

কর্মক্ষেত্রে ভিত্তিক দীর্ঘমেয়াদী অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ প্রকল্প

চি ত্র মা লা



কারিগরী সহযোগিতা

প্রকল্প পরিচালনা



যোগাযোগের ঠিকানা:

এমিনেন্স

৩/৬, আসাদ এভিনিউ, মোহাম্মদপুর, ঢাকা-১২০৭, বাংলাদেশ

ফোন : ০০-৮৮-০২-৯১৪৬০৬৩, ফ্যাক্স : ০০-৮৮-০২-৯১১৯৪৫৯

ই-মেইল : info@eminence-bd.org, ওয়েব-সাইট : www.eminence-bd.org

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

সার্বিক তত্ত্বাবধানে

ড. এম. মোস্তফা জামান
ন্যাশনাল প্রফেশনাল অফিসার, এন. সি. ডি
বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ

নির্দেশনায়

ডাঃ মোঃ শামীম হায়দার তালুকদার
প্রধান নির্বাহী, এমিনেল

রচনায়

সুস্মিতা হোসাইন খান, সহকারী গবেষক, এমিনেল

সহায়তায়

এস. এম. সাজেদুল হক পলাশ, সহযোগী গবেষক, এমিনেল
দিনা ফারহানা, সহকারী গবেষক, এমিনেল
গোলাম রক্বানী, সহকারী গবেষক, এমিনেল
সায়মা আক্তার, এমিনেল
মোঃ রেজওয়ানুল হক, এমিনেল

আলোকচিত্র : টি. আই. মামুন

প্রকাশনা : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ

ডিজাইন : মোঃ নাহিদুজ্জামান

মুদ্রণ : এভারগ্রীন প্রিন্টিং এ্যান্ড প্যাকেজিং



প্রথম দিবসের প্রথম সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের খাদ্য সংক্রান্ত সঠিক তথ্য দেবেন।

- অনেক সময় ধারণা করা হয় যে, দামি খাবার দ্বারাই সঠিক পুষ্টি পাওয়া যায়। বস্তুতপক্ষে কমদামী খাবার দ্বারাও পুষ্টি রক্ষা করা যায়।
- অনেক সময় ধারণা করা হয়ে থাকে যে, বেশি বেশি মাছ মাংস খেলেই শরীর/স্বাস্থ্য রক্ষা হয়। আসল কথা হলো মাছ মাংস কম খেয়ে সজী ও ফল খেলেই অধিক পুষ্টি সাধিত হয়।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



দামি খাবারই পুষ্টিকর নয়
কমদামী খাবারেও স্বাস্থ্য রক্ষা হয়

খাবার সময়, মাছ মাংস কম

সজী, ফলে বাড়বে দম



প্রথম দিবসের দ্বিতীয় সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের শারীরিক পরিশ্রম বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- শিল্প-কারখানায় কর্মরত অনেকের ধারণা যে তারা প্রয়োজনের অতিরিক্ত পরিশ্রম করে থাকেন। আসলে তাদের পরিশ্রমের মাত্রা অনেক হলেও ধরণ সঠিক নয়। কেননা বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই শ্রমিকদের বসে বা এক জায়গায় দাঁড়িয়ে কাজ করতে হয় যাতে করে সঠিক শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম হয় না।
- অনেকেই মনে করেন যে কেবলমাত্র হাঁটলেই ব্যায়াম হয়। অথচ আস্তে আস্তে বা গল্প/কথা বলে বলে হাঁটলে তা দ্বারা কোনো ক্রমেই শারীরিক পরিশ্রমের বা ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা পূরণ হয় না। তার জন্য প্রয়োজন সঠিক নিয়মে দ্রুত গতিতে হাঁটা।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



