

SAMSUNG

ব্যবহারকারীর নির্দেশিকা

SM-L320
SM-L330
SM-L500

Bengali. 07/2025. Rev.1.1

www.samsung.com

বিষয়সূচি

শুরু হচ্ছে

- 6 Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic সম্পর্কে
- 7 ডিভাইস লেআউট এবং ফাংশন
 - 7 ঘড়ি
 - 12 ওয়্যারলেস চার্জার
- 13 ব্যাটারি চার্জ করা
 - 13 ওয়্যারলেস চার্জিং
 - 14 ব্যাটারি চার্জ দেবার পরামর্শ এবং সাবধানতা
 - 15 পাওয়ার সাশ্রয় মোড ব্যবহার করে
- 16 ঘড়ি পরিধান করা
 - 16 ব্যান্ডটি সংযুক্ত করা এবং অপসারণ করা
 - 18 ঘড়ি হাতে পরা
 - 19 ব্যান্ড সম্পর্কিত পরামর্শ এবং সতর্কতা
 - 20 সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন
- 22 ঘড়ি চালু করা এবং বন্ধ করা
- 23 একটি ফোনের সাথে ঘড়ি সংযুক্ত করা
 - 23 Galaxy Wearable অ্যাপ্লিকেশনটি ইনস্টল করা
 - 23 Bluetooth-এর মাধ্যমে ঘড়িটিকে একটি ফোনে সংযোগ করা হচ্ছে
 - 25 দূরবর্তী সংযোগ
- 25 নেটওয়ার্কগুলি ব্যবহার করে

- 26 আপনার ঘড়িতে অ্যাকাউন্টগুলি যুক্ত করা হচ্ছে
- 27 স্ক্রীন নিয়ন্ত্রণ করা
 - 27 বেজেল
 - 28 স্ক্রীন
 - 29 স্ক্রীনে যা যা রয়েছে
 - 30 স্ক্রীনটি চালু করা এবং বন্ধ করা
 - 31 স্ক্রীন পরিবর্তন
 - 31 অ্যাপস স্ক্রীন
 - 33 লক স্ক্রীন
- 34 ঘড়ি
 - 34 ঘড়ির স্ক্রীন
 - 34 ঘড়ির ফেস পরিবর্তন
 - 36 Always On Display ফিচার চালু করা হচ্ছে
 - 36 কেবলমাত্র ঘড়ি মোড চালু করা হচ্ছে
 - 36 Now bar বৈশিষ্ট্যটি ব্যবহার করা হচ্ছে
- 37 বিজ্ঞপ্তি
 - 37 বিজ্ঞপ্তি প্যানেল
 - 37 আগত বিজ্ঞপ্তিগুলি চেক করা হচ্ছে
 - 38 নোটিফিকেশন পাওয়ার জন্য অ্যাপ্লিকেশন নির্বাচন
- 38 দ্রুত প্যানেল
- 41 পার্থ্য প্রবেশ করা হচ্ছে
 - 41 কীবোর্ড লেআউট
 - 43 অতিরিক্ত কীবোর্ড ফাংশন

অ্যাপ এবং ফিচার

44 অ্যাপ ইনস্টল এবং পরিচালনা করা

- 44 Play Store
- 44 অ্যাপ ব্যবস্থাপনা করা

45 ফোন

- 45 ভূমিকা
- 45 কল করা
- 47 কলের সময়কার অপশনগুলো
- 47 কল প্রাপ্ত হওয়া

48 কন্টাক্ট

49 Samsung Wallet

- 49 ভূমিকা
- 49 Samsung Wallet সেট আপ করা
- 49 Samsung Pay ব্যবহার করা
- 50 টিকেট ব্যবহার করা

51 Samsung Health

- 51 ভূমিকা
- 52 শক্তির স্কোর
- 52 দৈনিক অ্যাক্টিভিটি
- 54 পদক্ষেপ
- 55 ব্যায়াম
- 62 এই সপ্তাহের অনুশীলনগুলি
- 63 দৌড়ের কোচ
- 64 ঘুম
- 66 ওষুধপত্র
- 67 খাবার
- 68 দেহের গঠন
- 71 অভিনিবেশ
- 72 সাইকেল ড্রায়াক করা
- 74 হৃদস্পন্দনের হার
- 76 Stress
- 77 রক্তে অক্সিজেন
- 80 পানি

- 81 AGes সূচক
- 83 ভাস্কুলার লোড
- 84 অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সূচক
- 85 একসাথে
- 85 সেটিংস

86 Samsung Health Monitor

- 86 ভূমিকা
- 87 বায়োমেট্রিক তথ্য পরিমাপের জন্য সতর্কতা
- 92 রক্তচাপ পরিমাপ করা শুরু করা হচ্ছে
- 94 ECG পরিমাপ করা শুরু
- 97 স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করা শুরু করা হচ্ছে

98 GPS

99 সংগীত

- 99 ভূমিকা
- 99 মিউজিক ব্যবহার
- 99 আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত অডিও ফাইলগুলি পরিচালনা করা

100 মিডিয়া কন্ট্রোলার

- 100 ভূমিকা
- 101 মিউজিক প্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ করা
- 101 ভিডিও প্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ করা

102 Reminder

102 ক্যালেন্ডার

103 Bixby

103 আবহাওয়া

104 অ্যালার্ম

104 বিশ্ব ঘড়ি

105 টাইমার

105 স্টপওয়াচ

106 গ্যালারি

- 106 ভূমিকা
- 106 আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত ছবিগুলি পরিচালনা করা
- 107 গ্যালারি ব্যবহার করা
- 107 ছবি দেখা
- 108 একটি ঘড়ির মুখ কাস্টমাইজ করা
- 108 ছবিগুলি যুছে ফেলা

109 Samsung Find

110 একটি SOS মেসেজ পাঠানো

- 110 ভূমিকা
- 110 SOS অনুরোধ প্রিসেট করে
- 111 একটি SOS এর জন্য অনুরোধ করা
- 112 আপনি যখন পড়ে গিয়ে আঘাত পান তখন কোনও SOS এর অনুরোধ করা
- 113 অবস্থানের তথ্য শেয়ার করা বন্ধ করুন

113 ভয়েস রেকর্ডার

114 ক্যালকুলেটর

115 কম্পাস

115 Buds কন্ট্রোলার

116 ক্যামেরা কন্ট্রোলার

117 Samsung Global Goals

117 SmartThings

117 Google অ্যাপস

118 সেটিংস

- 118 ভূমিকা
- 118 Samsung account
- 118 সংযোগসমূহ
- 121 মোড ও রুটিন
- 123 শব্দ ও কম্পন
- 123 বিজ্ঞপ্তি
- 124 ডিসপ্লে
- 124 ব্যাটারি

125 বাটন ও জেসচার

126 Health

126 নিরাপত্তা ও গোপনীয়তা

127 অবস্থান

127 নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা

127 অ্যাকাউন্ট ও ব্যাকআপ

128 Google

128 উচ্চতর ফিচারসমূহ

129 ডিভাইস কেয়ার

129 অ্যাপ

130 সাধারণ

130 অ্যাক্সেসিবিলিটি

131 সফটওয়্যার আপডেট

131 ঘড়ি পরিচিতি

Galaxy Wearable অ্যাপ

132 ভূমিকা

134 ওয়াচফেস

135 অ্যাপ স্ক্রীন

136 টাইল

136 দ্রুত প্যানেল

137 ঘড়ির সেটিংস

137 ভূমিকা

137 Samsung account

137 মোড ও রুটিন

137 শব্দ ও কম্পন

138 বিজ্ঞপ্তি

138 ডিসপ্লে

138 ব্যাটারি

138 বাটন ও জেসচার

138 Health

139 Wallet

139 নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা

139 অ্যাকাউন্ট ও ব্যাকআপ

- 140 উচ্চতর ফিচারসমূহ
- 140 ডিভাইস কেয়ার
- 140 অ্যাপ
- 141 কন্টেন্ট ব্যবস্থাপনা করুন
- 142 সাধারণ
- 142 অ্যাক্সেসিবিলিটি
- 142 ঘড়ির সফটওয়্যার আপডেট
- 142 ঘড়ি পরিচিতি
- 143 আমার ঘড়ি খুঁজুন
- 144 দোকান

ব্যবহারের বিজ্ঞপ্তি

- 145 ডিভাইসটি ব্যবহারের জন্য সতর্কতা
- 147 প্যাকেজ কন্টেন্ট এবং আনুষঙ্গিকগুলিতে নোট
- 148 ডিভাইসের পানি এবং ধুলো প্রতিরোধের বজায় রাখা
- 149 অতিমাত্রায় গরম হওয়ার বিষয়ে সতর্কতা
- 150 ঘড়ি পরিষ্কার করা এবং পরিচালনা করা
- 151 আপনার ঘড়ির কোনও উপাদানের সাথে অ্যালার্জি হলে সাবধানতা অবলম্বন করুন

অ্যাপেন্ডিক্স

- 152 ট্রাবলশুটিং

শুরু হচ্ছে

Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic সম্পর্কে

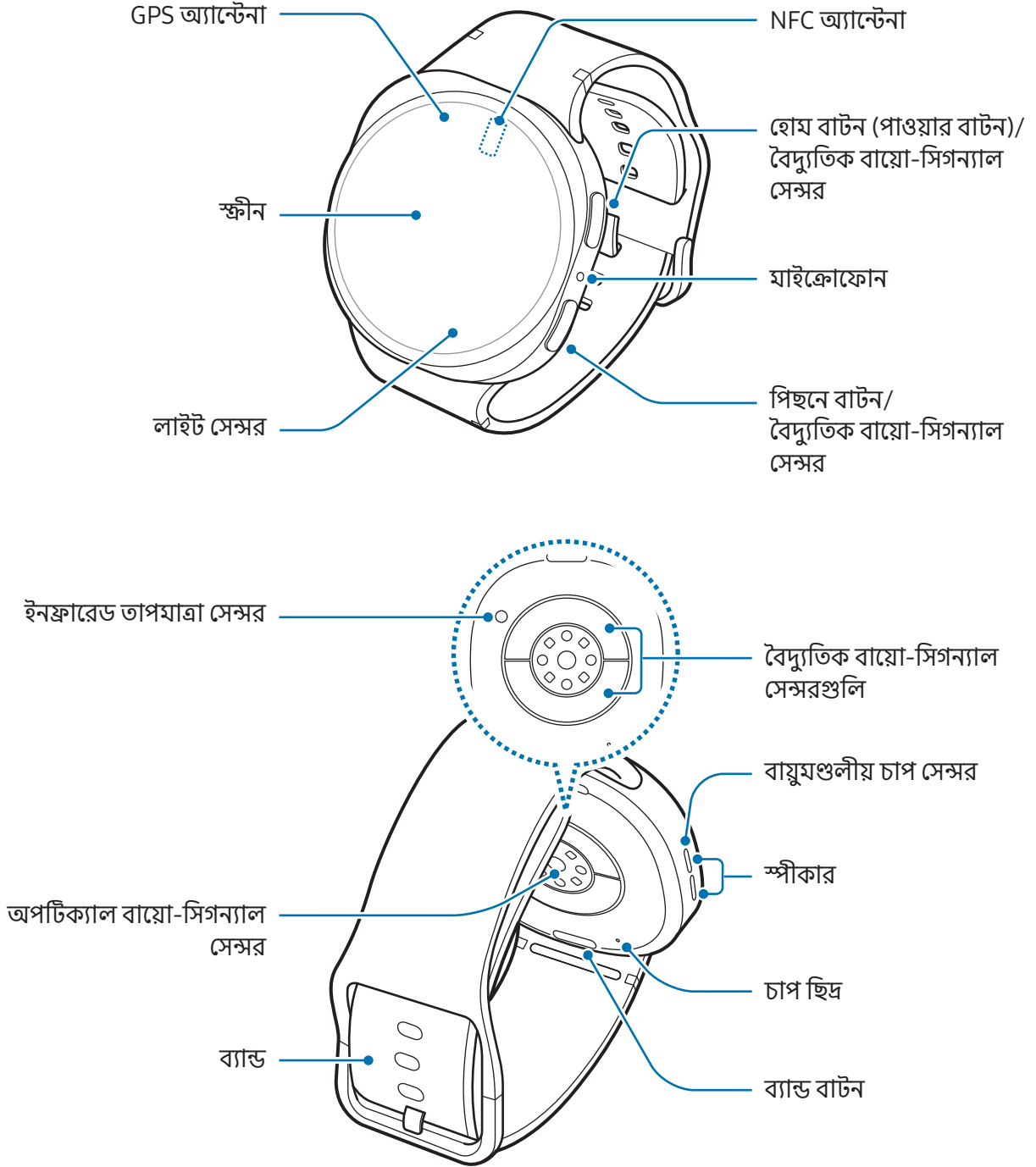
Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic (এরপরে ঘড়ি হিসাবে পরিচিত) একটি স্মার্টওয়াচ যা আপনার অনুশীলনের ধরণটি বিশ্লেষণ করতে পারে, আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনা করতে পারে এবং ফোন কল করতে এবং ডিজিটাল বাজানোর জন্য আপনাকে বিভিন্ন সুবিধাজনক অ্যাপ্লিকেশন সরবরাহ করতে পারে। আপনি বেজেল ব্যবহার করে বিভিন্ন ফিচারগুলি ব্রাউজ করতে পারেন এবং স্ক্রীনটি ট্যাপ করে সেগুলি চালু করতে পারেন এবং আপনার স্বাদ মেলে ঘড়ির ডায়ালটিও পরিবর্তন করতে পারেন।

আপনি আপনার ফোনের সাথে এটি সংযুক্ত করার পরে আপনার ঘড়ি ব্যবহার করতে পারবেন।

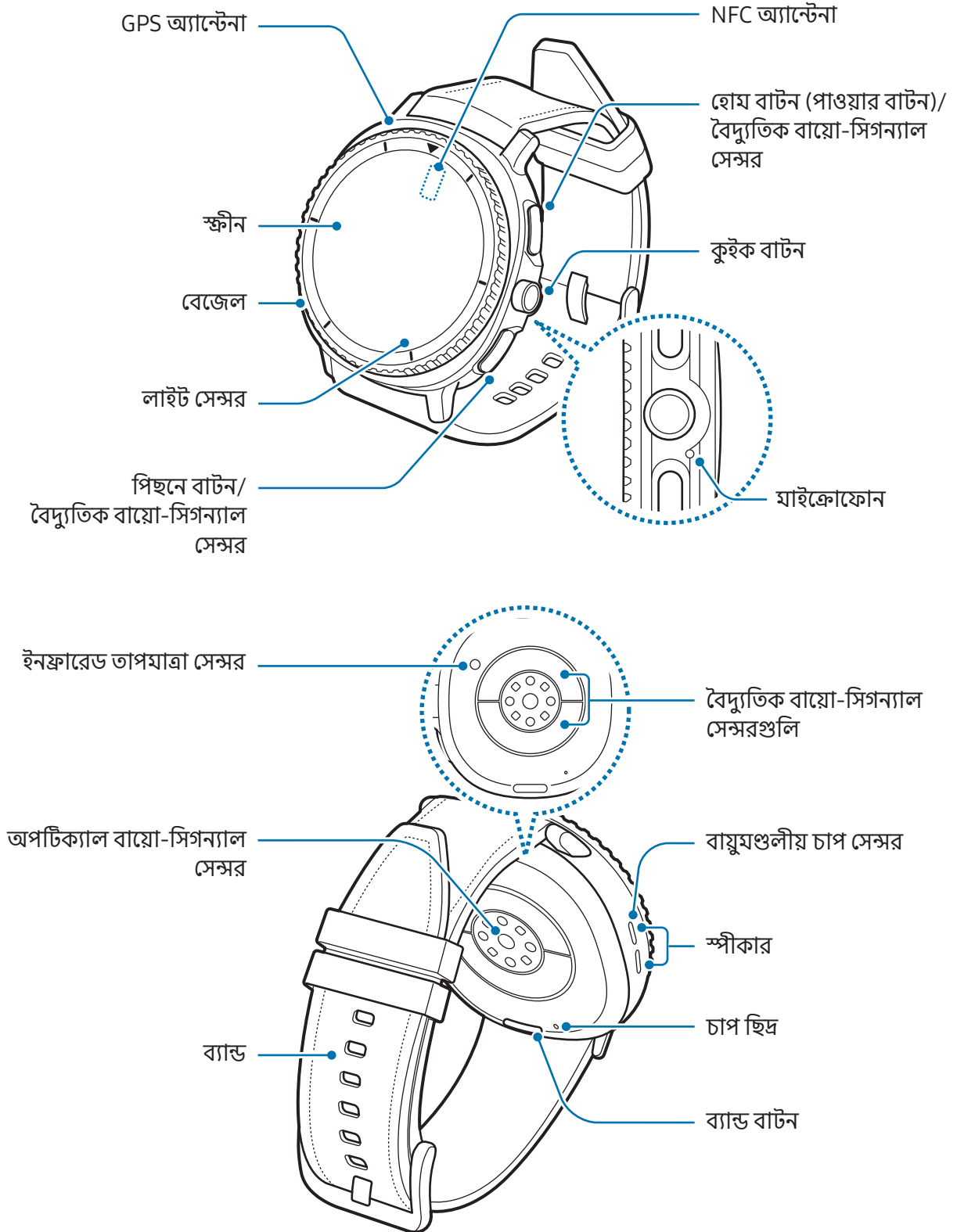
ডিভাইস লেআউট এবং ফাংশন

ঘড়ি

► Galaxy Watch8:



► Galaxy Watch8 Classic:





- ডিভাইসটি স্বাভাবিকভাবে কাজ করার জন্য ম্যাগনেটিক হস্তক্ষেপ ছাড়াই কোনও জায়গায় ডিভাইসটি ব্যবহার করুন।
- আপনার ডিভাইস এবং কিছু আনুষঙ্গিক (আলাদাভাবে বিক্রিত) চুম্বক রয়েছে। এটি ক্রেডিট কার্ড, ইমপ্লান্ট করা মেডিকেল ডিভাইস এবং চুম্বক দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে এমন অন্যান্য ডিভাইসগুলি থেকে দূরে রাখুন। মেডিকেল ডিভাইসগুলির ক্ষেত্রে, আপনার ডিভাইসটিকে 15 cm দূরে রাখুন। আপনার যদি মেডিকেল ডিভাইসে কোনো প্রতিবন্ধক যনে হয় আপনার ডিভাইস ব্যবহার করা বন্ধ করুন এবং আপনার চিকিৎসক বা আপনার মেডিকেল ডিভাইস প্রস্তুতকারকের সাথে পরামর্শ করুন।
- আপনার হাতে যদি কোনও মেডিকেল ইমপ্লান্ট থাকে তবে আপনার ডিভাইসটি আপনার ইমপ্লান্ট করা ডিভাইসের কাছাকাছি পকেটে রাখবেন না, যেমন আপনার বুক বা অভ্যন্তরীণ জ্যাকেট পকেট।
- চুম্বক দ্বারা প্রভাবিত বস্তু এবং আপনার ডিভাইস এবং চুম্বকযুক্ত কিছু আনুষঙ্গিক (পৃথকভাবে বিক্রি) মধ্যে একটি নিরাপদ দূরত্ব রাখুন। ক্রেডিট কার্ড, পাসবুক, অ্যাক্সেস কার্ড, বোর্ডিং পাস, বা পার্কিং পাসগুলির যতো বস্তুগুলি ডিভাইসের চুম্বকের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত বা অক্ষয় হতে পারে।



- মিডিয়া ফাইলগুলি প্লে করার যতো স্পীকারগুলি ব্যবহার করার সময়, ঘড়ি আপনার কানের কাছে রাখবেন না।
- ব্যান্ডটি পরিষ্কার রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। ধুলো এবং রঙের যতো দূষিত পদার্থের সাথে সংস্পর্শের ফলে ব্যান্ডের উপর এমন দাগ পড়তে পারে যা পুরোপুরি অপসারণ নাও হতে পারে।
- ঘড়ি-এর বাইরের দিকের ছিদ্রে তীক্ষ্ণ বস্তু প্রবেশ করবেন না। পানি-প্রতিরোধের ফিচারটির সাথে সাথে অভ্যন্তরীণ উপাদানগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- ঘড়ির কাচ বা অ্যাক্রিলিক বডি ভাঙা অবস্থায় ব্যবহার করলে ইনজুরির আশঙ্কা থাকে। কোনও Samsung সার্ভিস সেন্টার বা কোনও অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রে ঘড়িটি মেরামত করার পরেই এটি ব্যবহার করুন।
- যদি ধুলো বা বাহ্যিক উপকরণ হাইড্রোফোন বা স্পীকারে প্রবেশ করে তবে ঘড়ির শব্দ শান্ত হয়ে যেতে পারে বা কিছু ফিচার কাজ নাও করতে পারে। যদি আপনি কোনও ধারালো বস্তু দিয়ে ধুলো বা বাহ্যিক উপকরণগুলি সরিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করেন তবে ঘড়িটি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এবং এর অ্যাপিয়ারেন্স প্রভাবিত হতে পারে।



- নিম্নলিখিত পরিস্থিতিগুলিতে সংযোগের সমস্যা এবং ব্যাটারি নিঃশেষ হবার যত ঘটনা ঘটতে পারে:
 - আপনি ঘড়ির অ্যান্টেনার অঞ্চলে মেটালিক স্টিকারগুলি লাগালে
 - আপনি যদি একটি মেটালিক ব্যান্ড ব্যবহার করেন
- যদি চাপ ছিদ্রটি স্টিকারের যতো আনুষঙ্গিক দ্বারা আচ্ছাদিত হয় তবে কল বা মিডিয়া প্লেব্যাকের সময় অবাস্তব শব্দ ঘটতে পারে।
- লাইট সেন্সর এরিয়া অ্যাক্সেসরি দিয়ে ঢাকবেন না যেমন স্টিকার বা একটি কভার। তা করলে সেন্সর কাজ নাও করতে পারে।
- ঘড়ির হাইক্রোফোনের কথা বলার সময় সেটি বাধাপ্রাপ্ত না থাকার ব্যাপারে নিশ্চিত করুন।
- যখন বায়ুমণ্ডলের চাপ পরিবর্তন হয় এমন পরিবেশে আপনি ঘড়ি ব্যবহার করেন তখন চাপ ছিদ্রটি নিশ্চিত করে যে ঘড়ির অভ্যন্তরীণ অংশগুলি এবং সেন্সরগুলি সঠিকভাবে কাজ করে।
- এই নির্দেশিকাটিতে চিত্রগুলি হলো একটি Galaxy Watch8 Classic।

বাটনসমূহ

বাটন	ফাংশন
হোম বাটন	• ঘড়ি বন্ধ থাকলে, এটি চালু করার জন্য টিপে ধরে থাকুন। • স্ক্রীনটি বন্ধ থাকলে, স্ক্রীনটি চালু করতে টিপুন। • আপনার সেট করা অ্যাপ বা ফিচারটি খুলতে দুবার টিপুন বা টিপে ধরে রাখুন। • আপনি অন্য কোনও স্ক্রীনে থাকা অবস্থায় ঘড়ি স্ক্রীনটি খুলতে টিপুন।
পিছনে বাটন	• স্ক্রীনটি বন্ধ থাকলে, স্ক্রীনটি চালু করতে টিপুন। • আপনার সেট করা ফিচারটি চালু করতে টিপুন।
হোম বাটন + পিছনে বাটন	• একটি স্ক্রীনশট ক্যাপচার করতে একসাথে টিপুন। • ঘড়ি বন্ধ করতে একসাথে টিপে ধরে রাখুন।

হোম বাটন বা পিছনে বাটন সেট করা হচ্ছে

হোম বাটন বা পিছনে বাটন টিপে শুরু করতে একটি অ্যাপ বা ফিচার নির্বাচন করুন।

অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **বাটন ও জেসচার**-এ ট্যাপ করুন এবং তারপরে **হোম বাটন** বা **পিছনে বাটন**-এর নীচে আপনি চান এমন একটি অপশন নির্বাচন করুন।

কুইক বাটনটি সেট করা ও এটি ব্যবহার করা (Galaxy Watch8 Classic)

কুইক বাটনটি হোম এবং পিছনে বাটনগুলির মধ্যে একটি বৃত্তাকার বাটন যা আপনি কাজ করা এবং বহিঃস্থন ক্রিয়াকলাপগুলির জন্য আপনার প্রয়োজনীয় বৈশিষ্ট্যগুলি তাত্ক্ষণিকভাবে চালু করতে টিপতে পারেন।



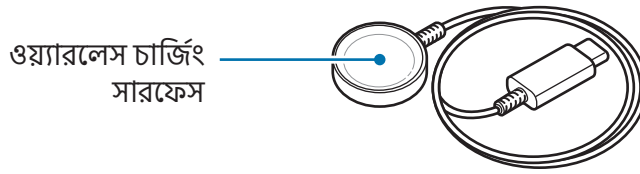
1 অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **বাটন ও জেসচার**-এ ট্যাপ করুন।

2 **কুইক বাটন**-এর নীচে একটি পছন্দসই ক্রিয়াকলাপ নির্বাচন করুন।

- **অ্যাকশন**: অনুশীলন বা বৈশিষ্ট্য শুরু করতে কুইক বাটনটি সেট করুন। আপনার নির্বাচন করা ক্রিয়াকলাপটি আপনি কুইক বাটনটি টিপলে কী হবে তা নির্ধারণ করে। আপনি কুইক বাটনটি টেপার সময় কোনও বৈশিষ্ট্য শুরু করতে না চাইলে, কোনওটিই নির্বাচন করবেন **নেই** নির্বাচন করুন।
 - **ব্যায়াম**: আপনি অনুশীলনের তালিকাটি খুলতে বা একটি অনুশীলন শুরু করতে সেট করতে পারেন। কোনও অনুশীলনের সময় আপনি অনুশীলনটিকে বিরাম দিতে বা থামাতে পারেন এবং কুইক বাটনটি টিপে আপনি প্রতিটি অনুশীলনের জন্য বিস্তারিত ক্রিয়াকলাপগুলি নিষ্পন্ন করতে পারেন।
 - **ফিচার**: আপনি একটি স্টপওয়াচ খুলতে বা টর্চ বা জল লক মোড চালু করতে সেট করতে পারেন।

- **এভাবে অ্যাকশন শুরু করুন:** আপনি একবার বা দুবার টিপে আপনার সেট করা অনুশীলন বা বৈশিষ্ট্যটি খুলতে কুইক বাটনটি সেট করতে পারেন।
- যদি আপনি প্রায়শই দেখতে পান যে আপনার কাপড়, গ্লাভস বা আপনার ঘড়িটি যেভাবে ফিট করে তার কারণে বাটনগুলি অনিচ্ছাকৃতভাবে চাপানো হচ্ছে, নিম্নলিখিত কৌশলগুলির মধ্যে একটি ব্যবহার করার চেষ্টা করুন:
 - **সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন** রেফার করুন এবং আপনার ঘড়িটি আবার পরার চেষ্টা করুন।
 - বাটনগুলি যাতে বিপরীত দিকে মুখ করে থাকে তাই আপনার ঘড়িটি পরুন। স্ক্রীনটি বিপরীত দৃষ্টিগোচর হলে, অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **সাধারণ** → **ওরিয়েন্টেশন**-এ ট্যাপ করুন এবং বাটনের অবস্থানের অধীনে প্রকৃত ওরিয়েন্টেশনের সাথে মেলাতে **বাটনের অবস্থান**-টি সেট করুন।

ওয়্যারলেস চার্জার



- ❗ ওয়্যারলেস চার্জারটি পানির সংস্পর্শে আনবেন না ওয়্যারলেস চার্জারটির আপনার ঘড়ির মতো পানি-প্রতিরোধের প্রশংসাপত্র নেই।

ব্যাটারি চার্জ করা

আপনার ঘড়িটি প্রথমবার ব্যবহার করার আগে বা দীর্ঘ সময় ধরে অব্যবহৃত থাকা ব্যাটারিটি চার্জ করুন।

ওয়্যারলেস চার্জিং

- 1 USB পাওয়ার অ্যাডাপ্টারটিতে ওয়্যারলেস চার্জারটি সংযুক্ত করুন।
- 2 ওয়্যারলেস চার্জারের কেন্দ্রের সাথে আপনার ঘড়ির পিছনের দিকের কেন্দ্রটি সারিবদ্ধ করে ওয়্যারলেস চার্জারে ঘড়িটি রাখুন। ওয়্যারলেস চার্জিং অ্যাক্সেসরি বা কভারের ধরণের উপর নির্ভর করে যত্নসহকারে কাজ নাও করতে পারে। স্থিতিশীল ওয়্যারলেস চার্জ করার জন্য, ঘড়িটি থেকে কভার বা অ্যাক্সেসরি পৃথক করার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- 3 সম্পূর্ণভাবে চার্জ হওয়ার পরে, ওয়্যারলেস চার্জারটি থেকে ঘড়ির সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন।

চার্জিং এর স্ট্যাটাস চেক করা হচ্ছে

ওয়্যারলেস চার্জ করার সময় আপনি স্ক্রীনে চার্জিং স্ট্যাটাস চেক করতে পারেন। চার্জ করা অবস্থাই স্ক্রীনে ডিসপ্লে না হলে, অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন () → **ডিসপ্লে**-এ ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে **চার্জ সম্পর্কে তথ্য দেখান** সুইচে ট্যাপ করুন।



ঘড়িটি বন্ধ থাকাকালীন এবং ব্যাটারি 10%-এর বেশি চার্জ হওয়ার সময় আপনি চার্জ করা শুরু করলে এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু হবে। ঘড়িটি চার্জ করতে এবং এটি বন্ধ রাখতে অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন () → **ব্যাটারি** ট্যাপ করুন এবং এটি বন্ধ করতে সুইচ চালু **অটো পাওয়ার চালু** ট্যাপ করুন। ঘড়িটি বন্ধ থাকাকালীন আপনি চার্জ করার সময় যে কোনও বাটন টিপে স্ক্রীনে চার্জিংয়ের স্ট্যাটাস চেক করতে পারেন।

ব্যাটারি চার্জ দেবার পরামর্শ এবং সাবধানতা



কেবলমাত্র Samsung-অনুমোদিত চার্জার এবং আপনার ঘড়ির জন্য বিশেষভাবে ডিজাইন করা ক্যাবলটি ব্যবহার করুন। বেমানান ব্যাটারী, চার্জার এবং ক্যাবলের জন্য গুরুতর আঘাত লাগতে পারে বা আপনার ডিভাইসের ক্ষতি করতে পারে।



- ভুলভাবে চার্জার লাগালে ডিভাইসের গুরুতর ক্ষতি হতে পারে। অপব্যবহারের কারণে হওয়া কোন ক্ষতি ওয়ারেন্টির আওতায় পরে না।
- ঘড়ির সাথে সরবরাহকরা কেবল ওয়্যারলেস চার্জার ব্যবহার করুন। ঘড়ি অন্য কোনও ওয়্যারলেস চার্জার দিয়ে সঠিকভাবে চার্জ করা যাবে না।
- আপনি যদি ওয়্যারলেস চার্জারটি ভেজা অবস্থায় ঘড়ি চার্জ করেন তবে ডিভাইস ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। ঘড়ি চার্জ করার আগে ওয়্যারলেস চার্জারটি পুরোপুরি শুকিয়ে নিন।



- পাওয়ার সংরক্ষণ করতে চার্জার প্লাগ থেকে খুলে রাখুন যখন সেটি ব্যবহার করা হচ্ছে না। চার্জারের কোন পাওয়ার সুইচ থাকে না, পাওয়ার যাতে নষ্ট না হয়, তাই চার্জারটি যখন ব্যবহার করছেন না তখন অবশ্যই সকেট থেকে খুলে রাখতে হবে। চার্জারটি বৈদ্যুতিক সকেট এর সন্নিকটে এবং চার্জ করার সময় সহজে নাগালে পাওয়া যায় এমনভাবে রাখা উচিত।
- Galaxy Watch8 Classic এবং Galaxy Watch8 ওয়্যারলেস পাওয়ার শেয়ারিং বৈশিষ্ট্যটি সমর্থন করে না।
- ঘড়ির একটি বিল্ট-ইন ওয়্যারলেস চার্জিং কয়েল রয়েছে। আপনি একটি ওয়্যারলেস চার্জিং প্যাড ব্যবহার করে ব্যাটারি চার্জ করতে পারেন। যাইহোক, কিছু ব্যান্ডের কার্ঠামোর কারণে ব্যান্ডটি সংযুক্ত করা হলে ঘড়িটি কিছু ওয়্যারলেস চার্জিং প্যাডের সাথে চার্জযোগ্য নয়। ওয়্যারলেস চার্জিং প্যাডের সাহায্যে ঘড়িটি চার্জ করতে প্রথমে আপনার ঘড়ি থেকে ব্যান্ডটি অপসারণ করুন। এছাড়াও, ওয়্যারলেস চার্জিং প্যাডগুলি আলাদাভাবে বিক্রি হয়। উপলব্ধ ওয়্যারলেস চার্জিং প্যাড সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, Samsung ওয়েবসাইটটি দেখুন।
- একটি চার্জার ব্যবহার করার সময়, এটি একটি অনুমোদিত চার্জার ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয় যা চার্জিং কর্মক্ষমতা গ্যারান্টি দেয়।
- ঘড়ি এবং ওয়্যারলেস চার্জারের মধ্যে যদি কোনও বাধা থাকে, তবে এটি সঠিকভাবে চার্জ নাও হতে পারে। চার্জ দেওয়ার আগে সেগুলিতে কোনও ঘাম, তরল বা ধূলিকণা আছে কিনা তা চেক করে দেখুন।
- ব্যাটারি পুরোপুরি ডিসচার্জ হয়ে গেলে, ওয়্যারলেস চার্জারটি সংযুক্ত হয়ে গেলে ঘড়ি অবিলম্বে চালু করা যায় না। একটি শেষ হয়ে যাওয়া ব্যাটারি চালু করার আগে কয়েক মিনিটের জন্য চার্জ করার অনুমতি দিন।
- আপনি যদি একসাথে একাধিক অ্যাপ ব্যবহার করেন, যেমন নেটওয়ার্ক অ্যাপ, বা যে সব অ্যাপের জন্য আরেকটি ডিভাইসের সাথে সংযোগ প্রয়োজন, তাহলে ব্যাটারি দ্রুত নিঃশেষ হবে। ডাটা স্থানান্তরের সময় পাওয়ার হ্রাস হওয়া এড়াতে, ব্যাটারি সম্পূর্ণ চার্জ হবার পরে সব সময় এই অ্যাপগুলি ব্যবহার করুন।



- কোনো কম্পিউটার বা মাল্টি-চার্জিং হাবের মতো অন্য পাওয়ার উৎসতে ওয়্যারলেস চার্জার লাগানোর সময় ঘড়ি সঠিকভাবে চার্জ নাও হতে পারে বা স্বল্প বিদ্যুৎপ্রবাহের জন্য এটি আরও ধীরে চার্জ হতে পারে।
- চার্জ করার সময় ঘড়ি ব্যবহার করা যেতে পারে তবে ব্যাটারিটি পুরোপুরি চার্জ করতে আরও সময় নিতে পারে।
- একই সময়ে ব্যবহার ও চার্জ হওয়ার সময় ঘড়ির পাওয়ার সাপ্লাই অস্থিতিশীল হলে, স্ক্রীনটি প্রতিক্রিয়াশীল নাও হতে পারে। এটি ঘটলে, ওয়্যারলেস চার্জার থেকে ঘড়ির সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন।
- চার্জ দেওয়ার সময়, ঘড়ি উত্তপ্ত হতে পারে। এটা স্বাভাবিক এবং এতে ঘড়ির জীবনকাল এবং কর্মক্ষমতা প্রভাবিত হওয়া উচিত নয়। ঘড়ি পরার আগে, এটি ব্যবহার করার জন্য এটিকে কিছুক্ষণের জন্য ঠাণ্ডা হতে দিন। একটি ব্যাটারি যদি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি গরম হয়ে যায়, চার্জার চার্জ করা বন্ধ করে দিতে পারে।
- যদি ঘড়িটি সঠিকভাবে চার্জ না হয় তবে ঘড়ি এবং ওয়্যারলেস চার্জারটি কোনও Samsung পরিষেবা কেন্দ্র বা অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রে নিয়ে যান।
- একটি বাঁকানো বা ক্ষতিগ্রস্ত ওয়্যারলেস চার্জার ক্যাবলের ব্যবহার করা থেকে এড়িয়ে চলুন। ওয়্যারলেস চার্জার ক্যাবলটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে এটি ব্যবহার বন্ধ করুন।

পাওয়ার সাশ্রয় মোড ব্যবহার করে

ব্যাটারির ব্যবহারের সময় বাড়াতে পাওয়ার সাশ্রয় মোড চালু করুন।

স্ক্রীনের উপরের প্রান্ত থেকে নীচের দিকে টেনে দ্রুত প্যানেলটি খুলুন এবং ফিচারটি চালু করতে পাওয়ার সাশ্রয় আইকনটি (🔋) ট্যাপ করুন। বিকল্পভাবে, অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **ব্যাটারি**-এ ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে **ব্যাটারি সাশ্রয়** সুইচটি ট্যাপ করুন।

পাওয়ার সাশ্রয় মোড চালু হবে এবং কিছু ফিচার সীমাবদ্ধ করা যেতে পারে।



যদি ব্যাটারি পাওয়ার একটি নির্দিষ্ট লেভেলের নীচে নেমে যায় তবে পাওয়ার সেভিং স্ক্রীনটি উপস্থিত হবে। পাওয়ার সাশ্রয় মোড চালু করতে **চালু করুন** ট্যাপ করুন। এই ক্ষেত্রে, আপনার ঘড়ির ব্যাটারি 15% এর বেশি চার্জ হলে পাওয়ার সাশ্রয় মোড স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হয়ে যাবে। তবে, আপনি সেটিংস বা দ্রুত প্যানেল থেকে পাওয়ার সাশ্রয় মোড চালু করলে, আপনার ঘড়ির ব্যাটারি 15%-এর বেশি চার্জ হলেও পাওয়ার সাশ্রয় মোড স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হবে না।

ঘড়ি পরিধান করা

ব্যান্ডটি সংযুক্ত করা এবং অপসারণ করা

আপনার ঘড়ি ব্যবহার করার আগে ব্যান্ডটি সংযুক্ত করুন। আপনি ঘড়ি থেকে ব্যান্ডটি আলাদা করতে পারেন এবং এটিকে একটি নতুন ব্যান্ডের সাথে প্রতিস্থাপন করতে পারেন।

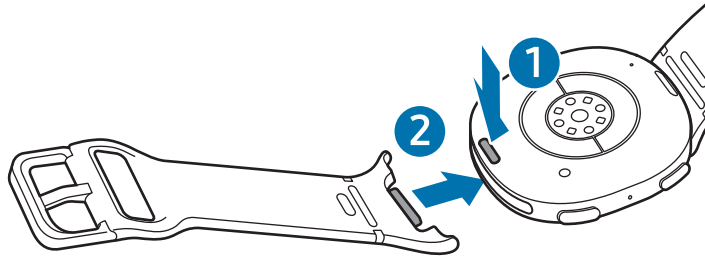
❗ ব্যান্ডগুলি সংযুক্ত বা অপসারণ করার সময় আপনার নখকে আঘাত না করার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।



