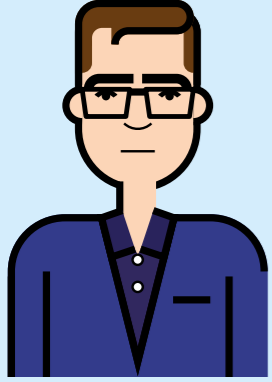


এই শীতে সুস্থ থাকা





“আমরা নিশ্চিত করতে চাই যে গ্রেটার ম্যানচেস্টারের সকল মানুষ, তাদের পরিস্থিতি যা ই হোক না কেন, নিরাপদ এবং সুস্থ থাকা সম্পর্কে তথ্য এবং পরামর্শ লাভ করতে পারবেন, বিশেষ করে কভিড-১৯ এর সময়ে।

এই বুকলেটটি অপেক্ষাকৃত বয়স্ক মানুষদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে যাতে এই শীতে আমরা আমাদের নিজেদের, পরিবার এবং বন্ধুদের যত্ন নিতে পারি এবং আমি আপনাদেরকে এতে দেয়া পরামর্শ এবং তথ্য পড়ে দেখতে উৎসাহিত করব।”

এন্ডি বারন্যাম, গ্রেটার ম্যানচেস্টারের মেয়র

সরকারের নীতিমালা মেনে চলার মাধ্যমে আমরা নিজেদেরকে, পরিবারকে এবং কমিউনিটিকে রক্ষা করছি। আমাদের পরিচয় কী তাতে কিছু যায় আসে না, এক্ষেত্রে আমরা সবাই মিলে কাজ করছি এবং এই শীতে পরস্পরকে সহযোগিতা করতে পারি।

বছরের এই সময়ে দিন ছোট এবং আবহাওয়া বেশি ঠান্ডা থাকার কারণে ঘরে বেশি সময় কাটানো এবং বেশি সচল না থাকাটাই স্বাভাবিক। ফ্লু হওয়া, ঠাণ্ডা লাগা এবং শরীর খারাপ লাগাও স্বাভাবিক। কভিড-১৯ এর কারণে যাদের বয়স বেশি এবং যাদের আগে থেকেই স্বাস্থ্যগত সমস্যা ছিল তাদের জন্য এ বছর অতিরিক্ত যত্ন এবং প্রস্তুতি নেয়ার প্রয়োজন রয়েছে। অন্যদের সাথে যোগাযোগ রাখার মাধ্যমে এবং নিজেদের যত্ন নেয়ার মাধ্যমে আমরা সবাই মিলে পরস্পরকে সাহায্য এবং রক্ষা করতে পারি।

এই বুকলেট হচ্ছে আগেরটার নতুন সংস্করণ, এতে নতুন কিছু অংশ যুক্ত করা হয়েছে, এবং আমরা কীভাবে সচল এবং পরস্পরের সাথে যুক্ত থাকতে পারি, নিরাপদ এবং সুস্থ থাকতে পারি, এবং আমাদের টাকা এবং ঘর কীভাবে সামলে রাখতে পারি, সে সম্পর্কে এতে অনেক পরামর্শ রয়েছে।

সূচি

- ৬। মনের গুরুত্ব
- ৮। টাকার গুরুত্ব
- ১১। আরো সচল থাকা
- ১৩। ঘরের ভেতরে ভালোভাবে নড়াচড়া করা
- ২৪। পুষ্টিতে সমৃদ্ধ থাকা
- ২৬। ঘরের নিরাপত্তা
- ৩০। যোগাযোগের নম্বরসমূহ

একটি অনুস্মারক—আমাদেরকে কী করতে বলা হয়েছে?

আপটুডেট থাকুন এবং করোনা ভায়রাসের বিস্তার রোধ করতে সরকারের পরামর্শ মেনে চলুন।

প্রতিরক্ষা বলয়ের আওতায় না থাকলে লকডাউনের মধ্যেও আমরা নিম্নোক্ত কাজগুলো করতে পারি...



--মৌলিক চাহিদা পূরণ করতে, যেমন খাবার ও ওষুধ কিনতে শপিং, অথবা টাকা সংগ্রহ করতে বাইরে যাওয়া।



--পরিবারের সদস্যদের সাথে বা অন্য কোনো পরিবারের একজন সদস্যের সাথে হাঁটতে অথবা ব্যায়াম করতে যাওয়া



--মেডিক্যাল এপয়েন্টমেন্টে যাওয়া, কারো যত্ন নেয়া, অথবা কাউকে প্রয়োজনে সাহায্য করা



--মেডিক্যাল ইমার্জেন্সিতে বাইরে যাওয়া



--কি-ওয়ার্ক হলে কাজে যাওয়া আসা করা অথবা সম্ভব হলে বাসা থেকে কাজ করা।

কভিড-১৯ এর বিভিন্ন টায়ার লেভেলের জন্য ভিন্ন উপদেশ থাকতে পারে। নিশ্চিত না থাকলে লোকাল অথরিটি অথবা কমিউনিটি হাবকে কল করুন। (এই বুকলেটের পেছন দিকে নম্বর দেয়া আছে।)

নিজেদেরকে এবং আমাদের কমিউনিটিকে রক্ষা করার উদ্দেশ্যে এই সহজ পদক্ষেপগুলো আমাদের মেনে চলা উচিতঃ



হাতঃ গরম পানি এবং সাবান দিয়ে প্রতিবার বিশ সেকেন্ডের জন্য হাত ধুতে হবে আগের চেয়ে বেশি বার।



মুখঃ পাবলিক জায়গায় যেমন দোকানে এবং রেস্টুরেন্টে মুখ ঢেকে চলতে হবে।



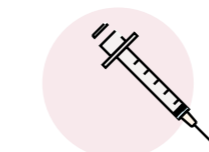
দূরত্বঃ বাসার বাইরের অন্যদের থেকে কমপক্ষে দুই মিটার অথবা ছয় ফুট দূরে থাকতে হবে।

এই নিয়মগুলো মনে করিয়ে দেয়ার জন্য বাসার ভেতরে একটা ছোট নোটিশ লাগিয়ে রাখা আমাদের মধ্যে অনেকের জন্য সহায়ক হতে পারে।

আমাদের সবার এই শীতে নিজেদের যত্ন নিতে হবে, বিশেষ করে যদি আমাদের স্বাস্থ্যগত সমস্যা থেকে থাকে তাহলে প্রতিরক্ষা বলয়ের ভেতরে থাকতে হবে।

বর্তমান পরিস্থিতি এবং এর ফলে দৈনন্দিন জীবনের পরিবর্তনসমূহ আমাদেরকে চিন্তিত অথবা ব্যথিত করতে পারে। অসুস্থ থাকলে অথবা স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত থাকলে কী করবেন তা বুঝতে পারা কঠিন হতে পারে মনে রাখলে ভালো হয় যে কভিড-১৯ এর সময়ে নিরাপদ সেবা দান নিশ্চিত করার জন্য NHS কিছু পরিবর্তন সাধন করেছে। এখনো এটা গুরুত্বপূর্ণ যে

- প্রয়োজনে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ করবেন।
- আপনাকে যেতে নিষেধ করা না হলে যেসব এপয়েন্টমেন্ট বা চিকিৎসা বুক করেছেন সেগুলোতে উপস্থিত থাকুন।
- উপদেশ অনুযায়ী হাসপাতালে যান।



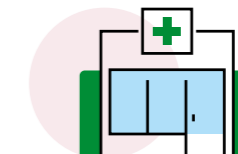
NHS এর ভ্যাকসিনের অনুরোধ

যারা ঝুঁকির মধ্যে আছেন, যেমন ৬৫ এর উপরে যাদের বয়স, যাদের দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে বা যারা কেয়ারার তাদেরকে প্রতিবছর বিনামূল্যে ফ্লু ভ্যাকসিন দেয়া হয়। আপনার ইঞ্জেকশনের জন্য জিপি সার্জারি অথবা স্থানীয় ফার্মেসিতে যোগাযোগ করুন। এই বেশি ঝুঁকির গ্রুপকে ভ্যাকসিন দেয়া হয়ে গেলে ৫০ থেকে ৬৪ বছরের নতুন গ্রুপটিকেও আমন্ত্রণ জানানো হবে বলে আশা করা হচ্ছে। এছাড়াও আপনার জিপি আপনাকে একবারের জন্য ফ্রি 'নিউমো' (অথবা নিউমোকোকাল) ভ্যাকসিন অফার করতে পারেন যা আপনাকে গুরুতর নিউমোনিয়া রোগ থেকে রক্ষা করবে। কভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন অদূর ভবিষ্যতে আশা করা হচ্ছে এবং এটার জন্য বয়স্কদেরকে অগ্রাধিকার দেয়া হবে।



আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ এবং হাসপাতালে যাওয়া

যদি আপনার জিপি সাথে যোগাযোগ করতে হয় তাহলে সার্জারিতে ফোন করুন এবং নার্স অথবা ডাক্তারের সাথে আপনাকে এপয়েন্টমেন্ট দেয়া হবে। শুধুমাত্র প্রয়োজন হলেই আপনাকে সার্জারিতে যেতে বলা হবে। হাসপাতালে রুটিন এপয়েন্টমেন্ট থাকলে অবশ্যই সেখানে উপস্থিত থাকবেন যদি না আপনাকে যেতে নিষেধ করা হয়।



ফার্মেসি এবং দাঁতের ডাক্তার

যদি আপনার রিপিট প্রেসক্রিপশন থাকে যা সাধারণত জিপি সার্জারি বা ফার্মেসিতে গিয়ে অনুরোধ করে থাকেন তা এখন ফোনেও করতে পারবেন। অনেক ছোটখাটো স্বাস্থ্য-সমস্যার ক্ষেত্রে আপনার ফার্মাসিস্টও উপদেশ এবং চিকিৎসা দিতে পারবেন। ওষুধের ব্যাগে সবসময় কিছু ওষুধ মজুদ রাখলে ভালো হয় যেমন পেইনকিলার এবং ঠাণ্ডা ও ফ্লুর ওষুধ। যদি জরুরি দাঁতের চিকিৎসা প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি সবসময় যে দাঁতের ডাক্তারের কাছে যান দয়া করে তার সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি কোনো পরিস্থিতিতে কী করতে হবে সেই বিষয়ে নিশ্চিত হতে না পারেন তাহলে ১১১ এ কল করতে পারেন যা সপ্তাহের সাত দিন ২৪ ঘন্টা সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য খোলা থাকে। জীবনের ঝুঁকিপূর্ণ জরুরি অবস্থার জন্য ৯৯৯ এ কল করে এম্বুলেন্স ডাকুন।