বসা কাজে ব্যায়াম নয়
হাঁটা চলাতেই ব্যায়াম হয়

গল্প করে হাঁটাকে ব্যায়াম নয়
জোরে জোরে হাঁটাকেই ব্যায়াম কয়



প্রথম দিনের তৃতীয় ও শেষ সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের তামাক বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- অনেক ক্ষেত্রে বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে, শখ করে বা বোঁকের বশে অনেকে তামাক সেবন শুরু করেন। আর এভাবেই ধীরে ধীরে মানুষ আসক্ত হয়ে পড়ে।
- উন্নত দেশে গবেষণায় দেখা গেছে যে, আপাতদৃষ্টিতে দেখতে নিরীহ ধূমপানে আসক্ত মানুষ ধীরে ধীরে আরও গভীর নেশাতে আসক্ত হয়ে পড়ে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



আজকে পরখ কালকে শখ
এভাবেই হয় তামাকের ঝোক

সিগারেট আর জর্দা পানেই নেশার শুরু
শেষ বেলাতে হবেন গিয়ে গাঁজা, গুল
আর হেরোইনের শুরু



দ্বিতীয় দিবসের প্রথম সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের খাদ্য সংক্রান্ত সঠিক তথ্য দেবেন।

- অনেক সময় আমরা মনে করি যে, শুধুমাত্র ভালো খেলেই পুষ্টি রক্ষা হয়। আসলে শুধু খাবারের মান নয়, রন্ধন পদ্ধতি, সংরক্ষণ পদ্ধতি ও রান্না করার স্থানের উপরেও পুষ্টি অবস্থা নির্ভর করে।
- অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় আমরা এক বেলাতে বেশি করে শর্করা জাতীয় (ভাত, আলু, রুটি ইত্যাদি) খেয়ে ফেলি। যেহেতু শর্করা জাতীয় কম খাওয়া ভালো তাই প্রতি বেলাতে নিয়ম করে শর্করা জাতীয় খাদ্য খেলে স্বাস্থ্য ভালো থাকে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাদ্য
রন্ধন, গ্রহণ ও সংরক্ষণ করুন

একবেলাতেই সব নয়

নিয়ম করে পরিমাণমতো
ভাত, রুটি, আলু খেতে হয়



দ্বিতীয় দিবসের দ্বিতীয় সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের শারীরিক পরিশ্রম বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- যাদের বাসা কর্মক্ষেত্র থেকে কাছে তাদের জন্য কাজে যাতায়াত করার জন্য রিক্সার বদলে সঠিক নিয়মে হাঁটা অনেক বেশি স্বাস্থ্য সম্মত।
- আমাদের অনেকের মাঝেই ধারণা আছে যে, ব্যায়াম বা পরিশ্রম শুধুমাত্র যুবক বয়সেই করা আবশ্যিক। আসলে তা নয়, সকল বয়সীদের মাঝেই ব্যায়াম ও পরিশ্রমের সমান প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



ব্যায়াম বা পরিশ্রমের আলাদা
কোনো বয়স নেই,
সকল বয়সীদেরই সঠিক নিয়মে
পরিশ্রম করা আবশ্যিক

কাজ থেকে বাসা,
বাসা থেকে কাজ রিস্ত্রায় নয়,
হেঁটে আসা শুরু হোক আজ



দ্বিতীয় দিনের তৃতীয় ও শেষ সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের তামাক বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- অনেক ক্ষেত্রেই আমরা ধারণা করে নেই যে, “সারা জীবন ধূমপান করলাম শেষ বয়সে করলেই কি আর না করলেই কি”। আসলে আপনার বয়স যাই হোক না কেনো যেকোনো মূহুর্তে ধূমপানের পরিত্যাগ আপনার জন্য সমান উপকারী।
- তামাকের ভেতর উপস্থিত বিষাক্ত রাসায়নিক দ্রব্যাদিসমূহ মানুষকে তিলে তিলে মৃত্যু মুখে ধাবিত করে। আর জীবন থেকে হারিয়ে যায় মূল্যবান আয়ু।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



বয়সটা যাই হোক
তামাক পরিহার আজই শুরু হোক

আপনি কি জানেন তামাক
আপনার জীবন থেকে
২০ বছর আয়ু কেড়ে নিচ্ছে?



