

## Stay Healthy While You Weave আপুনি বোৱাৰ সময়ত স্বাস্থ্যৱান হৈ থাকক

---

HANDLOOM RESEARCH & DEVELOPMENT PROJECT IN THE NER(ASSAM)

Sponsored by the North Eastern Council, Ministry of  
Development of North Eastern region, Govt. of India

Deliverables under the research component  
“Counselling” of the weavers’  
Implemented by Dept. of Textile & Fibre Engineering  
Indian Institute of Technology, Delhi  
PI, Prof. Samrat Mukhopadhyay  
Project Exe., Mitali Das Talukdar  
Consultant, Mr. Dhiraj Thakuria

These exercises can help maintain flexibility, reduce pain, and enhance overall muscle skeletal health. The needs of weavers should be considered due to the repetitive nature of their work. This module provides a balanced set of ROM [Range of Motion] exercises targeting the main muscle groups and joints.

এই ব্যায়ামবোৰে নমনীয়তা বজাই ৰখাত, বিষ হ্রাস কৰাত, আৰু সামগ্ৰিক পেশীৰ কংকাল স্বাস্থ্য বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। শিপিনীসকলৰ অতুলনীয় প্ৰয়োজনীয়তাবোৰ তেওঁলোকৰ কামৰ পুনৰাবৃত্তিমূলক প্ৰকৃতিৰ বাবে বিবেচনা কৰিব লাগে। এই মডিউলটোৱে মুখ্য পেশী গোট আৰু গাঁঠিবোৰ লক্ষ্য কৰি ৰ'ম ROM [ Range of Motion] ব্যায়ামৰ এক সম্বলিত সংহতি প্ৰদান কৰে।

---

When to Exercise: We know you're occupied with multiple works, therefore exercises have been planned to do during your work breaks. Below are, when you can do them:  
কেতিয়া ব্যায়াম কৰিব: আমি জানো যে আপুনি একাধিক কামত ব্যস্ত আছে, সেয়েহে আপোনাৰ কামৰ বিৰতিৰ সময়ত ব্যায়াম কৰাৰ পৰিকল্পনা কৰা হৈছে। তলত দিয়া হৈছে, যেতিয়া আপুনি সেইবোৰ কৰিব পাৰে:

- Morning Warm-Up: Spend 5-10 minutes before you start weaving to wake up your muscles.  
ৰাতিপুৱা ৱাৰ্ম-আপ: আপোনাৰ পেশীবোৰ জাগ্ৰত কৰিবলৈ বয়ন আৰম্ভ কৰাৰ আগতে 5-10 মিনিট অতিবাহিত কৰক।
- Mid-Morning Break: Take 5 minutes to do a few exercises targeting different body parts.  
মধ্য-ৰাতিপুৱা বিৰতি: শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশলক্ষ্য কৰি কেইটামান ব্যায়াম কৰিবলৈ 5 মিনিট সময় লওক।
- Lunch Break: Dedicate 10 minutes to a longer set of exercises during your lunch break.  
মধ্যাহ্নভোজনৰ বিৰতি: আপোনাৰ মধ্যাহ্নভোজনৰ বিৰতিৰ সময়ত দীঘলীয়া ব্যায়ামৰ বাবে 10 মিনিট উৎসৰ্গা কৰক।
- Afternoon Break: Like in the morning, take 5 minutes for some quick exercises.  
আবেলিৰ বিৰতি: ৰাতিপুৱাৰ দৰে, কিছুমান দ্ৰুত ব্যায়ামৰ বাবে 5 মিনিট সময় লওক।
- Post-Work Relaxation: Spend 5 minutes after work to cool down and relax your muscles.  
কামৰ পিছত শিথিলতা: আপোনাৰ পেশীবোৰ ঠাণ্ডা আৰু শিথিল কৰিবলৈ কামৰ পিছত 5 মিনিট ব্যয় কৰক।

---

Pick any 5 exercises during your breaks:

These exercises are meant to keep you flexible, reduce body pain, and make sure your body stays strong. We know weaving is a repetitive process, so these exercises are perfect for you.

আপোনাৰ বিৰতিৰ সময়ত অনুশীলনী কৰিবলৈ যিকোনো 5 টা ব্যায়াম বাছনি কৰক:

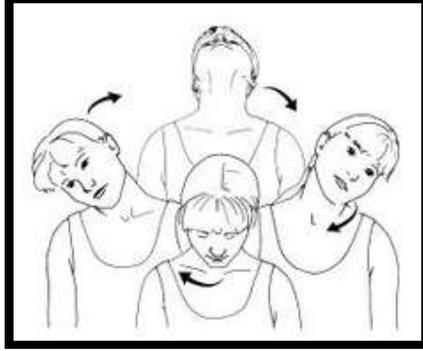
These exercises are meant to keep you flexible, reduce body pain, and ensure your body stays strong. We know weaving is a repetitive process, therefore these exercises are right for you.