মনের গুরুত্ব

আমাদের মনের গুরুত্ব রয়েছে এবং মনকে সতেজ রাখাও জরুরি।
আমরা যেভাবে আমাদের শরীরকে নিয়ে ভাবি ঠিক সেভাবে মনকে নিয়েও ভাবা উচিত,
বিশেষ করে পরিবর্তনের সময়ে।

যতদূর সম্ভব বন্ধু, পরিবার, এবং প্রতিবেশীদের সাথে যুক্ত থাকার মাধ্যমে স্বাভাবিক দৈনন্দিন এবং সখের কাজকর্ম চালিয়ে যেতে চেষ্টা করুন। নিজের পছন্দের বা সখের উপভোগ্য কাজকর্ম নিয়ে ব্যস্ত থাকলে আমাদের মন ভালো থাকে, ঠিক যেমন ব্যায়াম অথবা হাঁটার জন্য বাইরে গেলে থাকে। একটা ক্যালেন্ডার ব্যবহার করার মাধ্যমে আমরা জরুরি তারিখ অথবা অন্যদের সাথে যোগাযোগ করার কথা মনে রাখতে পারি।



“এমনকি এই সময়েও আমাদের কমিউনিটি বড় হচ্ছে, হয়তো বা শুধুমাত্র একটা ফোনকলের মাধ্যমে, ফলে জীবন একটু সহজ এবং অর্থবহ হয়ে উঠে।”

ইলেইন

মঝেমধ্যে আমাদের জীবনে পরিবর্তন আসতে পারে, এবং তখন কী করতে হবে জানা থাকলে মানিয়ে নিতে সুবিধা হয়। অন্যদের সাথে যোগাযোগ রাখা জরুরি এবং মনে রাখতে হবে যে অন্যদেরও হয়ত একই অনুভূতি হচ্ছে কাজেই পারস্পরিক আদানপ্রদান এবং করুণা প্রদর্শন কাজে আসবে। আমাদের মধ্যে অনেকেই এই অনুভূতিগুলো কাটিয়ে উঠে। গত এক বছর আমরা অনেকেই বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছি। আপনি হয়ত টিকে থাকার জন্য নিজস্ব উপায় খুঁজে নিয়েছেন, কিন্তু এই পরিস্থিতিতে চিন্তাগ্রস্ত থাকা বা বিভ্রান্ত বোধ করাও স্বাভাবিক। যদি পরিস্থিতি আপনার জন্য বেশি কঠিন হতে শুরু করে, তাহলে একা সামাল দেয়ার চেষ্টা করার প্রয়োজন নেই। বিভিন্ন স্থানীয় সংগঠন এবং হেল্পলাইন আছে যারা আপনার কথা শুনবে এবং সাহায্য করবে। আরো তথ্যের জন্য এই বুকলেটের পেছনের প্রয়োজনীয় ফোন নাম্বারের পাতাটি দেখুন। প্রতিদিন আনন্দ খুঁজে নেয়ার চেষ্টা করলে ভালো হয়, যেমন প্রকৃতির দিকে তাকানো, বন্ধু বা পরিবারের সাথে হাঁটতে যাওয়া, মজার এককাপ চা খাওয়া, শব্দ খোঁজার খেলা, নতুন কিছু করা, শীতের সূর্য খোঁজার মতো ভালোলাগার কাজগুলো করা। জীবনের বড় বিষয়গুলো মাথায় রাখলে ভালো হয়, এই দুর্দিন একদিন কেটে যাবে।

বাসার ভেতরে যেসব কাজ আপনি উপভোগ করেন সেগুলোর জন্য সময় বের করুন।



অন্যদের সাথে যুক্ত থাকুন।

--বন্ধু, পরিবার, প্রতিবেশী, ক্লাবসমূহ এবং কমিউনিটির সাথে ফোনে অথবা অনুমতি থাকলে হাঁটতে যাওয়ার মাধ্যমে যুক্ত থাকুন। এদের ফোন নাম্বারের একটা তালিকা বানিয়ে রাখলে ফোন করার কথা মনে থাকতে পারে।
--শপিং বা অন্যান্য কাজের জন্য সাহায্য চাওয়া যায়।
--ভলান্টিয়ার হিসেবে ফোনে অন্যদের সাথে বন্ধুত্ব করতে চাইতে পারেন।



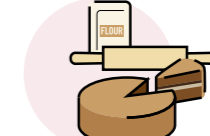
ব্যবহারিক বিষয়ের পরিকল্পনা

--ঘরের ভেতরে প্রাত্যহিক এবং সখের কাজকর্ম চালিয়ে যান।
--প্রতিদিনের কাজের একটা তালিকা তৈরি করুনঃ শপিং লিস্ট, ফোন কল, রিপোর্ট প্রেসক্রিপশন অর্ডার করা
--জিপির কাছ থেকে চিকিৎসা এবং স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ অব্যাহত রাখুন।



কঠিন অনুভূতি এবং দৃষ্টিভঙ্গির উর্ধ্বে থাকুন।

--আপনার নিয়ন্ত্রণাধীন বিষয়ের প্রতি মনোনিবেশ করুন।
--আপনি কতটুকু খবর দেখবেন বা শুনবেন তার জন্য একটা মাত্রা নির্ধারণ করুন এবং শুধুমাত্র বিশ্বাসযোগ্য সূত্র ব্যবহার করুন (BBC/ITV)
--আপনার অনুভূতি নিয়ে অন্যদের সাথে গল্প করার জন্য সময় বের করুন, এটা সহায়ক হতে পারে।



আনন্দ খুঁজে নেয়া ও অনুভব করার জন্য সময় বের করুন।

--বাসায় যেসব কাজ উপভোগ করেন সেগুলোর প্রতি মনোনিবেশ করুন।
--আমাদের জীবনের গুরুত্বপূর্ণ মানুষের কথা ভাবা, সুসময়ের কথা মনে করা যেমন ছুটি কাটানোর ছবি দেখা আনন্দ দিতে পারে
--নিজের জন্য একটা লক্ষ্য স্থির করুন, নতুন কিছু শিখুন, অথবা একটা চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করুন।
--যেসব কাজ আপনাকে আনন্দ দেয় সেগুলোর কথা কাউকে গল্প করুন অথবা ডায়েরিতে লিখে রাখুন।

যদি আপনি অস্থির বোধ করেন, তাহলে কিছু শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম কাজে আসতে পারেঃ

- ১। আরাম করে বসুন অথবা শুয়ে থাকুন।
- ২। লম্বা করে শ্বাস নিয়ে ধরে রাখুন, এবং একই সাথে ঘাড় শক্ত করে উঁচু করুন এবং হাত মুষ্টিবদ্ধ করুন।

- ৩। শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ধীরে ধীরে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গণনা করুন।
- ৪। এটা কয়েকবার করুন।

টাকার গুরুত্ব

স্ক্যামাররা আমাদেরকে ঠকিয়ে আমাদের টাকা নিতে চায়।
এরা আমাদের যে কাউকে টাগেটি বানাতে পারে, তবে আশার কথা হচ্ছে সতর্ক
থাকার মাধ্যমে আমরা নিজেদেরকে রক্ষা করতে পারি।



--যে কোনো প্রস্তাব গ্রহণ করার আগে ভাবুন, অবিশ্বাস্য
রকমের ভালো মনে হলে অবিশ্বাস করাই ভালো।
--আপনার ব্যক্তিগত তথ্য দেয়া এড়িয়ে চলুন, যেমন
আপনার ব্যাংকের তথ্য
--অনাকাঙ্ক্ষিত ফোনকল অথবা দরজায় কেউ এলে
সতর্ক থাকুন- অপরিচিত মানুষকে দরজা খুলে দেয়া বা
ঘরে ঢোকানোর প্রয়োজন নেই।
--অফিসিয়াল ভিজিটারদের পরিচিতি নিশ্চিত করতে বিল
বা চিঠি থেকে নাম্বার নিয়ে কল করুন, তাদের আইডি
কার্ড থেকে নাম্বার নেবেন না। এজন্য কাউকে অপেক্ষা
করাতে হলে সমস্যা নেই, তারা আসল মানুষ হলে
অপেক্ষা করতে আপত্তি করবে না।
--কোনো কারণ ছাড়া হঠাৎ একটা ফোন কল এলে লাইন
কেটে দিতে দ্বিধা করবেন না। আনসার ফোন ব্যবহারের
মাধ্যমে আপনার কলগুলো পরীক্ষা করতে পারেন। দুটো
কলের মাঝখানে পাঁচ মিনিট অপেক্ষা করে নিশ্চিত করুন
লাইন খালি আছে কী না। মার্কেটিং কল ব্লক করার জন্য
বিনামূল্যে টেলিফোন প্রিফারেন্স সার্ভিসে রেজিস্টার
করতে পারেন এই নাম্বারে- **0345 0700707** কেউ
আপনাকে স্ক্যাম করার চেষ্টা করছে বলে সন্দেহ হলে এই
নাম্বারে একশন ফ্রডকে ফোন করুন- **0300 123 2040**



থামুন!

আপনি কি কাউকে আশা করছেন?
পেছনের দরজা কি লক করা আছে?



চেইন!

দরজা খোলার আগে চেইন তুলে দিন



চেক করুন!

