

ഹൈപ്പർടെൻഷൻ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഹെൽത്തി ഹാർട്ട് ചേഞ്ച്സ് ആരംഭിക്കൂ



സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കൂ



പുക രഹിതമായി ജീവിക്കാം



നന്നായി ഉറങ്ങൂ



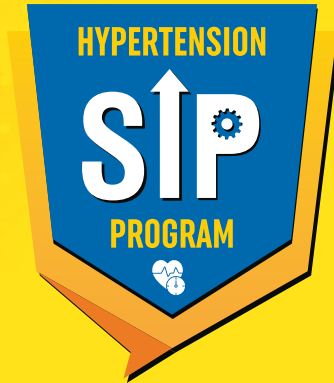
ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തൂ



ഹൃദയാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം



ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനായുള്ള വ്യായാമം



ഇനിപറയുന്നവയുടെ നിർമ്മാതാക്കളിൽ നിന്നുള്ള രോഗികൾക്കായുള്ള പിന്തുണാ സംരംഭം

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





സ്ത്രൈനാശനം മാനേജ് ചെയ്യാം

വേഗത കുറയ്ക്കാം

എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മുൻകൂട്ടി പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവസാന നിമിഷത്തിലുണ്ടാകുന്ന ധൃതി കുറയ്ക്കാം

കൂടുതൽ സമയം ഉറങ്ങാം

7 മുതൽ മണിക്കൂർ സമയമെങ്കിലും ഉറങ്ങാം. ഉറക്കമില്ലായ്മയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സജീവമാണ് പ്രവർത്തനക്ഷമമായും തുടരുന്നത് ശീലമാക്കാം

ആശങ്കകൾ കുറയ്ക്കൂ

ഒരു ബ്രെയ്ക്ക് എടുക്കൂ. ഒരല്പം വിശ്രമിക്കൂ

കൂടുതൽ ചിരിക്കാം

ചിരിക്കുന്നത് നമ്മുടെ മനസ്സിന് സന്തോഷം നൽകുന്ന ഒന്നാണ്. ഉറക്കെ ചിരിക്കൂ, നിങ്ങൾ തനിച്ചാണെങ്കിലും

ബന്ധങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കൂ

സൗഹൃദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കൂ, നിങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങളുമായി അടുത്ത ബന്ധം സൂക്ഷിക്കൂ

ആസൂത്രിതമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യൂ

നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനായി ഒരു 'റ്റു ഡു' 'ലിസ്റ്റ്' ഉണ്ടാക്കാം.

ഉപകാരപ്രദമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

സൗഹൃദത്തുക്കളെയോ കൂടെയുള്ളവരെയോ സഹായിക്കാം, സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കു ചേരാം

എല്ലാ ദിവസവും സജീവമായി തുടരൂ

വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ടെൻഷൻ കുറയ്ക്കാനാകും

ദൃശ്യീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കൂ

അമിതമായ മദ്യപാനം, പുകയില ഉപയോഗം അല്ലെങ്കിൽ കാഫീൻ എന്നിവ രക്ത സമ്മർദ്ദം കൂട്ടാനിടയാക്കും

പുകയില്ലാത്ത ജീവിതം



ശീലം അപേക്ഷിക്കുന്നതിനായി പ്ലാൻ ചെയ്യാം

1. ഉപേക്ഷിക്കാനായി ഒരു തിയ്യതി തീരുമാനിക്കാം
2. കൂട്ടംബത്തിൽ നിന്നും, സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും, സഹജീവനക്കാരിൽ നിന്നും പിന്തുണ ആവശ്യപ്പെടാൻ
3. ഭക്ഷണശേഷം പുകവലിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ 10-15 നിമിഷങ്ങൾ വെയ്റ്റ് ചെയ്യാം. ഈ സമയം 5 നിമിഷങ്ങൾ വീതം വർദ്ധിപ്പിക്കാം. ഉപേക്ഷിക്കുന്ന ദിവസമാകുമ്പോഴേക്കോ ഈ സമയം 30 മിനിറ്റ് വരെയൊക്കെ വർദ്ധിപ്പിക്കാം
4. നിങ്ങളുടെ സിഗററ്റുകൾക്ക് പകരമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നവ കണ്ടെത്തൂ

പുകവലിക്കാനുള്ള ചോദന മാറ്റുന്നതിനുള്ള ടിപ്പ്സ്

1. ഉപേക്ഷിച്ചതിന് ശേഷമുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ മദ്യം ഒഴിവാക്കി പകരം കാപ്പിയോ ചായയോ കുടിക്കാം
2. നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച ദിവസം മുതൽ കുറഞ്ഞത് 10 ദിവസങ്ങൾ വരെയെങ്കിലും പുകവലിക്കുന്നവരിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കുക
3. നിങ്ങൾ തനിച്ചാകുമ്പോൾ വിരസത അനുഭവപ്പെടുന്നെങ്കിൽ പദ്രംഗമാ സുഡോക്കുവോ കളിക്കാം
4. നടത്തം, സ്ഥിരമായ വ്യായാമം എന്നിവയിലൂടെ സജീവമായി തുടരാം