তৃতীয় দিবসের প্রথম সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের খাদ্য সংক্রান্ত সঠিক তথ্য দেবেন।

- শাক-সজী বা ফল গ্রহণের সময় আমরা অনেক সময় পরিমাণ খেয়াল করি না। আমাদের মনে রাখতে হবে যে যেনতেন ভাবে শাক-সজী বা ফল-মূল না খেয়ে প্রতিদিন সঠিক পরিমাণে খেলেই পুষ্টি সাধিত হয়।
- আমাদের অনেকের মাঝে ধারণা আছে যে খুব মোটা হলেই বুঝি স্বাস্থ্য ভালো হয় আর খুব চিকন হলেই স্বাস্থ্য খারাপ হয়। আসলে খুব মোটা বা চিকন কোনোটাই সঠিক স্বাস্থ্য অবস্থা নয়। নির্দিষ্ট ও কাম্য ওজনে থাকলেই কেবলমাত্র স্বাস্থ্য রক্ষা হয়।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।

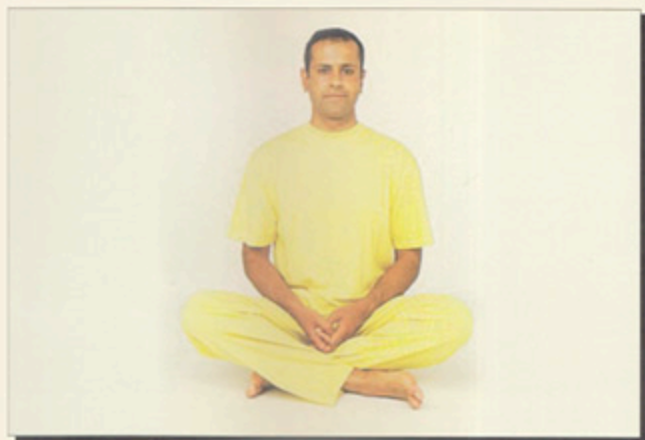


প্রতিদিন ৪০০ গ্রাম শাক সব্জী ফল

রাখবে সুস্থ, বাড়াবে বল

মোটা কিংবা চিকন হলেই সুস্থ দেহ নয়

কাম্য ওজনে, সুস্থ দেহ মন হয়



তৃতীয় দিবসের দ্বিতীয় সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের শারীরিক পরিশ্রম বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- অনেক সময় আমরা মনে করি যে, শুধুমাত্র কাজের দিনে ব্যায়াম আর হাঁটাহাঁটি করলেই হয়, আসলে তা নয় ছুটির দিনে বা অবসরেও ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে।
- আমরা অনেক সময় কথা বলতে বলতে এবং ধীরে ধীরে হাঁটি। কিন্তু তা করলে আসলে কোনো কাজ হয় না, তাই হাঁটার সময় কদম গুনে হাঁটতে হয় ও মিনিটে ১০০ কদম ফেলতে হয়।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



ছুটির দিনেও ব্যায়াম আর হাঁটাহাটি
করবে জীবন সুন্দর ও পরিপাটি



হাঁটার সময় কথা না, সংখ্যা গুনতে হয়
এক মিনিটে ১০০ কদমে স্বাস্থ্য রক্ষা হয়

তৃতীয় দিনের তৃতীয় ও শেষ সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের তামাক বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- উন্নত বিশ্বে গবেষণার মাধ্যমে জানা গেছে যে, পরিবারের সদস্যরা যদি তামাকে আসক্ত ব্যক্তির সাথে কথা বলে; তাকে বোঝান তাহলে ধূমপায়ীরা অনেক ক্ষেত্রেই ধূমপান পরিত্যাগ করে।
- যেহেতু নিকোটিনের মাত্রা শরীরের শারীরবৃত্তীয় কাজ হতে শুরু করে সকল অঙ্গে ক্ষতি সাধন করে; তাই একজন ধূমপায়ীর মৃত্যুর ঝুঁকি একজন অধূমপায়ী হতে ২-৩ গুণ বেশি।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



