

এই উদ্যোগটি আপনার কাছে নিয়ে এসেছে



#### যোগ্যতা

এটি একটি সচেতনতা বৃক্ষি উদ্যোগ যা আপনাদের কাছে নিয়ে এসেছে সাম ফার্মা ল্যাবোরেটরিজ লিমিটেড। এতে সংযুক্ত উপকরণগুলি সম্পর্কভাবে তথ্য ও শিক্ষাগত উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য প্রদান করা হয়েছে এবং এগুলিকে কোন ভাবেই মেডিক্যাল প্রারম্ভ বা কেন্দ্রীয় বা চিকিৎসার অনুমতিনের সুপারিশের জন্য ব্যবহারের করা উচিত নয়। কোন থায়সামস্য বা চিকিৎসার ব্যাপারে অনুগ্রহ করে, আপনার ডাক্তার বা শিশুদার ব্যক্তির প্রারম্ভ নিন। যদিও এই তথ্যাবলী সম্পাদনা ও যাচাইয়ের জন্য খুবই যত্ন নেওয়া হয়েছে, কিন্তু এই সংস্করণ/পুস্তিকাটি বা এর সম্পাদকরা বা মুদ্রিত, ওয়েব বা CD ফরমাটে বিজ্ঞানগত সংস্করণ/পুস্তিকাটি বা তাতে থাকা বিষয়াবলী প্রস্তুত, প্রকাশ বা বন্দেরের কাজে সংশ্লিষ্ট কোন বাতিল এওলাইতে থাকা কোন তথ্যের সঠিকতা, সম্পূর্ণতা বা কার্যকরিতার জন্য দায়ী হবেন না বা এই সংস্করণ/পুস্তিকাটি ব্যবহারের জন্য কোন প্রত্যক্ষ, পরোক্ষ, কাকতালীয়, বিশেষ, পরিপন্থগত বা শাস্তিগুলক ক্ষতি হলে তার জন্য দায়ী হবেন না। এতে কোন তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা বা বাদ দেওয়ার মানে এই নয় যে, প্রকাশক সেই বিশেষ ফেজট্রাইট (গুলির) গুরুত্বকে সম্মত বা প্রত্যাখ্যান করছেন। এই প্রকাশনা থেকে প্রায়ো সমস্ত তথ্যগুলিকে অবশ্যই কঠোরভাবে দেখপনীয় ও ব্যক্তিগত রাখতে হবে। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া এই প্রকাশনার কোন অংশকে পুনঃপ্রকাশিত, পুনরুদ্ধারকরী ব্যবস্থাতে জমা রাখা বা কোন ধরণে প্রচারিত করা যাবে না। এই সংস্করণ/পুস্তিকাটে পড়া কোন তথ্যের জন্য আপনি কখনোই শিশুদার মেডিক্যাল প্রারম্ভকে উপেক্ষা করবেন না বা তা চাইতে দেরী করবেন না। নেখকরা, সম্পাদকরা এবং প্রকাশক এই পুস্তিকার বিষয়াবলীর ব্যাপারে প্রকাশিত বা প্রয়োক্ষ কোন ধরণের ওয়্যারালটি বা নিষ্পত্যতা প্রাপ্ত করছেন না। এই সংস্করণ/পুস্তিকাটে থাকা তথ্যাবলী প্রাপ্তি বা এই সংস্করণ/পুস্তিকার কোন তথ্য আদানপ্রদানের মানে এই নয় যে, তা একটি ডাক্তার-রেফারি এবং/বা পরিমেয়া প্রদানকারী-গ্রাহক সম্পর্ক তৈরী করছে। এই সংস্করণে থাকা কোন কিছুই একটি মেডিক্যাল প্রারম্ভ বা কোন কাজের নিষ্পত্য উপর হিসেবে বিবেচনা করা উচিত নয়। আপনি যদি উদ্দেশিত প্রাপক না হন, সেক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে, এটিকে অবিলম্বে সাম ফার্মা ল্যাবোরেটরিজ লিমিটেডের কাছে ফেরত পাঠিয়ে দিন।



সাম ফার্মা ল্যাবোরেটরিজ লিমিটেড

সাম হাউজ, প্লট নং 201 বি/১, ওমেস্টার্ন এক্সপ্রেস হাইওয়ে,

গোরেগাঁও (ষ্ট), মুম্বাই 400 063, মহারাষ্ট্র, ভারত।

টেলিফোন: (৯১-২২) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L276740 - BENGALI 839663



ওজন



রক্ত  
চাপ



রক্তের  
সুগার

## স্বাস্থ্য ট্যাকারণগুলি



ব্যায়াম



ওষধ



কোলেষ্টেরল

আমার নেটগুলি

## আমার নেটগুলি



ওজনের ট্যাকার

# ওজনের ট্র্যাকার



নাম: \_\_\_\_\_

শরীরের আদর্শ ওজন (kgs): \_\_\_\_\_

উচ্চতা (cms): \_\_\_\_\_

## আমার নেটগুলি

	তারিখ	ওজন (kgs)	১ম ফলো আপ	২য় ফলো আপ	৩য় ফলো আপ
জানুয়ারী					
ফেব্রুয়ারী					
মার্চ					
এপ্রিল					
মে					
জুন					
জুলাই					
আগস্ট					
সেপ্টেম্বর					
অক্টোবর					
নভেম্বর					
ডিসেম্বর					

