

## Health Education and Action for Life

A Bi-monthly newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)

February/ March 2004

Issue 3

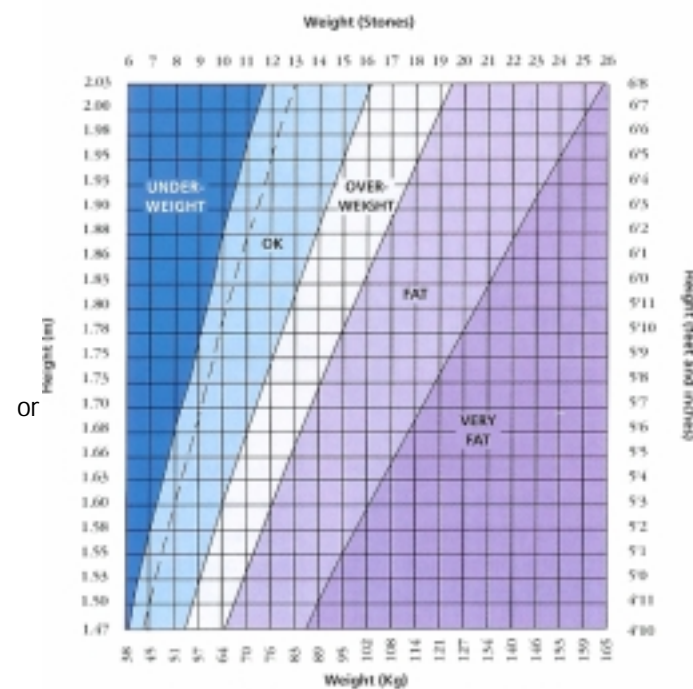
### HIGHLIGHTS OF THIS ISSUE

- **Obesity: The Health Time Bomb !**
- How is obesity defined, why it is on increase & affect our health.
- What can be done to tackle obesity & what you can do
- Health Hints: Turn walking into a workout
- BWHP News Flash !



## Obesity: The Health Time Bomb

Obesity, or excessive weight, is a real and increasing threat to our health. In the UK alone over the past 20 years the levels of obesity has tripled. One in five of all men and one in four of all women are now obese and children of all ages are also fatter than ever before.



### How is obesity defined ?

Obesity means being so seriously overweight that your health is affected. The balance between your height and weight tells you whether you are overweight not. If you look at the diagram you can check your own weight against your height and see which category (underweight to very fat) you fit into.

### Why is obesity on the increase?

Patterns of eating and physical activity have undergone dramatic changes in the developed world. Food is cheaper and more accessible than ever. We eat much more processed food and increasingly rely on ready-made food and flavoured drinks. Most of these are high calorie foods with high fat and/or sugar content. Heavy advertising on television and in supermarkets and marketing devices like super sizing or special offers of fat laden food encourage us to eat more of these foods.

Our daily lives involve much less physical activity. We spend a lot of time sitting and watching TV or videos and tend to use cars/public transport for shorter journeys. There are fewer facilities for sports and out door activities.

### How does obesity affect our health ?

Obesity reduces life expectancy by an average of nine years. It is responsible for more than 9000 premature deaths each year in England. When people become obese, it is more difficult for their bodies to function efficiently; their system is put under strain. This can lead to increased heart disease, type 2 diabetes and certain kinds of cancer. In addition obesity is also associated with increased risk of gall bladder disease, sleeping and breathing problems, low back pain, complications in surgery and pregnancy. Particularly worrying is the fact that children are now presenting with type 2 diabetes, which in the past did not occur until middle age or old age.

## What can be done to tackle obesity ?

Unless serious action is taken to halt the rising trend of obesity, it will probably, over the next 3 decades, mean thousands of extra cases of heart diseases, certain cancers, diabetes and many other problems. Attempts are being made to encourage the food industry to promote non-fattening and healthier foods, and to encourage people to walk and cycle, and to make us aware of what we can do ourselves.

### BWHP News Flash !



A pilot course for local women.

In September 03, BWHP joined with WEA and Coram Parents Centre to organise a pilot course on 'Developing Personal Skills in Engaging Communities' for the local community. The aim of the course was to improve the capacity of the local women to carry out effective outreach work in the community. The course was very well received by the participants.

For more information contact: Tasneem at Coram Parents Centre on 0207 520 0315.

In December 03, the weekly health advisory session restarted at Surma Community Centre. Dr Monwara Rahman is there every Wednesday between 11:00 am – 1:00 pm to provide general health check ups and deal with any queries you might have about your own or your family's health.