দরজায় আসা ভিজিটারের আইডি দেখুন
ফোন করে আইডি চেক করে নিন।

গ্রেটার ম্যানচেস্টার ক্রাইম স্টপারস-

0800 555 111

পুলিশের অ-জরুরি নাম্বার- **101**

সিটিজেন এডভাইজ ব্যুরোর কর্মীরা ফোনের মাধ্যমে
যোগ্যতা চেক করতে পারবে-

0800 144 8848

এই কঠিন সময়ে আপনি আপনার অধিকার অনুযায়ী টাকা পাচ্ছেন কী না
তা চেক করে নিলে ভালো হয়।

রাষ্ট্রীয় পেনশন পাওয়ার বয়স যাদের হয়েছে তাদের
অবসরকালীন রোজগার বাড়ানোর জন্য পেনশন ক্রেডিট হচ্ছে
একটা সরকারী ভাতা। গড়পড়তায় এটা সপ্তাহে প্রায় £60
পাউন্ডের একটা বাড়তি রোজগার- যা আপনি অথবা আপনার
পরিচিত কেউ পেতে পারেন। তাছাড়া যারা পেনশন ক্রেডিট পান
তারা বিনামূল্যে দাঁতের চিকিৎসা এবং সম্ভবত কাউন্সিল ট্যাক্স,
রেন্ট, টিভি লাইসেন্স এবং হিটিং বিল এর বিষয়েও সাহায্য পেতে
পারেন।

হাজার হাজার মানুষ ইতিমধ্যে পেনশন ক্রেডিট ক্রেইম করছেন,
কিন্তু গ্রেটার ম্যানচেস্টারে এখনো পঞ্চাশ হাজার পরিবার
রয়েছেন যারা এই ভাতা পাওয়ার যোগ্য হওয়া সত্ত্বেও ক্রেইম
করছেন না।

আপনি যদি ঘরের মালিক হন, আপনার স্বত্ব থাকে, অথবা
প্রাইভেট পেনশন থাকে তারপরও আপনি পেনশন ক্রেডিট
পেতে পারেন। সিটিজেন এডভাইজের কর্মীরা এক্ষেত্রে আপনার
যোগ্যতা ফোনে চেক করে দিতে পারবে। এই কলে সাধারণত
দশমিনিটের চেয়ে কম সময় লাগে, আপনাকে শুধু নিজের
রোজগার, পেনশন এবং স্বত্ব সম্পর্কে তথ্য দিতে হবে।

THE PENSION TOP
up



আপনার মোবাইল স্মার্ট ফোনে আপনার কুইক রেসপন্স কোডের
একটা ছবি তুলুন যা আপনাকে এই ওয়েবসাইটের তথ্য নিয়ে
যাবে- www.citizensadvicegm.org/pensioncredit



“মাত্র একটা ইন্টারভিউ দেয়ার পর প্রতি সপ্তাহে £80 পেনশন
ক্রেডিট পেয়ে আমি বেশ অবাক হয়ে গিয়েছিলাম। টাকাটা
আমার জীবনযাত্রায় বেশ সুখকর পরিবর্তন এনেছে।”
ক্যারল



“আমি আমার মায়ের কেয়ারার হিসেবে তার সাথে থাকি।

আমার মায়ের বয়স ৯০ এবং তিনি প্রতিরক্ষা বলয়ের মধ্যে আছেন।

আমি শিখেছি যে আমাকে নিজের দিকেও খেয়াল রাখতে হবে

গান শোনার মাধ্যমে, হাঁটতে বা সাইকেল চালাতে যাওয়ার মাধ্যমে।”

হ্যারি



আরো সচল হওয়া

কেন সক্রিয় এবং সচল থাকা জরুরি

আমাদের দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ যেমন ক্লাবে, ব্যায়ামের ক্লাসে, এপয়েন্টমেন্টে, বন্ধু বা পরিবারের সাথে দেখা করতে, অথবা স্বেচ্ছাসেবা দিতে যাওয়া আপাতত বদলে গেছে।

আমাদের মধ্যে অনেকেই মহামারী শুরু হবার পর আগের মত সচল নই এবং আমাদের জয়েন্ট এবং পেশীতে কিছুটা জড়তা দেখা দিয়েছে। নিচের ব্যায়ামগুলো আমাদের শক্তি, ভারসাম্য এবং নড়াচড়ার ক্ষমতা ফিরে পেতে সাহায্য করবে। এই সবকিছু আমাদেরকে দৈনন্দিন ক্রিয়াকর্ম চালিয়ে যেতে সাহায্য করবে, যেমন- কাপড় ধোয়া, কাপড় পরা, রান্না করা, এবং অন্যান্য জিনিস করা যা আমরা উপভোগ করি। অল্প হলেও ঘনঘন এবং নিয়মিত নড়াচড়া করলে আমাদের জয়েন্টগুলোও সচল থাকবে

বরং ঘরের ভেতরে আমাদের ক্রিয়াকর্ম যেমন রান্না, খাওয়া, কাপড় পরা, বই পড়া এবং টিভি দেখায় আমাদের দিনের বেশিরভাগ সময় ব্যয় হয়। ঘরের ভেতরে সচল থাকার মতো কাজ খুঁজে পেলে আমরা ভালো বোধ করব। এটা আমাদের দেহে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও সহায়ক হবে।

আমাদের মধ্যে অনেকেই বাইরে ব্যায়াম করতে যেতে সক্ষম। প্রতিদিন হাঁটতে গেলে বাইরের পরিবেশ এবং খোলা বাতাস উপভোগ করা যায়। লকডাউনের সময়েও দুই মিটার দূরত্ব রেখে আমরা অন্য কোনো পরিবারের একজনের সাথে এটা করতে পারি।

আপনি যদি বাইরে যেতে না পারেন, একটা খোলা জানালা বা দরজায় খোলা বাতাসে দাঁড়ালেও ভালো লাগতে পারে। ঘরের ভেতরেও কিছু ব্যায়াম করা যায় যা আমাদেরকে নিজের পছন্দের কাজগুলো করা অব্যাহত রাখতে সাহায্য করবে।

প্রতিদিন সচল থাকা যেভাবে সাহায্য করেঃ

- আমাদের চেতনা জাগিয়ে রাখে
- রাতে ঘুম ভালো হয়
- খাওয়ার রুচি বাড়ে
- স্বাস্থ্যকর ওজন রক্ষায় সাহায্য করে
- অন্ত্রের স্বাস্থ্য ঠিক রাখে
- পেশী এবং হাড়কে মজবুত রাখে
- স্বাস্থ্য সমস্যাকে আরো খারাপ হওয়া থেকে রক্ষা করে

প্রতিদিন সচল থাকা যা থেকে রক্ষা করেঃ

- পড়ে যাওয়া এবং হাতপা ভাঙ্গার ঝুঁকি
- হাট এটাক, স্ট্রোক, ডায়াবেটিজ এবং কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি
- ওজন সংক্রান্ত সমস্যার ঝুঁকি

ব্যায়াম শুরু করার আগে দ্রুত নিরাপত্তা চেক

সক্রিয় থাকা বেশিরভাগ মানুষের জন্যই নিরাপদ এবং স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য অত্যন্ত উপকারী।

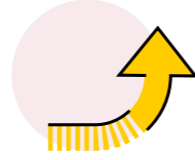
আপনি কিছু ক্ষুদ্র পদক্ষেপ নেয়ার মাধ্যমে সমস্যা ঘটার সম্ভাবনা কমিয়ে আনতে পারেন।



বেশিরভাগ মানুষ ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই ব্যায়াম করতে পারেন, বিশেষ করে যদি তাদের স্বাস্থ্যের অবস্থা নিয়ন্ত্রণে থাকে। কিন্তু যদি আপনার হৃদযন্ত্র, কিডনি অথবা বিপাকযন্ত্রের সমস্যা সংক্রান্ত কোনো উপসর্গ থেকে থাকে তাহলে শুরু করার আগে জিপির সাথে পরামর্শ করা উচিত।



অপ্রয়োজনীয় জঞ্জাল সরিয়ে আপনার ব্যায়ামের স্থান প্রস্তুত করুন।
--সাপোটের জন্য মজবুত এবং শক্ত কিছু হাতের কাছে রাখুন, যেমন রান্নাঘরের ওয়ার্কটপ
-- ব্যায়ামের সময় চুমুক দেয়ার জন্য এক গ্লাস পানি হাতের কাছে রাখুন।
--সঠিক মাপের আরামদায়ক জুতা এবং ঢিলা কাপড় পরুন।
--একা ব্যায়াম করলে প্রয়োজনে ব্যবহারের জন্য ফোন হাতের কাছে রাখুন।



জায়গা নির্ধারণ করুন, শরীর গরম করুন এবং আপনার জন্য সহজ একটা মাত্রায় ব্যায়াম শুরু করুন, তারপর ধীরে ধীরে মাত্রা বাড়ান।
--যদি কোথাও অতিরিক্ত ব্যথা হয় বা মাথা ঘোরে, তাহলে সাথে সাথে বন্ধ করে দিয়ে বিশ্রাম করুন।
--মনে রাখবেন যদি আপনি ব্যায়ামে অভ্যস্ত না থাকেন তাহলে শরীরের জমে থাকা অঙ্গপ্রত্যঙ্গ নড়াচড়ার পর ব্যথা বা অস্বস্তি হতে পারে।
--যেসব পেশী স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয়েছে সেগুলোতে কয়েকদিনের জন্য কিছুটা অস্বস্তি অনুভূত হতে পারে। এটা স্বাভাবিক এবং এতে বোঝা যায় যে আপনার শরীর বাড়তি নড়াচড়ায় সাড়া দিচ্ছে।
--ব্যায়ামের সময় শ্বাস ধরে রাখবেন না, পুরোটা সময় ধরে স্বাভাবিকভাবে শ্বাস প্রশ্বাস নিন।



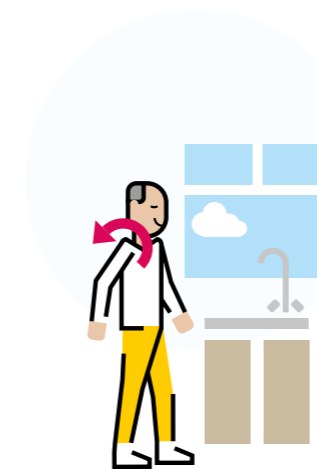
“বয়স বেশি হবার মানে এই নয় যে আমি স্বেচ্ছসেবক হতে পারব না। ঘরের বসেই আমি কাউকে ফোন করে গল্প করার মাধ্যমে স্বেচ্ছাসেবা দিতে পারি। আমরা শুধুমাত্র কথা বলার মাধ্যমেই সম্ভবত পরস্পরকে সাহায্য করতে পারি, এবং এভাবে নতুন বন্ধুও বানাতে পারি।”

জিল

ঘরের ভেতরে ভালোভাবে সচল থাকা

যে কোনো ধরনের নড়াচড়াই ভালো, বিশেষ করে যেগুলো আমাদেরকে শরীরকে একটু গরম করে দেয় এবং শ্বাসপ্রশ্বাসকে দ্রুততর করে। প্রায় সকলের জন্যই একেবারে নড়াচড়া না করার চেয়ে ব্যায়াম করা বেশি নিরাপদ! প্রতিদিন অল্প অল্প করে নড়াচড়া করলে তা শক্তি বাড়াতে সাহায্য করবে। ঘরের ভেতরে ভালোভাবে সচল থাকার কিছু উপায় আছেঃ