আপনার বাবা/স্বামী/ সন্তান/ বন্ধু/
সহকর্মীর সাথে কথা বলুন

সাহায্য করুন তামাক পরিহারে

একজন ধূমপায়ীর মৃত্যুর ঝুঁকি

একজন অধূমপায়ী হতে
২-৩ গুণ বেশী



চতুর্থ দিনের প্রথম সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের খাদ্য সংক্রান্ত সঠিক তথ্য দেবেন।

- অনেক সময় কাজের প্রয়োজনে বা শখ করেও আমরা হোটেল থেকে খাবার গ্রহন করি যা অনেক ক্ষেত্রেই সুস্বাদু হয়ে থাকে। কিন্তু মনে রাখা আবশ্যিক যে এই জাতীয় খাবার সুস্বাদু হলেও মোটেই স্বাস্থ্যকর নয়।
- অবসরে বা ইচ্ছা হলেই আমরা অনেক সময় হোটেল থেকে ভাজাপোড়া খেয়ে থাকি। কিন্তু বার বার একই পোড়া তেলে ভাজা এ সকল খাবার মুখরোচক হলেও মোটেই স্বাস্থ্যসম্মত নয়।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



হোটেলের খাবার সুস্বাদু হলেও
স্বাস্থ্যকর নয়

ঘরে রান্না খাবারেই স্বাস্থ্য রক্ষা হয়

পোড়া তেলে ভাজা খাবার নয়

কম তেলেই সুস্বাস্থ্য হয়



চতুর্থ দিবসের দ্বিতীয় সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের শারীরিক পরিশ্রম বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- সঠিক নিয়মে শারীরিক পরিশ্রম করলে দীর্ঘমেয়াদী অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করা যায়। তাই প্রতিদিন সঠিক নিয়মে ৩০ মিনিট হাঁটাহাঁটি করা আবশ্যিক।
- আজকের এই ব্যস্ততার যুগে আলাদা করে হাঁটাহাঁটির সময় পাওয়া যায় না। তাই যদি কাজের স্থান হতে বাসা ১৫০০ থেকে ৩০০০ কদম দূরে হয়, তখন আলাদা করে ব্যায়ামের সময় বের না করে ঐ হাঁটার মাধ্যমেই ব্যায়াম করা যেতে পারে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



প্রতি দিন ৩০ মিনিট জোরে হাঁটা
সৃষ্টি করে রক্তচাপ, ডায়াবেটিস
আর ক্যান্সারের পথে কাঁটা

যতই ব্যস্ত থাকুন

অফিস থেকে বাসা
৩০০০ কদম দূরে রাখুন



চতুর্থ দিনের তৃতীয় ও শেষ সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের তামাক বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- তামাক ব্যবহারের ফলে শরীরের প্রতিটি অঙ্গ ক্ষতি হয়। বিশেষ করে হৃদপিণ্ডের ক্ষতি হয়ে থাকে, তাই তামাক পরিহার করলে হৃদরোগ হতে অনেকাংশে বাঁচা যায়।
- তামাক ব্যবহারের ফলে ফুসফুসের অনেক ক্ষতি হয় কেননা ধূমপানের ফলে সৃষ্ট ধোঁয়া ও বিষাক্ত পদার্থ সরাসরি ফুসফুসে আঘাত হানে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

