

আপনার বাসায় সক্রিয় থাকার নির্দেশিকা



THIS GIRL CAN NEWCASTLE



ভালো ও সক্রিয় থাকার জন্য
আপনার নির্দেশিকা



বিষয়বস্তু



শুরু করা

আপনাকে শুরু করতে সহায়তা করার উদ্দেশ্যে এখানে আমরা সক্রিয় থাকা সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসা করা কয়েকটা সাধারণ প্রশ্নের জবাব প্রদান করেছি।

পৃষ্ঠা ১ থেকে ৩



আমার কাহিনী

স্থানীয় মহিলাদের সক্রিয় থাকার বাস্তব কাহিনীগুলো পড়ুন এবং জানুন যে তারা কিভাবে তাদের জীবনে সক্রিয় থাকেন।

পৃষ্ঠা ৪ - ৫



বাসায় ব্যায়ামের পরিকল্পনা

যদি আপনার খানিকটা সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে এখানে কিছু সহজ ব্যায়ামের পরিকল্পনা ও ছোট চ্যালেঞ্জ এবং উপকারী পরামর্শ উল্লিখিত রয়েছে যা আপনি চাইলে অনুসরণ করতে পারেন।

পৃষ্ঠা ৬ - ১৬



সহায়তা প্রদানকারী পরিষেবাদের হেল্পলাইন

হেল্পলাইন পরিষেবাদের একটি তালিকা যদি আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়।

পৃষ্ঠা ১৭



শুরু করা

এই পুস্তিকার উদ্দেশ্য হল এমন সকল মহিলাদেরকে এবং মেয়েদেরকে তাদের বাসায় আরও সক্রিয় থাকতে এবং তাদের সামগ্রিক সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করা যারা সীমিতভাবে অনলাইন সম্পদ অ্যাক্সেস করতে পারেন।

সুস্থতার জন্য পাঁচটি পদক্ষেপ

আমাদের সামগ্রিক সুস্থতার দেখাশোনা করা আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সুস্থতা উন্নত করার জন্য আপনি ৫টি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন।



কানেক্ট করুন। সামাজিক দূরত্ব বজায় থাকার সত্ত্বেও আপনার আশেপাশের লোকজনদের সঙ্গে কানেক্ট করুন। আশেপাশের লোকজনদের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক গড়ে তুললে এবং একে অপরের সঙ্গে ইতিবাচক অনুভব শেয়ার করলে আপনি আপনার নিজের জীবনকে সমর্থিত এবং সমৃদ্ধ করবেন।



অন্যদের জন্য কিছু করুন। অন্যদের জন্য কিছু ভালো করুন। সাধারণ ইশারা যেমন ধরুন কাউকে ধন্যবাদ বলা বা শুধু খানিকটা হাসুন:) নিজেকে এবং নিজের সুখকে অন্যদের সঙ্গে যুক্ত করা অত্যন্ত সন্তোষজনক হতে পারে এবং এর ভিত্তিতে আপনি আপনার আশেপাশের লোকজনদের সঙ্গে ভালো সম্পর্ক ও গড়ে তুলতে পারেন।



মনোযোগ দিন। মনোযোগ দিয়ে আপনার আশেপাশের সৌন্দর্য দেখুন। আপনার আশেপাশের বিশ্ব এবং আপনি কী অনুভব করছেন তার প্রতি সচেতন থাকুন। এটি গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলোর মর্ম বুঝতে আপনাকে সহায়তা করে - এবং এর সাহায্যে জীবনের প্রতি আপনার অনুভূতি এবং চ্যালেঞ্জের সমাধান করার আপনার পদ্ধতি ইতিবাচকভাবে পরিবর্তিত হয়।



শেখা চালিয়ে যান। আপনাকে যে তাতে খুবই ভালো হতে হবে তার কোনো প্রয়োজন নেই তবে শুধুমাত্র নতুন কিছু শুরু করলে ও শিখলেও আপনার আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে এবং আপনার মধ্যে একটি উদ্দেশ্যের ভাবনা জেগে উঠবে। নতুন কোনো রেসিপি রাঁধুন বা পাজল কিংবা ক্রাফট করুন অথবা একটি ছোট গাছ পুঁতুন।



সক্রিয় হন। সক্রিয় থাকা এবং চলাফেরা করা শুধুমাত্র শারীরিকভাবে ভালো অনুভব করার জন্য উপকারী নয় বরং এতে আপনার মেজাজ ও উন্নত হয়; আপনি রাত্রিবেলা আরো ভালোভাবে ঘুমোতে পারবেন এবং আপনার মনে প্রফুল্ল ভাব থাকবে। আপনার পছন্দ ও সামর্থ্য অনুযায়ী কর্মকাণ্ড খুঁজুন।

আমাদের সকলকে **আরও নিয়মিতভাবে সক্রিয় থাকার** চেষ্টা করা উচিত এবং **আমাদের দৈনিক রুটিনে সক্রিয় কর্মকাণ্ডগুলোকে অন্তর্ভুক্ত করার উপায়** সন্ধান করা উচিত।

আপনার বয়স যাই হোক না কেন নিজেকে সুস্থ ও সক্রিয় রাখা গুরুত্বপূর্ণ কেননা তা আমাদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতার যত্ন নিতে সহায়তা করে।

সক্রিয় হওয়ার অর্থ কী?

আমাদের পরামর্শ দেওয়া হয় "প্রতি সপ্তাহে আমাদের ১৫০ মিনিট ধরে মাঝারী তীব্রতায় ব্যায়াম করা উচিত..." তবে এই কথার আসল অর্থ কী তা নিয়ে কি কখনও আপনি ভেবেছেন? চিন্তা করবেন না আপনি একলা নন।

আপনাকে এই কথার অর্থ বোঝানোর জন্য আমাদেরকে একটি সুযোগ দিন ☺

আমি কিভাবে আরও সক্রিয় হতে পারি

অল্প থেকে শুরু করুন - ছোট-ছোট পদক্ষেপ নিন।

যদি আপনি এর আগে কখনও ব্যায়াম না করে থাকেন, তাহলে ৩০ সেকেন্ডের কর্মকাণ্ড দিয়ে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে তার মেয়াদ ১ বা ৫ বা ১০ মিনিটের জন্য বাড়ান।

আপনি কি জানতেন - আপনি আপনার কর্মকাণ্ডের সময়গুলোকে ছোট-ছোট মেয়াদে ভাঙতে পারেন (উদা. ১০ মিনিট) এবং তবুও এটাকে "সক্রিয় থাকা" হিসেবে গণ্য করা হবে?



