



CELEBRATING  
**10**  
YEARS

Rx a Novel Therapy

**PregabidNT** 50/75

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

More pain-free moments in life

This Movement is supported by:

**ALECTA** | **INTAS**

The makers of

**PregabidNT** 50/75

**Pregabid D**

**Pregabid Trio**

**Pregabid CR**



এক উন্নত জীৱন ৰক্ষা কৰিবলৈ  
ফাইব্র'মিয়ালজিয়াৰ সৈতে

## ফাইব্র'মিয়ালজিয়া

### প্ৰচলন

ফাইব্র'মিয়ালজিয়া এক প্ৰকাৰৰ অতি প্ৰচলিত দীৰ্ঘকাল বিষ অৱস্থা। ফাইব্র'মিয়ালজিয়া এক নিৰ্দিষ্ট প্ৰকাৰৰ বিষ যি দীৰ্ঘস্থায়ী, বহল বিয়পা, আৰু প্ৰায় কোমলতাৰ লগত আছে। “দীৰ্ঘস্থায়ী” মানে বিষটো বহুত দিন থাকে কমেও ৩ মাহ বা অধিক। বহুতো মানুহে ফাইব্র'মিয়ালজিয়া বিষ বছৰ বছৰ ধৰি ভুগে। “বহল বিয়পা” মানে এই বিষ গুটেই শৰীৰত থাকে, ওপৰ আৰু তলৰ ভাগ দুয়োতে। পিছে, ফাইব্র'মিয়ালজিয়া থকা বহুতে শৰীৰৰ নিৰ্দিষ্ট অংশত বিষ অনুভৱ কৰে, যেনে কান্ধ বা দিঙি। আৰু “কোমলতা” মানে অলপ হেঁচা দিলেই বহুত বিষ হয়। যদিও এয়া ৭৫-৯০ শতাংশ মহিলাৰ মাজত প্ৰচলিত পিছে বিভিন্ন জাতিৰ পুৰুষ আৰু শিশুৰ মাজতো হ'ব পাৰে।

### লক্ষণ

লক্ষণৰ প্ৰকাৰ আৰু তীক্ষ্ণতা বোগী মাত্ৰে পৃথক। সাধাৰণ লক্ষণসমূহ হৈছে:

- ▶ গভীৰ মাংসপৃষ্ঠ বিষ আৰু ফোলা
- ▶ বাতিপুৱাৰ বিষ
- ▶ বিচ্ছুৰণ হোৱা বিষ
- ▶ চুলে বিযোৱা
- ▶ নিদ্ৰাহীনতা
- ▶ ভাগৰ



### কৰিবলগীয়া

&

### নকৰিবলগীয়া

- ▶ নিজৰ শৰীৰৰ যত্ন লওক। “আৰাম” কৰক যদি প্ৰয়োজন হয়।
- ▶ নিজৰ শক্তিৰ উচিত ব্যৱহাৰ কৰক।
- ▶ নিজৰ মনটো ব্যস্ত কৰি ৰাখক। মানসিকভাৱে সক্ৰিয় হৈ থাকক।
- ▶ নিয়মীয়াকৈ কামবোৰ কৰক। দৈনন্দিন কাৰ্য পৰিচালন কৰক।
- ▶ নিজৰ ডাক্তৰৰ সৈতে সময়ে সময়ে পৰামৰ্শ লওক। ঔষধ আৰু ফাইব্র'মিয়ালজিয়াৰ চিকিৎসা কৰাৰ আন বিকল্পৰ বিষয়ে।
- ▶ পৰিয়ালৰ কথা আগত ৰাখি নিজৰ ডাক্তৰ ওচৰলৈ নোযোৱাকৈ নাথাকিব।
- ▶ বিষ আৰু ভাগৰ বেছি হ'লে নকৰিব।
- ▶ নিজৰ আগলৈ হ'বলগা ফাইব্র'মিয়ালজিয়া আক্ৰমণৰ বিষয়ে অধিক চিন্তা নকৰিব। ইয়াৰ ফলত পৰিস্থিতি বেছি বেয়া হ'ব।
- ▶ আপোনাৰ লক্ষণ বুজি নোপোৱা মানুহৰ পৰা পৰামৰ্শ নল'ব।
- ▶ বাহিৰৰ পৃথিৱীৰ পৰা আঁতৰি নাথাকিব। নিজৰ আত্মীয়ৰ লগত থাকিলে সদায়ে ভাল অনুভৱ হয়। তেওঁলোক আপোনাৰ সমৰ্থন ব্যৱস্থা।

