

TIPS FOR LIVING A HEALTHIER LIFE/স্বাস্থ্যকৰ জীৱন যাপনৰ বাবে পৰামৰ্শ

Deep Breathing/ গভীৰ উশাহ

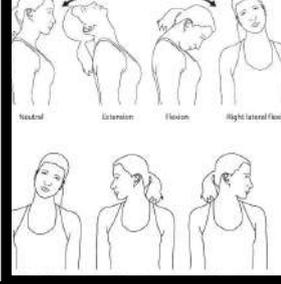
Neck and Shoulders/ডিঙি আৰু কান্ধ

- Slow and deep breathing: inhale for a count of 4, hold for 4, exhale for 4.
- Focus on their breath.



- লেহেম আৰু গভীৰ উশাহ প্ৰদৰ্শন কৰক: 4 গণনাৰ বাবে উশাহ লওঁক, 4 ৰ বাবে ধৰি ৰাখক, 4 ৰ বাবে উশাহ এৰি দিয়ক।
- উশাহত মনোযোগ দিবলৈ নিৰ্দেশ দিয়ক।

- Gently roll your neck & shoulder backward and forward, right and left.
- Loosen your shoulders, and relax their neck.



- আপোনাৰ ডিঙি আৰু কান্ধ পিছফালে আৰু আগলৈ, সোঁ আৰু বাওঁফালে লাহেকৈ ঘূৰাওক।
- কান্ধ টিলা কৰি আৰু ডিঙি শিথিল কৰি দিয়ক।

Arms and Hands

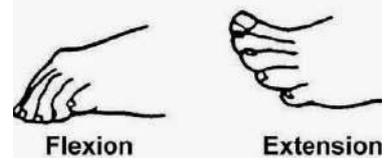
Legs and Feet

- Stretch and keep your fingers and wrists flexible .
- Let go of any stiffness in arms and hands.



- আপোনাৰ আঙুলি আৰু মণিবন্ধ নমনীয় কৰি ৰাখক।
- বাহু আৰু হাতত যিকোনো জঠৰতা এৰি দিয়ক।

- Flex and point your toes, and then relax your legs.
- Let your legs and feet relax as much as possible.



- ভৰিৰ আঙুলিবোৰ ফ্লেক্স আৰু তাৰ পিছত ভৰি শিথিল কৰি দিয়ক।
- যিমান সম্ভৱ ভৰি আৰু আঙুলিবোৰ শিথিল হ'বলৈ দিয়ক।

Back and Torso/পিঠি আৰু ধড়

- Arch your back gently and then relax it.
- Take a deep breath and imagine that your stiffness leaving your body.



- আপোনাৰ পিঠিলাহেকৈ আৰ্ক কৰক আৰু তাৰ পিছত ইয়াক শিথিল কৰক।
- এটা দীঘল উশাহ লওঁক আৰু কল্পনা কৰক যে আপোনাৰ জঠৰতাই আপোনাৰ শৰীৰ এৰি গৈছে

Full Body Relaxation সম্পূৰ্ণ শৰীৰৰ শিথিলতা

“Relaxation is like a break for your body and mind. It helps you feel calm when you're stressed. Take deep breaths, close your eyes, or do something you like to relax. It makes you feel better and happier.”
“শিথিলতা আপোনাৰ শৰীৰ আৰু মনৰ বাবে বিৰতিৰ দৰে। যেতিয়া আপুনি চাপত থাকে ই আপোনাক শান্ত অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে। গভীৰ উশাহ লওঁক, চকু বন্ধ কৰক, বা আপুনি আৰাম কৰিব বিচৰা কিবা এটা কৰক। ই আপোনাক ভাল আৰু সুখী অনুভৱ কৰায়।”

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
Project Exe., Mitali Das Talukdar

PI, Prof. Samrat Mukhopadhyay
Consultant, Mr. Dhiraj Thakuria