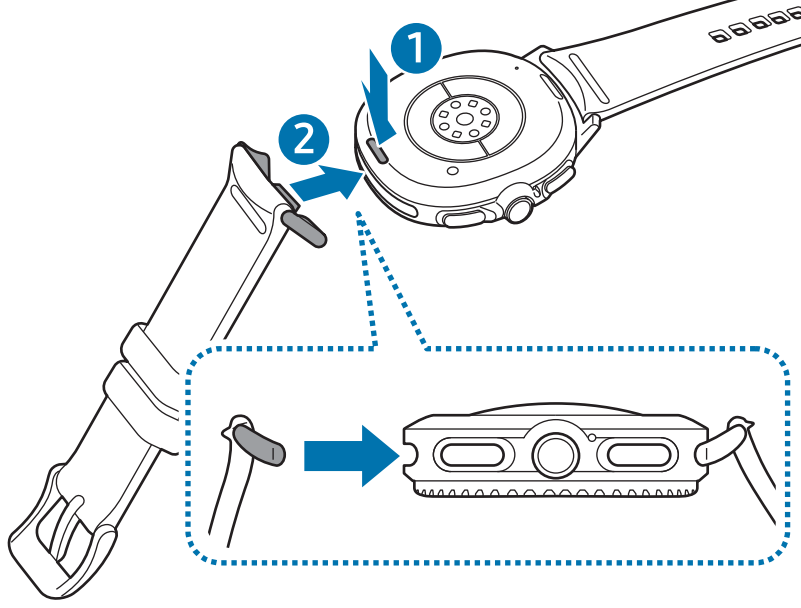
- সরবরাহ করা ব্যান্ড অঞ্চল বা মডেলের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।
- সরবরাহিত ব্যান্ডের আকারটি মডেলের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার মডেলের আকার অনুসারে উপযুক্ত ব্যান্ডটি ব্যবহার করুন।

ব্যান্ডটি সংযুক্ত করা

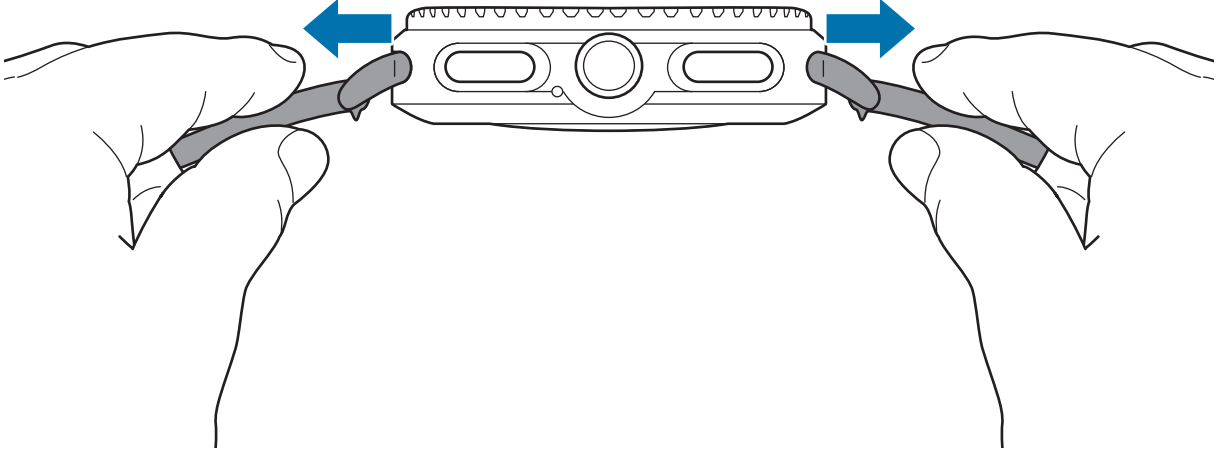
- 1 ► **Galaxy Watch8:** আপনার ঘড়ির পিছনে এবং ব্যান্ডের অভ্যন্তরীণ দিকটি উপরের দিকে রাখুন। ব্যান্ডটিকে ঘড়ির সাথে এমনভাবে সারিবদ্ধ ভাবে সাজান যাতে তারা একই লাইনে থাকে, তারপর ব্যান্ড বাটন টিপে ব্যান্ডটিকে আপনার ঘড়ির সাথে সংযুক্ত করুন।



- **Galaxy Watch8 Classic:** আপনার ঘড়ির পিছনে এবং ব্যান্ডের অভ্যন্তরীণ দিকটি উপরের দিকে রাখুন। ব্যান্ডটিকে ঘড়ির সাথে এমনভাবে সারিবদ্ধ ভাবে সাজান যাতে তারা একই লাইনে থাকে, তারপর ব্যান্ড বাটন টিপে ব্যান্ডটিকে আপনার ঘড়ির সাথে সংযুক্ত করুন।

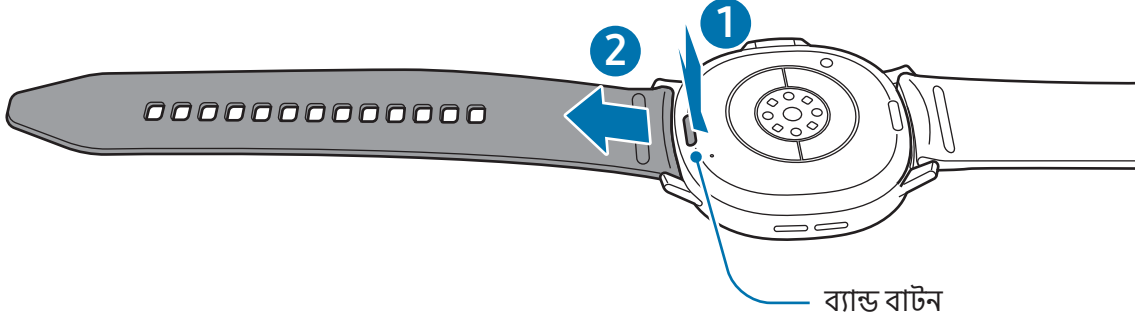


- 2 এটি শক্তভাবে সংযুক্ত এবং আপনার ঘড়ি থেকে বিচ্ছিন্ন নয় তা নিশ্চিত করার জন্য ব্যান্ডের উভয় পাশে আলতো করে টানুন।



ব্যান্ড অপসারণ

ব্যান্ডের বাটনটি টিপে ব্যান্ডটি খুলে নিন।



ঘড়ি হাতে পরা

আপনার কব্জির চারপাশে আপনার ঘড়ি রাখুন। আপনার কব্জিতে ব্যান্ডটি ফিট করুন, একটি ঠিকঠাক ছিদ্রে পিনটি ঢোকান এবং তারপরে এটি বন্ধ করতে বাকেলটি আটকে দিন। যদি ব্যান্ডটি খুব শক্ত হয় তবে একটি আলাগা ছিদ্র ব্যবহার করুন।



ব্যান্ডটি অতিরিক্ত পরিমানে বাঁকবেন না। এরকম করার ফলে ঘড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।



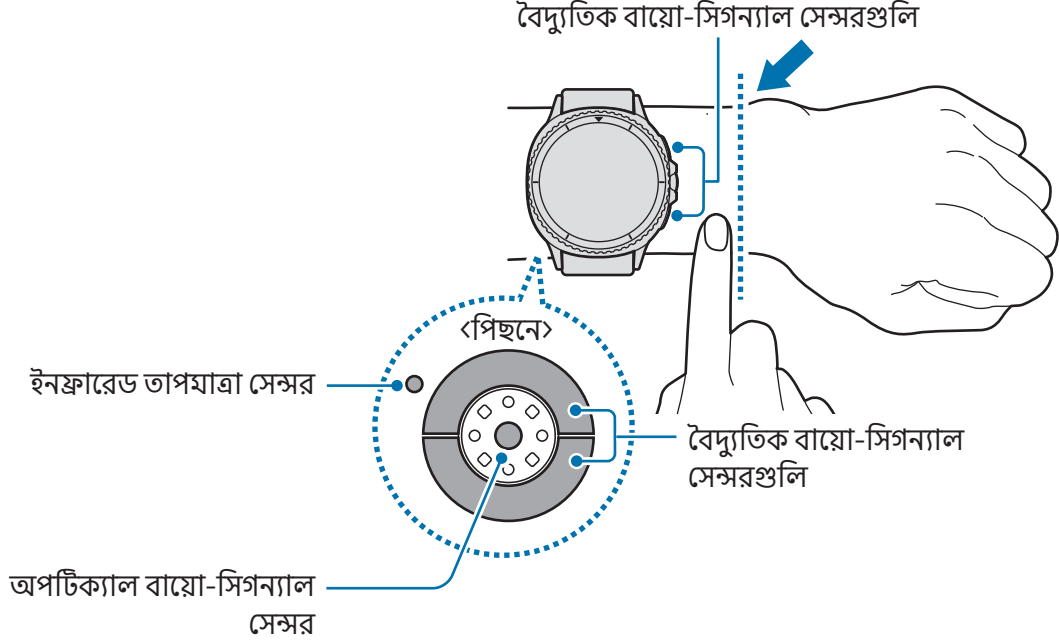
- আপনার শারীরিক অবস্থা সঠিকভাবে পরিমাপ করতে, কব্জিটির উপরে আপনার নিম্ন বাহুর চারপাশে ঘড়ি পরুন। আরো তথ্যের জন্য [সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন](#) দেখুন।
- যখন কিছু উপকরণ ঘড়ির পিছনের সংস্পর্শে আসে, তখন আপনার ঘড়িটি সনাক্ত করতে পারে যে আপনি উপাদানের ধরণের উপর নির্ভর করে এটি আপনার কব্জিতে পরিধান করছেন।
- যদি আপনার ঘড়ির পেছনের সেন্সরগুলি 10 মিনিট-এর বেশি সময় ধরে আপনার কব্জিটির সংস্পর্শে না আসে, আপনার ঘড়ি বুঝতে পারে যে আপনি এটি আপনার কব্জিতে পরেন নি।

ব্যান্ড সম্পর্কিত পরামর্শ এবং সতর্কতা

- সঠিক পরিমাপের জন্য, আপনাকে ঘড়ি পরতে হবে যাতে এটি আপনার কঙ্গির সাথে খাপ খায়। পরিমাপের পরে, আপনার ত্বকে বাতাস পৌঁছাতে ব্যান্ডটি আলগা করুন। ঘড়ি পরে দেখার পরামর্শ দেওয়া হয় যাতে এটি খুব লুজ বা টাইট না হয় এবং স্বাভাবিক অবস্থাতে ডিভাইসটি পরে যাতে স্বচ্ছন্দ বোধ হয়।
- আপনি যখন ঘড়িটি দীর্ঘ সময়ের জন্য পরেন বা এটি পরার সময় উচ্চ-মাত্রার অনুশীলন করেন, ঘর্ষণ, চাপ বা আর্দ্রতার মতো নির্দিষ্ট কারণগুলির কারণে ত্বকের জ্বালা দেখা দিতে পারে। আপনি দীর্ঘ সময় আপনার ঘড়ি পরে থাকলে, আপনার ত্বকে সুস্থ রাখতে এবং আপনার কঙ্গিকে বিশ্রাম দিতে কিছুক্ষণের জন্য এটি আপনার কঙ্গি থেকে সরান।
- অ্যালার্জি, পরিবেশের কারণ, অন্যান্য কারণে বা আপনার ত্বক যখন দীর্ঘ সময়ের জন্য সাবান বা ঘামের সংস্পর্শে আসে তখন ত্বকের জ্বালা হতে পারে। এই ক্ষেত্রে, আপনার ঘড়ি অবিলম্বে ব্যবহার করা বন্ধ করুন এবং লক্ষণগুলি কমানোর জন্য 2 বা 3 দিনের জন্য অপেক্ষা করুন। লক্ষণগুলি অব্যাহত থাকলে বা আরও খারাপ হলে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ঘড়ি পরার আগে আপনার ত্বক শুকনো রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। আপনি দীর্ঘ সময়ের জন্য একটি ভিজা ঘড়ি পরলে আপনার ত্বক ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- আপনি পানিতে আপনার ঘড়ি ব্যবহার করলে ত্বকের জ্বালা রোধ করতে আপনার ত্বক থেকে বাইরের উপকরণগুলি সরিয়ে ফেলুন ও ঘড়ি এবং সেগুলি ভালভাবে শুকিয়ে নিন।
- ঘড়ি ব্যতীত কোনও এক্সেসরিজ পানিতে ব্যবহার করবেন না।
- যদি আপনি প্রায়শই দেখতে পান যে আপনার কাপড়, গ্লাভস বা আপনার ঘড়িটি যেভাবে ফিট করে তার কারণে বাটনগুলি অনিচ্ছাকৃতভাবে চাপানো হচ্ছে, নিম্নলিখিত কৌশলগুলির মধ্যে একটি ব্যবহার করার চেষ্টা করুন:
 - **সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন** রেফার করুন এবং আপনার ঘড়িটি আবার পরার চেষ্টা করুন।
 - বাটনগুলি যাতে বিপরীত দিকে মুখ করে থাকে তাই আপনার ঘড়িটি পরুন। স্ক্রীনটি বিপরীত দৃষ্টিগোচর হলে, অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → সাধারণ → ওরিয়েন্টেশন-এ ট্যাপ করুন এবং বাটনের অবস্থানের অধীনে প্রকৃত ওরিয়েন্টেশনের সাথে মেলাতে **বাটনের অবস্থান**-টি সেট করুন।

সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন

নিখুঁত পরিমাপের জন্য, নীচের ফিগারটিতে যেরকম দেখানো হয়েছে সেইভাবে একটি আঙুলের সমান স্থান ছেড়ে রেখে আপনার হাতের নীচের দিকে কঙ্গির উপরে চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘড়ি পরুন।



- আপনি যদি ঘড়িটিকে খুব শক্তভাবে বেঁধে রাখেন তবে ত্বকে জ্বালা হতে পারে এবং আপনি যদি এটি খুব আলগাভাবে বেঁধে রাখেন তবে ঘর্ষণ হতে পারে।
- সরাসরি অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরের লাইটের দিকে তাকাবেন না। বাচ্চারা সরাসরি লাইটের দিকে না দেখে তা নিশ্চিত করুন। এটি করার ফলে আপনার দৃষ্টিশক্তির ক্ষতি হতে পারে।
- ঘড়ি স্পর্শ করে উত্তপ্ত বলে মনে হলে, ঠান্ডা না হওয়া পর্যন্ত এটি পরবেন না। ঘড়ি-টির গরম সারফেস অনেক সময়ের জন্য আপনার ত্বকের সংস্পর্শে থাকার দরুন কম তাপমাত্রার ফলে ত্বক পুড়ে যেতে পারে।
- আপনার দেহের গঠন ও ECG পরিমাপ করার আগে আপনার ঘড়ি এবং ব্যান্ড থেকে সব জল মুছুন।
- যদি কোনও পানি, ধুলো বা দাগ ইনফ্রারেড তাপমাত্রা সেন্সরে থাকে তবে পরিমাপগুলি ভুল হতে পারে।
- একটি নরম কাপড় বা সুতির কুঁড়ি দিয়ে ইনফ্রারেড তাপমাত্রা সেন্সরটি পরিষ্কার করুন।



- আপনার হৃদস্পন্দনের হার পরিমাপ করার জন্য শুধুমাত্র HR ফিচারটি ব্যবহার করুন। আশেপাশের পরিবেশ, পরিমাপের পরিস্থিতি এবং আপনার শারীরবৃত্তীয় অবস্থার উপর নির্ভর করে অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরের যথার্থতা হ্রাস পেতে পারে।
- যেহেতু ঠান্ডা পরিবেষ্টিত তাপমাত্রা আপনার পরিমাপকে প্রভাবিত করতে পারে, শীত বা ঠান্ডা আবহাওয়ার সময় আপনার হৃদস্পন্দনের হার চেক করার সময় নিজেকে উষ্ণ রাখুন।

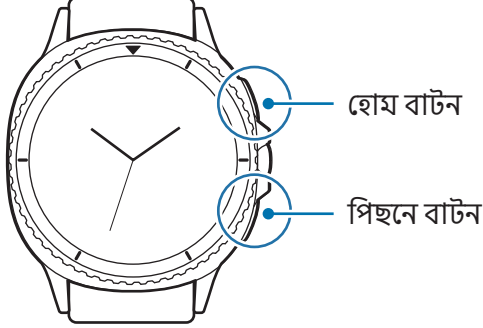


- পরিমাপ নেওয়ার আগে ধূমপান বা অ্যালকোহল গ্রহণের ফলে আপনার হৃদস্পন্দনের হার আপনার স্বাভাবিক হৃদস্পন্দনের হারের থেকে পৃথক হতে পারে।
- হৃদস্পন্দনের হার পরিমাপ নেওয়ার সময় নড়াচড়া করবেন না, কথা বলবেন না, হাই তুলবেন না বা গভীরভাবে শ্বাস নেবেন না। এরকম করলে আপনার হৃদস্পন্দনের হার ভুলভাবে লিপিবদ্ধ হতে পারে।
- যদি আপনার হৃদস্পন্দনের হার অত্যন্ত বেশি বা কম হয় তবে পরিমাপটি সঠিক নাও হতে পারে।
- বাচ্চাদের হৃদস্পন্দনের হার পরিমাপ করা হলে, পরিমাপ সঠিক নাও হতে পারে।
- আপনার যদি পাতলা কজ্জি থাকে তবে ঘড়িটি আলগা থাকাকালীন আপনি ভুল হৃদস্পন্দনের হারের পরিমাপের অভিজ্ঞতা পেতে পারেন, যার ফলে আলো অসমভাবে প্রতিফলিত হয়। এই ক্ষেত্রে, আপনার অভ্যন্তরীণ বাহুতে ঘড়ি পরুন।
- হৃদস্পন্দনের হারের পরিমাপ যথাযথভাবে কাজ না করলে, আপনার কজ্জির ডান, বামে, উপরে বা নীচে ঘড়ির অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরের অবস্থান সামঞ্জস্য করুন বা আপনার ভিতরের বাহুতে ঘড়িটি পরুন যাতে সেন্সরটি আপনার ত্বকের সংস্পর্শে থাকে।
- যদি অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সর এবং বৈদ্যুতিক বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরগুলি নোংরা হয় তবে সেন্সরগুলি মুছুন এবং আবার চেষ্টা করুন। বাহ্যিক উপকরণগুলি আলো সমানভাবে প্রতিবিম্বিত করতে বাধা দেয়, তবে পরিমাপটি সঠিক নাও হতে পারে।
- অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরটি আপনি যে কজ্জিতে আপনার ঘড়ি পরেন তার ট্যাটু, চিহ্ন এবং চুল দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। এর ফলে আপনার ঘড়ি শনাক্ত করতে পারবে না যে আপনি এটি পরেছেন এবং ঘড়ির ফিচারগুলো সঠিকভাবে কাজ নাও করতে পারে। অতএব, আপনার ঘড়িটি কজ্জিতে পরুন যা ঘড়ির ফিচারগুলোতে হস্তক্ষেপ করে না।
- আপনার ত্বকের উজ্জ্বলতা, আপনার ত্বকের নীচে রক্ত প্রবাহ এবং সেন্সর এলাকার পরিচ্ছন্নতার উপর নির্ভর করে অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সর থেকে আলো অবরুদ্ধ হওয়ার যতো নির্দিষ্ট কারণগুলির কারণে পরিমাপের বৈশিষ্ট্যগুলি যথাযথভাবে কাজ নাও করতে পারে।
- সঠিক পরিমাপের জন্য, Ridge স্পোর্ট ব্যান্ডটি ব্যবহার করুন। Ridge স্পোর্ট ব্যান্ডটি হাডেলের উপর ভিত্তি করে আলাদাভাবে বিক্রি করা নাও হতে পারে।
- নির্ভুল পরিমাপের জন্য আপনার কজ্জি এবং বাটনের অবস্থান অবশ্যই আপনার ঘড়ির সেটিংসের সমান হতে হবে। অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → সাধারণ → ওরিয়েন্টেশন-এ ট্যাপ করুন এবং বাটনগুলির অবস্থান ও আপনি কীভাবে ঘড়িটি পরেছেন তা চেক করুন।

ঘড়ি চালু করা এবং বন্ধ করা



সেই সব অঞ্চলের অনুমোদিত কর্মীগণের থেকে সমস্ত পোস্ট করা সতর্কতা এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন যেখানে তারবিহীন ডিভাইসের ব্যবহার সীমাবদ্ধ, যেমন উড়োজাহাজ এবং হাসপাতাল।



ঘড়ি চালু করা

ঘড়ি চালু করতে কয়েক সেকেন্ড ধরে হোম বাটন টিপে ধরে রাখুন।

আপনি যখন প্রথমবার ঘড়িটি চালু করেন বা এটি পুনরায় সেট করেন, আপনার ফোনে ঘড়িটি সংযুক্ত করার জন্য অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী উপস্থিত হবে। আরো তথ্যের জন্য [একটি ফোনের সাথে ঘড়ি সংযুক্ত করা](#) দেখুন।

ঘড়ি বন্ধ করা

1 হোম বাটন এবং পিছনে বাটনটি একসাথে টিপে ধরে রাখুন। বিকল্পভাবে, স্ক্রীনের উপরের প্রান্ত থেকে নীচে টেনে দ্রুত প্যানেলটি খুলুন এবং পাওয়ার অফ আইকনটি (🔌) ট্যাপ করুন।

2 পাওয়ার অফ আইকনটি (🔌) ট্যাপ করুন।



আপনি হোম বাটনটি টিপে ধরে থাকার সময় ঘড়িটি বন্ধ করতে সেট করতে চাইলে, অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️) → **বাটন ও জেসচার** ট্যাপ করুন, **হোম বাটন**-এর নীচে **দীর্ঘ চাপ** ট্যাপ করুন এবং তারপরে **পাওয়ার বন্ধ করার মেনু** নির্বাচন করুন।

ফোর্স রিস্টার্ট করা

আপনার ঘড়ি স্থির হয়ে গেলে এবং কাজ না করলে এটিকে আবার চালু করতে হোম বাটন এবং পিছনে বাটন একসাথে 7 সেকেন্ডের বেশি সময় টিপে ধরে রাখুন।

জরুরী কল এবং চিকিৎসা তথ্য

আপনি একটি জরুরী কল করতে পারেন বা আপনার সংরক্ষিত চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য চেক করতে পারেন।

- 1 হোম বাটন এবং পিছনে বাটনটি একসাথে টিপে ধরে রাখুন। বিকল্পভাবে, স্ক্রীনের উপরের প্রান্ত থেকে নীচে টেনে দ্রুত প্যানেলটি খুলুন এবং পাওয়ার অফ আইকনটি (🔌) ট্যাপ করুন।
- 2 **জরুরী কল বা মেডিকেল তথ্য** ট্যাপ করুন।
 আপনার চিকিৎসা তথ্য এবং জরুরী পরিচিতিগুলি পরিচালনা করতে, আপনার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন এবং **ঘড়ির সেটিংস** → **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা**-এ ট্যাপ করুন।

একটি ফোনের সাথে ঘড়ি সংযুক্ত করা

Galaxy Wearable অ্যাপ্লিকেশনটি ইনস্টল করা

কোনও ফোনে আপনার ঘড়ি সংযোগ করতে, ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি ইনস্টল করুন।

আপনার ফোনের উপর নির্ভর করে আপনি নিম্নলিখিত স্থানগুলি থেকে Galaxy Wearable অ্যাপটি ডাউনলোড করতে পারেন:

- Samsung Android ফোন: **Galaxy Store**
 - অন্যান্য Android ফোন: **Play Store**
- 
- এটি Android ফোনগুলির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ যা Google মোবাইল পরিষেবাগুলিকে সমর্থন করে।
 - ঘড়ি সিক্সিং সাপোর্ট করে না এমন ফোনগুলিতে আপনি Galaxy Wearable অ্যাপটি ইনস্টল করতে পারবেন না। আপনার ফোনটি একটি ঘড়ির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কিনা তা নিশ্চিত করুন।
 - আপনি কোনও ট্যাবলেট বা কম্পিউটারের সাথে আপনার ঘড়ি সংযোগ করতে পারবেন না।

Bluetooth-এর মাধ্যমে ঘড়িটিকে একটি ফোনে সংযোগ করা হচ্ছে

- 1 ঘড়িটি চালু করুন।
- 2 ব্যবহার করতে একটি ভাষা নির্বাচন করুন এবং ঠিক আছে আইকনটি (✓) ট্যাপ করুন।
- 3 একটি দেশ বা অঞ্চল নির্বাচন করুন এবং **পুনঃচালু** ট্যাপ করুন।
ঘড়িটি বন্ধ ও পুনঃশুরু হবে এবং তারপরে আপনার ফোনে ঘড়িটি সংযোগ করার জন্য অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী উপস্থিত হবে।

4 আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন।

যদি Galaxy Wearable অ্যাপটি সর্বশেষ সংস্করণ না হয় তবে Galaxy Wearable অ্যাপটি সর্বশেষ সংস্করণে আপডেট করুন।

5 শুরু-এ ট্যাপ করুন।

6 স্ক্রীনে আপনার ঘড়ি নির্বাচন করুন।

আপনি আপনার ঘড়ি খুঁজে না পেলে, সাহায্য নিন ট্যাপ করুন।

7 সংযোগটি সম্পূর্ণ করতে অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

সংযোগটি সম্পূর্ণ করতে শুরু-এ ট্যাপ করুন এবং ঘড়ির বেসিক কন্ট্রোলগুলি সম্বন্ধে আরও জানতে স্ক্রীনে থাকা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।



- আপনার অঞ্চলের উপর নির্ভর করে প্রাথমিক সেটআপের স্ক্রীন ভিন্ন হতে পারে।
- আপনার অঞ্চল, মডেল, ফোন এবং সফটওয়্যার সংস্করণের উপর নির্ভর করে সংযোগের পদ্ধতিগুলি পরিবর্তিত হতে পারে।
- আপনি যখন আপনার ঘড়িটি প্রথমবারের মতো কোনও স্মার্টফোনের সাথে সংযোগ করেন বা এটি রিসেট করার পরে, কন্টাক্টের মতো ডাটা সিঙ্ক করার সময় ঘড়ির ব্যাটারি আরও দ্রুত নিঃশেষ হয়ে যেতে পারে।
- সমর্থিত ফোন এবং ফিচারগুলি আপনার অঞ্চল, বাহক বা ডিভাইস প্রস্তুতকারকের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।
- আপনি যখন কোনও Bluetooth সংযোগ স্থাপন করতে পারবেন না, তখন আপনার ঘড়ি এবং ফোনের মধ্যে স্ট্যাটাস নির্দেশক (🔌) আইকনটি ঘড়ির স্ক্রীনের শীর্ষে উপস্থিত হবে।

আপনার ঘড়িটিকে একটি নতুন ফোনে সংযুক্ত করা হচ্ছে

আপনি আপনার ঘড়িটিকে একটি নতুন ফোনে সংযুক্ত করতে পারেন যা ওয়াচের ডেটা পুনরায় সেট না করে আপনার আগের ফোনের মতো একই Google অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করে।

1 অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → সাধারণ → ঘড়ি নতুন ফোনে স্থানান্তর করুন → ঠিক আছে আইকন (✅)-এ ট্যাপ করুন।

2 আপনার নতুন ফোনে, আপনার ঘড়ির সাথে সংযোগ করতে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন।



আপনি যদি ঘড়িটি পুনরায় সেট করার পরে আপনার ঘড়িটিকে কোনও নতুন ফোনে সংযোগ করতে চান তবে অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️)-এ ট্যাপ করুন এবং সাধারণ → রিসেট করুন-এ ট্যাপ করুন।

দূরবর্তী সংযোগ

আপনার ঘড়ি এবং ফোন Bluetooth-এর মাধ্যমে সংযুক্ত। কোনও Bluetooth সংযোগ উপলব্ধ না থাকলেও, উভয় ডিভাইসই একে অপরের সাথে দূরবর্তীভাবে সংযুক্ত থাকা অবস্থায় আপনি আপনার স্মার্টফোনটিকে আপনার ঘড়িতে সিঙ্ক করতে পারেন। রিমোট কানেকশনটি আপনার Wi-Fi ব্যবহার করে।

যদি এই ফিচারটি চালু না থাকে তবে আপনার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন, **ঘড়ির সেটিংস** → **উচ্চতর ফিচারসমূহ** → **দূরবর্তী সংযোগ** ট্যাপ করুন এবং তারপরে এটি চালু করতে সুইচটি ট্যাপ করুন।

নেটওয়ার্কগুলি ব্যবহার করে

আপনি Wi-Fi, Bluetooth, বা NFC-এর যতো নেটওয়ার্ক ব্যবহার করতে পারেন।

অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **সংযোগসমূহ**-এ ট্যাপ করুন, পছন্দসই নেটওয়ার্কটি ট্যাপ করুন এবং তারপরে এটি চালু করতে সুইচটি ট্যাপ করুন। নেটওয়ার্ক ব্যবহার না করার সময়, এটি বন্ধ করতে সুইচটি ট্যাপ করুন।



মডেলের উপর নির্ভর করে কিছু ফিচার লভ্য নাও হতে পারে।

আপনার ঘড়িতে অ্যাকাউন্টগুলি যুক্ত করা হচ্ছে

আপনার সংযুক্ত ফোনে আপনার Samsung বা Google অ্যাকাউন্ট নিবন্ধন করুন এবং ঘড়ির বিবিধ ফিচারগুলি অ্যাক্সেস করতে সেগুলি আপনার ঘড়িতে যোগ করুন।

আপনার ঘড়িতে একটি Samsung account নিবন্ধন করা হচ্ছে

- 1 আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন।
- 2 ঘড়ির সেটিংস → অ্যাকাউন্ট ও ব্যাকআপ-এ ট্যাপ করুন।
- 3 **Samsung account** ট্যাপ করুন এবং আপনার ফোনে আপনার Samsung account-এ সাইন ইন করতে অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
আপনার Samsung account সাইন ইন করা থাকলে, আপনি নিবন্ধিত Samsung account-টি চেক করতে পারেন।

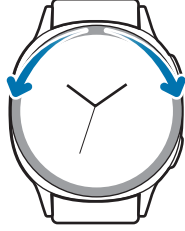
আপনার ঘড়িতে একটি Google অ্যাকাউন্ট যুক্ত করা

- 1 আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন।
- 2 ঘড়ির সেটিংস → অ্যাকাউন্ট ও ব্যাকআপ-এ ট্যাপ করুন।
- 3 **Google অ্যাকাউন্ট**-এ ট্যাপ করুন।
- 4 **Google অ্যাকাউন্ট যোগ করুন** ট্যাপ করুন এবং ফোন থেকে আপনার ঘড়িতে আপনার Google অ্যাকাউন্ট যুক্ত করতে অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

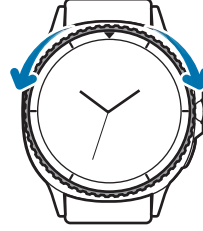
স্ক্রীন নিয়ন্ত্রণ করা

বেজেল

আপনার ঘড়িতে একটি স্পর্শ বেজেল বা একটি ঘূর্ণনযোগ্য বেজেল রয়েছে। দুটি আঙুল ব্যবহার করে বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার দিকে বা ঘড়ির কাঁটার বিপরীতে ঘোরান বা ঘড়ির বিবিধ ফাংশনগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে স্পর্শ বেজেলটি সোয়াইপ করুন।



স্পর্শ বেজেল
(Galaxy Watch8)



ঘূর্ণনযোগ্য বেজেল
(Galaxy Watch8 Classic)

- **স্ক্রীনের মাধ্যমে স্ক্রোল করা:** অন্যান্য স্ক্রীনে যেতে বেজেলটি ঘুরিয়ে বা সোয়াইপ করুন।
 - **আইটেম থেকে আইটেমে সরানো:** আইটেম থেকে আইটেমে যেতে বেজেলটি ঘুরিয়ে বা সোয়াইপ করুন।
 - **ইনপুট ভ্যালু সামঞ্জস্য করা:** ভলিউম বা উজ্জ্বলতা সামঞ্জস্য করতে বেজেলটি ঘোরান বা সোয়াইপ করুন। উজ্জ্বলতা সামঞ্জস্য করার সময়, স্ক্রীন আরও উজ্জ্বল করার জন্য বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।
 - **ফোন বা অ্যাপলার্ম ফিচার ব্যবহার করে:** আগত কলগুলি গ্রহণ করতে বা অ্যাপলার্মগুলি বাতিল করতে বেজেল ঘড়িটি ঘুরিয়ে বা সোয়াইপ করুন। ইনকামিং কলগুলি প্রত্যাখ্যান করতে বা অ্যাপলার্মের জন্য নুজ ফিচারটি চালু করতে বেজেল অ্যান্টিব্লকওয়াইজটি ঘুরিয়ে বা সোয়াইপ করুন।
- ❗
- নিশ্চিত করুন যে ঘোরানোর যোগ্য বেজেল অঞ্চলটিতে ধুলো বা বালির মতো বাহ্যিক পদার্থ নেই।
 - চৌম্বক বা চৌম্বকীয় ব্রেসলেটগুলির মতো চৌম্বকীয় পদার্থের নিকটে ঘোরানোর যোগ্য বেজেল ব্যবহার করবেন না। চৌম্বকীয় হস্তক্ষেপের কারণে ঘূর্ণনযোগ্য বেজেল সঠিকভাবে কাজ নাও করতে পারে।
- 📌
- যদি বেজেলটি কাজ না করে তবে ঘড়িটিকে আলাদা না করে কোনও Samsung পরিষেবা কেন্দ্র বা অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রে নিয়ে যান।

স্ক্রীন

- ট্যাপিং: স্ক্রীনটি ট্যাপ করুন।
- স্পর্শ করা এবং ধরে রাখা: স্ক্রীনটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন প্রায় 2 সেকেন্ডের জন্য।
- টেনে আনা: একটি আইটেম স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং গন্তব্য অবস্থানে টেনে আনুন।
- দুবার ট্যাপ করা: স্ক্রীনটি দুবার ট্যাপ করুন।
- সোয়াইপিং: উপরের দিকে, নীচের দিকে, বামদিকে বা ডান দিকে সোয়াইপ করুন।
- ছড়ানো এবং চিমটি কাটা: জুম বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যবহার করতে, স্ক্রীনে দুটি আঙ্গুল আলাদা বা চিমটি ছড়িয়ে দিন।
- ❗ • স্ক্রীনটিকে অন্যান্য বৈদ্যুতিক ডিভাইসগুলির সংস্পর্শে আসার অনুমতি দেবেন না। ইলেক্ট্রোস্ট্যাটিক শ্রাবের কারণে স্ক্রীনটি ত্রুটিযুক্ত হতে পারে।
- স্ক্রীনের ক্ষতি এড়াতে, ধারালো কিছু দিয়ে এটি ট্যাপ করবেন না বা আপনার আঙুলের ডগা বা অন্যান্য বস্তু দিয়ে এটিতে অতিরিক্ত চাপ প্রয়োগ করবেন না।
- দীর্ঘ সময়ের জন্য আংশিক বা সমস্ত স্ক্রীনে নির্দিষ্ট গ্রাফিক্স ব্যবহার না করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। এরকম করার ফলস্বরূপ (স্ক্রীন বার্ন-ইন) বা ঘোষ্টিং হতে পারে।
- ✍ • ঘড়ি টাচটি স্ক্রীনের প্রান্তগুলির কাছাকাছি থাকা টাচ ইনপুটগুলি যা স্পর্শ ইনপুট এলাকার বাইরে থাকে সেগুলি চিনতে নাও পারে।
- ওয়াটার লক মোড চালু থাকার সময় স্পর্শ স্বীকৃতি সুলভ নাও হতে পারে।

স্ক্রীনে যা যা রয়েছে

ঘড়ি স্ক্রীন হোম স্ক্রীনের প্রারম্ভিক পয়েন্ট যা কয়েকটি পৃষ্ঠার সমন্বয়ে গঠিত।

আপনি টাইলগুলি চেক করতে অথবা বামে বা ডানদিকে স্ক্রীনটি সোয়াইপ করে বা বেজেল ব্যবহার করে নোটিফিকেশন প্যানেলটি খুলতে পারেন।



উপলব্ধ প্যানেল, টাইলগুলি এবং এগুলির ব্যবস্থাপনা সফটওয়্যার সংস্করণের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।

টাইলস ব্যবস্থাপনা

তুমি চাও বৈশিষ্ট্যগুলিতে সুবিধাজনক অ্যাক্সেস সরবরাহ করতে তুমি টাইলগুলিতে উইজেটগুলি যুক্ত করতে পারো।

টাইল যোগ করুন ট্যাপ করুন এবং আপনি যে উইজেটগুলি যোগ করতে চান তা নির্বাচন করুন।

টাইলটিতে স্পর্শ করা এবং ধরে রাখার সময় আপনি টাইলের বিন্যাস পরিবর্তন করতে বা টাইলগুলি সরাতে এডিট মোড অ্যাক্সেস করতে পারেন।

- **টাইলটি সরানো:** একটি টাইলকে সরাতে এবং এটিকে পছন্দসই অবস্থানে টেনে আনতে স্পর্শ করে ধরে থাকুন।
- **উইজেট অপসারণ:** এটি অপসারণ করতে টাইলটিতে মুছুন আইকনটি (⊖)-এ ট্যাপ করুন।

উইজেটের ব্যবস্থা পরিবর্তন করতে বা উইজেটটি অপসারণ করতে একটি টাইল স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং **সম্পাদনা** ট্যাপ করুন।

- **উইজেট সরানো:** একটি উইজেটকে সরাতে এবং এটিকে পছন্দসই অবস্থানে টেনে আনতে স্পর্শ করে ধরে থাকুন।
- **উইজেটটি অপসারণ করা:** এটি সরাতে উইজেটে মুছুন আইকনটি (⊖) ট্যাপ করুন।

স্ক্রীনটি চালু করা এবং বন্ধ করা

স্ক্রীন চালু করা

স্ক্রীনটি চালু করতে, নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলির একটি ব্যবহার করুন:

