1650 ক্যালরি প্রয়োজন। এর অর্থ তার দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন কমে গেছে 100 ক্যালরি। সে নতুনভাবে খাবার এবং ফিটনেস এর লক্ষ্য স্থির করে। তার জীবনযাত্রায় প্রতিদিন 100 ক্যালরি কমাবার জন্য তিনি পরিবর্তন আনেন ছোট ছোট।

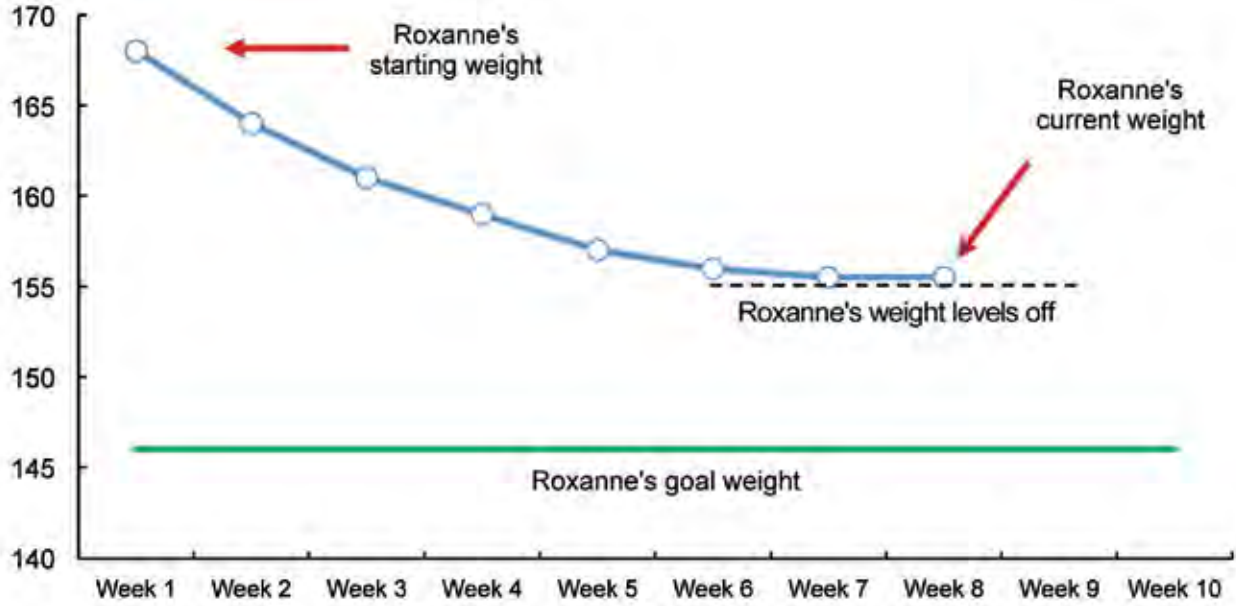
আজকাল, ব্রেকফাস্টে হোল মিল্ক সহ 16 আউন্স কফি খাবার বদলে, সে স্কিম মিল্ক সহযোগে 12 আউন্স কফি নেন। তাছাড়া, তিনি এখন রেজিট্যান্স ব্যাল্ড ব্যবহার করেন টিভি দেখার সময়। এতে ক্যালরি খরচ হয় এবং পেশী গঠন হয়। এই ছোট পরিবর্তনগুলি একত্রিত হয় ওঠে। রক্সানের এখন প্রতি সপ্তাহে এক থেকে দুই পাউন্ড ওজন কমছে।







## রক্তানের ওজন কমা



### রক্তানের দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন

রক্তানের ওজন কমানোর আগে:

ওজন: 168 পাউন্ড

দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন: 1,750 ক্যালরি

এখন:

ওজন: 156 পাউন্ড

দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন: 1,650 ক্যালরি

দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজনের পরিবর্তন: -100



## 25 টি - স্ন্যাক যা 100 ক্যালরির নিচে

1. 13 টি গোটা খুবানি
2. 1 টি ছোট ওটমিলের কুকি
3. 2 টি মাঝারি মাপের কুকি
4. 3 টি টেবিলস্পন হামাস
5. ½ কাপ ফ্যাটশূন্য দই
6. 1 রেইসিন রুটির স্লাইস
7. 1 টি মাঝারি মাপের আপেল
8. 1 টি কমলালেবু
9. 1 টি কাপ স্ট্রবেরি
10. 1 টি স্টিক কম-ফ্যাটের স্ট্রিং চিজ
11. 8 টি কচি গাজর এক টেবিল চামচ ডিপ সহ
12. 1 টি কোলার মিনি ক্যান
13. 1 কাপ ক্লবেরী 2 টেবিল চামচ হাইপড টপিং সহ
14. 1 টি ব্লক ডার্ক চকোলেট, বা তিনটি বর্গ
15. ½ জমানো কলা দুটি বর্গ গলানো ডার্ক চকোলেটে ডোবানো
16. 1 কাপ ওট সিরিয়াল
17. ½ কাপ সূর্যমুখীর বিচি
18. 20 টি পেস্টা বাদাম
19. 1 টি ছোট ল্যাটে স্কিম মিল্ক সহ
20. 6 কাপ মাইক্রোওয়েভ পপকর্ন
21. 1 টি ছোট ফ্যাটহীন ক্লবেরী স্মুদি
22. 1 কাপ টম্যাটো সুপ
23. 10 টি বেক করা চিপস ¼ কাপ সালসা সহ
24. ½ আপেল (কাটা) 1 চায়ের চামচ স্বাভাবিক চীনাবাদামের মাখন সহ
25. 1 টি ছোট টুকরো অ্যাভোকাডো





## আগের চেয়ে কম ক্যালরি যুক্ত খাবার খাওয়ার উপায়

এখানে আগের চেয়ে কম ক্যালরি নেওয়ার কিছু উপায় দেওয়া আছে।  
আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

### কম ফ্যাট ব্যবহার করুন

খাবার গায়ে গায়ে লেগে যাওয়া এড়াতে ব্যবহার করুন:

- রান্না করার স্প্রে
- ননস্টিক বাসন
- পানি/জল অথবা স্টক

বেক করা জিনিসে মাখন ও তেল বদলাতে ব্যবহার করুন:

- মাটির উপরের সবজি বা ফল যা শর্করা যুক্ত নয়।
- ফ্যাটহীন দই
- সবজি বা ফলের জুস, যা শর্করা যুক্ত নয়।

ফ্যাটি সস খাবেন না, তার বদলে এগুলো খান:

- হট সস
- হামাস
- লেবুর রস
- কম-ফ্যাটের ঝোল
- কম-ফ্যাটের স্যালাড ড্রেসিং
- সর্ষে
- ফ্যাটহীন সাধারণ দই
- সালসা
- ভিনিগার





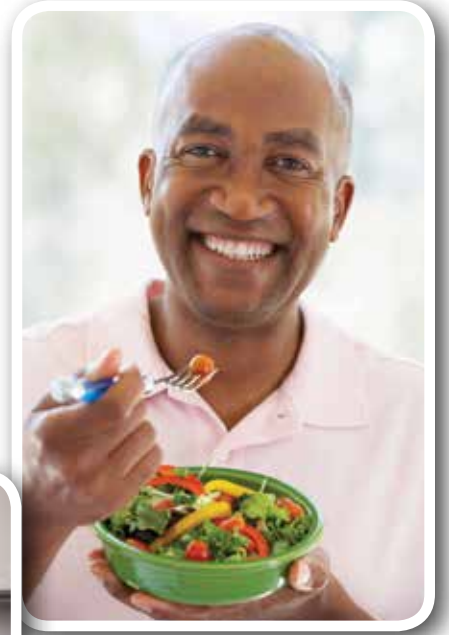
## আগের চেয়ে কম ক্যালরি নেওয়ার উপায়

### মিষ্টি পানীয় খাবেন না, তার বদলে এগুলো খান:

- কম-ফ্যাটের সয় দুধ
- ফ্যাটহীন সাধারণ দই দিয়ে তৈরি স্মুদি, স্কিম দুধ, এবং হিমায়িত ফল
- স্পার্কলিং ওয়াটার (সোডা পানি/জল) 100% ফলের রস সহ
- চা বা কফি গ্রিম বা চিনি ছাড়া
- সবজির জুস যা চিনিযুক্ত নয়
- লেবু বা পুদিনা সহ পানি/জল

### খাবারের পরিমাণ নির্ধারণ করুন

- খাবার বাদ দেবেন না
- খাবার পরিমাপ করুন
- কত পরিমাণ নিচ্ছেন তার দিকে নজর দিন।
- আপনার স্ল্যাকস ও খাদ্য পরিকল্পনা করুন।
- স্টার্চ-বিহীন সবজি বা ব্রথ ভিত্তিক সুপ দিয়ে শুরু করুন।
- ছোট প্লেট ব্যবহার করুন।





## 100 ক্যালরি খরচ করার উপায়

এইসব কাজ করলে আপনার অন্তত 100 ক্যালরি খরচ হবে।  
আপনি যেসব আইডিয়া চেপ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

### পরিবারের কাজকর্ম

- বাগান করুন 30 থেকে 45 মিনিট।
- পাতা জড়ো করুন 30 মিনিট।
- বরফ সরান 15 মিনিট।
- গাড়ি পরিষ্কার ও ওয়াশ করুন 45 থেকে 60 মিনিট।
- জানলা বা মেঝে পরিষ্কার করুন 45 থেকে 60 মিনিট।



### স্পোর্টস

- 30 মিনিটে 5 মাইল বাইক চালান (6 – মিনিট/মাইল)।
- দ্রুত নাচুন 30 মিনিট।
- 30 মিনিট পানিতে/জলে এরোবিকস করুন।
- দড়ি লাফান 15 মিনিট।
- বাস্কেটবল খেলুন 15 থেকে 20 মিনিট।
- টাচ ফুটবল খেলুন 45 মিনিট।
- ভলিবল খেলুন 45 থেকে 60 মিনিট।
- একটি স্ট্রলার ঠেলুন 1.5 মাইল 30 মিনিটে (20 মিনিট/মাইল)।
- 1.5 মাইল দৌড়ান 15 মিনিটে (10 মিনিট/মাইল)।
- 30 মিনিট বাস্কেটে বল ছুঁরুন।
- 20 মিনিট সাঁতারের ল্যাপ কাটুন।
- 1.75 মাইল হাঁটুন 35 মিনিটে (20 মিনিট/মাইল)।
- নিজেকে 30 থেকে 40 মিনিট হইলচেয়ারে চালিত করুন।



সূত্র: National Heart, Lung, and Blood Institute (জাতীয় হার্ট, ফুসফুস, এবং রক্তের প্রতিষ্ঠান)







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

সুস্থতার পথে

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল লক্ষ্য

প্রতি 30 মিনিটে একটি 2 মিনিটের ফিটনেস ব্রেক আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে।

### এই সেশনে আমরা কথা বলব:

- স্থির বসে থাকা এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সম্পর্ক
- সুস্থতার বিরতি নেওয়ার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা কাটিয়ে ওঠার উপায়

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



### পরামর্শ:

- ✓ প্রতিদিন কতটুকু সময় স্থির বসে কাটান তা ট্রাক করুন/নজর রাখুন।
- ✓ প্রতি 30 মিনিটে একটি 2-মিনিট সুস্থতার জন্য বিরতি নেওয়ার চেষ্টা করুন।



## টেরি'র কাহিনী

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে টেরি'র। তার চিকিৎসক তাকে প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিটের মধ্যম গতির বা তার বেশি গতির ফ্রিয়াকলাপে জড়িত থাকতে বলেছেন। সময়ের সাথে, তিনি তার লক্ষ্যে পৌঁছান।

টেরি'র চিকিৎসক তারপর তাকে বলেন যে তিনি চুপ করে বসে থাকেন যে সময়, তা ট্র্যাক করতে। তিনি যা খুঁজে পেলেন।

সকালে কাজে যাওয়ার সময় টেরি ট্রেনে বসে থাকে। সে দিনের বেশির ভাগ সময় কাজ করেন তার ডেস্কে বসে কম্পিউটারে কাজ করে। কিছু সময় সে তার ফোনে কথা বলে অথবা একটি মিটিং করে - তাও বসে। তিনি তার মধ্যাহ্নভোজন করেন কর্মীদের ঘরে একটি টেবিলে বসে। কাজের পরে সে বাসা ফেরার ট্রেন ধরে। পরে সন্ধ্যাবেলায়, সে টিভি দেখে।

টেরি যখন এই সময়গুলি যোগ করে, সে যা জানতে পারে তাতে সে অবাক হয়ে যায়। দেখা যায় যে তার জেগে থাকার 16 ঘন্টার মধ্যে তিনি বসে কাটান আনুমানিক 12 ঘন্টা। তাই যদিও সে তার সাপ্তাহিক 150 মিনিট ফ্রিয়াকলাপ করছে, টেরি অনেক বেশি সময় খরচ করছে স্থির বসে থেকে।