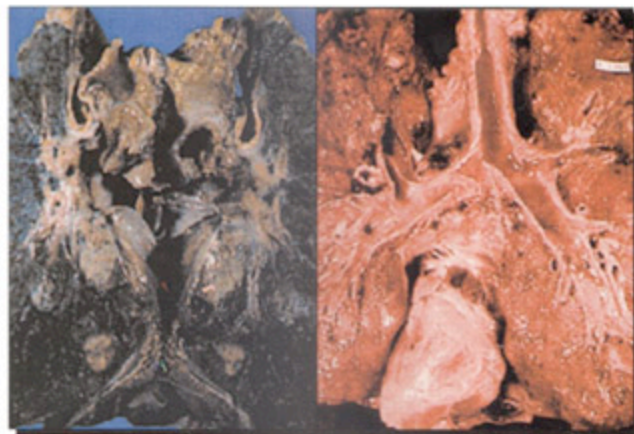
মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



তামাকের পরিহার

বাঁচাবে হৃদয়, বাঁচাবে পরিবার

কোন ফুসফুসটি চান আপনি?



পঞ্চম দিবসের প্রথম সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের খাদ্য সংক্রান্ত সঠিক তথ্য দেবেন।

- অনেক সময় আমরা ক্ষুধা পেলে ঝালমুড়ি বা রাস্তা থেকে আজেবাজে খাবার খেয়ে থাকি। কিন্তু তা শরীরের জন্য ক্ষতিকর। তাই এ সকল খাদ্য গ্রহণ না করে শশা, গাজর জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা শরীর ও স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।
- আমরা অনেক সময় শখ করে কোমল পানীয় গ্রহণ করি; যা আমাদের শরীরে ক্ষতি বৈ কোনো উপকার করে না। তাই ঐ সকল পানীয় পরিহার করা উচিত।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



ক্ষুধা পেলে ঝালমুড়ি নয়

শশা, টমেটো, গাজরে স্বাস্থ্য সুন্দর হয়

পানীয় নয়, নিরাপদ পানি খান

সুস্থ সবল দেহ পান



পঞ্চম দিবসের দ্বিতীয় সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের শারীরিক পরিশ্রম বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- আমরা অনেক সময় মনে করি যে শারীরিক পরিশ্রম করলে শরীর ক্লান্ত হয়ে যায় ও শরীরের শক্তি নষ্ট হয়। আসলে তা নয়; বরং পরিশ্রম করলে শরীর ভালো থাকে।
- খাবার গ্রহণ করার পর একটু বিশ্রাম করা আবশ্যিক। খাদ্য গ্রহণের পর পরই খুব জোরে হাঁটা বা ব্যায়াম করা শরীরের জন্য ভালো নয়।

মূল তথ্য ৪ সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন ৪ সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



সঠিক নিয়মে পরিশ্রম ও হাঁটাহাটি
ক্রান্তি নয়, আনে শক্তি, স্বস্তি ও শান্তি

খাদ্য গ্রহণের ঠিক পর পর
জোরে হাঁটা থেকে বিরত থাকুন



পঞ্চম দিনের তৃতীয় ও শেষ সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের তামাক বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- দীর্ঘদিন তামাক বা ধূমপান করলে মুখের স্বাদ প্রদানকারী অংশসমূহ কাজ করেনা, ফলে মানুষ খাবারের স্বাদ পায় না।
- দীর্ঘদিন তামাক বা ধূমপানের ফলে তামাকের মাঝে উপস্থিত বিষাক্ত পদার্থসমূহ মুখগহ্বরের ঘা তৈরী করে ও এক সময় মুখে ক্যান্সার হয়।

মূল তথ্য ৪ সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন ৪ সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



খাবারের সঠিক স্বাদ পেতে চান

ত্যাগ করুন সিগারেট, জর্দা,
সাদা পাতা, বিড়ি আর পান

এমন একটি মুখ কি আপনি চান?