- **বাটনগুলি দিয়ে স্ক্রীনটি চালু করুন:** হোম বাটন বা পিছনে বাটনটি টিপুন।
- **আপনার কন্ট্রোল তুলে স্ক্রীনটি চালু করুন:** আপনি আপনার যে কন্ট্রোলটিতে ঘড়ি পড়েছেন সেটি তুলুন। আপনি আপনার কন্ট্রোল তোলার পরেও যদি স্ক্রীন চালু না হয়, তবে অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️)-এ ট্যাপ করুন, **ডিসপ্লে**-এ ট্যাপ করুন এবং তারপর এটি সক্রিয় করতে **স্ক্রীনকে জাগানো**-এর অধীনে **জাগাতে কন্ট্রোল উপরে তুলুন**-এ সুইচে ট্যাপ করুন।
- **স্ক্রীনটিতে ট্যাপ করে স্ক্রীনটি চালু করুন:** স্ক্রীনটিতে ট্যাপ করুন। তুমি স্ক্রীনটি ট্যাপ করার পরে যদি স্ক্রীনটি চালু না হয় তবে অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️)-এ ট্যাপ করুন, **ডিসপ্লে**-এ ট্যাপ করুন এবং তারপর এটি সক্রিয় করতে **জাগাতে স্ক্রীন স্পর্শ করুন** সুইচে ট্যাপ করুন যা **স্ক্রীনকে জাগানো**-এর নীচে রয়েছে।
- **বেজেল দিয়ে স্ক্রীনটি চালু করুন:** বেজেলটি ঘোরান। আপনি বেজেলটি ঘোরানোর পরেও যদি পর্দাটি চালু না হয়, তবে অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️)-এ ট্যাপ করুন, **ডিসপ্লে**-এ ট্যাপ করুন এবং তারপর এটি চালু করতে **স্ক্রীনকে জাগানো**-এর অধীনে **জাগাতে ফ্রেমটি ঘোরান** সুইচটিতে ট্যাপ করুন (Galaxy Watch8 Classic)।

স্ক্রীন বন্ধ করা

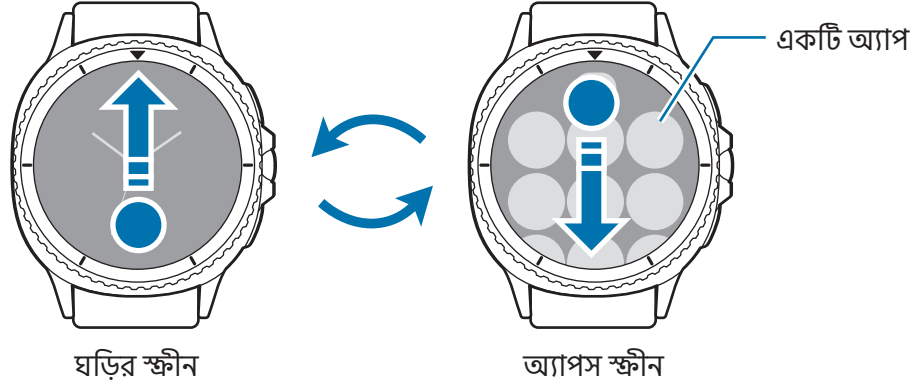
স্ক্রীনটি বন্ধ করতে, এটি আপনার হাতের তালু বা অন্য কোনও বস্তু দিয়ে কভার দিন। এছাড়াও, নির্দিষ্ট সময়ের জন্য ঘড়ি ব্যবহার না করা হলে স্ক্রীনটি নিজে থেকেই বন্ধ হয়ে যাবে।

স্ক্রীন পরিবর্তন

ঘড়ি স্ক্রীন বা অ্যাপস স্ক্রীনে সুইচ করা

ঘড়ি স্ক্রীনে, অ্যাপস স্ক্রীনটি খুলতে উপরের দিকে সোয়াইপ করুন।

ঘড়ি স্ক্রীনটিতে ফিরে আসতে অ্যাপস স্ক্রীনের উপর থেকে নীচের দিকে সোয়াইপ করুন। বিকল্পভাবে, হোম বাটন বা পিছনে বাটনটি টিপুন।



পূর্ববর্তী স্ক্রীনে ফিরে আসা

পূর্ববর্তী স্ক্রীনে ফিরে আসতে, স্ক্রীনের ডানদিকে সোয়াইপ করুন বা পিছনে বাটন টিপুন।

অ্যাপস স্ক্রীন

অ্যাপস স্ক্রীনটি ঘড়িতে ইনস্টল করা সমস্ত অ্যাপের জন্য আইকন ডিসপ্লে করে।



উপলব্ধ অ্যাপ্লিকেশনগুলি সফটওয়্যার সংস্করণের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।

অ্যাপস চালু করা

অ্যাপস স্ক্রীনে, অ্যাপ্লিকেশন খুলতে একটি অ্যাপ আইকন ট্যাপ করুন।

সাম্প্রতিক অ্যাপগুলির তালিকাটি থেকে কোনও অ্যাপ খুলতে, অ্যাপস স্ক্রীনে, সাম্প্রতিক অ্যাপ আইকন (🕒)-এ ট্যাপ করুন।

অ্যাপ্লিকেশন বন্ধ করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে, সাম্প্রতিক অ্যাপস আইকনটি (●) ট্যাপ করুন।
- 2 অ্যাপটি বন্ধ করতে বেজেল ব্যবহার করুন অথবা স্ক্রীনের বাম বা ডানদিকে সোয়াইপ করুন।
- 3 এটি বন্ধ করতে অ্যাপের উপরের দিকে সোয়াইপ করুন।

সমস্ত খোলা অ্যাপবন্ধ করতে, **সব বন্ধ করুন**-এ ট্যাপ করুন।

অ্যাপস স্ক্রীন সম্পাদনা করা হচ্ছে

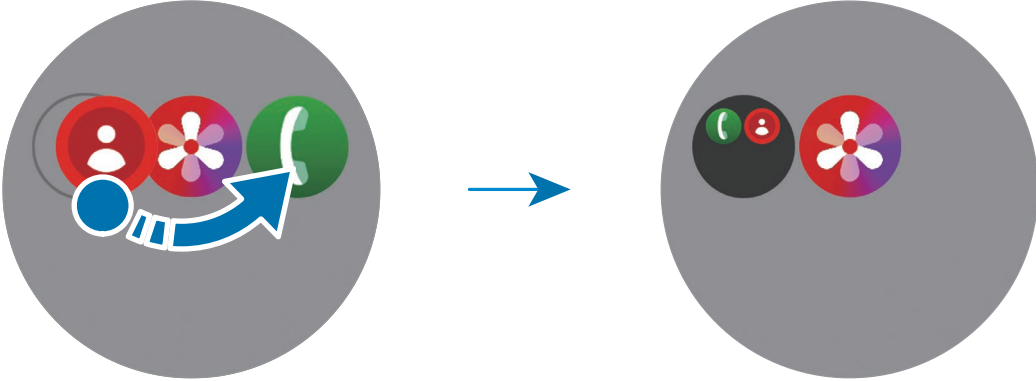
আইটেম সরাতে হলে

একটি আইটেমকে একটি নতুন অবস্থানে টেনে আনুন।

ফোল্ডার তৈরি করা

অন্য অ্যাপের উপর একটি অ্যাপ টেনে আনুন।

নির্বাচিত অ্যাপ ধারণকারী একটি নতুন ফোল্ডার তৈরি করা হবে। **ফোল্ডারের নাম**-এ ট্যাপ করুন এবং একটি ফোল্ডারের নাম এন্টার করুন।



- **আরো অ্যাপ যোগ করা**

ফোল্ডারে অ্যাপস যুক্ত করার আইকনে (+)-এ ট্যাপ করুন। অ্যাপগুলি যোগ করতে তাদের টিক করুন এবং **সমাপ্ত**-এ ট্যাপ করুন। আপনি ফোল্ডারে টেনে এনেও একটি অ্যাপ যোগ করতে পারেন।

- **একটি ফোল্ডার থেকে অ্যাপস সরানো**

ফোল্ডারের বাইরে একটি নতুন অবস্থানে একটি অ্যাপ টেনে আনুন।

- **একটি ফোল্ডার মুছে ফেলা**

একটি ফোল্ডার স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং তারপরে **মুছুন** → ঠিক আছে আইকন (✓)-এ ট্যাপ করুন। শুধুমাত্র ফোল্ডারটি মুছে যাবে। ফোল্ডারের অ্যাপগুলি অ্যাপস স্ক্রীনে স্থানান্তর করা হবে।

অ্যাপস স্ক্রীন ভিউ সেট করা হচ্ছে

অ্যাপস স্ক্রীনে কোনও গ্রিড বা তালিকা দৃশ্যে অ্যাপগুলি প্রদর্শন করতে একটি অপশন নির্বাচন করুন। অ্যাপস স্ক্রীনের নীচে **ভিউ সেট করুন** ট্যাপ করুন এবং **ভিউ** অধীনে আপনি যে অপশন চান তা নির্বাচন করুন।

আপনি এটি চালু করতে **ব্যবহারের উপর ভিত্তি করে ফিচারকৃত অ্যাপগুলো দেখান** ট্যাপ করলে, আপনি অ্যাপস স্ক্রীনের শীর্ষে আপনার ঘড়ি কীভাবে ব্যবহার করেন তার ভিত্তিতে সুপারিশকৃত অ্যাপগুলি পেতে পারেন।

লক স্ক্রীন

আপনার ডাটা সুরক্ষিত করতে স্ক্রীন লক ফিচারটি ব্যবহার করুন যেমন আপনার ঘড়িতে সেভ করা আপনার ব্যক্তিগত তথ্য। এই ফিচারটি চালু করার সময়, আপনি যখনই এটি ব্যবহার করবেন তখন ঘড়িটি আপনাকে এটি আনলক করতে হবে। তবে, ঘড়ি পরা অবস্থায় আপনি যদি একবার এটি আনলক করেন তবে তা আনলক থেকে যাবে।

স্ক্রীন লক সেট করা

অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **নিরাপত্তা ও গোপনীয়তা** → **লকের ধরন**-এ ট্যাপ করুন এবং লকের পদ্ধতিটি নির্বাচন করুন।

- **বিন্যাস:** স্ক্রীন আনলক করার জন্য অন্তত চারটি বা তার বেশি বিন্দু দিয়ে একটি প্যাটার্ন আঁকুন।
- **পিন:** স্ক্রীনটি আনলক করতে নম্বর সহ একটি PIN দিন।

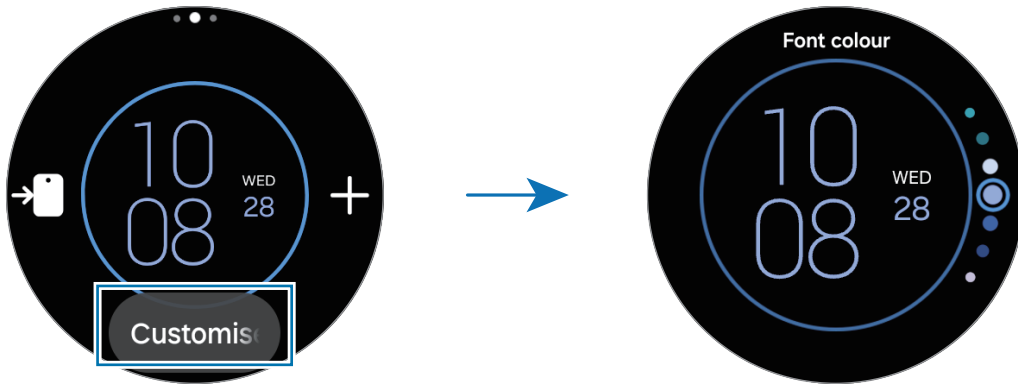
ঘড়ি

ঘড়ির স্ক্রীন

আপনি বর্তমান সময় চেক করতে পারেন বা অন্যান্য তথ্য চেক করতে পারেন। আপনি যখন ঘড়ির স্ক্রীনে থাকবেন না তখন ঘড়ির স্ক্রীনটিতে ফিরে আসতে হোম বাটন টিপুন।

ঘড়ির ফেস পরিবর্তন

- 1 ঘড়ি স্ক্রীনটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং **ওয়াচফেস যোগ করুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন এবং তারপরে একটি ঘড়ির মুখ নির্বাচন করুন।
আপনি **Google Play-তে আরো ওয়াচফেস আছে** ট্যাপ করলে, আপনি আরও ঘড়ির ডায়াল ডাউনলোড করতে পারবেন।
- 3 ঘড়ির ডায়ালটি **স্বকীয় করুন** করতে কাস্টোমাইজ করুন ট্যাপ করুন। আপনি কাস্টোমাইজ করতে চান এমন কোনও আইটেমে সরাসরি স্ক্রীনে বামে বা ডানে সোয়াইপ করুন এবং তারপরে বেজেলটি ব্যবহার করে বা স্ক্রীনে উপরের দিকে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করে পছন্দসই রঙ এবং অন্যান্য জিনিসগুলি নির্বাচন করুন। কমপ্লিকেশন সেট করতে, আপনি চান এমন প্রতিটি কমপ্লিকেশন এর এরিয়ায় ট্যাপ করুন।



আপনি আপনার ফোন থেকে ঘড়ি মুখটি পরিবর্তন করতে এবং এটি কাস্টোমাইজ করতেও পারবেন। আপনার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন এবং **ওয়াচফেস**-এ ট্যাপ করুন।

স্বল্প আলো মোড চালু করা হচ্ছে

লো লাইট মোডের সাহায্যে কিছু ঘড়ির ডায়াল সুলভ। লো লাইট মোড চালু থাকলে, ঘড়ির ডায়ালকে রাতে বা স্বল্প আলোকে আরও দৃশ্যমান করতে ও চোখের চাপ কমাতে ঘড়ির ডায়ালের উজ্জ্বলতা এবং রঙগুলি সামঞ্জস্য করা হয়।

- 1 ঘড়ি স্ক্রীনটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং **ওয়াচফেস যোগ করুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **ক্লাসিক** অধীনে **স্পোর্টিং ক্লাসিক** বা **হেরিটেজ ক্লাসিক** নির্বাচন করুন।
- 3 **স্বকীয় করুন** ট্যাপ করুন।
- 4 **কম আলোর মোড** আইটেমে সরাসরি স্ক্রীনের বামে বা ডানে সোয়াইপ করুন।
- 5 লো লাইট মোডটি **অটো** বা **চালু** সেট করতে স্ক্রীনটি ট্যাপ করুন।

একটি ছবি দিয়ে ঘড়ির ফেসটি কাস্টমাইজ করুন

আপনার ফোন থেকে কোনও ছবি নেওয়ার পরে ছবিটিকে আপনার ঘড়ি মুখ হিসাবে প্রয়োগ করুন। একটি ফোন থেকে ছবি আয়দান সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য [আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত ছবিগুলি পরিচালনা করা](#) দেখুন।

- 1 ঘড়ি স্ক্রীনটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং **ওয়াচফেস যোগ করুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **ছবি**-এর অধীনে একটি ঘড়ির ডায়াল নির্বাচন করুন।
- 3 **স্বকীয় করুন** ট্যাপ করুন।
- 4 **ব্যাকগ্রাউন্ড** বা **ছবি** আইটেমে যেতে স্ক্রীনে বাম বা ডানদিকে সোয়াইপ করুন।
- 5 স্ক্রীনটি ট্যাপ করুন, ঘড়ির মুখ হিসাবে ব্যবহার করতে একটি ছবি নির্বাচন করুন এবং তারপরে **ঠিক আছে**-এ ট্যাপ করুন।

ছবিতে জুম ইন বা আউট করতে, ছবিটিকে দুবার ট্যাপ করুন, বা দুটি আঙ্গুল আলাদা করে ছড়িয়ে দিন বা ছবিটি চিমাটি করুন। ছবিটি জুম ইন করার সময়, স্ক্রীনের উপর ছবিটির একটি অংশ প্রদর্শিত করতে স্ক্রীনটি সোয়াইপ করুন।



একই সাথে বেশ কয়েকটি ছবি নির্বাচন করতে, একটি ছবিতে স্পর্শ করে ধরে থাকুন, বেজেল ব্যবহার করে বা স্ক্রীনের বাম বা ডানদিকে সোয়াইপ করে ছবিগুলি নির্বাচন করুন এবং তারপর সম্পন্ন আইকন (✓)-এ ট্যাপ করুন। ছবিগুলি নির্বাচন করার পরে অতিরিক্ত ছবিগুলি যোগ করতে **ছবি যোগ করুন** ট্যাপ করুন।

- 6 **ঠিক আছে** ট্যাপ করুন।
- 7 কমপ্লিকেশনের যতো অন্যান্য আইটেমগুলি পরিবর্তন করতে স্ক্রীনটি সোয়াইপ করুন এবং আগের স্ক্রীনে ফিরে আসুন।
ছবিটি ঘড়ির স্ক্রীনে উপস্থিত হবে। আপনি যখন ঘড়ির ডায়ালের জন্য **ছবি** নির্বাচন করেন এবং দুটি বা ততোধিক ছবি যুক্ত করেন, আপনি যখন স্ক্রীনটি ট্যাপ করেন তখন আপনি যে ছবিগুলি যোগ করেন সেগুলি পালাক্রমে উপস্থিত হবে।

Always On Display ফিচার চালু করা হচ্ছে

আপনার ঘড়ি পরে থাকা অবস্থায় সর্বদা সংযুক্ত থাকতে ঘড়ি স্ক্রীন এবং অন্য অ্যাপের স্ক্রীন সেট করুন। তবে এই ফিচারটি ব্যবহার করার সময় ব্যাটারিটি স্বাভাবিকের চেয়ে আরও দ্রুত হ্রাস হতে থাকবে।

এই ফিচারটি ব্যবহার না করতে, স্ক্রীনের শীর্ষের প্রান্ত থেকে নীচের দিকে টেনে এনে দ্রুত প্যানেলটি খুলুন এবং Always On Display আইকন (🕒)-এ ট্যাপ করুন। বিকল্পভাবে অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️) → ডিসপ্লে-এ ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে Always On Display সুইচ ট্যাপ করুন।

কেবলমাত্র ঘড়ি মোড চালু করা হচ্ছে

কেবলমাত্র ঘড়ি মোডে কেবলমাত্র সময় প্রদর্শিত হবে এবং অন্যান্য সমস্ত ফাংশন ব্যবহার করতে পারা যায় না।

অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → ব্যাটারি → শুধু ঘড়ি-এ ট্যাপ করুন এবং চালু করুন-এ ট্যাপ করুন।

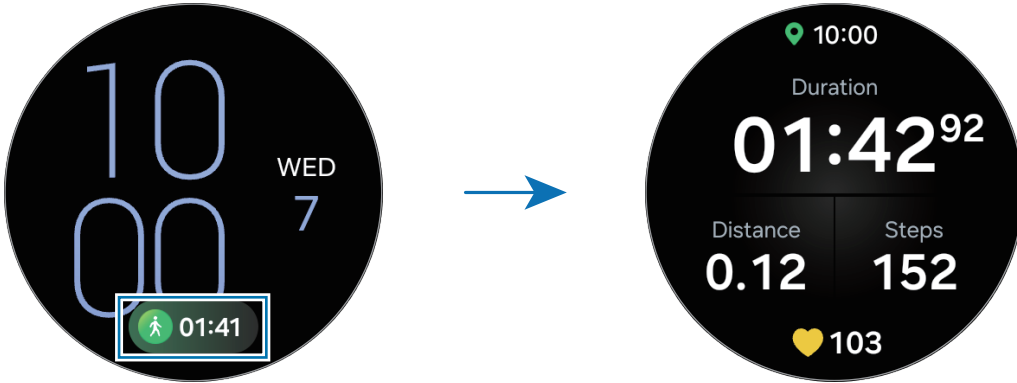
শুধুমাত্র ঘড়ি মোড বন্ধ করতে, হোম বাটনটি টিপে ধরে রাখুন। বিকল্পভাবে, ঘড়িটিকে একটি নির্দিষ্ট স্তরে চার্জ করতে ওয়্যারলেস চার্জারে রাখুন। ঘড়িটি বন্ধ হবে তারপর আবার চালু হবে।

📝 ব্যাটারি 1%-এর নীচে নেমে গেলে কেবল ঘড়ি মোড স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু হয়। ব্যাটারি একটি নির্দিষ্ট স্তরে চার্জ হলে কেবল ঘড়ি মোড স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হবে।

Now bar বৈশিষ্ট্যটি ব্যবহার করা হচ্ছে

যদি আপনি কোনও অনুশীলন বা ভয়েস রেকর্ডিং-এর মতো কিছু বৈশিষ্ট্য ব্যবহার করেন এবং ঘড়ির স্ক্রীনটি খুলতে হোম বাটনটি টিপুন তবে আপনি বর্তমানে যে বৈশিষ্ট্যটি ব্যবহার করছেন তা দেখায় এমন একটি Now bar ঘড়ি স্ক্রীনের নীচে উপস্থিত হয়।

আপনি যে বৈশিষ্ট্য স্ক্রীনটি ব্যবহার করছেন তা সরাসরি খুলে সেখানে ফিরে যেতে Now bar ট্যাপ করুন।

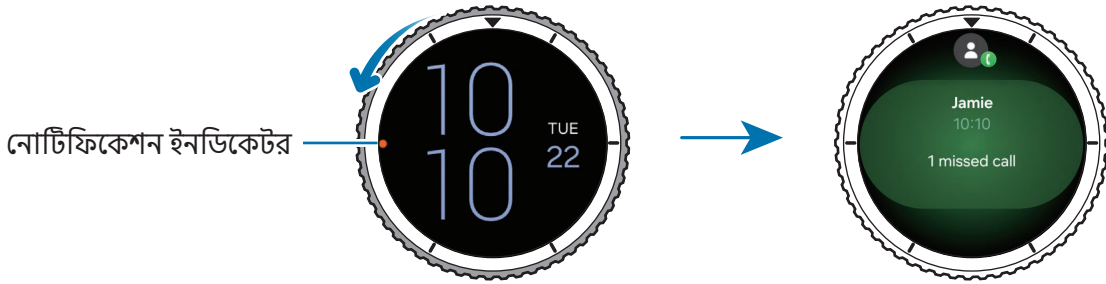


বিজ্ঞপ্তি

বিজ্ঞপ্তি প্যানেল

নোটিফিকেশন প্যানেলে নতুন মেসেজ বা একটি মিস কলের যতো নোটিফিকেশন চেক করুন। ঘড়ি স্ক্রীনে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন। বিকল্পভাবে, নোটিফিকেশন প্যানেলটি খুলতে স্ক্রীনের ডানদিকে সোয়াইপ করুন।

যখন নতুন নোটিফিকেশন আসবে, ঘড়ি স্ক্রীনে একটি কমলা নোটিফিকেশন ইন্ডিকেটর প্রদর্শিত হবে। বিজ্ঞপ্তি সূচকটি উপস্থিত না হলে, অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️) → **বিজ্ঞপ্তি** → **উচ্চতর সেটিংস**-এ ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে **ওয়াচফেসে নতুন বিজ্ঞপ্তির চিহ্ন** ট্যাপ করুন।



- ঘড়ি পরলেই আপনি নোটিফিকেশন পেতে পারেন।
- আপনার ফোন ব্যবহার করার সময় আপনি আপনার ঘড়িতে বিজ্ঞপ্তিগুলি গ্রহণ করতে পারবেন না। আপনি আপনার ফোন ব্যবহার করার সময়ও আপনার ঘড়িতে বিজ্ঞপ্তিগুলি পরীক্ষা করতে অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️) ট্যাপ করুন, ঘড়িতে **বিজ্ঞপ্তি** → **ফোনের বিজ্ঞপ্তিগুলো ঘড়িতে** ট্যাপ করুন এবং তারপরে **সবসময় উভয়টিতে দেখান** নির্বাচন করুন।

আগত বিজ্ঞপ্তিগুলি চেক করা হচ্ছে

আপনি যখন কোনও নোটিফিকেশন পাবেন, নোটিফিকেশন সম্পর্কিত তথ্য যেমন এটি কি ধরনের বা এটি গ্রহণের সময়টি স্ক্রীনে দেখা যাবে। যদি দুটিরও বেশি নোটিফিকেশন পাওয়া যায়, তবে আরও নোটিফিকেশন চেক করার জন্য বেজেলটি ব্যবহার করুন অথবা স্ক্রীনের বাম বা ডানদিকে সোয়াইপ করুন।

বিশদ চেক করতে বিজ্ঞপ্তিটি ট্যাপ করুন।

নোটিফিকেশনগুলি ডিলিট করা

কোনও বিজ্ঞপ্তি চেক করার সময় স্ক্রীনে উপরের দিকে সোয়াইপ করুন।

নোটিফিকেশন পাওয়ার জন্য অ্যাপ্লিকেশন নির্বাচন

আপনার ঘড়ির বিজ্ঞপ্তিগুলি পেতে একটি ফোন বা ঘড়ি অ্যাপ্লিকেশন নির্বাচন করুন।

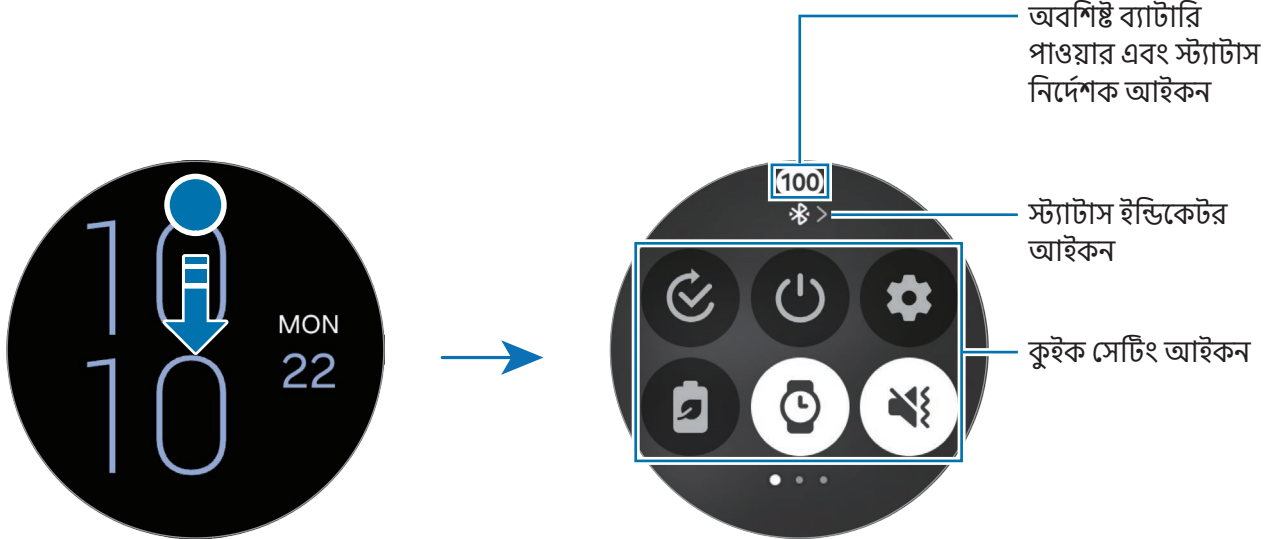
- 1 আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন।
- 2 ঘড়ির সেটিংস → বিজ্ঞপ্তি → অ্যাপের বিজ্ঞপ্তি-এ ট্যাপ করুন।
- 3 অ্যাপ্লিকেশন তালিকা থেকে বিজ্ঞপ্তিগুলি পেতে অ্যাপগুলির পাশের সুইচটি ট্যাপ করুন।

দ্রুত প্যানেল

ঘড়ির বর্তমান অবস্থা চেক করুন এবং দ্রুত প্যানেল থেকে সেটিংস কনফিগার করুন।

দ্রুত প্যানেলটি খুলতে, স্ক্রীনের উপরের প্রান্তটি থেকে নীচের দিকে টানুন। দ্রুত প্যানেলটি বন্ধ করতে, স্ক্রীনটিতে উপরের দিকে সোয়াইপ করুন।

পরবর্তী বা পূর্ববর্তী দ্রুত প্যানেলে যাওয়ার জন্য বেজেলটি ব্যবহার করুন অথবা স্ক্রীনের বাম বা ডানদিকে সোয়াইপ করুন।



স্ট্যাটাস নির্দেশক আইকনগুলি চেক করা হচ্ছে

স্ট্যাটাস ইন্ডিকেটর আইকনগুলি দ্রুত প্যানেলের শীর্ষে উপস্থিত হয় এবং আপনাকে ঘড়ির বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে অবহিত করে। টেবিলে তালিকাভুক্ত আইকনগুলি সর্বাধিক সাধারণ।

আইকন	যা বুঝায়
	Bluetooth সংযুক্ত হয়েছে
	Wi-Fi সংযুক্ত করা হয়েছে
	ঘড়ি এবং ফোন দূরবর্তীভাবে সংযুক্ত আছে
	ব্যাটারি পাওয়ার লেভেল



- কিছু স্ট্যাটাস ইন্ডিকেটর আইকন যা নির্দিষ্ট পরিস্থিতি দেখায়, যেমন আপনি যখন কিছু মোড ব্যবহার করেন বা ঘড়িটি চার্জ করেন, তখন ঘড়ি স্ক্রীনের শীর্ষে উপস্থিত হয়। ঘড়ি স্ক্রীনে স্ট্যাটাস নির্দেশক আইকনগুলি লুকাতে, অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন () -এ ট্যাপ করুন, **উচ্চতর ফিচারসমূহ** → **স্ট্যাটাস নির্দেশক** ট্যাপ করুন এবং তারপরে **২ সেকেন্ড পরে লুকান** নির্বাচন করুন।
- স্ট্যাটাস নির্দেশক আইকনগুলি অঞ্চল, বাহক বা মডেলের উপর নির্ভর করে আলাদাভাবে প্রদর্শিত হতে পারে।

দ্রুত সেটিংস আইকনগুলি চেক করা হচ্ছে

কুইক সেটিংস আইকনগুলি দ্রুত প্যানেলে দেখা যায়। মৌলিক সেটিংস পরিবর্তন করতে বা ফিচারটি চালু করতে আইকনটি ট্যাপ করুন। আরও বিস্তারিত সেটিংস চেক করতে, একটি দ্রুত সেটিংস আইকন স্পর্শ করে ধরে থাকুন।

দ্রুত প্যানেলে দ্রুত সেটিংস আইকনগুলি যোগ করা বা অপসারণ করার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য [একটি দ্রুত প্যানেল সম্পাদনা করা হচ্ছে](#) দেখুন।

আইকন	যা বুঝায়
	মোড সেটিংস খুলুন
	পাওয়ার অপশনগুলি অ্যাক্সেস করা
	সেটিংস খুলুন
	পাওয়ার সাশ্রয় মোড চালু করুন

আইকন	যা বুঝায়
	Always On Display ফিচারটি চালু করুন
	শব্দ, কম্পন বা নীরব মোড চালু করুন
	টর্চ জ্বালাও
	উজ্জ্বলতা নিয়ন্ত্রণ করা
	বিরক্ত করবেন না মোড চালু করুন
	ভলিউম সেটিংস খুলুন
	Wi-Fi নেটওয়ার্কের সাথে সংযোগ স্থাপন করা
	ওয়াটার লক মোড চালু করুন
	বিমান মোড চালু করুন
	Bluetooth অডিও সংযুক্ত করুন
	আমার ফোন খুঁজুন ফিচারটি চালু করুন
	GPS ফিচার চালু করুন
	NFC ফিচারটি চালু করুন
	স্পর্শ সংবেদনশীলতা ফিচারটি চালু করুন



- চলমান মোডের উপর নির্ভর করে মোডস আইকন () দ্রুত সেটিংস আইকনটি আলাদাভাবে প্রদর্শিত হতে পারে এবং মোডটি ব্যবহার করার সময় আপনি আইকনটি ট্যাপ করে মোডটি বন্ধ করতে পারেন।
- সংযুক্ত ফোনের সফটওয়্যার সংস্করণের উপর নির্ভর করে দ্রুত সেটিংস আইকনগুলি আলাদাভাবে প্রদর্শিত হতে পারে।

একটি দ্রুত প্যানেল সম্পাদনা করা হচ্ছে

দ্রুত সেটিংস আইকনের বিন্যাস পরিবর্তন করতে এডিট যোডটি অ্যাক্সেস করতে এডিট আইকনটি (+)-এ ট্যাপ করুন বা দ্রুত সেটিংস আইকনটি যোগ করুন বা অপসারণ করুন।

- **দ্রুত সেটিংস আইকনটি সরানো হচ্ছে:** একটি দ্রুত সেটিংস আইকনটি সরাতে এবং এটিকে পছন্দসই অবস্থানে টেনে আনতে স্পর্শ করে ধরে থাকুন।
- **দ্রুত সেটিংস আইকনটি যোগ করা হচ্ছে:** যোগ করতে দ্রুত সেটিংস আইকনে যোগ করুন আইকনটি (+) ট্যাপ করুন।
- **দ্রুত সেটিংস আইকনটি অপসারণ করা হচ্ছে:** অপসারণ করতে দ্রুত সেটিংস আইকনে মুছুন আইকন (-)-এ ট্যাপ করুন।

পাঠ্য প্রবেশ করা হচ্ছে

কীবোর্ড লেআউট

আপনি যখন পাঠ্য এন্টার করান তখন একটি কীবোর্ড উপস্থিত হয়।



- আপনার খোলা অ্যাপ্লিকেশনটির উপর নির্ভর করে টেক্সট ইনপুট স্ক্রীনটি ভিন্ন হতে পারে।
- টেক্সট এন্ট্রি কিছু ভাষায় সমর্থিত নয়। টেক্সট এন্টার করার জন্য, আপনাকে অবশ্যই ইনপুটের ভাষাটি সমর্থিত ভাষার একটিতে পরিবর্তন করতে হবে।

ইনপুটের ভাষা পরিবর্তন করা

ইনপুট মোডগুলি টেনে আনুন এবং সেটিংস আইকন (—) উপরের দিকে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **ইনপুটের ভাষাসমূহ** → **ভাষা ব্যবস্থাপনা করুন**-এ ট্যাপ করুন এবং তারপরে ব্যবহার করার জন্য ভাষাগুলি নির্বাচন করুন। যখন আপনি দুটি ভাষা নির্বাচন করেন, আপনি স্পেস কীতে বায় বা ডানদিকে সোয়াইপ করে ইনপুট ভাষাগুলির মধ্যে সুইচ করতে পারেন। আপনি দুটি পর্যন্ত ভাষা যোগ করতে পারবেন।



আপনি অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️)-এ ট্যাপ করে এবং **সাধারণ** → **Samsung কীবোর্ড** → **ইনপুটের ভাষাসমূহ** → **ভাষা ব্যবস্থাপনা করুন**-এ ট্যাপ করেও ইনপুট ভাষাগুলি সেট করতে পারবেন।

কীবোর্ডের ধরণ পরিবর্তন করা হচ্ছে

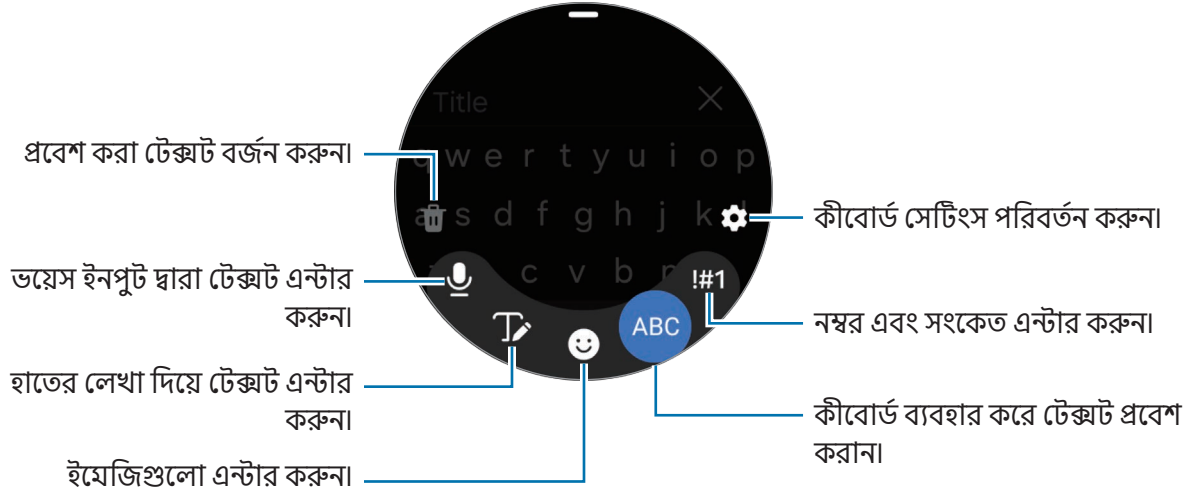
ইনপুট মোডগুলি টেনে আনুন এবং সেটিংস আইকন (—) উপরের দিকে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **ইনপুটের ভাষাসমূহ**-এ ট্যাপ করুন, একটি ভাষা নির্বাচন করুন এবং তারপরে আপনি যে কীবোর্ডের প্রকারটি চান তা নির্বাচন করুন।



একটি 3 x 4 কীবোর্ডে, একটি কী-এ তিনটি বা চারটি অক্ষর থাকে। একটি ক্যারেঙ্কার প্রবেশ করার জন্য, আকাজক্ষিত ক্যারেঙ্কারটি প্রদর্শিত না হওয়া পর্যন্ত অনুরূপ কী টি বারবার ট্যাপ করুন।

অতিরিক্ত কীবোর্ড ফাংশন

অতিরিক্ত কীবোর্ড ফাংশনগুলি ব্যবহার করতে কীবোর্ড স্ক্রীনে ইনপুট মোডগুলি এবং সেটিংস আইকনটি (⚙️) উপরের দিকে টেনে আনুন।



- ভাষা, বাহক বা মডেলের উপর নির্ভর করে কিছু ফিচার উপলব্ধ নাও হতে পারে।
- ভয়েস ইনপুট দ্বারা পার্থ্য প্রবেশের ফিচারটি হোম বাটনটি টিপে ধরে রেখে অন্য কোনও পার্থ্য ইনপুট স্ক্রীন থেকে সরাসরি চালু করা যেতে পারে। এই বৈশিষ্ট্যটি ব্যবহার করতে, অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকনটি (⚙️) ট্যাপ করুন, **বাটন ও জেশচার** ট্যাপ করুন, **হোম বাটন** নীচে **দীর্ঘ চাপ** ট্যাপ করুন এবং তারপর **Bixby** নির্বাচন করুন।

অ্যাপ এবং ফিচার

অ্যাপ ইনস্টল এবং পরিচালনা করা

Play Store

অ্যাপ কিনুন এবং ডাউনলোড করুন।

অ্যাপস স্ক্রীনে Play Store আইকনটি () ট্যাপ করুন। ক্যাটাগরি অনুযায়ী অ্যাপ ব্রাউজ করুন একটি কীওয়ার্ড খোঁজার জন্য অনুসন্ধান আইকন ()-এ ট্যাপ করুন।