টেরি ঠিক করে সংশোধনমূলক কাজ করবে। আজকাল, সে প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিট শারীরিক ফ্রিয়াকলাপ করে। কিন্তু সে কিছু সময় ব্যায়াম করে করে বসে থেকে। তিনি তার ফোনে একটি অ্যাপ ব্যবহার করেন প্রতি 30 মিনিটে একটি 2-মিনিট সুস্থতার বিরতি নেওয়ার কথা মনে করিয়ে দেবার জন্য। তার ট্রেন যাত্রার আংশিক সময় সে দাঁড়িয়ে যায়। কর্মস্থলে, সে নিজের কাজের জায়গার চারিপাশে হেঁটে বেড়ায় ফোনে কথা বলার সময় এবং একটি এক্সারসাইজ বল ব্যবহার করে যখন কম্পিউটারে বসে। টেরি এখন সব চেয়ে ভালো অনুভব করে।





## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

ফিটনেস ব্লক নেওয়া চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ দেওয়া হলো এবং তা সামলাবার কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমার সময় নেই সুস্থতার বিরতির জন্য।	<p><b>আপনি যখন সফর করেন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> গাড়ি যেখানে থামে সেখানে প্রতিটি জায়গায় বাইরে বেরোন যখন আপনি গাড়ি চালাবেন।</li> <li><input type="checkbox"/> আপনি যদি একজন যাত্রী হন, যাত্রার সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন। পদতোলন করুন, রেসিস্টিয়াম্ ব্যান্ড ব্যবহার করুন, বা নিজের পেশীগুলি সঙ্কুচিত করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> বাসে বা ট্রেনে দাঁড়িয়ে যান।</li> </ul> <p><b>যখন টিভি বা ভিডিও দেখবেন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> নাচুন।</li> <li><input type="checkbox"/> দেয়ালে হাত রেখে পুশাপ করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> ওজন তুলুন, অথবা রেসিস্টিয়াম্ ব্যান্ড ব্যবহার করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ বা জগ করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> একটি নিশ্চল বাইক চালান।</li> <li><input type="checkbox"/> বিজ্ঞাপনের সময় চারিদিকে হাঁটুন।</li> </ul> <p><b>যখন কম্পিউটার ব্যবহার করবেন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> একটি অনুষীলন বলে বসুন।</li> <li><input type="checkbox"/> উঠে দাঁড়ান। নিশ্চিত করুন যে কম্পিউটারটি একটি স্বচ্ছন্দ উচ্চতায় আছে।</li> </ul>	<p><b>আপনি যখন সফর করেন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul> <p><b>যখন টিভি বা ভিডিও দেখবেন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul> <p><b>যখন কম্পিউটার ব্যবহার করবেন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমার সময় নেই সুস্থতার বিরতির জন্য।	<p>যখন আপনি ফোনে কথা বলেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> সাইড স্টেপ করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> চারিদিকে হাঁটুন।</li> </ul> <p>কাজের সময় (যদি আপনার একটি ডেস্কে বসে করার কাজ থাকে):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনার সহকর্মীদের জিজ্ঞাসা করুন দাঁড়িয়ে মিটিং করতে।</li> <li><input type="checkbox"/> লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> সহকর্মীদের সাথে সশরীরে গিয়ে কথা বলুন তাদের ইমেইল করার বদলে।</li> <li><input type="checkbox"/> বাসার অন্য প্রান্তে থাকা একটি কপি মেশিন ব্যবহার করুন।</li> </ul>	<p>যখন আপনি ফোনে কথা বলেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul> <p>কাজের সময় (যদি আপনার একটি ডেস্কে বসে করার কাজ থাকে):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
আমি ফিটনেস ব্রেক নিতে ভুলে যাই।	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> আপনার বন্ধু বা পরিবারকে বলুন আপনাকে মনে করিয়ে দিতে।</li> <li><input type="checkbox"/> এমন একটি জায়গায় নোট লাগান যেখানে আপনি সেটি দেখতে পাবেন।</li> <li><input type="checkbox"/> টাইমার সেট করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> একটি ফোন বা কম্পিউটার অ্যাপ ব্যবহার করুন যা আপনাকে মনে করিয়ে দেবে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

আপনার হাট সুস্থ রাখুন



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

যেহেতু আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে, আপনার হার্টের ও ধমনীর সমস্যা হবার সম্ভাবনা বেশি। অতএব, আপনার হার্ট সুস্থ রাখা জরুরি।

### এই সেশনে আমরা যা নিয়ে কথা বলব:

- কেন হার্টের স্বাস্থ্য জরুরি
- আপনার হার্ট কিভাবে সুস্থ রাখবেন
- কিভাবে আপনার হার্ট ফ্যাটমুক্ত রাখবেন।



### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ এমন খাবার বেছে নিন যাতে আছে:
  - কম ক্যালরি, লবন, এবং ফ্যাট - বিশেষ করে অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট
  - ফাইবার, পানি/জল, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং প্রোটিনে বেশি মাত্রায় পরিপূর্ণ





## আপনার হার্ট সুস্থ রাখার উপায়

### প্রতিদিন এই কাজগুলি করুন:

- আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে তা ছেড়ে দিন।
- প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিটের মধ্যম গতির বা তার বেশি গতির ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকুন।
- এক স্বাস্থ্যকর ওজনে পৌঁছন এবং সেখানে থাকুন।
- দীর্ঘ সময় ধরে চুপ করে বসে থাকা এড়িয়ে চলুন। প্রতি 30 মিনিট একটি 2-মিনিট সুস্থতার বিরতি নিন।
- চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।
- মদ্যপান সীমিত করুন।
- এমন খাবার বেছে নিন যাতে আছে:
  - ✓ কম ক্যালরি, নুন (সোডিয়াম), এবং ফ্যাট - বিশেষ করে অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট
  - ✓ বেশি মাত্রায় ফাইবার, পানি/জল, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং প্রোটিনে পরিপূর্ণ



### আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন:

- আপনার যদি হার্ট সুস্থ রাখার জন্য ওষুধ নিতে হবে কিনা
- আপনার হার্টের স্বাস্থ্য যাচাই করতে কোন পরীক্ষা করতে হবে কিনা



### হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য পরীক্ষা

**রক্ত চাপের পরীক্ষা** আপনার ধমনীর দেওয়ালে রক্তের চাপ পরিমাপ করে।

**কোলেস্টেরল পরীক্ষা** আপনার রক্তে ফ্যাটের পরিমাণ মাপে।



## ফ্যাট সম্বন্ধে সব কিছু

### অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট এড়িয়ে যান

অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট আপনার হার্টের জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে। তিন ধরনের অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট আছে: সুসিক্ত ফ্যাট, ট্রান্স ফ্যাট, এবং কোলেস্টেরল।

#### খাবার যাতে সুসিক্ত ফ্যাট বেশি মাত্রায় আছে তার অন্তর্ভুক্ত হলো:

- মুরগির চামড়া এবং টার্কির চামড়া
- চকোলেট
- নারকোল এবং নারকোল তেল
- ফ্যাটব্যাক এবং নাম দেওয়া পর্ক
- মাংসের ক্ষরণ দিয়ে তৈরি ঝোল
- উচ্চ-ফ্যাটযুক্ত ডেয়ারি পণ্য, যেমন সম্পূর্ণ বা 2% দুধ, ক্রিম, আইসক্রিম, এবং সম্পূর্ণ-ফ্যাটের চিজ
- উচ্চ-ফ্যাটযুক্ত মাংস, যেমন সাধারণ গ্রাউন্ড বিফ, বোলোনা, হট ডগ, সসেজ, বেকন, এবং স্পেয়াররিব
- ফ্যাট
- তালের তেল এবং তাল শাঁসের তেল
- মাখন বা ক্রিম দিয়ে তৈরি সস



#### খাবার যাতে ট্রান্স ফ্যাট বেশি মাত্রায় আছে তার অন্তর্ভুক্ত হলো:

- প্রক্রিয়াজাত খাবার যা হাইড্রোজেনেটেড তেল দিয়ে তৈরি বা আংশিক হাইড্রোজেনেটেড তেল দিয়ে তৈরি, যেমন কুকি, চিপস, এবং কেক
- সংক্ষিপ্তকরণ
- স্টিক মার্জারিন



#### খাবার যাতে কোলেস্টেরল বেশি মাত্রায় আছে তার অন্তর্ভুক্ত হলো:

- মুরগির চামড়া এবং টার্কির চামড়া
- ডিমের কুসুম
- উচ্চ-ফ্যাটযুক্ত ডেয়ারি পণ্য
- উচ্চ-ফ্যাটযুক্ত মাংস
- যকৃত এবং অন্যান্য অঙ্গ জাতীয় মাংস







## ফ্যাট সম্বন্ধে সব কিছু

### স্বাস্থ্যকর ফ্যাট সীমায়িত করুন

স্বাস্থ্যকর ফ্যাট আপনার হার্টের জন্য ভাল। কিন্তু তাতে ক্যালরির পরিমাণ বেশিও বটে।

তিন ধরনের স্বাস্থ্যকর ফ্যাট আছে: মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট, পলিস্যাচুরেটেড ফ্যাট, এবং ওমেগা-3 ফ্যাট অ্যাসিড।

খাবার যাতে মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশি মাত্রায় আছে তার অন্তর্ভুক্ত হলো:

- অ্যাভোক্যাড
- ক্যানোলা তেল
- বাদাম যেমন আমন্ড, কাজু পিক্যান, এবং চিনাবাদাম
- ওলিভ এবং ওলিভের তেল
- চীনাবাদামের মাখন এবং চীনাবাদামের তেল
- তিলের বিচি

খাবার যাতে পলিঅনস্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশি মাত্রায় আছে তার অন্তর্ভুক্ত হলো:

- ভুট্টার তেল
- কার্পাসবিজের তেল
- তেল ভিত্তিক স্যালাড ড্রেসিং
- কুমড়ো এবং সূর্যমুখির তেল
- স্যাফ্লোওয়ারের তেল
- নরম (টাৰ) মার্জারিন
- সয়াবিনের তেল
- সূর্যমুখির তেল
- আখরোট

খাবার যাতে ওমেগা-3 ফ্যাট অ্যাসিড বেশি মাত্রায় আছে তার অন্তর্ভুক্ত হলো:

- অ্যালবাকোর টুনা
- হেরিং
- রেইনবো ট্রাউট
- স্যামন
- সার্ডিন
- আখরোট, তিসি, এবং তিসির তেল





## ফ্যাট সম্বন্ধে সব কিছু

### স্বাস্থ্যকর উপায়ে রান্না করুন

এখানে কিছু উপায় দেওয়া হলো অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট এড়াবার এবং স্বাস্থ্যকর ফ্যাট সীমিত রাখার রান্না করার সময়। নিজের ধারণাগুলি লিখুন সেই কলামে যেখানে বলেছে “অন্যান্য চিন্তা” আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

বরণ ....	স্বাস্থ্যকর উপায়ে রান্না করুন!	অন্যান্য চিন্তা
অস্বাস্থ্যকর ফ্যাটে ভাজা বা গভীর-ভাজা	<input type="checkbox"/> গ্রিল, রোস্ট, সৌতে বা ষ্টার-ফ্রাই কম পরিমাণে স্বাস্থ্যকর ফ্যাটে। <input type="checkbox"/> পানি/জল অথবা স্টকে অল্প আঁচে ফোটানো। <input type="checkbox"/> ধূমায়িত বা মাইক্রোওয়েভ। <input type="checkbox"/> ননস্টিক বাসন ব্যবহার করা।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
প্যানগুলি অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট দিয়ে লেপে নেওয়া	<input type="checkbox"/> প্যানগুলি একটু স্বাস্থ্যকর রান্নার স্প্রে দিয়ে লেপে নিতে হবে।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
খাবারের উপর ফ্যাটযুক্ত সস ছড়িয়ে দেওয়া	<input type="checkbox"/> লেবুর রস, ভিনিগার, সালসা, পাতা গাছ, মশলা, ঝাল সস, সাধারণ ফ্যাটহীন দই, টম্যাটো সস, বা কম-ফ্যাট স্যালাড ড্রেসিং স্বাস্থ্যকর তেল দিয়ে তৈরি। এমন জিনিস খুঁজুন যাতে কম নুন (সোডিয়াম) আছে।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
মাখন ও তেল দিয়ে বেক করা	এর সাথে বেক করুন: <input type="checkbox"/> মাটির উপরের সবজি বা ফল যা চিনিযুক্ত নয়। <input type="checkbox"/> ফ্যাটহীন সাধারণ দই <input type="checkbox"/> সবজি বা ফলের জুস যা চিনিযুক্ত নয়।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
প্রাণী ফ্যাট এবং চামড়া খাওয়া	<input type="checkbox"/> মুরগির চামড়া ছাড়িয়ে নেবেন সেটি রান্না করার আগে। <input type="checkbox"/> রান্না করার আগে মাংস থেকে ফ্যাট ছেঁটে দেবেন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য কেনাকাটা ও রান্না করুন

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

স্বাস্থ্যকর জিনিসপত্র কেনাকাটা করলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

এই সেশনে আমরা যে বিষয়ে বলা হবে:

- স্বাস্থ্যকর খাদ্য
- কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য কিনবেন
- কিভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য রান্না করবেন