- শক্তি এবং ভারসাম্যের ব্যায়াম যা আপনাকে শক্তিশালী থাকতে এবং পায়ের উপর দৃঢ়ভাবে দাঁড়াতে সাহায্য করবে।
- এরোবিক ব্যায়াম যেগুলো আপনার শরীরকে গরম করে তুলবে এবং আপনার শ্বাস প্রশ্বাসকে একটু দ্রুত করার মাধ্যমে আপনাকে সুস্থ এবং ভালো রাখবে।
- নড়াচড়া এবং ক্রিয়াকর্মের মাধ্যমে লম্বা সময়ের নিষ্ক্রিয়তা যেমন সমস্ত দিন ধরে বসে বা শুয়ে থাকার অভ্যাসকে ভেঙ্গে দেয়া।



শক্তি এবং ভারসাম্যের ব্যায়াম

আমাদের পেশী, হাড় এবং জয়েন্টসমূহ নড়াচড়া পছন্দ করে। নড়াচড়ার অভাব আমাদের শরীরের জন্য ভালো নয়। ঠিক একটা গাড়ির মতো আমাদের শরীরও নিয়মিত নড়াচড়া না করলে জমে যায় এবং মরিচা ধরে।

এই ব্যায়ামগুলো আমাদেরকে শক্তিশালী এবং সচল থাকতে সাহায্য করে। সমস্ত সপ্তাহ ধরে এগুলো নিয়মিত করার চেষ্টা করবেন, প্রয়োজনে অল্প করে দিনে কয়েকবার করতে পারেন- নাশতার পরে অথবা লাঞ্ছের আগে, কেতলির পানি গরম হতে হতে, অথবা ফোনে কথা বলতে বলতে।

সবসময় ব্যায়ামের আগে শরীর গরম করে নেয়া এবং পরে ঠান্ডা করা ভালো।

শরীর ‘গরম করা’ বা ওয়ার্ম-আপ

মূল ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত হতে হলে সবসময় ওয়ার্ম-আপ দিয়ে শুরু করবেন। শরীর গরম করার জন্য চারটা ভিন্ন ব্যায়াম আছে, এক সেশনে ব্যায়াম করলে এর সবগুলো আগে করে নেবেন। যদি সমস্ত দিন ধরে ভেঙ্গে ভেঙ্গে ব্যায়াম করেন তাহলে সিটেড মার্চ বা ‘বসে বসে হাঁটার’ ব্যায়ামটা করে শরীর গরম করে নেবেন। আপনি এই ওয়ার্ম-আপ ব্যায়ামগুলো সমস্ত দিন ধরে করতে পারেন, এতে আপনার জয়েন্টগুলো সচল থাকবে, বিশেষ করে একঘণ্টার মতো বসে থাকার পর।



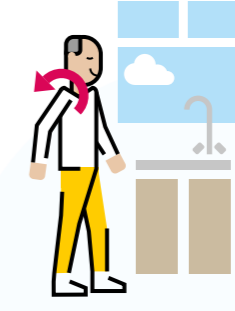
“আগে আমি প্রতি সপ্তাহে একটা করে ক্লাসে যেতাম কিন্তু এখন আমি ঘরে ব্যায়াম করি। এটা আমাকে সচল থাকতে এবং আমার দিনের কাঠামো ঠিক করতে সাহায্য করে।”

ক্রিস্টিন



‘বসে হাঁটা’

পেশীকে গরম করে এবং নড়াচড়ার জন্য প্রস্তুত করে



ঘাড়ের বৃত্ত

পেশীসমূহকে গরম করে এবং নড়াচড়ার জন্য প্রস্তুত করে

কী করতে হবে

- মাথা উঁচু করে চেয়ারের সামনের দিকে বসুন।
- হাত দিয়ে চেয়ারের দুই পাশ ধরুন
- নিয়ন্ত্রণের সাথে মার্চ অর্থাৎ পা উঠানামা করুন
- একটা আরামদায়ক ছন্দে উপনীত হোন।
- ১-২ মিনিট ধরে করতে থাকুন।

কী করতে হবে

- হাত দুইপাশে রেখে উঁচু হয়ে বসুন।
- দুই ঘাড় উঁচু করে কান পর্যন্ত তুলুন। নামিয়ে আনুন, তারপর নিচের দিকে চেপে ধরুন।
- ধীরে ধীরে পাঁচবার করুন, এবং দেখবেন ঘাড়ের জয়েন্টকে ঢিলা মনে হবে।



গোড়ালি ঢিলা করা

গোড়ালিকে ঢিলা করে এবং গোড়ালি থেকে আঙ্গুল পর্যন্ত হাঁটার ক্ষমতা বাড়ায়, আমাদেরকে স্থিতিশীল রাখে।



মেরুদণ্ড মোচড়ানো

মেরুদণ্ডকে ঢিলা করে, ঘাড় ফিরিয়ে তাকানো এবং বিছানায় পাশ ফেরা সহজ করে

কী করতে হবে

- মাথা উঁচু করে চেয়ারের সামনের দিকে বসুন।
- হাত দিয়ে চেয়ারের দুই পাশ ধরুন
- পায়ের গোড়ালি মেঝেতে রাখুন। তারপর গোড়ালি উপরে তুলে ঠিক একই জায়গায় পায়ের আঙুলগুলো রাখুন।
- উভয় পায়ে পাঁচ বার করে করুন।

কী করতে হবে

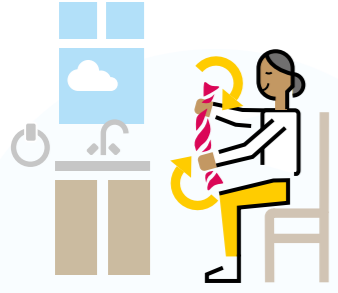
- পা নিতম্ব সমান দূরত্বে রেখে মাথা খুব উঁচু করে বসুন।
- ডান হাত বাঁ হাঁটুর উপর রাখুন এবং বাঁ হাত দিয়ে চেয়ারের পেছনটা ধরুন।
- শরীরের উপরের অংশ এবং মাথা ধীরে ধীরে ডান দিকে মোচড়ান, মাঝখানে ফিরিয়ে আনুন, এবং বাঁ দিকে ঘোরান।
- দুইদিকে আরো চারবার করে এটা করুন।

মূল ব্যায়াম- বসা অবস্থায়

লক্ষ রাখবেন আপনার চেয়ার যেন মজবুত এবং স্থির থাকে যাতে

আপনি উঠবস করার সময় এটা নড়াচড়া না করে।

আরামদায়ক কাপড়চোপড় এবং সঠিক মাপের জুতা পরবেন যা পা কে সাপোর্ট দেয়।



কজি মজবুতকরণ
মুঠির শক্তি বাড়ায়, বয়েম খোলা সহজ হয়।



বাছ দোলানো
প্রাণশক্তি এবং সহনশীলতা বাড়ায়

কী করতে হবে

- একটা হাত মোছার তোয়ালেকে টিউবের আকারে গোল করে ভাঁজ করে নিন।
- মাথা উঁচু করে বসুন, তারপর তোয়ালেকে দুই হাত দিয়ে টাইট করে চেপে ধরুন, ধীরে পাঁচ পর্যন্ত গুনুন, তারপর ছেড়ে দিন।
- এই ব্যায়ামটি ৬-৮ বার করুন

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

তোয়ালেকে চাপ দিয়ে ধরুন, তারপর মোচড় দিয়ে দশ সেকেন্ড ধরে রাখুন।

কী করতে হবে

- মাথা উঁচু করে চেয়ারের সামনের দিকে বসুন।
- হাঁটুর ঠিক নিচের মেঝেতে পা দুটোকে সমান ভাবে রাখুন।
- কনুই ভাঁজ করুন এবং ঘাড় থেকে বাছ দুটো দোলাতে থাকুন
- একটা আরামদায়ক ছন্দে উপনীত হোন।
- তিরিশ সেকেন্ড ধরে এটা করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

গতি বাড়িয়ে দিন এবং সময় বাড়িয়ে ১ থেকে ২ মিনিট পর্যন্ত করুন।



“আজকাল আমার মনে হয় মদ পানের পরিমাণ কমিয়ে আনা ভালো, এবং কোনো কোনো দিন একেবারেই না খাওয়া ভালো।”
ডন



পেলভিক ফ্লোর বা শ্রোণী তল মজবুত করণ
কাশি এবং হাসির সময় পেশাব বের হওয়া রোধ করে

কী করতে হবে

- পেশীগুলোকে শক্ত করে ধরুন এমন ভাবে যেন আপনি একই সাথে প্রস্রাব এবং বাতাস আটকাতে চেষ্টা করছেন এবং ধরে রাখুন।
- চেষ্টা করুন দশ সেকেন্ড ধরে রাখতে
- চার সেকেন্ড বিশ্রাম নিন, আবার করুন।
- এটা দশ বার করুন।

না করতে চেষ্টা করুন

- পা চেপে ধরা
- পাছা টাইট করা
- শ্বাস বন্ধ রাখা

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

পেলভিক ফ্লোর বা শ্রোণী তল উত্তোলন করে দশবার দ্রুত সংকুচিত করা



সামনের হাঁটু মজবুত করণ
হাঁটা এবং শরীর বাকিয়ে নিচু হবার জন্য হাঁটুকে মজবুত করে

কী করতে হবে

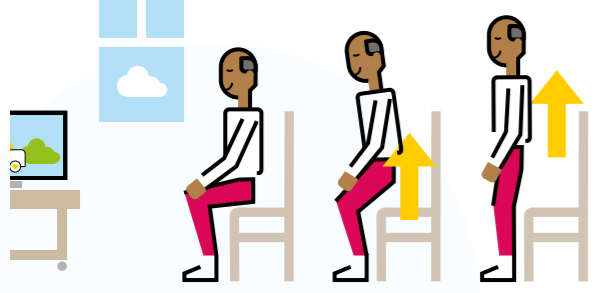
- পা দুটো হাঁটুর নিচে রেখে চেয়ারের পেছন দিকে চেপে বসুন যাতে শরীরের পেছন দিকটায় সাপোর্ট থাকে।
- মেঝের উপর দিয়ে একটা পা টেনে নিয়ে ধীরে ধীরে গোড়ালি উত্তোলন করুন এবং হাঁটু সোজা করুন (লক যেন না হয়)
- নিয়ন্ত্রণের সাথে পা নামিয়ে আনুন।
- প্রতিবার উত্তোলন করার সময় ধীরে ধীরে তিন এবং নামিয়ে আনার সময় ধীরে ধীরে পাঁচ গোনার চেষ্টা করুন।
- এক পায়ে দশবার করুন। তারপর অন্য পা করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

চেয়ারের পেছন থেকে সরে বসুন যাতে উত্তোলন করার সময় আপনার পা চেয়ার থেকে আরেকটু বাইরে থাকে। পা উত্তোলন করার সময় পেছন দিকটা মজবুত রাখবেন।