“না” হলে পরিহার করুন জর্দা,
সাদা পাতা, গুল আর পান



ষষ্ঠ দিবসের প্রথম সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের খাদ্য সংক্রান্ত সঠিক তথ্য দেবেন।

- অনেক সময় আমরা একবার অনেকখানি রান্না করে তা কয়েকদিন রেখে খাই, যা মোটেই স্বাস্থ্যকর নয়। স্বাস্থ্যকর আহার নিশ্চিত করার জন্য প্রতি বেলাতে সতেজ ও টাটকা খাবার খাওয়া আবশ্যিক।
- পুষ্টি হবে এই ভেবে আমরা অনেক সময় প্যাকেটজাত জুস বা ফলের রস খেয়ে থাকি। অথচ এই সকল খাদ্য আমাদের উপকারের বদলে অপকারই করে থাকে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



করতে চাইলে স্বাস্থ্যকর আহার

প্রতিবেলায় খেতে হবে
টাটকা সতেজ খাবার

ফলের জুস আর রস দিয়ে নয়

সতেজ দেশী ফলেই সঠিক পুষ্টি হয়



ষষ্ঠ দিনের দ্বিতীয় সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের শারীরিক পরিশ্রম বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- অনেক ক্ষেত্রেই আমরা ব্যস্ততার অজুহাত দিয়ে হাঁটার বা ব্যায়ামের জন্য সময় বের করি না। আসলে ব্যায়াম বা হাঁটার জন্য আলাদা করে সময় বের না করে কাজের ফাঁকে ফাঁকে হাঁটার ব্যবস্থা ও অভ্যাস করা আবশ্যিক।
- অনেক সময় দেখা যায় যে একবারে ৩০ মিনিট সময় বের করা একটু কঠিন হয়ে যায়। তাই একবারে যদি সময় পাওয়া না যায় তাহলে দিনের যে কোনো সময়ে ভেঙ্গে ভেঙ্গে মোট ৩০ মিনিট ব্যায়াম বা সঠিক নিয়মে হাঁটাহাঁটি করতে হবে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



হাঁটার জন্য আলাদা সময়
বের না করে

প্রাত্যহিক কাজের ফাঁকেই
সঠিক নিয়মে হাঁটুন

একবারে ৩০ মিনিট
হাঁটার সময় না পেলে

বিরতি দিয়ে কাজের
ফাঁকে ফাঁকে হাঁটুন



ষষ্ঠ দিনের তৃতীয় ও শেষ সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের তামাক বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- আমরা মনে করি যে কেবলমাত্র ধূমপানেই তামাকদ্রব্য রয়েছে। বস্তুত পক্ষে তা নয় জর্দা, সাদা পাতা, গুল, নসি়, তামাকমিশ্রিত পান মশলা ইত্যাদিতেও তামাক থাকে, যা শরীরের জন্য সমান ক্ষতিকর।
- আমরা অনেক সময় ভাবি যে তামাক দ্বারা শুধুমাত্র ফুসফুস বা হৃদপিণ্ডের ক্ষতি হয়। বস্তুত পক্ষে তামাক একজন মানুষের শরীরের প্রতিটি অঙ্গে ক্ষতিসাধন করে থাকে।

মূল তথ্য ৪ সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

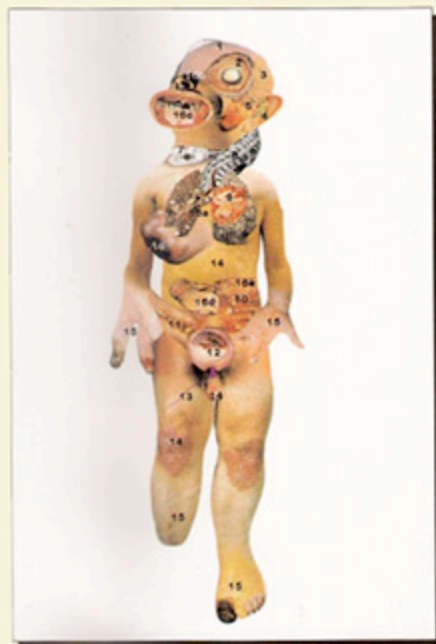
মূল্যায়ন ৪ সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