এটা যেকোনো কিছু হতে পারে - কর্মকাণ্ডটি যাই হোক না কেন - বাসার কাজ, বাগান করা, সিঁড়ি বেয়ে ওঠা, আপনার ছেলে-মেয়েদের সঙ্গে খেলা, হাঁটতে যাওয়া ইত্যাদি - কিছুটা ঘাম দেওয়া এবং খানিকটা হাঁফানো শুরু করা পর্যন্ত এই কর্মকাণ্ডটি করুন এবং এটাই হচ্ছে আপনার "মাঝারী তীব্রতা"!

আপনার স্বাস্থ্যের হার বৃদ্ধি করে এমন সকল কর্মকাণ্ড করার পাশাপাশি **এমন কিছু কর্মকাণ্ড ও অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করবেন যা আপনার পেশীর শক্তি এবং আপনার ভারসাম্য উন্নত করতে সহায়তা করে;** ধীরে ধীরে শুরু করে সপ্তাহে অন্তত দুই বার এই ধরনের ব্যায়াম করার চেষ্টা করবেন এবং এটা আপনাকে শক্তিশালী এবং সুস্থিত থাকতে সহায়তা করবে! এই ব্যায়ামগুলো কী তা যদি আপনি নিশ্চিতভাবে না জানেন তাহলে চিন্তা করবেন না - এই পুস্তিকায় আমরা সহজে অনুসরণযোগ্য ব্যায়ামের পরিকল্পনা অন্তর্ভুক্ত করেছি।

আমি কিভাবে আমার দৈনিক রুটিনে কর্মকাণ্ড অন্তর্ভুক্ত করতে পারি?

আপনার জন্য কী ঠিক তা সন্ধান করুন এবং কর্মকাণ্ডটি যেন আপনার মোতাবেক হয়, আপনি তার মোতাবেক নয়!

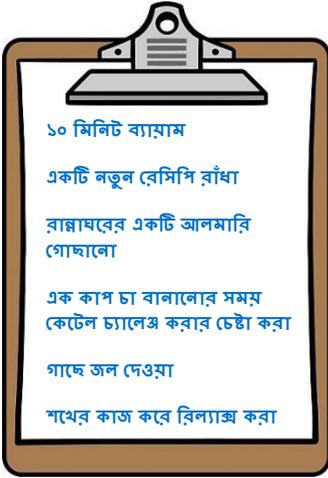
এতে টেলিভিশন দেখার সময় নাচা বা সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামা করা অথবা প্রতিদিন হাঁটতে যাওয়ার সময় বেশি দ্রুত বেগে হাঁটা কিংবা এমন কি কেতলির জল ফুটে ওঠার অপেক্ষা করাকালীন সময়ে রান্নাঘরের মেঝেতে শুয়ে কয়েকটা সিট-আপ করা ও অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।



আমাদের **This Girl Can - Fit Got Real** নামক

ক্যাম্পেইনটি এমন সকল অপূর্ব, সৃজনশীল এবং অ-সাধারণ উপায়গুলোর প্রচার করে যা ব্যবহার করে প্রকৃতপক্ষে মহিলারা এবং মেয়েরা তাদের জীবনে সক্রিয় থাকার কর্মকাণ্ড অন্তর্ভুক্ত করেন। আমরা বিশ্বাস করি যে সক্রিয় হয়ে ওঠার কোন সঠিক পথ নেই - যদি তাতে আপনার হৃৎস্পন্দনের হার দ্রুত হয় (আপনি খানিকটা হাঁফাতে শুরু করেন) তাহলে তা গণ্য করা যেতে পারে!

আরও সক্রিয় থাকার জন্য আপনার নিজস্ব অনন্য উপায় কী?



আপনার দিনের পরিকল্পনা তৈরি করুন - প্রত্যেক দিন নিজের জন্য কয়েকটা সহজ কাজ এবং বাস্তবানুগ লক্ষ্য নির্ধারিত করলে আপনি সুব্যবস্থিত অনুভব করবেন এবং এটা আপনাকে সারা দিনে সক্রিয় থাকার কথাও মনে করিয়ে দেবে!

ভুলে যাবেন না যে কোনো শিথিলকারী এবং মনোরম কাজ করাও আপনার মন এবং শরীরের জন্য খুবই উপকারী হতে পারে। এদিক ওদিকের কথা বলার জন্য একজন বন্ধুকে ফোন করা, একটি শখের কাজ করা, হালকা স্ট্রেচ করা বা খানিকটা খোলা বাতাসের জন্য বাইরে যাওয়া - এই সকল কাজও একইভাবে গুরুত্বপূর্ণ!

আরও প্রেরণার প্রয়োজন রয়েছে? আমাদের স্থানীয় মহিলারা আমাদের সঙ্গে তাদের কাহিনী শেয়ার করেছেন - আরও আগে পড়ে জানুন যে তারা কেন এবং কিভাবে সক্রিয় থাকছেন, তাদের কোন-কোন চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হয়েছে এবং তা কাটিয়ে উঠতে তাদের দৃঢ় সংকল্প কী ছিল।

আমার কাহিনী

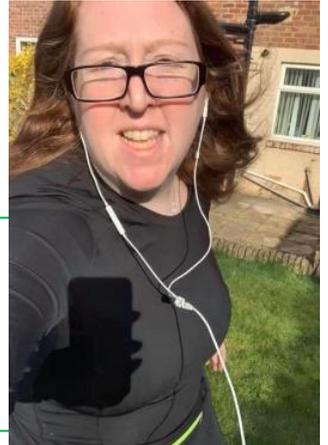
আমার নাম আইলিন এবং আমি এনএইচএস-এ জটিল মানসিক ও স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত বৃদ্ধ ভেটেরানদের সঙ্গে কাজ করি। নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করা আমাকে কাজ এবং জীবনের মধ্যে ভালো ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে।

কিছু সময় আগে আমি কাউন্সিল টু ৫কে প্রোগ্রাম শুরু করেছিলাম এবং যদিও আমি ১৭ বছর ধরে লীজেজ পার্ক এবং টাউন মুর-এর কাছে থেকেছি তবুও আমি শুধুমাত্র কয়েকবারই পার্কে গেছি। যেহেতু গ্রেট নর্থ রান-এ আমার একটি জায়গা আছে সেহেতু আমি সাগ্রহে রোজ আমার এক ঘণ্টার ব্যায়ামের জন্য বাইরে যেতে চাই। সেই সঙ্গে আমি এই সুন্দর আবহাওয়ার আনন্দ নিচ্ছি এবং আরও বেশি সক্রিয় ও হয়ে উঠেছি।



আমি সু এবং সক্রিয় থাকার জন্য আমি আমার রান্নাঘরে জুম্বা করি। এখানে জায়গা খানিকটা কম তবে আমি এই কম জায়গাকে সর্বাধিকভাবে ব্যবহার করতে চাই। আমি এটা করছি কেননা এটা করার পর আমি খুবই ভালো অনুভব করি!