মূল ব্যায়াম- দাঁড়িয়ে

লক্ষ রাখবেন যেন আপনি একটা মজবুত এবং স্থির ওয়াকটপের পাশে দাঁড়ান এবং যে চেয়ারটা ব্যবহার করবেন সেটা যেন বসা থেকে দাঁড়ানোর সময় নড়ে না যায়। আরামদায়ক কাপড়চোপড় এবং সঠিক মাপের জুতা পরবেন যা পা কে সাপোর্ট দেয়।



বসা থেকে দাঁড়ানো

যদি নিয়মিত এবং ধীরে পুনরাবৃত্তি করা হয় তাহলে নিচের দিকের অঙ্গের শক্তি এবং স্থিতিশীলতা বাড়াবে।



গোড়ালি উত্তোলন

পায়ের সামনের দিকের পেশীকে শক্ত করে, ভারসাম্য বাড়ায়



পায়ের আঙ্গুল উত্তোলন

যেসব পেশী আঙ্গুলকে উত্তোলন করে সেগুলোর শক্তি বাড়ায় যা হাঁটা এবং ভারসাম্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ



হাঁপানোর উন্নতির জন্য মার্চ করা

নিতম্ব এবং মেরুদণ্ডের হাড়ের ঘনত্ব ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

কী করতে হবে

- চেয়ারের সামনের দিকে উঁচু হয়ে বসুন।
- পা দুটোকে হাঁটুর সামান্য পেছনে রাখুন।
- সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকে বসুন
- দাঁড়ান (প্রয়োজনে সাপোর্টের জন্য চেয়ারে ধরুন এবং সময়ের সাথে চেয়ার ধরার প্রয়োজন দূর করতে চেষ্টা করুন)
- পেছনে সরে আসুন যাতে পা চেয়ারকে স্পর্শ করে, তারপর সোজা হয়ে দাঁড়ান, হাঁটু ভাঁজ করুন এবং ধীরে ধীরে নিম্নাঙ্গ চেয়ারে নামিয়ে আনুন।
- এটা দশবার করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

ব্যায়ামটা খুব ধীরে করুন এবং শেষ পর্যন্ত বসার আগে কয়েক সেকেন্ড থামুন।

কী করতে হবে

- একটা মজবুত টেবিল, চেয়ার, এমনকি সিংকের পাশে মাথা উঁচু করে দাঁড়ান।
- গোড়ালি উত্তোলন করে শরীরের ওজন সবচেয়ে বড় দুটো আংগুলের উপর দিয়ে এক সেকেন্ড ধরে রাখুন।
- নিয়ন্ত্রণের সাথে গোড়ালিকে মেঝেতে নামিয়ে আনুন।
- এটা দশ বার করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

ব্যায়ামটার পুনরাবৃত্তি করুন, ধীরে ধীরে করুন এবং গোড়ালি নামিয়ে আনার ঠিক আগে এক সেকেন্ডের মতো সময় ধরে রাখুন।

কী করতে হবে

- একটা মজবুত টেবিল, চেয়ার, এমনকি সিংকের পাশে মাথা উঁচু করে দাঁড়ান।
- গোড়ালির উপর শরীরের ভর দিয়ে আঙ্গুলগুলো উত্তোলন করুন, পাছা যেন বেরিয়ে না থাকে।
- এক সেকেন্ড ধরে রাখুন।
- নিয়ন্ত্রণের সাথে আঙ্গুলগুলোকে মেঝেতে নামিয়ে আনুন।
- এটা দশ বার করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

ব্যায়ামটার পুনরাবৃত্তি করুন, ধীরে ধীরে করুন এবং আঙ্গুলগুলোকে নামিয়ে আনার ঠিক আগে এক সেকেন্ডের মতো সময় ধরে রাখুন।

কী করতে হবে

- এক হাতে ধরে চেয়ারের একপাশে দাঁড়ান।
- উঁচু হয়ে দাঁড়ান।
- অন্য হাতটি দুলিয়ে দুলিয়ে জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করুন
- ৩০ সেকেন্ড ধরে মার্চ করতে থাকুন।
- ধীরে ঘুরে দাঁড়ান এবং এবার অন্য হাত ব্যবহার করে ব্যায়ামটির পুনরাবৃত্তি করুন।
- এটা তিনবার করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

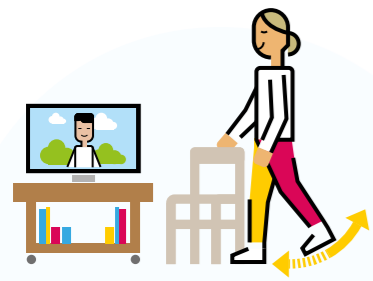
যদি ভারসাম্য ভালো থাকে তাহলে দুই হাত দুলিয়ে আরো বেশি পরিশ্রমের সাথে মার্চ করুন।



“ঘরে থাকাকালীন সময়ে খাওয়ার আগে একগ্লাস পানি খাওয়া এবং সুষম খাদ্য খাওয়া আমাদের দেহ এবং মনের সুস্থতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।”
ভিম এবং যোগেশ

মূল ব্যায়াম- দাঁড়িয়ে

লক্ষ রাখবেন যেন আপনি একটা মজবুত এবং স্থির ওয়াকটপের পাশে দাঁড়ান এবং যে চেয়ারটা ব্যবহার করবেন সেটা যেন বসা থেকে দাঁড়ানোর সময় নড়ে না যায়। আরামদায়ক কাপড়চোপড় এবং সঠিক মাপের জুতা পরবেন যা পা কে সাপোর্ট দেয়।



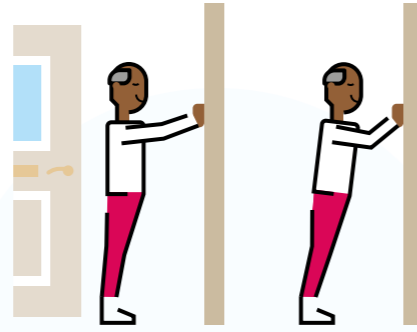
পা দোলানো
সোজা অবস্থায় পায়ের শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে, ভারসাম্য এবং স্থিতিশীলতা বাড়ায়।

কী করতে হবে

- এক হাতে ধরে চেয়ারের একপাশে দাঁড়ান।
- উঁচু হয়ে দাঁড়ান।
- পা কে দুলিয়ে চেয়ার থেকে যত দূরে সম্ভব নিয়ে যান এবং নিয়ন্ত্রণের সাথে ফিরিয়ে আনুন।
- দশবার দোলান।
- ধীরে ধীরে ঘুরে দাঁড়িয়ে অন্য পা দিয়ে করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

হাঁটুকে সামনের দিকে আরেকটু উঁচুতে তুলুন এবং আরো ধীরে নড়ুন



দেয়ালের প্রেস-আপ বা চাপ দেয়া
শরীরের উপরের দিকের শক্তি বাড়ায় এবং কোমরের হাঁড়ের ঘনত্ব রক্ষা করতে সাহায্য করে।

কী করতে হবে

- দেয়াল থেকে এক হাত দূরে দাঁড়ান।
- বুকের উচ্চতায় দেয়ালে হাত রাখুন।
- পেছন সোজা এবং পেট টাইট রেখে কনুই ভাঁজ করে নিয়ন্ত্রণের সাথে শরীরকে দেয়ালের দিকে নামিয়ে আনুন।
- চাপ দিয়ে শুরুর পজিশনে ফেরত যান, অর্থাৎ শুরুতে যেভাবে দাঁড়িয়েছিলেন সেভাবে দাঁড়ান।
- এভাবে আটবার করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

সমস্ত নড়াচড়া আরো ধীরে করুন এবং দেয়াল থেকে আরো দূরে দাঁড়িয়ে শুরু করুন।



এক পায়ে দাঁড়ানো
হাঁটার ভারসাম্য বাড়াতে সাহায্য করে

কী করতে হবে

- সাপোর্টের জন্য শক্ত কোনো কাঠামোর কাছাকাছি দাঁড়ান এবং ধরে রাখুন।
- এক পায়ে ভর করে দাঁড়ান, এবং যে পায়ে ভর দিচ্ছেন সেটা সোজা করে রাখুন, তবে হাঁটুটা যেন নরম থাকে।
- মাথা উঁচু করে দাঁড়ান এবং সামনের দিকে তাকান।
- দশ সেকেন্ড ধরে রাখুন।
- অন্য পা দিয়ে একই ব্যায়াম করুন।

আরেকটু কঠিন করতে চাইলে

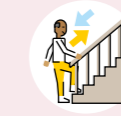
-- সাপোর্ট কাঠামোটা কম ব্যবহার করতে চেষ্টা করুন এবং দশ সেকেন্ডের বদলে আরো লম্বা সময়, ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত, ধরে রাখতে চেষ্টা করুন।

এরোবিক ব্যায়ামসমূহ

যে কোনো নড়াচড়া যা আপনার শরীরকে গরম করে তুলে এবং শ্বাসপ্রশ্বাসকে স্বাভাবিকের চেয়ে দ্রুত করে দেয়, যেমনঃ



নাচা



সিঁড়ি বেয়ে ওঠা এবং নামা

বসে থাকায় বিরতি আনা

নিষ্ক্রিয়তার লম্বা সময়কে ভেঙ্গে দিতে যেসব কাজ করতে পারেনঃ



ঘর পরিষ্কার করা (ধূলা ঝাড়া, ঘষামাজা, বিছানা গোছানো, বাসন ধোয়া)



বাগান করা (যদি আপনার বাগান থাকে, অথবা ঘরের ভেতরে ফুলের বাগ, হার্ব, অথবা হাউসপ্ল্যান্ট লাগাতে পারেন।)



অথবা টিভিতে বিজ্ঞাপন চলার সময় বা বইয়ের প্রতিটা চ্যাপ্টার শেষে উঠে দাঁড়াতে পারেন অথবা হাত-পা স্ট্রেচ বা প্রসারিত করতে পারেন।

কুল ডাউন বা ঠান্ডা হোন

১-২ মিনিট আরামদায়ক গতিতে মার্চ করার মাধ্যমে শেষ করুন। তারপর নিচের সবগুলো স্ট্রেচ করতে চেষ্টা করুন। এগুলো আপনার বসার ভঙ্গি, হাঁটা এবং স্থিতিশীলতাকে সাহায্য করবে।



উরুর পেছন দিকের স্ট্রেচ বা প্রসারণ

জুতামুজা পরায় এবং হাটর সময় লম্বা পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করে

কী করতে হবে

- চেয়ারের একদম সামনে বসুন।
--একটা পা সোজা করে গোড়ালি মেঝেতে রাখুন।
--দুটো হাতই অন্য পায়ে রাখুন এবং মাথা খুব উঁচু করে বসুন।
--পিঠ সোজা রেখে সামনের দিকে ঝুঁকুন- উরুর পেছন দিকে প্রসারণের চাপ অনুভব করুন।
--১০-২০ সেকেন্ড ধরে রাখুন।
--আরাম করুন এবং অন্য পা দিয়ে একই স্ট্রেচ করুন।



বুকের স্ট্রিচ

বসার ভঙ্গিকে উন্নত করে এবং পেছন দিকে হাত বাড়ানো সহজ করে

কী করতে হবে

- চেয়ারের পেছন দিকে থেকে সরে উঠু হয়ে বসুন।
 --দুই হাত পেছন দিকে প্রসারিত করে চেয়ারের পেছনকে আঁকড়ে ধরুন।
 --বুকে প্রসারণ অনুভব না করা পর্যন্ত আপনার বুককে উপরের দিকে এবং সামনের দিকে চেপে ধরুন।
 --১০-২০ সেকেন্ড ধরে রাখুন।



কাফ বা পায়ের স্ট্রেচ

নিশ্চিত করতে সাহায্য করে যে হাঁটার সময় আঙ্গুল উত্তোলন হবে এবং জুতামোজা পরা সহজ হবে।

কী করতে হবে?