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



### পরামর্শ:

- ✓ আপনার স্থানীয় মুদির দোকানে কি কি পাওয়া যায় তা দেখুন আপনার স্থানীয় সংবাদপত্র বা অনলাইনে দেখুন। ফার্ম স্ট্যান্ডও ভালো বিকল্প হতে পারে।
- ✓ জনখাবারের একক পরিবেশন পরিমাপ করুন যেমন এয়ার-পপড পপকর্ন। সেগুলিকে ব্যাগে বা পাত্রে রাখুন।



## জেরির কাহিনী

জেরির মায়ের টাইপ ২ ডায়াবেটিস আছে। সে এই রোগটিকে এড়াতে চায়। সেজন্য সে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার চেষ্টা করছে।

যখন জেরি কোন স্বাস্থ্যকর খাবারদাবারের দোকানে যায়, তখন সে দেখে তার বাজেটের তুলনায় সেগুলোর দাম অনেক বেশি। সে তার মাকে জিজ্ঞাসা করে যে তিনি কিভাবে তাঁর পক্ষে সাশ্রয়ী স্বাস্থ্যকর খাবার কেনেন।

তিনি জেরিকে বলেন যে এমনকি তিনিও কেনাকাটা করতে যাওয়ার আগে কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করেন। দোকানের জন্য প্রস্তুত হতে তিনি:

1. স্বাস্থ্যকর জিনিসের কুপন জোগাড় করেন
2. স্থানীয় মুদির দোকানে কিসে সেল দেওয়া হচ্ছে তা দেখেন
3. তাঁর সাপ্তাহিক আহার ও জলখাবারের পরিকল্পনা করে নেন
4. রান্নাঘরে কি আছে দেখে নেন
5. একটি বাজারের তালিকা করে নেন
6. স্বাস্থ্যকর জলখাবার খান

পরের রবিবার, জেরি তার মাকে কেনাকাটার প্রস্তুতি নিতে সাহায্য করে। তারপরে সেও তার মায়ের সাথে দোকানে যায়। তার মা তাঁর টাকার বিনিময়ে যে পরিমাণ স্বাস্থ্যকর খাবার কিনছেন তা দেখে সে অনুপ্রাণিত হয়।

জেরিও তার মায়ের মত করে কেনাকাটার চেষ্টা করবে ঠিক করে। তার সাথে সে অনলাইনেও স্বাস্থ্যকর রেসিপি খোঁজ করে। সে স্বাস্থ্যকর রান্নার ক্লাসও করছে। এমনকি সে তার মায়ের জন্য কিছু স্বাস্থ্যকর খাবারও তৈরি করেছে।





## জেরির আহাৰ ও জলখাবাৰ

জেরি এক সপ্তাহের জন্য তার আহাৰ ও জলখাবাৰের পরিকল্পনা করে রাখে।

	ব্ৰেকফাস্ট	জলখাবাৰ	দুপুৱেৰ খাবাৰ	জলখাবাৰ	ৰাত্ৰেৰ খাবাৰ	জলখাবাৰ
সোমবাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ওটমিল</li> <li>স্ট্ৰবেৰি</li> <li>মাঠা তোলা দুধ দিয়ে কফি</li> </ul>	রাইস কেকের সাথে হামাস	<ul style="list-style-type: none"> <li>চিকেন ব্ৰেস্ট</li> <li>পালংশাক ও টোম্যাটো স্যালাড</li> <li>লেবু চা</li> </ul>	আপেল	<ul style="list-style-type: none"> <li>টোম্যাটো, কম-ফ্যাটবিশিষ্ট চেডাৰ ও সালসার সাথে স্ল্যাক বীন বারিটো</li> <li>লেবু দিয়ে সোডা পানি/জল</li> </ul>	কমলালেবু
মঙ্গলবাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ফ্যাটহীন সাধাৰণ দই</li> <li>স্ট্ৰবেৰি</li> <li>মাঠা তোলা দুধ দিয়ে কফি</li> </ul>	আপেল	<ul style="list-style-type: none"> <li>লেটুস ও টোম্যাটো দিয়ে টাৰ্কি স্যান্ডউইচ</li> <li>আচাৰ</li> <li>লেবু চা</li> </ul>	কমলালেবু	<ul style="list-style-type: none"> <li>ব্ৰাউন রাইস দিয়ে পূৰ দেওয়া গোলমরিচ</li> <li>স্যালাড</li> <li>লেবু দিয়ে সোডা পানি/জল</li> </ul>	বেকড টাৰ্টিলা চিপস ও সালসা
বুধবাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>সন্ধী দিয়ে ডিম ভাজা</li> <li>হোল হুইট টোস্ট</li> <li>মাঠা তোলা দুধ দিয়ে কফি</li> </ul>	ফুল ও বাদামের বার	<ul style="list-style-type: none"> <li>চিকেন স্যালাড</li> <li>পিটা চিপস</li> <li>লেবু চা</li> </ul>	ফ্যাটহীন দইয়ের ডিপ দিয়ে ব্ৰকোলি	<ul style="list-style-type: none"> <li>চিকেন ও সন্ধী হালকা করে ভাজা</li> <li>লেবু দিয়ে সোডা পানি/জল</li> </ul>	কম-ফ্যাটবিশিষ্ট চকোলেট পুডিং
বৃহস্পতিবাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ওটমিল</li> <li>স্ট্ৰবেৰি</li> <li>মাঠা তোলা দুধ দিয়ে কফি</li> </ul>	হোল হুইট ফ্ৰ্যাকাৰের সাথে পীনাট বাটা	<ul style="list-style-type: none"> <li>চিকেন স্যালাড</li> <li>লেবু চা</li> </ul>	আপেল	<ul style="list-style-type: none"> <li>বেক করা পৰ্ক লয়েন</li> <li>স্টীমড ব্ৰকোলি</li> <li>হোল হুইট পাস্তা</li> <li>লেবু দিয়ে সোডা পানি/জল</li> </ul>	এয়াৰ-পপড পপকৰ্ন



## জেরির আহাৰ ও জলখাবাৰ

	ব্ৰেকফাস্ট	জলখাবাৰ	দুপুৱেৰ খাবাৰ	জলখাবাৰ	ৰাত্ৰেৰ খাবাৰ	জলখাবাৰ
শুক্ৰবাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% হোল হাইট ব্ৰেড পীনাট বাটাৱেৰ সাথে</li> <li>মাঠা তোলা দুধ দিয়ে কফি</li> </ul>	কম-ফ্যাটবিশিষ্ট ক্ৰীম চীজৰ সাথে সেলেৰী	<ul style="list-style-type: none"> <li>চিকেন ব্ৰেস্ট</li> <li>পালং শাক ও টোম্যাটো স্যালাড</li> <li>লেবু চা</li> </ul>	কমলালেবু	<ul style="list-style-type: none"> <li>চিকেন দিয়ে গাৰ্ডেন স্যালাড</li> <li>বেক কৰা আলু</li> <li>ফল</li> <li>মাঠা তোলা দুধ</li> </ul>	বেকড টাৰ্টিলা চিপস ও সালসা
শনিবাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>সক্কীৰ সাথে ডিম ভাজা</li> <li>মাঠা তোলা দুধ দিয়ে কফি</li> </ul>	ফল ও বাদামেৰ বাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>লেটুস ও টোম্যাটো দিয়ে টাৰ্কি স্যান্ডউইচ</li> <li>লেবু চা</li> </ul>	হামাসেৰ সাথে গাজৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>খিল কৰা টাৰ্কি বাৰ্গাৰ</li> <li>100% হোল হাইট ৰোল</li> <li>স্যালাড</li> <li>লেবু দিয়ে সোডা পানি/জল</li> </ul>	কম-ফ্যাটবিশিষ্ট চকোলেট পুডিং
ৰবিবাৰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ফ্যাটহীন সাদা দই</li> <li>স্ট্ৰবেৰী</li> <li>মাঠা তোলা দুধ দিয়ে কফি</li> </ul>	পীনাট বাটাৱেৰ সাথে ৰাইস কেক	<ul style="list-style-type: none"> <li>ফ্ৰীজাৰ থেকে নেওয়া ভেজি স্যুপ</li> <li>পিটা চিপস</li> <li>লেবু চা</li> </ul>	আপেল	<ul style="list-style-type: none"> <li>সালসা, কম-ফ্যাটবিশিষ্ট চেডাৰ ও টোম্যাটোৰ সাথে ফ্ৰীজ থেকে বের কৰা লচ্কা</li> <li>মাঠা তোলা দুধ</li> </ul>	এয়াৰ-পপড পপকৰ্ন





## আমার আহার ও জলখাবার

এক সপ্তাহে জন্য আপনার আহার ও জলখাবারের পরিকল্পনা করুন। ধারণার জন্য আপনি “জেরির আহার ও জলখাবার” ব্যবহার করতে পারেন।

	ব্রেকফাস্ট	জলখাবার	দুপুরের খাবার	জলখাবার	রাতের খাবার	জলখাবার
সোমবার						
মঙ্গলবার						
বুধবার						
বৃহস্পতিবার						



## আমার আহাৰ ও জলখাবাৰ

	ব্ৰেকফাস্ট	জলখাবাৰ	দুপুৰেৰ খাবাৰ	জলখাবাৰ	ৰাতেৰ খাবাৰ	জলখাবাৰ
শুক্ৰবাৰ						
শনিবাৰ						
ৰবিবাৰ						



## জেরির কেনাকাটার তালিকা

### কেনাকাটার তালিকা

#### স্টার্চেইন সজী

- লেটুস
- টম্যাটো
- গাজর
- পালংশাক
- ব্রকোলি
- গোলমরিচ
- 
- 
- 



#### প্রোটিন খাবার

- চিকেন ব্রেস্ট
- ডিম ফেটানোর যন্ত্র
- টুকরো করা টার্কি
- পর্ক লয়েন
- 
- 
- 



#### শস্য এবং স্টার্চ জাতীয় খাদ্য

- কালো বিন
- 100% হোল হুইট
- পাউরুটি
- 100% কর্নমিল
- টর্টীলা



#### অন্যান্য জিনিস

- সালসা
- রসুন
- হামাস
- 
- 
- 
- 
- 



#### দুগ্ধজাত দ্রব্য

- কম-ফ্যাটবিশিষ্ট
- চেডার
- মাঠা তোলা দুধ
- সাদামাটা ফ্যাটহীন
- দই
- 

#### ফল

- কমলালেবু
- আপেল
- স্ট্রবেরি
- লেবু
- 
- 

#### পানীয়

- চা
- স্পার্কলিং ওয়াটার
- (সোডা পানি/জল)
- 
-



## আমার কেনাকাটার তালিকা

আপনি এক সপ্তাহের মত আহার ও জলখাবারের পরিকল্পনা করার পরে, আপনার ঘরে কি কি আছে তা দেখতে রান্নাঘরে দেখুন। তারপরে, আপনার কি কি কেনার দরকার তার একটি তালিকা তৈরি করুন। আপনি ধারণার জন্য “জেরির কেনাকাটার তালিকা” ব্যবহার করতে পারেন।

### কেনাকাটার তালিকা

#### স্টার্চহীন সব্জী

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



#### প্রোটিন খাবার

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



#### শস্য এবং স্টার্চ জাতীয় খাদ্য

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



#### অন্যান্য জিনিস

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



#### দুগ্ধজাত দ্রব্য

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### ফল

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### পানীয়

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_






## স্বাস্থ্যকর কেনাকাটার পরামর্শ

আপনিও প্রচুর সময় বা টাকা পয়সা খরচ না করেই স্বাস্থ্যকর খাবার কিনতে পারেন। এই পরামর্শগুলি কাজে লাগিয়ে দেখুন।

আপনার কেনাকাটা করার আগে	আপনার কেনাকাটা করার সময়ে
 <p>আপনার স্থানীয় মুদির দোকানে কি কি পাওয়া যায় তা দেখুন আপনার স্থানীয় সংবাদপত্র বা অনলাইনে দেখুন। তাজা খাবার বিক্রী ঠেলাগুলিও একটি ভালো বিকল্প হতে পারে।</p>	 <p>এককের সবথেকে কম দাম দেখুন। আপনি এটি জিনিসের তাকেও দেখতে পাবেন। পাউন্ড পিছু বা আউন্স পিছু জিনিসটির দাম কত এটি তা বলে।</p>
 <p>যদি আপনার পছন্দের কোন দোকান ডিসকাউন্ট কার্ড দেয়, তাহলে একটি করিয়ে রাখুন।</p>	 <p>আপনি যাতে স্বাস্থ্যক জিনিস বাছতে পারেন তার জন্য খাবারের লেবেলগুলি ব্যবহার করুন।</p>
 <p>স্বাস্থ্যকর জিনিসের জন্য কুপন জোগাড় করুন। অনলাইনে, মেলে ও আপনার স্থানীয় সংবাদপত্রে সেগুলির খোঁজ করুন।</p>	 <p>আপনার তালিকাটি মেনে চলুন। আপনাকে প্রলুব্ধ করে এমন বৃত্তগুলি থেকে দূরে থাকুন।</p>
 <p>অনলাইনে, বইয়ে ও পত্রিকায় রেসিপি খোঁজ করুন। অথবা, আপনার পরিবার ও বন্ধুর সাথে ধারণা বিনিময় করুন।</p>	 <p>গাজর, আপেল, কলা, আলু, বাঁধাকপি, বীন, চাল ও ওট বেছে নিন। প্রায়ই সেগুলির দাম কম পড়ে।</p>
 <p>সপ্তাহের জন্য আপনার আহার ও জলখাবারের পরিকল্পনা করে নিন। সেল, স্বাস্থ্যকর জিনিসের কুপন ও আপনি যে যে রেসিপিগুলি করে দেখতে চান সেগুলির কথা ভাবুন। এছাড়াও, গত সপ্তাহের কোন বিশেষ ঘটনার কথা ভেবে দেখুন।</p>	 <p>মৌসুমি বা হিমায়িত সব্জী ও ফল কিনুন। প্রায়ই এগুলির দাম কমে হয়ে থাকে, খেতেও ভালো হয়। যদি আপনি ক্যানের থাকা সব্জী ও ফল বেছে নেন, তাহলে বাড়তি নুন বা চিনি দেওয়া ক্যানগুলি এড়িয়ে চলুন। বা সেগুলিকে ভালো করে ধুয়ে নিন।</p>



