

# అధిక రక్తపోటు నియంత్రించడానికి హృదయం సంబంధిత ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ప్రారంభించండి



ఒత్తిడిని మేనేజ్ చేసుకోవడం



పొగ త్రాగకుండా  
బ్రతికి చూడండి



బాగా నిద్రపోండి



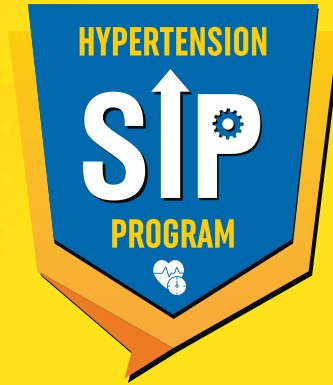
ఆరోగ్యకరమైన  
బరువు ఉంచుకోండి



గుండె ఆరోగ్యకరమైన  
ఆహారం



గుండె ఆరోగ్యం  
కోసం వ్యాయామం



తయారీ దారుల నుంచి రోగి ప్రయోజనాల కోసం

**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**



# ఒత్తిడి లేకుండా చేసుకోవడం

## నెమ్మదిగా ఉండడం

చివరి క్షణంలో వచ్చే హడావిడి లేకుండా ముఖ్యమైన పనులను ముందుగానే ప్లాన్ చేయండి.

## నిద్ర ఎక్కువగా పోవడం

7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోవాలి. నిద్రలేమి లేకుండా ఉండటానికి, మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి మరియు చక్కగా పనులు చేసుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది.

## తక్కువగా ఆందోళన చెందడం

మీకు మీరే విరామం ఇస్తూ కాస్త ఊపిరి పీల్చుకోండి.

## మరింత నవ్వండి

నవ్వు మనకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు కూడా బిగ్గరగా నవ్వండి.

## అందరితో కలిసిపోండి

స్నేహితులను చేసుకోండి మరియు కుటుంబంతో టచ్ లో ఉండండి

## పనులను ఆర్గనైజ్ చేసుకోండి

మీకు బాగా ముఖ్యమైన పనులపై దృష్టి పెట్టడంలో మీకు ఉపయోగపడేలా "చేయాల్సినవి" అనే లిస్టు తయారు చేసుకోండి

## తిరిగి ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండండి

స్నేహితులు, తోటివారికి సహాయం చేయండి లేదా కమ్యూనిటీ సంబంధించిన పనులలో చేరండి.

## ప్రతిరోజూ చురుకుగా ఉండండి

వ్యాయామం మానసిక మరియు శారీరక టెన్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

## చెడు అలవాట్లను మానుకోండి.

ఆల్కహాల్, పొగాకు లేదా కెఫెన్ అధికంగా తీసుకోవడం రక్తపోటును పెంచుతుంది.

# పొగ త్రాగకుండా బ్రతికి చూడండి



## వదిలిపెట్టడానికి ప్లాన్

1. వదిలిపెట్టే తేదీని సెట్ చేసుకోండి
2. కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు సహోద్యోగుల నుండి మద్దతు పొందండి
3. భోజనం తర్వాత ధూమపానం చేయడానికి ముందు 10-15 నిమిషాలు వేచి ఉండండి. తర్వాత సమయాన్ని 5 నిమిషాలు పెంచండి, తద్వారా మీరు 30 నిమిషాల వరకు ధూమపానం చేయకూడదు.
4. మీ సిగరెట్లకు ప్రత్యామ్నాయాలను గుర్తించండి

## పొగ త్రాగడం కోరిక రాకుండా చిట్కాలు

1. వదిలిపెట్టిన తర్వాత మొదటి కొన్ని వారాల పాటు ఆల్కహాల్ మానుకోండి, టీ లేదా కాఫీకి మారండి
2. పొగ త్రాగడం మానేసిన తర్వాత కనీసం 10 రోజులు ధూమపానానికి దూరంగా ఉండండి
3. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు లేదా బోర్ కొట్టినప్పుడు క్రాస్ వర్డ్ పజిల్ లేదా సుడోకు చేయండి
4. నడక మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే చురుకుగా ఉండండి

# బాగా నిద్ర పోవాలి



## 1. పగటిపూట ఎక్కువసేపు నిద్రపోవద్దు

ఎక్కువ పగటిపూట నిద్రపోవడం వల్ల మీరు నిద్రపోయే వరకు రాత్రిపూట గంటల తరబడి మంచం మీద నిద్ర రాదు, తద్వారా సాధారణ నిద్ర సమయాలకు భంగం కలుగుతుంది.

## 2. కెఫిన్ తీసుకోవడం తప్పించండి

నిద్రకు అంతరాయం కలిగించకుండా ఉండటానికి, మీ కెఫిన్ వినియోగాన్ని ఉదయం వేళలకు పరిమితం చేయండి. మధ్యాహ్నం 2:00 కంటాఫ్ సమయానికి కట్టుబడి ఉండండి.