আমি কেট এবং আমি আমার বাগানে ৯০ মাইল দৌড়ানোর জন্য সাইন-আপ করেছি এবং তা ভালোভাবে চলছে। যেহেতু আমার সমস্ত ইভেন্ট বাতিল হয়ে গেছে সেহেতু আমার বাগানে দৌড়ানো ভালো লাগছে এবং আমি দৌড়ানো বন্ধ করব না 😊





আমার নাম ক্লডিয়া এবং আমি একজন সিঙ্গেল প্যারেন্ট। গত এক বছর ও ৪ মাস ধরে আমি প্রায় সাড়ে ৪ স্টোন ওজন কম করেছি।

প্রত্যেক দিন আমি বাসায় আমার মেয়ে ইভি'র সঙ্গে কয়েকটা ব্যায়াম করি। আমাদের দৈনিক ব্যায়ামের জন্য আমরা বাইরেও যাই। আমি দৌড়াই এবং ইভি তার বাইক চালায় - ছোট ডাগি তার বগিতে বসে আশেপাশের দৃশ্য দেখতে খুব ভালোবাসে।

সক্রিয় হওয়া শুধুমাত্র শারীরিকভাবেই নয় বরং মানসিকভাবেও আপনার জন্য ভালো।

আমার নাম ক্যাথি এবং আমি একজন নতুন মা এবং আমার ৭ মাসের শিশুর নাম, রাইলি। মা হওয়ার আগে আমি বেশি সক্রিয় ছিলাম তবে আবার সক্রিয় হওয়ার জন্য সময় এবং শক্তি খুঁজে পাওয়া চ্যালেঞ্জিং হয়েছে - ফিড করানো, ঘুম পাড়ানো এবং প্রায়ই রাতের বেলা ভালোভাবে ঘুমোতে না পারার কারণে এটা অসম্ভব মনে হয়!

আমি বুঝতে পারলাম যে আমাকে আমার জীবনচর্চা অনুযায়ী আমার সক্রিয় থাকার কর্মকাণ্ডগুলোকে মানিয়ে নিতে হবে সুতরাং আমি যখনই পারতাম তখনই রাইলির খেলার সময় তাকে আমার সহজ ব্যায়াম ও স্ট্রেচিং রুটিনে জড়িত করতাম। তাতে আমি শুধুমাত্র তার সঙ্গে খেলা এবং একটি সম্পর্ক গড়ে তোলার সুযোগই পাই নি বরং পরে আমি নিজের বিষয়েও খুবই ভালো অনুভব করতাম!

আমি খুব দীর্ঘ সময় ধরে ব্যায়ামের রুটিন করতে পারি না তবে ছোট রাইলি হল আমার প্রেরণা - যখন সে আমায় দেখে মৃদু একটি হাসি দেয় বা খিলখিল করে হাসে এবং মজাদার শব্দ বার করে তখন তা দেখে আমার সক্রিয় থাকার সংকল্প আরও দৃঢ় হয়ে যায়।

প্রত্যেকে কোথাও শুরু করে এবং কখনও-কখনও আপনি বিপর্যস্ত ও হতে পারেন তবে তা ঠিক আছে কেননা কেউ নির্ভুল বা সর্বগুণাঙ্কিত নয়। শুধুমাত্র চেষ্টা করতে থাকুন এবং আপনি আপনার লক্ষ্য সাধন করবেন।



বাসায় ব্যায়ামের পরিকল্পনা

আমরা আপনাকে কয়েকটা সহজ ব্যায়ামের পরিকল্পনা প্রদান করেছি যা আপনি সক্রিয় থাকার জন্য আপনার দৈনিক রুটিনে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।

শুরু করার আগে আপনাকে যে সমস্ত জিনিসের প্রতি মনোযোগ দিতে হবে

সুবেক্ষা: বেশিরভাগ লোকদের ব্যায়াম করার আগে তাদের জিপির সঙ্গে কথা বলার প্রয়োজন হয় না। তবে, যদি আপনি নিশ্চিত না হন বা আপনার কোনো এমন মেডিকেল সমস্যা রয়েছে যা নিয়ন্ত্রণে নেই বা যদি আপনার মধ্যে উপসর্গ দেখা দিয়ে থাকে তাহলে - অনুগ্রহ করে শুরু করার আগে আপনার জিপির পরামর্শ নেন।

একটি নিরাপদ পরিবেশ বানান

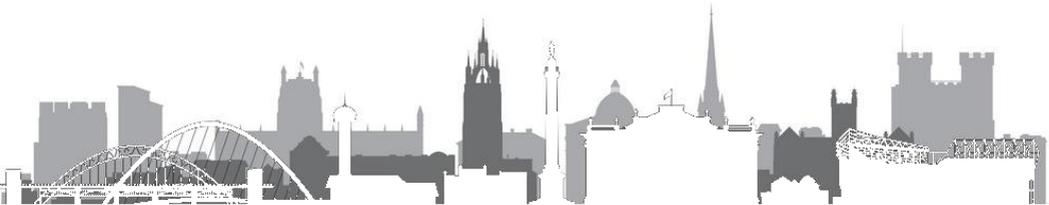
হেঁচট খেয়ে পড়ার ঝুঁকি এড়ানোর জন্য নিশ্চিত করবেন যে কর্মকাণ্ডটির জন্য আপনি পর্যাপ্ত জায়গা সাফ করে রাখেন। ব্যবহার করলে যাচাই করে নেবেন যে ব্যবহৃত সরঞ্জামগুলো (চেয়ার/টেবিল) যেন শক্ত হয় আরামদায়ক পোশাক এবং সঠিক ফিটিংওয়াল জুতো পরবেন। যদি আপনি একলা ব্যায়াম করেন তবে নিজের হাতের কাছে একটি ফোন রাখবেন। ব্যায়াম করাকালীন সময়ে পান করার জন্য আপনার হাতের কাছে খানিকটা পানি রাখবেন।

