

હાયપરટેન્શનને નિયંત્રિત કરવા માટે સ્વસ્થ ફેરફારો કરવાનું શરુ કરો



તણાવને નિયંત્રિત કરો



ધુમ્રપાન છોડો



સારી ઊંઘ લો



સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખો



હૃદય માટે સ્વસ્થ આહાર



સ્વસ્થ હૃદય માટે વ્યાયામ



ના નિર્માતાઓ તરફથી દર્દી માટે સહાયક પહેલ

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

તણાવનું સંચાલન કરો

તમારું કામ આરામથી કરો

છેલ્લી ક્ષણે હડબડી ટાળવા માટે મહત્વપૂર્ણ બાબતોનું આયોજન કરો.

વધુ ઊંઘ લો

7 થી 9 કલાક ઊંઘો. અનિદ્રા સામે લડવા માટે, માઇન્ડફુલનેસ તકનીક અપનાવો અને પ્રવૃત્તિઓ કરો.

ચિંતા ઓછી કરો

તમારી જાતને બ્રેક આપો અને આરામની ક્ષણો માણો.

વધુ હસો

હસવાથી આપણને સાડું લાગે છે. તમે એકલા હોવ ત્યારે પણ મોટેથી હસો.

સંપર્કમાં રહો

મિત્રો બનાવો અને પરિવાર સાથે સંપર્કમાં રહો

તમામ કાર્યો વ્યવસ્થિત રીતે કરો

તમારા સૌથી મહત્વપૂર્ણ કાર્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તમારી સહાય કરવા માટે "ટુ-ડુ" લિસ્ટનો ઉપયોગ કરો

પાછું આપવાની પ્રેક્ટિસ કરો

મિત્રો, સાથીદારોને મદદ કરો અથવા સમાજના કાર્યમાં જોડાઓ.

દરરોજ સક્રિય રહો

વ્યાયામથી માનસિક અને શારીરિક તણાવ દૂર થઈ શકે છે.

ખરાબ ટેવો છોડી દો

વધુ પડતો દારૂ, તમાકુ અથવા કેફીન બ્લડ પ્રેશર વધારી શકે છે.



સિગરેટ પીવાનું બંધ કરો



સિગરેટ છોડવાની યોજના

1. સિગરેટ છોડવાની તારીખ નિર્ધારિત કરો
2. પરિવાર, મિત્રો અને સહકાર્યકરોનો સહયોગ મેળવો
3. સિગરેટ પિતા પહેલા જમ્યા પછી 10-15 મિનિટ રાહ જુઓ. 5 મિનિટનો સમય વધારવા જાઓ જેથી સિગરેટ છોડવાની તારીખ આવે ત્યારે તમે 30 મિનિટ સુધી ધૂમ્રપાન ન કરતા હોવ.
4. સિગારેટના બદલામાં શું ખાવું/પીવું તે ઓળખો

સિગરેટ પીવાની ઈચ્છા ટાળવા માટેની ટીપ્સ અરજ

1. દારૂ છોડ્યા પછી પ્રથમ થોડા અઠવાડિયા માટે તેનું સેવન ટાળો, યા અથવા કોફી પર સ્વિચ કરો
2. સિગરેટ છોડવાની તારીખ પછી ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ ધુમ્રપાન કરનારાઓથી દૂર રહો
3. જ્યારે એકલા અથવા બોર થાવ ત્યારે કોસવર્ડ પઝલ અથવા સુડોકુ રમો
4. વોકિંગ અને નિયમિત કસરત સાથે સક્રિય બનો

પર્યાપ્ત ઊંઘ લો



1. દિવસના સમયે ઓછું સુવો

દિવસના સમયે વધારે સમય સુતા રહેવાથી તમે રાત્રે સુઈ શકતા નથી, જેનાથી સ્લીપ શેડ્યુલને ખલેલ પહોંચે છે.

2. કેફીન ઊંડો

ઊંઘમાં વિક્ષેપ ટાળવા માટે, તમારા કેફીનના સેવનને સવારના કલાકો સુધી મર્યાદિત કરો. બપોરે 2:00 ના કટ-ઓફ સમયને વળગી રહો.

3. રાત્રિભોજન પછી ઘણું પીવાનું ઊંડો દો

સૂવાના સમય પહેલા ચારથી છ કલાકની અંદર ઘણું પીવાથી તમે ઊંઘના મહત્વના તબક્કા સુધી પહોંચી શકતા નથી.