আপনার শরীরের প্রতিটি অঙ্গ
তামাক দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে

শুধু ধূমপান নয়

জর্দা, সাদা পাতা, গুল আর পানেও
শরীরে ক্ষতি হয়



সপ্তম দিবসের প্রথম সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের খাদ্য সংক্রান্ত সঠিক তথ্য দেবেন।

- শুধুমাত্র মুখের স্বাদ বাড়ানোর জন্য আমরা রান্নার সময় প্রয়োজনের অতিরিক্ত লবন ব্যবহার করে থাকি, যা শরীরের জন্য ভীষণ ক্ষতিকর।
- আমাদের মনে রাখা দরকার যে লবন দ্বারা কেবল আমাদের স্বাদের পরিমাণই বৃদ্ধি পায় না, অসুখ, মৃত্যুর ঝুঁকিও অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



রান্নায় অতিরিক্ত লবণ ব্যবহার
করতে হবে পরিহার

লবণ শুধু স্বাদ নয়
মৃত্যুর ঝুঁকিও বাড়ায়



সপ্তম দিনের দ্বিতীয় সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের শরীরিক পরিশ্রম বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- যদিও ব্যায়াম বা হাঁটা আমাদের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি ব্যাপার তবু বিশেষ শারীরিক অবস্থা, যেমন: গর্ভ ধারণের প্রথম ও শেষ তিন মাস এবং অপারেশনের পর পর চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ব্যায়াম ও হাঁটাহাঁটি করা আবশ্যিক।
- যে সকল মহিলারা ঘরের কাজ করেন তারা মনে করেন যে এতেই তাদের ব্যায়াম হয়, আসলে তা নয়। সব ধরনের কাজ করার পরও আলাদা করে ব্যায়ামের প্রয়োজন রয়েছে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



শারীরিক দুর্বলতা বা বিশেষ অবস্থা
(গর্ভধারণের প্রাথমিক কাল,
অপারেশনের পর) চিকিৎসকের
পরামর্শ অনুযায়ী পরিশ্রম ও
হাঁটাহাটি করুন

ঘরের কাজেই শুধু পরিশ্রম নয়

আলাদা করে সঠিক ভাবে
ব্যায়ামেরও দরকার হয়



সপ্তম দিনের তৃতীয় ও শেষ সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের তামাক বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- উন্নত বিশ্বে গবেষণাতে দেখা গেছে শিশুদের সামনে ধূমপান করলে তাতে তাদের পরোক্ষ ধূমপায়ী হয়ে ওঠার সম্ভাবনা শতকরা ১০০ ভাগ আর তাতে ক্ষতির পরিমাণ একজন ধূমপায়ীর মতোই।
- কোনো গর্ভবতী মহিলার সামনে যদি ধূমপান করা হয় তাহলে গর্ভস্থ শিশুরও ক্ষতি হয়।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।

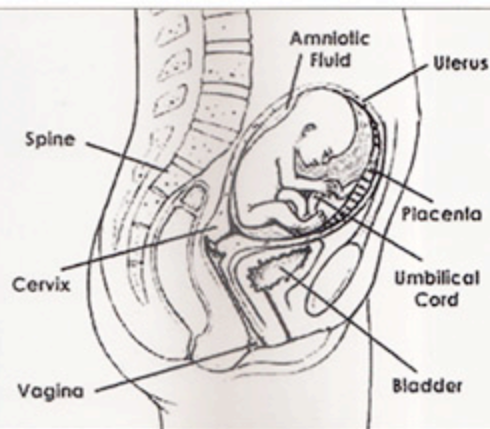


সন্তানকে ভালোবাসেন?
তামাক পরিহার করুন

নতুবা আপনার সন্তান
আসক্ত হতে পারে

আপনার তামাক আসক্তি
কেড়ে নিতে পারে

আপনার অনাগত সন্তানের জীবন



অষ্টম দিবসের প্রথম সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের খাদ্য সংক্রান্ত সঠিক তথ্য দেবেন।

