

# উচ্চ ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ স্বাস্থ্যকৰ হৃদযন্ত্ৰৰ পৰিৱৰ্তন আৰম্ভ কৰক



চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰক



চিগাৰেট বিহীন জীৱন



ভালদৰে শোৱা



স্বাস্থ্যকৰ ওজন বজাই ৰাখিব



হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ



স্বাস্থ্যৱান হৃদযন্ত্ৰৰ বাবে ব্যায়াম



এইসকল নিৰ্মাতাসকলৰ পৰা এক ৰোগী সমৰ্থন প্ৰচেষ্টা

**EmbetaXR**  
Metoprolol Succinate 12.5/25/50/75/100mg  
Extended Release Tablets

**Embeta-TM** 25/50  
Metoprolol Succinate Extended Release 25/50mg & Telmisartan 40mg Tablets

**VECTOR**  
A Division of INTAS

**INTAS**



# মেনাচ চাপ

## লেহেম কৰা

অন্তিম মুহূৰ্তৰ খৰখেদা নহ'বলৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ বস্তুবোৰ পৰিকল্পনা কৰক।

## বেছিকৈ শুৱক

7 ৰ পৰা 9 ঘণ্টা শুৱক। অনিদ্রাৰ বিৰুদ্ধে যুঁজিবলৈ, ধ্যান কৰক আৰু বিভিন্ন কাম-কাজ কৰক।

## চিত্তা কম কৰক

নিজকে অলপ জিৰণী দি কেৱল শ্বাস-প্ৰশ্বাসত মনোযোগ দিয়ক।

## বেছিকৈ হাঁহক।

হাঁহিয়ে আমাক ভাল অনুভৱ কৰায়। আপুনি অকলে থাকিলেও জোৰেৰে হাঁহিব।

## যোগাযোগত থাকক

বন্ধু বনাওক আৰু পৰিয়ালৰ সৈতে সম্পৰ্ক বজাই ৰাখক।

## সংগঠিত হওক

আপোনাৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কামবোৰত মনোযোগ দিয়াত সহায় কৰিবলৈ "কৰিবলগীয়া কামৰ" তালিকা ব্যৱহাৰ কৰক

## ঘূৰাই দিয়াৰ অনুশীলন কৰক

বন্ধুবৰ্গ, সহকৰ্মীসকলক সহায় কৰক বা সম্প্ৰদায়ৰ কামত যোগান কৰক।

## প্ৰতিদিনে সক্ৰিয় হৈ থাকক

ব্যায়ামে মানসিক আৰু শাৰীৰিক উত্তেজনা উপশম কৰিব পাৰে।

## বেয়া অভ্যাস ত্যাগ কৰক

অত্যধিক সুৰা, ধপাত বা কেফেইনে বক্তচাপ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।



# ধোঁৱা মুক্ত জীৱন জীয়াওক



## ত্যাগ কৰাৰ পৰিকল্পনা

1. ধূমপান এৰাৰ বাবে তাৰিখ নিৰ্ধাৰণ কৰক
2. পৰিয়াল, বন্ধু আৰু সহকৰ্মীৰ পৰা সমৰ্থন প্ৰাপ্ত কৰক
3. ধূমপান কৰাৰ আগতে আহাৰ গ্ৰহণ কৰাৰ পিছত 10-15 মিনিট অপেক্ষা কৰক। সময় 5 মিনিটকৈ বঢ়াই যাওঁক যাতে আপুনি 30 মিনিটলৈকে ধূমপান নকৰে।
4. আপোনাৰ চিগাৰেটৰ বিকল্প চিনাক্ত কৰক

## ধূমপানৰ আগ্ৰহ পৰিহাৰ কৰাৰ পৰামৰ্শ

1. এৰি দিয়াৰ পিছত প্ৰথম কেইসপ্তাহমানৰ বাবে মদ্যপান ত্যাগ কৰি চাহ বা কফিলৈ সলনি কৰক
2. ত্যাগৰ তাৰিখৰ পিছত কমেও 10 দিনৰ বাবে ধূমপান কৰা লোকৰ পৰা আঁতৰি থাকক
3. যেতিয়া অকলে থাকে, বা আমনি লাগে ক্ৰছৱৰ্ড পাজল বা চুডোকু খেলক
4. খোজ কঢ়া আৰু নিয়মীয়া ব্যায়ামৰ সৈতে সক্ৰিয় হওক