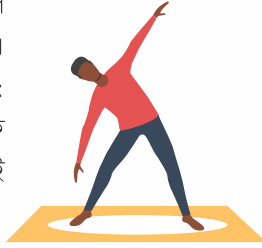
## ব্যায়াম

শাৰীৰিক ক্ৰিয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ হয় সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য আৰু অনাময়ৰ বাবে। নিয়মীয়া ক্ৰিয়া হৈছে চাবিকাঠি ফাইব্ৰ'মিয়ালজিয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ খাদ্য পৰিকল্পনা, প্ৰয়োজন সপক্ষে ঔষধ লোৱা, আৰু মনৰ চাপ নিয়ন্ত্ৰণৰ সৈতে।

### ফাইব্ৰ'মিয়ালজিয়াৰ ব্যায়ামৰ কিটিপ

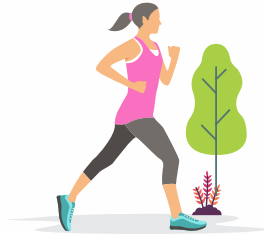
#### টনা ব্যায়াম

প্ৰতিদিনে শৰীৰ টানিলে জোৰাবোৰৰ চলাচল মিহি হয়। ইয়াক চলাচলৰ পৰিধি বুলি কয়। ডাঙৰ মাংস গোটৰ ওপৰত মনোযোগ দিব: জাং, তল পিঠি আৰু কান্ধা ৩০ ছেকেণ্ডলৈকে টানি ধৰক যদি বিষ হয় বৈ দিয়ক। সপ্তাহত দুই বা তিনিবাৰ এয়া কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব।



#### এ'ৰ'বিক ব্যায়াম

এয়া সৰ্বোত্তম ধৰণ ফাইব্ৰ'মিয়ালজিয়া নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ। এ'ৰ'বিক ব্যায়ামে আপোনাৰ ডাঙৰ মাংসপিণ্ড ব্যৱহাৰ কৰে বাবে বাবে এক নিৰ্দিষ্ট সময়লৈকে খোজকঢ়াটো সহজ, আৰু আপোনাৰ ভাল জোতা এযোৰৰ বাহিৰে একো আন উপকৰণ নালাগে।



#### আইচ'মেট্ৰিক চেষ্ট গ্ৰেচ

যদি নিয়মীয়া শক্তি-প্ৰশিক্ষণত বিষ হয়, তেন্তে আইচ'মেট্ৰিক চেষ্ট কৰক। আপুনি নিজৰ মাংসপিণ্ডবোৰ টানিব একো চলাচল নোহোৱাকৈ। এয়া এনেকৈ কৰে: আপোনাৰ হাত কেইখন বুকুৰ উচ্চতাত ৰাখক। হাতৰ তলুৱা দুখন লগ কৰক জোৰকৈ। ৫ ছেকেণ্ড ধৰি থাকক, তাৰ পিছত ৫ ছেকেণ্ডলৈ এৰি দিয়ক। এয়া পাঁচ বাৰ কৰক।



#### যোগাসন ফাইব্ৰ'মিয়ালজিয়াত সুস্থতাৰ বাবেৰিক চেষ্ট গ্ৰেচ

টনা ব্যায়াম আৰু ধ্যানৰ মিশ্ৰণে আপোনাক অধিক স্বাস্থ্যকৰ কৰি তুলিব। আপুনি ধৰা স্থান, যাক আসন বোলে, বিষ আৰু পিড়া দূৰ কৰে। আৰু নিজৰ চিন্তাধাৰাৰ ওপৰত মনোযোগ দিব পৰা আসন, যাক ধৰণ বোলে, আপোনাক ফাইব্ৰ'ফ'গৰ পৰা মুক্তি দিয়ে। ধ্যানে আপোনাৰ মনটো বৰ্তমানত ৰাখে, যি আপোনাক সহায় কৰিব পাৰে ফাইব্ৰ'মিয়ালজিয়াৰ বিষ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত।