## স্বাস্থ্যকর কেনাকাটার পরামর্শ

আপনার কেনাকাটা করার আগে	আপনার কেনাকাটা করার সময়ে
<p>আপনার রান্নাঘরে কি আছে দেখে নিন।</p> 	<p>পরিবারের জন্য উদ্দিষ্ট প্যাক, স্টোর ব্র্যান্ড ও সেল দেওয়া জিনিসগুলি বেছে নিন। প্রায়ই সেগুলির দাম কম পড়ে।</p> 
<p>আপনার পরিকল্পিত খাবার ও জলখাবারের জন্য আপনার যা যা দরকার তার একটি তালিকা করে নিন।</p>	<p>তৈরি করা খাবার না খেতে চেষ্টা করুন, যেমন ক্যানবন্দী সুপ ও হিমায়িত রাতের খাবার। আপনি আপনার নিজের জন্য যে খাবার তৈরি করেন তার দাম প্রায়ই কম পড়ে আর স্বাস্থ্যকরও হয়।</p>
<p>স্বাস্থ্যকর জলখাবার খান, যাতে আপনি খুব বেশি ক্ষুধার্ত না হয়ে পড়েন। এটি আপনাকে স্বাস্থ্যকর পছন্দ করতে সাহায্য করবে।</p> 	<p>যদি কোন জিনিস ভালো দামে পাওয়া যায়, তাহলে আপনি যতটা সংরক্ষণ করতে পারবেন ততটাই কিনে নিন।</p>

## স্বাস্থ্যকর কেনাকাটার অন্যান্য পরামর্শ

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____







## স্বাস্থ্যকর রান্নার পরামর্শ

আপনি প্রচুর সময় খরচ না করেও স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করতে পারেন। এই পরামর্শগুলি কাজে লাগিয়ে দেখুন।

- আপনার রান্না করার সাথে সাথেই পরিষ্কার করতে থাকুন।
- বেশি পরিমাণে এমন জিনিস রান্না করে রাখুন যেগুলি ফ্রীজে রাখলেও ভালো থাকবে, যেমন, সস, স্টু ও ক্যাসারোল। সেগুলিকে আপনার ফ্রীজারে ভরে রাখুন।
- আগে থেকে ফল বা সব্জীগুলি কেটে রাখুন। সেগুলিকে আপনার ফ্রীজে বা ফ্রীজারে ভরে রাখুন।
- সপ্তাহের জন্য আপনি যে যে আহার ও জলখাবারের পরিকল্পনা করেছিলেন সেগুলি তৈরি করুন। (“স্বাস্থ্যকর কেনাকাটার পরামর্শ”)
- জলখাবারের একক পরিবেশন পরিমাপ করুন যেমন এয়া-পপড পপকর্ন। সেগুলিকে ব্যাগে বা পাত্রে রাখুন।
- একটি ধীর গতি কুকার ব্যবহার করুন, যাতে আপনাকে সেরকম নাড়াচাড়া করতে না হয়।
- ওমলেট, পাস্তা, বা ভাতের পদে, স্টু, সুপ, স্যালাড বা বারিটোতে অবশিষ্ট মাংস ও সব্জী ব্যবহার করুন। এটি সময়ের সাথে সাথে টাকাও বাঁচাবে।





## স্বাস্থ্যকর রান্নার পরামর্শ

আপনি এমন স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করতে পারেন যা আপনি উপভোগ করেন। এই পরামর্শগুলি কাজে লাগিয়ে দেখুন।

- আপনার প্রিয় পদগুলিকে আরো স্বাস্থ্যকর করে তুলতে সেগুলিকে পাটান। অথবা আসল রেসিপিটি অল্প অংশ পরিবেশন করুন।
- ভালো মানের জিনিস বেছে নিন।
- বিভিন্ন ধরনের স্বাদ, গন্ধ, বর্ণ, গঠনসহ জিনিস বেছে নিন।
- সবুজ বীন ও ব্রকোলির মত সস্কী হালকা করে ভাজুন, যাতে সেগুলি রঙিন ও মুচমুচে থাকে।
- শাকপাতা, মশলা, কম-ফ্যাটবিশিষ্ট স্যালাড ড্রেসিং ও গ্রেভি, লেবুর রস, ভিনিগার, ঝাল সস, সাদা ফ্যাটহীন দই ও সালসা দিয়ে খাবার সাজান। যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে নুন খাওয়া কমাতে বলেন, তাহলে কম সোডিয়ামবিশিষ্ট জিনিসপত্রের খোঁজ করুন।
- সস্কী ও মাংস গ্রিল করুন বা সেকুন যাতে স্বাদ বেরিয়ে আসে।
- অনলাইনে, বই, পত্রিকা দেখে ও টিভি শো থেকে স্বাস্থ্যকর রান্নার পদ্ধতিগুলি শিখুন। আপনার পরিবার ও বন্ধুদের কাছ থেকে শিখুন। অথবা, একটি স্বাস্থ্যকর রান্নার ক্লাস করুন।
- নতুন রান্নার শৈলী ও উপকরণ দিয়ে রান্না করার চেষ্টা কুন।

### কম ফ্যাট দিয়ে রান্না করা

- সামান্য পরিমাণ রান্নার তেলে হালকা নেড়ে ভাজা, বেক, গ্রিল করা বা সেকে নেওয়া।
- স্বাস্থ্যকর কুकिং স্প্রে দিয়ে প্যানগুলিকে ঢেকে দেওয়া।
- পানি/জল অথবা স্টকে অল্প আঁচে ফোটানো।
- ধূমায়িত বা মাইক্রোওয়েভ।
- রান্নার আগে চিকেনের ছাল ছাড়িয়ে নিন।
- রান্না করার আগে মাংস থেকে ফ্যাট ছেঁটে দেবেন।
- ননস্টিক বাসন ব্যবহার করা।





## স্বাস্থ্যকর রান্নার পরামর্শ

অন্যান্য স্বাস্থ্যকর রান্নার চিন্তাভাবনা

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

সুস্থতার জন্য সময় বের করুন

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES





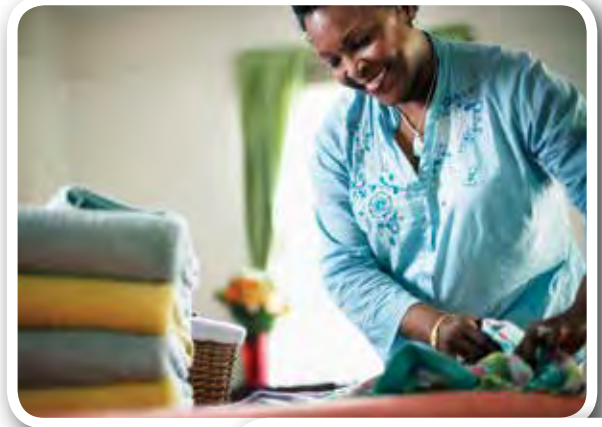
## সেশনের মূল বিষয়গুলি

প্রত্যেক সপ্তাহে অন্ততঃ 150 মিনিট করে সময় খুঁজে নেওয়া কঠিন হতে পারে।

### এই সেশনে আমরা যা বলব:

- শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু উপকারিতা
- শারীরিক তৎপরতার সময় বের করার প্রতিবন্ধকতা
- কিভাবে শারীরিক কসরতের জন্য সময় বের করতে হবে

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



### পরামর্শ:

- ✓ আপনার কর্মসূচি একটু অদলবদল করুন। প্রায় 30 মিনিট আগে ঘুম থেকে উঠুন যাতে আপনি প্রাতঃভ্রমণে যেতে পারেন। অথবা প্রায় 30 মিনিট আগে রাতের খাবার খেয়ে নিন যাতে আপনি খাবার খাওয়ার পরে হাঁটতে যেতে পারেন।
- ✓ পরিবার ও বন্ধুদেরকে ঘরের কাজকর্মে সাহায্য করতে বলুন যাতে আপনি আরো বেশি সময় শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে পারেন।





## মার্কের কাহিনী

মার্কের টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। তাঁর চিকিৎসক তাকে প্রত্যেক সপ্তাহে মাঝারি গতিতে বা আরো বেশি গতিতে অন্ততঃ ১৫০ মিনিট শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে বলেছেন। কিন্তু মার্ক একজন ব্যস্ত মানুষ।

সপ্তাহের দিনগুলিতে, মার্ক তাঁর নাতিনাতিদের দেখভাল করেন, যখন তাদের বাবা মায়েরা কাজ করতে যান। সপ্তাহান্তে, তিনি লাইব্রেরীতে কাজ করেন। সন্ধ্যাবেলায় তিনি টিভি দেখে আরাম করা পছন্দ করেন।

মার্ক তাঁর শারীরিক সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছাতে অসুবিধার সম্মুখীন হচ্ছেন।

মার্ক কিছু পরিবর্তন করার সিদ্ধান্ত নিলেন। আজকাল, তিনি ৩০ মিনিট আগে ঘুম থেকে ওঠেন যাতে তিনি প্রাতঃভ্রমণে যেতে পারেন। তিনি ওজন তোলেন বা টিভি দেখার সময় একই জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ান। তিনি তাঁর নাতিনাতিদের সাথে ফুটবলও খেলেন। এটি তাঁদের সকলের পক্ষেই দারুণ ব্যায়াম। তাছাড়া, এটি মজাদারও বটে।

শেষমেশ, মার্ক তাঁর শারীরিক সক্ষমতার লক্ষ্যে পৌঁছাচ্ছেন।

### সময় সঞ্চোচন করা

সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সপ্তাহে ১৫০ মিনিট ব্যয় করতে কি কি বাধার সম্মুখীন হতে পারেন।

---



---



---



---



---



---





## শারীরিক কসরতে অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ

শারীরিক সক্ষমতার লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য সময় বের করা শক্ত হতে পারে। আপনি যে যে পরামর্শগুলির চেষ্টা করবেন সেগুলির প্রতিটিকে টিক দিন।

### যে কোন সময় শারীরিক কসরৎ অন্তর্ভুক্ত করতে:

- আপনার 150 মিনিটটিকে 10 মিনিটের টুকরোয় ভাগ করে নিন।
- সেটির সময় সাজিয়ে নিন। এটিকে আপনার ক্যালেন্ডারে বসান, এবং সেটিকে অগ্রাধিকার দিন।
- আপনার কর্মসূচিতে অদলবদল করুন। যেমন, 30 মিনিট আগে ঘুম থেকে উঠুন যাতে আপনি কাজে যাওয়ার আগে হাঁটতে পারেন। অথবা রাতের খাবার 30 মিনিট আগে খেয়ে নিন যাতে আপনি খাবারের পরে হাঁটতে যেতে পারেন।
- একটি ফিটনেস অ্যাপ বা ট্র্যাকার ব্যবহার করুন। এগুলি আপনাকে আপনার সময়ের সদ্ব্যবহার করতে সাহায্য করবে।



### যখন আপনি এদিক এদিক যাচ্ছেন তখনও যাতে শারীরিক কসরতের সময় বের করতে পারেন তার জন্য:

- বাস বা ট্রেন থেকে এক স্টপ আগে নেমে পড়ুন। বাকি পথ টুকু হেঁটে চলুন।
- আপনি যেখানে যেতে চান সেখান থেকে অনেক দূরে গাড়ি দাঁড় করান।
- লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
- কোন জায়গায় যেতে হলে হাঁটুন বা আপনার বাইক ব্যবহার করুন।

### যখন আপনি টিভি দেখছেন তখন শারীরিক কসরৎ ঢোকাতে:

- নাচুন বা সাইড স্টেপস করুন।
- ওজন তুলুন, অথবা রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড ব্যবহার করুন।
- এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ বা জগ করুন।
- একটি দাঁড়িয়ে থাকা বাইকে পেডাল করুন বা কোন ড্রেডমিলে হাঁটুন।



## শারীরিক কসরতে অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ

যখন আপনি কোন কাজ শেষ করবেন তখন শারীরিক কসরতে যুক্ত হওয়ার জন্য:

- পরিবার ও বন্ধুদের হাত লাগাতে বলুন যাতে আপনার শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য আরো বেশি সময় থাকে।
- একটি পুশ মোয়ারের সাহায্যে আপনার লনটি কাটুন।

দ্রুত চলাচল করুন যখন আপনি:

- আপনার লন খুঁড়ছেন, বাগানের আগাছা তুলছেন বা বরফ সরচ্ছেন
- কেনাকাটা করছেন
- আপনার মেঝে ঝাঁট দিচ্ছেন বা মুছছেন, জামাকাপড় বইছেন বা ভ্যাকাম ক্লিনিং করছেন
- আপনার কুকুরকে হাঁটাতে নিয়ে যাচ্ছেন
- আপনার গাড়ি ধুচ্ছেন





## শারীরিক কসরতে অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ

যখন আপনি সামাজিকাতার সঙ্গে যুক্ত থাকাকালীন শারীরিক কসরতে যুক্ত হওয়ার জন্য তখন:

- আপনার বন্ধু বা সঙ্গীর সাথে নাচতে যান।
- কোন হাঁটার ক্লাব, গল্ফ লীগ, সকার ক্লাব বা সফটবল টীমে যোগ দিন।
- আপনার বাচ্চা বা নাতিনাতনির সাথে সকার, ট্যাগ বা কিকবল খেলুন।
- আপনার বাচ্চা বা নাতিনাতনিকে স্ট্রোলারে করে ঠেলুন।
- একটি ফিটনেস ক্লাসে যোগদান করুন।
- কুচকাওয়াজ, হাঁটা, সিঁড়ি ভাঙ্গা বা দাঁড়িয়ে থাকা বাইকে পেডাল করতে করতে কোন বন্ধুর সাথে ফোনে কথা বলুন।
- পরিবারের কোন সদস্য বা বন্ধুর সাথে হাঁটুন



কাজের জায়গায় শারীরিক কসরৎ ঢোকাতে (যদি আপনার কোন ডেস্ক বসে কাজ হয়):

- আপনার সহকর্মীদেরকে দাঁড়িয়ে বৈঠক করতে বলুন।
- কাছাকাছি কোন জিমে যোগ দিন। কাজের আগে বা পরে বিরতি দিন। বা আপনার মধ্যাহ্নভোদের বিরতিতে চলে যান।
- চেয়ারের পরিবর্তে ফিটনেস বলে বসুন।
- আপনার কফি বা দুপুরের খাবারের বিরতিতে হালকা একটু পায়চারী করে নিন।
- কাজের জায়গাতে কোন শারীরিক কসরতের কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করুন।
- কোন সহকর্মীকে ইমেল করার পরিবর্তে ব্যক্তিগতভাবে গিয়ে তাঁর সাথে কথা বলুন।
- বাড়ীটির অন্য দিকে থাকা কপি মেশিন ব্যবহার করুন।
- আপনি ফোনে কথা বলার সময় পায়চারী করুন বা কুচকাওয়াজ করুন।





## শারীরিক কসৰতে অন্তৰ্ভুক্ত করার পরামর্শ

আপনার তৎপর থাকার লক্ষ্যই প্রত্যেক সপ্তাহে অন্ততঃ 150 মিনিট মাঝারি বা তার বেশি গতিতে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা। আপনি সেই লক্ষ্যে পৌঁছানোর জন্য কিভাবে সময় বের করবেন?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমান



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমালে তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে।

এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

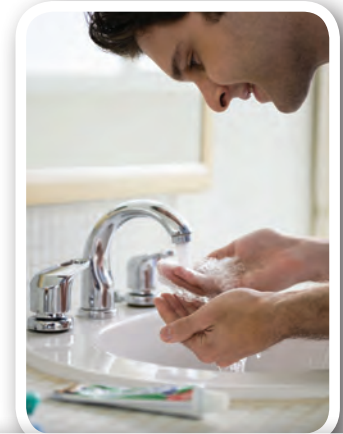
- কেন ঘুম জরুরি
- যথেষ্ট ঘুমাবার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায়

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



### পরামর্শ:

- ✓ প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমোতে যান এবং ঘুম থেকে উঠুন। এটি আপনার শরীরকে সাহায্য করে একটি সময়সূচীতে চলতে।
- ✓ একটি শোবার সময়ের কর্মসূচি অনুসরণ করুন যা আপনাকে সাহায্য করবে চাপ কমাতে।





## জেনির কাহিনী

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে জেনির। তার চিকিত্সক তাকে জিজ্ঞাসা করেন যে তার অন্তত ৭ ঘন্টা ঘুম হচ্ছে কিনা প্রতি রাতে।

জেনি হাসে। “আপনি কি সিরিয়াস?” তিনি জিজ্ঞাসা করলেন। “আমি ৫ ঘন্টা ঘুমাতে পারলে নিজেকে ভাগ্যবান মনে করি।”

জেনির সাধারণত খুব একটা সমস্যা হয় না ঘুমিয়ে পড়তে। কিন্তু তাকে প্রায়ই শৌচালয় ব্যবহার করতে হয় ভোরবেলা। এর ফলে তিনি ভাবতে থাকেন পরের দিন তাকে যে সমস্ত কাজ করতে হবে তার সম্বন্ধে। তা ছাড়া, তার স্বামীর নিশ্বাস বেশ জোরে পড়ে। এই দুটি জিনিস জেনিকে আবার ঘুমিয়ে পড়তে দেয় না। সে প্রায়ই ঘন্টার পর ঘন্টা জেগে থাকে।

আজকাল জেনি কম পানি/জল খায় এবং সন্ধ্যাবেলা ক্যাফিন এড়িয়ে চলে। সে একটি তালিকা বানায় পরের দিন করার কাজগুলির। তারপর সেটি সন্ধ্যায় রাখে।

জেনিকে রাতে শৌচালয় ব্যবহার করতে হয় না বললেই চলে। যদি তিনি যান, তাহলে গভীরভাবে শ্বাস নেন যাতে ঘুমিয়ে পড়তে পারেন। সে একটি পাখাও চালায় যাতে তার স্বামীর নিশ্বাসের শব্দ ঢাকা পরে যায়।

জেনি রাতে ৭ ঘন্টা ঘুমোবার বেশ কাছাকাছি এসে গেছে।



### রাতে আপনার নিশ্চিত ঘুমকে কী কঠিন করে তোলে?

---



---



---



---



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

পর্যাপ্ত ঘুমোনো চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ দেওয়া হলো এবং তা সামলাবার কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি কাজকর্ম শেষ করার জন্য অনেকক্ষণ জেগে থাকি।	<input type="checkbox"/> আগে থেকে পরিকল্পনা করুন যাতে আপনি সময়ের আগে শেষ করতে পারেন। <input type="checkbox"/> পরিবার এবং বন্ধুদের বলুন আপনাকে কাজ শেষ করতে সাহায্য করতে। <input type="checkbox"/> কিছু কাজ অন্য দিনের জন্য বাঁচিয়ে রাখুন। <input type="checkbox"/> একটি তালিকা বানান পরের দিন করার কাজগুলির জন্য। তারপর সেটি সরিয়ে রাখুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি অত্যন্ত গরম অথবা ঠাণ্ডা অনুভব করছি।	<input type="checkbox"/> গরম বাড়িয়ে দিন বা কমিয়ে দিন। বা একটি জানলা খুলে দিন। <input type="checkbox"/> আবহাওয়া অনুযায়ী পোশাক পরুন। <input type="checkbox"/> সঠিক সজ্জা নির্বাচন করুন। <input type="checkbox"/> একটি উষ্ণ বা শীতল স্নান করুন বা শাওয়ার নিন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার সঙ্গীসঙ্গী অস্থির, জোরে নিশ্বাস নেয় বা নাক ডাকে।	<input type="checkbox"/> আপনার সঙ্গীকে বলুন তার নাক ঝাড়তে। বিছানার পাশে এক বাত্ম টিসু রাখুন। <input type="checkbox"/> আপনার সঙ্গীকে বলুন পাশ ফিরে বা পেটের উপর শুতে। <input type="checkbox"/> আপনার সঙ্গীকে বলুন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর কাছে সাহায্য নিতে।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
বস্তু বেশি শব্দ।	<input type="checkbox"/> ইয়ারপ্লাগ ব্যবহার করুন। <input type="checkbox"/> একটি পাখা চালান, বা একই তরঙ্গের একই প্রাবল্যের শব্দের যন্ত্র চালান, অথবা রেডিওটিতে স্ট্যাটিক চালিয়ে রাখুন যা শব্দটি ডুবিয়ে দেবে। অথবা একটি স্মার্টফোন অ্যাপ ব্যবহার করুন যা একই তরঙ্গের একই প্রাবল্যের শব্দ বা প্রাকৃতিক শব্দ চালায়। <input type="checkbox"/> দরজা ও জানলা বন্ধ করে দিন। <input type="checkbox"/> সবাইকে চুপ করে থাকতে বলুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
বস্তু বেশি আলো।	<input type="checkbox"/> ঘর অন্ধকার করার ব্লাইন্ড বা পর্দা লাগান। <input type="checkbox"/> একটি ঘুমের মুখোশ পড়ুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি স্বচ্ছন্দ হতে পারছি না।	<input type="checkbox"/> শরীর প্রসারিত করুন। <input type="checkbox"/> সম্ভব হলে, এমন একটি বিছানা, তোষক, এবং বালিশ ব্যবহার করুন যা আপনার পছন্দ।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি তৃষ্ণার্ত।	<input type="checkbox"/> একটু পানি/জল খান শোবার অন্তত দুই ঘন্টা আগে। <input type="checkbox"/> আপনাকে যদি শোবার সময় পানি/জল খেতেই হয়, তাহলে শুধু একটু চুমুক দিন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি বাথরুমে যাওয়ার জন্য বার বার উঠতে থাকি।	<input type="checkbox"/> ক্যাফিন এবং অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন। <input type="checkbox"/> পানি/জল বন্ধ করুন শোবার অন্তত দুই ঘন্টা আগে।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমার নিজেকে চিন্তিত বা সজাগ মনে হয়।	<p><b>দিনের সময়:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> প্রতিদিন একই সময়ে ঘুম থেকে উঠুন। এটি আপনার শরীরকে সাহায্য করে একটি সময়সূচীতে চলতে।</li> <li><input type="checkbox"/> ক্যাফিন এড়িয়ে চলুন।</li> <li><input type="checkbox"/> আপনি যদি ধূমপান করেন তাহলে তা ছেড়ে দিন।</li> <li><input type="checkbox"/> দিবানিদ্রা এড়িয়ে চলুন। বা সেগুলি খুব সংক্ষিপ্ত করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন।</li> <li><input type="checkbox"/> চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।</li> <li><input type="checkbox"/> আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন আপনার ওষুধগুলি আপনাকে জাগিয়ে রেখেছে কিনা।</li> </ul> <p><b>শুতে যাওয়ার কয়েক ঘন্টা আগে:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> কম্পিউটার, সেল ফোন, বা টিভি ব্যবহার করা এড়িয়ে যান। আলো আপনার মস্তিষ্কে ভাবাতে পারে যে উঠে পরার সময় হয়ে গেছে।</li> <li><input type="checkbox"/> কাজ করা বা অতি মাত্রায় শারীরিকভাবে তৎপর থাকা এড়িয়ে চলুন।</li> <li><input type="checkbox"/> একটি শোবার সময়ের কর্মসূচি অনুসরণ করুন যা আপনাকে সাহায্য করবে চাপ কমাতে।</li> </ul> <p><b>শোবার সময়:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমোতে যান। এটি আপনার শরীরকে সাহায্য করে একটি সময়সূচীতে চলতে।</li> <li><input type="checkbox"/> নিজেকে চাপ দেবেন না ঘুমিয়ে পড়ার জন্য। ঘড়ি এবং হাতঘড়ি চোখের আড়ালে রাখুন যাতে আপনি সময় কেটে যাওয়ার কথা না ভাবেন।</li> <li><input type="checkbox"/> যদি মনে হয় আপনি শীঘ্র ঘুমোতে পারবেন না, তাহলে বিছানা ছেড়ে উঠে পড়ুন। আয়েশ করার মত কিছু করুন কিছুক্ষণ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>

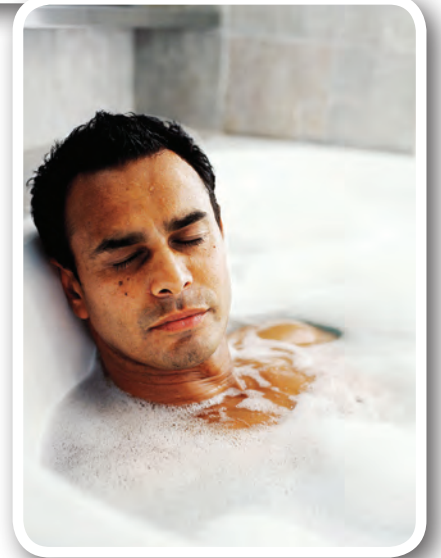




## চাপ কমাবার উপায়

একটি শোবার সময়ের কর্মসূচি অনুসরণ করা ভালো যা আপনাকে সাহায্য করবে চাপ কমাতে। শুতে যাওয়ার কয়েক ঘন্টা আগে শুরু করার চেষ্টা করুন। এখানে চাপ কমাবার কিছু উপায় দেওয়া আছে।

- গভীরভাবে শ্বাস নিন।
- আলোগুলি নেভান।
- হারবাল চা বা উষ্ণ দুধ খান।
- মাসাজ করান।
- আরামদায়ক সঙ্গীত শুনুন।
- একটি তালিকা বানান পরের দিন করার কাজগুলির জন্য।
- একটি আরামদায়ক বই পড়ুন।
- বাইরে বসুন।
- শরীর প্রসারিত করুন।
- উষ্ণ স্নান করুন বা শাওয়ার নিন।
- দিনপঞ্জি লিখুন।



দিনের শেষে আপনাকে চাপ মুক্ত হতে কি সাহায্য করে?