- Play Store অ্যাপটি ব্যবহার করার জন্য আপনার ঘড়িতে Google অ্যাকাউন্ট রেজিস্টার করুন। আরো তথ্যের জন্য [আপনার ঘড়িতে একটি Google অ্যাকাউন্ট যুক্ত করা দেখুন](#)।
- স্বয়ংক্রিয় আপডেট সেটিংস পরিবর্তন করতে **সেটিংস** ট্যাপ করুন এবং এটি চালু বা বন্ধ করতে **অ্যাপ অটোমেটিক আপডেট করুন** সুইচটি ট্যাপ করুন।
- আপনি যখন আপনার ফোনে কোনও অ্যাপ্লিকেশন ডাউনলোড করেন, যদি ঘড়ির জন্য কোনও সহযোগী অ্যাপ্লিকেশন থাকে তবে এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে ঘড়িতে ইনস্টল হয়ে যেতে পারে।

অ্যাপ ব্যবস্থাপনা করা

অ্যাপ আনইনস্টল করা অথবা অক্ষয় করা

আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন, **ঘড়ির সেটিংস** → **অ্যাপ** ট্যাপ করুন, একটি অ্যাপ ট্যাপ করুন এবং তারপরে একটি অপশন নির্বাচন করুন।

- **আনইনস্টল:** ডাউনলোড করা অ্যাপগুলি আনইনস্টল করুন।
- **নিষ্ক্রিয় করুন:** নির্বাচিত পূর্বনির্ধারিত অ্যাপগুলিকে নিষ্ক্রিয় করে দিন যেগুলোকে ঘড়ি থেকে ইনস্টল করা যাচ্ছে না।



- কিছু অ্যাপ এই ফিচারটি সমর্থন নাও করতে পারে।
- ঘড়ির অ্যাপস স্ক্রীনে অ্যাপটি স্পর্শ করে এবং ধরে রেখে এবং **আনইনস্টল** ট্যাপ করে কিছু অ্যাপ অপসারণ করা যেতে পারে।

অ্যাপ সক্রিয় করা হচ্ছে

আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন, **ঘড়ির সেটিংস** → **অ্যাপ**-এ ট্যাপ করুন, ফিল্টার আইকন (≡)-এ নির্বাচন করুন এবং তারপরে **নিষ্ক্রিয় হয়েছে** → **ঠিক আছে**-এ ট্যাপ করুন। একটি অ্যাপ নির্বাচন করুন এবং **সক্রিয় করুন**-এ ট্যাপ করুন।

অ্যাপের অনুমতি সেট করুন

কিছু অ্যাপ সঠিকভাবে পরিচালনা করার জন্য সেগুলির আপনার ঘড়ির তথ্য অ্যাক্সেস করা বা ব্যবহার করার জন্য অনুমতির প্রয়োজন হতে পারে।

অনুমতি বিভাগ অনুসারে অ্যাপের অনুমতি সেটিংস চেক বা পরিবর্তন করতে, অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **অ্যাপ** → **পারমিশন ম্যানেজার**-এ ট্যাপ করুন। একটি আইটেম নির্বাচন করুন এবং একটি অ্যাপ নির্বাচন করুন।

📝 আপনি যদি অ্যাপগুলিকে অনুমতি প্রদান না করেন, অ্যাপগুলির প্রাথমিক ফিচারগুলি হয়ত ভালোভাবে কাজ নাও করতে পারে।

ফোন

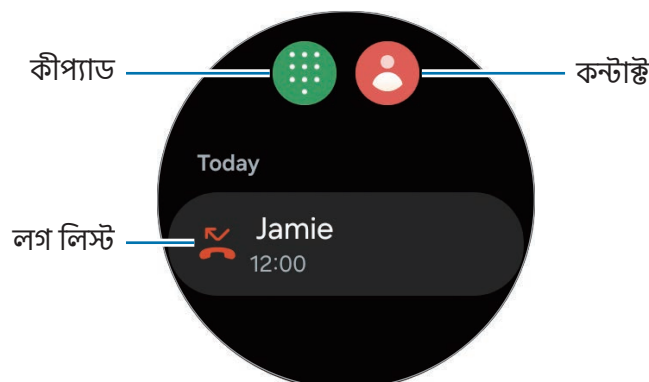
ভূমিকা

আপনি কল করতে পারেন এবং ইনকামিং কলগুলি দেখতে এবং সেগুলি গ্রহণ করতে পারেন।

📝 কোনও কল করার সময় স্পষ্টভাবে শোনা নাও যেতে পারে এবং খারাপ সিগন্যাল রয়েছে এমন অঞ্চলগুলিতে কেবল সংক্ষিপ্ত কলগুলি করা যেতে পারে।

কল করা

অ্যাপস স্ক্রীনে ফোন আইকন (☎️) ট্যাপ করুন।

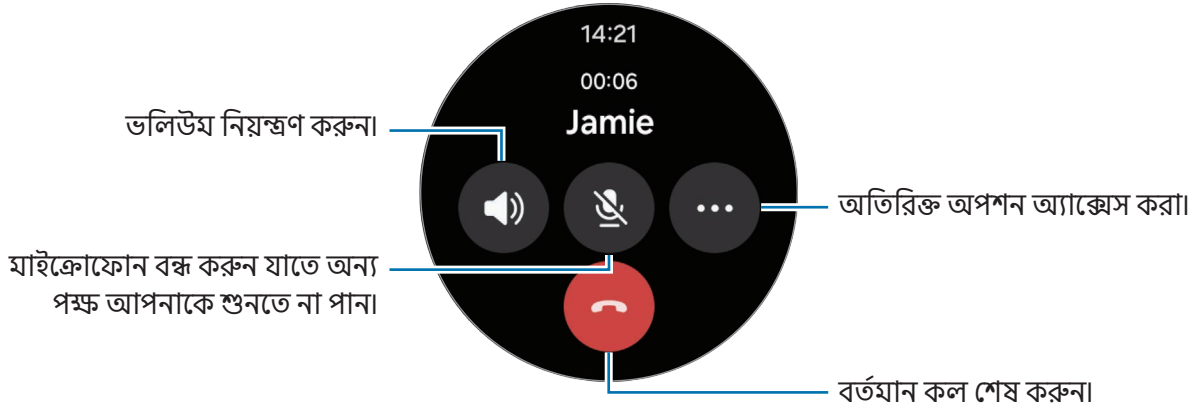


কল করতে, নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলির একটি ব্যবহার করুন:

- কীপ্যাড আইকনটি () ট্যাপ করুন, কীপ্যাড ব্যবহার করে একটি নম্বর এন্টার করুন এবং তারপরে কল আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- পরিচিতি আইকনটি ()-এ ট্যাপ করুন, বেজেলটি ব্যবহার করুন বা পরিচিতি তালিকার মাধ্যমে স্ক্রোল করুন, একটি পরিচিতি নির্বাচন করুন এবং তারপরে কল আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- বেজেলটি ব্যবহার করুন বা লগ লিস্টে স্ক্রোল করুন, একটি লগ এন্ট্রি নির্বাচন করুন এবং তারপরে কল আইকনটি ()-এ ট্যাপ করুন।

কলের সময়কার অপশনগুলো

নিম্নলিখিত ক্রিয়াগুলি লভ্য:



 ঘড়ের উপর নির্ভর করে স্ক্রিনের অ্যাপিয়ারেন্স ভিন্ন দেখাতে পারে।

একটি Bluetooth হেডসেট দিয়ে ফোন কল করুন

যখন কোনও Bluetooth হেডসেট সংযুক্ত থাকে, কলটি এটিতে পরিচালিত হবে।

Bluetooth হেডসেটটি সংযুক্ত না থাকাকালীন, অ্যাপস স্ক্রিনে সেটিংস আইকন (⚙️) → **সংযোগসমূহ** →

Bluetooth-এ ট্যাপ করুন। উপলব্ধ Bluetooth ডিভাইসগুলির লিস্টটি উপস্থিত হলে আপনি যে Bluetooth হেডসেটটি ব্যবহার করতে চান, তা নির্বাচন করুন।

কল প্রাপ্ত হওয়া

একটি কলের উত্তর দেওয়া

কোনও কল এলে বেজেলকে ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন। বিকল্পভাবে, বড় বুকের বাইরে উত্তর আইকনটি (📞) টেনে আনুন।

আপনার ঘড়ির অভ্যন্তরীণ হাইক্রোফোন, স্পীকার বা একটি সংযুক্ত Bluetooth হেডসেটের মাধ্যমে ফোনে কথোপকথন করতে পারবেন।

একটি কল প্রত্যাখ্যান

আপনি আগত কলগুলি প্রত্যাখ্যান করতে পারেন এবং কলকারীকে একটি প্রত্যাখ্যান বার্তা পাঠাতে পারেন।

কোনও কল এলে বেজেলকে ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন। বিকল্পভাবে, বড় বুকের বাইরে অস্বীকার আইকনটি (🙅) টেনে আনুন।

একটি অস্বীকার বার্তা পাঠাতে, একটি দ্রুত অস্বীকার বার্তা পাঠান আইকনটি (🙅) উপরের দিকে টেনে আনুন এবং আপনি যে বার্তাটি চান তা নির্বাচন করুন।

ধরা হয়নি এমন কল

যদি কোনও কল মিস হয়ে যায় তবে বিজ্ঞপ্তি প্যানেলে একটি মিসড কল বিজ্ঞপ্তি উপস্থিত হয়। নোটিফিকেশন প্যানেলে, মিসড কল নোটিফিকেশনগুলি চেক করুন। বিকল্পভাবে, মিসড কলগুলি পরীক্ষা করতে অ্যাপস স্ক্রীনে ফোন আইকনটি (📞) ট্যাপ করুন।

কন্টাক্ট

আপনি কোনও একটি কন্টাক্টে কল করতে পারেন বা একটি মেসেজ পাঠাতে পারেন। আপনার সংযুক্ত ফোনে সেভ করা কন্টাক্টগুলি আপনার ঘড়িতেও সেভ করা হবে।

অ্যাপস স্ক্রীনে পরিচিতি আইকনটি (👤) ট্যাপ করুন।



ফোনের প্রিয় পরিচিতি তালিকাটি পরিচিতি তালিকার শীর্ষে উপস্থিত হবে।

নিম্নলিখিত অনুসন্ধানের পদ্ধতিগুলির একটি ব্যবহার করুন:

- কন্টাক্ট এর তালিকার উপরের অনুসন্ধান আইকনটি (🔍) ট্যাপ করুন এবং অনুসন্ধানের নির্ণায়ক এন্টার করুন।
- কন্টাক্ট লিস্টে স্ক্রোল করুন।
- বেজেলে ব্যবহার করুন। আপনি যখন বেজেলেটি দ্রুত ঘোরান বা সোয়াইপ করেন, তখন বর্ণমালা অনুযায়ী প্রথম অক্ষরের হিসাবে লিস্টটি স্ক্রোল হবে।

কোনও কন্টাক্ট বেঁছে নেওয়ার পরে, নিম্নলিখিত কাজগুলোর মধ্যে একটি বেঁছে নিন:

- 📞 : একটি ভয়েস কল করুন।
- 📧 : একটি মেসেজ লিখুন।

উইজেটিতে প্রায়শই ব্যবহৃত কন্টাক্টগুলি নির্বাচন করা হচ্ছে

একটি টেক্সট মেসেজ বা ফোন কলের মাধ্যমে সরাসরি যোগাযোগের জন্য **কন্টাক্ট** উইজেট থেকে প্রায়শই ব্যবহৃত কন্টাক্টগুলি যোগ করুন। **কন্টাক্ট**-এর উইজেট স্পর্শ করে ধরে থাকুন, **সম্পাদনা** → এডিট আইকনটি (✎) ট্যাপ করুন, আপনি চান এমন পরিচিতিগুলি নির্বাচন করুন এবং তারপরে **শেষ হয়েছে** ট্যাপ করুন।



- এই বৈশিষ্ট্যটি ব্যবহার করতে আপনাকে অবশ্যই টাইলটিতে **কন্টাক্ট** উইজেটটি যোগ করতে হবে। আরো তথ্যের জন্য [টাইলস ব্যবস্থাপনা](#) দেখুন।
- **কন্টাক্ট** উইজেটের শৈলীর উপর নির্ভর করে দুই থেকে চারটি পরিচিতি যোগ করা যেতে পারে।

Samsung Wallet

ভূমিকা

Samsung Wallet-এ বিভিন্ন সুবিধাজনক ফিচার ব্যবহার করুন। আপনি অর্থ প্রদান করতে পারেন, টিকিট বা বোর্ডিং পাস চেক করতে পারেন এবং আরও অনেক কিছু করতে পারেন।

আপনি আরও তথ্য পরীক্ষা করতে পারেন, যেমন কার্ডগুলি যা www.samsung.com/samsung-wallet এই ফিচারটি সমর্থন করে।

অ্যাপস স্ক্রীনে ওয়ালেট আইকনটি () ট্যাপ করুন এবং আপনি চান এমন একটি বৈশিষ্ট্য নির্বাচন করুন।



- অঞ্চল, ক্যারিয়ার, মডেল বা সংযুক্ত ফোনের উপর নির্ভর করে এই অ্যাপটি সুলভ নাও হতে পারে।
- এরিয়ার উপর নির্ভর করে কিছু ফিচার লভ্য নাও হতে পারে।

Samsung Wallet সেট আপ করা

প্রথমবারের মতো এই অ্যাপটিকে চালানোর সময় বা ডাটা রিসেট করার পরে এটি পুনরায় চালু করার সময়, প্রাথমিক সেটআপ সম্পূর্ণ করার জন্য অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

- 1 আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন।
- 2 **ঘড়ির সেটিংস** → **Wallet** ট্যাপ করুন এবং অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

Samsung Pay ব্যবহার করা

অনলাইন এবং অফলাইন উভয় প্রদান করতে Samsung Pay-এ কার্ডগুলি নিবন্ধন করুন।



- Samsung Pay-এর সাথে পেয়েন্টগুলি করতে, অঞ্চলটির উপর ভিত্তি করে ডিভাইসটিকে একটি Wi-Fi বা মোবাইল নেটওয়ার্কের সাথে সংযুক্ত হতে হবে।
- অঞ্চল, ক্যারিয়ার, মডেল বা সংযুক্ত ফোনের উপর নির্ভর করে এই বৈশিষ্ট্যটি সুলভ নাও হতে পারে।
- অঞ্চল, ক্যারিয়ার বা মডেলের উপর নির্ভর করে প্রাথমিক সেটআপ এবং কার্ড নিবন্ধকরণের পদ্ধতিগুলি পৃথক হতে পারে।

কার্ড রেজিস্টার করা

অ্যাপস স্ক্রীনে ওয়ালেট () আইকনে ট্যাপ করুন এবং আপনার কার্ড নিবন্ধন সম্পন্ন করতে স্ক্রিনের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

পেমেন্ট করা

- 1 ঘড়ি স্ক্রীনে বা Samsung Pay ইন্ট্রো স্ক্রীনে পিছনে বাটনটি টিপে ধরে রাখুন।
 - 2 আপনার PIN লিখুন বা আপনার সেট করা প্যাটার্নটি আঁকুন।
 - 3 কার্ডের তালিকার মধ্যে স্ক্রোল করুন, ব্যবহার করতে একটি কার্ড নির্বাচন করুন এবং তারপরে **পে করুন** ট্যাপ করুন।
 - 4 আপনার ঘড়ি কার্ড রিডারের কাছে রাখুন।
কার্ড রিডার কার্ডের তথ্য স্বীকার করলে, পেমেন্টের প্রক্রিয়াকরন হবে।
- আপনার নেটওয়ার্ক সংযোগের উপর নির্ভর করে পেমেন্টের প্রক্রিয়াকরণ নাও হতে পারে।
 - পেমেন্টের জন্য যাচাইকরন পদ্ধতি কার্ড রিডারের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।

পেমেন্ট বাতিল করা

আপনি যেখানে পেমেন্ট করেছেন সেই জায়গায় গিয়ে পেমেন্ট বাতিল করতে পারেন।

আপনি যেটি ব্যবহার করতে চান সেটি নির্বাচন করতে কার্ডের তালিকার মধ্যে স্ক্রোল করুন। পেমেন্ট বাতিল করার জন্য স্ক্রীনের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

টিকেট ব্যবহার করা

সিনেমা, ক্রীড়া এবং আরও অনেক কিছুর জন্য বোর্ডিং পাস এবং টিকিটগুলি এক জায়গায় অ্যাক্সেস করতে এবং ব্যবহার করতে যোগ করুন।

Samsung Health

ভূমিকা

Samsung Health একটি স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে আপনার 24-ঘন্টার কার্যকলাপ এবং ঘুমের ধরণটি রেকর্ড করে এবং পরিচালনা করে। আপনি সংযুক্ত ফোনের Samsung Health অ্যাপে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত ডাটা সেভ এবং পরিচালনা করতে পারেন।

ঘড়িটি পরিধান করার সময় একটি নির্দিষ্ট সময়ের জন্য অবিরত অনুশীলন করার পরে স্বতঃ সনাক্তকরণ অনুশীলনের ফিচারটি চালু হবে। এছাড়াও ঘড়ি আপনাকে জানাবে এবং অনুসরণ করার জন্য আপনাকে কিছু স্ট্রেচিং মোশন দেখিয়ে দেবে বা ঘড়ি 50 মিনিটেরও বেশি সময় ধরে নিষ্ক্রিয়তা স্বীকার করার সময় এটি আপনাকে হালকা কোনও কাজে জড়িত হওয়ার অনুপ্রেরণা দেয় এমন একটি স্ক্রীন আপনাকে দেখায়। আপনার ঘড়ি যখন বুঝতে পারে যে আপনি গাড়ি চালাচ্ছেন বা ঘুমাচ্ছেন, আপনি শারীরিকভাবে নিষ্ক্রিয় থাকলেও এটি আপনাকে জানাবে না এবং কোনও স্ট্রেচিং স্ক্রীন দেখাবে না।

আরও তথ্যের জন্য www.samsung.com/samsung-health এ যান।



- Samsung Health এর ফিচারগুলি কেবল সুবিধাজনক সময়, উপকার এবং ফিটনেসের উদ্দেশ্যে তৈরি। এগুলি চিকিৎসাজনিত কারণে ব্যবহারের উদ্দেশ্যে নয়। এই ফিচারগুলি ব্যবহার করার আগে, মনোযোগ সহকারে নির্দেশাবলী পড়ুন।
- আপনি Galaxy Ring-এর যতো আপনার ঘড়ির সাহায্যে অন্য একটি পরিধানযোগ্য ডিভাইস পরিধান থাকার সময় Samsung Health-এর ফিচারগুলি ব্যবহার করলে, প্রতিটি পরিধানযোগ্য ডিভাইস ও আপনার ফোনের মধ্যে তথ্য সিল্ক হওয়ার কারণে আপনার সমস্ত পরিধানযোগ্য ডিভাইস থেকে তথ্য সংহত হতে কিছু সময় লাগতে পারে। ফলস্বরূপ, আপনার ফোনে Samsung Health অ্যাপ ও আপনার ঘড়ির মধ্যে আপনি যে পরিমাপের তথ্য খুঁজে পেতে পারেন তা অস্থায়ীভাবে নাও মিলতে পারে।
- Samsung Health অ্যাপে ফিচারগুলি যে ক্রমে উপস্থিত হয় তা আপনার সেট করা আগ্রহের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।

শক্তির স্কোর

নিদ্রার সময় দৈনিক পরিমাপ করা নিদ্রা, ক্রিয়াকলাপ ও হৃদস্পন্দনের হারের বিস্তৃত বিশ্লেষণের ভিত্তিতে আপনার শক্তির স্কোর পরীক্ষা করুন এবং আপনার সংযুক্ত ফোনের Samsung Health অ্যাপ থেকে বিশ্রাম ও ক্রিয়াকলাপগুলির মধ্যে ভারসাম্য সহ স্বাস্থ্যকর দৈনিক জীবনযাপনের জন্য সহায়িকা পান।

সাম্প্রতিক প্রবণতা বিশ্লেষণ করে শক্তি স্কোর নির্ধারণ করা হয়।

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (👤) ট্যাপ করুন।

2 **শক্তির স্কোর** ট্যাপ করুন এবং আজকের জন্য আপনার এনার্জি স্কোর এবং আপনার শক্তির স্কোরের সাথে সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্য পরীক্ষা করুন।

আপনার সংযুক্ত ফোনে কার্য শক্তির স্কোর বৈশিষ্ট্য সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য পরীক্ষা করতে, **ফোনে দেখান**-এ ট্যাপ করুন।

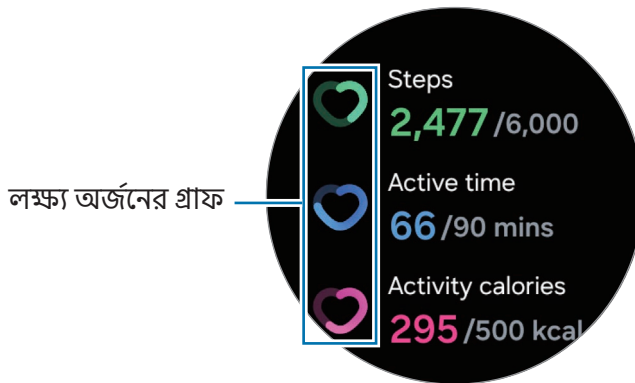
📌 সংযুক্ত ফোনে Samsung Health অ্যাপের 6.27 বা পরের সংস্করণ ইনস্টল থাকলে কার্য শক্তির স্কোরের ফিচারটি সুলভ হয়।

দৈনিক অ্যাক্টিভিটি

আপনার বর্তমান দৈনিক স্ট্যাটাস যেমন পদক্ষেপ, সক্রিয় থাকার সময়, ক্রিয়াকলাপের ক্যালোরি ও তাদের লক্ষ্য এবং সম্পর্কিত তথ্য চেক করুন।

দৈনন্দিন অ্যাক্টিভিটি চেক করা

অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (👤) ট্যাপ করুন এবং **দৈনিক অ্যাক্টিভিটি**-এ ট্যাপ করুন।



- **পদক্ষেপ:** আপনি সারাদিনে কতটা পদক্ষেপ হাঁটছেন তা চেক করে দেখুন। আপনি যখন আপনার ধাপের লক্ষ্যে পৌঁছাবেন, গ্রাফটি বাড়বে।
- **সক্রিয় সময়:** আপনি সারাদিন কতক্ষণ সময়ের জন্য শারীরিকভাবে সক্রিয় ছিলেন তার মোট সময় চেক করুন। আপনি হালকা অ্যাক্টিভিটি যেমন স্ট্রেচিং বা হাঁটাচলা করে আপনার সক্রিয় থাকার সময়ের লক্ষ্যের দিকে যেতে থাকলে, গ্রাফটি বাড়তে থাকে।
- **ক্রিয়াকলাপের ক্যালরি:** সারা দিন কোনও ক্রিয়াকলাপ করতে আপনি মোট পরিমাণ ক্যালোরি ব্যয় করেছেন তা চেক করুন। আপনি যখন আপনার ধাপের লক্ষ্যে পৌঁছাতে থাকবেন, গ্রাফটি বাড়বে।

আপনার প্রতিদিনের অ্যাক্টিভিটির সাথে সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্যটি চেক করতে, স্ক্রীনের উপরের দিকে বা নীচের দিকে বেজেলটি ব্যবহার করুন বা সোয়াইপ করুন।

দৈনন্দিন অ্যাক্টিভিটির লক্ষ্য নির্ধারণ করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **দৈনিক অ্যাক্টিভিটি**-এ ট্যাপ করুন এবং **লক্ষ্য সেট করুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 3 **নড়াচড়া, সময়, ক্যালরি** ট্যাপ করুন এবং প্রতিটি লক্ষ্যের জন্য আপনি চান এমন একটি ক্রিয়াকলাপের বিকল্প নির্বাচন করুন।
- 4 **টার্গেট সেট** করতে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।
- 5 **শেষ হয়েছে** এ ট্যাপ করুন।

পদক্ষেপ

আপনি যত স্টেপ চলেছেন তা ঘড়ি গণনা করে।

আপনার স্টেপ গণনা পরিমাপ করা

অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন এবং **পদক্ষেপ**-এ ট্যাপ করুন।



স্টেপগুলির সাথে সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্য চেক করতে, বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।



- আপনি যখন আপনার স্টেপ গণনা পরিমাপ করতে শুরু করেন, স্টেপ ট্র্যাকার আপনার স্টেপগুলি পর্যবেক্ষণ করে এবং একটি সামান্য অপেক্ষার পরে আপনার স্টেপ অ্যাকাউন্টটি প্রদর্শন করে কারণ কিছুক্ষণ হাঁটার পরে ঘড়ি আপনার গতিবিধিটি সঠিকভাবে চিহ্নিত করে। এছাড়াও, একটি সঠিক পদক্ষেপ গণনার জন্য, বিজ্ঞপ্তিটি একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছেছে তা নির্দেশ করার আগে আপনি একটি সংক্ষিপ্ত বিলম্ব অনুভব করতে পারেন এবং অ্যাপটি ডাউনলোড এবং ইনস্টল করার পরে Samsung Health অ্যাপ্লিকেশনটি ব্যবহার করার সময় এই বিজ্ঞপ্তিটি প্রদর্শিত হবে।
- গাড়ি বা ট্রেনে ভ্রমণের সময় যদি আপনি স্টেপ ট্র্যাকার ব্যবহার করেন, কম্পন আপনার স্টেপ কাউন্ট প্রভাবিত করতে পারে।
- একটি ফ্লোর প্রায় 3 মিটার হিসাবে গণনা করা হয়। আপনি প্রকৃতভাবে যত ফ্লোর উঠেছেন তার সাথে পরিমাপ করা ফ্লোরগুলি নাও মিলতে পারে।
- পরিমাপ করা মেঝেগুলি পরিবেশ, আপনার গতিবিধি এবং বিল্ডিংয়ের অবস্থার উপর নির্ভর করে নির্ভুল নাও হতে পারে।
- বায়ুশুল্লীয় প্রেসার সেন্সরে পানি (গোসল এবং পানি নিয়ে কোনও কাজকর্ম) বা বাহ্যিক উপকরণ প্রবেশ করলে পরিমাপ করা ফ্লোরগুলি সঠিক নাও হতে পারে। যদি ঘড়িতে কোনও ডিটারজেন্ট, ঘাম বা বৃষ্টির ফোঁটা থাকে তবে এটি পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং ব্যবহারের আগে বায়ুশুল্লীয় চাপ সেন্সরসহ ঘড়িটি ভালভাবে শুকিয়ে নিন।

স্টেপ টার্গেট নির্ধারণ করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন।
- 2 পদক্ষেপ-এ ট্যাপ করুন এবং লক্ষ্য সেট করুন-এ ট্যাপ করুন।
- 3 টার্গেট সেট করতে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।
- 4 শেষ হয়েছে এ ট্যাপ করুন।

ব্যায়াম

আপনার এক্সারসাইজের তথ্য রেকর্ড করুন এবং ফলাফল চেক করুন।



- এই ফিচারটি ব্যবহার করার আগে, নিম্নলিখিতগুলির কোনওটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হলে একজন লাইসেন্সপ্রাপ্ত পেশাদার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, যেমন একজন ডাক্তার:
 - আপনার যদি দীর্ঘস্থায়ী মেডিকেল অবস্থা থাকে যেমন হৃদরোগ বা উচ্চ রক্তচাপ
 - আপনি যদি গর্ভবতী হন
 - আপনি যদি স্বাধীনভাবে ব্যায়াম করার জন্য উপযুক্ত বয়সের না হন
- আপনি যদি মাথা ঘোরা, ব্যথা অনুভব করেন বা ব্যায়ামের সময় শ্বাস নিতে অসুবিধা হয় তবে অবিলম্বে অনুশীলন বন্ধ করুন এবং ডাক্তারের মতো লাইসেন্সপ্রাপ্ত পেশাদার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- আপনি এক্সারসাইজ শুরু করলে আপনার হৃদস্পন্দনের হার পরিমাপ করা হয়। সঠিক পরিমাপের জন্য, আপনার কব্জির উপরে আপনার নিম্ন বাহুর চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘড়ি পরুন। আরো তথ্যের জন্য [সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন](#) দেখুন।
- আরও নির্ভুলভাবে পরিমাপ করার জন্য আপনার হৃদস্পন্দনের হার স্ক্রীনে প্রদর্শিত না হওয়া পর্যন্ত সরে যাবেন না।
- পরিবেশ, আপনার শারীরিক অবস্থা বা ঘড়িটি কীভাবে পরা হয় তার মতো বিভিন্ন অবস্থার কারণে আপনার হৃদস্পন্দনের হার অস্থায়ীভাবে উপস্থিত নাও হতে পারে।

ঠান্ডা আবহাওয়ায় ব্যায়াম করার আগে নিম্নলিখিত শর্তগুলি সম্পর্কে সচেতন হন:

- ঠান্ডা আবহাওয়ায় ঘড়ি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। যদি সম্ভব হয় তবে ঘড়িটি বাড়ির অভ্যন্তরে ব্যবহার করুন।
- আপনি যদি ঠান্ডা আবহাওয়ায় বাইরে ঘড়িটি ব্যবহার করেন তবে ঘড়িটি ব্যবহার করার আগে আপনার হাতা দিয়ে ঘড়িটি ঢেকে দিন।

এক্সারসাইজ শুরু করা

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন।

2 ব্যায়াম ট্যাপ করুন।

 ব্যায়াম টাইলটিতে অনুশীলনগুলি যোগ করার পরে আপনি এটি থেকে সরাসরি অনুশীলন শুরু করতে পারেন।

3 আপনি চান এমন কোনও অনুশীলনের ধরণ নির্বাচন করতে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে বাম বা ডানদিকে সোয়াইপ করুন।

আপনি চান না এমন কোনও অনুশীলনের ধরণ না থাকলে **যোগ করুন** ট্যাপ করুন এবং তারপরে আপনি যে অনুশীলনের ধরণটি চান তা নির্বাচন করুন। অথবা, Samsung Health অ্যাপ থেকে আপনার ফোনে একটি অনুশীলনের ধরণ যোগ করতে **ফোনে সম্পাদনা করুন** ট্যাপ করুন।

অনুশীলন শুরু হবো নির্দিষ্ট ধরণের অনুশীলনের জন্য, অনুশীলনটি শুরু করতে **শুরু**-এ ট্যাপ করুন।

4 ওয়ার্কআউট স্ক্রীনে আপনার হার্ট রেট, দূরত্ব বা সময় যত ব্যায়াম সম্পর্কিত তথ্যগুলি চেক করার জন্য বেজেল ব্যবহার করুন অথবা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

আপনি স্ক্রীনের বাম দিকে সোয়াইপ করে যিউজিক চালাতে পারবেন।

 • আপনি যখন কোনও জল খেলা নির্বাচন করেন (সাঁতার, স্নরকেলিং ইত্যাদি), ওয়াটার লক মোড স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু হবে এবং স্পর্শ স্বীকৃতি সুলভ নাও হতে পারে। ওয়াটার লক মোড পানিতে অনুশীলন করার সময় স্ক্রীন ট্যাপ করা বা ইনপুট তৈরির যতো অনিচ্ছাকৃত ক্রিয়াকলাপগুলিকে প্রতিরোধ করে।

• আপনি যখন **পুলে সাঁতার** বা **খোলা পানিতে সাঁতার** নির্বাচন করেন তখন রেকর্ড করা যানটি নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে নির্ভুল নাও হতে পারে:

- যদি আপনি সমাপ্তি পয়েন্টে পৌঁছানোর আগে সাঁতার থামান
- আপনি যদি মাঝখানে আপনার সাঁতার স্ট্রোক পরিবর্তন করেন
- যদি আপনি সমাপ্তি পয়েন্টে পৌঁছানোর আগে আপনার হাত চালনা বন্ধ করেন
- হাত না নাড়িয়ে সাঁতার কাটলে
- যদি আপনি কেবল একটি হাত দিয়ে সাঁতার কাটেন
- যদি আপনি পানির নিচে সাঁতার কাটেন
- যদি আপনি পানি থেকে বেরিয়ে যান এবং ব্যায়াম শুরু করার পর হাঁটেন
- যদি আপনি এক্সারসাইজে বিরতি না দেন বা পুনরায় শুরু না করেন, কিন্তু বিশ্রামের সময় এক্সারসাইজ শেষ করেন

• যখন ওয়াটার লক মোড চালু থাকে আপনি পিছনে বাটনটি টিপে অনুশীলন স্ক্রীনটি সুইচ করতে পারেন।

5 স্ক্রীনের ডানদিকে সোয়াইপ করুন এবং **সমাপ্ত**-এ ট্যাপ করুন।

এক্সারসাইজে বিরতি দিতে বা পুনরায় শুরু করতে, স্ক্রীনের ডানদিকে সোয়াইপ করুন এবং **থায়ুন** বা **পুনরারম্ভ**-এ ট্যাপ করুন। বিকল্পভাবে, পিছনে বাটনটি টিপে ধরে রাখুন।



- সাঁতার কাটা শেষ করতে, ওয়াটার লক মোড বন্ধ করতে প্রথমে হোম বাটনটি টিপে ধরে রাখুন, বায়ুমণ্ডলীয় চাপ সেন্সরটি যথাযথভাবে কাজ করবে তা নিশ্চিত করতে আপনার ঘড়ি থেকে যে কোনও পানি সম্পূর্ণরূপে অপসারণ করতে ঝাঁকান এবং তারপরে **ঠিক আছে** ট্যাপ করুন।
- আপনি এক্সারসাইজ শেষ করলেও মিউজিক বাজতে থাকবে। মিউজিক বাজা বন্ধ করতে, এক্সারসাইজ শেষ করার আগে মিউজিক বন্ধ করুন বা মিউজিক বাজা বন্ধ করতে **সংগীত** অ্যাপ বা **মিডিয়া কন্ট্রোলার** অ্যাপটি খুলুন।

6 আপনার ব্যায়ামের ফলাফলগুলি চেক করতে ব্যায়াম শেষ করার পরে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরের দিকে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

একাধিক এক্সারসাইজ করার ক্ষেত্রে

আপনি বিভিন্ন এক্সারসাইজ লগ করতে পারেন এবং বর্তমান এক্সারসাইজ শেষ করার পরেই অন্য এক্সারসাইজ শুরু করে সরাসরি একটি সম্পূর্ণ রুটিন মাধ্যমে যেতে পারেন।

ওয়ার্কআউট করার সময় স্ক্রীনের ডানদিকে সোয়াইপ করুন, **নতুন**-এ ট্যাপ করুন এবং তারপর পরবর্তী এক্সারসাইজ শুরু করতে সেটি নির্বাচন করুন।



- সাঁতার কাটা শেষ করতে, ওয়াটার লক মোড বন্ধ করতে প্রথমে হোম বাটনটি টিপে ধরে রাখুন, বায়ুমণ্ডলীয় চাপ সেন্সরটি যথাযথভাবে কাজ করবে তা নিশ্চিত করতে আপনার ঘড়ি থেকে যে কোনও পানি সম্পূর্ণরূপে অপসারণ করতে ঝাঁকান এবং তারপরে **ঠিক আছে** ট্যাপ করুন।

আপনার অতীত রেকর্ড ভাঙা

আপনি যখন একই রুটে দৌড়ান বা বাইক চালান, আপনি আপনার অগ্রগতি চেক করতে এবং অনুপ্রাণিত থাকতে আপনার পূর্ববর্তী এবং বর্তমান রেকর্ডগুলি তুলনা করতে পারেন। এই ফিচারটি কেবলমাত্র কিছু অনুশীলনের জন্য উপলভ্য এবং উদাহরণ হিসাবে দৌড় ব্যবহার করে এখানে বর্ণনা করা হয়েছে।

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন।

2 ব্যায়াম ট্যাপ করুন।

3 দৌড়ানো বিকল্পে সরাতে বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের বামে বা ডানে সোয়াইপ করুন।

4 স্ক্রীনের নীচে সেটিংস আইকনটি (⚙️) ট্যাপ করুন।

5 **লক্ষ্য**-এর অধীনে **প্রতিযোগিতা** নির্বাচন করুন।

6 **সাম্প্রতিক রুট**-এর অধীনে আপনার অতীতের রেকর্ডগুলি তুলনা করার সময় দৌড়ানোর জন্য একটি রুট বেছে নিয়ে আপনার অনুশীলন শুরু করুন।



- সাম্প্রতিক রুটগুলিতে কেবলমাত্র 1 km-এর বেশি রেকর্ড করা অনুশীলনগুলি সুলভ।
- আপনি রুটটি খুঁজে না পেলে, **রিফ্রেশ** ট্যাপ করুন বা আপনি আপনার শুরুর বিন্দুর 30 m-এর মধ্যে রয়েছেন তা নিশ্চিত করুন এবং আবার চেষ্টা করুন।
- আপনার রুটের ইতিহাস প্রদর্শন করতে, GPS সংযুক্ত হওয়ার পরে আপনাকে অবশ্যই আপনার অনুশীলন শুরু করতে হবে। অনুশীলন সেটিংস স্ক্রীনে, **ব্যায়াম শুরু** ট্যাপ করুন এবং **ম্যানুয়াল** নির্বাচন করুন।
- শুধুমাত্র শেষ 14 দিনের রুটগুলি প্রদর্শিত হয়।
- যদি পথটি পূর্ববর্তী রেকর্ড থেকে 10%-এর বেশি বিচ্যুত হয় তবে রেকর্ডগুলি তুলনা করা হবে না।

এক্সারসাইজ পুনরাবৃত্তি করা

আপনি যখন স্কোয়াট বা ডেড লিফ্টের মতো পুনরাবৃত্তি এক্সারসাইজ করেন, তখন আপনার ঘড়ি বীপিংয়ের সাথে আপনি কতবার গতিটি পুনরাবৃত্তি করবেন তা গণনা করবেন। এখানে এটি একটি উদাহরণ হিসাবে ব্যবহার করা হচ্ছে স্কোয়াট সঙ্গে বর্ণনা করা হয়।

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন।

2 **ব্যায়াম** ট্যাপ করুন।

3 আপনি আপনার পছন্দের একটি পুনরাবৃত্তি এক্সারসাইজের প্রকার বেছে নিয়ে সেটি শুরু করতে বেজেল ব্যবহার করুন অথবা স্ক্রীনের উপর বামদিকে বা ডানদিকে সোয়াইপ করুন।

আপনি চান এমন কোনও পুনরাবৃত্তিমূলক অনুশীলনের ধরণ না থাকলে, **যোগ করুন** ট্যাপ করুন এবং তারপরে আপনি যে অনুশীলনের ধরণটি চান তা নির্বাচন করুন। অথবা, Samsung Health অ্যাপ থেকে আপনার ফোনে একটি অনুশীলনের ধরণ যোগ করতে **ফোনে সম্পাদনা করুন** ট্যাপ করুন।

4 **শুরু** ট্যাপ করুন এবং স্ক্রীনে পোজ অনুসরণ করে শুরু করতে সঠিক অবস্থানে যান।
বীপিং সহ গণনা শুরু হবে।



আপনি যদি আপনার ঘড়িতে প্রদর্শিত অবস্থানে না যান বা আপনার অনুশীলনের সময় আপনার অবস্থান পরিবর্তিত হয় তবে গণনা শুরু নাও হতে পারে বা সঠিকভাবে গণনা নাও হতে পারে।