നന്നായി ഉറങ്ങുക



1. നീണ്ട പകൽ ഉറക്കങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക

പകൽ കൊടുത്താൽ സമയം ഉറങ്ങുന്നതിലൂടെ രാത്രിയിൽ ഉറക്കം വരാതെ മണിക്കൂറുകളോളം കട്ടിലിൽ തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും കിടക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു. അതുവഴി ഉറക്കത്തിന്റെ സമയക്രമം തന്നെ അലോസരപ്പെടുന്നതാണ്

2. കഫീൻ ഒഴിവാക്കുക

ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടാതിരിക്കാൻ, നിങ്ങളുടെ കഫീൻ ഉപഭോഗം രാവിലെ മാത്രമായി പരിമിതപ്പെടുത്തുക. വൈകുന്നേരത്ത് 2:00pm എന്ന കട്ട്-ഓഫ് സമയം പാലിക്കുക

3. അത്താഴത്തിന് ശേഷമുള്ള മദ്യപാനം അഴിവാക്കുക

ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപുള്ള നാലോ ആറോ മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ മദ്യം കഴിക്കുന്നത് ഉറക്കത്തിന്റെ സുപ്രധാന ഘട്ടങ്ങളിലേക്ക് എത്തുന്നതിന് തടസ്സമായേക്കാം

4. ചലനം മെച്ചപ്പെടുത്തുക

വ്യായാമത്തിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഉറക്കം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്, വ്യായാമങ്ങൾ രാവിലെത്തേയ്ക്ക് ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്യുക

5. രാത്രിയിൽ ലൈറ്റുകൾ ഡിം ചെയ്യുക

നിങ്ങളുടെ ടിവിയിലോ ഫോണോ കമ്പ്യൂട്ടറോ ആയാലും, വൈകുന്നേരം സ്ക്രീനുകളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുക. നിങ്ങൾ ഉറങ്ങാൻ

തയ്യാറായിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് ഒരു ഐ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അനാവശ്യ വെളിച്ചം തടയാൻ രാത്രിയിൽ കറുപ്പ് ഷെഡ്യൂൾ ഉപയോഗിക്കുക

6. തണുപ്പ് നിലനിർത്തുക

നിങ്ങളുടെ കിടപ്പുമുറി വളരെ ചൂടുള്ളതാണെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് വേണ്ട തണുപ്പിന്റെ ആവശ്യകതയെ തടസ്സപ്പെടുത്തിയേക്കാം. രാത്രിയിൽ സുഖകരമാകുന്ന രീതിയിൽ തണുപ്പ് (അല്ലെങ്കിൽ ചൂട്) നിലനിർത്താനുള്ള ഒരു മികച്ച മാർഗം വായു സഞ്ചാരമുള്ളതും ഉചിതമായ ഭാരമുള്ളതുമായ പുതപ്പാണ്.

7. ഒരു പതിവിനൊപ്പം വിശ്രമിക്കുക

ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുകയോ, ശാന്തമായ സംഗീതം കേൾക്കുകയോ, വായിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് പോലുള്ള പതിവുകളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ വിശ്രമിക്കാൻ സഹായിക്കുക.

8. ഉണർന്ന് കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവിടെ തന്നെ കിടക്കുന്നത് ഉചിതമല്ല. പകരം, എഴുന്നേറ്റു വിശ്രമിക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു പുസ്തകം വായിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വീണ്ടും ഉറങ്ങാൻ തയ്യാറാകുന്നത് കുറച്ച് സ്ട്രെച്ചു ചെയ്യാം.



ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുകയും ശരിയായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക

സമീകൃതാഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക

ധാന്യങ്ങൾ, കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പ്രോട്ടീനുകൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, കൊഴുപ്പില്ലാത്ത ആരോഗ്യകരമായ ഘടകങ്ങൾ എന്നിവ ശീലമാക്കാം

പോർഷന് കൺട്രോൾ പിന്തുടരുക

അനാവശ്യമായ ശരീരഭാരം ഒഴിവാക്കാൻ മിതമായ സെർവ്വിംഗ് സൈസുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

ലേബൽ ശരിയായി വായിക്കുക

ഉയർന്ന അളവിൽ സോഡിയം/പഞ്ചസാര/കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ തിരിച്ചറിയുക, അതുവഴി നിങ്ങൾക്ക് അവയ്ക്ക് പകരമുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ബദലുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