নিজের ক্ষমতা অনুযায়ী ব্যায়াম করবেন

সর্বদা নিজের শরীর এবং নিজের ক্ষমতা মনে রাখবেন - আঘাত লাগার সম্ভাবনা এড়ানোর জন্য সহজ ব্যায়াম দিয়ে শুরু করুন এবং বাস্তবানুগভাবে এবং ধীরে ধীরে নিজের ব্যায়ামের তীব্রতা উন্নত করুন। প্রয়োজন হলে বিশ্রাম নেওয়ার কথা নিশ্চিত করবেন। কোনো একটি ব্যায়াম করাকালীন সময়ে যদি আপনার ব্যথা বা অস্বস্তি বোধ হয় তাহলে অনুগ্রহ করে অবিলম্বে সেই ব্যায়ামটি করা বন্ধ করে দিন।

ওয়ার্কআউটের পর আপনি কী প্রত্যাশা করতে পারেন

সাধারণত ব্যায়াম করার পর কয়েক দিন ধরে আপনার পেশীগুলোতে ব্যথা হতে পারে বা তা অনমনীয় বোধ হতে পারে, এটাকে ডিলেড অনসেট অব মাসল সোরনেস (ডিওএমএস) বলা হয়। সেরে ওঠার জন্য এবং আরও শক্তিশালী পেশী গড়ে তোলার জন্য এটা হল শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।



ওয়ার্ম আপ

ব্যায়াম করার আগে সর্বদা ওয়ার্ম আপ করবেন এটা আমাদের শরীর কে কর্মকাণ্ডের জন্য তৈরি হতে সহায়তা করে। এখানে একটি সহজ ওয়ার্ম আপ রুটিন উল্লিখিত রয়েছে যা আপনি অনুসরণ করতে পারেন। খানিকটা ঘাম দেওয়া এবং নিশ্বাসের বেগ দ্রুত হওয়া পর্যন্ত এটা করবেন (৩ থেকে ৫ মিনিট) তারপর আপনি ব্যায়াম শুরু করতে পারেন!



মার্চিং

একই জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করুন এবং যদি পারেন তাহলে বাহুগুলোকেও এই ব্যায়ামে शामिल করুন। আপনি এটা চেয়ারে বসেও করতে পারেন অথবা ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য চেয়ার / দেয়াল ব্যবহার করতে পারেন। পারলে ব্যায়ামের তীব্রতা বাড়িয়ে একই জায়গায় থেকে জগিং করা শুরু

করুন।

সাইড স্টেপের সঙ্গে বাহু উপরে তোলা ও ঘোরানো

এক পাশ থেকে আরেক পাশ স্টেপ করুন এবং উভয় বাহু উপরের দিকে তুলুন এবং নামান তারপর বাহুগুলোকে সামনে থেকে পিছনের দিকে গোল করে ঘোরান। চেয়ারে বসেও এটা করা যেতে পারে। যদি বাহু উঁচুতে না তুলতে পারেন তাহলে আপনার সুবিধা অনুযায়ী আরও ছোট মুভমেন্ট করুন।



কুল ডাউন

একটি ভালো ওয়ার্কআউটের পর কয়েকটা গভীর নিশ্বাস নেবেন এবং আপনার হৃৎস্পন্দনের হার কম করার জন্য কয়েকটা হালকা মুভমেন্ট করবেন (উদা. আর্ম সুইং বা সাইড-টু-সাইড স্টেপস)। তারপর স্ট্রেচ করবেন - এখানে একটি সহজ স্ট্রেচিং নির্দেশিকা উল্লিখিত রয়েছে।

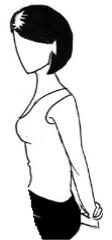
হ্যামস্ট্রিং স্ট্রেচ



একটি পা শরীরের সামনের দিকে বাড়ান ও শরীরকে সামনের দিকে ঝাঁকান এবং ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য বাঁকানো পায়ের উপর হাত রাখুন বা দেয়াল / চেয়ার ব্যবহার করুন। আগে বাড়ানো পায়ের পিছনের পেশীগুলোতে আপনি টান অনুভব করবেন। চেয়ারে বসেও এটা করা যেতে পারে। ২০ সেকেন্ড ধরে প্রত্যেকটি পয়ে এই স্ট্রেচ ধরে রাখুন

চেস্ট ও পনার

আপনার বুক প্রসারিত করার জন্য হাত দুটোকে আপনার শরীরের পিছনের দিকে আনুন। ২০ সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।



শক্তি এবং ভারসাম্য

আপনার শক্তি এবং ভারসাম্যে সহায়তা করার জন্য চার্টার্ড সোসাইটি অব ফিজিওথেরাপির বিশেষজ্ঞদের কর্তৃক এই ৬টা সহজ ব্যায়াম ডিজাইন করা হয়েছে। শুরুতে এই ব্যায়ামগুলোকে প্রতি সপ্তাহে ২ থেকে ৩ বার করার চেষ্টা করবেন তারপর ধীরে ধীরে রোজ করবেন।



সিট টু স্ট্যান্ড

চেয়ারের সামনের দিকে সোজা হয়ে বসুন এবং আপনার পায়ের পাতাগুলোকে খানিকটা পিছনের দিকে রাখুন। খানিকটা সামনের দিকে ঝুঁকুন এবং দাঁড়ান (প্রয়োজন হলে হাত দিয়ে চেয়ারের উপর ভর দিন)। পাগুলো চেয়ার না ছোঁয়া পর্যন্ত পিছনের দিকে স্টেপ করুন তারপর আবার চেয়ারে বসুন।

১০ বার বা আপনার ক্ষমতা অনুযায়ী রিপিট করুন এবং ধীরে ধীরে বাড়ান।

হিল রেইজেস

একটি টেকসই রান্নাঘরের চেয়ার বা রান্নাঘরের সিংক ধরে সোজা হয়ে দাঁড়ান তারপর আপনার গোড়ালিগুলোকে (হিল) মেঝে থেকে উপরে তুলুন এবং আপনার বুড়ো আঙ্গুলের উপর শরীরের ভার দিন। তিন সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন, তারপর নিয়ন্ত্রণের সাথে গোড়ালিগুলোকে নিচে নামান।

১০ বার বা আপনার ক্ষমতা অনুযায়ী রিপিট করুন এবং ধীরে ধীরে বাড়ান।



টো রেইজেস

একই সাপোর্ট ধরে সোজা হয়ে দাঁড়ান তারপর আপনার পায়ের আঙ্গুলগুলোকে উপরের দিকে ওঠান - আপনার শরীরের ভার আপনার গোড়ালিগুলোর উপর আসবে। আপনার নিতম্বকে বেশি পিছনের দিকে নিয়ে যাবেন না। তিন সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন, তারপর নিয়ন্ত্রণের সাথে গোড়ালিগুলোকে নিচে নামান।