# ভালদৰে শুৱক



## 1. দিনত বহুসময়লৈকে শুৱাটো পৰিহাৰ কৰক

দিনত বহুপৰলৈকে শুই থাকিলে ৰাতি টোপনিৰ বাবে বিচনাত বাগৰ সলাই থাকিব লাগিব, যাৰ ফলত টোপনিৰ সময়সূচীত ব্যাহত হ'ব পাৰে

## 2. কেফেইন বাদ দিয়ক

টোপনিৰ ব্যাঘাত পৰিহাৰ কৰিবলৈ, আপোনাৰ কেফেইন সেৱন ৰাতিপুৱাৰ সময়ত সীমিত ৰাখিব। আবেলি 2:00 বজাত কাট-অফ সময় ৰাখক

## 3. ৰাতিৰ আহাৰৰ পিছত সুৰাপান ত্যাগ কৰক

শোৱাৰ চাৰিৰ পৰা ছয় ঘণ্টাৰ ভিতৰত সুৰা পান কৰিলে আপোনাক টোপনিৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ পৰ্যায়ত উপনীত হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰে।

## 4. গতিশীল হওক

ব্যায়ামৰ জৰিয়তে আপোনাৰ টোপনি ভাল কৰাৰ বাবে, ৰাতিপুৱা ব্যায়ামৰ বাবে দৈনন্দিন বুটিন বনাই লওঁক।

## 5. ৰাতি লাইটবোৰ ম্লান কৰক

সন্ধিয়াই আপোনাৰ টিভি, ফোন বা কম্পিউটাৰ স্ক্ৰীণৰ পৰা আঁতৰি আহক,। আপুনি বিচনাৰ বাবে

সাজু হোৱাৰ পিছত, অবাঞ্ছিত পোহৰ নপৰিবৰ বাবে নিশা টোপনি বা ব্লেকআউট শ্বেডৰ বাবে চকুৰ মাস্ক ব্যৱহাৰ কৰক

## 6. শীতল ৰাখক

যদি আপোনাৰ শোৱা কোঠা অত্যধিক গৰম হয়, ই আপোনাৰ শৰীৰক ঠাণ্ডা কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তাত বাধা দিব পাৰে, ৰাতি আৰামদায়ক হৈ থকাৰ সময়ত শীতল (বা গৰম) ৰখাৰ এক উৎকৃষ্ট উপায় হৈছে উশাহ ল'ব পৰা, ওজনযুক্ত কম্বল ব্যৱহাৰ কৰা।

## 7. এটা ৰীতি-নীতিৰে সৈতে আৰাম কৰক

গৰম পানীৰে গা ধোৱাৰ পিছত শোৱাৰ আগতে খোজ কাঢ়ি আৰু শোৱাৰ আগতে পঢ়া বা শান্ত সংগীত শুনা আদিৰ দৰে এক নিয়ম বনাই লৈ আপোনাৰ শৰীৰক শিথিল হোৱাত সহায় কৰক।

## 8. বিচনাত এনেই বাগৰি থকা পৰিহাৰ কৰক

যদি আপুনি টোপনি নাহে, তাত বিচনাত মিচাঁতে বাগৰ সলাই নাথাকিব। তাৰ সলনি, উঠক আৰু আৰাম কৰক, যেনে কিতাপ এখন পঢ়া বা আপুনি পুনৰ শুবলৈ সাজু নোহোৱালৈকে অলপ সময় পোহৰৰ পৰা আঁতৰি থাকক।



# স্বাস্থ্যকৰ ওজন বজাই ৰাখিব আৰু সঠিকভাৱে খাব

## সন্তুলিত আহাৰ বাছনি কৰক

সম্পূৰ্ণ স্বাস্থ্যকৰ শস্য, কম প্ৰ'টিন, ফল আৰু পাচলি আৰু চৰ্বি থকা বস্তু খাব

## অংশ নিয়ন্ত্ৰণ অনুসৰণ কৰক

অপ্ৰয়োজনীয় ওজন বঢ়া পৰিহাৰ কৰিবলৈ মজলীয়া হাৰত আহাৰ খাওঁক।

## লেবেলটো সঠিকভাৱে পঢ়ক

চ'ডিয়াম/চেনী/চৰ্বিৰ পৰিমাণ অধিক থকা খাদ্য সামগ্ৰী চিনাক্ত কৰক যাতে আপুনি ইয়াৰ সলনি স্বাস্থ্যকৰ বিকল্প বাছনি কৰিব পাৰে।