4. સક્રિય રહો

વ્યાયામ દ્વારા તમારી ઊંઘ સુધારવા માટે, સવારના વ્યાયામ કરો

5. રાત્રે લાઇટ્સ મંદ કરો

સાંજે સ્ક્રીનથી દૂર જાઓ, પછી ભલે તે ટીવી હોય, ફોન હોય કે કમ્પ્યુટર હોય. એકવાર તમે સુવા માટે તૈયાર થઈ જાઓ, પછી અનિચ્છનીય પ્રકાશને રોકવા માટે રાત્રે ઊંઘ માટે આય માસ્ક અથવા બ્લેકઆઉટ શેડ્સનો ઉપયોગ કરો.

6. વાતાવરણ ઠંડુ રાખો

જો તમારો બેડરૂમ ખૂબ ગરમ હોય, તો તે તમારા શરીરને ઠંડું કરવાની જરૂરિયાતમાં દખલ કરી શકે છે. રાત્રે આરામદાયક રહેવાની સાથે ઠંડક (અથવા ગરમ) રાખવાની એક સરસ રીત છે યોગ્ય અને હળવા ધાબળાનો ઉપયોગ કરવો.

7. એક આદત અપનાવો

રાત્રે સુતા પહેલા ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું અને સૂતા પહેલા શાંત સંગીત સાંભળવું અથવા પુસ્તકો વાંચવા જેવી આદતો તમારા શરીરને આરામ કરવામાં મદદ કરે છે.

8. આડા પડ્યા ન રહો

જો તમને નીંદર ન આવતી હોય તો એમનેમ પડ્યા ન રહો. તેના બદલે, ઉઠો અને આરામ કરો, જેમ કે જ્યાં સુધી તમે ફરીથી સૂવા માટે તૈયાર ન થાઓ ત્યાં સુધી કોઈ પુસ્તક વાંચવું અથવા થોડા હળવા સ્ટ્રેચ કરવા.



સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખો અને યોગ્ય ખોરાક લો

સંતુલિત આહાર પસંદ કરો

આખા અનાજ, લીન પ્રોટીન, ફળો અને શાકભાજી અને ચરબીના સ્વસ્થ સ્ત્રોતો પસંદ કરો

પોરશન કંટ્રોલ અનુસરો

વજનમાં બિનજરૂરી વધારો ટાળવા માટે મધ્યમ પ્રમાણમાં આહાર લો..

લેબલ યોગ્ય રીતે વાંચો

સોડિયમ/ખાંડ/ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય તેવી ખાદ્ય વસ્તુઓને ઓળખો જેથી કરીને તમે તેના બદલે તંદુરસ્ત વિકલ્પો પસંદ કરી શકો.

ઉચ્ચ પ્રોસેસ્ડ ફૂડ્સ ટાળો

મોટાભાગના પ્રોસેસ્ડ ફૂડ્સ ઓછા પૌષ્ટિક હોય છે કારણ કે તેમાં મીઠું/ખાંડ/ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

ધીમે ધીમે મીઠાનું સેવન ઓછું કરો

તેના બદલે વધુ સારા સ્વાદ માટે અમુક ઓછા સોડિયમવાળા વિકલ્પો અથવા જડીબુટ્ટીઓ અને મસાલાઓ સાથે પકવેલી ખાદ્ય વસ્તુઓ પસંદ કરો. સમય જતાં મીઠા પર એકંદરે અવલંબન ટાળો.

તમારી જાતને હંમેશા હાઇડ્રેટેડ રાખો

નિયમિત પાણી પીવાથી હાઇડ્રેટેડ રહો

જીવનશૈલીમાં લાંબા ગાળાના સ્વસ્થ ફેરફારો અપનાવો

મધ્યમ પોર્શન સાઈઝ સાથે સંતુલિત ભોજન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા સાતત્યપૂર્ણ આહારની આદતો અનુસરો

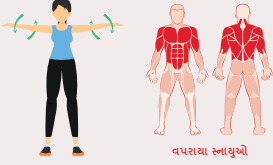
स्वस्थ हृदय माटे कसरत करो



वोर्म-अप कसरत थालु पहेला तमारे तमारा हृदयना धबकाव वधता अने जोशथी बरेला होवा जोछेय

आर्म सर्कल्स

पगने सहजे दूर रापी अने हाथ सीधा बाजूचो तरक रापीने ठेला र्हे. गोलोकार गतिमां हाथ क्हेरवो



वपराया स्नायुचो

30 आर्म सर्कल्स करो

आगळु स्तर: स्मोल झस्ट सर्कल्स अथवा बिग झस्ट सर्कल्सनो प्रयास करो अथवा बिग झस्ट सर्कल्स अथवा इलेपिंग आर्मस अप येन्ड डाउन करो.