১০ বার বা আপনার ক্ষমতা অনুযায়ী রিপিট করুন এবং ধীরে ধীরে বাড়ান।





ওয়ান লেগ স্ট্যান্ড

আপনার সাপোর্টের কাছে দাঁড়ান এবং এক হাত দিয়ে তা ধরুন। সাপোর্টটি রেখে হাঁটু নরম করে এবং আপনার দেহভঙ্গি সোজা রেখে এক পায়ে ব্যালেন্স করুন। ১০ সেকেন্ডের জন্য এই অবস্থা ধরে রাখতে হবে।

অপর পায়ে রিপিট করুন।

হিল-টো স্ট্যান্ড

আপনার সাপোর্টের উপর এক হাত রেখে সোজা হয়ে দাঁড়ান। একটি পায়ের পাতা সরাসরি অপরটির সামনে রাখুন যাতে উভয় পাতা একটি সোজা লাইনে থাকে। সামনের দিকে তাকান ও আপনার সাপোর্ট থেকে হাত সরিয়ে নিন এবং ১০ সেকেন্ডের জন্য ব্যালেন্স করুন। সামনের পা আবার পিছনে হিপ-প্রস্‌ট নিয়ে আসুন এবং অপর পা সামনে রাখুন।

১০ সেকেন্ড ধরে বা আপনার ক্ষমতানুযায়ী ব্যালেন্স করুন এবং ধীরে-ধীরে সময়টি বাড়ান।



হিল-টো ওয়াকিং

রান্নাঘরের আলমারির মতন একটি সাপোর্টের উপর এক হাত রেখে, সোজা হয়ে দাঁড়ান। সামনের দিকে তাকান এবং একটি পায়ের পাতা সরাসরি অপরটির সামনে রেখে ১০টি ধাপ সামনে হাঁটুন যাতে পায়ের পাতাগুলো যেন সর্বদা একটি সোজা লাইনে থাকে। স্থিরভাবে হাঁটার লক্ষ্য রাখবেন।

পাতাগুলোকে আবার হিপ-প্রস্‌ট নিয়ে আসুন, পিছনের দিকে ঘুরুন এবং আবার অন্য দিশায় ধাপগুলোকে রিপিট করুন।



যোগব্যায়াম

সচেতন হওয়ার জন্য, আপনার শরীরকে স্ট্রেচ করার জন্য এবং মন শিথিল করার জন্য আমাদের যোগব্যায়ামের সিরিজ করে দেখুন। দিনে যখন চান এবং যতবার চান করুন। নিয়ন্ত্রণের সাথে ধীরে-ধীরে একটি পোজ (আসন) থেকে অপরটিতে যাবেন। ব্যায়াম করাকালীন সম্পূর্ণ মেয়াদে গভীরভাবে নিশ্বাস নিতে থাকবেন এবং প্রত্যেকটি আসনকে ২ থেকে ৫ সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখবেন। আপনার ক্ষমতা অনুযায়ী এই সিরিজটিকে ২ থেকে ৫ বার করবেন।



- ১. তদাসন(পর্বত পোজ)** - ভালো দেহভঙ্গির সঙ্গে সোজা হয়ে দাঁড়ান, পাগুলোকে হিপ-প্রস্থ রাখুন ও সামনে তাকান। আপনার পেটের পেশীগুলোকে (ধড়ের পেশী) টান রাখুন এবং এই সম্পূর্ণ সিরিজ করাকালীন সময়ে পেশীগুলোকে এইভাবে টান রাখবেন।
- ২. আপওয়ার্ড লিফট** - হাত দুটোকে মাথার উপরে তুলুন তবে মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য বজায় রাখুন।
- ৩. ফরওয়ার্ড বেনড** - শ্রোণী থেকে শরীর সামনে ঝোঁকান তবে আপনার পায়ের পিছনের পেশীতে যদি টান থাকে তাহলে পাগুলোকে হালকা ভেঙ্গে রাখুন।
- ৪. হারু ফরওয়ার্ড বেনড** - শরীর অর্ধেকটা উপরে ওঠান এবং আপনার ঘাড়ের সঙ্গে আপনার পিঠকে সমান্তরালে রাখবেন।
- এক পা পিছনে নিয়ে যান তারপর অপর পা পিছনে নিয়ে গিয়ে ৫(এ) **নী প্ল্যান্ক** (সহজ রূপ) বা ৫ (বি) **প্ল্যান্ক** অবস্থায় আসুন। যদি মেঝেতে নামা আপনার জন্য সম্ভব না হয়, তাহলে এই পোজ বাদ দিয়ে সোজা পোজ ৯, ১০ এবং ১১ তে চলে যান।
- আবার **বক্স / অল ফোরস** অবস্থায় ফিরে আসুন, আপনার ঘাড়ের সঙ্গে আপনার পিঠকে সমান্তরালে রাখবেন।

7. আবার ৭(এ) **চাইল্ড পোজে (বালাসনা)** বসুন অথবা যদি আপনি পারেন তাহলে আপনার নিতম্ব কে উপরের দিকে তুলে ৭(বি) **ডাউনওয়ার্ড ফেসিং ডগ পোজে** আসুন, এটা হল একটি ত্রিকোণ আকার, পা হিপ-প্রস্থ বা তার চেয়ে বেশি প্রশস্ত রাখুন, এবং শরীরের ভার যেন সমানভাবে হাত ও পায়ের পাতার উপর থাকে। যদি আপনার পায়ের পিছনের পেশীগুলো টান মনে হয় তাহলে হাঁটুগুলোকে ভাসুন।
8. সামনে **হাফ ফরওয়ার্ড বেনড** পোজে আসুন (৪ অনুযায়ী)।
9. শরীর ভাঁজ করে **ফরওয়ার্ড বেনড** পোজে আসুন (৩ অনুযায়ী)।
10. ধীরে-ধীরে শরীর কে নিচে থেকে উপরের দিকে **আপওয়ার্ড লিফটে** নিয়ে আসুন (২ অনুযায়ী)।
11. **তদাসনে** ফিরে আসুন (১ অনুযায়ী)। সিরিজ রিপিট করুন।

পরামর্শ: পোজগুলো করাকালীন সময়ে আপনার সামনে সহায়তার জন্য একটি টেকসই চেয়ার রাখুন। যদি আপনি মেঝেতে নেমে ব্যায়াম করেন তাহলে আপনার হাঁটুর নিচে একটি ভাঁজ করা তোয়ালে বা তাকিয়া রাখুন।