For more information contact: Nadia on 0207 388 7313.

## What can I do?

**Step 1:** Eating a healthy diet with five helpings of fruit and vegetables each day and eating less sugary and fatty food.

**Step 2:** Doing regular exercise or any kind of physical activity like brisk walking, going up stairs etc.

These two steps help a long way to tackle obesity or reduce the risk of obesity.

## Health Hints : Turn walking into a workout

Walking is part of our daily life. When we are told we need to walk more for our health – our immediate response tends to be 'I do it anyway – so I'm alright, and anyway what is so special about it?' The point is that few of us actually walk in ways that are beneficial to our health. Most of us need regularly to walk a bit more and walk a bit faster. If done properly and on regular basis, walking is an excellent form of exercise that we can all build into our lives.

- You don't have to spend hours, just 30 minutes a day brisk walking is all that it takes to make a difference to your health. If that sounds a lot all in one go, try walking for ten minutes 3 times a day i.e. when walking to an appointment or to do your shopping, or getting off one stop earlier from the bus etc.
- Brisk walking is defined as doing a mile in 15-17 minutes – anything less is strolling. To get health benefits, walking should be such that you breathe a little faster, feel warmer and have slightly faster heart beat. It doesn't need to be hard and you should still be able to talk. Don't try to reach this speed immediately but slowly increase how fast you walk until you achieve it. Also increase your speed by taking smaller rather than longer steps.
- Make sure you wear comfortable walking shoes (such as trainers with heavy soles) and not high heels or slippers
- As you are walking try to hold yourself upright with your shoulders back and down and your chest lifted and tummy pulled in. Keep your chin parallel to the ground.
- Walk naturally and let your arms swing gently to develop rhythm and help balance. Put your heel down first and roll the foot to the toes.
- Finally listen to your body – if you feel dizzy or develop pain or nausea, slow down or stop. If the problem persists see your doctor before walking at that speed again.

Walking in this way brings many health benefits. It can reduce the risk of heart diseases, high blood pressure and bone diseases as well as can improve your mental health.



is a bi-monthly newsletter designed to give you

- An update on BWHP work
- Information on key health issues and local services as well as health tips

If you have any comment or want to contribute to the newsletter, please contact: Kawser Zannath, Public Health, Camden PCT, St Pancras Hospital, 4 St Pancras Way, London NW1 0PE Tel: 020 7530 3907. Email: info@bwhp.org . Website: www.bwhp.org

We want the local community to benefit from the information in this newsletter. We therefore welcome your comments and views on this newsletter. Please write to us either in English or Bengali.

# HEAL

## Health Education and Action for Life

সারা জীবনের স্বাস্থ্যের জন্য শিক্ষা ও কর্ম

A Bi-monthly newsletter for the Bengali Women's Health Project (BWHP)

February/ March 2004

Issue 3



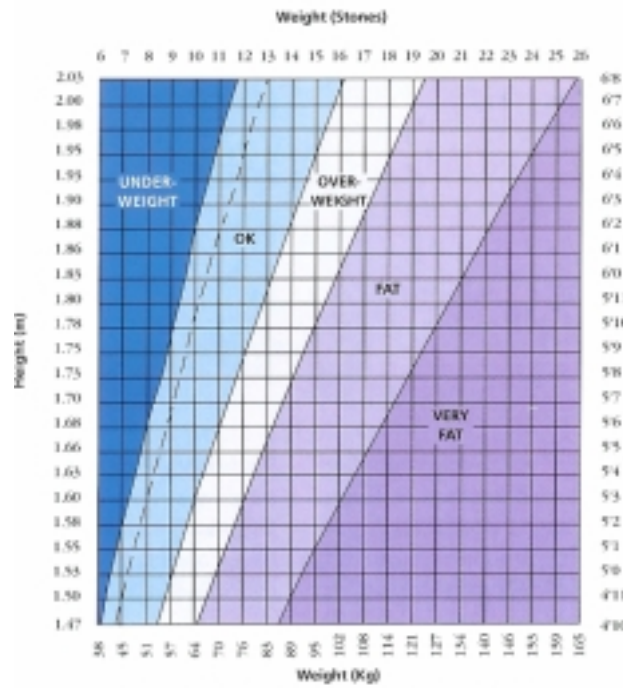
### এই সংখ্যায় আছে

- অবিসিটির মানে কি ও কেন বেড়ে যাচ্ছে
- কিভাবে অবিসিটি আমাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে
- অবিসিটির মাত্রা রোধে কি করা যায়
- স্বাস্থ্যের উপর তথ্য : হাঁটার অভ্যাসকে ব্যায়ামে পরিণত করুন
- বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের খবর