ഉയർന്ന തീതിയിൽ സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

സംസ്കരിച്ച മിക്ക ഭക്ഷണങ്ങളിലും ഉയർന്ന അളവിൽ ഉപ്പ്/പഞ്ചസാര/കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു കൂടാതെ പോഷകഗുണം കുറവായിരിക്കുകയും ചെയ്യും

ഉപ്പ് കഴിക്കുന്നത് ക്രമേണ കുറയ്ക്കുക

പകരം മെച്ചപ്പെട്ട സ്വാദിനായി സോഡിയം കുറവുള്ള ഇതര വസ്തുക്കളോ ഔഷധസസ്യങ്ങളോ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളോ ചേർത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളോ പരീക്ഷിക്കുക. കാലക്രമേണ ലവണങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നത് മൊത്തത്തിൽ കുറയ്ക്കുക.

എപ്പോഴും ജലാംശം നിലനിർത്തുക

പതിവായി വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ ജലാംശം നിലനിർത്താവുന്നതാണ്

ദീർഘകാലത്തേയ്ക്കുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി മാറ്റം സ്വീകരിക്കുക

മിതമായ അളവിലുള്ള സമീകൃത ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന തീതിയിലുള്ള സ്ഥിരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരുക.

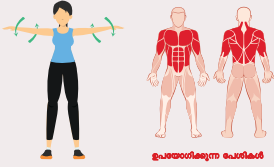


ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിനായി വ്യായാമം ചെയ്യൂ

വാം അപ് തുടരുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പുർദ്ധിക്കുകയും ശരീരം ചൂടാകുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയും വേണം

ആംസർക്കിളുകൾ

പാദങ്ങൾ പൊതുവെയും കൈകൾ വരങ്ങളിലേക്കുമായി വർത്തിനീക്കുക കൈകൾ ശരീരത്തിൽ വൃത്താകൃതിയിൽ നീക്കുക പൂർണ്ണമാക്കുക.



ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരികൾ

30 വർത്തുള ചങ്ങങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതാണ് **ആശയ ലക്ഷ്യം**. മലയാളം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് ചേരിയ വൃത്താകൃതിയിലോ വലിയ വൃത്തങ്ങളിലോ ചേരിയിടുക അല്ലെങ്കിൽ വായനയിൽ ചുറ്റുക അല്ലെങ്കിൽ ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക.

നിന്ന നീൽപ്പിൽ ഓടുന്നു ഓടുന്നു

നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റ് അതുവരെ പൂർണ്ണമാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നത് വരെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വായനയിൽ ഓടാൻ പാടുമെന്ന് നിന്ന് കൊണ്ട് ഓടുക.



ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരികൾ

30 മൂൽക്ക് 60 സെക്കൻഡ് വരെ സാവധാനം എടുക്കുക **ആശയ ലക്ഷ്യം**. കാൽമുട്ടുകൾ ഉയർത്തി ചേരിയിലേക്ക് ഉപയോഗിച്ച് നിന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നും മറ്റൊര സ്ഥലത്ത് ഉയർത്തുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ കൊണ്ട് തലയിൽ ബലമായി ചേരിയിടുക.

സ്പെട്ടുകൾ

ഓരോ വശത്തെയുമായി 30 സെക്കൻഡ് വരെ ഓരോ അസ്ഥിമയിൽ തുടരുന്നതിന് കൊണ്ട് എടുക്കുക.



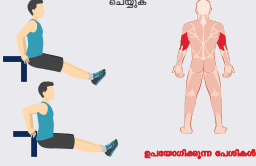
ആശയ ലക്ഷ്യം

സ്പെട്ടും 30 സെക്കൻഡ് വരെ തുടരുക.

കൈകൾ

ലൈസ്പെട്ട് ഡിവ്സ്

നിങ്ങളുടെ കൈകളെന്തെന്ന് നിന്ന് മൂലം ഉയർത്തുക കിടന്നു കൊണ്ട് തന്നെ കൈകൾ ശരീരത്തിനടിയിൽ വയ്ക്കുക. കാലുകൾ നേരെ വയ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ നിറവർത്തി പിടിച്ചു മുക്തിമെക്ക് തള്ളുകയും നടുവിൻ താഴ് ഓരോ താരാജ്ക്ക് അർത്ഥകൃത്യം ചെയ്യുക.



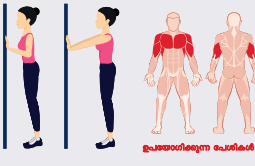
ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരികൾ

2 മണുട്ടുകൾ 10 തവണ ചെയ്യുക.