বসা অবস্থায় করা ব্যায়াম

আপনার হৃৎস্পন্দন দ্রুত করার জন্য অ্যারোবিক চেয়ার-ভিত্তিক রুটিন প্রত্যেকটি ব্যায়াম ৩০ সেকেন্ড ধরে করুন এবং দুটি ব্যায়ামের মধ্যে ১ মিনিট বিশ্রাম করুন, প্রত্যেকটি সেট ২ থেকে ৩ বার রিপিট করুন। সময় এবং সেটগুলোকে আপনার ক্ষমতা অনুযায়ী সমন্বয় করুন।



চেয়ার মার্চিং

এক সময়ে এক পা তুলুন এবং পারলে হাতও শামিল করুন।



চেয়ার জ্যাকস

উভয় হাত এবং পাগুলোকে প্রশস্ত করুন এবং বসুন - অথবা এক বারে একটি পা এবং বাহ ব্যবহার করুন।

চেয়ার চেস্ট

হাত দুটোকে শরীরে দুই পাশে কাঁধ পর্যন্ত ৯০ ডিগ্রি কোণে রাখুন এবং বুক প্রসারিত করুন। হাত দুটোকে লক করুন এবং চেহারার সামনে নিয়ে আসুন।



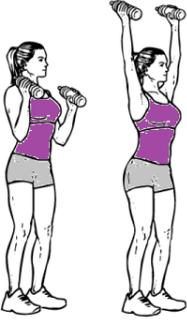
শরীরের উর্ধ্বাংশের শক্তি

এখানে শরীরের উর্ধ্বাংশের শক্তি বাড়ানোর একটি ওয়ার্কআউট পরিকল্পনা উল্লিখিত রয়েছে। ওজন হিসেবে টিন ফুড বা ভর্তি জলের বোতল ব্যবহার করুন - জলের মাত্রা বাড়িয়ে বা কমিয়ে ওজনের ভার নিয়ন্ত্রিত করুন। এই ব্যায়ামগুলোকে ওজন ছাড়া বা চেয়ারে বসেও করা যেতে পারে।

প্রতিটি ব্যায়াম ৩০ সেকেন্ডের জন্য করুন ও মাঝে ১ মিনিট বিশ্রাম করুন এবং সেটগুলোকে ২ থেকে ৩ বার রিপিট করুন। আপনার দক্ষতা অনুযায়ী সময় ও সেটগুলোকে সমন্বয় করুন। ব্যায়াম জুড়ে স্বাভাবিকভাবে নিশ্বাস নেওয়ার কথা মনে রাখবেন এবং আপনার ধড়ের পেশিগুলোকে (কোর) টাইট রাখবেন

১. বাইসেপ কার্লস

সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং পা দুটো কাঁধ-প্রস্থে রাখুন। হাত দুটো আপনার শরীরের দুই পাশে রাখুন এবং হাতের পাতা যেন শরীরের দিকে থাকে। কনুইগুলি পাশে রাখুন এবং জলের বোতলগুলোকে আপনার কাঁধ অবধি না আসা পর্যন্ত উপরের দিকে কার্ল করুন। ঝোলাবেন না। বাইসেপ (বাহুর উর্ধ্বাংশের সামনের দিকের পেশী) টাইট করুন এবং এক কাউন্টের জন্য ধরে রাখুন। ধীরে-ধীরে নামিয়ে প্রথম অবস্থায় ফিরে আসুন। রিপিট করুন।

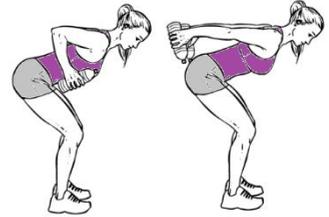


২. শোল্ডার প্রেস

সোজা হয়ে দাঁড়ান এবং পা দুটো কাঁধ-প্রস্থে রাখুন। হাত দুটোকে সোজা উপরের দিকে তুলুন ও এক কাউন্টের জন্য ধরে রাখুন এবং কাঁধ নড়াচড়া না করে টাইট রাখুন। ধীরে-ধীরে প্রথম অবস্থায় ফিরে আসুন ও রিপিট করুন।

৩. ট্রাইসেপস এক্সটেনশন

সঠিক অবস্থায় আসুন - সোজা দাঁড়ান, পায়ের পাতা কাঁধ-প্রস্থ এবং বুক প্রসারিত রাখুন তারপর ঘাড় থেকে আপনার পিঠ সমান্তরালে রেখে হাঁটুগুলোকে হালকা ভেঙ্গে শ্রোণী থেকে শরীরকে সামনের দিকে ঝুঁকুন। আপনার শরীরের উর্ধ্বাংশকে সঠিক অবস্থায় নিয়ে আসার পর আপনার বাহুর উর্ধ্বাংশ শরীরের দুই পাশে নিয়ে আসুন (এটা হল প্রথম অবস্থা)। শুরু করার জন্য হাত পিছনের দিকে এক্সটেন্ড করুন এবং আপনার ট্রাইসেপ (বাহুর উর্ধ্বাংশের পিছনের পেশী) টাইট রেখে এক কাউন্টের জন্য ধরে রাখুন। কনুই ভাঁজ করে ধীরে ধীরে প্রথম অবস্থায় ফিরে আসুন - রিপিট করুন।



কার্ডিও এবং শরীরের নিষ্কাশের শক্তি

এখানে আপনার স্ট্যামিনা এবং পায়ের পেশীর শক্তি উন্নত করার জন্য একটি অ্যারোবিক রুটিন দেওয়া রয়েছে। প্রতিটি ব্যায়াম ৩০ সেকেন্ডের জন্য করুন ও মাঝে ১ মিনিট বিশ্রাম করুন এবং সেটগুলোকে ২ থেকে ৩ বার রিপিট করুন। আপনার দক্ষতা অনুযায়ী সময় ও সেটগুলোকে সমন্বয় করুন। ব্যায়াম জুড়ে স্বাভাবিকভাবে নিশ্বাস নেওয়ার কথা মনে রাখবেন এবং আপনার ধড়ের পেশিগুলোকে (কোর) টাইট রাখবেন