- 5 অনুশীলন স্ক্রীনে আপনার হৃদযন্ত্রের হার, পুনরাবৃত্তির নম্বর বা ক্যালোরির যতো অনুশীলনের তথ্য চেক করতে বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরের দিকে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।
আপনি স্ক্রীনের বায় দিকে সোয়াইপ করে মিউজিক চালাতে পারবেন।
- 6 একটি সেট শেষ করার পরে একটু বিশ্রাম নিন। অথবা, আপনি যদি বিশ্রাম না নিয়ে পরবর্তী সেটে যেতে চান তবে **এড়িয়ে যান** ট্যাপ করুন।
আপনি স্ক্রীনে দেখানো ভগ্নিটি অনুসরণ করে এটি শুরু করার জন্য যথাযথ অবস্থানে আসার পরে এক্সারসাইজটি শুরু হবে।
- 7 স্ক্রীনের ডানদিকে সোয়াইপ করুন এবং **সমাপ্ত**-এ ট্যাপ করুন।
এক্সারসাইজে বিরতি দিতে বা পুনরায় শুরু করতে, স্ক্রীনের ডানদিকে সোয়াইপ করুন এবং **থামুন** বা **পুনরারম্ভ**-এ ট্যাপ করুন। বিকল্পভাবে, পিছনে বাটনটি টিপে ধরে রাখুন।
-  আপনি এক্সারসাইজ শেষ করলেও মিউজিক বাজতে থাকবে। মিউজিক বাজা বন্ধ করতে, এক্সারসাইজ শেষ করার আগে মিউজিক বন্ধ করুন বা মিউজিক বাজা বন্ধ করতে **সংগীত** অ্যাপ বা **মিডিয়া কন্ট্রোলার** অ্যাপটি খুলুন।
- 8 আপনার ব্যায়ামের ফলাফলগুলি চেক করতে ব্যায়াম শেষ করার পরে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরের দিকে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

আপনার নিজের ব্যায়াম যুক্ত করার পরে কাজ করুন

আপনার ঘড়ি দ্বারা প্রদত্ত ডিফল্ট অনুশীলনের ধরণগুলি ছাড়াও, আপনি নিজের অনুশীলন যুক্ত করতে পারেন এবং পোড়া সময়কাল এবং ক্যালোরিগুলি পরিমাপ করতে পারেন এবং তারপরে আপনার অনুশীলনের ফলাফলগুলি চেক করতে পারেন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **ব্যায়াম** ট্যাপ করুন।
- 3 **যোগ করুন** → **নতুন ব্যায়াম তৈরি করুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 4 একটি নাম লিখুন এবং আপনার নিজস্ব অনুশীলন কনফিগার করুন।
 - **রেকর্ড করার জন্য ডাটা:** রেকর্ড করতে অনুশীলনের তথ্য নির্বাচন করুন।
 - **বিভাগ:** আপনার অনুশীলনের জন্য একটি বিভাগ নির্বাচন করুন।
- 5 **সংরক্ষণ** ট্যাপ করুন।
আপনার ব্যায়াম যোগ করা হবে।
- 6 আপনার যোগ করা অনুশীলনটি নির্বাচন করুন এবং শুরু করুন।

আপনার নিজের রুটিন তৈরি করা

ওয়ার্ম আপ এবং বিশ্রামের সময়কাল সহ আপনার পছন্দের বিভিন্ন অনুশীলন একত্রিত করে আপনি আপনার ওয়ার্কআউট রুটিন তৈরি করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি একটি অনুশীলনের রুটিন তৈরি করতে পারেন যা একটি বিরতি ওয়ার্কআউট তৈরি করতে উচ্চ-তীব্রতা এবং কম-তীব্রতা অনুশীলনের মধ্যে বিকল্প হয়।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 ব্যায়াম ট্যাপ করুন।
- 3 যোগ করুন → ব্যায়ামের রুটিন তৈরি করুন ট্যাপ করুন।
- 4 একটি নাম লিখুন এবং আপনার নিজস্ব রুটিন কনফিগার করুন।
 - **ওয়ার্ম-আপ:** আপনার রুটিনে ওয়ার্ম-আপ অনুশীলন যুক্ত করুন এবং আপনার ওয়ার্কআউটের আগে আপনি করতে পারেন এমন একটি ওয়ার্ম আপ সেট আপ করুন।
 - **ব্যায়াম যোগ করুন:** আপনার রুটিনে যুক্ত করতে একটি অনুশীলন নির্বাচন করুন।
 - **ঠাণ্ডা হোন:** অনুশীলনের পরে পুনরুদ্ধার করতে এবং এটি সেট আপ করতে আপনার রুটিনে একটি কুল-ডাউন ওয়ার্কআউট যুক্ত করুন।
 - **বিরতি যোগ করুন:** অনুশীলনের মধ্যে বিশ্রামের সময়কাল যুক্ত করুন।
 - **সার্কিট:** রুটিনের জন্য পুনরাবৃত্তির সংখ্যা সেট করুন।
- 5 সংরক্ষণ ট্যাপ করুন।
আপনার রুটিন যোগ করা হবে।
- 6 আপনি যে রুটিনটি যুক্ত করেছেন তা নির্বাচন করুন এবং শুরু করুন।

কোনও অনুশীলনের সময় কুইক বাটনটি ব্যবহার করা হচ্ছে (Galaxy Watch8 Classic)

আপনি Samsung Health-এ কুইক বাটনের জন্য কোনও বৈশিষ্ট্য সেট করে থাকলে, আপনার অনুশীলন শুরু ও নিয়ন্ত্রণ করতে আপনি কুইক বাটনটি ব্যবহার করতে পারেন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকনটি () ট্যাপ করুন এবং **বাটন ও জেশচার** → **অ্যাকশন** ট্যাপ করুন।
- 2 Samsung Health নির্বাচন করুন।
শুরু করার জন্য কোনও অনুশীলন নির্বাচন করতে বা কুইক বাটনটি দিয়ে খোলার জন্য একটি অনুশীলনের তালিকা নির্বাচন করতে সেটিংস আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 3 নির্বাচিত অনুশীলন শুরু করতে কুইক বাটনটি টিপুন বা অনুশীলনের তালিকাটি খুলুন।

4 অনুশীলন শুরু হওয়ার পরে কুইক বাটনটি টিপে অনুশীলন নিয়ন্ত্রণ করতে আপনি নিম্নলিখিতটি করতে পারেন:

- অনুশীলনে বিরাম দিতে বা পুনরারম্ভ করতে কোনও অনুশীলনের সময় কুইক বাটনটি টিপুন।
- কোনও ল্যাপ ম্যানুয়ালি রেকর্ড করতে দৌড়ানো বা বাইক চালানোর সময় কুইক বাটনটি দুবার টিপুন।
- অনুশীলন শেষ করতে কোনও অনুশীলনের সময় কুইক বাটনটি টিপে ধরে রাখুন।
- একটি নিয়মিত অনুশীলনের সময় পরের অনুশীলনে সুইচ করতে কুইক বাটনটি টিপে ধরে রাখুন। যদি এটি শেষ ব্যায়াম হলে ওয়ার্কআউট শেষ করতে পারবেন।

এক্সারসাইজ সেট করা

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন।

2 ব্যায়াম ট্যাপ করুন।

3 প্রতিটি অনুশীলনের ধরনের অধীনে সেটিংস আইকনটি (⚙️) ট্যাপ করুন এবং বিভিন্ন অনুশীলনের বিকল্পগুলি সেট করুন।

- **লক্ষ্য:** অনুশীলন লক্ষ্য ফিচারটি চালু করুন এবং এটি সেট করুন।
- **লক্ষ্য পৌঁছে গেলে বিরতি দিন:** আপনি কোনও ট্যাজেটে পৌঁছালে স্বয়ংক্রিয়ভাবে অনুশীলনে বিরাম দিতে ঘড়িটি সেট করুন।
- **ব্যায়ামের স্ক্রীন:** আপনি ওয়ার্কআউট করার সময় প্রদর্শিত স্ক্রীনে গুলি সেট করুন।
- **স্প্লিট গাইড:** একটি ল্যাপ টার্গেট সেট করুন এবং আপনার লক্ষ্য হিসাবে সেট করা কোলে পৌঁছালে একটি বিজ্ঞপ্তি পান।



দৌড়ানো বা বাইক চালানোর সময় আপনি দু'বার পিছনে বাটন টিপে ম্যানুয়ালি একটি ল্যাপ রেকর্ড করতে পারেন।

- **এইচআর জোন:** আপনার লক্ষ্য হৃদস্পন্দনের হারের জোনে অনুশীলন করার কথা মনে করিয়ে দিতে হৃদস্পন্দনের হারের অঞ্চলগুলি সেট করুন এবং বিজ্ঞপ্তিগুলি পান।
- **অটো বিরতি:** আপনি ওয়ার্কআউট করা বন্ধ করে দিলে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বিরাম দেওয়ার জন্য ঘড়ির এক্সারসাইজ ফিচারটি সেট করুন।
- **ব্যায়াম শুরু:** কীভাবে কাজ শুরু করবেন তা সেট করুন।
- **অডিও গাইড:** অডিও দ্বারা আপনার লক্ষ্য এবং ল্যাপগুলি চেক করতে অডিও গাইডটি চালু করুন।
- **স্ক্রীন সবসময় চালু:** ওয়ার্কআউটের সময় স্ক্রীনটি সর্বদা চালু করার জন্য সেট করুন।
- **ব্যায়াম অটো শনাক্ত করুন:** অটো ডিটেক্ট ওয়ার্কআউটস ফিচারটি চালু করুন এবং এটি সেট করুন। আরো তথ্যের জন্য [অনুশীলনের ফিচার স্বতঃ শনাক্ত করুন](#) দেখুন।
- **লেন:** কোনও ট্র্যাকে চলার সময় আপনার লেনটি চয়ন করুন।

- **পুলের দৈর্ঘ্য:** পুলের দৈর্ঘ্য সেট করুন।
- **শুরু করার আগে অবস্থান চেক করুন:** কোনও ওয়ার্কআউট শুরু করার আগে ভার্জি পরীক্ষা চালু বা বন্ধ করুন।
- আপনি অনুশীলন শুরু করার ঠিক আগে বা অনুশীলন করার সময় নির্দিষ্ট সেটিংস পরিবর্তন করতে পারেন। অনুশীলন শুরু করার আগে, কাউন্টডাউন স্ক্রীন বা GPS স্ক্রীনে সেটিংস আইকনটি (⚙️) ট্যাপ করুন। বিকল্পভাবে, কাজ করার সময়, স্ক্রীনে ডানদিকে সোয়াইপ করুন এবং **সেটিংস-এ** ট্যাপ করুন।
- অনুশীলনের ধরণের উপর নির্ভর করে উপলব্ধ অনুশীলন সেটিং বিকল্পগুলি পরিবর্তিত হতে পারে।

অনুশীলনের ফিচার স্বতঃ শনাক্ত করুন

ঘড়িটি পরিধান করার সময় একটি নির্দিষ্ট সময় অবিরত অনুশীলন করার পরে এটি আপনি অনুশীলন করেছেন তা স্বয়ংক্রিয়ভাবে স্বীকৃতি জানায় এবং অনুশীলনের ধরণ, সময়কাল এবং দহন হওয়া ক্যালোরির মতো অনুশীলনের তথ্য রেকর্ড করে।

আপনি 90 সেকেন্ড-এর বেশি সময় থামলে, ঘড়িটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে স্বীকৃতি দেয় যে আপনি অনুশীলন বন্ধ করেছেন এবং রেকর্ডিং সমাপ্ত হবে।

- আপনি স্বতঃ শনাক্ত ওয়ার্কআউট ফিচার দ্বারা সমর্থিত অনুশীলনগুলির তালিকাটি চেক করতে পারেন। অ্যাপস স্ক্রীনে, স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন এবং **সেটিংস → শনাক্ত করার জন্য অনুশীলন-এ** ট্যাপ করুন। যদি অনুশীলনগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে স্বীকৃত না হয় তবে স্বয়ংক্রিয় শনাক্তকরণ ওয়ার্কআউট ফিচারটি চালু করুন এবং **শনাক্ত করার জন্য অনুশীলন** অধীনে এই ফিচারটি ব্যবহার করে এমন অনুশীলনের ধরণের স্যুইচটি ট্যাপ করুন।
- স্বতঃ শনাক্ত অনুশীলনের ফিচারটি ত্বরণ ও হার্ট রেট সেন্সরটি ব্যবহার করে আপনার অনুশীলনে কাটানো সময় এবং দহন হওয়া ক্যালোরির মতো কিছু পরিমাপ করে। আপনার চলার পদ্ধতি, এক্সারসাইজের রুটিন এবং জীবনযাত্রার উপর নির্ভর করে পরিমাপগুলি সঠিক নাও হতে পারে।

এই সপ্তাহের অনুশীলনগুলি

আপনি আপনার অনুশীলনের ইতিহাস চেক করতে পারেন, যা তারিখ এবং অনুশীলনের ধরণ অনুসারে সাজানো হয়।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন।
- 2 **এই সপ্তাহের ব্যায়াম** ট্যাপ করুন।
- 3 আপনার সমস্ত অনুশীলনের ইতিহাস চেক করতে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

দৌড়ের কোচ

আপনার চলমান স্তরের জন্য সঠিক এমন একটি প্রস্তাবিত দৌড়ের কোচ প্রোগ্রাম পান। আপনি আপনার অনুশীলনের সময় প্রশিক্ষণের বার্তাগুলি পেতে পারেন।

আপনার দৌড়ানোর স্তর পরিমাপ করা

দৌড়ের কোচ বৈশিষ্ট্যের সাথে অনুশীলন করার আগে, আপনার দৌড়ের স্তরটি পরিমাপ করতে চলমান পরীক্ষা দিন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **দৌড়ের কোচ** ট্যাপ করুন।
- 3 **পরে** ট্যাপ করুন।
আপনার সংযুক্ত ফোনে Samsung Health অ্যাপটি খুলবে।
- 4 **সম্মতি দিন** ট্যাপ করুন।
- 5 অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করে প্রয়োজনীয় তথ্য এন্টার করুন এবং **পরে** ট্যাপ করুন।
- 6 আপনার ঘড়িতে **শুরু** ট্যাপ করুন এবং চলমান পরীক্ষা শুরু করুন।
পরীক্ষা শেষ হয়ে গেলে, আপনি পরিমাপ করা চলমান স্তরটি পরীক্ষা করতে পারেন।

দৌড়ের কোচের সাথে অনুশীলন করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **দৌড়ের কোচ** ট্যাপ করুন।
- 3 আপনি যে অনুশীলনটি চান সেটি ট্যাপ করুন, **শুরু** → **শুরু** ট্যাপ করুন।
দৌড়ানোর সময় সঠিক প্যাকিংয়ের জন্য আপনি প্রশিক্ষণ বার্তা পাবেন।

ঘুম

আপনার ঘুম চেক করুন এবং আপনার ঘুমের সময় আপনার হৃদস্পন্দনের হার এবং আপনার গতিবিধি পরিমাপ করে এটি রেকর্ড করুন।



এই ফিচারটি শুধুমাত্র আপনার সাধারণ সুস্থতা এবং ফিটনেসের জন্য। অতএব, এটি চিকিৎসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করবেন না, যেমন লক্ষণগুলি নির্ণয়, চিকিৎসা বা রোগ প্রতিরোধ।



- ঘুমের ধরনের চারটি অবস্থা (জাগ্রত, REM, হালকা, গভীর) আপনার গতিবিধি ব্যবহার করে বিশ্লেষণ করবে এবং আপনার ঘুমানোর সময় আপনার হৃদস্পন্দনের হারে পরিবর্তন আসবে। আপনি আপনার সংযুক্ত ফোনে গ্রাফের মধ্যে প্রতিটি মাপা ঘুমের অবস্থাকে পরীক্ষা করতে পারেন।
- আপনার ঘড়ি আপনার ফোনের সাথে সংযুক্ত থাকলেই আপনি বিশদভাবে ঘুমের বিশ্লেষণটি চেক করতে পারেন।
- পরিমাপ করার আগে, ঘড়ির ব্যাটারি চার্জ করুন যাতে এটি 30%-এর বেশি থাকে।
- সঠিক পরিমাপের জন্য, আপনার কব্জির উপরে আপনার নিম্ন বাহুর চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘড়ি পরুন। আরো তথ্যের জন্য [সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন](#) দেখুন।

আপনার ঘুমের পরিমাপ করা

- 1 ঘড়ি পরে থাকা অবস্থায় ঘুমানো।
ঘড়ি আপনার ঘুমের পরিমাপ করা শুরু করবে।
- 2 আপনি জেগে ওঠার পরে অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 3 ঘুম-এ ট্যাপ করুন।
- 4 আপনার পরিমাপ করা নিদ্রার সাথে সম্পর্কিত সমস্ত তথ্য চেক করতে বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরের দিকে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

নাক ডাকা সনাক্তকরণ ফিচারটি ব্যবহার করা হচ্ছে

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 সেটিংস → ঘুম ট্যাপ করুন।
- 3 নাক ডাকা সনাক্তকরণ-এ ট্যাপ করুন।
আপনার সংযুক্ত ফোনে Samsung Health অ্যাপটি খুলুন।
- 4 সুইচটি চালু করতে এটি ট্যাপ করুন।

- 5 আপনি যখনই ঘুমাচ্ছেন তখন আপনার নাক ডাকা পরিমাপ করতে **নাক ডাকা সনাক্ত করুন**-এর অধীনে **সবসময়** নির্বাচন করুন।
- 6 আপনার ফোনটিকে চার্জারের সাথে সংযুক্ত করুন এবং ফোনের মাইক্রোফোনটি রাখুন যাতে ঘুমানোর আগে এটি আপনার মুখোমুখি হয়।
ঘড়িটি পরিধান করার সময় আপনি যখন ঘুমান তখন আপনার নাক ডাকা আপনার অন্যান্য নিদ্রার রেকর্ডের সাথে পরিমাপ করা হবে।



- সংযুক্ত ফোনের Samsung Health অ্যাপে (সংস্করণ 6.18 বা তার পরে) নাক ডাকা সনাক্তকরণ ফিচারটি চালু করা যেতে পারে।
- আপনি যদি **সবসময়** নাক ডাকা সনাক্তকরণ ফিচারটি সেট না করেন, ঘুমানোর আগে আপনার ফোনটিকে চার্জারের সাথে সংযুক্ত না করেন বা ফোনের মাইক্রোফোনটি না রাখেন যাতে এটি ঘুমানোর আগে আপনার মুখোমুখি হয় তবে নাক ডাকা পরিমাপ করা যাবে না।

ঘুমের সময় ত্বকের তাপমাত্রা ব্যবহার করা ফিচার

আপনি ঘুমানোর সময় আপনার ত্বকের তাপমাত্রার পরিবর্তনটি রেকর্ড করুন এবং সর্বোত্তম ঘুমের পরিবেশ তৈরিতে সহায়তা পান।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 **সেটিংস** → **ঘুম** ট্যাপ করুন।
- 3 এটি চালু করতে **ঘুমের মধ্যে ত্বকের তাপমাত্রা** সুইচটি ট্যাপ করুন।

ঘড়ি পরার সময় ঘুমানোর সময় আপনার ত্বকের তাপমাত্রা আপনার অন্যান্য ঘুমের রেকর্ডগুলির সাথে পরিমাপ করা হবে।



- ঘুমানোর সময় যদি আপনার ত্বকের তাপমাত্রা ক্রমাগত পরিমাপ করা হয় তবে ব্যাটারি স্বাভাবিকের চেয়ে আরও দ্রুত নিষ্কাশন হবে।
- আপনি না ঘুমালেও ঘড়িটি আপনার ত্বকের তাপমাত্রা পরিমাপ করতে পারে কারণ আপনার ঘড়িটি বই পড়ার সময় বা টিভি বা সিনেমা দেখার সময়ও আপনার ঘুমের স্ট্যাটাস সনাক্ত করতে পারে।
- আপনার ঘুমের মধ্যে ঘুরে দাঁড়ানোর সময় আপনি আপনার কজ্জি এবং ঘড়ির মধ্যে স্থান তৈরি করবেন না তা নিশ্চিত করার জন্য ঘড়িটি দৃঢ়ভাবে পরুন।
- যদি আপনি Galaxy Ring-এর যতো আপনার ঘড়ির সাথে অন্য একটি পরিধানযোগ্য ডিভাইস পরে থাকেন তবে নিদ্রার সময় পরিমাপ করা ত্বকের তাপমাত্রার তথ্য একত্রিত হয় না এবং Galaxy Ring-এর সাহায্যে পরিমাপ করা তথ্য প্রদর্শিত হবে।

ওষুধপত্র

আপনি আপনার ওষুধপত্র রেকর্ড ও পরিচালনা করতে এবং নির্ধারিত সময়ে রিমাইন্ডারগুলি পেতে পারেন। আপনি সংযুক্ত ফোনের Samsung Health অ্যাপে সংরক্ষিত ওষুধপত্র সম্বন্ধে তথ্য পরীক্ষা ও পরিচালনাও করতে পারেন।



অঙ্কলের উপর নির্ভর করে এই ফিচারটি লভ্য নাও হতে পারে।

ওষুধ তথ্য যোগ করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 **ওষুধপত্র** → **ফোনে যোগ করুন**-এ ট্যাপ করুন।
আপনার সংযুক্ত ফোনে Samsung Health অ্যাপটি খুলবেন।
- 3 **শুরু**-এ ট্যাপ করুন।
- 4 অনুসন্ধানের ক্ষেত্রে ওষুধের নাম এন্টার করুন। আপনি যখন কোনও ওষুধ চান না, **স্বকীয় ওষুধ যোগ করুন**-এ ট্যাপ করুন এবং এর নামটি ম্যানুয়ালি এন্টার করুন।
যদি কোনও প্রেসক্রিপশন থাকে তবে **প্রেসক্রিপশনের ছবি ব্যবহার করুন** বা **ক্যামেরা দিয়ে প্রেসক্রিপশন স্ক্যান করুন** ট্যাপ করুন এবং ওষুধপত্র যোগ করুন।
- 5 অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করে ওষুধের তথ্য এবং আকার, সময়সূচী, অনুস্মারক শৈলী ইত্যাদি এন্টার করুন এবং সংযোজনটি সম্পূর্ণ করুন।

নেওয়া ওষুধ রেকর্ডিং

তুমি যখন **রিমাইন্ডারের স্টাইল** হিসাবে **যাবারি** বা **শক্তিশালী** নির্বাচন করো, তুমি নির্ধারিত ওষুধের সময়ে একটি সতর্কতা পেতে পারো। আপনি যে ওষুধ গ্রহণ করেছেন তা রেকর্ড করতে বড় বৃত্তের বাইরে টেক আইকনটি (✅) টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।

আপনি **রিমাইন্ডারের স্টাইল** হিসাবে **হালকা** নির্বাচন করলে, বিজ্ঞপ্তিকরণের প্যানেলে একটি ওষুধপত্রের বিজ্ঞপ্তি দৃষ্টিগোচর হয়। বিজ্ঞপ্তিকরণের প্যানেলটি ট্যাপ করুন এবং **গ্রহণ করুন** ট্যাপ করুন।

প্রয়োজন অনুসারে নেওয়া ওষুধপত্রের রেকর্ড যোগ করা

আপনি প্রয়োজন হিসাবে নেওয়া ওষুধপত্রের একটি রেকর্ড যোগ করতে পারেন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 **ওষুধপত্র** → **প্রয়োজনীয় ওষুধ হিসেবে লগ করুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 3 **যে সময়ে নেওয়া হয়েছে** ট্যাপ করুন।

- 4 ইনপুট ফিল্ডে ট্যাপ করুন, এবং বেজেল ব্যবহার করুন অথবা স্ক্রীনের উপরের দিকে বা নিম্নের দিকে সোয়াইপ করুন যাত্রা নেওয়ার সময় সেট করতে।
- 5 **সংরক্ষণ**-এ ট্যাপ করুন।
- 6 আপনি যে ওষুধপত্র নিয়েছেন সেগুলি ট্যাপ করুন এবং **গ্রহণ করুন** ট্যাপ করুন।
আপনি যখন ওষুধের নামটি ট্যাপ করেন তখন আপনি ডোজটি সেট করতে পারেন।

লগগুলি মুছে ফেলা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **ওষুধপত্র** টেপ করুন এবং **লগ করা আইটেমগুলো মুছুন** ট্যাপ করুন।
- 3 মুছে ফেলতে হবে এমন ডেটা নির্বাচন করুন এবং **মুছুন** এ ট্যাপ করুন।

খাবার

আপনার ওজন পরিচালনা করার বিষয়ে সহায়তা পেতে আপনি একদিনে কত ক্যালোরির খাবার খান তা রেকর্ড করুন এবং আপনার টার্গেট ক্যালোরির সাথে এটি তুলনা করুন।

ক্যালোরি রেকর্ড করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **খাবার**-এ ট্যাপ করুন।
- 3 **প্রবেশ করান**-এ ট্যাপ করুন, স্ক্রীনের শীর্ষে মিল টাইপে ট্যাপ করুন এবং একটি অপশন নির্বাচন করুন।
- 4 ক্যালোরির পরিমাণ সেট করতে বেজেলটি ব্যবহার করুন অথবা স্ক্রীনের উপরে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন এবং তারপরে **শেষ হয়েছে**-এ ট্যাপ করুন।
- 5 আজকের জন্য আপনার ক্যালোরি গ্রহণ পরীক্ষা করুন।
ক্যালোরি গ্রহণ সম্পর্কিত বাড়তি তথ্য পরীক্ষা করতে বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

লগগুলি মুছে ফেলা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **খাবার** ট্যাপ করুন এবং **মুছুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 3 মুছে ফেলতে হবে এমন ডেটা নির্বাচন করুন এবং **মুছুন** এ ট্যাপ করুন।

আপনার ক্যালোরি গ্রহণের টার্গেটটি সেট করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 খাবার-এ ট্যাপ করুন এবং লক্ষ্য সেট করুন-এ ট্যাপ করুন।
- 3 টার্গেট সেট করতে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।
- 4 শেষ হয়েছে এ ট্যাপ করুন।

দেহের গঠন

আপনার কঙ্কালের পেশীর ভর বা ফ্যাট ভরের মতো আপনার দেহের গঠন পরিমাপ করুন।



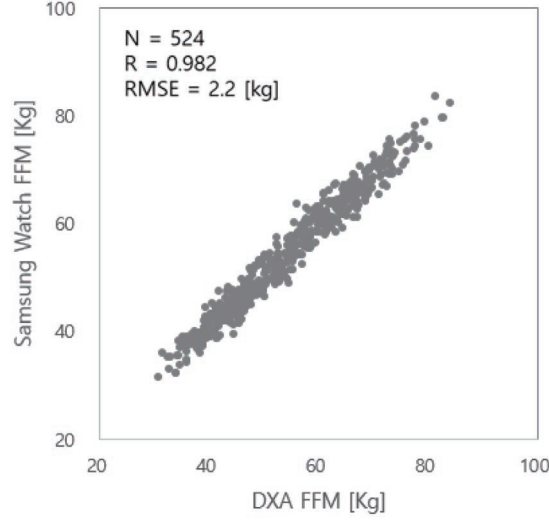
- এই ফিচারটি শুধুমাত্র আপনার সাধারণ সুস্থতা এবং ফিটনেসের জন্য। অতএব, এটি চিকিৎসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করবেন না, যেমন লক্ষণগুলি নির্ণয়, চিকিৎসা বা রোগ প্রতিরোধ।
- আপনার যদি ইমপ্লান্টেড কার্ডিয়াক পেসমেকার, ডিফিব্রিলেটর বা অন্য কোনও বৈদ্যুতিন ডিভাইস আপনার দেহের অভ্যন্তরে থাকে তবে আপনার দেহের গঠন পরিমাপ করবেন না।
- আপনার দেহের গঠন পরিমাপ করার সময় একটি কম বৈদ্যুতিক প্রবাহ আপনার দেহের মধ্য দিয়ে যায়। যদিও এটি মানুষের পক্ষে ক্ষতিকারক নয়, আপনি যদি গর্ভবতী হন তবে আপনার দেহের গঠন মাপবেন না।



- সঠিক পরিমাপের জন্য, আপনার কঙ্গির উপরে আপনার নিম্ন বাহুর চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘড়ি পরুন। আরো তথ্যের জন্য [সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন](#) দেখুন।
- নির্ভুল দেহের গঠন পরিমাপের জন্য, আপনাকে অবশ্যই সংযুক্ত ফোনের Samsung Health অ্যাপ প্রোফাইলে আপনার প্রকৃত উচ্চতা, ওজন এবং জেন্ডার লিখতে হবে এবং আপনার Samsung account-এ আপনার প্রকৃত জন্মদিনটিও এন্টর করতে হবে। পরিমাপকৃত দেহের গঠনের ফলাফল ভুল না হলে আপনার ফোনে Samsung Health অ্যাপে ইউজার প্রোফাইলটি দেখুন এবং এটি সংশোধন করুন।
- পেশাদার দেহের গঠন পরিমাপের যন্ত্রগুলির মতো নয়, ঘড়ি আপনার কঙ্গিতে পরিধান করতে হবে এবং উপরের দেহের গঠন পরিমাপ করে এবং ফলাফলগুলি সরবরাহ করার জন্য আপনার পুরো দেহের গঠন অনুমান করে। অতএব, পরিমাপ করা দেহের গঠন ফলাফল নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে ভুল হতে পারে:
 - যখন আপনার উপরের এবং নীচের শরীরের গঠন খুব ভারসাম্যহীন হয়
 - যখন আপনি অত্যন্ত স্থূলকায় হন
 - যখন আপনি খুব পেশীবহুল



- দেহের গঠন পরিমাপ করার সময় ঘড়ি বায়োইলেক্ট্রিক্যাল ইম্পিডেন্স অ্যানালাইসিস (BIA) পদ্ধতি ব্যবহার করে, যার দ্বৈত-শক্তি এক্স-রে শোষণকারী (DXA) পদ্ধতির তুলনায় 98%-এর বেশি পারস্পরিক সম্পর্ক রয়েছে, যা গোল্ডেন স্ট্যান্ডার্ড হিসাবে বিবেচিত হয়।

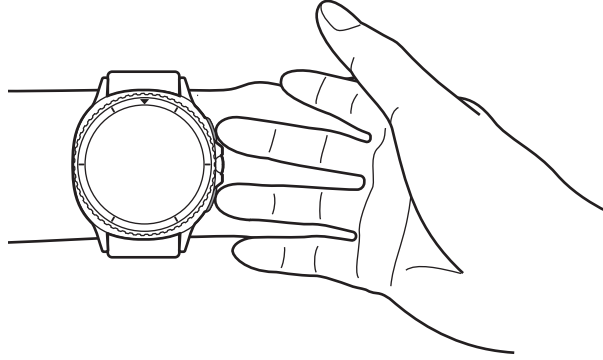


আপনার দেহের গঠন মাপার আগে নিম্নলিখিত অবস্থাগুলির বিষয়ে সতর্ক থাকবেন:

- আপনি 20 বছরের কম বয়সী একজন ব্যক্তি হলে আপনার দেহের গঠন পরিমাপ করলে ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।
- আপনি নিম্নলিখিত পরিমাপ শর্তাবলী অনুসরণ করলে আপনি আরও সঠিক দেহের গঠনের ফলাফল পেতে পারেন:
 - দিনের একই সময়ে পরিমাপ করা (সকালে পরিমাপ করার সুপারিশ করা হয়)
 - খালি পেটে পরিমাপ করা
 - টয়লেটে যাওয়ার পরে পরিমাপ করা
 - যখন আপনার ঋতুস্রাব হচ্ছে না তখন পরিমাপ করা
 - আপনার শরীরের তাপমাত্রা বৃদ্ধির কারণ হিসাবে ব্যায়াম করা, স্নান করা বা সাওনায় যাওয়ার মতো এক্সারসাইজ করার আগে পরিমাপ করা।
 - আপনার দেহ থেকে ধাতব জিনিসগুলি যেমন নেকলেস সরিয়ে দেওয়ার পরে পরিমাপ করা
 - একটি মেটালিক ব্যান্ডের পরিবর্তে ঘড়ির সাথে অন্তর্ভুক্ত ব্যান্ড ব্যবহার করা

আপনার দেহের গঠন পরিমাপ করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 দেহের গঠন-এ ট্যাপ করুন।
- 3 পরিমাপ করুন-এ ট্যাপ করুন।
- 📌 আপনি কিভাবে পরিমাপ করতে হয় তা ট্যাপ করে স্ক্রীনে আপনার দেহের গঠনটি কীভাবে বিশদভাবে পরিমাপ করবেন সে সম্পর্কে শিখতে পারেন।
- 4 আপনার ওজন লিখে নিশ্চিত করুন-এ ট্যাপ করুন।
- 5 আপনার দেহের গঠন পরিমাপ করার জন্য অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করে হোম এবং পিছনে বাটনেতে আপনার দুটি আঙুল রাখুন।



বাটনগুলি ডান দিকে অবস্থিত থাকাকালীন আপনার বাম কব্জিতে ঘড়ি পরার সময় আপনার দেহের গঠন পরিমাপের জন্য সঠিক অবস্থান



পরিমাপ করার সঠিক ভঙ্গি

- আপনার শরীরের সাথে যোগাযোগ না করার সময় আপনার দুটি হাত বুকের লেবেলে রাখুন।
- হোম এবং পিছনে বাটনগুলিতে রাখা দুটি আঙুল একে অপরের সংস্পর্শে না আসে তা নিশ্চিত করুন। এছাড়াও, বাটনগুলি ব্যতীত আপনার ঘড়ির অন্যান্য অংশগুলি স্পর্শ করবেন না।
- সঠিক পরিমাপের ফলাফলের জন্য স্থির হয়ে থাকুন এবং নড়বেন না।
- আপনার আঙুল শুকনো থাকার সময়ে সিগন্যালে বাধা আসতে পারে। এক্ষেত্রে আপনার আঙুলকে আর্দ্র করে তুলতে টোনার বা লোশন প্রয়োগ করার পরে আপনার দেহের গঠন পরিমাপ করুন।
- আপনার ত্বক বা চুলের শুষ্কতার কারণে পরিমাপের ফলাফলগুলি সঠিক নাও হতে পারে।
- সঠিক পরিমাপের ফলাফল পাওয়ার জন্য পরিমাপের আগে ঘড়ির পিছনের অংশটি মুছে পরিষ্কার করুন।

6 স্ক্রীনে পরিমাপ করা দেহের গঠনের ফলাফল চেক করুন।

দেহের গঠনের সাথে সম্পর্কিত বাড়তি তথ্য চেক করতে, বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

অভিনিবেশ

আপনার মেজাজ রেকর্ড করে বা নিঃশ্বাসের অনুশীলন করে আপনার দৈনন্দিন জীবনে আপনার মানসিক স্বাস্থ্য পরিচালনা করুন।

রেকর্ডিং মুড

দৈনন্দিন জীবনে আপনার মেজাজ ট্র্যাক করুন এবং আপনার মানসিক অবস্থাকে প্রভাবিত করে এমন কারণগুলি সন্ধান করুন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 অভিনিবেশ-এর অধীনে **মেজাজ চেক-ইন** ট্যাপ করুন।
- 3 **চেক-ইন**-এ ট্যাপ করুন এবং অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করে আপনার মেজাজ রেকর্ড করুন।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম অনুশীলন করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 অভিনিবেশ-এর অধীনে **শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম** ট্যাপ করুন।
- 3 **শুরু** ট্যাপ করুন এবং আপনি যে নিঃশ্বাসের অনুশীলন চান তা নির্বাচন করুন।
- 4 অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করে শ্বাস প্রশ্বাসের অনুশীলন শুরু করুন।
শ্বাস প্রশ্বাসের অনুশীলন বন্ধ করতে, স্টপ আইকনটি () ট্যাপ করুন।

সাইকেল ড্র্যাক করা

আপনার মাসিক চক্র ড্র্যাক করা শুরু করতে আপনার পিরিয়ড সম্বন্ধে তথ্য এন্টর করুন। আপনি যখন আপনার তথ্য প্রবেশ করেন, আপনি ভবিষ্যদ্বাণীমূলক তথ্য পেতে পারেন, যেমন আপনার পরবর্তী ভবিষ্যদ্বাণী করা মাসিক তারিখ। আপনার অঞ্চলে সম্পর্কিত ফিচারটি সমর্থিত হলে নিদ্রার সময় আপনার ত্বকের তাপমাত্রা পূর্বানুমানের তথ্য বাড়াতে ব্যবহার করা যেতে পারে।



যখন স্কিন টেম্প ফিচার সহ পূর্বাভাস সময়কাল সমর্থিত হয়

- চক্র এবং পিরিয়ড পূর্বাভাসের জন্য চক্র ড্র্যাকিং উপলব্ধ। গর্ভনিরোধের উদ্দেশ্যে নয়।
- আপনি যদি বর্তমানে হরমোন জনিত জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করছেন বা হরমোনাল চিকিৎসা করছেন যা ডিম্বস্ফোটনকে বাধা দেয়, তবে এই ফিচারটি ডিম্বস্ফোটন ড্র্যাকিংয়ের জন্য কার্যকর হবে না।
- এই তথ্যটি শুধুমাত্র ব্যক্তিগত রেফারেন্সের জন্য।
- ঘড়ির ব্যবহার, ইনপুট তথ্য, পরিবেশগত পরিস্থিতি এবং অন্যান্য কারণের উপর নির্ভর করে পূর্বাভাসগুলি পৃথক হতে পারে।
- পূর্বাভাসের যথার্থতা উন্নত করতে, রাতে ঘুমের সময় কমপক্ষে চার ঘন্টা, সপ্তাহে পাঁচবার আপনার ঘড়িটি পরার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।
- কোনও রোগ বা স্বাস্থ্যের অবস্থার নির্ণয়, নিরাময়, প্রশমন, চিকিৎসা বা প্রতিরোধের উদ্দেশ্যে নয়।
- যোগ্যতাসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের পরামর্শ ছাড়াই করা ভবিষ্যদ্বাণীগুলির উপর ভিত্তি করে ব্যাখ্যা অথবা ক্লিনিকাল পদক্ষেপ নেবেন না।
- এই ফিচারটি 18 বছর-এর কম বয়সী ব্যবহারকারীদের জন্য উদ্দীষ্ট নয়।
- উপলভ্যতা দেশ, অঞ্চল, ক্যারিয়ার, ঘড়ির মডেল বা সংযুক্ত ফোন অনুসারে পৃথক হতে পারে।