ആശയ ലക്ഷ്യം. അതേ വ്യായാമം തന്നെ എന്നാൽ ഒരു കാൽ നിലത്തു നിന്ന് ഉയർത്താൻ തിരിയിൽ നടക്കുക.

വാൾ പൂജ്- ആപ്പുകൾ

മിണിക്ക് തലിയുമായി അർദ്ധ ചുറ്റുക നിൽക്കുക. മേക്ക് കൈകളും മേൽ ചൊക്കത്തിൽ ചുറ്റുക നിൽക്കുക. പൂജ് അപ്പ് ചൊപ്പിക്കുന്നത് നിന്ന് ശരീരം മിഞ്ഞിരിക്കാൻ തള്ളുകയും ആരം സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുകയും ചെയ്യുക.



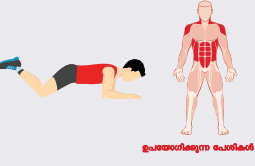
ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരികൾ

2 മണുട്ടുകൾ 10 തവണ ചെയ്യുക.

ആശയ ലക്ഷ്യം. തലയിൽ നിന്നും പുകയിൽ ഉയർന്ന മിണിയല്ലെ പൂജ് അപ്പ് പൂജ് അപ്പ് നിലത്തു നിന്നും തള്ളുക കൈകളെന്തെന്ന് നിൽക്കുകയും വളർച്ച നിലത്തേക്ക് അർത്ഥകൃത്യം ചെയ്യുക.

ഹിറ്റ് പ്ലാങ്ക്

കൈകളും കാൽമുട്ടുകളും നിലത്തു സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് നിലത്ത് നിന്ന് പൂജ് ചൊപ്പിക്കാൻ ആരംഭിക്കുക. ഈ മിണിയിൽ തന്നെ തുടരുക.



ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരികൾ

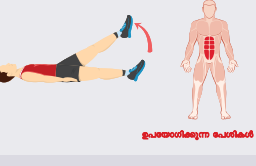
60 സെക്കൻഡ് വരെ സാവധാനം എടുക്കുക.

ആശയ ലക്ഷ്യം. കൈകളും കാൽമുട്ടുകളും നിലത്തു സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് ചൊപ്പിക്കാൻ ആരംഭിക്കുക. ഇതേ ചൊപ്പിക്കാൻ തുടരുക.

കോർ

പുട്ടർ കിടക്കുകൾ

കാലുകൾ നേരെ വച്ച് മേൽനിന്ന് കിടക്കുക. മുക്തിമെക്കും തടയാതെ ചേരിയ മിണിയിൽ കയ്യെടുക്കുക ചേരിയിടുക. -നളമുട്ടിന് പ്രാർത്ഥനയോടൊപ്പം കൈകൾ പൂജ് കൈ വയ്ക്കുക.



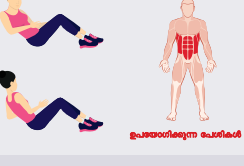
ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരികൾ

2 മണുട്ടുകളിലായി 40 കിടക്കുകൾ ചെയ്യുക.

ആശയ ലക്ഷ്യം. വായനയിൽ ചേരിയ വലിയ കിടക്കുകൾ ചെയ്യുന്നതിന് ഉയർത്തുക.

ഓഷ്യൻ ട്രിപ്പുകൾ

കാൽമുട്ടുകൾ വളർച്ച പാദങ്ങൾ നിലത്തു അർത്ഥത്തിലൂടെ നിന്നും കൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. കൈകൾ വരങ്ങളിൽ നിന്നും വളർച്ച കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് ചുറ്റുമായി കൊണ്ട് വയ്ക്കുക.



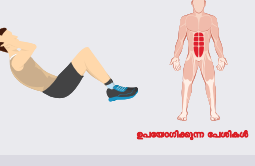
ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരികൾ

2 മണുട്ടുകൾ 10 തവണ ചെയ്യുക.

ആശയ ലക്ഷ്യം. തലയിൽ നിന്ന് പാദങ്ങൾ ഉയർത്തി സ്ഥാനമായ വ്യായാമത്തിന് പരികീർണ്ണമാക്കുക.

ക്രബ്ബുകൾ

കാൽമുട്ടുകൾ വളർച്ച മേൽനിന്ന് കിടക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ ചേർന്ന് വയ്ക്കുക. കാലുകൾ മേൽനിന്ന് വളർച്ച കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് അർത്ഥത്തിൽ (ഇത് ഒരു ചെറിയ ചങ്ങമ്പാതിയെപ്പോലെ).



ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരികൾ

2 മണുട്ടുകളിലായി 20 തവണ ചെയ്യുക.

ആശയ ലക്ഷ്യം. അതേ വ്യായാമം നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ മേൽനിന്ന് ഉയർത്തി വച്ച് മിണിയിൽ ആവർത്തിക്കുക.