পায়ের পাতা কাঁধ-প্রস্থ রেখে, আপনার গোড়ালি উপরে দিকে আপনার নিতম্বের দিকে আনুন।

পায়ের পাতা হিপ-প্রস্থ রেখে একটি পায়ের পাতা শরীরের সামনের দিকে নিয়ে যান এবং উভয় হাঁটু ভেঙ্গে শরীরের নিষ্কাশ নিচে নামান তবে শরীরের উর্ধ্বাংশ সোজা রাখবেন। সামনের হাঁটু কিন্তু পায়ের আঙ্গুলের চেয়ে বেশি আগে যেন না যায়। সামনের পায়ের পাতা ফেরত নিয়ে এসে দাঁড়ান। অন্য দিকে রিপিট করুন। ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য চেয়ার বা দেয়াল ব্যবহার করা যেতে পারে।

জ্যাকস

পায়ের পাতা হিপ-প্রস্থ রাখুন, জাম্প করুন এবং জাম্প করার সময় পাগুলোকে কাঁধ-প্রস্থ থেকে খানিকটা বেশি প্রশস্ত রেখে হালকা করে মেঝেতে ল্যান্ড করুন ও একই সময় আপনার বাহুগুলোকে উপরের দিকে তুলুন। জাম্প করতে পারছেন না? একটি পা সাইডস্টেপ করুন ও একটি হাত পাশে তুলুন তারপর মাঝখানে ফিরে আসুন। অন্য সাইডে রিপিট করুন।



পায়ের পাতা কাঁধ-প্রস্থ ও পায়ের আঙ্গুল খানিকটা বাইরের দিকে ঘোরানো এবং দৃষ্টি সামনে। ধীরে-ধীরে হাঁটু ভাগতে শুরু করুন এবং আপনার নিতম্বকে পিছনের দিকে নিয়ে যান (যেমন আপনি চেয়ারে বসার সময় করেন) এবং শ্রোণী থেকে শরীরকে একটি আরামদায়ক ডিগ্রি পর্যন্ত নিচে নামান তবে হাঁটুর লাইন থেকে বেশি নিচে যাবেন না। গোড়ালিগুলোকে মেঝের উপর ক্ল্যাট করে রাখবেন। পারলে হাত দুটোকে সামনের দিকে নিয়ে আসুন।

ছোট চ্যালেঞ্জ

কয়েকটা মজাদার চ্যালেঞ্জ যা আপনি নিজেকে সক্রিয় রাখার জন্য বাসায় করার চেষ্টা করতে পারেন।



দ্য কেটল চ্যালেঞ্জ

যেকোনো স্থির পর্যন্ত **কেতলিতে জল ভর্তি করুন। কেতলি চাপান** এবং আপনার পছন্দের কর্মকাণ্ড করা **শুরু করুন** - জাগলিং থেকে নৃত্য এটা যেকোনো কিছু হতে পারে। সৃজনশীল হয়ে উঠুন ☺

জল ফুটে না ওঠা পর্যন্ত আপনার কর্মকাণ্ড করতে থাকুন।

দ্য কীপি-আপ চ্যালেঞ্জ

লক্ষ্য হল আপনি যতক্ষণ পর্যন্ত পারেন ততক্ষণ পর্যন্ত **কোনো জিনিস কে তুলে ধরে রাখা** - মারতে বা বাউন্স করতে বা ধরতে কিংবা ছুঁতে আপনি যেকোনো সরঞ্জাম বা শরীরের অঙ্গ ব্যবহার করতে পারেন।

আপনি তা যেভাবেই করুন না কেন, **আপনার কল্পনা শক্তি ব্যবহার করুন** এবং চ্যালেঞ্জটিকে আপনার নিজের মতন করে তুলুন!



খানিকটা সক্রিয় হন

সারা দিন ধরে বসে থাকার ফলে আপনি অনমনীয় অনুভব করতে পারেন। সারা দিনে চলাফেরা বা স্ট্রেচ অথবা নড়াচড়া করার জন্য খানিকটা সময় দিন - এই সহজ ৩ মিনিটের রুটিন উপকারী হবে।



১. হাত জোড়া, আঙ্গুলগুলো উপরের দিশায়, হাতগুলোকে নিচের দিকে পুশ করুন।

১০ সেকেন্ড



২. হাত জোড়া, আঙ্গুলগুলো নিচের দিকে পয়েন্ট করছে এবং এখন হাতগুলোকে উপরে পুশ করুন।

১০ সেকেন্ড



৩. হাত জোড়া, এক হাতের আঙ্গুল অন্য হাতের আঙ্গুলের সঙ্গে লক করা এবং তালুগুলোকে সামনের দিকে এগিয়ে বাহুগুলোকে এক্সটেন্ড করুন।

১০ থেকে ২০ সেকেন্ড



৫. হাত দুটোকে মাথার উপর তুলুন ও ডান হাত দিয়ে বাম কনুই এবং বাম হাতে দিয়ে ডান কনুই ধরুন এবং শরীরকে এক বার ডান দিকে এবং আরেকবার বাম দিকে নিয়ে যান। প্রত্যেক দিকে ৮ থেকে ১০ সেকেন্ড



৪. হাত দুটো পিছনের দিকে এবং বিপরীত হাত দিয়ে কবজি ধরুন এবং পুশ করুন আর সেই সঙ্গে আন্তে-আন্তে মাথা ডান দিকে ও বাম দিকে কাত করুন। এবার বিপরীত হাত দিয়ে রিপিট করুন।

প্রত্যেক পাশে ১০-১২ সেকেন্ড



৬. এক হাতের আঙ্গুল অন্য হাতের আঙ্গুলের সঙ্গে লক করে হাত দুটোকে মাথার উপর তুলুন এবং তালু দিয়ে উপরের দিকে স্ট্রেচ করুন।

১০-১৫ সেকেন্ড



৮. বসুন ও সাপোর্টের জন্য হাত পিঠের নিম্নাংশে রাখুন এবং আলতো করে পিছনের দিকে ঝুঁকুন।

১০-১৫ সেকেন্ড



১০. হাত শরীরের দুই পাশে ও হাত নাড়ান।

৮-১০ সেকেন্ড



৭. হাত শরীরের দুই পাশে ও কাঁধ উপরে এবং পিছনের দিকে রোল করুন।

৩-৫ সেকেন্ড এবং ৩ বার

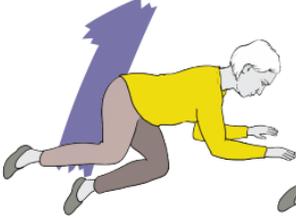


৯. এক পা অপর পায়ের উপর রাখুন এবং বিপরীত হাতটিকে কনুইয়ের কাছে নিয়ে যান ও ওপেন দিকে টুইস্ট করুন।