- ছুটির সময় বা ক্ষুধা পেলে আমরা সকলেই সিঙ্গারা, সমুচা বা এই জাতীয় তেলে ভাজা খাবার গ্রহণ করে থাকি, যা আমাদের ক্ষতি বৈ উপকার করে না। তাই এসকল খাদ্যদ্রব্য পরিহার করে মৌসুমী ও দেশী ফল গ্রহণ করাই বাঞ্ছনীয়।
- আমরা অনেকেই খাবার টেবিলে লবণের বাটি শখ করে সাজিয়ে রাখি, যা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। তাই টেবিলে লবণ রাখা এবং পাতে আলাগা লবণ খাওয়া একেবারে পরিহার করতে হবে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



ক্ষুধা পেটে সিঙ্গারা, সমুচা নয়

পেয়ারা, আমলকি বড়ই
দিয়েই স্বাস্থ্য রক্ষা হয়

খাবার টেবিলে লবণের বাটি

রক্তচাপ আর হৃদরোগের ঘাঁটি



অষ্টম দিনের দ্বিতীয় সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের শারীরিক পরিশ্রম বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- উন্নত বিশ্বে দেখা যায় যে মানুষ পরিবার পরিজন নিয়ে হাঁটাহাঁটি ও ব্যায়াম করে। আমাদের মাঝেও যদি আমরা এই ধরনের অভ্যাস গড়ে তোলা যায় তাহলে তা আমাদের জন্য উপকারী হতে পারে।
- বর্তমান যুগে ১০ থেকে ১৫ টাকা রিক্সাভাড়া দিতে হয় এমন পথ যদি আমরা হেঁটেই পাড়ি দেই তাতে করে অর্থ ও স্বাস্থ্য উভয়ই রক্ষা করা যেতে পারে।

মূল তথ্য : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের মূল্যায়ন করবেন।



একা নয়, বাবা/ স্বামী/ছেলে/
সহকর্মীকে নিয়ে হাঁটুন

নিজে সুস্থ থাকুন,
অপরকে সাহায্য করুন

১৫ টাকার রিক্সার পথ
সঠিক নিয়মে হাঁটুন

অর্থ সঞ্চয় আর সুস্বাস্থ্য
উভয় নিশ্চিত করুন



অষ্টম দিনের তৃতীয় ও শেষ সেশনে স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক প্রশিক্ষনার্থীদের তামাক বিষয়ক তথ্য প্রদান করবেন।

- প্রতিদিন যত টাকা আমরা পান, বিড়ি, সিগারেটের পেছনে খরচ করি তার যদি একটি সম্মিলিত পরিসংখ্যান বের করা যায় বছর শেষে তা একটি বিরাট অংক ধারণ করে।
- এই বিরাট পরিমাণ অর্থের বিনিময়ে আমাদের কেবলমাত্র (শরীরিক, মানসিক, সামাজিক, আর্থিক) ক্ষতিই হয়ে থাকে। অন্যদিকে লাভ হয় শুধুমাত্র তামাক ব্যবসায়ীদের।

মূল তথ্য প্রদান : সেশন শেষে প্রশিক্ষক পরের পাতার ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে তথ্য প্রদান করবেন।

মূল্যায়ন : সেশন শেষে প্রশিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।



প্রতিদিন ৪টি সিগারেটের বা পানের
পিছনে আপনার খরচ

বছর শেষে আপনার
এক মাসের বেতনের সমান

প্রতিদিনের তামাক,
জর্দা আর পানের ব্যবহার

ক্ষতি করে আপনার,
ব্যবসায়ীর হয় টাকার পাহাড়