যখন স্কিন টেম্প ফিচার সহ পূর্বাভাস সময়কাল সমর্থিত নয়

- এই ফিচারটি শুধুমাত্র আপনার মাসিক চক্র পরিচালনা এবং ট্র্যাক করার জন্য। অতএব, এটি চিকিৎসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করবেন না, যেমন লক্ষণগুলি নির্ণয় করা, বা রোগের চিকিৎসা বা প্রতিরোধ করা।
 - এই ফিচারটি গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা বা গর্ভনিরোধের উদ্দেশ্যে ব্যবহার করার উদ্দেশ্যে নয়।
 - ভবিষ্যদ্বাণী করা তারিখগুলি কেবলমাত্র ব্যক্তিগত রেফারেন্সের জন্য। ভবিষ্যদ্বাণী করা তারিখগুলি প্রকৃত তারিখগুলি থেকে পৃথক হতে পারে।
 - 18 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের একজন অভিভাবকের সাথে এই ফিচারটি ব্যবহার করা উচিত।
 - কোনও চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ না করে পূর্বানুমানিত তারিখগুলির উপর ভিত্তি করে কোনও চিকিৎসা সিদ্ধান্ত নেবেন না। এছাড়াও, Samsung Health অ্যাপ থেকে সরবরাহ করা তথ্য ব্যবহার করবেন না বা কোনও যোগ্যতাসম্পন্ন চিকিৎসা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া চিকিৎসামূলক ব্যবস্থা নেবেন না।
-  • আপনার ঘড়িতে এই ফিচারটি ব্যবহার করতে আপনার ফোনে Samsung Health অ্যাপে সাইকেল ট্র্যাকিং ফিচারটি চালু করুন।
- ভবিষ্যদ্বাণী করা তারিখগুলি সঠিক নাও হতে পারে যদি আপনি বর্তমানে জন্ম নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করছেন বা ডিম্বস্ফোটন দমন করতে হরমোন থেরাপি নিচ্ছেন। (শুধুমাত্র যখন স্কিন টেম্প ফিচার সহ পূর্বাভাস সমর্থিত নয়)
 - ইনপুট তথ্যের উপর নির্ভর করে ভবিষ্যদ্বাণী করা তারিখগুলি পরিবর্তিত হতে পারে। (শুধুমাত্র যখন স্কিন টেম্প ফিচার সহ পূর্বাভাস সমর্থিত নয়)
 - ঘড়েলের উপর নির্ভর করে কিছু ফিচার লভ্য নাও হতে পারে।

আপনার চক্রের তথ্য লেখা হচ্ছে

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 সাইকেল ট্র্যাক করা ট্যাপ করুন।
- 3 পিরিয়ড প্রবেশ করান-এ ট্যাপ করুন।
- 4 ইনপুট ফিল্ডটিতে ট্যাপ করুন, এবং আপনার পিরিয়ডের শুরুর তারিখটি সেট করতে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।
- 5 সংরক্ষণ ট্যাপ করুন।
- 6 আপনার সাইকেল ট্র্যাকিং সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্য চেক করতে, বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

আপনার হৃকের তাপমাত্রা পরিমাপ করে আপনার মাসিক চক্রের পূর্বাভাস দেওয়া

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।

2 সেটিংস ট্যাপ করুন।

3 হৃকের তাপমাত্রা দিয়ে পিরিয়ডের সময় অনুমান করুন ট্যাপ করুন।

আপনার সংযুক্ত ফোনে Samsung Health অ্যাপটি খুলবে ও হৃকের তাপমাত্রা দিয়ে পিরিয়ডের সময় অনুমান করুন বৈশিষ্ট্য সহ পূর্বানুমান সময়কাল চালু হবে।



- আপনি Galaxy Ring-এর যতো আপনার ঘড়ির সাথে অন্য একটি পরিধানযোগ্য ডিভাইস পরলে, পরিমাপ করা হৃকের তাপমাত্রার তথ্য সংহত হয় না এবং আপনার সংযুক্ত ফোনের Samsung Health অ্যাপে সরাসরি আপনার হৃকের তাপমাত্রা পরিমাপ করে আপনার মাসিক চক্রের পূর্বাভাস দিতে কোন পরিধানযোগ্য ডিভাইসটি ব্যবহার করা হবে তা আপনি নির্বাচন করতে পারেন।
- অঞ্চলের উপর নির্ভর করে এই ফিচারটি লভ্য নাও হতে পারে।

হৃদস্পন্দনের হার

আপনার হৃদস্পন্দনের হার মাপুন এবং লিপিবদ্ধ করুন।



ঘড়ির হৃদস্পন্দনের হার ট্র্যাকার কেবলমাত্র ফিটনেস এবং তথ্যগত উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয় এবং এটি রোগ বা অন্যান্য অবস্থার শনাক্তকরণ বা নিরাময়, প্রশমন, চিকিৎসা বা রোগ প্রতিরোধে ব্যবহারের উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়নি।



সঠিক পরিমাপের জন্য, আপনার কজির উপরে আপনার নিম্ন বাহুর চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘড়ি পরুন। আরো তথ্যের জন্য [সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন](#) দেখুন।

আপনার হৃদস্পন্দনের হার মাপার আগে নিম্নলিখিত অবস্থাগুলির বিষয়ে সতর্ক থাকবেন:

- পরিমাপ নেওয়ার আগে পাঁচ মিনিটের জন্য বিশ্রাম নিন।
- যদি পরিমাপটি প্রত্যাশিত হৃদস্পন্দনের হারের থেকে খুবই আলাদা হয়, তাহলে 30 মিনিট বিশ্রাম করে নিন এবং আবার এটি মাপুন।
- শীতকালে বা ঠান্ডা আবহাওয়ায়, আপনার হৃদস্পন্দনের হার মাপার সময় নিজেকে গরম রাখুন।
- পরিমাপ গ্রহণের আগে ধূমপান বা অ্যালকোহল সেবন করা হৃদস্পন্দনের হার বাড়ায় এবং আপনার হৃদস্পন্দনের হার আপনার স্বাভাবিক হৃদস্পন্দনের হারের থেকে আলাদা হতে পারে।

- হৃদস্পন্দনের হারের মাপ নেওয়ার সময় কথা বলবেন না, হাই তুলবেন না বা গভীর শ্বাস নেবেন না। এরকম করলে আপনার হৃদস্পন্দনের হার ভুলভাবে লিপিবদ্ধ হতে পারে।
- পরিমাপের পদ্ধতি ও যে পরিবেশে সেগুলি নেওয়া হয়েছে তার উপর নির্ভর করে হৃদস্পন্দনের হার পরিমাপ ভিন্ন হতে পারে।
- সেন্সর যদি কাজ না করে তবে আপনার কব্জির উপরে ঘড়ির অবস্থানটি চেক করুন এবং নিশ্চিত করুন কোনো কিছুই সেন্সরকে বাধা দিচ্ছে না। যদি সেন্সরের একই সমস্যা চলতে থাকে তবে কোনও Samsung সার্ভিস সেন্টার বা কোনও অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রে যান।

ম্যানুয়ালি আপনার হৃদস্পন্দনের হার পরিমাপ করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 হৃদস্পন্দনের হার-এ ট্যাপ করুন।
- 3 আপনার হৃদস্পন্দনের হার পরিমাপ করা শুরু করতে **পরিমাপ করুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 4 স্ক্রীনে আপনার পরিমাপ করা হৃদস্পন্দনের হার চেক করুন।
হার্ট রেটের সাথে সম্পর্কিত অতিরিক্ত তথ্য চেক করতে, বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

হৃদস্পন্দনের হার যোজারমেন্ট সেটিংস পরিবর্তন করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 হৃদস্পন্দনের হার-এ ট্যাপ করুন।
- 3 **সেটিংস** ট্যাপ করুন এবং **পরিমাপ** অধীনে পরিমাপ পদ্ধতিটি নির্বাচন করুন।
 - **ক্রমাগতভাবে পরিমাপ করুন**: আপনার হৃদস্পন্দনের হার ক্রমাগত পরিমাপ করা হবে।
 - **প্রতি 10 মিনিটে**: বিশ্রাম নেওয়ার সময় প্রতি 10 মিনিট অন্তর আপনার হৃদস্পন্দনের হার পরিমাপ করা হবে।
 - **শুধু ম্যানুয়াল**: কেবলমাত্র **পরিমাপ করুন**-এ ট্যাপ করলে তবেই আপনার হৃদস্পন্দনের হার ম্যানুয়ালি পরিমাপ করা হবে।

হৃদস্পন্দনের হারের অ্যালার্ট সেট করা হচ্ছে

আপনার হৃদস্পন্দনের হার আপনার সেট করা বিশ্রামের হারের মূল্যের চেয়ে বেশি বা কম হলে এবং এটি 10 মিনিট-এরও বেশি সময় ধরে স্থায়ী হলে আপনি একটি অ্যালার্ট পেতে পারেন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 হৃদস্পন্দনের হার-এ ট্যাপ করুন।
- 3 সেটিংস ট্যাপ করুন এবং **হৃদস্পন্দন হারের অ্যালার্ট** অধীনে হৃদস্পন্দনের হারের সীমা সেট করুন।
 - **উচ্চ HR:** আপনার হৃদস্পন্দনের হার আপনার সেট করা হৃদস্পন্দনের হারের মূল্যের চেয়ে ধারাবাহিকভাবে বেশি হলে একটি অ্যালার্ট পেতে সেট করুন।
 - **নিম্ন HR:** আপনার হৃদস্পন্দনের হার আপনার সেট করা হৃদস্পন্দনের হারের মূল্যের চেয়ে ধারাবাহিকভাবে কম থাকলে একটি অ্যালার্ট পেতে সেট করুন।

Stress

আপনার ঘড়ি দ্বারা সংগৃহীত জৈব ডেটা ব্যবহার করে আপনার চাপ লেভেল চেক করুন এবং ঘড়িটি সরবরাহ করে এমন শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম অনুসরণ করে আপনার চাপ হ্রাস করুন।

- 📝 • আপনি যত ঘন ঘন আপনার চাপ লেভেল পরিমাপ করবেন, সঞ্চিত ডেটার কারণে আপনার ফলাফলগুলি তত বেশি সঠিক হবে।
- আপনার পরিমেয় চাপ লেভেল আপনার আবেগপ্রবণতার সাথে সম্পর্কিত নয়।
- আপনার ঘুমের সময়, ওয়ার্কআউটের সময়, প্রচুর পরিমাণে চলাফেরা করলে বা আপনি কোনও ওয়ার্কআউট শেষ করার ঠিক পরে আপনার চাপ লেভেলটি পরিমাপ করা যাবে না।
- সঠিক পরিমাপের জন্য, আপনার কঙ্গির উপরে আপনার নিম্ন বাহুর চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘড়ি পরুন। আরো তথ্যের জন্য [সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন](#) দেখুন।
- অঞ্চলের উপর নির্ভর করে এই ফিচারটি লভ্য নাও হতে পারে।

ম্যানুয়ালি আপনার চাপ লেভেল পরিমাপ করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 **Stress**-এ ট্যাপ করুন।
- 3 আপনার চাপ লেভেলের পরিমাপ করতে শুরু করতে **পরিমাপ করুন** এ ট্যাপ করুন।
স্ক্রীনে আপনার পরিমাপ করা চাপ লেভেলটি চেক করুন।

একাগ্রতার বৈশিষ্ট্য দিয়ে চাপ উপশম করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🧘) ট্যাপ করুন।
- 2 Stress-এ ট্যাপ করুন।
- 3 একাগ্রতা অপশনে যান ট্যাপ করুন এবং আপনার মেজাজ রেকর্ড করা এবং শ্বাস প্রশ্বাসের অনুশীলন শুরু করুন। আরো তথ্যের জন্য [অভিনিবেশ](#) দেখুন।

চাপ পরিমাপ সেটিংস পরিবর্তন করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🧘) ট্যাপ করুন।
- 2 Stress-এ ট্যাপ করুন।
- 3 সেটিংস ট্যাপ করুন এবং পরিমাপ অধীনে পরিমাপ পদ্ধতিটি নির্বাচন করুন।
 - **ক্রমাগতভাবে পরিমাপ করুন:** আপনার চাপ লেভেল ক্রমাগত পরিমাপ করা হবে। আপনার মানসিক চাপের স্তর কোনও বর্ধিত সময়কালের জন্য **উচ্চ** থাকলে আপনি একটি সতর্কতাও পেতে পারেন।
 - **শুধু ম্যানুয়াল: পরিমাপ করুন** ট্যাপ করার সময় আপনার চাপ লেভেল ম্যানুয়ালি পরিমাপ করা হবে।

রক্তে অক্সিজেন

আপনার রক্ত আপনার দেহের বিভিন্ন অংশে সঠিকভাবে অক্সিজেন সরবরাহ করছে কিনা তা চেক করার জন্য আপনার রক্তে অক্সিজেনের লেভেলটি পরিমাপ করুন।



এই ফিচারটি শুধুমাত্র আপনার সাধারণ সুস্থতা এবং ফিটনেসের জন্য। অতএব, এটি চিকিৎসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করবেন না, যেমন লক্ষণগুলি নির্ণয়, চিকিৎসা বা রোগ প্রতিরোধ।

আপনার রক্তে অক্সিজেনের লেভেলটি পরিমাপ করার আগে নিম্নলিখিত শর্তগুলি সম্পর্কে সচেতন হন:

- পরিমাপ নেওয়ার আগে পাঁচ মিনিটের জন্য বিশ্রাম নিন।
- শীতকালে বা ঠান্ডা আবহাওয়ায় আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করার সময় নিজেকে গরম রাখুন।
- রক্তে অক্সিজেনের লেভেল পরিমাপের পদ্ধতি এবং যে পরিবেশ তা গ্রহণ করা হয়েছে তার উপর নির্ভর করে পৃথক হতে পারে।

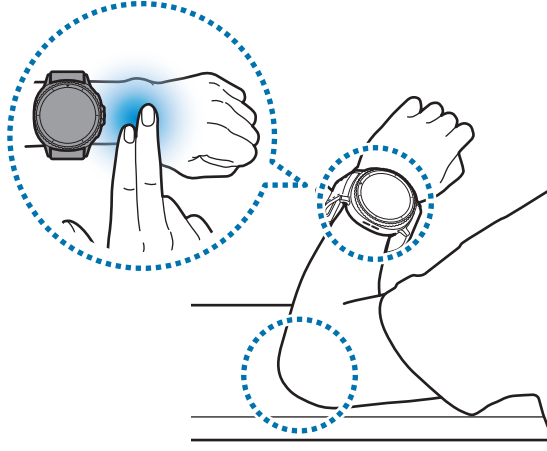
ম্যানুয়ালি আপনার রক্তে অক্সিজেনের লেভেলটি পরিমাপ করুন

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।
- 2 রক্তে অক্সিজেন-এ ট্যাপ করুন।
- 3 আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করা শুরু করতে **পরিমাপ করুন** ট্যাপ করুন।



পরিমাপ করার সঠিক ভঙ্গি

- সঠিক পরিমাপের জন্য, ঘড়িটিকে আপনার কবজের উপরে নিম্ন বাহুতে শক্তভাবে পরিধান করুন এবং দুইটি আঙ্গুলের পরিমাণ স্থান রাখুন। এছাড়াও, আপনার কঙ্গিটি আপনার হার্টের কাছে অবস্থান করার সময় আপনার কনুইটি টেবিলে রাখুন।



- পরিমাপ শেষ না হওয়া পর্যন্ত নড়বেন না এবং সঠিক ভঙ্গিতে থাকবেন।
 - আপনি **কিভাবে পরিমাপ করতে হয়** তা ট্যাপ করে স্ক্রীনে আপনার রক্তের অক্সিজেনের লেভেল কীভাবে পরিমাপ করবেন সে সম্পর্কে শিখতে পারেন।
 - যদি আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা সঠিকভাবে পরিমাপ না করা হয় তবে ব্যান্ডটি এক বা একাধিক ছিদ্র আলাগা করুন এবং আপনার কনুইয়ের আরও কাছে ঘড়িটি পরুন। সঠিক পরিমাপের জন্য, আপনার কঙ্গির উপরে আপনার নিম্ন বাহুর চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘড়ি পরুন। পরিমাপের আগে, নিশ্চিত হয়ে নিন যে ঘড়িটি শক্ত তবে আপনি কোনও অস্বস্তি বোধ করছেন না।
- 4 স্ক্রীনে পরিমাপ করা রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা চেক করুন। বিশ্রামের সময় আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা 95% থেকে 100%-এর মধ্যে থাকে তবে এটি স্বাভাবিক পরিসরের মধ্যে রয়েছে বলে ধরে নেওয়া হয়।

ঘুমের সময় আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করা

ঘুমের সময় অবিচ্ছিন্নভাবে আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরিমাপ করতে সেট করুন।

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।

2 সেটিংস → ঘুম ট্যাপ করুন।

3 এটি চালু করতে ঘুমানোর সময় রক্তে অক্সিজেন সুইচটি ট্যাপ করুন।

আপনি ঘড়ি পরা অবস্থায় ঘুমালে আপনার ঘুমের সময় রক্তে অক্সিজেন অন্যান্য ঘুমের রেকর্ডের সাথে পরিমাপ করা হবে।



- ঘুমানোর সময় যদি আপনার রক্তের অক্সিজেনের মাত্রা ক্রমাগত পরিমাপ করা হয় তবে ব্যাটারি স্বাভাবিকের চেয়ে আরও দ্রুত নিষ্কাশন হবে।
- আপনার রক্তে অক্সিজেনের স্তর পরিমাপ করার সময় ফ্লিকারিং অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরের কারণে আপনি আলো দেখতে পাচ্ছেন।
- আপনি ঘুমের মধ্যে না থাকলেও এই ঘড়ি আপনার রক্তে অক্সিজেনের লেবেলটি পরিমাপ করতে পারে কারণ বই পড়ার সময় অথবা TVগুলি বা সিনেমা দেখার সময়ও আপনার ঘড়ি আপনার ঘুমের স্ট্যাটাস শনাক্ত করতে পারে।
- আপনার ঘুমের মধ্যে ঘুরে দাঁড়ানোর সময় আপনি আপনার কব্জি এবং ঘড়ির মধ্যে স্থান তৈরি করবেন না তা নিশ্চিত করার জন্য ঘড়িটি দৃঢ়ভাবে পরুন।

পানি

আপনি কতটুকু পানি পান করেছেন তা রেকর্ড করুন এবং ট্র্যাক করুন।

পানির ব্যবহার রেকর্ড করা

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।

2 পানি-এ ট্যাপ করুন।

3 প্রতিবার পানি পান করার সময় + ২৫০ ml ট্যাপ করুন।

আপনি দু'ঘণ্টা পরে একটি ভুল মান যোগ করলে, **যুছুন** নির্বাচন করুন, মুছতে তথ্য নির্বাচন করুন এবং তারপরে **যুছুন** ট্যাপ করুন।



কাপের ভলিউম পরিবর্তন করতে **কাপের আকার সেট করুন** ট্যাপ করুন এবং এটিকে পছন্দসই ভলিউমে পরিবর্তন করুন।

আপনার ব্যবহার করার টার্গেট নির্ধারণ

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি () ট্যাপ করুন।

2 পানি → **লক্ষ্য সেট করুন** ট্যাপ করুন।

3 দৈনিক টার্গেট সেট করতে বেজেল ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

4 **শেষ হয়েছে** এ ট্যাপ করুন।

AGEs সূচক

অ্যাডভান্সড গ্লাইকেশন এন্ড প্রোডাক্টস (AGEগুলি) হ'ল চিনির সাথে শরীরে প্রোটিন বা লিপিডের সংমিশ্রণে উৎপাদিত রাসায়নিক। এটি রক্তনালী, অঙ্গ, জয়েন্টগুলি এবং রেটিনা সহ শরীরের বেশিরভাগ অংশে জমা হয়, বার্ধক্য এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগ সৃষ্টি করে। এছাড়াও, উচ্চ-চিনিযুক্ত ডায়েট এবং খারাপ জীবনধারা (যেমন ধূমপান, ব্যায়ামের অভাব, ঘুমের অভাব) AGEগুলির উৎপাদন এবং জমে ত্বরান্বিত করতে পারে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে AGEs সূচক ধীরে ধীরে 6 মাসের মধ্যে পরিবর্তিত হয়, তবে উচ্চতর সূচকটি অকাল বার্ধক্য এবং দীর্ঘস্থায়ী রোগের সাথে সম্পর্কিত। Galaxy Watch8 Classic এবং Galaxy Watch8 উন্নত অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরের মাধ্যমে ত্বকে জমে থাকা AGEs সূচক পরিমাপ করতে পারে। আপনি ঘুমানোর সময় আপনার AGEs সূচকটি পরিমাপ করে পরীক্ষা করুন।



- এই ফিচারটি শুধুমাত্র আপনার সাধারণ সুস্থতা এবং ফিটনেসের জন্য। অতএব, এটি চিকিৎসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করবেন না, যেমন লক্ষণগুলি নির্ণয়, চিকিৎসা বা রোগ প্রতিরোধ। আপনার চিকিৎসার অবস্থা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করতে ভুলবেন না।
- আপনার AGEs সূচক পরিমাপ করার সময় ত্বকের সমস্যা বা খোলা ক্ষত রয়েছে এমন কস্টি ব্যবহার করবেন না।
- ঘড়ি লাইট সেন্সর ব্যবহার করে যা সুরক্ষা বিধি দ্বারা নির্ধারিত সীমার মধ্যে কাজ করে। তবে আলোক সংবেদনশীল ত্বকযুক্ত ব্যক্তিদের ত্বকের বিরূপ প্রতিক্রিয়া হতে পারে যেমন ত্বকের বিবর্ণতা বা ফুসকুড়ি। আপনার যদি আলোক সংবেদনশীলতার কোনও লক্ষণ থাকে তবে আপনার AGEs সূচকটি পরিমাপ করবেন না।
- আলোক সংবেদনশীল উপাদানযুক্ত প্রসাধনীগুলি আপনার ত্বকে অতিবেগুনী (UV) রশ্মির প্রতি সংবেদনশীল করে তুলতে পারে। আপনি যদি নিম্নলিখিত উপাদানযুক্ত প্রসাধনী ব্যবহার করেন তবে আপনার AGEs সূচকটি পরিমাপ করবেন না:
 - রেটিনয়েডস (উদাহরণস্বরূপ, রেটিনল বা ট্রেটিইনয়েন)
 - আলফা হাইড্রোক্সি অ্যাসিড (AHAগুলি)
 - বিটা হাইড্রোক্সি অ্যাসিড (BHAগুলি)
 - কিছু প্রয়োজনীয় তেল (উদাহরণস্বরূপ, সাইট্রাস তেল)
 - কিছু ওষুধপত্র এবং ভেষজ নির্যাস
- আপনি যদি আপনার AGEs সূচকটি পরিমাপ করতে না চান তবে অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (👤) → সেটিংস-এ ট্যাপ করুন এবং এটি বন্ধ করতে **পরিমাপ** অধীনে **AGE সূচক (ল্যাব)** সুইচটি ট্যাপ করুন।

ঘুমের সময় আপনার AGEs সূচক পরিমাপ করার আগে নিম্নলিখিত শর্তগুলি সম্পর্কে সচেতন হন:

আপনি নিম্নলিখিত পরিমাপের শর্তাবলী অনুসরণ করলে আপনার ঘড়ি চালু রেখে শুতে গেলে আপনি আরও নির্ভুল AGEs সূচকের ফলাফল পেতে পারেন:

- ঘড়ি সহ আপনার কজ্জিটি শুকনো এবং পরিষ্কার রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার ঘড়ির পিছনের সেন্সরগুলি পরিষ্কার আছে তা নিশ্চিত করুন।
- অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সর ট্যাটু, দাগ এবং কজ্জির চুল দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। এই ইন্সট্রাক্ষপ ছাড়াই বা আপনার অন্য কজ্জিতে আপনার ঘড়িটি পরার বিষয়টি বিবেচনা করুন।
- শোবার আগে অতিরিক্ত অ্যালকোহল গ্রহণ করবেন না।

ঘুমের সময় আপনার উন্নত গ্লাইকেশন শেষ পর্যায়গুলি (AGEs) পরিমাপ করা

1 ঘড়ি পরে থাকা অবস্থায় ঘুমানো।

আপনি ঘড়ি পরে ঘুমানোর সময় আপনার অন্যান্য নিদ্রার রেকর্ডের সাথে আপনার AGEs সূচক পরিমাপ করা হবে।

2 আপনি জেগে ওঠার পরে অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।

3 AGE সূচক ট্যাপ করুন।

4 আপনার পরিমাপ করা AGEs সূচক সম্পর্কিত সমস্ত তথ্য পরীক্ষা করতে বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনে উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

আপনি আপনার সংযুক্ত ফোনের Samsung Health অ্যাপে আপনার আগের পরিমাপ ও তথ্য পরীক্ষা করতে পারেন।



- আপনার AGEs সূচক পরিমাপ করার সময় আপনি ঝলকানি অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরের কারণে আলো দেখতে পাচ্ছেন।
- আপনি না ঘুমালেও ঘড়িটি আপনার AGEs সূচক পরিমাপ করতে পারে কারণ এমনকি বই পড়া বা টিভি বা সিনেমা দেখার সময়ও আপনার ঘড়ি আপনার নিদ্রার স্থিতি শনাক্ত করতে পারে।
- আপনার ঘুমের মধ্যে ঘুরে দাঁড়ানোর সময় আপনি আপনার কজ্জি এবং ঘড়ির মধ্যে স্থান তৈরি করবেন না তা নিশ্চিত করার জন্য ঘড়িটি দৃঢ়ভাবে পরুন।

ভাস্কুলার লোড

আপনি আপনার ভাস্কুলার লোডের প্রবণতাগুলি ট্র্যাক করে আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং জীবনধারা পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।



এই ফিচারটি শুধুমাত্র আপনার সাধারণ সুস্থতা এবং ফিটনেসের জন্য। অতএব, এটি চিকিৎসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করবেন না, যেমন লক্ষণগুলি নির্ণয়, চিকিৎসা বা রোগ প্রতিরোধ।

ঘুমের সময় আপনার ভাস্কুলার লোড পরিমাপ করার আগে নিম্নলিখিত শর্তগুলি সম্পর্কে সচেতন হন:

আপনি নিম্নলিখিত পরিমাপের শর্তাবলী অনুসরণ করলে আপনার ঘড়ি চালু রেখে শুতে গেলে আপনি আরও নির্ভুল ভাস্কুলার লোডের ফলাফল পেতে পারেন:

- ঘড়ি সহ আপনার কঙ্গিটি শুকনো এবং পরিষ্কার রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার ঘড়ির পিছনের সেন্সরগুলি পরিষ্কার আছে তা নিশ্চিত করুন।
- সঠিক পরিমাপের জন্য, ঘড়িটিকে আপনার কবজের উপরে নিম্ন বাহুতে শক্তভাবে পরিধান করুন এবং দুইটি আঙ্গুলের পরিমাণ স্থান রাখুন।
- অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সর ট্যাটু, দাগ এবং কঙ্গির চুল দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। এই হস্তক্ষেপ ছাড়াই বা আপনার অন্য কঙ্গিতে আপনার ঘড়িটি পরার বিষয়টি বিবেচনা করুন।
- শোবার আগে অতিরিক্ত মদ্যপান, খাওয়া অথবা অনুশীলনে জড়িত হবেন না।

ভাস্কুলার লোড পরিমাপ করার আগে বেসলাইন সেট করুন

আপনি আপনার ভাস্কুলার লোড পরিমাপ করে একটি বেসলাইন সেট করার পরে আপনার ভাস্কুলার লোডের আপেক্ষিক পরিবর্তনগুলি পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

প্রথমবার এই বৈশিষ্ট্যটি ব্যবহার করার সময়, পরবর্তী চৌদ্দ দিনের মধ্যে তিন রাতের বেশি ঘড়ি পরে ঘুমান। নির্ভুল পরিমাপের জন্য কমপক্ষে 4 ঘন্টা একটানা ঘুম প্রয়োজন। আপনি যদি নিজের জীবনযাত্রা পরিবর্তন করেন, যেমন আরও অনুশীলন শুরু করা বা ওষুধ খাওয়া শুরু করা, আপনার সর্বাধিক বর্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থা প্রতিফলিত করতে আপনার বেসলাইনটি পুনরায় সেট করুন।



- আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা সঠিকভাবে পেতে বেসলাইন সেট করার সময় আপনার স্বাভাবিক জীবনযাত্রা রাখুন।
- আপনার বেসলাইন কেবলমাত্র আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত হয়েছে এবং আপনার সংযুক্ত ফোনের সাথে সিল্ক হয় না। আপনি যদি অন্য ঘড়ির পরিবর্তন করেন তবে আপনাকে আবার আপনার বেসলাইন সেট করতে হবে।

ঘুমানোর সময় আপনার ভাস্কুলার লোড পরিমাপ করা

1 ঘড়ি পরে থাকা অবস্থায় ঘুমানো।

ঘড়িটি পরিধান করার সময় আপনি ঘুমানোর সময় আপনার ভাস্কুলার লোড স্বয়ংক্রিয়ভাবে পরিমাপ করা হবে।

2 আপনি জেগে ওঠার পরে অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।

3 **ভাস্কুলার লোড**-টি ট্যাপ করুন এবং বেসলাইনের তুলনায় আজ আপনার ভাস্কুলার লোডের পরিবর্তনগুলি পরীক্ষা করুন।

আপনার সংযুক্ত ফোনে কার্য ভাস্কুলার লোড বৈশিষ্ট্য সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য পরীক্ষা করতে, **ফোনে দেখান**-এ ট্যাপ করুন।



আপনার ঘুমের মধ্যে ঘুরে দাঁড়ানোর সময় আপনি আপনার কঙ্গি এবং ঘড়ির মধ্যে স্থান তৈরি করবেন না তা নিশ্চিত করার জন্য ঘড়িটি দৃঢ়ভাবে পরুন।

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সূচক

আপনার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সূচক পরিমাপ করে আপনার অক্সিডেটিভ মানসিক চাপের স্তর পরীক্ষা করুন।



এই ফিচারটি শুধুমাত্র আপনার সাধারণ সুস্থতা এবং ফিটনেসের জন্য। অতএব, এটি চিকিৎসার উদ্দেশ্যে ব্যবহার করবেন না, যেমন লক্ষণগুলি নির্ণয়, চিকিৎসা বা রোগ প্রতিরোধ।

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏠) ট্যাপ করুন।

2 **অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সূচক** ট্যাপ করুন।

3 আপনার কঙ্গি থেকে আপনার ঘড়ি অপসারণ করুন এবং **পরিমাপ করুন** ট্যাপ করুন।

4 ফোনে **ঠিক আছে** ট্যাপ করুন।

আপনি আপনার সংযুক্ত ফোনের Samsung Health অ্যাপে পরিমাপের প্রগতি পরীক্ষা করতে পারেন।

5 অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করে, আপনার ঘড়ির পিছনের কেন্দ্রে অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরে আপনার থাম্বের প্যাডটি দৃঢ়ভাবে টিপুন।

6 স্ক্রীনে পরিমাপ করা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সূচকের ফলাফলগুলি পরীক্ষা করুন।



নির্ভুল পরিমাপের জন্য আপনাকে পরিমাপের মধ্যে কমপক্ষে 10 সেকেন্ড অপেক্ষা করতে হবে।

একসাথে

Samsung Health অ্যাপের Together ফিচার ব্যবহার করে এমন আপনার বন্ধুদের সাথে আপনার পদক্ষেপ গণনার রেকর্ডগুলি তুলনা করুন। আপনি আপনার বন্ধুদের সাথে স্টেপ চ্যালেঞ্জ শুরু করলে আপনার ঘড়ির চ্যালেঞ্জের স্ট্যাটাস চেক করতে পারেন।

1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন।

2 একসাথে-এ ট্যাপ করুন।

আপনার সংযুক্ত ফোনে একসাথে বৈশিষ্ট্য সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্য পরীক্ষা করতে, **ফোনে দেখান**-এ ট্যাপ করুন।



আপনার ঘড়িতে একসাথে তথ্য চেক করতে আপনার ফোনের Samsung Health অ্যাপে একসাথে ফিচারটি চালু করুন।

সেটিংস

ব্যায়াম এবং ফিটনেস সম্পর্কিত বিভিন্ন সেটিংস কনফিগার করুন।

অ্যাপস স্ক্রীনে স্বাস্থ্য আইকনটি (🏃) ট্যাপ করুন এবং **সেটিংস**-এ ট্যাপ করুন।

- **সাধারণ:** আপনাকে আপনার দৈনিক ক্রিয়াকলাপের লক্ষ্যে পৌঁছাতে এবং আপনি সফল হলে বিজ্ঞপ্তিগুলি পেতে উৎসাহিত করতে সতর্কতাগুলি পেতে সেট করুন।
- **পরিমাপ:** আপনার হৃদস্পন্দনের হার এবং চাপ কীভাবে পরিমাপ করবেন তা সেট করুন এবং ঘুমের সময় পরিমাপ করা যেতে পারে এমন অতিরিক্ত ফিচারগুলি চালু বা বন্ধ করুন।
- **সাইকেল ট্র্যাক করা:** আপনার মাসিক চক্রের পূর্বাভাস দিতে আপনি ঘুমানোর সময় আপনার ত্বকের তাপমাত্রা পরিমাপ করে এমন ফিচারটি চালু বা বন্ধ করুন।
- **ব্যায়াম অটো শনাক্ত করুন:** স্বয়ংক্রিয় সনাক্তকরণ ওয়ার্কআউট ফিচারটি চালু করুন এবং সেটিংস কনফিগার করুন, যেমন সনাক্ত করার জন্য অনুশীলনের ধরণগুলি নির্বাচন করা।
- **নিষ্ক্রিয় সময়:** 50 মিনিটের নিষ্ক্রিয়তার পরে সতর্কতা পেতে ফিচারটি চালু করুন এবং আপনি যে সময় এবং দিনগুলি অবহিত করতে চান তা সেট করুন।
- **অন্যান্য ডিভাইসে দৃশ্যমান করুন:** আপনার ঘড়ি খুঁজতে অন্যান্য ডিভাইসকে অনুমতি দিন।
- **ডিভাইস ও পরিষেবার সাথে ডাটা শেয়ার করুন:** অন্যান্য সংযুক্ত স্বাস্থ্য প্ল্যাটফর্ম অ্যাপস, অনুশীলন মেশিন এবং TV-গুলির সাথে ডাটা শেয়ার করতে সেট করুন।
- **গোপনীয়তা:** অনুশীলনের সময় প্রয়োজনীয় তথ্য ডিসপ্লের জন্য তথ্য শেয়ার করে নেওয়ার জন্য অ্যাপ্লিকেশন বা পরিষেবা সরবরাহকারীদের নির্বাচন করুন।



এরিয়া, বাহক বা মডেলের উপর নির্ভর করে কিছু ফিচার উপলব্ধ নাও হতে পারে।

Samsung Health Monitor

ভূমিকা

অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সর এবং বৈদ্যুতিক বায়ো-সিগন্যাল সেন্সর উভয়ই সমন্বিত আপনার ঘড়ির Samsung Health Monitor-এর সাহায্যে আপনি যখনই চান তখন আপনার রক্তচাপ বা ECG-এর মতো বায়োমেট্রিক তথ্য পরিমাপ করতে পারেন। আপনার ঘড়ি এবং ফোন স্বয়ংক্রিয়ভাবে সিঙ্ক হওয়ার পর থেকে আপনি আপনার সংযুক্ত ফোনে Samsung Health Monitor অ্যাপটি ব্যবহার করে পরিমাপের ইতিহাস চেক করতে পারেন।

আপনার পরিমাপের ফলাফলের ভিত্তিতে আপনার চিকিৎসকের সাথে আরও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনা করুন।



- আপনি আপনার সংযুক্ত ফোনে Samsung Health Monitor অ্যাপটি ইনস্টল না করে থাকলে, আপনার ঘড়িতে **Samsung Health Monitor** অ্যাপটি খুলুন এবং এটি ফোনে ডাউনলোড করতে অন-স্ক্রীন নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করুন।
- Samsung Health Monitor অ্যাপটি শুধুমাত্র Samsung ফোনে সমর্থিত।
- 22 বছরের কম বয়সী ব্যক্তির আপনার বায়োমেট্রিক তথ্য পরিমাপ করতে Samsung Health Monitor অ্যাপটি ব্যবহার করতে পারে না।
- অঞ্চলের উপর নির্ভর করে এই অ্যাপটি উপলভ্য নাও হতে পারে।

বায়োমেট্রিক তথ্য পরিমাপের জন্য সতর্কতা



সাধারণ সাবধানতা

- Samsung Health Monitor অ্যাপটি উচ্চ রক্তচাপ, কার্ডিয়াক ডিসঅর্ডার এবং অন্যান্য হৃদযন্ত্রের অবস্থার নির্ণয়ের যতো চিকিৎসা উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা যাবে না। কোনও পরিস্থিতিতে কোনও চিকিৎসকের মেডিক্যাল রায় বা চিকিৎসা প্রতিস্থাপনের উদ্দেশ্যে এই অ্যাপটি ব্যবহার করবেন না। জরুরী পরিস্থিতিতে অবিলম্বে নিকটস্থ কোনও হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।
- আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া আপনার ওষুধ, ডোজ বা এর ব্যবহার পরিবর্তন করবেন না।
- কেবলমাত্র রেফারেন্সের জন্য Samsung Health Monitor অ্যাপটি থেকে রিডিং এবং ফলাফল। এগুলি কোনও পরিস্থিতিতে আপনার চিকিৎসকের যত্নমত ছাড়াই মেডিক্যাল বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য ব্যবহার করবেন না।
- সঠিক পরিমাপের জন্য, আপনার কঙ্গির উপরে আপনার নিম্ন বাহুর চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘড়ি পরুন। আরো তথ্যের জন্য [সঠিক পরিমাপের জন্য কীভাবে ঘড়ি পরবেন](#) দেখুন।
- নিরাপত্তাজনিত কারণে Bluetooth-এর মাধ্যমে সর্বদা বাড়িতে বা নিরাপদ স্থানে আপনার ফোনের সাথে আপনার ঘড়িটি সংযুক্ত করুন। কোনও সর্বজনীন স্থানে ফোনে সংযোগ করার পরামর্শ দেওয়া হয় না।