প্রত্যেক পাশে ৮-১০ সেকেন্ড

পড়ে যাওয়ার পর উঠে দাঁড়ানো

যদি আপনি পড়ে যান তাহলে মিনিট খানিকের জন্য একেবারে স্থির হয়ে শুয়ে থাকবেন - শান্ত থাকুন এবং আপনার কোনো আঘাত লেগেছে কিনা তা দেখুন। যদি আপনার কোনো আঘাত না লাগে এবং আপনি মনে করেন যে আপনি উঠে দাঁড়াতে পারবেন, তাহলে এই পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করুন (যদি প্রয়োজন হয় তাহলে প্রত্যেকটি পদক্ষেপের মাঝে বিশ্রাম নিন)।



বোল করে এক দিকে পাশ ফিরুন।

বোল করে এক দিকে পাশ ফিরুন তারপর কনুই'এর উপর জোর দিয়ে নিজেকে পুশ করে তুলুন।



আপনার বাহ ব্যবহার করুন

আপনার বাহর উপর ভার দিয়ে পুশ করে নিজেকে হাঁটু এবং হাতের উপর নিয়ে আসুন



হামাগুড়ি দিয়ে একটি টেকসই আইটেমের কাছে যান

হামাগুড়ি দিয়ে একটি খুবই টেকসই ফার্নিচারের কাছে যান (একটি টেকসই চেয়ার বা বিছানা এবং সাপোর্টের জন্য সেটাকে ধরুন।



পা স্লাইড করুন বা উঠান

আপনার যে পায়ে বেশি জোর আছে তার পাতা আপনার সামনে স্লাইড করুন বা উঠান যাতে পায়ের পাতা যেন মেঝেতে ক্ল্যাট হয়ে থাকে।



সামনের দিকে ঝুঁকুন

সামনে ঝুঁকুন এবং আপনার বাহ ও সামনের পা ব্যবহার করে পুশ করে নিজেকে ধীরে ধীরে তুলে দাঁড়ানোর অবস্থায় নিয়ে আসুন।



বসুন

ধুরুন এবং কয়েক মিনিটের জন্য বসে বিশ্রাম করুন।

পরামর্শ: যদি আপনি হাঁটু এবং হাতের উপর ভার না দিতে পারেন তাহলে নিতম্বের উপর বসুন এবং পা ও হাত দিয়ে এগোনার চেষ্টা করুন অথবা সিঁড়ির সবচেয়ে নিচের ধাপ বা সোফার মতন একটি নিচু পৃষ্ঠতলের দিকে গড়িয়ে যান। তার দিকে নিজের পিঠ করে বসুন এবং পিছনে সেই পৃষ্ঠতলের উপর বাহর ভার রেখে নিজের হাত এবং পা দিয়ে পুশ করে আপনার নিতম্বকে সেই পৃষ্ঠতল থেকে উপরে তোলার চেষ্টা করুন। যদি আপনি সিঁড়ি ব্যবহার করেন, তাহলে প্রথমে পরবর্তী ধাপে বসবেন এবং তারপর দাঁড়াবেন। **কোনো আঘাত না লাগলেও আপনার কেয়ারার বা হেলথ কেয়ার প্রফেশনালকে অবহিত করুন যে আপনি পড়ে গেছেন।**

উপকারী ফোন নম্বর

যদি আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে এই হল **হেল্পলাইন সাপোর্ট পরিষেবা**দির যোগাযোগের তালিকা

এনএইচএস 111

১১১ বা 111.nhs.uk -এ কল করুন

যদি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কোন উদ্বেগ থাকে।

এজ ইউকে

0800 678 1602 নম্বরে কল করুন

বৃদ্ধ লোকজনদেরকে তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করে।

সিটিলাইফ লাইন নিউক্যাসল

0191 277 8000 নম্বরে কল করুন

যেকোনো পরিচর্যা সম্পর্কিত চাহিদার ক্ষেত্রে আমাদের সবচেয়ে দুর্বল বাসিন্দাদেরকে সহায়তা প্রদান করি।

সিটিজেনস অ্যাডভাইস নিউক্যাসল

0300 330 9055 নম্বরে কল করুন

বিভিন্ন ধরনের ব্যাপারে পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে।

দ্য স্যামারিটানস

0330 094 5717 নম্বরে কল করুন

যদি আপনি আপনার উদ্বেগ, চিন্তা বা সমস্যার বিষয়ে কারুর সঙ্গে কথা বলতে চান।

নিউক্যাসল উমেন'স এইড

০৮০০ ৯২৩ ২৬২২ বা

০১৯১ ২৬১ ০৫০৪ নম্বরে কল করুন

ঘরোয়া সহিংসতার হেল্পলাইন যা নিউ ক্যাসলে মহিলাদেরকে এবং বাচ্চাদেরকে পরামর্শ ও সহায়তা প্রদান করে।



আমরা কারা

This Girl Can Newcastle কে অ্যাকটিভ নিউক্যাসল দ্বারা পরিচালিত করা হচ্ছে এবং এটা স্পোর্ট ইংল্যান্ড কর্তৃক গড়ে তোলা জাতীয় This Girl Can ক্যাম্পেইনের একটি অংশ।

This Girl Can Newcastle হল একটি ক্যাম্পেইন যা আমাদের স্থানীয় মহিলাদের এবং মেয়েদের সক্রিয় হয়ে ওঠার কাহিনীগুলোকে প্রকাশ করে - তাদের রূপ রঙ যাই হোক না কেন।

আমাদের **Fit Got Real** নামক ক্যাম্পেইন এই ব্যাপারটিকে হাইলাইট করে এবং সেই সমস্ত সৃজনশীল পথগুলোকে প্রকাশ করে যা ব্যবহার করে মহিলারা এবং মেয়েরা তাদের জীবনে সক্রিয় থাকার কর্মকাণ্ড অন্তর্ভুক্ত করেন।

এই পুস্তিকার উদ্দেশ্য হল এমন সকল মহিলাদেরকে এবং মেয়েদেরকে তাদের বাসায় আরও সক্রিয় থাকতে সহায়তা করা যারা সীমিতভাবে অনলাইন সম্পদ অ্যাক্সেস করতে পারেন। এটা সক্রিয় থাকার জন্য এবং আমাদের সামগ্রিক সুস্থতার দেখাশোনা করার জন্য প্রেরণা, পরামর্শ এবং নির্দেশনা প্রদান করে এবং সেই সঙ্গে বিশ্বস্ত তথ্য এবং হেল্পলাইনের যোগাযোগ ও প্রদান করে।

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

ইমেইল: thisgirlcan@newcastle.gov.uk



This Girl Can Newcastle