### শরীরের মাত্রা অতিরিক্ত ওজন: বোমা ফাটানোর মত ভয়াবহ অবস্থা সৃষ্টি করতে পারে!

শরীরের মাত্রা অতিরিক্ত ওজন - ইংরেজীতে যাকে অবিসিটি বলা হয়, আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য একটা মারাত্মক ঝুঁকি হয়ে দাঁড়াচ্ছে। এই বুটেনেই গত বিশ বৎসরে অবিসিটির মাত্রা তিনগুন বেড়ে গেছে। বর্তমানে ৫ জন পুরুষের মাঝে ১ জন এবং ৪ জন মহিলার মাঝে ১ জন অবিসিটিতে ভুগছে। শিশু ও ছেলেমেয়েদের মাঝেও ওজনের সমস্যা আগের চাইতে অনেক গুন বেড়ে গেছে।



### অবিসিটি কিভাবে বর্ণনা করা হয়?

অবিসিটির মানে হোল শরীরের ওজন এমন এক পর্যায়ে হওয়া যার কারণে আমাদের স্বাস্থ্যের অনেক ক্ষতি হতে পারে। আমাদের শরীরের ওজন ও উঁচতার মধ্যে ভারসাম্যতা কতটুকু তা যাচাই করে কেউ অবিসিটিতে ভুগছে কিনা বুঝা যায়। পাশের ছবিতে হকে দেওয়া হিসাব থেকে শরীরের ওজন অনুযায়ী আপনার উঁচতা কোন ভাগে পড়ছে তা দেখে বুঝতে পারবেন আপনি কোন পর্যায়ে (কম ওজন থেকে মাত্রা অতিরিক্ত ওজন) আছেন।

### অবিসিটি বেড়ে যাচ্ছে কেন?

উন্নত বিশ্বে খাওয়া দাওয়া এবং শারীরিক কাজকর্মের ধরনের মধ্যে একটা বিরাট পরিবর্তন এসেছে। খাওয়া দাওয়া এখন আগের চাইতে অনেক সম্ভা এবং সহজে পাওয়া যায়। আমরা অনেক বেশী প্রক্রিয়াজাত খাবার খাই এবং বাইরে তৈরী খাবার ও বিভিন্ন স্বাদের পানীয়ের উপর অনেক নির্ভরশীল হয়ে যাচ্ছি। এ ধরনের বেশীর ভাগ খাওয়া-দাওয়া ও পানীয়ের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ফ্যাট এবং চিনি সহ ক্যালরীর মাত্রা অনেক বেশী থাকে। টেলিভিশনে বিজ্ঞাপন এবং সুপার মার্কেটের বাজারজাত কোশলের (ফেমন তেল, চর্বি বা চিনি জাতীয় খাবার প্যাকেটের আকার বড় করা বা স্পেশাল অফার) কারণেও আমরা বেশী খাবার খেতে উৎসাহিত হই।

আমাদের প্রতিদিনের জীবনযাত্রায় শারীরিক কাজকর্মের পরিমাণও অনেক কমে গেছে। বসে টিভি ও ভিডিও দেখার মাঝে আমরা অনেক বেশী সময় কাটাই এবং ধারে কাছে কোথাও যেতে হলেও আমরা গাড়ী, বাস বা ট্রেনের উপর নির্ভর করি। ঘরে বাইরে শারীরিক কাজকর্ম বা খেলাধুলার সুযোগও অনেক কমে গেছে।

### কিভাবে অবিসিটি আমাদের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে?

অবিসিটির কারণে মানুষের আয়ু গড়পড়তায় ৯ বৎসর কমে যায়। ইংলেডে প্রতি বৎসর ৯০০০ মানুষ এই কারণে মৃত্যুবরণ করে। যখন কারো ওজন মাত্রা অতিরিক্ত হয়ে যায় - তখন শরীরের ভেতরের বিভিন্ন অংশের কার্যক্ষমতা অনেক কমে যায় এবং সমস্ত শরীরের উপর এক ধরনের চাপ পড়ে। এর ফলে হার্টের অসুখ, টাইপ ২ ডায়াবেটিস এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সার রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। তাছাড়া গলুল্লাডারের রোগ, ঘুম বা শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা, পিঠের নীচের দিকে ব্যাথা, অপারেশন বা গর্ভাবস্থায় জটিলতা ইত্যাদির ঝুঁকিও শরীরের ওজনের কারণে বেড়ে যায়। বিশেষ চিন্তার বিষয় হলো ছেলেমেয়েদের মাঝে ইদনিং টাইপ ২ ডায়াবেটিসের লক্ষণ দেখা যাচ্ছে - যা অতীতে শুধু মধ্য বা বুড়ো বয়সের লোকদের মাঝে দেখা যেত।