## অত্যধিক সংসাধিত খাদ্য পৰিহাৰ কৰিব

বেছিভাগ সংসাধিত খাদ্য কম পুষ্টিকৰ হয় কিয়নো সেইবোৰত উচ্চ পৰিমাণৰ নিমখ/চেনী/চৰ্বি থাকে

## নিমখ খোৱা ক্ৰমান্বয়ে হ্ৰাস কৰক

ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে উন্নত সোৱাদৰ বাবে বনৌষধি আৰু মচলাৰ সৈতে পৰিকল্পিত কিছুমান কম ছ'ডিয়ামৰ বিকল্প বা খাদ্য সামগ্ৰী গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। পিছত সময়ৰ লগে লগে লৱণৰ ওপৰত সামগ্ৰিক নিৰ্ভৰশীলতা হ্ৰাস কৰিব।

## নিজকে সদায় হাইড্ৰেটেড ৰাখিব

নিয়মীয়া পানী গ্ৰহণৰ জৰিয়তে হাইড্ৰেটেড হৈ থাকিব

## দীৰ্ঘম্যাদী স্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তন গ্ৰহণ কৰক

মজলীয়া পৰিমাণৰ সন্তুলিত আহাৰৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া স্থিৰ খাদ্যাভ্যাস অনুসৰণ কৰক

# স্বাস্থ্যকৰ হৃদযন্ত্ৰৰ বাবে ব্যায়াম

**ৱাৰ্ম-আপ** আপুনি অব্যাহত ৰখাৰ আগতে আপোনাৰ হৃদস্পন্দনৰ হাৰ বৃদ্ধি আৰু গৰম হোৱা অনুভৱ কৰা উচিত

## বাছ বৃত্তসমূহ

ভৰি অলপ আঁতৰাই থিয় হওঁক আৰু বাহুবোৰ পোনপটীয়াকৈ কাষলৈ ওলাই লওঁক। বৃত্তাকাৰ গতিত বাহুটা ঘূৰাওঁক



ব্যৱহৃত পেশী

30 টা বৃত্ত কৰক

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** সৰু ক্ৰুত বৃত্ত বা ডাঙৰ ক্ৰুত বৃত্ত চেটা কৰক বা ক্ৰুত বৃত্ত বিত কৰক বা বাহু ওপৰলৈ আৰু তললৈ ফৰফৰাই দিয়ক।

## ঠাইতে দৌৰি থাকক

আপুনি গৰম অনুভৱ নকৰালৈকে বা হৃদস্পন্দনৰ হাৰ বৃদ্ধি নোহোৱালৈকে আপুনি যিমান পাৰে সিমান ক্ৰুতগতিত সেই স্থানত দৌৰিব



ব্যৱহৃত পেশী

30 60 ছেকেণ্ডৰ বাবে লাহে লাহে গণনা কৰক

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** ওখ আঁঠুৰে ঠাইতে দৌৰিবলৈ চেটা কৰক বা আপোনাৰ ভৰিৰে আপোনাৰ তলত লাট মাৰক।

## প্ৰসাৰিত

প্ৰতিটো ফালে এৰাবৈকে খৰি বাহক আৰু 30 ছেকেণ্ডলৈ গণনা কৰক।



ট্ৰাইচেপচ

চতুৰ্ভুজ

হেমাঙিঙ

বাইচেপচ

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** প্ৰসাৰণ কাৰ্যকৰী হ'বলৈ প্ৰতিটো প্ৰসাৰণ 30 ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি বাহক।

## বাছসমূহ

### ট্ৰাইচেপচ DIPS

আপোনাৰ কিমান পৰা আঁতৰত মুখ কৰক, আপোনাৰ পিছফালে কিমান হাত বাহক। আপোনাৰ ভৰি পোন কৈ বাহক, আপোনাৰ বাহু পোন কৰি ওপৰলৈ তেলি দিয়ক আৰু তলপিঠি তললৈ বাহক