রক্তচাপ পরিমাপের জন্য সাবধানতা

- পরিমাপ করার আগে, আপনার বাহু এবং ফোনটি বিশ্রাম করার জন্য একটি আরামদায়ক চেয়ার এবং একটি টেবিল প্রস্তুত করুন।
- আপনার পিঠ সমর্থন করে প্রস্তুত করা আরামদায়ক চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন।
- আপনি যখন আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করছেন তখন আপনার বাহুটি একটি টেবিলের উপর আরামদায়কভাবে রাখতে ভুলবেন না।
- আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করার আগে একটি আরামদায়ক অবস্থানে কমপক্ষে পাঁচ মিনিটের জন্য বিশ্রাম নিন।
- বাড়ির ভিতরে একটি শান্ত স্থানে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করুন।
- শারীরিক ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকার সময় আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন না।
- একবার আপনি আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করা শুরু করলে স্থির থাকুন এবং কথা বলবেন না এবং পরিমাপ সম্পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত নড়াচড়া করবেন না বা কথা বলবেন না।
- MRI (চৌম্বকীয় অনুরণন ইমেজিং), এক্স-রে মেশিন, ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক অ্যান্টি-চুরি সিস্টেম বা ধাতব ডিটেক্টরের যতো শক্তিশালী বৈদ্যুতিন ক্ষেত্র উত্পাদনকারী মেশিনগুলির কাছাকাছি থাকাকালীন আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন না।
- অপারেশন বা ডিফিব্রিলেশনের যতো চিকিৎসার সময় আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন না।
- আপনার রক্তচাপ এমন পরিবেশে পরিমাপ করুন যেখানে তাপমাত্রা 12 °C থেকে 40 °C-এর মধ্যে থাকে এবং আপেক্ষিক আর্দ্রতা 30% থেকে 90%-এর মধ্যে থাকে।
- আপনার রক্তচাপ পরিমাপের 30 মিনিট অ্যালকোহল, ক্যাফিন রয়েছে এমন খাবার খাওয়া, ধূমপান করা, এক্সারসাইজ করা এবং স্নান করা উচিত।
- আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করার সময় আপনার কজ্জিটি শুকনো রয়েছে তা নিশ্চিত করুন এবং আপনি লোশন প্রয়োগ করার সময় বা অতিরিক্ত ঘামছেন এমন সময় এটি মাপবেন না।
- উদ্দেশ্যমূলকভাবে গভীর শ্বাস নেবেন না বা ধীরে ধীরে শ্বাস নেবেন না, তবে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করার সময় যথারীতি শ্বাস নিন।
- আপনি গর্ভবতী হলে, আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করতে Samsung Health Monitor অ্যাপটি ব্যবহার করবেন না কারণ ফলাফলগুলি নির্ভুল নাও হতে পারে।



- নিম্নলিখিত অবস্থায় Samsung Health Monitor অ্যাপটি দিয়ে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করবেন না:
 - অ্যারিথমিয়া
 - অন্তর্নিহিত হৃদরোগ বা হার্ট অ্যাটাক হলে
 - সার্কুলার বা পেরিফেরিয়াল ভাসকুলার ডিজিজ
 - ভালভুলার হার্ট ডিজিজ (অর্টিক ভালভ ডিজিজ)
 - মায়োকার্ডিওপ্যাথি
 - অন্যান্য কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ
 - এন্ড স্টেজ রেনাল ডিজিজ (ESRD)
 - ডায়াবেটিস
 - স্নায়বিক কর্মহীনতা (উদাহরণস্বরূপ, কম্পন)
 - রক্ত জমাট বাঁধার কর্মহীনতা বা আপনি যদি রক্ত পাতলা করছেন
- আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করার সময় এমন কঙ্জি ব্যবহার করবেন না যা উলকি করা হয়েছে বা এতে চিহ্ন রয়েছে কারণ অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সর ট্যাটু বা চিহ্ন দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে।
- Samsung Health Monitor অ্যাপ রক্তচাপের ম্যানোমিটার পরা হাতটি থেকে রিডিং-এর উপর ভিত্তি করে ক্যালিব্রেট করে এবং রক্তচাপ পরিমাপ করে। যদি আপনার উভয় বাহুতে রক্তচাপের মধ্যে বড় পার্থক্য থাকে (10 mmHg-এর বেশি), তাহলে আপনাকে অবশ্যই আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করতে হবে।
- আপনার রক্তচাপ পরিমাপের জন্য অন্যান্য ব্যক্তির জন্য ক্যালিব্রেট করা হয়েছে এমন কোনও ঘড়ি ব্যবহার করবেন না।
- রক্তচাপের জন্য Samsung Health Monitor অ্যাপ্লিকেশনটির পরিমাপযোগ্য পঠন পরিসীমা নিম্নরূপ:
ক্যালিব্রেশনের ক্ষেত্রে, সিস্টোলিক রক্তচাপের পরিসীমা 80 mmHg থেকে 170 mmHg এবং ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ 50 mmHg থেকে 110 mmHg। পরিমাপের ক্ষেত্রে সিস্টোলিক রক্তচাপের পরিসীমা হল 70 mmHg থেকে 180 mmHg এবং ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ হল 40 mmHg থেকে 120 mmHg।
- সিগন্যালটি ব্যক্তির ত্বকের উজ্জ্বলতা, তাদের ত্বকের নীচে রক্তের পরিমাণ এবং সেন্সরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে।



ECG পরিমাপের জন্য সাবধানতা

- পরিমাপ করার আগে, আপনার বাছ এবং ফোনটি বিশ্রাম করার জন্য একটি আরামদায়ক চেয়ার এবং একটি টেবিল প্রস্তুত করুন।
- আপনার পিঠ সমর্থন করে প্রস্তুত করা আরামদায়ক চেয়ারে সোজা হয়ে বসুন।
- ECG নেওয়ার সময় আপনার বাছটি একটি টেবিলের উপর আরামদায়কভাবে রাখতে ভুলবেন না।
- আপনার ECG নেওয়ার আগে আরামদায়ক অবস্থানে কমপক্ষে পাঁচ মিনিটের জন্য বিশ্রাম নিন।
- বাড়ির ভিতরে একটি শান্ত জায়গায় আপনার ECG পরিমাপ করুন।
- শারীরিক ক্রিয়াকলাপে জড়িত থাকার সময় আপনার ECG পরিমাপ করবেন না।
- স্থির থাকুন এবং একবার আপনার ECG নেওয়া শুরু করার পরে কথা বলবেন না ও পরিমাপ সম্পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত নড়াচড়া করবেন না বা কথা বলবেন না।
- MRI (চৌম্বকীয় অনুরণন ইমেজিং), এক্স-রে মেশিন, ইলেক্ট্রোম্যাগনেটিক অ্যান্টি-চুরি সিস্টেম বা ধাতব ডিটেক্টরের যতো শক্তিশালী বৈদ্যুতিন ক্ষেত্র উৎপাদনকারী মেশিনগুলির কাছাকাছি থাকাকালীন আপনার ECG নেবেন না।
- অপারেশন বা ডিফিব্রিলেশনের যতো মেডিক্যাল ড্রিটমেন্টের সময় আপনার ECG গ্রহণ করবেন না।
- আপনার ECG এমন পরিবেশে পরিমাপ করুন যেখানে তাপমাত্রা 12 °C থেকে 40 °C-এর মধ্যে থাকে এবং আপেক্ষিক আর্দ্রতা 30% থেকে 90%-এর মধ্যে থাকে।
- আপনার ECG পরিমাপ করার সময় আপনার কজ্জি খুব বেশি শুকনো না থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। সেন্সরের সংস্পর্শে আসা আপনার ত্বক যদি পরিমিত পরিমাণে ঘাম, টোনার বা লোশন দ্বারা আর্দ্র হয় তবে আপনি আরও সঠিক ECG সিগন্যাল পেতে পারেন।
- আপনার যদি ইমপ্লান্টেড কার্ডিয়াক পেসমেকার, ডিফিব্রিলেটর বা অন্য কোনও বৈদ্যুতিন ডিভাইস আপনার দেহের ভিতরে থাকে তবে আপনার ECG পরিমাপ করবেন না।
- আপনার অ্যাড্রিয়াল ফাইব্রিলেশন ব্যতীত অন্য কোনও অ্যারিথমিয়া থাকলে, Samsung Health Monitor অ্যাপের সাথে আপনার ECG নেবেন না।
- Samsung Health Monitor অ্যাপটি হার্ট অ্যাটাকের নির্ণয় করতে পারে না। আপনার যদি হার্ট অ্যাটাকের কোনও সন্দেহজনক লক্ষণ থাকে তবে অবিলম্বে জরুরি পরিষেবাগুলিতে কন্টাক্ট করুন।
- আপনি যদি নিম্নলিখিত পরিমাপের শর্তগুলি অনুসরণ করেন তবে আপনি আরও সঠিক ECG ফলাফল পেতে পারেন:
 - আপনার দেহ থেকে ধাতব জিনিসগুলি যেমন নেকলেস সরিয়ে দেওয়ার পরে পরিমাপ করা
 - একটি মেটালিক ব্যান্ডের পরিবর্তে ঘড়ির সাথে অন্তর্ভুক্ত ব্যান্ড ব্যবহার করা



স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করার জন্য সতর্কতা

- আপনার যদি ইতিমধ্যে স্লিপ অ্যাপনিয়া ধরা পড়ে তবে স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করবেন না।
- আপনার নিম্নলিখিত কোনও শর্ত ধরা পড়লে Samsung Health Monitor অ্যাপের স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করবেন না:
 - চলাচল সম্পর্কিত শর্ত: পার্কিনসন ডিজিজ, কাঁপুনি বা ঘুমের সময় পর্যায়ক্রমিক অঙ্গ চলাচলের ব্যাধি (PLMS)।
 - হার্টের অবস্থা: কনজেসটিভ হার্ট ফেইলিওর (CHF), অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন
 - ফুসফুসের রোগ: ক্রোনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (COPD), ক্রনিক ব্রংকাইটিস, পালমোনারি এমফিসেমা, পালমোনারি ফাইব্রোসিস
- আপনার বয়স 22 বছরের কম হলে স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করবেন না।
- আপনি যদি গর্ভবতী হন বা সর্দি, অ্যালার্জি, হাঁপানি বা অন্যান্য অবস্থার কারণে অস্থায়ী শ্বাসকষ্টের লক্ষণ অনুভব করেন তবে স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করবেন না, কারণ ফলাফলগুলি ভুল হতে পারে।
- আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ না করে স্লিপ অ্যাপনিয়া বুঁকি সনাক্তকরণের ফলাফলের উপর ভিত্তি করে আপনার ওষুধের ডোজ অথবা সময়সূচী পরিবর্তন করবেন না।
- ঘড়িটি অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়ার সমস্ত কেস সনাক্ত করতে পারে না। ঘড়িটি মাঝারি থেকে গুরুতর অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়ার লক্ষণগুলি সনাক্ত করে তবে কেন্দ্রীয় স্লিপ অ্যাপনিয়া সনাক্ত করে না।
- অক্সিজেন স্যাচুরেশন মাপার যন্ত্র হিসেবে ঘড়িটিকে ছাড়পত্র দেয়নি নিয়ন্ত্রক সংস্থা।
- Samsung Health Monitor অ্যাপের স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি একটি প্রাক-স্ক্রিনিং সরঞ্জাম এবং কোনও যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার দ্বারা রোগ নির্ণয় বা চিকিৎসা প্রতিস্থাপনের উদ্দেশ্যে নয়। আপনি যদি ভাল বোধ না করেন তবে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন, এমনকি ঘড়ি স্লিপ অ্যাপনিয়ার লক্ষণগুলি সনাক্ত না করলেও।

রক্তচাপ পরিমাপ করা শুরু করা হচ্ছে

রক্তচাপ পরিমাপ করার আগে প্রিসেট করুন

আপনার রক্তচাপ পরিমাপের আগে Samsung Health Monitor অ্যাপে আপনার প্রোফাইল এন্টর করুন এবং ঘড়ি ক্যালিব্রেট করুন। আপনি কোনও প্রোফাইল এন্টর না করলে আপনি আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করতে পারবেন না এবং আপনি ঘড়ি ক্যালিব্রেট না করেন অথবা অন্য কাউকে ক্যালিব্রেট করেন, তবে রিডিংটি অবৈধ হবে।



ঘড়িটি কেনার পরে প্রথমবারের মতো Samsung Health Monitor অ্যাপের সাহায্যে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করার সময় কফ-টাইপ করা রক্তচাপের ম্যানোমিটার দিয়ে ঘড়িটি ক্যালিব্রেট করতে ভুলবেন না। প্রাথমিক ক্যালিব্রেশনের পরে, এটি প্রতি 28 দিনে পুনরায় ক্যালিব্রেট করুন। কাফ-টাইপযুক্ত রক্তচাপের ম্যানোমিটার আলাদাভাবে বিক্রি করা হয়।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে Samsung Health Monitor আইকনটি (📶) ট্যাপ করুন।
- 2 **রক্তচাপ → অ্যাপ খুলুন**-এ ট্যাপ করুন।
Samsung Health Monitor অ্যাপটি আপনার ফোনে খুলবে।
- 3 **বিশ্বি ও শর্তাবলী** পড়ুন এবং **সম্মতি দিন** ট্যাপ করুন।
- 4 আপনার নাম, লিঙ্গ এবং জন্মদিনের মতো আপনার প্রোফাইল তথ্য এন্টর করুন এবং **অব্যাহত রাখুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 5 **ঘড়ি ক্যালিব্রেট করুন** ট্যাপ করুন।
- 6 হাতের উপরে যে অংশে ঘড়ি পরেন না সেখানে রক্তচাপের ম্যানোমিটারের কাফটি পরুন। সঠিকভাবে কাফ পরা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য রক্তচাপ ম্যানোমিটারের ব্যবহারকারীর নির্দেশিকাটি দেখুন।
- 7 ক্যালিব্রেশন সম্পূর্ণ করার জন্য **অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী** অনুসরণ করুন।

রক্তচাপ পরিমাপ করা

ক্রমাঙ্কনের পরে কাফ-টাইপ করা রক্তচাপ ম্যানোমিটারের মতো অন্য কোনও মেডিকেল ডিভাইস ব্যবহার না করেই আপনি আপনার ঘড়ির অপটিক্যাল বায়ো-সিগন্যাল সেন্সর ব্যবহার করে আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করতে পারেন।



ক্রমাঙ্কনের জন্য ব্যবহৃত একই কন্ডিতে আপনাকে আপনার ঘড়িটি পরতে হবে।

1 অ্যাপস স্ক্রীনে Samsung Health Monitor আইকনটি () ট্যাপ করুন।

2 রক্তচাপ → পরিমাপ করুন-এ ট্যাপ করুন।

স্ক্রীনে পরিমাপ করা সিস্টোলিক এবং ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ এবং পালস রেট পরীক্ষা করুন।

রক্তচাপের রিডিং পরীক্ষা করা

আপনার রক্তচাপ পরিমাপ করার পরে ঘড়ি স্ক্রীনে রিডিং পরীক্ষা করুন। আপনি সংযুক্ত ফোনের Samsung Health Monitor অ্যাপে পূর্ববর্তী পঠন এবং তথ্য পরীক্ষা করতে পারেন। ফোনের Samsung Health Monitor অ্যাপটিতে আপনি আপনার ফলাফলগুলি শেয়ার করুন, মুছুন এবং পরিচালনা করুন।

আপনার রিডিংগুলি অস্বাভাবিকভাবে উচ্চ বা নিম্ন হলে এবং আপনি কিছু অস্বাভাবিক শারীরিক উপসর্গ অনুভব করলে সঠিক চিকিৎসা করার জন্য অবিলম্বে নিকটস্থ হাসপাতালে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার জরুরি অবস্থা না হয় তবে কমপক্ষে আরও দু'বার পরিমাপ করুন।

ECG পরিমাপ করা শুরু

ECG পরিমাপ করার আগে প্রিসেট করুন

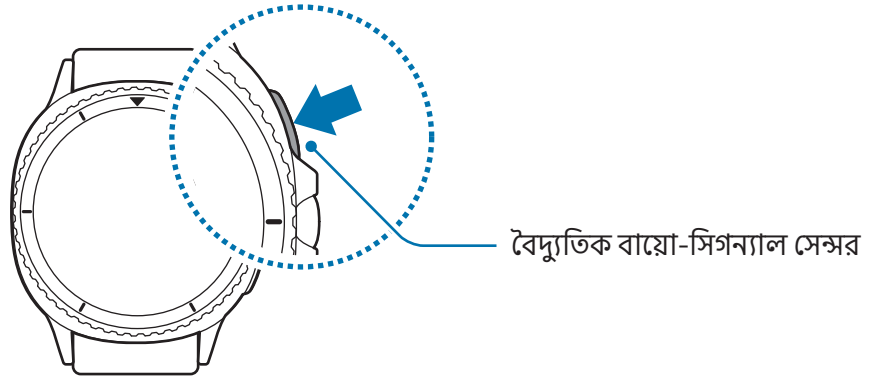
আপনার ECG পরিমাপের আগে Samsung Health Monitor অ্যাপে আপনার প্রোফাইল এন্টর করুন। যদি আপনি কোনও প্রোফাইল এন্টর না করেন, তবে আপনি আপনার ECG পরিমাপ করতে পারবেন না।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে Samsung Health Monitor আইকনটি (📶) ট্যাপ করুন।
- 2 ECG → অ্যাপ খুলুন-এ ট্যাপ করুন।
Samsung Health Monitor অ্যাপটি আপনার ফোনে খুলবেন।
- 3 বিধি ও শর্তাবলী পড়ুন এবং **সম্মতি দিন** ট্যাপ করুন।
- 4 আপনার নাম, লিঙ্গ এবং জন্মদিনের যতো আপনার প্রোফাইল তথ্য এন্টর করুন এবং **অব্যাহত রাখুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 5 আপনার ECG পরিমাপের জন্য প্রস্তুত হতে **ECG সেটআপ করুন**-এ ট্যাপ করুন এবং অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

ECG পরিমাপ করা

ECG পরিমাপের ফলাফলের মাধ্যমে আপনার হার্টের স্ট্যাটাসটি আগে থেকে পরীক্ষা করে আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনা করুন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে Samsung Health Monitor আইকনটি (📶) ট্যাপ করুন।
- 2 ECG → **ঠিক আছে** ট্যাপ করুন এবং বৈদ্যুতিক বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরে হালকাভাবে একটি আঙুল রাখুন। আপনার কঙ্গি এবং ঘড়ির মাঝে কোনও খালি জায়গা রাখবেন না।



পরিমাপ শুরু হবে এবং ECG ওয়েভ স্ক্রীনে প্রদর্শিত হবে।

3 স্ক্রীনে পরিমাপ করা ECG ফলাফলগুলি পরীক্ষা করুন। **যোগ করুন** ট্যাপ করুন, আপনি বর্তমানে যে অতিরিক্ত শারীরিক লক্ষণগুলি অনুভব করছেন তা নির্বাচন করুন এবং তারপরে **সংরক্ষণ**-এ ট্যাপ করুন।

4 শেষ এ ট্যাপ করুন।

ECG ফলাফল পরীক্ষা করা হচ্ছে

আপনার ECG নেওয়ার পরে ঘড়ি এবং সংযুক্ত ফোনের Samsung Health Monitor অ্যাপ স্ক্রীনে ফলাফল এবং ECG তরঙ্গ পরীক্ষা করুন। ECG ওয়েভ আপনার হার্টের হৃদস্পন্দনের হার হ্রদ ও বৈদ্যুতিন ক্রিয়াকলাপগুলি দেখায় এবং এটি কয়েকটি অংশে বিভক্ত রয়েছে। আপনি যখন আপনার ECG ওয়েভ এবং রিডিংগুলি থেকে অস্বাভাবিক ফলাফল পান তখন আরও পুঙ্খানুপুঙ্খ চেকআপের মাধ্যমে সঠিক রোগ নির্ধারণের জন্য ECG গ্রাফ এবং ফলাফলগুলি আপনার চিকিৎসকের সাথে শেয়ার করুন।

আপনি সংযুক্ত ফোনের Samsung Health Monitor অ্যাপে পূর্ববর্তী ফলাফল এবং তথ্য চেক করতে পারেন। ফোনের Samsung Health Monitor অ্যাপটিতে আপনি আপনার ফলাফলগুলি শেয়ার করুন, মুছুন এবং পরিচালনা করুন।

- **সাইনাস হ্রদ:** একটি সাধারণ হৃদস্পন্দন হ্রদ যা 50–100 BPM-এর মধ্যে থাকে।
- **অ্যাট্রিয়াল ফ্রিব্রিলেশন:** এক ধরনের অ্যারিথমিয়া যেখানে হার্ট অনিয়মিতভাবে ধড়ফড় করে। আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- **উচ্চ হার্ট রেট সহ অ্যাট্রিয়াল ফ্রিব্রিলেশন:** যখন হৃদস্পন্দনের হার 100–150 BPM-এর মধ্যে থাকে তখন ECG তরঙ্গটি **অ্যাট্রিয়াল ফ্রিব্রিলেশন** হিসাবে সাজানো হয়। আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- **উচ্চ হার্ট রেট:** যখন হৃদস্পন্দনের হার 100–150 BPM-এর মধ্যে থাকে তখন ECG তরঙ্গটি **সাইনাস হ্রদ** হিসাবে সাজানো হয়। যদি আপনার ফলাফলগুলি ধারাবাহিকভাবে উচ্চ হৃদস্পন্দনের হার এবং আপনার বিশ্রামের **উচ্চ হার্ট রেট** স্বাভাবিকের চেয়ে অস্বাভাবিকভাবে বেশি হয় তবে আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।
- **অনির্ধারিত:** ফলাফলটি এক ধরনের **সাইনাস হ্রদ** বা **অ্যাট্রিয়াল ফ্রিব্রিলেশন** নয় এবং নিম্নলিখিত শর্তগুলির মধ্যে পড়ে:
 - অকাল ভেন্ট্রিকুলার সংকোচন (PVC)
 - যখন হৃদস্পন্দনের হার 50-এর চেয়ে কম বা 150 BPM-এর বেশি হয়
 - যখন হৃদস্পন্দনের হার অনিয়মিত হয় তবে এটি **অ্যাট্রিয়াল ফ্রিব্রিলেশন** নয়

- **থারাপ রেকর্ডিং:** ECG পরিমাপের ফলাফল বিশ্লেষণের জন্য ব্যবহৃত সংকেতগুলি সঠিকভাবে পরিমাপ করা হয় না যখন এটি প্রদর্শিত হয়। এই ক্ষেত্রে, আবার পরিমাপ করুন।



যদি **অনির্ধারিত** বা **থারাপ রেকর্ডিং** ক্রমাগত উপস্থিত হয় এবং আপনি কিছু অস্বাভাবিক শারীরিক লক্ষণ অনুভব করেন তবে আপনার চিকিত্সকের সাথে পরামর্শ করুন।



- **থারাপ রেকর্ডিং** অবিরত উপস্থিত হলে, বৈদ্যুতিক বায়ো-সিগন্যাল সেন্সরটি মুছুন এবং আপনার ECG আবার পরিমাপ করুন। সেন্সরের ত্বকের শুষ্কতা বা আপনার কজির চুলের কারণে সংকেতটি বাধার সম্মুখীন হতে পারে। এক্ষেত্রে, আপনার ত্বককে আর্দ্র করে তুলতে টোনার বা লোশন প্রয়োগ করার পরে বা প্রথমে কিছু লোম অপসারণের পরে আপনার ECG পরিমাপ করুন।
- যদি ECG তরঙ্গটি উল্টো দিকে প্রদর্শিত হয় তবে এটি আপনার ECG টি সঠিকভাবে বিশ্লেষণ নাও করতে পারে। অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️)-এ ট্যাপ করুন এবং আপনি কজির যেখানে ঘড়ি পরেন এবং বাটনগুলির অবস্থান রয়েছে সেখানে সেটিংস পরীক্ষা করতে **সাধারণ** → **ওরিয়েন্টেশন**-এ ট্যাপ করুন। তারপরে, আপনার ঘড়িটি সঠিক দিকে পরুন এবং আপনার ECG আবার পরিমাপ করুন।

অনিয়মিত হার্ট রিদম বিজ্ঞপ্তি বৈশিষ্ট্য ব্যবহার করে

যদি আপনার ঘড়ি ধারাবাহিকভাবে অস্বাভাবিক হৃদস্পন্দন সনাক্ত করে এবং অস্বাভাবিক হৃদস্পন্দন বিজ্ঞপ্তির সাথে থাকে, তবে এটি **অ্যাট্রিয়াল ফ্রিব্রিলেশন** সম্ভবত অস্বাভাবিক হৃদস্পন্দনের ঘটনার সনাক্ত করবে। এই ক্ষেত্রে, ঘড়ি একটি বিজ্ঞপ্তি ডিসপ্লে করবে যে এটি একটি অনিয়মিত হার্টের হৃদ সনাক্ত করেছে এবং আপনাকে ECG পরিমাপ নিতে অনুরোধ করবে। এই বৈশিষ্ট্যটির সাহায্যে, আপনি আপনার হার্টের স্বাস্থ্যের সাথে সম্পর্কিত সম্ভাব্য ঝুঁকিগুলিতে প্রতিক্রিয়া জানাতে সহায়তা পেতে পারেন।

অনিয়মিত হার্ট রিদম স্ক্রীন উপস্থিত হলে **ECG করুন** ট্যাপ করুন এবং আপনার ECG পরিমাপ করুন।



- ECG পরিমাপের পর, আপনি নিজের ফোনের Samsung Health Monitor অ্যাপে এই বৈশিষ্ট্যটি চালু ও বন্ধ করতে পারেন।
- অঞ্চলের উপর নির্ভর করে এই ফিচারটি লভ্য নাও হতে পারে।

স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করা শুরু করা হচ্ছে

স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করার আগে প্রিসেট করুন

স্লিপ অ্যাপনিয়ার ফিচারটি ব্যবহার করার আগে Samsung Health Monitor অ্যাপে আপনার প্রোফাইল লিখুন। আপনি যদি কোনও প্রোফাইল প্রবেশ না করেন তবে আপনি স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করতে পারবেন না।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে Samsung Health Monitor আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **স্লিপ অ্যাপনিয়া** → **ঠিক আছে** ট্যাপ করুন।
Samsung Health Monitor অ্যাপটি আপনার ফোনে খুলবে।
- 3 বিধি ও শর্তাবলী পড়ুন এবং **সম্মতি দিন** ট্যাপ করুন।
- 4 আপনার নাম, লিঙ্গ এবং জন্মদিনের যতো আপনার প্রোফাইল তথ্য এন্টার করুন এবং **অব্যাহত রাখুন**-এ ট্যাপ করুন।
- 5 স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত হতে অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি ব্যবহার করা হচ্ছে

বিশেষজ্ঞের কাছে না গিয়ে স্লিপ অ্যাপনিয়ার লক্ষণগুলির জন্য বাড়িতে আপনার অবস্থা পরীক্ষা করে আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনা করুন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে Samsung Health Monitor আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 **স্লিপ অ্যাপনিয়া** → **অব্যাহত রাখুন** ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে **স্লিপ অ্যাপনিয়ার ফিচার** সুইচটি ট্যাপ করুন।
- 3 পরের দশ দিনে দুই রাত ঘড়ি পরে থাকার সময় **ঠিক আছে** ট্যাপ করুন ও ঘুমান।
 -  • ঘুমানোর আগে ঘড়ির ব্যাটারি চার্জ করে নিন যাতে এটি 30%-এর বেশি হয়।
 - স্লিপ অ্যাপনিয়া সঠিকভাবে শনাক্ত করতে কমপক্ষে 4 ঘন্টা একটানা ঘুম প্রয়োজন।

স্লিপ অ্যাপনিয়া ঝুঁকি সনাক্তকরণের ফলাফল পরীক্ষা করা হচ্ছে

আপনার ঘড়ি নিদ্রার সময় রক্তে অক্সিজেনের মাত্রায় আপেক্ষিক হ্রাস পরিমাপ করে এবং স্লিপ অ্যাপনিয়ার লক্ষণ হতে পারে এমন শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যাঘাত শনাক্ত করতে এটি ব্যবহার করে। দুই রাত সফল নিদ্রার পরিমাপের পরে আপনার ঘড়ি মাঝারি থেকে গুরুতর বাধাজনিত স্লিপ অ্যাপনিয়ার লক্ষণগুলি শনাক্ত করলে আপনাকে বিজ্ঞপ্তি জানানো যেতে পারে। আপনি যদি কোনও বিজ্ঞপ্তি পান যে আপনার ঘড়িতে মাঝারি থেকে গুরুতর অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়ার লক্ষণ সনাক্ত করা হয়েছে, আরও বিশেষায়িত পরীক্ষার জন্য এটি আপনার চিকিৎসকের সাথে শেয়ার করুন। এমনকি যদি স্লিপ অ্যাপনিয়ার কোনও লক্ষণ সনাক্ত না করা যায় তবে আপনি যদি অস্বস্তি বোধ করেন তবে আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

আপনি সংযুক্ত ফোনের Samsung Health Monitor অ্যাপে ফলাফলগুলি পরীক্ষা করতে পারেন।

- ❗ আপনি আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ না করা পর্যন্ত স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি আবার ব্যবহার করবেন না।
- 📝 • প্রতিটি নিদ্রার তথ্য বিশ্লেষণে 90 মিনিট বা তার বেশি সময় লাগতে পারে।
- Samsung Health Monitor অ্যাপের স্লিপ অ্যাপনিয়া ফিচারটি স্বাস্থ্যের অবস্থা ট্র্যাক বা পর্যবেক্ষণের জন্য কোনও সরঞ্জাম নয়, তাই আপনি কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা অনুভব করছেন না বলে যত্নে করলেও এটি আবার ব্যবহার করার আগে আপনার কমপক্ষে 30 দিন অপেক্ষা করা উচিত।

GPS

ঘড়িতে একটি GPS অ্যান্টেনা রয়েছে যাতে আপনি কোনও ফোনের সাথে সংযুক্ত না করেই আপনার রিয়েল-টাইম অবস্থানের তথ্য চেক করতে পারেন।

অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **অবস্থান**-এ ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে সুইচটি ট্যাপ করুন।

- 📝 • যখন আপনার ঘড়ি এবং ফোন সংযুক্ত থাকে, এই ফিচারটি আপনার ফোনের GPS ব্যবহার করে। GPS সেন্সর ব্যবহার করতে ফোনের অবস্থান ফিচারটি চালু করুন।
- এমনকি আপনার ঘড়ি আপনার ফোনের সাথে সংযুক্ত থাকলেও Samsung Health ফিচার এবং হেল্থ প্ল্যাটফর্ম অ্যাপটি ব্যবহার করার সময় আপনার ঘড়ির GPS অ্যান্টেনা ব্যবহৃত হবে।
- GPS সিগন্যালের শক্তি এমন জায়গাগুলিতে হ্রাস পেতে পারে যেখানে সংকেতটি নিচু অঞ্চলে বাধা দেওয়া হয়, যেমন বিন্দিংয়ের মধ্যে, বা বাড়ির অভ্যন্তরে, কার্টের বা পার্বত্য অঞ্চল, জলের নীচে বা খারাপ আবহাওয়ায়।

সংগীত

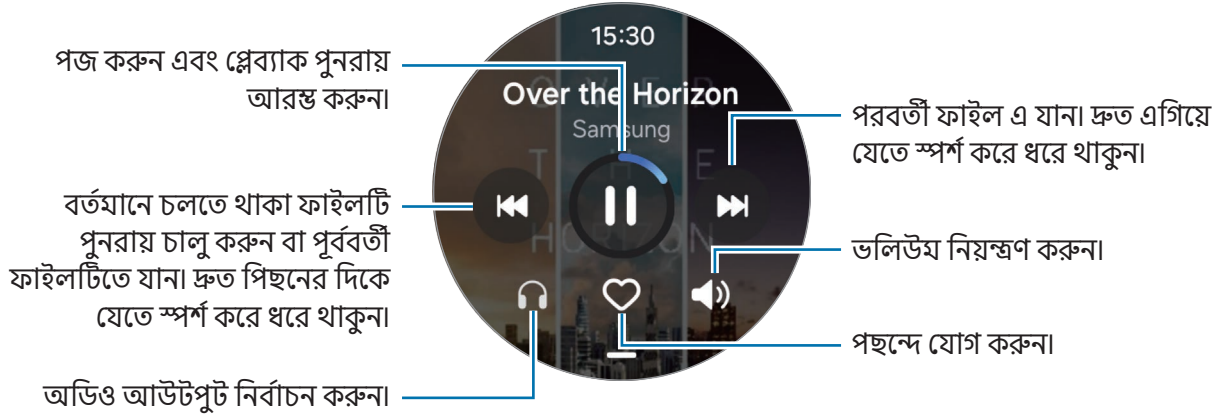
ভূমিকা

আপনার ঘড়িতে সেভ করা মিউজিক শুনুন।

মিউজিক ব্যবহার

অ্যাপস স্ক্রীনে মিউজিক আইকনটি (🎵) ট্যাপ করুন।

সারি এবং সেটিংস আইকনটি (—) উপরের দিকে টেনে আনুন এবং লাইব্রেরি স্ক্রীনটি খুলতে **লাইব্রেরি**-এ ট্যাপ করুন।
লাইব্রেরি স্ক্রীনে, আপনি প্লে-লিস্টটি চেক করতে এবং ট্র্যাক, অ্যালবাম এবং শিল্পী অনুযায়ী মিউজিক সাজাতে পারবেন।



আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত অডিও ফাইলগুলি পরিচালনা করা

আপনার ঘড়িতে অডিও ফাইলগুলি চেক করুন, টাইপ অনুসারে শ্রেণিবদ্ধ করুন এবং তাদের পছন্দ যতো যুক্ত বা অপসারণ করে সেগুলি পরিচালনা করুন। আপনি আপনার ফোন থেকে আপনার ঘড়িতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে অডিও ফাইলগুলি সিঙ্ক করতে পারেন।

- 1 আপনার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন।
- 2 ঘড়ির সেটিংস → কন্টেন্ট ব্যবস্থাপনা করুন-এ ট্যাপ করুন।

3 ঘড়িতে ট্র্যাক নির্বাচন করুন।

আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত অডিও ফাইলগুলি বিভাগ অনুসারে সাজানো প্রদর্শিত হবে।

- আপনার ফোন থেকে আপনার ঘড়িতে অডিও ফাইলগুলি প্রেরণ করতে, যোগ করুন আইকনটি (+) ট্যাপ করুন, অডিও ফাইলগুলি নির্বাচন করুন এবং তারপরে **ঘড়িতে যোগ করুন**-এ ট্যাপ করুন।
- আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত অডিও ফাইলগুলি মুছতে, আপনি মুছতে চান এমন কোনও ফাইল স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং **মুছুন**-এ ট্যাপ করুন।

প্রতি 6 ঘন্টায় আপনার ঘড়ির সাথে আপনার ফোনের অডিও ফাইলগুলি সিঙ্ক করতে, এটি চালু করতে **স্বয়ংক্রিয় সমালয়** সুইচ ট্যাপ করুন। তারপরে, **সমালয় করার জন্য প্লে-লিস্ট** ট্যাপ করুন, আপনার ঘড়িতে আমদানি করতে প্লেলিস্টগুলি নির্বাচন করুন এবং তারপরে **শেষ হয়েছে**-এ ট্যাপ করুন। নির্বাচিত প্লেলিস্টগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার ঘড়ির সাথে সিঙ্ক হবে যখন এটিতে অবশিষ্ট ব্যাটারি পাওয়ারের 15% এরও বেশি থাকে এবং যখন আপনার ঘড়িতে পাওয়ার সাশ্রয় মোড বন্ধ থাকে।

মিডিয়া কন্ট্রোলার

ভূমিকা

মিউজিক এবং ভিডিও প্লে করতে বা বিরতি দিতে আপনার ঘড়ি বা সংযুক্ত ফোনে ইনস্টল করা মিডিয়া অ্যাপটি নিয়ন্ত্রণ করুন।



আপনি যখন সংযুক্ত ফোনে অ্যাপস স্ক্রীনে মিউজিক বা ভিডিওগুলি প্লে করেন তখন আপনার ঘড়ি থেকে স্বয়ংক্রিয়ভাবে এই অ্যাপটি খুলতে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **উচ্চতর ফিচারসমূহ**-এ ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে **মিডিয়া কন্ট্রোল অটো চালু করুন** সুইচ ট্যাপ করুন।

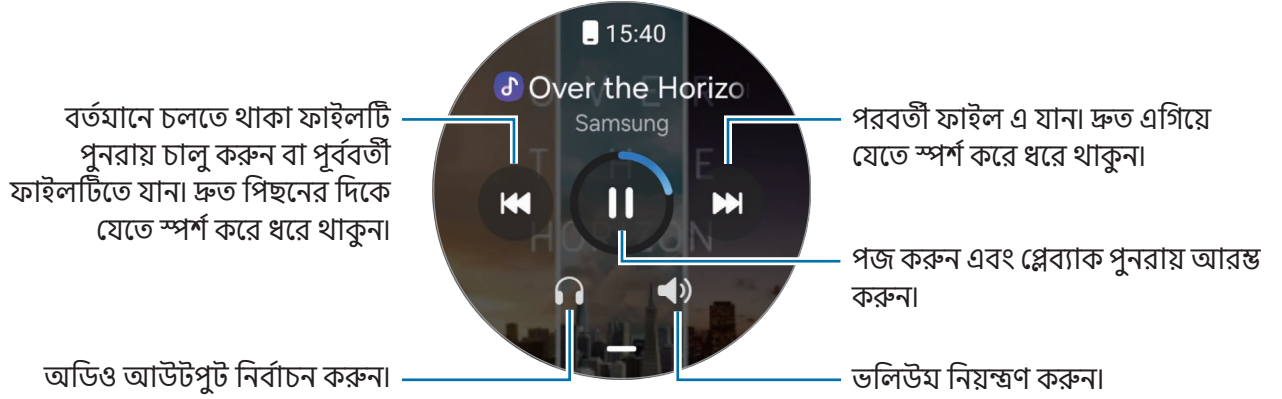
মিউজিক প্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ করা

1 অ্যাপস স্ক্রীনে মিডিয়া নিয়ন্ত্রক আইকনটি (🎵) ট্যাপ করুন।

2 ফোন বা ঘড়ি নির্বাচন করুন।

আপনি যখন **ফোন** নির্বাচন করবেন, সংযুক্ত ফোনের মিউজিক অ্যাপ থেকে মিউজিক বাজবে এবং আপনি আপনার ঘড়ি দিয়ে মিউজিক প্লেয়ারটি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।

আপনি যখন **ঘড়ি** নির্বাচন করবেন, আপনার ঘড়ির মিউজিক অ্যাপ থেকে মিউজিক বাজবে এবং আপনি আপনার ঘড়ির স্পীকার বা সংযুক্ত Bluetooth হেডসেট দিয়ে মিউজিক শুনতে পারবেন।



ভিডিও প্লেয়ার নিয়ন্ত্রণ করা

1 সংযুক্ত ফোনে ভিডিও প্লে করুন।

2 অ্যাপস স্ক্রীনে মিডিয়া নিয়ন্ত্রক আইকনটি (🎵) ট্যাপ করুন।

আপনি আপনার ঘড়ি দিয়ে ভিডিও প্লেয়ারটি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।

Reminder

করণীয় আইটেমগুলিকে রিমাইন্ডার হিসাবে রেজিস্টার করুন এবং আপনার সেট করা শর্ত অনুযায়ী বিজ্ঞপ্তিগুলি গ্রহণ করুন।