## অবিসিটির মাত্রা রোধে কি করা যায়?

যে হারে জনসাধারণের মাঝে অবিসিটির মাত্রা বেড়ে যাচ্ছে, তাকে যদি ঠেঁকানো না যায় তবে সম্ভবত আগামী ৩০ বছরে হাজার হাজার অতিরিক্ত হার্টের অসুখ, কয়েক ধরনের ক্যান্সার, ডায়াবেটিস এবং আরো অনেক ধরনের সমস্যা সৃষ্টি হবে। চেষ্টা করা হয়েছে যাতে খাবার প্রস্তুতকারকেরা স্বাস্থ্যসম্মত খাবারে মানুষকে উৎসাহিত করতে উদ্যোগী হয়। জনসাধারণকেও হাঁটা ও সাইকেল চড়া ইত্যাদির মাধ্যমে শারীরিক কাজকর্ম বাড়ানো এবং এই ব্যাপারে আরো কি করা যায় - তা বুঝার জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে।

### বাঙালী মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের খবর !



গত সেপ্টেম্বর মাসে WEA ও কোরাম পেরেন্ট সেন্টারের সাথে মিলিত হয়ে একটা নতুন কোর্স "কমিউনিটিকে জড়িত করার জন্য ব্যক্তিগত দক্ষতা গড়ে তোলা" এর ব্যবস্থা করা হয়। এই কোর্সের উদ্দেশ্য স্থানীয় মহিলাদের দক্ষতা বাড়ানো যাতে তাদের আউটরিচ কাজের ভাল ফলাফল হয়। কোর্সের অংশগ্রহনকারীদের কাছ থেকে খুব ভাল মন্তব্য পাওয়া গেছে।

আরো কিছু জানতে হলে যোগাযোগ করুন -  
তাসনিম, কোরাম পেরেন্ট সেন্টার -  
০২০৭ ৫২০ ০৩১৫

গত ডিসেম্বর মাস থেকে সুরমা কমিউনিটি সেন্টারে ডাক্তারের এডভাইস সেশন আবার চালু করা হয়েছে। প্রতি বুধবার আপনার বা পরিবারের অন্য কারো স্বাস্থ্যের ব্যাপারে যে কোন এডভাইসের জন্য ডা: মনোয়ারা রহমানের সাথে আলাপ করতে পারেন।

আরো কিছু জানতে হলে যোগাযোগ করুন -  
নাদিয়া ০২০৭ ৩৮৮ ৭৩১৩

## আমি ব্যক্তিগত ভাবে কি করতে পারি?

**Step 1:** প্রতিদিন কমপক্ষে ৫ ভাগ ফলমূল ও শাকশজির পরিমাণ বাড়িয়ে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়া এবং চিনি ও ফ্যাট জাতীয় খাবার কমিয়ে দেওয়া।

**Step 2:** নিয়মিত ব্যায়াম বা যে কোন ধরনের শারীরিক কাজকর্ম যেমন দ্রুত হাঁটা, সিঁড়ির উপর হেঁটে উঠা ইত্যাদির অভ্যাস করা।

এই পদক্ষেপ দুটো শরীরের ওজনের সমস্যা মোকাবেলায় বা এর ঝুঁকি কমাতে অনেক সাহায্য করবে।

## স্বাস্থ্যের উপর তথ্য : হাঁটার অভ্যাসকে ব্যায়ামে পরিণত করুন

হাঁটাচলা করা আমাদের প্রতিদিনের জীবন যাত্রার অংশ। স্বাস্থ্যের জন্য যখন আরো বেশী হাঁটার কথা শুনি তখন আমাদের প্রশ্ন জাগে - 'সারাদিনে আমাদেরকে এমনিতেই হাঁটতে হয় এবং এ সম্বন্ধে আবার নুতন করে বলার কি আছে?' কিন্তু আসল কথা হলো স্বাস্থ্যের উপকার হয় মতো করে আমরা অনেকে হাঁটা না। আমাদের প্রায় সবারই নিয়মিত আরো বেশী ও দ্রুত হাঁটা দরকার। যদি ঠিকমতভাবে এবং নিয়মিত করা যায়, তবে প্রতিদিনের জীবনযাত্রার অংশ হিসাবে হাঁটার অভ্যাস একটা ভালরকমের ব্যায়াম হিসাবে পরিণত হতে পারে।