এই ব্যায়ামবোৰ আপোনাক নমনীয় কৰি ৰখা, শৰীৰৰ বিষ হ্রাস কৰা, আৰু আপোনাৰ শৰীৰ শক্তিশালী থকাটো নিশ্চিত কৰাৰ বাবে। আমি জানো বয়ন হৈছে এক পুনৰাবৃত্তিমূলক প্ৰক্ৰিয়া, সেয়েহে এই ব্যায়ামবোৰ আপোনাৰ বাবে উপযুক্ত।

### Neck Rotations:/ডিঙিৰ ঘূৰ্ণন

Gently move your neck in a circle, first to the right and then to the left. Do this 10 times each way, two times.

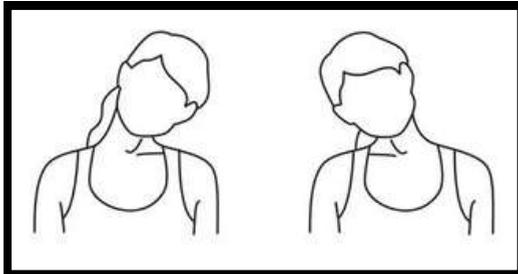
ডিঙিৰ নমনীয়তা বৃদ্ধি কৰা আৰু চাপ হ্ৰাস কৰাৰ লক্ষ্যৰে ডিঙিটো ঘড়ীৰ দিশত লাহেকৈ ঘূৰাওক আৰু তাৰ পিছত ঘড়ীৰ বিপৰীত দিশত ঘূৰাওক। এইটো প্ৰতিটো ফালে 10 বাৰ কৰিব। দুবাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।



### Neck Stretch/ডিঙিৰ প্ৰসাৰ

Tilt your head to the right, and then to the left, holding for 15-20 seconds on each side. Do this two times on each side.

আপোনাৰ সোঁ কাণখন আপোনাৰ সোঁ কান্ধৰ ফালে আনি, আপোনাৰ মূৰটো লাহেকৈ সোঁফালে হেলনীয়া কৰক, 15-20 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক। বাওঁফালে পুনৰাবৃত্তি কৰক। প্ৰতিটো ফালে 2 বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক।

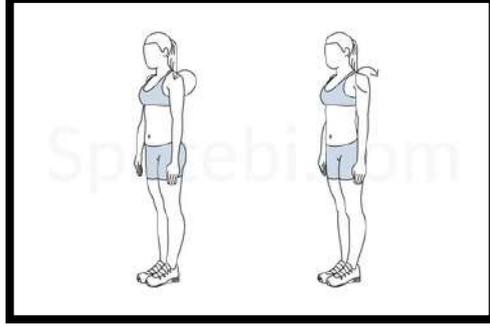


### Shoulder Roll:/কান্ধৰ ঘূৰ্ণন:

Roll your shoulders forward and then backward in a circle.

Do 10 circles in each direction.

পোনকৈ বহক আৰু আপোনাৰ কান্ধ শিথিল কৰক। লাহে লাহে আপোনাৰ কান্ধবোৰ বৃত্তাকাৰ গতিৰে আগলৈ ঘূৰাই দিয়ক। কেইটামান ঘূৰ্ণনৰ পিছত, দিশটো ওলোটাই দিয়ক।  
প্রতিটো দিশত 10 টা ঘূৰ্ণন কৰিব।



### Wrist and Finger Stretches/মণিবন্ধ আৰু আঙুলি প্রসাৰিত:

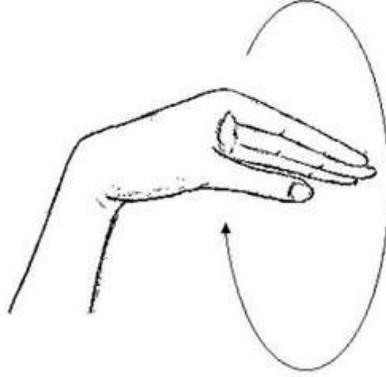
Extend your right arm in front of you, facing your palm up. Use your left hand to gently bend the fingers of your right hand down, feeling stretched across your wrists and arms. Hold for 10-15 seconds. Repeat with your left hand. Do 2 times in each hand.