# কোলেস্টেরল ট্র্যাকার



নাম: \_\_\_\_\_

মাপকাণ্ডগুলি	রিজিঃ	প্রেরণিভাগ
মোট কোলেস্টেরল	<200	কাঞ্চিত
	200-239	প্রাপ্তসীমায় উচ্চ
	≥240	উচ্চ
HDL কোলেস্টেরল (গুড় কোলেস্টেরল)	<40	নিম্ন
	≥60	উচ্চ
LDL কোলেস্টেরল (ব্যাড কোলেস্টেরল)	<100	সবচেয়ে কাঞ্চিত
	100-129	সবচেয়ে কাঞ্চিতের কাছাকাছি
	130-159	প্রাপ্তসীমায় উচ্চ
	160-189	উচ্চ
	≥190	খুব উচ্চ
ট্রাইলিসারাইডস	<100	স্বাভাবিক
	150-199	প্রাপ্তসীমায় উচ্চ
	200-499	উচ্চ
	≥ 500	খুব উচ্চ

\*LDL টেটিল ও HDL কোলেস্টেরল (mg/dL)-এর ATP III প্রেরণিভাগ

তারিখ	মোট কোলেস্টেরল (mg/dl)	HDL (mg/dl)	LDL (mg/dl)	ট্রাইলিসারাইডস (mg/dl)
যেমন: 1/6/16	250 (উচ্চ)	45	150 (প্রাপ্তসীমায় উচ্চ)	200 (উচ্চ)

চৰঙ  
জৰুৰ



## রক্ত চাপ ট্র্যাকার

অফিচিয়েল:-

<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/atglance.pdf> Accessed on 6 Oct'16

# রক্ত চাপ ট্র্যাকার

নাম: \_\_\_\_\_

স্বাভাবিক রক্তচাপের স্তরগুলি

সিস্টোলিক	120 mmHg
ডায়াস্টোলিক	80 mmHg

নির্দেশাবলী:-

- আপনার রক্তচাপ মাপার আগের 30 মিনিট ধূমপান করবেন না, ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় পান করবেন না বা ব্যায়াম করবেন না।
- আপনার পরিমাপগুলি নেওয়ার আগে উভয় পায়ের পাতা মেঝেতে রেখে ও পিঠে সাপোর্ট দিয়ে অন্তত: 2 মিনিট আরাম করুন ও স্বচ্ছন্দে বসুন।
- প্রতিদিন একই সময়ে বা আপনার ডাক্তারের সুপারিশ অনুযায়ী আপনার রীডিং বা পাঠগুলি নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।
- প্রতিবার একটা রীডিং নেওয়ার পর এই শীটে আপনার রক্তচাপ রেকর্ড করুন।

তারিখ	সময়	আমার সিস্টোলিক রক্তচাপ (mmHg)	আমার ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ (mmHg)
যেমন.. 1/6/16	3.30pm	140	80

যোগাযোগগুলি:-

- [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings\\_UCM\\_301764\\_Article.jsp#.V4y5EP197IU](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp#.V4y5EP197IU)
- [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/SymptomsDiagnosisMonitoringofHighBloodPressure/How-to-Monitor-and-Record-Your-Blood-Pressure\\_UCM\\_303323\\_Article.jsp#.V4zC5P197IU](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/SymptomsDiagnosisMonitoringofHighBloodPressure/How-to-Monitor-and-Record-Your-Blood-Pressure_UCM_303323_Article.jsp#.V4zC5P197IU)
- <http://www.suntechmed.com/blog/entry/4-bp-measurement/49-10-factors-that-can-affect-blood-pressure-readings>



## কোলেষ্টেরল ট্র্যাকার

# ওষুধের ট্যাকার



আপনার ওষুধের রেটিনের উপর নজর রাখার জন্য এই সারলিপ্টি ব্যবহার করুন।

আপনার মেওয়া সমস্ত ওষুধ ও সাপ্লিমেন্টগুলির নজর রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

তারিখ	ওষুধের নাম	ডোজ	সকাল	বিকাল	সন্ধ্যা	রাত	
যেমন: 5/8/16	XYZ	0.5 mg					
	ABC	40 mg					



ব্যতীত মুগ্ধের  
সুগার

# রক্তের সুগার ট্যাকার

# রক্তের সুগার ট্যাকার



তারিখ	রক্তের সুগারের স্তরগুলি		
	FBS	PPBS	RBS
যেমন. 02.10.16	110	150	300

FBS - ফালিং গ্লাউড সুগার  
PPBS - প্রোট প্যারিমাল গ্লাউড সুগার  
RBS - র্যান্ডম গ্লাউড সুগার



## ওষুধের ট্যাকার





---

ব্যায়ামের ট্র্যাকার