- চেয়ারের সামনের দিকে বসুন এবং দুই পাশ হাত দিয়ে ধরুন
 ----একটা পা সোজা করে গোড়ালি মেঝেতে রাখুন।
 --পায়ের আঙ্গুলগুলো ছাদের দিকে টানুন
 --কান পা পায়ের নিচের দিকে প্রসারন অনুভব করুন।
 --১০-২০ সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।
 --অন্য পা দিয়ে একই রকম করুন।



“বাসা থেকে বের হওয়া এবং হাঁটা নিঃসন্দেহে আমার চেতনাকে জাগ্রত করে, কাজেই যখন দোকান থেকে আমার প্রতিবেশীদের জন্য কিছু আনতে হয় না তখনও আমি হাঁটতে যাই।”

আমার ব্যায়াম সংক্রান্ত নোট

পুষ্ট থাকা অর্থাৎ পুষ্টিকর খাবার খাওয়া

আমরা কী খাই তা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

এতে আমাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা ভালো থাকে এবং আমরা উপভোগ্য কাজগুলো করার জন্য শক্তি পাই

খাবারের পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি এবং রান্নাও দৈনিক রুটিন চালু রাখার একটা উপায়। অনেকের জন্য এটা দিনের একটা উপভোগ্য সময়।

নিচে কিছু ভালো পরামর্শ দেয়া হলোঃ

খাদ্য উপভোগ করুন—নতুন কিছু বা পুরোনো প্রিয় কোনো খাবার রান্না করলে কেমন হয়? কিছু পুরোনো এবং নতুন রেসিপি খুঁজে বের করুন।

দৈনিক খাবারে যথেষ্ট বৈচিত্র্য রাখুন—যাতে প্রয়োজনীয় সকল পুষ্টি পেতে পারেন এবং ওজন স্বাস্থ্যকর সীমার মধ্যে রাখতে পারেন।

নিজের উপর চোখ রাখুন—যদি মনে হয় আগের মত খেতে পারছেন না বা খাওয়ার রুচি নেই, তাহলে ওজনের দিকে চোখ রাখুন এবং কাপড়, গয়না, বেস্ট ইত্যাদি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঢিলা হয়ে গেছে কী না চেক করে দেখুন।

যদি রুচি কম থাকে—অনিচ্ছাকৃতভাবে কি ওজন কমে যাচ্ছে? আপনার প্রতিদিনের শক্তি এবং প্রোটিনের পরিমাণ বাড়ানোর চেষ্টা করা উচিত।

যা করলে উপকার পেতে পারেনঃ

--অল্প করে বারবার খান।

--ফুল-ফ্যাট বা চর্বিযুক্ত খাবার এবং পানীয় খান (যেমন ফুল-ফ্যাট দুধ, দই, পনির)।

--বেশি করে প্রোটিন খান যেমন মাংস, মাছ, ডিম, ডাল, অথবা বাদাম।

--জিপির সাথে পরামর্শ করতে পারেন।



আপনার রান্নাঘরের কাবার্ড এবং ফ্রিজে যথেষ্ট পরিমাণে খাবার মজুদ রাখুন—সহজ, মজার এবং দীর্ঘদিন ভালো থাকে এমন কিছু খাবার রাখুন যেমন গুড়াদুধ, স্যুপের টিন, রাইস পুডিং।



খাবারের প্রস্তুতিকে সহজ রাখুন—যখন দ্রুত এবং সহজে কিছু খাওয়ার প্রয়োজন পড়বে তখন এটা খুব কাজে আসবে। যেমন-প্রস্তুত খাবার, স্ন্যাক, ফিংগার ফুড, খাবার ডেলিভারি সার্ভিস।



আপনার শপিং কীভাবে করবেন ভাবুন—একজন প্রতিবেশী, পারিবারের সদস্য, বা কমিউনিটি হাবকে সাহায্যের জন্য বলতে পারেন



শরীরকে জলযোজিত রাখুন—শরীরকে জলযোজিত রাখার জন্য প্রতিদিন আমাদের ৬-৮ গ্লাস পানীয় খেতে হয়। এতে ইনফেকশন কম হয় এবং মনোনিবেশ, শক্তি এবং মানসিক অবস্থা ভালো থাকে, ফলে আমরা মনকে সচল রাখতে পারি।



যদি আপনি মদ্যপান করেন—সপ্তাহে ১৪ ইউনিটের (এক ইউনিট হচ্ছে অর্ধেক পাইন্ট বা ছোট একগ্লাস ওয়াইন) বেশি পান না করতে পরামর্শ দেয়া হয়। একসাথে বেশি না খেয়ে অল্প অল্প করে খাবেন এবং কয়েকটা দিনকে মদ-বিহীন রাখতে চেষ্টা করবেন। মদ আপনার দেহকে ডিহাইড্রেটেড বা পানিশূন্য করে ফেলে, কাজেই সাথে পানি, জুস, বা সফট ড্রিংক খেতে চেষ্টা করবেন।

ঘরের ভেতরে ভালো থাকার দৈনিক চেকলিস্ট

দৈনিক লক্ষ্য, রুটিন এবং কাঠামো তৈরি করা উদ্দেশ্যকে সফল করতে এবং অর্জনের অনুভূতি এনে দিতে সাহায্য করে।

এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে যেসব কাজ আপনি সবসময় করতে চেয়েছেন কিন্তু করে উঠতে পারেননি সেসব করার চেষ্টা করা অথবা এই বুকলেটে দেয়া তথ্য এবং পরামর্শগুলো যাচাই করে দেখা।

যুক্ত থাকা

--বন্ধু এবং পরিবারের সাথে ফোনে অথবা বেড়ার বা ফেস্দের উপর দিয়ে কথা বলুন।

--আপনার অনুভূতি এবং চাহিদা সম্পর্কে অন্যদের সাথে কথা বলুন। আমাদের সবারই উপদেশ এবং আশ্বাসের প্রয়োজন রয়েছে এবং অন্যরাও হয়ত আমাদের মতোই অনুভব করছে।

--আপনি হয়ত কোনো বন্ধুত্বকারী বা স্বেচ্ছাসেবকের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন।

আরো নড়াচড়া করা

--সমস্ত দিন ধরে আরো নড়াচড়া করার চেষ্টা করবেন। সম্ভব হলে খোলা বাতাসে অথবা বাগানে হাঁটা, অথবা দরজায় দাঁড়ানো।

--আপনার ঘরের রুটিনের মধ্যে বসা এবং দাঁড়ানো ব্যায়ামগুলো ঢুকিয়ে দিতে চেষ্টা করবেন।

--দীর্ঘসময়ের নিষ্ক্রিয়তাকে মাঝেমধ্যে নড়াচড়ার মাধ্যমে ভাঙ্গবার চেষ্টা করবেন।

খাওয়া এবং পান করা

--পানি সহ প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন।

--নির্ধারিত সময়ে খাবার খেতে চেষ্টা করুন, তবে যদি রুচির অভাব থাকে তাহলে তার পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক খেতে পারেন।

--সুষম খাবার খাবেন যাতে থাকবে অনেক প্রোটিন (মাংস, ডিম এবং বাদাম), দুগ্ধজাতীয় খাদ্য, স্টার্চি বা মাড়যুক্ত খাবার (ব্রেড সিরিয়াল, আলু, পাস্তা, এবং ভাত), এবং প্রচুর ফল এবং শাকসব্জি (তাজা, ফ্রোজেন বা হিমায়িত, টিনজাত, শুকনা অথবা জ্যুস)।

--প্রতি সপ্তাহে দুইবার মাছের প্রোটিন খাবেন যার একটা হতে হবে তৈলাক্ত।

ব্যস্ত থাকা

--আপনার দিনের পরিকল্পনা বানান-প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে এবং উঠতে চেষ্টা করুন।

--আপনার যা ভালো লাগে তা করুন- ছায়াছবি দেখুন, বই পড়ুন, অথবা পাজল মেলান।

--প্রতিদিন নতুন কিছু করতে চেষ্টা করুন অথবা যে প্রজেক্ট সবসময় করতে চেয়েছেন তা শুরু করে দিন।

আনন্দ অনুভব করা

--এমন একটা জায়গা খুঁজে নিন যেখান থেকে বাইরের পৃথিবী দেখা যায় আপনার চারপাশের প্রকৃতি উপভোগ করুন।

--গান শুনুন

--নতুন কিছু করার চেষ্টা করুন, অথবা এমন কিছু যা আপনি আগেও করেছেন এবং আবার করার সময় পাচ্ছেন। বন্ধুদের সাথে এই ব্যাপারে কথা বলুন।

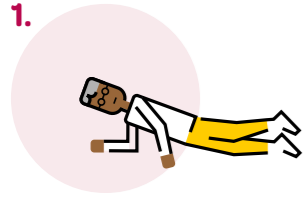
আপনার বাসার ভেতরের নিরাপত্তা

যদি আপনি পড়ে যান তাহলে কী করবেন

যদি আপনি পড়েই যান এক মিনিটের জন্য স্থির থাকুন, শান্ত থাকুন এবং চেক করে দেখুন আঘাত পেয়েছেন কী না। যদি ব্যথা না ও পেয়ে থাকেন, তবুও অবশ্যই একজন স্বাস্থ্যকর্মী, পরিবারের সদস্য, অথবা কেয়ারারকে ঘটনাটা জানাবেন।