আপোনাৰ সোঁ বাহু আপোনাৰ সন্মুখত সম্প্রসাৰিত কৰক, হাতৰ তলুৱা ওপৰলৈ মুখ কৰি। আপোনাৰ সোঁ হাতৰ আঙুলিবোৰ তললৈ লাহেকৈ বেঁকা কৰিবলৈ আপোনাৰ বাওঁ হাত ব্যৱহাৰ কৰক, আপোনাৰ মণিবন্ধ আৰু বাহুত প্রসাৰিত অনুভৱ কৰক। 10-15 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক। আপোনাৰ বাওঁ হাতেৰে পুনৰাবৃত্তি কৰক। প্রতিখন হাতত 2 বাৰ কৈ প্রদৰ্শন কৰক।



Make small circles with your wrists, first clockwise and then counterclockwise, for 30 seconds each way.

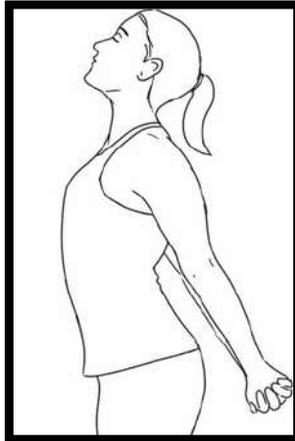
আপোনাৰ বাহুবোৰ আপোনাৰ সন্মুখত ধৰি ৰাখক, হাতৰ তলুৱা তললৈ। আপোনাৰ মণিবন্ধেৰে সৰু বৃত্ত বনাওক, প্ৰথমে ঘড়ীৰ দিশত আৰু তাৰ পিছত ঘড়ীৰ বিপৰীত দিশত। এইটো প্ৰতিটো পথত 30 ছেকেণ্ডৰ বাবে কৰক।



Chest Opener/বুকু মুকলি কৰা:

Clasp your hands behind your back and lift your arms away from your body, feeling a stretch in your chest and shoulders. Hold for 15-20 seconds.

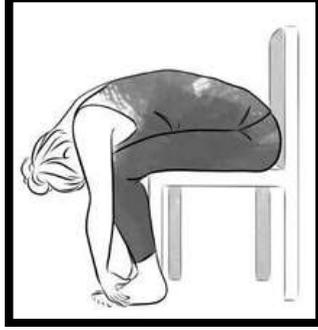
আপোনাৰ হাত পিঠিৰ পিছফালে ধৰি ৰাখা। আপোনাৰ বাহুবোৰ লাহেকৈ আপোনাৰ শৰীৰৰ পৰা আঁতৰাই দিয়ক, আপোনাৰ বুকু আৰু কাঁকত প্ৰসাৰিত অনুভৱ কৰক। 15-20 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক।



## Seated Forward Fold/বহাৰ ভঙ্গীত আগলৈ ভাঁজ কৰক:

Sit at the edge of your chair with your feet flat on the floor. Bend forward and reach for your feet, keeping your back straight. Hold for 15-20 seconds.

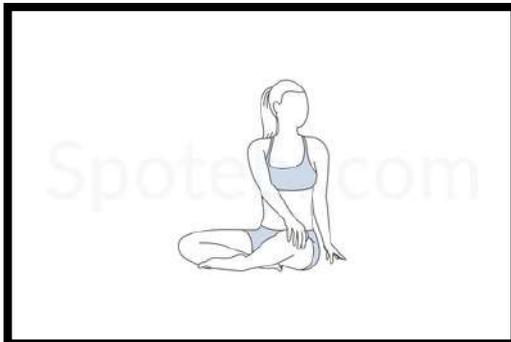
আপোনাৰ ভৰি মজিয়াত সমতল কৰি আপোনাৰ চকীখনৰ কাষত বহক। আপোনাৰ পিঠি পোন ৰাখি, আপোনাৰ কঁকালত নিৰ্ভৰ কৰক আৰু আপোনাৰ হাত আপোনাৰ ভৰিৰ ফালে দিয়ক। 15-20 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক, আপোনাৰ তল পিঠি আৰু হেমষ্ট্ৰিঙত প্ৰসাৰিত অনুভৱ কৰক।



## Spinal Twist/স্পাইনেল টুইষ্ট:

Sit directly on the floor. Place your right hand on your left knee and gently twist your torso to the left. Use your left hand to place it on the floor for support. Hold for 15-20 seconds. Repeat on the other side.