रनिंग ओन स्पोट

ज्यां सुपी तमे जोश न अनुसवो अथवा हृदयना धबकारामां वधारे न थाय त्यां सुपी शक्य तेठवी उडपथी स्थान पर टोडो



वपराया स्नायुचो

30 सेकन्ड माटे धीमे धीमे गळतरी करो

आगळु स्तर: धंठण उंचा करीने स्थान पर टोडवानो प्रयास करो अथवा तमारा पगथी तमारा पगना तगिचेथी लात मारो.

स्ट्रेचीस

दरेक बाजूचे स्ट्रेचने पकडी रापी अने 30 सेकंड सुपी गळतरी करो.

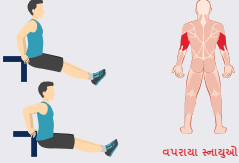


आगळु स्तर: दरेक स्ट्रेचने 30 सेकन्ड माटे पकडी रापी जेथी स्ट्रेच असरकारक बने.

आर्मस

झल्लेप डिथ

तमारा पदंगथी दूर र्हे, तमारा हाथ, तमारी पाछण पदंग पर मुक्के. तमारा पगने सीधा बहार रापी, तमारा हाथने सीधा करीने उपर दबाव करो अने पीठने नीचे करो



वपराया स्नायुचो

10 वधतना 2 लोट करो

आगळु स्तर: ये ज कसरत करवानो प्रयास करो परंतु जमीन परथी चेड पग उपाडीने

वोल पुश- थुपीचेस

दिवाल तरक मोडे रापीने ठेला र्हे, बने हाथने भवनां स्तर दिवाल पर मुक्के. पुश अप पोजिशनमां दिवाल तरक दबाव करो अने शड्यातनी पोजिशनमां पाछा आवो.



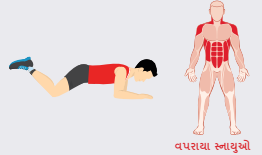
वपराया स्नायुचो

10 वधतना 2 लोट करो

आगळु स्तर: जमीन पर झळ पुश-अप करो. तमारा धंठण पर वेसो अने पुश-अप पोजिशनथी शू करो. तमारी कोणीने वाणीने जमीन पर दबावो.

हाङ प्लान्क

कोपी अने धंठण जमीनने स्पश्टी ये रीते जमीन पर प्लान्क पोजिशनथी शू करो. आ पोजिशन पकडी रापी.



वपराया स्नायुचो

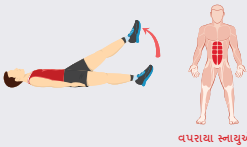
60 सेकन्ड माटे धीमे धीमे गळतरी करो

आगळु स्तर: जमीन पर कोपी अने पग वडे प्लान्क पोजिशनमां पारेल करो. आ पोजिशन पकडी रापी.

कोर

इलटर डिक्स

तमारी पीठ पर पग सीधा करीने सुछे जचो. उपर अने नीचे नानी-नानी लात मारो
*जे तमने पीठनी समस्य हाथ तो तमारी पीठ नीचे हाथ रापी.



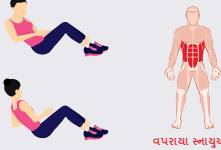
वपराया स्नायुचो

40 डिक्सना 2 लोट करो

आगळु स्तर: उडपथी लात मारवानो अथवा मोटी लात मारवानो प्रयास करो.

रशियन ट्विस्ट

धंठण वाणीने अने पग जमीन पर सपाट रापीने बेसवाथी शड्यात करो. तमारा थडने आडुभाजू लावीने बाजूथी बाजू तरक हाथने ट्विस्ट करो.



वपराया स्नायुचो

10 वधतना 2 लोट करो

आगळु स्तर: जमीन परथी पग उंचा रापीने समान कसरत करवानो प्रयास करो.

कंचेस

धंठण वाणीने पीठ पर सुछे जचो, तमारा पगनी आगळ तमारा हाथ हाथ रापी, हाथ उंचेपर अने नीचे करो अने पेटने वावी (आ येके नानी मुवयेन्ट होवी जोछेय)



वपराया स्नायुचो

20 वधत 2 लोट करो

आगळु स्तर: ये ज कसरत पूळुं करो, जो के, तमारा पगने आडाश तरक ठेला रापी.