## 3. రాత్రి భోజనం తర్వాత తాగడం మానేయండి

నిద్రవేళకు నాలుగు నుండి ఆరు గంటల లోపు మద్యం తాగడం వల్ల మీరు నిద్ర యొక్క ముఖ్యమైన దశలకు చేరుకోకుండా నిరోధించవచ్చు.

## 4. ఉల్లాసంగా ముందుకు సాగాలి

వ్యాయామం ద్వారా మీ నిద్రను మెరుగుపరచడానికి, ఉదయం వ్యాయామాలను పెడవ్యూల్ చేయండి

## 5. రాత్రిపూట లైట్లను తక్కువగా వాడండి

మీ టీవీ, ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ అంటే సాయంత్రం స్క్రీన్లకు దూరంగా ఉండండి. మీరు పడుకోవడానికి

సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, ఇబ్బందికరమైన లైట్లు లేకుండా రాత్రి నిద్ర లేదా బ్లాక్ అవుట్ షేడ్స్ కోసం కంటి మాస్క్ ఉపయోగించండి

## 6. చల్లగా ఉండేలా చూసుకోండి

మీ పడకగది చాలా వెచ్చగా ఉంటే, ఇది మీ శరీరాన్ని చల్లబరచాల్సిన అవసరానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి సౌకర్యవంతంగా ఉన్నప్పుడు చల్లగా (లేదా వెచ్చగా) ఉండటానికి గొప్ప మార్గం శ్వాస సులభంగా తీసుకోగలిగిన, బరువున్న దుప్పటి.

## 7. ఒక పద్ధతి ప్రకారం విశ్రాంతి తీసుకోండి

పడుకోవడానికి ముందు వేడినీళ్ళతో స్నానం చేసి విశ్రాంతి తీసుకోవడం ద్వారా మరియు పడుకునే ముందు ప్రశాంతమైన సంగీతాన్ని వినడం లేదా పుస్తకం చదవడం వంటి అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా మీ శరీరానికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి బాగా సహాయపడుతుంది.

## 8. పడుకున్న చోట మేల్కొని ఉండటం చూసుకోండి

మీకు నిద్ర రాకపోతే, అక్కడ పడుకుని అటుఇటు తిరగండి. లేచి మీరు మళ్ళీ నిద్రపోవడానికి సిద్ధం అనిపించే వరకు పుస్తకం చదవడం లేదా కొన్ని తేలికపాటి స్ట్రెచ్ లను చేయడం వంటివి చేస్తే నిద్రకు సులభం అవుతుంది.



# మంచి ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండేలా చూసుకోండి మరియు సరిగ్గా తినండి

**సమతుల్య పోషకాలు ఉండే ఆహారం ఎంచుకోండి**  
తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు మరియు మంచికొవ్వు ఉండే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలను తీసుకోండి

**ఆహార నియంత్రణ పాటించండి**  
అనవసరమైన బరువు పెరగకుండా ఉండటానికి మితమైన ఆహార పరిమాణాలను ఎంచుకోండి.

**లేబుల్ సరిగ్గా చదవండి**  
నోడియం / చక్కెర / కొవ్వు పదార్థం అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను గుర్తించండి, తద్వారా మీరు వాటికి బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన వేరే ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవచ్చు.

**అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి**  
అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు తక్కువ పోషకమైనవి ఎందుకంటే అవి అధిక మొత్తంలో ఉప్పు / చక్కెర / కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి

**ఉప్పు తీసుకోవడం క్రమంగా తగ్గించండి**  
బదులుగా మంచి రుచి కోసం కొన్ని తక్కువ నోడియం ఉండే ప్రత్యామ్నాయాలు లేదా మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలతో మసాలా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను ప్రయత్నించండి. కాలక్రమేణా ఉప్పుపై మొత్తం ఆధారపడటాన్ని తగ్గించండి.

**మిమ్మల్ని మీరు ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోండి**  
క్రమం తప్పకుండా నీరు తీసుకోవడం ద్వారా హైడ్రేటిడ్ గా ఉండవచ్చు

**అధిక కాలం పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మార్పును పాటించండి**  
మితంగా తీసుకునే సమతుల్య పోషక ఆహారంపై దృష్టి పెట్టి స్థిరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించండి.

# మంచి ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం వ్యాయామం చేయాలి

వార్మప్ చేయడానికి ముందు మీ హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుతున్నట్లు మరియు నడకేళ్లన్నట్లు మీరు అనుభూతి చెందాలి

### ఆర్మ్ సర్కిల్స్

పాదాలను కొద్దిగా దూరంగా ఉంచి, చేతులను సెదగా పక్కకు కాచి నిలబడండి. బుజాలను గుండ్రంగా తిప్పుతూ ఉండాలి

పనిలో ఉండే కండరాలు

ఇలా 30 సర్కిల్స్ చేయండి

**తర్వాత లాభ:** చిన్న ప్యాస్ సర్కిల్స్ లేదా పెద్ద ప్యాస్ సర్కిల్స్ ప్రయత్నించండి లేదా కొద్దిగా ప్యాస్ సర్కిల్స్ చేయండి లేదా చేతులను ప్రక వరకు క్లింకే రిప్పండి.