- আপনাকে ঘন্টার পর ঘন্টা হাঁটতে হবে না। প্রায় প্রতিদিন আধা ঘন্টা দ্রুত হাঁটলেই স্বাস্থ্যের অনেক উপকার পাওয়া যাবে। যদি এক সাথে ততটুকু হাঁটা না যায় তবু চেষ্টা করুন ১০ মিনিট করে দিনে তিনবার হাঁটতে - যেমন কোন এপয়েন্টমেন্ট বা শপিংয়ে যেতে হলে অথবা বাসে করে যেখানে নামা দরকার তার আগের স্টপে নেমে গিয়ে আপনি হাঁটার পরিমাণ বাড়াতে পারেন।
- দ্রুত হাঁটা মানে হলো ১৫/১৭ মিনিটে ১ মাইল হাঁটা - এর কমে হাঁটাকে ধীরগতিতে হাঁটা ধরা হবে। স্বাস্থ্যের উপকারের জন্য আপনাকে এমন ভাবে হাঁটতে হবে যাতে আপনার নিঃশ্বাস দ্রুত হয়, আপনি গরম বোধ করেন এবং হার্টের মাঝে ধুকধুক শব্দটা একটু দ্রুত হয়। এটা আপনার জন্য কঠিন মনে হবে না এবং আপনার কথা বলে যাবার মত অবস্থা থাকবে। আপনার লক্ষ্য পৌছানোর জন্য হাঁটার গতি আস্তে আস্তে বাড়াতে থাকুন। তাছাড়া লম্বা পদক্ষেপ না দিয়ে ছোট ছোট পদক্ষেপ দিয়ে হাঁটার গতি বাড়ান।
- আরামদায়ক হাঁটার জুতা (যেমন ভারী তলা লাগানো ট্রেইনার) পড়ার দিকে খেয়াল রাখবেন। উঁচু হিলের জুতা বা স্লিপার পরবেন না।
- হাঁটার সময় শরীরকে সোজা রাখবেন যাতে কাঁধটা পেছনের দিকে এবং নীচু হয়ে থাকে, বুকটা উপরের দিকে উঠে থাকে এবং পেটটা ভেতরের দিকে টানা থাকে। আপনার চিবুককে মাটির সাথে সমান্তরালে রাখবেন।
- স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে চেষ্টা করুন এবং আপনার হাত দুটোকে সামান্য দুলিয়ে শরীরের ছন্দ ও ভারসাম্য রক্ষা করুন। পায়ের গোড়া প্রথমে মাটিতে রেখে পায়ের পাতার উপর গড়িয়ে হাঁটতে চেষ্টা করুন।
- সবশেষে আপনার শরীরের দিকে খেয়াল রাখবেন। যদি আপনার মাথা ঘোরে বা কোন রকম ব্যাথা বা বমি ভাব করে, তবে হাঁটা বন্ধ করুন। যদি এরকম সমস্যা চলতে থাকে তবে দ্রুত হাঁটার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

উপরের দেওয়া নিয়মে হাঁটলে আপনার শরীরে অনেক উপকার পাবেন। এরকম হাঁটা আপনার হার্টের অসুখ, হাই ব্লাড প্রেশার এবং হাড়ের অসুখের ঝুঁকি কমাতে এবং আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করবে।

**HEAL** হিল একটি দ্বিমাসিক নিউজলেটার। এর উদ্দেশ্য হলো

- মহিলা স্বাস্থ্য প্রকল্পের বিভিন্ন কাজের উপর সংবাদ দেওয়া
- গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য বিষয়, স্থানীয় সার্ভিস ও স্বাস্থ্যের উপর নানারকম সংবাদ দেওয়া

যদি আপনার কোন মতামত থাকে বা নিউজলেটারে লিখতে চান তবে যোগাযোগ করুন: কাউসার জাম্নাত, পাবলিক হেলথ, কেমডেন পি সি টি, সেন্ট পানক্রাস হসপিটাল, ৪ সেন্ট পানক্রাস ওয়ে, লন্ডন NW1 0PE টেলি- ০২০৭ ৫৩০ ৩৯০৭, ইমেল: info@bwhp.org . Website: www.bwhp.org

আমরা চাই স্থানীয় কমিউনিটি যেন এই নিউজলেটার থেকে উপকার পায়। সেজন্য আপনাদের মন্তব্য ও মতামতকে স্বাগত জানাই। দয়া করে আমাদেরকে ইংরেজী বা বাংলায় লিখুন।