--যদি আপনি উঠতে না পারেন, অথবা কোমরে বা পেছনে ব্যথা অনুভব করেন তাহলে আপনার ফোন বা পেনডাট ব্যবহারের করে বা রেডিয়েটর অথবা দেয়ালে আঘাত করার মাধ্যমে কাউকে ডাকুন।

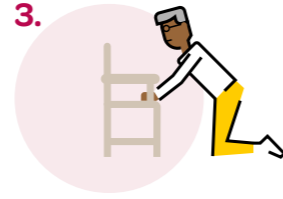
হাতের কাছে যা ই পান তা দিয়ে শরীরকে গরম রাখার চেষ্টা করুন এবং হাতপা নাড়ানোর চেষ্টা করুন। গড়াগড়ি দিতে চেষ্টা করুন যদি আপনি সক্ষম থাকেন।



১। কাত হয়ে গড়িয়ে কনুইর উপর ভর দিয়ে উঠুন



২। আপনার বাহু ব্যবহার করে নিজেকে ঠেলে তুলে হাত এবং হাঁটুর উপর ভর দিন।



৩। হামাগুড়ি দিয়ে একটা শক্ত ফার্নিচারের (একটা মজবুত চেয়ার অথবা বিছানা) দিকে যান এবং সাপোর্টের জন্য আঁকড়ে ধরুন।



৪। আপনার বেশি শক্তিশালী পায়ের পাতাটা সামনের দিকে স্লাইড অথবা উত্তোলন করুন যাতে এটা মেঝেতে সমানভাবে থাকে।



৫। সামনের দিকে ঝুঁকুন এবং আপনার বাহু ও সামনের পা ব্যবহার করে পুশ-আপ করার মাধ্যমে ধীরে ধীরে দাঁড়ানোর চেষ্টা করুন।



৬। ঘুরে দাঁড়ান এবং বসুন। মিনিট খানেক বসে দম নিন।

আমাদের ঘরের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা খুব জরুরি, বিশেষ করে যদি আমরা ঘরে অনেক ব্যায়াম এবং কাজকর্ম করি।



সিঁড়িকে জঞ্জালমুক্ত এবং আলোকিত রাখবেন।



পানি জাতীয় কিছু পড়ার সাথে সাথে মপ করুন।



বাথে এমন একটা ম্যাট ব্যবহার করুন যা পিচ্ছিল নয়।



বৈদ্যুতিক সকেটে বেশি জিনিস লাগাবেন না।



প্লাগ থেকে ঝুলে থাকা বাঁড়তি তার সরিয়ে ফেলুন



নিশ্চিত করবেন যাতে জুতা এবং স্লিপারস পায়ে ঠিকমতো লাগে।



শোবার ঘরে রাতের জন্য একটা বাতি, বিছানার পাশে একটা ল্যাম্প, অথবা টর্চ রাখুন যাতে রাতের বেলা উঠতে হলে আলো পেতে পারেন।



যে কোনো সময়ে ধূমপান বন্ধ করা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে ভালো কাজের মধ্যে একটা। করোনাভায়রাস এমন একটা রোগ যা শ্বাসযন্ত্রের অসুখ এবং ধূমপায়ীদের জন্য এর দ্বারা মারাত্মক অসুস্থতার ঝুঁকি রয়েছে। তার মানে এখন ধূমপান ত্যাগ করা এবং আপনার আশেপাশের মানুষদেরকে সেকেন্ডহ্যান্ড ধূমপান থেকে রক্ষা করা আগের চেয়ে অনেক বেশি জরুরি হয়ে দাঁড়িয়েছে।

এটা করার অনেক উপায় আছে। আরো তথ্যের জন্য কল করুনঃ 0300 1231044

আপনার ঘরে আগুন থেকে নিরাপত্তা

যেহেতু এখন আমরা বাসায় অনেক বেশি সময় ব্যয় করি, আগুনের ঝুঁকি থেকে নিজেকে নিরাপদ রাখা গুরুত্বপূর্ণ



আপনি হয়ত বিদ্যুতচালিত যন্ত্রপাতি ইত্যাদি ব্যবহার করে ঘর গরম রাখায় বা রান্নায় আগের চেয়ে বেশি সময় কাটাচ্ছেন।

--রান্না করার সময় সতর্ক থাকবেন, কখনো রান্না রেখে দূরে সরে যাবেন না এবং খেয়াল করে সব যন্ত্রপাতি বন্ধ করবেন।

--যদি আপনি ধূমপায়ী হন, বন্ধ করা অথবা ঘরের বাইরে ধূমপান করা আগুন থেকে নিরাপত্তার জন্য ভালো হবে। কখনো বিছানায় ধূমপান করবেন না এবং সবসময় সিগারেটের আগুন ভালো মতো নেভাবেন।

--শরীর গরম রাখতে খোলা আগুন ব্যবহারের সময় সতর্ক থাকবেন। গরম অঙ্গার থেকে উড়ে আসা ফুলকি থেকে আত্মরক্ষা করতে একটা ফায়ার গার্ড ব্যবহার করবেন এবং মোমবাতি জ্বালানো রেখে কখনো সরে যাবেন না।

--পোর্টেবল হিটারকে পর্দা ও আসবাবপত্র থেকে দূরে রাখুন এবং কখনোই এটাকে কাপড় শুকানোর জন্য ব্যবহার করবেন না। ঘুমাতে যাওয়ার বা বাইরে যাওয়ার সময় ইলেকট্রিক হিটারের প্লাগ সবসময় খুলে রাখবেন।

--কখনো বিছানায় বৈদ্যুতিক কম্বল এবং হট ওয়াটার বটল একসাথে ব্যবহার করবেন না, কম্বলটা বন্ধ থাকলেও।

গ্রেটার ম্যানচেস্টার ফায়ার এন্ড রেসকিউ সার্ভিস এখনো ফোনে নিরাপত্তা এবং সুস্থতা ভিজিট দেয়া চালিয়ে যাচ্ছে। এই নাম্বারে ফোন করে আপনার তথ্য রাখলে তারা আপনার সাথে যোগাযোগ করবেঃ

0800 555 815

STOP ফায়ার বার্তা অনুসরণ করুন।

S- ঘরের প্রতি তলায় একটা স্মোক এলার্ম (smoke alarm) রাখুন।

T- আপনার স্মোক এলার্ম নিয়মিত টেস্ট (Test) করুন।

O- ঘরের ভেতরের স্পষ্ট বা অবভিয়ার্স (Obvious) বিপদগুলো সম্পর্কে সতর্ক থাকুন।

P- আগুন ধরলে কীভাবে বের হবেন তার একটা পরিকল্পনা বা প্ল্যান (Plan) করে রাখুন।



“আমি বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদেরকে উপদেশ দিচ্ছি অতিরিক্ত মাত্রায় খবর দেখতে, শুনতে বা পড়তে অভ্যস্ত না হতে। এতে করে শুধুই নেতিবাচক অনুভূতি বাড়বে।”

ডন

উষ্ণ থাকা

হিটিং এর খরচের জন্য বাড়তি সাহায্য



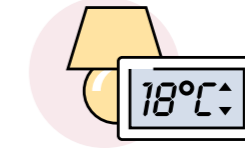
বিদ্যুত

যাদের জন্ম তারিখ ৬ অক্টোবর, ১৯৫৪ এর আগে তাদের বেশিরভাগই হিটিং এর খরচে সাহায্যের জন্য উইন্টার ফিউয়েল পেমেন্ট নামে একটা শুদ্ধমুক্ত বাৎসরিক ভাতা পান। এটা পাওয়ার যোগ্য হয়ে থাকা সত্ত্বেও যদি স্বয়ংক্রিয়ভাবে এটা আপনি না পেয়ে থাকেন তাহলে আপনাকে ক্রেইম করতে হবে। এই নাম্বারে উইন্টার ফিউয়েল পেমেন্ট হটলাইনে ফোন করুন- **0800 731 0160**, আপনার ন্যাশনাল ইস্যুরেন্স নাম্বার এবং ব্যাংকের তথ্য হাতের কাছে রাখবেন।

আপনি ওয়ার্ম হোম ডিসকাউন্ট নামে এনার্জি বিলে একটা মূল্য-ভ্রাস ও পেতে পারেন যা বছরে একবারই দেয়া হয়, যদি আপনি পেনশন ক্রেডিটের গ্যারান্টি ক্রেডিট পেয়ে থাকেন বা স্বল্প আয়ে থাকেন। সব সাপ্লাইয়ার এতে অংশ নেয় না, আপনার সাপ্লাইয়ার নেয় কী না চেক করুন।

আপনি পেনশন ক্রেডিট বা স্বল্প আয় বিষয়ক বেনিফিট পেয়ে থাকলে তাপমাত্রা সাত দিন একটানা শূন্য বা এর নিচে থাকলে স্বয়ংক্রিয়ভাবেই আপনি কোলড ওয়েদার পেমেন্ট পাবেন।

চাইলে আপনার এনার্জি সাপ্লাইয়ারের প্রায়োরিটি সার্ভিস রেজিস্টারে নাম লিখিয়ে রাখতে পারেন, এর ফলে কখনো পাওয়ার কাট হলে অর্থাৎ কারেন্ট চলে গেলে আপনি বাড়তি সাহায্য সহযোগিতা পাবেন।



শীতের প্রস্তুতির পরামর্শ

শীতের আবহাওয়া কেমন হবে সবসময় আগে থেকে বোঝা যায় না, মাঝে মধ্যে এ সময়ে আমাদের বাইরে যাওয়াও বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