---



---



---



---

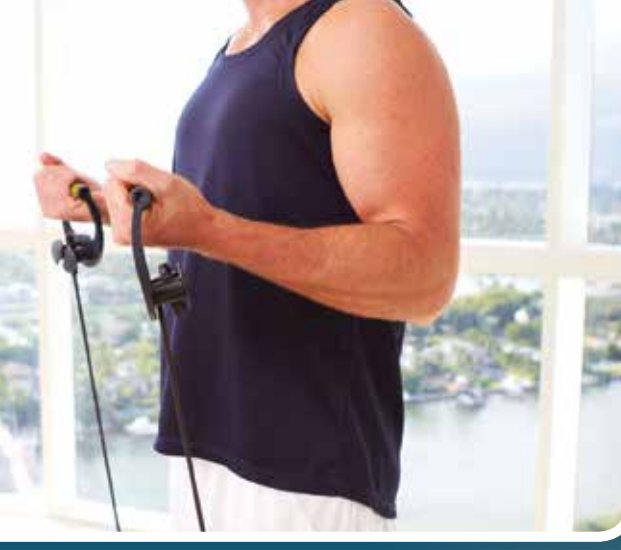


---



---





# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

বাসার বাইরেও  
শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



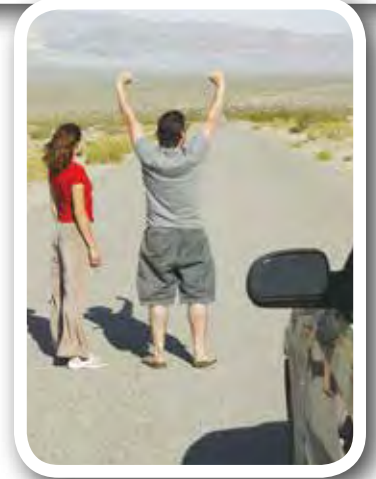
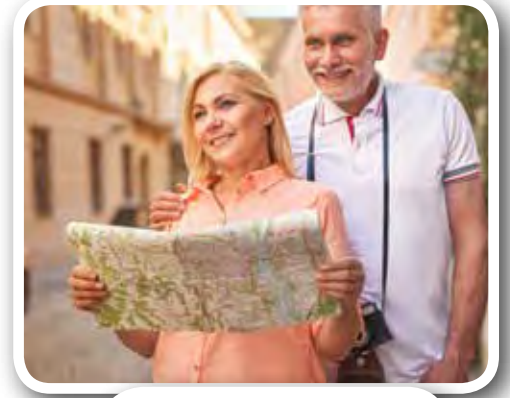
## সেশনের মূল বিষয়গুলি

বাসার বাইরে শারীরিকভাবে তৎপর থাকলে তা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করবে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- বাসার বাইরে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার কিছু প্রতিবন্ধকতা এবং তা সামলাবার কিছু উপায়

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



#### পরামর্শ:

- ✓ আপনি যদি একজন যাত্রী হন, যাত্রার সময় পদতোলন করুন।
- ✓ এমনভাবে শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন যাতে আপনার কোনো ফিটনেস সরঞ্জাম প্রয়োজন না হয় (হাঁটুন, নাচুন, দেয়ালে হাত দিয়ে পুশাপ করুন, সিঁড়ি বেয়ে উঠুন, বা একটি ফিটনেস অ্যাপ ব্যবহার করুন)।
- ✓ শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় নানা দৃশ্য দেখুন (হাঁটা, বাইক চড়া, হাইক করা, স্কি করা, সাঁতার কাটা, বা দাঁড় বাওয়া)।



## শেরী'র কাহিনী

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে শেরী'র। তাই তিনি প্রতিদিন সকালে তার পড়শীর সাথে হাঁটতে যান। সে রাতের খাবারের পর একটি বাইকও চালান। প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিটের মধ্যম গতির বা তারও অধিক গতির ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকার লক্ষ্যে তিনি পৌঁছেছেন।

শেরী ও তার স্বামী পরিকল্পনা করেছেন মেমোরিয়াল ডে সপ্তাহান্তে তারা কিছু পুরনো বন্ধুদের সাথে দেখা করতে যাবেন। বন্ধুর বাসায় যেতে ছয় ঘন্টা গাড়ি চালাতে হয়, যার অর্থ অনেকক্ষণ বসে থাকা। এবং সেখানে একবার পৌঁছবার পরে, তিনি তার পড়শীর সাথে হাঁটতে বা তার নিশ্চল বাইকটি চালাতে পারবেন না। তিনি চিন্তিত যে তিনি সেই সপ্তাহে তার সুস্থতার লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবেন না।

গাড়ি চালাবার সময় শেরী শারীরিকভাবে তৎপর থাকার উপায় খুঁজে বের করে। তিনি এবং তার স্বামী প্রতি 30 মিনিট অন্তর একটি 2-মিনিট ফিটনেস ব্রেক জন্য সময় বার করেন। তারা প্রতিটি থামার জায়গায় শরীর প্রসারিত করেন এবং হেঁটে বেড়ান।

শেরী তার বন্ধুদের বলেন যে তিনি টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য তিনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকেন। তিনি তাদের আমন্ত্রণ জানান তাঁর সাথে যোগদান করার জন্য।

শেরি এবং তার বন্ধু অ্যান প্রতিদিন হাঁটেন। এলাকাটি চেনার এটি একটি দারুণ উপায়।

অ্যান প্রস্তাব দেন ক্যানো নিয়ে বেরোবার। শেরী আগে কখনো ক্যানো চড়েনি, কিন্তু সে এটি করার চেষ্টা করে। এবং তা দারুণ পছন্দ করে।

সেই সপ্তাহে শেরী'র ফিটনেস এর লক্ষ্যে পৌঁছাতে কোন সমস্যা হয়নি। তিনি জেনে খুশি যে বাসা থেকে বাইরে থাকার সময়ও তিনি শারীরিকভাবে তৎপর থাকতে পারেন।

**বাসার বাইরে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য আপনার কি কি প্রতিবন্ধকতা হতে পারে?**

---



---



---



---





## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

বাসার বাইরে শারীরিকভাবে তৎপর থাকা চ্যালেঞ্জিং হতে পারে। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জ দেওয়া হলো এবং তা সামলাবার কিছু উপায়। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি দর্শনীয় স্থান দেখার জন্য ব্যস্ত।	<input type="checkbox"/> শারীরিকভাবে তৎপর থাকার সময় নানা দৃশ্য দেখুন (হাঁটা, বাইক চড়া, হাইক করা, স্কি করা, সাঁতার কাটা, বা দাঁড় বাওয়া)।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি বন্ধু বা পরিবারের সাথে দেখা করছি।	<input type="checkbox"/> তাদের বলুন আপনি সক্রিয় থাকছেন কারণ আপনি টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে চান। <input type="checkbox"/> এমন ক্রিয়াকলাপ খুঁজুন যা তারা আপনার সাথে করতে পারেন। তাদের আমন্ত্রণ জানান আপনার সাথে যোগদান করার জন্য।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমাকে অনেক দূর সফর করতে হবে, তার অর্থ অনেকক্ষণ বসে থাকতে হবে।	<input type="checkbox"/> আপনি যদি একজন যাত্রী হন, যাত্রার সময় পদতোলন করুন। <input type="checkbox"/> ট্রেনে করে যান। আপনি একটু হেঁটে বেড়াতে পারবেন। <input type="checkbox"/> যদি গাড়িতে যাত্রা করেন, প্রতি 30 মিনিট অন্তর একটি 2-মিনিট সুস্থতার বিরতির জন্য সময় বার করেন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

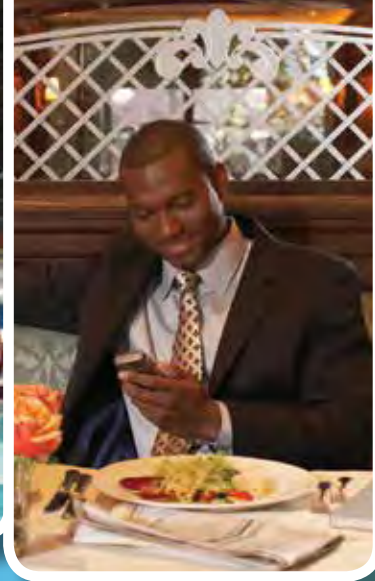




## কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন

চ্যালেঞ্জ	কাটিয়ে ওঠার উপায়	কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়
আমি আমার পথ চিনি না, তাই জানি না কোথায় হাঁটতে হবে।	<input type="checkbox"/> এলাকাটি চেনার একটি দারুন উপায় হিসেবে হাঁটকে ব্যবহার করুন। <input type="checkbox"/> একটি মানচিত্র কিনুন এবং অন্বেষণ করুন। <input type="checkbox"/> স্থানীয় মানুষদের জিজ্ঞাসা করুন কোথায় হাঁটতে হবে। <input type="checkbox"/> আপনার কম্পিউটারে মানচিত্র এবং রুট বার করুন। <input type="checkbox"/> আপনার স্মার্ট ফোনের জন্য একটি ম্যাপিং অ্যাপ প্রাপ্ত হন। <input type="checkbox"/> স্থানীয় মলের ভেতরে হাঁটুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমি আমার সুস্থতার কেন্দ্র বা বাসার সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারি না।	<input type="checkbox"/> খুঁজে বার করুন কোন স্থানীয় সুস্থতার কেন্দ্র আছে কিনা যা আপনি ব্যবহার করতে পারবেন। <input type="checkbox"/> একটি হোটেলে থাকুন যেখানে একটি সুস্থতার কেন্দ্র বা একটি পুল আছে। <input type="checkbox"/> একটি রেসিস্ট্যান্স ব্যান্ড সাথে নিন। <input type="checkbox"/> একটি বাইক ভাড়া করুন। <input type="checkbox"/> এমনভাবে শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন যাতে আপনার কোনো সুস্থতার সরঞ্জাম প্রয়োজন না হয় (হাঁটুন, নাচুন, দেয়ালে হাত দিয়ে পুশাপ করুন, সিঁড়ি বেয়ে উঠুন, বা একটি ফিটনেস অ্যাপ ব্যবহার করুন)।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
আমার সাথে আমার শরীর চর্চা করার সঙ্গী নেই।	<input type="checkbox"/> অন্য কাওকে বলুন আপনার সাথে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার জন্য। <input type="checkbox"/> নিজের থেকেই শারীরিকভাবে তৎপর থাকুন। <input type="checkbox"/> একটি অনলাইন সুস্থতার দলে যোগদান করুন। <input type="checkbox"/> আপনার শরীরচর্চার সঙ্গীর সাথে যোগাযোগ করুন।	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____





# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

T2 সম্বন্ধে আরো কিছু



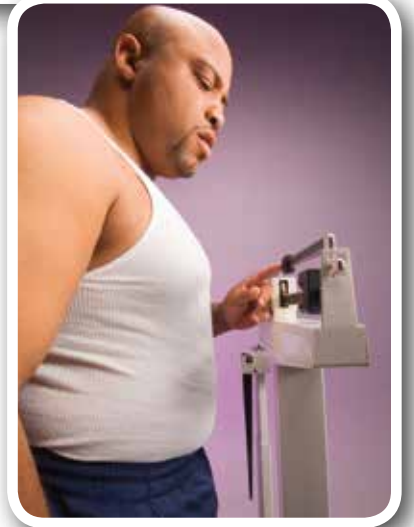
## সেশনের মূল বিষয়গুলি

ওজন কমিয়ে এবং সক্রিয় থাকার মাধ্যমে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে আপনি কঠিন পরিশ্রম করছেন।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি
- আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে কিনা তা কি করে বুঝবেন
- কিভাবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করবেন

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



### টাইপ 2 ডায়াবেটিস সম্বন্ধে তথ্য:

- ✓ বেশির ভাগ মানুষ যাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে তারা তাদের নিজের ব্লাড সুগার পরীক্ষা করেন দৈনিক বা সাপ্তাহিক। এবং তারা ফলাফল ট্র্যাক করেন।
- ✓ টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে এমন অনেক মানুষ ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণের জন্য ওষুধ খান।
- ✓ টাইপ 2 ডায়াবেটিস আক্রান্ত মানুষ অনেক ল্যাব পরীক্ষা করান।



## টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মৌলিক বিষয়গুলি

যে সব মানুষের টাইপ 2 ডায়াবেটিস আছে, তাদের শরীর ইন্সুলিন তৈরি করে না বা তা সঠিকভাবে ব্যবহার করে না। তাই সুগার বা শর্করা কোষের মধ্যে যাওয়ার পরিবর্তে রক্তের মধ্যে এর পরিমাণ বাড়তে থাকে। এর অর্থ কোষগুলি পর্যাপ্ত শক্তি পায় না। সময়ের সাথে উচ্চ ব্লাড সুগার স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

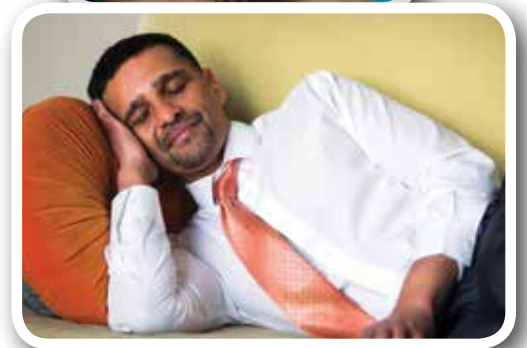
### টাইপ 2 ডায়াবেটিস ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে আপনার:

- হার্টের এবং রক্তের ধমনী, যা হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের কারণ হতে পারে
- নার্ভ
- কিডনি, যার ফলে কিডনির ক্রিয়া ব্যর্থ হতে পারে
- চোখ, যা অন্ধত্বের কারণ হতে পারে
- পা, যা অঙ্গচ্ছেদের কারণ হতে পারে
- মাড়ি
- স্বক



### আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা বেশি থাকে যদি আপনি:

- বড় বেশি ভারী হন (মাত্রাতিরিক্ত রকম ওজন বা স্থূলকৃতি হন)
- অনেকক্ষণ সময় কাটান বসে বা শুয়ে
- টাইপ 2 ডায়াবেটিস আক্রান্ত মাতাপিতা বা ভাইবোন থাকে
- যদি আপনি অ্যাফ্রিকান অ্যামেরিকান, স্পেনদেশীয়, স্থানীয় অ্যামেরিকান, বা এশিয়ান অ্যামেরিকান হয়ে থাকেন
- বয়স 45 বছর বা তদুর্ধ্ব হয়। হয় এর কারণ হতে পারে মানুষের সক্রিয়তা কমে যায় ও তাদের ওজন বাড়ে বয়সের সাথে। কিন্তু টাইপ 2 ডায়াবেটিসের প্রাদুর্ভাব অল্প বয়স্কদের মধ্যেও বাড়ছে।
- গর্ভবতী থাকাকালীন ডায়াবেটিস হয়েছিল (জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস)





## মাইক এবং হেনরির কাহিনী

টাইপ ২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি আছে মাইকের। সে এক স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা যাপন করে তা প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে চাইছে।

মাইকের বাবা হেনরির টাইপ ২ ডায়াবেটিস আছে। তার লক্ষ্য হলো তার ব্লাড সুগার এক স্বাস্থ্যকর পরিসরে রাখা।

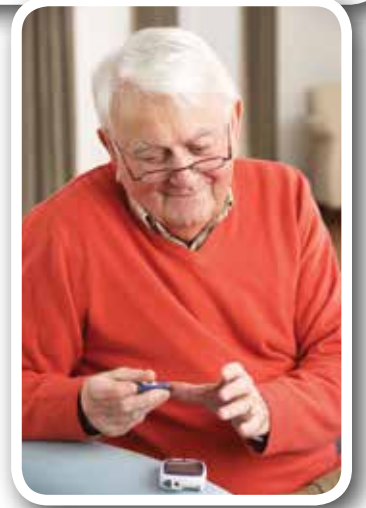
মাইক ও হেনরির একই রকম খাওয়া ও সুস্থাস্থ্যের লক্ষ্য। তারা দুজনেই এক স্বাস্থ্যকর ওজনে পৌঁছাবার এবং সেখানে থাকার চেষ্টা করছে। এবং তারা দুজনেই নিজেদের খাবার ক্রিয়াকলাপ ট্র্যাক করেন।

অবশ্য মাইকের থেকে যা ভিন্ন, হেনরি প্রতিদিন নিজের ব্লাড সুগার পরীক্ষা করে। এবং সে তার ফলাফল ট্র্যাক করে। হেনরি পিলও খায় তার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করার জন্য।

মাইক এবং হেনরি দুজনেই নিজের স্বাস্থ্যের উপর লক্ষ্য রাখেন। কিন্তু হেনরি তার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে বেশি ঘন ঘন দেখা করেন। সে বেশি ল্যাব পরীক্ষাও করায়। তার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করা ছাড়াও, তার উচিত রক্তের চাপ, কোলেস্টেরল, যকৃত, এবং পা পরীক্ষা করানো নিয়মিত ভিত্তিতে।

মাইকের ওজন কমেছে। এবং তার সাম্প্রতিকতম ব্লাড সুগারের সংখ্যাগুলি স্বাভাবিক। তার প্রদানকারী বলেন সে টাইপ ২ ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করার সঠিক পথেই আছে।

হেনরির সাম্প্রতিকতম ব্লাড সুগারের সংখ্যাগুলিও স্বাভাবিক। তার প্রদানকারী বলেন সে তার ব্লাড সুগার এক স্বাস্থ্যকর পরিসরের মধ্যে রাখার কাজ বেশ ভালোভাবে করছে।







## টাইপ 2 ডায়াবেটিস সহ জীবন

কিভাবে আপনার জীবন পরিবর্তিত হবে যদি আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকে?

---

---

---

---

---

---

---

---

কি করবেন আপনি তা প্রতিরোধ করার জন্য?

---

---

---

---

---

---

---

---







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে আরো কিছু তথ্য



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে জানা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস রুখতে বা বিলম্বিত করায় সাহায্য করতে পারে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- কার্বোহাইড্রেট ও টাইপ 2 ডায়াবেটিসের মধ্যে সম্পর্ক
- কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদ
- কার্বোহাইড্রেটের প্রতি এক সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গী
- কিভাবে খাবারে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ বের করতে হয়

আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!



### পরামর্শ:

- ✓ সাদা চাল বেছে নেওয়ার পরিবর্তে বার্লি বা ব্রাউন রাইস বেছে নিন।
- ✓ আপেল পাই বাছার পরিবর্তে, দারুচিনি দেওয়া স্টু করা আপেল খেয়ে দেখুন।



## কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদ

প্রধানতঃ তিন ধরনের কার্ব হয়:

1. শর্করা
2. চিনি
3. ফাইবার

### 1. স্টার্চযুক্ত খাবারের মধ্যে রয়েছে:

- স্টার্চযুক্ত সস্কী
- বীন, মটরশুঁটি, ও ডাল
- দানাজাতীয় খাবার

### স্টার্চযুক্ত সস্কীর মধ্যে রয়েছে:

- ভুট্টা
- সবুজ মোটর
- গাজরজাতীয় সবজি
- কলাজাতীয় সস্কী
- আলু
- শীতকালীন স্কেয়াশ
- রাঙ্গা আলু

### বীন, মটরশুঁটি, ও ডালের মধ্যে রয়েছে:

- কালো, পিন্টো বীন ও রাজমা
- বরবটী কলাই
- গারবানজো কলাই (ছোলা)
- লাল, খয়েরী ও কালো ডাল
- বিভক্ত ডাল





## কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদ

দানাজাতীয় খাবারের মধ্যে রয়েছে:

- গোটা দানা
- বাছাই করা দানা

গোটা দানা খাবারের মধ্যে রয়েছে:

- বার্লি
- 100% হোল হুইট ময়দা দিয়ে তৈরি পাঁউরুটি ও অন্যান্য বেক করা পণ্য
- ব্রাউন ও ওয়াইল্ড রাইস
- ওট ও ওটমিল
- 100% গোটা দানার খাদ্যশস্য
- 100% হোল হুইট ময়দা দিয়ে তৈরি পাস্তা
- পপকর্ন
- 100% হোল হুইট ময়দা বা 100% কর্নমিল দিয়ে তৈরি টার্টিলা

বাছাই করা দানার খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সাদা ময়দা দিয়ে তৈরি পাঁউরুটি ও অন্যান্য বেক করা পণ্য
- সাদা ময়দা দিয়ে তৈরি পাস্তা
- সাদা চাল

### গোটা দানা শস্য বেছে নিন

গোটা দানাশস্যে ফাইবার, ভিটামিন, মিনারেল ও স্টার্চ থাকে।

পরিশোধিত দানাশস্যে শুধু স্টার্চ থাকে।







## কার্বোহাইড্রেটের প্রকারভেদ

### 2. চিনির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- ফুট সুগার (ফ্রুক্টোজ)
- মিল্ক সুগা (ল্যাকটোজ)
- সাদা, ব্রাউন ও গুঁড়ো করা চিনি
- ভুট্টার সিরাপ
- মেপল সিরাপ
- মধু
- গুড়

### 3. বেশি-ফাইবারের খাবারের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- বীন, মটরশুঁটি, ও ডাল
- সস্কী ও ফল-বিশেষ করে আপনি যেগুলির ছাল বা বীজ খেতে পারবেন
- চিনাবাদাম, আখরোট ও আমন্ডের মত বাদাম
- গোটা দানার খাবার

### বাদাম সীমিত রাখুন

তাতে বেশি ক্যালরির থাকে



### চিনি সীমিত রাখুন

কার্বের তিনটি প্রকারের মধ্যে, চিনি আপনার রক্ত শর্করা বাড়িয়ে সবথেকে বড় সমস্যা সৃষ্টি করে।

### পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার খান

ফাইবার হজম না হয়েই আপনাকে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। কাজেই এটি ক্যালরির যোগ না করেই আপনার পেট ভরায়। এটি আপনার রক্তশর্করা ও কোলেস্টেরলও কমতে পারে।

প্রতিদিন 25 থেকে 30 গ্রাম করে ফাইবার খেতে চেষ্টা করুন। কোন জিনিসে কতটা ফাইবার আছে তা দেখতে পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্যের লেবেলটি দেখে নিন।

আমাদের মধ্যে অনেকেই পর্যাপ্ত ফাইবার পান না। যদি আপনার ফাইবার গ্রহণ জোরদার করতে হয়, তাহলে ধীরে ধীরে, সময় নিয়ে এটি বাড়ান। এবং প্রচুর পরিমাণে পানি/জল খান। এটি পেট খারাপ রোধ করতে সাহায্য করবে।

কোন সাল্পিনেন্টের বদলে খাবার থেকে ফাইবার গ্রহণ করাই সেরা। তার কারণ হল ফাইবারের সাথে সাথে খাবারে ভিটামিন ও মিনারেল মত বহু পুষ্টিপদার্থ থাকে।



## ডেসমন্ডের গল্প

ডেসমন্ডের টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। তার চিকিৎসক তাকে বলেছেন যে সে যত কার্ব খাবে, ততই তার রক্তশর্করা বাড়বে। কাজেই তিনি ডেসমন্ডকে কার্বের প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী নিতে বলেছেন।

“কার্ব কমানোর চেষ্টা করুন,” ডেসমন্ডের চিকিৎসক বলেছেন। “এবং যখন আপনি কার্ব খাবেনও তখনই স্বাস্থ্যকর কার্ব বেছে নিন।”

ডেসমন্ড যা যা প্রতিস্থাপনের সিদ্ধান্ত নিল:

- ক্যান্ডি এবং কেকের পরিবর্তে আপেল, কমলালেবু ও বেরীর মত ফল
- আলু ও কর্নের পরিবর্তে ব্রকোলি, গোলমরিচ ও গাজরের মত স্টার্চ-হীন সব্জী
- সাদা পাঁউরুটির পরিবর্তে 100% হোল গ্রাইন পাঁউরুটির
- সাদা চালের পরিবর্তে ব্রাউন রাইস

আজকাল, ডেসমন্ড কার্বের প্রতি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী নিয়ে চলছে। তার কার্বের লক্ষ্য পূরণ করার জন্য স্বাস্থ্যকর জিনিস বের করতে সে খাবারের লেবেল ব্যবহার করে। সে এখন সক্রিয়ও থাকছে। ফলস্বরূপ, ডেসমন্ডের রক্তশর্করা কম রয়েছে।





## কার্বোহাইড্রেটের প্রতি এক সুস্থ দৃষ্টিভঙ্গী

কার্বের প্রতি একটি স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিভঙ্গী গ্রহণ করুন। কিভাবে, তা এখানে দেওয়া হল।

### আপনার প্লেট তৈরি করুন

আপনি যা খাবেন কার্ব যেন তার এক চতুর্থাংশ হয়।

### বুঝি করে কার্ব বেছে নিন

যখন আপনি কার্ব খাবেন, তখন এমন কার্ব বেছে নিন যেগুলির:

- ✓ ক্যালরির, ফ্যাট, চিনি কম
- ✓ ফাইবার ও পানিতে/জলে ভরপুর
- ✓ ভিটামিন মিনারেল ও প্রোটিনে ভরপুর