### అదే చోట ఉండి పరుగెత్తడం

మీకు నివ్వడం అనిపించే వరకు లేదా హృదయ స్పందన రేటు పెరిగే వరకు మీకు పిల్లనంత వేగంగా ఆక్కడేకక్కడే పరిగెత్తండి

పనిలో ఉండే కండరాలు

30 నుంచి 60 సెకన్ల పాటు నిమ్మిడిగా లెక్కించండి

**తర్వాత లాభ:** అదే చోట ఉండి మోకాళ్లను బాగా ప్రకే రిప్పడం పరుగెత్తడం లేదా క్లింకే బాగాన్ని పాదాలతో తిన్నూతూ చేయండి

### స్టైలులు

ప్రతి స్టైలు ఒకసారి 30 సెకన్ల వరకు పట్టుకోండి మరియు లెక్కించండి.

టైమ్స్      క్యాకున్స్      చాపి స్టైల్స్      టైమ్స్

**తర్వాత లాభ:** స్టైలు ప్రవచనంకాగా ఉండటానికి ప్రతి స్టైలు ను అలాగే 30 సెకన్ల పాటు పట్టుకోండి.

## భుజులు

### టైమ్స్ డిప్స్

మీ ముందు నుండి ముఖ్య దూరంగా, మీ పనుక చేతులను ముందుకు ఉంచండి. మీ కాళ్లను పైకాగా ఉంచండి. మీ చేతులను ప్రక స్థితిలో మరియు దిగువ చీపును కిందకు స్థితిలో

పనిలో ఉండే కండరాలు

10 సార్లు 2 లాట్లు చేయండి

**తర్వాత లాభ:** అదే వ్యాయామాన్ని ప్రయత్నించండి, కానీ ఒక కాలును నెల నుండి ప్రక ఎత్తండి.

### గోడకు ఆనించి పుటే అప్స్

గోడకు కొంచెం దూరంలో ఎదురుగా నిలబడండి. రెండు చేతులను బుజం లాదలో గోడపై ఉంచండి. పుటే ఆని పొజిషన్ లో గోడ ప్రక స్థితిలో మరియు చుట్టూ లోగ ముందే పొజిషన్ కు వెనక్కి రండి.

పనిలో ఉండే కండరాలు

10 సార్లు 2 లాట్లు చేయండి

**తర్వాత లాభ:** నెల మీదకు సుగం పుటే ఆని చేయండి. మీ మోకాళ్లను పుటే ఆని బంగులలో ప్రారంభించండి. మీ మోకాళ్లను వంతుతూ నెలపై నెక్కిండి.

### హాప్ స్టాంక్

మోతాయి మరియు మోకాళ్లను నెలను కాకుతూ నెలపై స్టాంక్ పొజిషన్ లో ప్రారంభించండి. ఆ పొజిషన్ లో అలాగే ఉండండి.

పనిలో ఉండే కండరాలు

60 సెకన్ల పాటు నిమ్మిడిగా లెక్కించండి

**తర్వాత లాభ:** మోకాళ్లు మరియు పాదాలను నెలపై ఉంచి స్టాంక్ పొజిషన్ లో ప్రారంభించండి. ఆ పొజిషన్ లో అలాగే ఉండండి.

## కోర్

### ఫ్లట్టర్ కీక్స్

కాళ్లను నిలబాగా ఉంచి మీ చీపును వదులించండి. ప్రక, కిందకు చిన్న చిన్న కీక్ లు చేయండి. మీకు వెన్నునెమ్మే ఉంటే మీ చేతులను మీ చీపు కింద ఉంచండి.

పనిలో ఉండే కండరాలు

2 లాట్లలో 40 కీక్ లు చేయండి

**తర్వాత లాభ:** పేరంగా తన్నడానికి ప్రయత్నించండి లేదా పెద్దపెద్ద కీక్ లు చేయండి.

### రెప్పస్ ట్విస్ట్ లు

మోకాళ్లను వంచి, పాదాలను నెలపై వదులించండి. కార్యోచనం ప్రారంభించండి. మీ నడుము చుట్టూ చేతులు వేసి బుజులు పక్కకు తిప్పుండి.

పనిలో ఉండే కండరాలు

10 సార్లు 2 లాట్లు చేయండి

**తర్వాత లాభ:** ఇదే వ్యాయామాన్ని పాదాలను నెలకు దూరంగా ఉంచి ప్రయత్నించండి.

### క్రంబులు

మోకాళ్లను వంచి చీపును వదులించండి, మీ కాళ్ల ముందు చేతులు ఉంచండి, చేరినీ తల వెనక్కి పట్టుకొని కడుపును క్లంబు చేయండి (ఇది ఒక చిన్న కరికలికా ఉండాలి)

పనిలో ఉండే కండరాలు

2 లాట్లుగా 20 సార్లు చేయండి

**తర్వాత లాభ:** అదే వ్యాయామాన్ని పూర్తి చేయండి. అయితే, మీ కాళ్లను నిలుపుతూ ఆకాం ప్రస్తుకు ఉండండి.