- আপনার বয়লার সার্ভিস হয়েছে কী না দেখুন।
- আপনার বসার ঘরের জন্য ২১ এবং শোবার ঘরের জন্য ১৮ ডিগ্রি সেঃ হচ্ছে আদর্শ তাপমাত্রা।
- নিশ্চিত করবেন যেন কোনো স্টপকক থেকে থাকলে আপনি জানেন প্রয়োজনে কীভাবে তা বন্ধ করার মাধ্যমে পাইপকে জমে গিয়ে ফেটে যাওয়া থেকে থামাতে পারেন।
- যদি কখনো পাওয়ার কাট ঘটে, হাতের কাছে টর্চ, মোমবাতি, এবং কম্বল থাকলে ভালো হয়।
- টিভি রিমোট, টর্চ এবং হিয়ারিং এইডের জন্য বাড়তি ব্যাটারি রাখলে কাজে আসতে পারে।
- আপনার মোবাইল ফোন থাকলে বের হবার আগে সম্পূর্ণ চার্জ করে নেবেন অবশ্যই।
- কাবার্ডে যথেষ্ট ওষুধ মজুদ রাখবেন এবং যথেষ্ট প্রেসক্রিপশনের ওষুধ আছে কী না চেক করবেন।
- বাইরে বরফ পড়লে দরজার সামনে দেয়ার জন্য লবণ প্রস্তুত রাখবেন।
- গাড়ি চালকরা চেক করবেন গাড়ি যেন শীতের জন্য প্রস্তুত থাকে।
- এন্টিফ্রিজ ফ্রিন ওয়াশ ভরে রাখুন, টায়ার চেক করুন, এবং গাড়ির বুটে একটা টর্চ, কিছু কাপড় এবং দূরে থেকে দেখা যায় সেরকম উজ্জ্বল (হাই-ভিজ) কিছু রাখুন- প্রয়োজনে কাজে আসতে পারে।

প্রয়োজনীয় নম্বর এবং যোগাযোগসমূহ



ইন্টারনেট ব্যবহার করা

প্রথমবারের মত ইন্টারনেটে ঢুকতে চাইলে অথবা ইন্টারনেটে আরো বেশি জিনিস কীভাবে করতে হয় শিখতে চাইলে সাহায্যের ব্যবস্থা আছে। ইন্টারনেট হচ্ছে তথ্যের একটা বিশাল লাইব্রেরির মতো। এটা ব্যবহার করার বিভিন্ন রকম সুবিধা রয়েছে, যেমনঃ

-ইমেইল, ফেসবুক এবং জুমের মাধ্যমে পরিবার ও বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখা। এজন্য আপনার একটা কম্পিউটার বা মোবাইল স্মার্ট ফোন লাগবে।

-সস্তায় জিনিস কেনার মাধ্যমে টাকা বাঁচানো

-আপনার আগ্রহের বিষয়গুলো সম্পর্কে আরো জানতে পারা। ইন্টারনেট ব্যবহার করতে হলে আপনাকে এর সাথে যুক্ত হতে হবে। এটা আপনার ল্যান্ডলাইন বা মোবাইল ফোনের মাধ্যমে করা যাবে। এছাড়াও আপনার লাগবে একটা কম্পিউটার বা মোবাইল ফোন। যেসব যন্ত্র থেকে ইন্টারনেটে ঢোকা যায় তাদের অনেকগুলোতেই একটা ক্রিন থাকে যা আপনি স্পর্শ করতে পারবেন, কি-বোর্ডের থেকে অনেক সময় এটাকে সহজ বলে মনে হয়।

-ইন্টারনেট ব্যবহার করা সম্পর্কে আপনার লোকাল কাউন্সিল থেকে সাহায্যের ব্যবস্থা আছে। এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে বিনামূল্যে যন্ত্র কর্জ নেয়া, ফ্রি ড্যাটা, ফোনে ফ্রি সহযোগিতা, এবং অন্যান্য শিক্ষার্থীদের সাথে অনলাইন গ্রুপ ক্লাস আরো তথ্যের জন্য আপনার কমিউনিটি হাবকে কল করুন।



লোকাল অথরিটি কমিউনিটি হাবসমূহ

যাদের খাবার, চিকিৎসা সেবা এবং অন্যান্য সাহায্য পাওয়ার অন্য কোনো উপায় নেই তাদেরকে সহযোগিতা দেয়ার জন্য প্রতিটি বারায় কমিউনিটি হাব স্থাপন করা হয়েছে।

বল্টন-01204 337 221

সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৮:৩০-বিকাল ৫:৩০ শনিবার সকাল ৯- দুপুর ৫:৩০

বেরি-0161 253 5353

সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা

ম্যানচেস্টার- 0800 234 6123

সোম থেকে শুক্র সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা শনিবার সকাল ১০টা – দুপুর ২টা

ওল্ডহাম-0161 770 7007

সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা

রচডেল-01706 923 685

সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা

সলফোর্ড-0800 952 1000

সোম থেকে শুক্র সকাল ৮:৩০-বিকাল ৬টা শনিবার সকাল ৯টা- দুপুর ১টা

স্টকপোর্ট-0161 217 6046

সোম থেকে বৃহঃ সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা শুক্রবার সকাল ৯টা- দুপুর ৫:৩০

টেমসাইড-01613428355

সোম থেকে বৃহঃ সকাল ৮টা-বিকাল ৫টা

বৃহঃ সকাল ৮টা-বিকাল ৫:৩০

শুক্রবার সকাল ৮:৩০ -বিকাল ৫টা

ট্র্যাফোর্ড-0300 330 9073

সোম থেকে শুক্র সকাল ৮:৩০-বিকাল ৫:৩০

উইগান- 01942489018

সোম থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা-বিকাল ৫টা

শনি ও রবিবার সকাল ৯টা – দুপুর ১২টা

গ্রেটার ম্যানচেস্টার টেক্সট ফোন-

07860022876

পরবর্তী অফিস খোলা দিনে মেসেজের উত্তর দেয়া হবে।

অন্যান্য উপকারী যোগাযোগ

নিচে কিছু উপকারী নম্বর এবং ওয়েবসাইট দেয়া হলো। আপনার ইন্টারনেট না থাকলে বন্ধু, পরিবার, প্রতিবেশী, অথবা কমিউনিটি সহকারীকে ডকুমেন্টটি প্রিন্ট করে দিতে বলুন।

NHS- 111

যদি আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে কোনো দৃষ্টিভঙ্গি থাকে

Age UK (এইজ ইউকে)

0800 169 6565

স্থানীয় এইজ ইউকে যোগাযোগের জন্য কল করুন। এরা শেষ বয়সের মানুষদের জন্য সাহায্য এবং তথ্য দিয়ে থাকে।

Independent Age (ইন্ডিপেন্ডেন্ট এইজ)

0800 319 6789

বয়স্ক মানুষদের জন্য উপদেশ, সাহায্য এবং নানান বিষয়ে তথ্য সম্বলিত গ্রোশার

Silver Line (সিলভার লাইন)

0800 470 8090

৫৫+র উর্ধ্ব বয়স্করা দিনে বা রাতে গল্প করার জন্য কল করুন।

Citizens Advice (সিটিজেনস এডভাইস)

0800 144 8848

ফোনে ফ্রি, স্বাধীন এবং গোপনীয় উপদেশের সার্ভিস

Samaritans (সামারিটানস)

116123

দৃষ্টিভঙ্গি, উদ্বেগ অথবা সমস্যা নিয়ে কথা বলতে চাইলে

Refuge (রেফিউজ)

0808 200 0247

জাতীয় পরিবারিক নির্যাতন হেল্পলাইন

Careres UK (কেয়ারারস ইউকে)

020 7378 4999

কেয়ারারদের জন্য সহযোগিতা

এডমিরাল নার্স ডিমেনশিয়া হেল্পলাইন

0800 888 6678

Careres UK (কেয়ারারস ইউকে)

020 7378 4999

কেয়ারারদের জন্য সহযোগিতা

SHOUT সার্ভিস-85258 এ 'shout' টেক্সট করুন।

যারা দৃষ্টিভঙ্গি, ডিপ্রেশন, আত্মঘাতি চিন্তা, নির্যাতন বা আক্রমণ, নিজের ক্ষতি করা, বুলিং, অথবা সম্পর্ক বিষয়ক সমস্যায় ভুগছেন তাদের জন্য উপদেশ। ২৪ ঘন্টা খোলা আছে

গ্রেটার ম্যানচেস্টার বিরিভমেন্ট সার্ভিস

(যাদের আপনজন মারা গেছে তাদের জন্য)

0161 983 0902

গ্রেটার ম্যানচেস্টার ভিকটিম সাপোর্ট

0161 200 1950

পরিবারিক নির্যাতন সহ যে কোনো অপরাধের ক্ষেত্রে সাপোর্ট

এলজিবিটি ফাউন্ডেশন

0345 330 3030

একটি জাতীয় চ্যারিটি যারা লেসবিয়ান, গে, উভকামী ও হিজড়া কমিউনিটিকে উপদেশ, সাপোর্ট, এবং তথ্য দিয়ে থাকে। এছাড়াও নতুন রেইনবো ব্রু বাড়িজ বন্ধুত্বকারী সার্ভিস

এইজ ইউকে সলফোর্ড

0161 788 7300

পুষ্টি ও হাইড্রেশনের উপর তথ্য ও সংস্থান

ইউক্যানজিএম (YouCanGM)

0300 123 1044

ধূমপান বন্ধ করার জন্য গ্রেটার ম্যানচেস্টারে সাপোর্ট

ভেটেরানস গেটওয়ে

0808 802 1212

যুদ্ধক্ষেত্র এবং তাদের পরিবারদের জন্য সাপোর্ট এবং উপদেশ

এই শীতে সুস্থ থাকা



Take a picture of the Quick Response code on your mobile smart phone to take you to this booklet on the Greater Manchester Combined Authority website
www.greatermanchester-ca.gov.uk/keeping-well-this-winter/

This booklet was created by the Greater Manchester Combined Authority Ageing Hub in collaboration with the Healthy Ageing Research Group, linked to the Manchester Institute for Collaborative Research on Ageing, based at the University of Manchester. Content was produced in partnership with: Greater Manchester Older People's Network, Age UK Salford, Greater Manchester Nutrition and Hydration, Greater Manchester Health and Social Care Partnership, GreaterSport in partnership with GM Moving, Dementia United, Greater Manchester Police and Greater Manchester Housing Providers. With special thanks to Jason Bergen, Later Life Training, the National Centre for Sport and Exercise Medicine, and the Centre for Ageing Better.

Comments or feedback? Email ageinghub@greatermanchester-ca.gov.uk

Designed by Think Design Manchester

You take responsibility for your own exercise programme. The authors and advisers of the exercises in this programme accept no liability. All content is provided for general information only, and should not be treated as a substitute for the medical advice of your own GP or any other health care professional. Health care professionals using these exercises do so at their own risk. Whilst these exercises have been used in research trials and many thousands of older people do similar exercises from other home exercise booklets, the authors do not know you, your medical conditions or physical fitness and cannot give advice tailored to you, your medical condition or physical function. The authors cannot guarantee the safety or effectiveness of this program of exercises for you. Any noticeable changes in health, pain, mobility or falls should prompt a visit to your GP. This booklet should not be treated as a substitute for medical advice of your doctor.