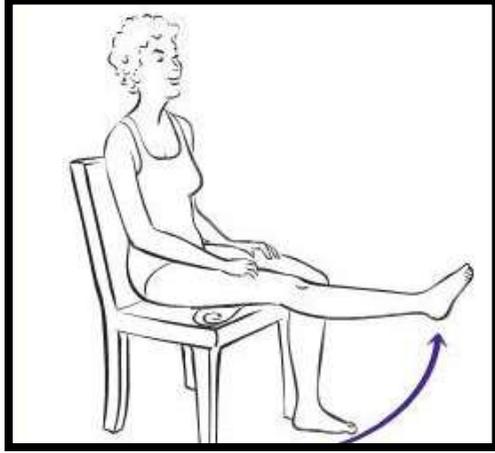
পোনপটীয়াকৈ মজিয়াত বহক। আপোনাৰ সোঁ হাতখন আপোনাৰ বাওঁ আঁঠুত ৰাখক আৰু লাহেকৈ আপোনাৰ খড়টো বাওঁফালে পাক দিয়ক। সমৰ্থনৰ বাবে মজিয়াত ৰাখিবলৈ আপোনাৰ বাওঁ হাত ব্যৱহাৰ কৰক। 15-20 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক। আনফালে পুনৰাবৃত্তি কৰক।



## Knee Extensions/আঁঠুৰ সম্প্ৰসাৰণ:

Stretch your one leg at a time while sitting out and slowly come back down. Do this 10 times for each leg, two times.

বহি থাকোঁতে এবাৰত আপোনাৰ এখন ভৰি প্ৰসাৰিত কৰক আৰু লাহে লাহে তললৈ উভতি আহক।  
প্ৰতিখন ভৰিৰ বাবে 10 বাৰ, দুবাৰ কৈ এনে কৰিব।



## Hamstring Stretch/হেমষ্ট্ৰিঙৰ প্ৰসাৰ:

Stretch your right foot straight in front of you, putting your ankles on the floor. Keep your back straight and push it slightly forward from your waist. You should feel a gentle stretch behind your right leg. Hold for 15-20 seconds. Repeat left.

আপোনাৰ সোঁ ভৰিপোনকৈ আপোনাৰ সন্মুখত প্ৰসাৰিত কৰক, মজিয়াত গোৰোহা দিয়ক। আপোনাৰ  
পিঠি পোন কৰি ৰাখি আপোনাৰ কঁকালৰ পৰা অলপ আগলৈ ঠেলি দিয়ক। আপুনি আপোনাৰ সোঁ ভৰিৰ  
পিছফালে মৃদু প্ৰসাৰ অনুভৱ কৰা উচিত। 15-20 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি ৰাখক। বাওঁফালে পুনৰাবৃত্তি কৰক।



## Ankle Circles/গোৰোহাৰ বৃত্ত: :

Lift one foot slightly and make circles with your ankle, first clockwise and then counterclockwise. Do this 10 times for each foot, in both directions.

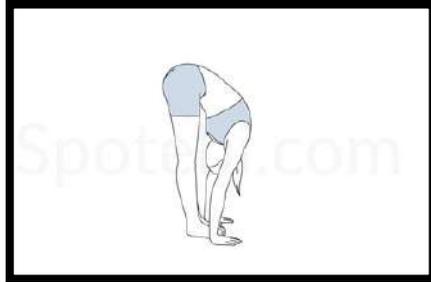
আপোনাৰ সোঁ ভৰিমাটিৰ পৰা অলপ আঁতৰ কৰক। আপোনাৰ গোৰোহাটো বৃত্তাকাৰ গতিত ঘূৰাওক, প্ৰথমে ঘড়ীৰ দিশত আৰু তাৰ পিছত ঘড়ীৰ বিপৰীত দিশত। আপোনাৰ বাওঁ ভৰিৰে পুনৰাবৃত্তি কৰক। প্ৰতিটো দিশত 10 টা ঘূৰণ কৰিব।



## Standing Forward Bend/ষ্টেণ্ডিং ফৰৱাৰ্ড বেণ্ড::

Stand with your feet hip-width apart and bend forward at your hips, reaching for your toes. Do this 10 times on each side, two times.

আপোনাৰ ভৰিৰ কঁকাল-প্ৰস্থ পৃথক কৰি থিয় হওঁক আৰু আপোনাৰ কঁকালৰ ফালে আগলৈ বেঁকা হওঁক, আপোনাৰ ভৰিৰ আঙুলিলৈ যাওঁক। এইটো 10 বাৰ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক



Don't forget to breathe while you do these exercises! They are meant to help you feel better and prevent pain, so enjoy them. We're here to help you stay healthy while you weave!

আপুনি এই ব্যায়ামবোৰ কৰোঁতে উশাহ ল'বলৈ নাপাহৰিব! এইবোৰ আপোনাক ভাল অনুভৱ কৰাত আৰু বিষ প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায় কৰাৰ বাবে, সেয়েহে সেইবোৰ উপভোগ কৰক। আপুনি বয়ন কৰোঁতে আপোনাক স্বাস্থ্যৱান হৈ থকাত সহায় কৰিবলৈ আমি ইয়াত আছোঁ!