### স্বাস্থ্যকরভাবে পাল্টান।

এই ধারণাগুলি নিয়ে দেখুন।

এর বদলে....	চেষ্টা করে দেখুন ...
নিয়মিত সোডা, চিনি দেওয়া আইসড সুগার, ফুট পাঞ্চ, ও স্পোর্টস ড্রিঙ্কের মত মিষ্টি পানীয়	পানি/জল, সোডাপানি/জল, বা এমনি আইসড টী
রস	গোটা ফল
সাদা আলু	মিষ্টি আলু
ছাঁকাই করা ময়দা দিয়ে তৈরি পাঁউরুটি	100% হোল হুইট ময়দা দিয়ে তৈরি পাঁউরুটি
সাদা চাল	ব্রাউন রাইস বা বার্লি
বাছাই করা শস্য দিয়ে তৈরি সিরিয়াল	দানাশস্য দিয়ে তৈরি সিরিয়াল বা ওটমীল
চিনি দিয়ে তৈরি পুরো ফ্যাটবিশিষ্ট দই	বেরী দেওয়া সাদা ফ্যাটহীন দই
আপেল পাই	দারচিনি দেওয়া স্টু করা আপেল
চকোলেট বার	ফ্যাটহীন দুধ, কোকো পাউডার, ও একটুখানি চিনি দিয়ে তৈরি হট চকোলেট



## সংখ্যা দিয়ে কার্ব

### ফুড লেবেল পড়ুন

নীচের মত খাবারের লেবেলটি পড়লে তা খাবারে কার্বের পরিমাণ জানার একটি উপায় হতে পারে। কিভাবে, তা এখানে দেওয়া হল।

প্রথমে পরিবেশনের মাপটি দেখুন। এটি আপনাকে বলে দেবে যে এই জিনিসটির একটি পরিবেশনে কতটা হচ্ছে।

পরে, মোট কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ দেখুন। এটি আপনাকে বলবে যে এই জিনিসটির একটি পরিবেশনে কত গ্রাম কার্বোহাইড্রেট রয়েছে।

এই পাত্রটিতে তিনটি পরিবেশন ধরে। কাজেই আপনি যদি পুরো পাত্রটি খান, তাহলে আপনি তিনগুণ কার্ব খাচ্ছেন।



### খাবারে কার্বের পরিমাণ জানার অন্যান্য উপায়ের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- স্মার্ট ফোন বা কম্পিউটারের অ্যাপ
- ওয়েবসাইট

#### পুষ্টি বিষয়সমূহ

পরিবেশনের মাত্রা 1 কাপ (228 গ্রা.)

পাত্র পিছু 3 জনকে পরিবেশন করে

প্রতি সার্ভিং এর পরিমাণ

ক্যালরির 250 ফ্যাট থেকে ক্যালরির 110

দৈনিক পরিমাণ %

মোট ফ্যাট 12 গ্রা	18%
সম্পূর্ণ ফ্যাট 3 গ্রা	15%
কোলেস্টেরল 30 মিলিগ্রাম	10%
সোডিয়াম 470 মিলিগ্রাম	20%
মোট কার্বোহাইড্রেট 31 গ্রা	10%
খাদ্যগত ফাইবার 0 গ্রা	0%
চিনি 5 গ্রা	
প্রোটিন 5 গ্রা	
ভিটামিন A	4%
ভিটামিন C	2%
ক্যালসিয়াম	20%
আয়রন	4%

\* 2000 ক্যালরির ডায়েটের উপর দৈনন্দিন মানের শতকরা মাপ ভিত্তিক।  
আপনার কত ক্যালরির প্রয়োজন তার উপর নির্ভর করে আপনার দৈনন্দিন মান বেশি বা কম হতে পারে।

	ক্যালরির 2,000	2,500
মোট ফ্যাট	65 গ্রা-র কম	80 গ্রা-র কম
সম্পূর্ণ ফ্যাট	20 গ্রা-এর কম	25 গ্রা-এর কম
কোলেস্টেরল	300 মিলিগ্রাম কম	300 মিলিগ্রাম কম
সোডিয়াম	2,400 মিলিগ্রাম কম	2,400 মিলিগ্রাম কম
মোট কার্বোহাইড্রেট	300 গ্রা	375 গ্রা
খাদ্যগত ফাইবার	25 গ্রা	30 গ্রা

পরিবেশনের মাপ হল 1 কাপ। এই পাত্রটিতে 3 জনকে পরিবেশন করা যায়।

1 টি পরিবেশনে মোট কার্বোহাইড্রেট হল 31 গ্রাম।

কাজেই যদি আপনি পুরো পাত্রটি খান তাহলে আপনি 93 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট খেয়ে থাকবেন।



## সংখ্যা দিয়ে কার্ব

### কার্বের একটি পরিবেশন

এই জিনিসগুলির প্রত্যেকটিতে 15 গ্রাম করে কার্ব আছে সেটি একবার পরিবেশনে।

- 1 টি ছোট তাজা ফলের টুকরো (4 আউন্স)
- ½ কাপ ক্যানবন্দী বা হিমায়িত ফল
- 1 টুকরো পাঁউরুটি (1 আউন্স) বা 1 (6 ইঞ্চি) টর্টীলা
- ½ কাপ ওটমীল
- ⅓ কাপ পাস্তা বা ভাত
- 4 থেকে 6-টি ক্র্যাকার
- ½ ইংলিশ মাফিন বা হ্যামবার্গার বান
- ½ কাপ কালো বীন বা স্টার্চযুক্ত সন্ডী
- ¼ বড় বেক করা আলু (3 oz)
- ⅓ কাপ সাদা ফ্যাটহীন দই
- 2 টি ছোট কুকি
- 2-ইঞ্চির চোকো ব্রাউনি বা ফ্রস্টিং ছাড়া কেক
- ½ কাপ আইসক্রীম বা শরবৎ
- 1 টেবিল চামচ সিরাপ, জ্যাম, জেলী, চিনি বা মধু
- 2 টেবিল চামচ সিরাপ
- 6 টি চিকেন নাগেট
- 1 কাপ সুপ
- ¼ অংশ মাঝারি মাপের ভাজা



সূত্র: American Diabetes Association (আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন)



## আমার কার্ব

আপনার প্রিয় কার্বের কয়েকটি লিখুন। সেগুলির প্রত্যেকটি স্বাস্থ্যকর কিনা তা ঠিক করুন। যদি তা না হয়, তাহলে তার পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর কোন জিনিসটি আপনি খেতে পারেন তা লিখুন।

আমার প্রিয় কার্ব	স্বাস্থ্যকর?	পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর যা খাব
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	







# অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা

Prevent T2 - জীবনের জন্য!

**PREVENT T2**   
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



## সেশনের মূল বিষয়গুলি

দীর্ঘদিন সুস্থ জীবন যাপন বজায় রাখা হলে তা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে।

### এই সেশনে আমরা এইসব বিষয় নিয়ে কথা বলব:

- এই কর্মসূচি শুরু করার পরে কতদূর আপনি এসেছেন
- এই কর্মসূচির শেষে আপনি কিভাবে সুস্থ জীবন যাপন চালিয়ে যাবেন
- পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য

### আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনাও করবেন!





## রাসাদের কাহিনী

রাসাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। তাই তিনি Prevent T2 কর্মসূচিতে যোগ দিয়েছেন। কর্মসূচিটি তাকে একটি সুস্থ জীবন যাপন গ্রহণ করতে সাহায্য করবে। রাসাদ স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া শুরু করেছে এবং প্রতিদিন হাঁটতে যায়। সে প্রতি সপ্তাহে অন্তত 150 মিনিটের মাঝারি গতির বা তার বেশি গতির ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকে।

রাসাদ তার প্রচেষ্টার দাম পেয়েছে। এক বছর পর সে তার ওজনের লক্ষ্যে পৌঁছে গেছে। সে এখন আগের থেকে অনেক ভালো অনুভব করে।

কিন্তু যখন তার কর্মসূচি শেষ হয়ে যায় রাসাদ আবার তার আগের অভ্যাসে জীবনযাপন শুরু করে। সে আর প্রতিদিন হাঁটতে যায় না। এর ফলে, তার ওজন 5 পাউন্ড বেড়ে গেছে।

রাসাদ জানে যে তার সহায়তার নতুন উপায় খুঁজতে হবে। তাই সে কর্মসূচিতে যে সমস্ত লোকেদের সঙ্গে মিশেছিল তাদের একজনকে হাঁটার আমন্ত্রণ করেছে। এছাড়া সে তার স্থানীয় সিনিয়র কেন্দ্রে স্বাস্থ্যকর খাবার রান্নার ক্লাসে নাম লিখিয়েছে।

রাসাদ জানে যে তাকে অনুপ্রাণিত থাকতে হবে তাই সে একটি নতুন ওজনের লক্ষ্য স্থির করেছে। সে প্রতি সপ্তাহে নতুন রেসেপির চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এবং সে ও তার বন্ধু এতে সম্মত হয়েছে।

আজকাল রাসাদ ভালো খাবার খায় এবং সক্রিয় থাকে। তার ওজন স্বাস্থ্যকর। এখন তার আর টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি নেই।

এই কর্মসূচিটি শেষ হয়ে গেলে আপনি কিভাবে সাহায্য পাবেন ও অনুপ্রাণিত থাকবেন?

---



---



---



---



---



---





## পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য

### কার্যকলাপের লক্ষ্য

পরের ছয় মাসে, আমি অন্তত 150 মিনিটের মধ্যম গতির ক্রিয়াকলাপ পাবো প্রতি সপ্তাহে বা তার বেশি।

### ওজনের লক্ষ্য

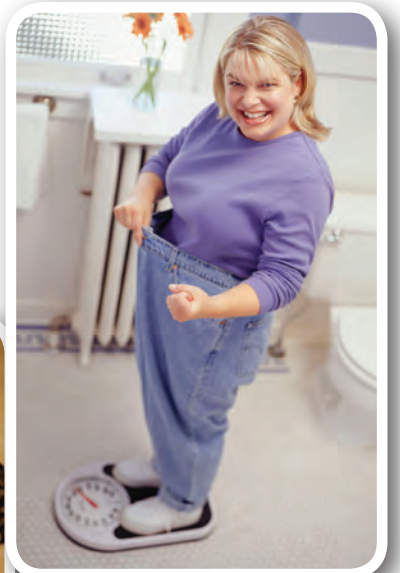
আমার ওজন _____ পাউন্ড।	
<b>পরের ছয় মাসে, আমি:</b>	
<input type="checkbox"/> ওজন কমান	আমি _____ পাউন্ডে পৌঁছাব।
<input type="checkbox"/> আমার ওজন বজায় রাখব	আমি _____ পাউন্ডে থাকবো।

### বাঁচার জন্য দক্ষতা

এই কর্মসূচিতে আপনি অনেক জীবন ধারণের দক্ষতা শিখেছেন। এইসব দক্ষতা আগামী দিনগুলিতে ব্যবহার করা চালিয়ে যান।

**আপনার খাবার, কার্যকলাপ ও ওজন ট্র্যাক করুন।** ট্র্যাক করলে আপনি আপনার লক্ষ্য পূরণ করেছেন কিনা জানতে পারবেন। এছাড়া, এটি আপনাকে সেইসব স্থান দেখাবে যেখানে আপনি ভালো থাকেন এবং যেখানে ভালো থাকতে পারবেন।

**পুরানো রুটিনে ফিরে আসা।** আপনার জীবনে খাওয়া ফিটনেসের লক্ষ্য থেকে দূরে সরে যাওয়া অস্বাভাবিক কিছু নয়। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল সঠিক পথে ফিরে আসা ও এবং ভবিষ্যতে অনুরূপ ভ্রষ্টতা প্রতিরোধ করা।







## পরের ছয় মাসে আপনার লক্ষ্য

**প্রয়োজন অনুসারে আপনার কর্ম পরিকল্পনা আপডেট করুন।** যতটা সম্ভব স্বাস্থ্যকর ভাবে জীবনযাপন করতে আপনি কি কি করতে পারবেন তা চিন্তা করুন।

**আপনার পরিবার, বন্ধু ও অন্যান্যদের থেকে সহায়তা পাওয়া।** তারা আপনাকে আপনার খাওয়া ও ফিটনেসের লক্ষ্যের সঠিক রাস্তায় থাকতে সাহায্য করবে।

**চ্যালেঞ্জ সামলানো।** আপনার জীবনে আপনাকে অনেক চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হবে যেমন সময় সঙ্কোচন, চাপের উত্থ, সমস্যা এবং আরো অনেক কিছু। তাই যখন পারবেন চ্যালেঞ্জ প্রতিরোধ করুন এবং যখন আবশ্যিক তখন মানিয়ে চলুন। সৃজনশীল থাকুন!

**অনুপ্রাণিত হতে থাকুন।** নতুন লক্ষ্য সেট করুন। আপনার সফলতার জন্য আনন্দ করুন। নতুন রেসিপি, কুकिং স্টাইল চেষ্টা করতে থাকুন এবং নতুন উপায়ে শারীরিকভাবে তৎপর থাকার চেষ্টা করতে থাকুন।

এইসব দক্ষতার যে  
কোনো একটি পর্যালোচনা  
করা দরকার?

আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুকে  
বিলিপত্র দেখুন।