ব্যৱহৃত পেশী

10 বাৰকৈ 2 টা বাৰ কৰক

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** একেটা ব্যায়াম কৰি থাকক কিন্তু এখন ভৰি মাটিৰ পৰা উঠাই দিয়ক।

### ৱাল পুছ- আপ

বেৰ ফালে অলপ পিছফালে থিয় হওঁক, দুয়োহাত হাত কাছৰ স্তৰত বেৰত বাহক। পুছ আপ স্থিতিত বেৰত তেলি দিয়ক আৰু আৰম্ভণি স্থিতিলৈ ঘূৰি আহক।



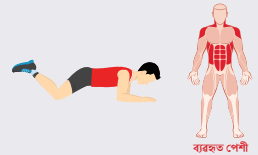
ব্যৱহৃত পেশী

10 বাৰকৈ 2 টা বাৰ কৰক

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** মজিয়াত আধা সৈন্য। আপোনাৰ আঁঠুৰ ওপৰত পুছ-আপ স্থিতিত আৰম্ভ কৰক। আপোনাৰ কিলাকুটি বেকা কৰি মাটিত হেঁচি দিয়ক।

### হাফ প্লেংক

কিলাকুটি আৰু আঁঠু মাটিত স্পৰ্শ কৰি মাটিত পঠালি স্থিতিত আৰম্ভ কৰক। এই স্থিতিটো ধৰি বাহক।



ব্যৱহৃত পেশী

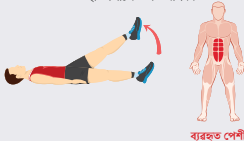
60 ছেকেণ্ডৰ বাবে লাহে লাহে গণনা কৰক

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** মাটিত কিলাকুটি আৰু ভৰিৰে প্লেংক স্থিতিত আৰম্ভ কৰক। এই স্থিতিটো ধৰি বাহক।

## মূল

### ফ্ল্যাটাৰ কিক

ভৰি পোন কৈ বামি পিঠি পেলাই শুই থাকক। সৰু কিকবোৰ ওপৰলৈ আৰু তললৈ কৰিব। \*যদি আপোনাৰ পিঠিৰ সমস্যা আছে তেন্তে আপোনাৰ হাত পিঠিৰ তলত বাহক।



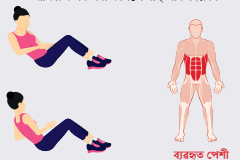
ব্যৱহৃত পেশী

2 টা বাৰকৈ 40 কিক কৰক

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** ক্ৰুতগতিত লাখি মাৰিবলৈ চেটা কৰক বা ডাঙৰ কিক কৰিবলৈ চেটা কৰক।

### বাছিয়ান টুইষ্ট

আঁঠু বেকা কৰি আঁৰ ভৰি মাটিত সমতল কৰি বহিবলৈ আৰম্ভ কৰক। আপোনাৰ ট্ৰাংকটো চাবিওফালে আনি চিকলৰ পৰা কাষলৈ বাছ পাক দিয়ক।



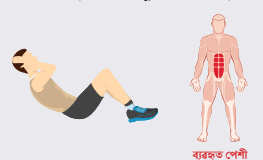
ব্যৱহৃত পেশী

10 বাৰকৈ 2 টা বাৰ কৰক

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** মজিয়াৰ পৰা ভৰি আঁতৰাই একেটা ব্যায়াম চেটা কৰক।

### ফ্ৰাঞ্চ

আঁঠু বেকা কৰি পিঠি দি শুই থাকক, আপোনাৰ ভৰিৰ সন্মুখত হাত বাহক, ভৰিৰ ওপৰলৈ পিছলাই দিয়ক আৰু পেট খামুচি ধৰক (এইটো এটা সৰু চলাচল হ'ব লাগে)



ব্যৱহৃত পেশী

20 বাৰকৈ 2 টা বাৰ কৰক

**পৰৱৰ্তী স্তৰ:** একেটা ব্যায়াম সম্পূৰ্ণ কৰক, অৱশ্যে, আপোনাৰ ভৰিবোৰ উলম্বাৰে আকাশলৈ দি বাহক।