- অবস্থানের রিমাইন্ডারগুলি ব্যবহার করতে, GPS ফিচারটি অবশ্যই চালু করতে হবে। ঘড়ির উপর নির্ভর করে অবস্থান সংক্রান্ত রিমাইন্ডার গুলি উপলব্ধ নাও হতে পারে।
- আপনার ঘড়ির সমস্ত অনুস্মারক স্বয়ংক্রিয়ভাবে সংযুক্ত ফোনের সাথে সিঙ্ক হবে যাতে আপনি ফোন থেকে সতর্কতাগুলিও পেতে এবং সেগুলি চেক করতে পারেন।

Reminder ব্যবহার করে

অ্যাপস স্ক্রীনে রিমাইন্ডার আইকনটি (✓) ট্যাপ করুন।

- অনুস্মারকগুলি তৈরি করতে, একটি অনুস্মারক লিখুন আইকনটি (+) ট্যাপ করুন।
- রিমাইন্ডারগুলি সম্পূর্ণ করতে সম্পূর্ণ আইকনটি (○) ট্যাপ করুন বা একটি রিমাইন্ডার নির্বাচন করুন এবং শেষ করুন ট্যাপ করুন।
- রিমাইন্ডারগুলি পুনরুদ্ধার করতে, নেভিগেশন ড্রয়ার আইকন (✓) → শেষ হয়েছে ট্যাপ করুন, পুনরুদ্ধার করতে একটি রিমাইন্ডার নির্বাচন করুন এবং তারপরে পুনর্বহাল ট্যাপ করুন।
- একটি রিমাইন্ডার মুছতে, রিমাইন্ডারটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং মুছুন ট্যাপ করুন।

ক্যালেন্ডার

আপনার সময়সূচি আরও কার্যকরভাবে পরিচালনা করতে সাহায্য করতে আপনি আপনার ঘড়ি ও ফোনে ঘটনাগুলি যোগ করতে পারেন।



আপনার ফোনে সংরক্ষিত ঘটনাবলীও স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার ঘড়িতে সিঙ্ক হয় ও আপনার ঘড়িতে পরীক্ষা করা যাবে।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে ক্যালেন্ডার আইকনটি (7) ট্যাপ করুন এবং ইভেন্ট যোগ করুন আইকনটি (+) ট্যাপ করুন।
- 2 তারিখ, সময় এবং ঘটনার বিশদটি লিখুন এবং তারপরে সংরক্ষণ ট্যাপ করুন।
সংরক্ষিত ঘটনাটি তালিকাটিতে যুক্ত হয়েছে এবং এটি আপনার সেট করা সময়ে উপস্থিত হবে।

সপ্তাহ অনুসারে তারিখের ঘটনাবলী পরীক্ষা করতে Weekly view ট্যাপ করুন এবং একটি তারিখ নির্বাচন করুন।

ক্যালেন্ডারটি পরীক্ষা করতে, ঘাস আইকনটি (☞) ট্যাপ করুন এবং বেজেল ব্যবহার করুন বা আকাঙ্ক্ষিত ঘাসে যেতে স্ক্রীনে উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

Bixby

Bixby হল একটা ইউজার ইন্টারফেস যা আপনাকে আরও সুবিধাজনকভাবে আপনার ঘড়ি ব্যবহার করতে সাহায্য করে। আপনি Bixby-এ কথা বলতে পারেন। Bixby আপনার অনুরোধ করা একটা ফিচার চালু করবে বা আপনি যে তথ্য চান তা দেখাবে। আরও তথ্যের জন্য www.samsung.com/bixby এ যান।



- ঘড়ির হাইক্রেফোনের কথা বলার সময় সেটি বাধাপ্রাপ্ত না থাকার ব্যাপারে নিশ্চিত করুন।
- Bixby মাত্র কয়েকটা ভাষাতে লভ্য এবং আপনার অঞ্চলের ভিত্তিতে নির্দিষ্ট কিছু ফিচার লভ্য নাও হতে পারে।

Bixby জাগানো

হোম বাটনটি টিপে এবং ধরে রাখার সময়, আপনি Bixby-তে যা চান তা বলুন। এই বৈশিষ্ট্যটি ব্যবহার করতে, অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকনটি (⚙️) ট্যাপ করুন, **বাটন ও জেশচার** ট্যাপ করুন, **হোম বাটন** নীচে **দীর্ঘ চাপ** ট্যাপ করুন এবং তারপর **Bixby** নির্বাচন করুন।

বিকল্প হিসাবে, “Hi, Bixby” বা “Bixby”-এর মতো জাগানোর বাক্যাংশটি বলুন এবং তারপরে আপনি যা চান তা বলুন।

একটি জাগানোর বাক্যাংশ সেট করা হচ্ছে

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️)-এ ট্যাপ করুন এবং **উচ্চতর ফিচারসমূহ** → **Bixby**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **কন্ট্রোল মাধ্যমে জাগানো** → **জাগানোর বাক্যাংশ** ট্যাপ করুন এবং আপনি চান এমন একটি জাগানোর বাক্যাংশ নির্বাচন করুন।

আবহাওয়া

সংযুক্ত ফোনে সেট করা অবস্থানগুলির জন্য ঘড়িতে আবহাওয়ার তথ্য চেক করুন।

অ্যাপস স্ক্রীনে আবহাওয়া আইকনটি (☁️) ট্যাপ করুন।

আবহাওয়া সম্পর্কিত তথ্য যেমন সময় নির্দিষ্ট আবহাওয়া বা সাপ্তাহিক তথ্য চেক করতে, বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচে দিকে সোয়াইপ করুন।

অন্য শহরের আবহাওয়া তথ্য যোগ করতে, **অবস্থান ব্যবস্থাপনা করুন** → **ফোনে ব্যবস্থাপনা করুন** ট্যাপ করুন এবং সংযুক্ত ফোন থেকে শহরটি যুক্ত করুন।

অ্যালার্ম

ঘড়ির অ্যালার্ম এবং ফোনের অ্যালার্মটি পৃথকভাবে সেট এবং পরিচালনা করুন।



যখন আপনার ঘড়িটি Bluetooth-এর মাধ্যমে আপনার ফোনে সংযুক্ত থাকে, আপনি ঘড়ি থেকে আপনার ফোনের সমস্ত অ্যালার্ম তালিকা চেক করতে পারেন।

অ্যালার্ম সেট করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে অ্যালার্ম আইকনটি (🕒) ট্যাপ করুন।
- 2 কেবলমাত্র আপনার ঘড়িতে বন্ধ করতে পারবেন এমন অ্যালার্মগুলি সেট করতে **ঘড়িতে যোগ করুন** ট্যাপ করুন। এছাড়াও আপনি **ফোনে যোগ করুন**-এ ট্যাপ করে সংযুক্ত ফোন থেকে একটি অ্যালার্মও যোগ করতে পারেন।
- 3 অ্যালার্মের সময় সেট করার জন্য ইনপুট ফিল্ডে ট্যাপ করুন, বেজেলটি ঘোরান বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন এবং তারপরে **পরবর্তী**-এ ট্যাপ করুন।
- 4 অন্যান্য অ্যালার্ম বিকল্পগুলি সেট করুন, যেমন কখন বন্ধ করতে হবে এবং অ্যালার্মের পুনরাবৃত্তি করতে হবে কিনা তার তারিখ এবং **সংরক্ষণ** ট্যাপ করুন।
সেভ হওয়া অ্যালার্মটি অ্যালার্ম তালিকায় যুক্ত হয়।

অ্যালার্মগুলি চালু বা বন্ধ করতে অ্যালার্ম তালিকায় অ্যালার্মের পাশের সুইচটি ট্যাপ করুন।

অ্যালার্ম বন্ধ করা হচ্ছে

একটি অ্যালার্ম বন্ধ করতে বড় বৃত্তের বাইরে বরাখাস্ত আইকনটি (⌵) টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।

আপনি যদি মুজ ফিচারটি ব্যবহার করতে চান তবে বড় বৃত্তের বাইরে মুজ আইকনটি (🔊) টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।

অ্যালার্ম ডিলিট করা

অ্যালার্ম লিস্টে একটি অ্যালার্ম স্পর্শ করে ধরে থাকুন, এবং তারপরে **যুছে ফেলুন** এ ট্যাপ করুন।

বিশ্ব ঘড়ি

ফোন থেকে যুক্ত হওয়া বিশ্ব ঘড়িগুলি পরীক্ষা করতে অ্যাপস স্ক্রীনে বিশ্ব ঘড়ি আইকনটি (🌐) ট্যাপ করুন।

একটি ওয়ার্ল্ড ক্লক যোগ করতে, **ফোনে যোগ করুন**-এ ট্যাপ করুন। অথবা, আপনি যদি ওয়ার্ল্ড ক্লকগুলি যোগ করে থাকেন, তবে **ফোনে ব্যবস্থাপনা করুন**-এ ট্যাপ করার পর সংযুক্ত ফোনে একটি ওয়ার্ল্ড ক্লক যোগ করুন বা সরান।

টাইমার

একটি টাইমার সেট করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে টাইমার আইকনটি () ট্যাপ করুন।
 - 2 কাস্টম আইকনটি () ট্যাপ করুন।
 - 3 ইনপুট ফিল্ডে ট্যাপ করুন, বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের উপরের বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন এবং শুরু করুন আইকনটি () ট্যাপ করুন।
-  আপনি প্রিসেট নির্বাচন করলে, টাইমার সঠিকভাবে শুরু হবে। আপনি বেজেল ব্যবহার করে বা স্ক্রীনের উপরের দিকে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করে আরও প্রিসেট চেক করতে পারেন।

একটি টাইমার বাতিল করুন

আপনার টাইমার শেষ হয়ে গেলে বড় বৃত্তের বাইরে বরখাস্ত আইকনটি () টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।

টাইমারটি পুনরায় চালু করতে, বড় বৃত্তের বাইরে পুনরাবৃত্তি আইকনটি () টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।

স্টপওয়াচ

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে স্টপওয়াচ আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 বেজেল ব্যবহার করে বা স্ক্রীনে বাম বা ডানদিকে সোয়াইপ করে আপনি যে স্টপওয়াচ স্টাইলটি চান তা নির্বাচন করুন। স্টপওয়াচ শৈলী পরিবর্তন করতে, স্ক্রীনটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন।
- 3 একটি ইভেন্টের সময় সূচিত করতে **শুরু** ট্যাপ করুন।
কোনও ইভেন্টের সময় নির্ধারণ করার সময় ল্যাপের সময়গুলি রেকর্ড করতে, **ল্যাপ** বা ল্যাপ আইকনটি () ট্যাপ করুন।

4 সময় বন্ধ করতে **থামুন** বা স্টপ আইকন (⏸)-এ ট্যাপ করুন।

- সময়টি পুনরায় চালু করতে, **পুনরারম্ভ** বা পুনঃসূচনা আইকনটি (▶) ট্যাপ করুন।
- ল্যাপের সময়গুলি সাফ করতে, **রিসেট** বা রিসেট আইকনটি (🔄) ট্যাপ করুন।



অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **বাটন ও জেসচার** → **অ্যাকশন** ট্যাপ করুন এবং কুইক বাটনের সাহায্যে সরাসরি **স্টপওয়াচ**-টি শুরু ও নিয়ন্ত্রণ করতে স্টপওয়াচ নির্বাচন করুন। ব্যবহারের সময় টাইমারটি থামাতে বা পুনরারম্ভ করতে কুইক বাটনটি টিপুন এবং ল্যাপের সময় রেকর্ড করতে এটি দুবার টিপুন। এটি থামাকালীন সমস্ত ল্যাপের সময় পরিষ্কার করতে কুইক বাটনটি টিপে ধরে রাখুন। (Galaxy Watch8 Classic)

গ্যালারি

ভূমিকা

আপনি আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত চিত্র, অ্যালবাম এবং গল্পগুলি অ্যাক্সেস করতে পারেন বা আপনার ফোনের সাথে সিঙ্ক করতে পারেন। এছাড়াও, আপনি ছবি ব্যবহার করে ঘড়ির মুখটি ব্যক্তিগতকৃত করতে পারেন।

আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত ছবিগুলি পরিচালনা করা

আপনার ঘড়িতে প্রকার অনুসারে শ্রেণীবদ্ধ ছবিগুলি পরীক্ষা করুন এবং পছন্দসই হিসাবে সেগুলি যোগ বা অপসারণ করে সেগুলি পরিচালনা করুন। আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার ফোন থেকে আপনার ঘড়িতে ছবিগুলি সিঙ্ক করতে পারেন।

1 আপনার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন।

2 **ঘড়ির সেটিংস** → **কন্টেন্ট ব্যবস্থাপনা করুন**-এ ট্যাপ করুন।

3 **ঘড়িতে ছবি** নির্বাচন করুন।

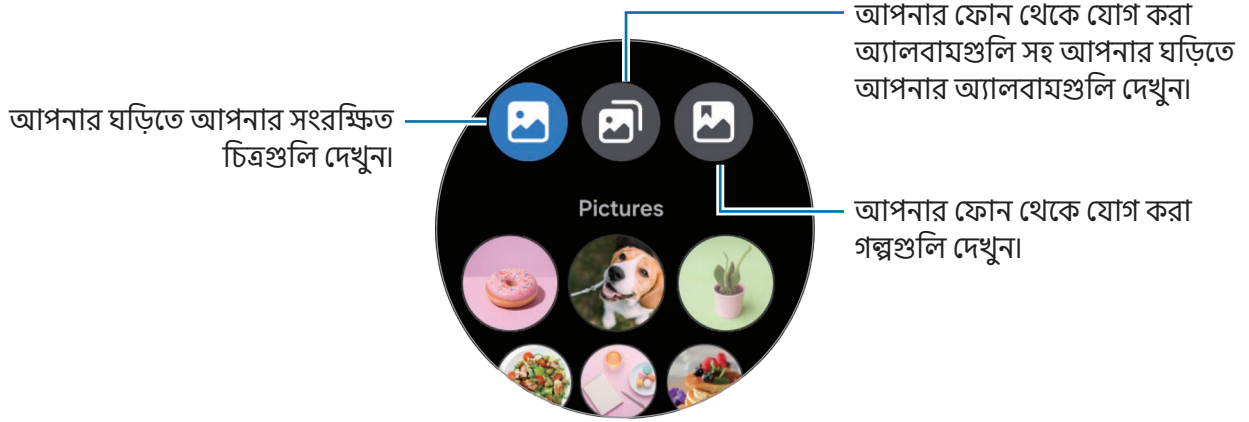
আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত ছবিগুলি উপস্থিত হবে, বিভাগ অনুসারে বাছাই করা হবে।

- আপনার ফোন থেকে আপনার ঘড়িতে ছবি পাঠাতে, যোগ করুন আইকনটি (+)-এ ট্যাপ করুন, ছবিগুলি নির্বাচন করুন এবং তারপরে **শেষ** ট্যাপ করুন।
- আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত ছবিগুলি মুছতে, আপনি মুছতে চান এমন একটি ফাইল স্পর্শ করে ধরে থাকুন এবং **মুছুন** ট্যাপ করুন।

প্রতি ছয় ঘন্টায় আপনার ঘড়ির সাথে আপনার ফোনে চিত্রগুলি সিঙ্ক করতে, এটি চালু করতে **অ্যালবামগুলো অটো সমালয় করুন** সুইচ ট্যাপ করুন। তারপর, **অ্যালবামগুলো থেকে সমালয়**-এ ট্যাপ করুন, আপনার ঘড়িতে আমদানি করতে অ্যালবামগুলি নির্বাচন করুন এবং তারপর **শেষ হয়েছে**-এ ট্যাপ করুন। নির্বাচিত অ্যালবামগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার ঘড়ির সাথে সিঙ্ক হবে যখন এটির অবশিষ্ট ব্যাটারি পাওয়ারের 15% এরও বেশি থাকে এবং যখন আপনার ঘড়িতে পাওয়ার সাত্রয় মোড বন্ধ থাকে।

গ্যালারি ব্যবহার করা

অ্যাপস স্ক্রীনে গ্যালারী আইকনটি (📷) ট্যাপ করুন।



ছবি দেখা

আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত চিত্রগুলি চেক করুন এবং পরিচালনা করুন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে গ্যালারী আইকনটি (📷) ট্যাপ করুন।
- 2 একটি বিভাগ নির্বাচন করুন।
- 3 তালিকাটি স্ক্রোল করতে এবং একটি ছবি নির্বাচন করতে বেজেল ব্যবহার করুন অথবা স্ক্রীনের উপরের দিকে বা নীচের দিকে সোয়াইপ করুন।

জুম ইন এবং জুম আউট করা

কোনও চিত্র চেক করার সময়, চিত্রটি দুবার ট্যাপ করুন, আপনার দুটি আঙ্গুল আলাদা করে ছড়িয়ে দিন বা জুম ইন বা আউট করতে কোনও চিত্রে চিমাটি দিন।

যখন কোনও চিত্র বড় করে দেখা হয়, আপনি স্ক্রীনের চারদিকে স্ক্রোল করে বাকী চিত্রগুলি দেখতে পারেন।

একটি ঘড়ির মুখ কাস্টমাইজ করা

আপনি আপনার ঘড়ির মুখের ছবিগুলি দিয়ে ব্যক্তিগতকৃত করার পরে এটি দেখতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য [একটি ছবি দিয়ে ঘড়ির ফেসটি কাস্টমাইজ করুন](#) দেখুন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে গ্যালারী আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 ব্যবহারের জন্য চিত্রটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন।
আরও চিত্র নির্বাচন করতে বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের বামে বা ডানে সোয়াইপ করুন এবং সেগুলি নির্বাচন করুন।
- 3 ফোন আইকনে যোগ করুন () ট্যাপ করুন এবং একটি ঘড়ির ডায়ালের ধরণ নির্বাচন করুন।

ছবিগুলি মুছে ফেলা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে গ্যালারী আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 ছবিটি মুছে এটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন।
আপনি মুছে চান এমন আরও চিত্র নির্বাচন করতে বেজেলটি ব্যবহার করুন বা স্ক্রীনের বামে বা ডানে সোয়াইপ করুন এবং আপনি মুছে চান এমন অন্যান্য চিত্রগুলি নির্বাচন করুন।
সমস্ত ছবি নির্বাচন করার জন্য **সব**-এ ট্যাপ করুন।
- 3 মুছুন আইকনটি () ট্যাপ করুন।

Samsung Find

আপনি আপনার ফোন বা অন্য কোনও পরিধানযোগ্য ডিভাইস হারালে যা আপনার ঘড়ির মতো একই Samsung account-এ নিবন্ধিত থাকে আপনি এটি খুঁজে পেতে আপনার ঘড়ি ব্যবহার করতে পারেন। আপনি প্রিসেট থাকা অন্যান্য ব্যক্তিদের অবস্থানগুলিও শেয়ার করতে পারেন।



এই অ্যাপটি যথাযথভাবে কাজ না করলে, অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকন (⚙️) → অ্যাপ → অ্যাপের তালিকা → Samsung Find → অনুমতি → লোকেশন-এ ট্যাপ করুন এবং সব সময়ের জন্য নির্বাচন করুন।

মানুষ খোঁজা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে সন্ধান আইকনটি (📍) ট্যাপ করুন।
- 2 লোকজন ট্যাপ করুন।
- 3 তালিকা থেকে আপনি যে ব্যক্তিকে খুঁজে পেতে চান তা নির্বাচন করুন।
মানচিত্রটি ব্যক্তির অবস্থান প্রদর্শন করবে। তাদের বিশদ অবস্থান পরীক্ষা করতে আরও আইকনটি (⋮) ট্যাপ করুন।

আমার ডিভাইসগুলি খোঁজা হচ্ছে

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে সন্ধান আইকনটি (📍) ট্যাপ করুন।
- 2 ডিভাইস ট্যাপ করুন।
- 3 তালিকা থেকে আপনি যে ডিভাইসটি সন্ধান করতে চান তা নির্বাচন করুন।
মানচিত্রটি আপনার ডিভাইসের অবস্থান প্রদর্শন করবে। বিস্তারিত ঠিকানাটি পরীক্ষা করতে আরও আইকনটি (⋮) ট্যাপ করুন।

একটি SOS মেসেজ পাঠানো

ভূমিকা

জরুরী পরিস্থিতিতে, যখন আপনি পড়ে গিয়ে আহত হন, একটি জরুরী কল করুন এবং একটি SOS বার্তা প্রেরণ করুন যাতে পূর্বে নিবন্ধিত পরিচিতিগুলিতে আপনার অবস্থানের তথ্য অন্তর্ভুক্ত থাকে। এছাড়াও, আপনি SOS প্রেরণের পরে এটিতে আপনার চিকিৎসা তথ্য ডিসপ্লে করতে আপনার ঘড়ি সেট আপ করতে পারেন।



- যদি আপনার ঘড়ির GPS ফিচারটি চালু না থাকে এবং আপনার অবস্থানের তথ্য প্রেরণের প্রয়োজন হয় তবে আপনার অবস্থান নির্ধারণ করতে এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু হবে।
- অঞ্চল বা পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে আপনার অবস্থানের তথ্য নাও পাঠানো হতে পারে।

SOS অনুরোধ প্রিসেট করে

মেডিকেল তথ্য প্রবেশ করা

আপনার নাম এবং রক্তের ধরণের মতো আপনার চিকিৎসা তথ্য এন্টার করুন। জরুরী অবস্থার সময় এই তথ্যটি সরাসরি আপনার ঘড়িতে অ্যাক্সেস করা যেতে পারে।

- 1 আপনার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন এবং **ঘড়ির সেটিংস** → **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **মেডিকেল তথ্য** ট্যাপ করুন, আপনার তথ্য এন্টার করুন এবং তারপরে **সংরক্ষণ**-এ ট্যাপ করুন।

কোনও SOS পাঠানোর সময় প্রবেশ করানো চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য আপনার ঘড়ির SOS স্ক্রীনে উপস্থিত হবে।

জরুরী পরিচিতি নিবন্ধন

কোনও SOS-এর অনুরোধ করার সময় আপনাকে সাহায্য করতে পারে এমন পরিচিতিগুলি যোগ করুন।

- 1 আপনার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন এবং **ঘড়ির সেটিংস** → **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **জরুরি কন্টাক্ট** এ ট্যাপ করুন।
- 3 **জরুরি কন্টাক্ট যোগ করুন** ট্যাপ করুন, আপনার বিদ্যমান পরিচিতি থেকে আপনি যে পরিচিতিগুলি চান তা নির্বাচন করুন এবং তারপরে **সম্পন্ন** ট্যাপ করুন।

একটি SOS এর জন্য অনুরোধ করা

SOS অনুরোধ সেট করা

- 1 আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন এবং **ঘড়ির সেটিংস** → **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **জরুরি SOS** ট্যাপ করুন এবং SOS অনুরোধ সেট করুন।
 - জরুরী কল করার জন্য একটি পরিচিতি নির্বাচন করতে, **কল করার জন্য জরুরি নম্বর** ট্যাপ করুন এবং একটি পরিচিতি নির্বাচন করুন বা একটি ম্যানুয়ালি এন্টার করুন।
 - আপংকালীন পরিচিতিগুলিতে আপনার বর্তমান অবস্থান অন্তর্ভুক্ত করে এমন একটি SOS বার্তা পাঠাতে, এটি চালু করতে **জরুরি কন্টাক্টদের কাছে SOS পাঠান** সুইচে ট্যাপ করুন। একটি বার্তা পাঠাতে জরুরী পরিচিতিগুলি সেট করার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য **জরুরী পরিচিতি নিবন্ধন**-এ দেখুন।
 - SOS অনুরোধের স্ক্রীনে কাউন্টডাউনের পরে স্বয়ংক্রিয়ভাবে একটি আপংকালীন কল শুরু করতে এবং একটি SOS বার্তা পাঠাতে, এটি বন্ধ করতে **কল করতে সোয়াইপ আবশ্যিক করুন** ট্যাপ করুন এবং SOS অনুরোধের আগে কাউন্টডাউনের সময় সেট করতে **কাউন্টডাউন** ট্যাপ করুন।

একটি SOS অনুরোধ পাঠানো

- 1 জরুরী অবস্থায়, ঘড়ির হোম বাটনটি পাঁচবার টিপুন।
 - 2 বড় বৃত্তের বাইরে আপংকালীন কল আইকনটি (📞) টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।

আপনার আপংকালীন পরিচিতিতে একটি কল স্থাপন করা হবে।
 - 3 কলটি শেষ হয়ে গেলে, বড় বৃত্তের বাইরে ভাগ করে নেওয়া শুরু করুন আইকনটি (🔄) টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।

আপনার বর্তমান অবস্থানটি আপনার জরুরী পরিচিতিগুলির সাথে শেয়ার করা হবে এবং SOS স্ক্রীনটি আপনার ঘড়িতে উপস্থিত হবে।
-  • কোনও কল না করতে বা আপনার বর্তমান অবস্থান শেয়ার না করতে SOS অনুরোধ স্ক্রীনে বড় বৃত্তের বাইরে বাতিল আইকনটি (❌) টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেলটি ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘোরান বা সোয়াইপ করুন।
- **জরুরি কন্টাক্টদের কাছে SOS পাঠান** ফিচারটি বন্ধ করা হলে, আপনার বর্তমান অবস্থান অন্তর্ভুক্ত একটি বার্তা জরুরি পরিচিতিগুলিতে প্রেরণ করা হবে না।

আপনি যখন পড়ে গিয়ে আঘাত পান তখন কোনও SOS এর অনুরোধ করা

আপনি যখন পড়ে গিয়ে আঘাত পান তখন কোনও SOS অনুরোধ সেট করা

- 1 আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন এবং **ঘড়ির সেটিংস** → **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **জোরে পড়ে যাওয়া শনাক্তকরণ** ট্যাপ করুন, এটি চালু করতে সুইচটি ট্যাপ করুন এবং তারপরে আপনি পড়ে গেলে পাঠানোর জন্য SOS অনুরোধটি সেট করুন।
 - আপনার ঘড়ি পড়ে গিয়ে আপনি আঘাত পেয়েছেন তা নির্ধারণ করবে এমন শর্তাবলী সেট করতে কখন পতন **কখন পড়ে যাওয়া শনাক্ত করতে হবে** ট্যাপ করুন।
 - জরুরী কল করার জন্য একটি পরিচিতি নির্বাচন করতে, **কল করার জন্য জরুরি নম্বর** ট্যাপ করুন এবং একটি পরিচিতি নির্বাচন করুন বা একটি ম্যানুয়ালি এন্টার করুন।
 - আপনি পড়ে গিয়ে আঘাত পেলে আপৎকালীন পরিচিতিগুলিতে আপনার বর্তমান অবস্থান অন্তর্ভুক্ত এমন একটি SOS বার্তা পাঠাতে, এটি চালু করতে **জরুরি কন্টাক্টদের কাছে SOS পাঠান** সুইচে ট্যাপ করুন। একটি বার্তা পাঠাতে জরুরী পরিচিতিগুলি সেট করার বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য **জরুরী পরিচিতি নিবন্ধন**-এ দেখুন।

আপনি যখন পড়ে গিয়ে আঘাত পান তখন কোনও SOS অনুরোধ পাঠানো

যখন কোনও বড় প্রভাব পড়ে, তখন ঘড়ি আপনার বাহুর চলাচলের মাধ্যমে পতন থেকে আঘাতটি সনাক্ত করবে। পতনের পরে 30 সেকেন্ডের বেশি সময় ধরে যদি কোনও নড়াচড়া সনাক্ত না হয় তবে এটি শব্দ নির্গত করে এবং কম্পন করার সময় সতর্কতা ডিসপ্লে করবে। 60 সেকেন্ডের পরেও কোনও প্রতিক্রিয়া না পাওয়া গেলে, আপৎকালীন কলটি স্থাপন করা হবে এবং SOS বার্তাটি কাউন্টডাউনের পরে স্বয়ংক্রিয়ভাবে পূর্বে নিবন্ধিত পরিচিতিতে পাঠানো হবে।



- আপনি যখন কোনও উচ্চ প্রভাবের অনুশীলন করছেন, তখন ঘড়িটি বিশ্বাস করতে পারে যে আপনি পড়ে গিয়ে আহত হয়েছেন। যদি এটি হয় তবে SOS মেসেজ না পাঠানোর জন্য সতর্কতা বাতিল করুন।
- যদি **জরুরি কন্টাক্টদের কাছে SOS পাঠান** বৈশিষ্ট্যটি বন্ধ থাকলে, আপনার বর্তমান অবস্থান অন্তর্ভুক্ত করে এমন কোনও বার্তা আপৎকালীন পরিচিতিগুলিতে পাঠানো হবে না।
- আপনি কোনও আপৎকালীন কল ম্যানুয়ালি রাখতে ও প্রচুর পতনের পরে SOS বার্তাটি পাঠাতে চাইলে, আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলতে, **ঘড়ির সেটিংস** → **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা** → **জোরে পড়ে যাওয়া শনাক্তকরণ** ট্যাপ করুন এবং তারপরে এটি চালু করতে **কল করতে সোয়াইপ আবশ্যিক করুন** ট্যাপ করুন।

অবস্থানের তথ্য শেয়ার করা বন্ধ করুন

আপনার অবস্থানের তথ্য শেয়ার করার সময়, SOS বিজ্ঞপ্তি আইকনটি (🚨) ঘড়ি স্ক্রীনে উপস্থিত হয় এবং আপনি বিজ্ঞপ্তি প্যানেলে শেয়ার করে নেওয়ার স্ট্যাটাস চেক করতে পারেন।

আপনার অবস্থানের তথ্য শেয়ার করা বন্ধ করতে, বিজ্ঞপ্তি প্যানেলটি ট্যাপ করুন এবং **শেয়ারিং বন্ধ করুন** → ঠিক আছে আইকন (✅)-এ ট্যাপ করুন।

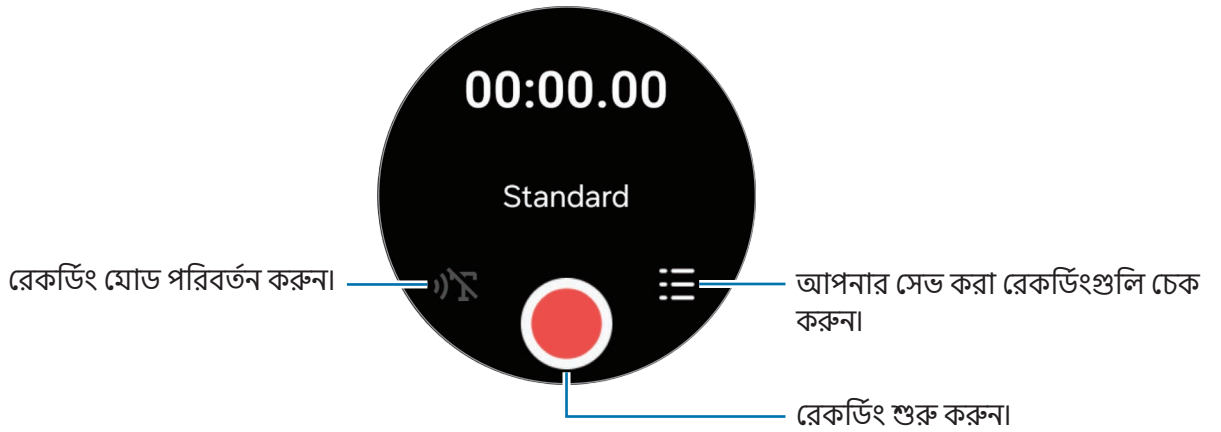
📝 আপনি যদি SOS মেসেজগুলি পাঠানো বন্ধ না করেন তবে আপনার অবস্থানের তথ্য অন্তর্ভুক্ত করে এমন অতিরিক্ত মেসেজগুলি প্রথম SOS মেসেজ প্রেরণের পরে 24 ঘন্টার জন্য প্রতি 15 মিনিটে ধারাবাহিকভাবে পূর্বে নিবন্ধিত কন্টাক্টগুলিতে পাঠানো হবে। যাইহোক, বার্তাটি কেবল তখনই পাঠানো হবে যখন আপনার বর্তমান অবস্থানটি যেখানে শেষ বার্তাটি প্রেরণ করা হয়েছে সেখান থেকে কিছুটা দূরে থাকে।

ভয়েস রেকর্ডার

রেকর্ড করুন বা ভয়েস রেকর্ডিং চালান।

ভয়েস রেকর্ডিং করা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে ভয়েস রেকর্ডার আইকনটি (🎙️) ট্যাপ করুন।
- 2 রেকর্ডিং শুরু করতে রেকর্ড আইকন (🔴)-টি ট্যাপ করুন। ঘড়ির মাইক্রোফোনে কথা বলুন। রেকর্ডিংয়ে বিরাম দিতে, বিরাম আইকনটি (⏸️) ট্যাপ করুন।



3 রেকর্ডিং শেষ করতে স্টপ আইকন (■)-টি ট্যাপ করুন।

রেকর্ডিং টি সংরক্ষিত হবে। রেকর্ড করা শব্দ শুনতে, একটি রেকর্ডিং ফাইল নির্বাচন করুন।



আপনার ঘড়ি থেকে রেকর্ড করা অডিও ফাইলগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার সংযুক্ত ফোনে সিঙ্ক হয় ও পাঠ্য প্রতিলিপি হয় এবং তারপরে আপনি একটি সারাংশ দেখতে পারেন। প্রতিলিপি করা পাঠ্যটি অন্যান্য ভাষায়ও অনুবাদ করা যেতে পারে। আপনার সংযুক্ত ফোনের মডেলের উপর নির্ভর করে এই ফিচারগুলি সমর্থিত নাও হতে পারে।

রেকর্ডিং মোড পাল্টানো

অ্যাপস স্ক্রীনে ভয়েস রেকর্ডার আইকনটি (🎤) ট্যাপ করুন।

যে মোডটি চান তা নির্বাচন করুন।

- 🎤 : এটি স্ট্যান্ডার্ড রেকর্ডিং মোড।
- 🎤T : ঘড়ি আপনার ভয়েসটি 10 মিনিটের জন্য রেকর্ড করে, এটিকে টেক্সটে রূপান্তর করে এবং তারপরে এটি সেভ করে। সেরা ফল পাওয়ার জন্য, ঘড়িটিকে আপনার মুখের কাছে রাখুন এবং কোনও শান্ত জায়গায় গিয়ে জোরে ও স্পষ্টভাবে কথা বলুন।



যদি বক্তৃতা-থেকে-পাঠ্যের ভাষা আপনি যে ভাষায় কথা বলছেন তার সাথে না মেলে, তবে ঘড়ি আপনার ভয়েসকে শনাক্ত করবে না। এই ফিচারটি ব্যবহার করার আগে, স্পীচ-টু-টেক্সট ভাষা সেট করতে ভয়েস রেকর্ডার স্ক্রীনে **কথা-থেকে-লেখা** ট্যাপ করুন।

ক্যালকুলেটর

আপনি গণনা করতে পারেন।

অ্যাপস স্ক্রীনে ক্যালকুলেটর আইকনটি (🧮) ট্যাপ করুন।

ইতিহাস আইকনটি (📜) ট্যাপ করুন এবং গণনার ইতিহাস পরীক্ষা করুন। ইতিহাস পরিষ্কার করতে **মুছুন** ট্যাপ করুন।

একটি টিপ গণনা করতে সহায়তা প্যানেল আইকনটি (—) উপরের দিকে টেনে আনুন বা ইউনিট রূপান্তর সরঞ্জামটি ব্যবহার করুন।

কম্পাস

আপনি আপনার ঘড়িটিকে একটি কম্পাস হিসাবে ব্যবহার করতে পারবেন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে কম্পাস আইকনটি (🧭) ট্যাপ করুন।
- 2 আরও তথ্য আইকনটি (—) উপরের দিকে টেনে আনুন এবং আপনি যে কক্ষিতে ঘড়িটি পরেছেন সেটি দুলিয়ে কম্পাসটি ক্যালিব্রেট করতে **ক্যালিব্রেট** ট্যাপ করুন।
ক্যালিব্রেট করার পরে, কম্পাস উপস্থিত হবে।

ঝোঁক, উচ্চতা এবং বায়ুমণ্ডলীয় চাপের মতো বাড়তি তথ্য পরীক্ষা করতে আরও তথ্য আইকনটি (—) উপরের দিকে টেনে আনুন।



- ওয়্যারলেস চার্জারের মতো চৌম্বকীয় পদার্থের উপস্থিতি আপনার ঘড়ির অভ্যন্তরীণ কম্পাস সেন্সরের উপর প্রভাব ফেলতে পারে এবং যা এর যথার্থতা কমিয়ে দিতে পারে। এছাড়াও, ধাতব ব্যান্ড, যার মধ্যে চৌম্বকীয় পদার্থ রয়েছে, আপনি কীভাবে ব্যান্ডটি পরেন তার উপর নির্ভর করে চৌম্বকীয় প্রবাহ দ্বারা আপনার ঘড়ির অভ্যন্তরীণ কম্পাস সেন্সরকে প্রভাবিত করতে পারে।
- কম্পাস সেন্সরটি চৌম্বকীয় হস্তক্ষেপ দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে, যার ফলে নির্ভুলতা হ্রাস পেতে পারে, এমনকি যদি কম্পাসটি ঘনবসতিপূর্ণ শহরে, কোনও বিল্ডিংয়ের অভ্যন্তরে বা একটি অভ্যন্তরীণ পার্কিং লটের মতো সীমাবদ্ধ অভ্যন্তরীণ স্থানে বা গাড়ির অভ্যন্তরে ক্যালিব্রেট করা হয়।

Buds কন্ট্রোলার

আপনি ঘড়ির সাথে সংযুক্ত Galaxy Buds-এর ব্যাটারির স্ট্যাটাস চেক করতে এবং তাদের সেটিংস পরিবর্তন করতে পারবেন।

অ্যাপস স্ক্রীনে বাডস নিয়ন্ত্রক আইকনটি (🔊) ট্যাপ করুন।

ক্যামেরা কন্ট্রোলার

আপনি ঘড়ির সাথে সংযুক্ত ফোনের ক্যামেরাগুলি দূরবর্তীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এবং দূর থেকে ছবি তুলতে বা ভিডিও রেকর্ড করতে পারেন।



সংযুক্ত ফোনের উপর নির্ভর করে এই অ্যাপটি সুলভ নাও হতে পারে।

একটি ছবি তোলা

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে ক্যামেরা নিয়ন্ত্রক আইকনটি (📷) ট্যাপ করুন।
সংযুক্ত ফোনে ক্যামেরা অ্যাপটি খোলা হবে।
- 2 পূর্বরূপ স্ক্রীনটি পরীক্ষা করুন এবং একটি ছবি তুলতে ছবি তুলুন আইকনটি (📸) ট্যাপ করুন।



একটি ভিডিও রেকর্ড করা হচ্ছে

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে ক্যামেরা নিয়ন্ত্রক আইকনটি (📷) ট্যাপ করুন।
সংযুক্ত ফোনে ক্যামেরা অ্যাপটি খোলা হবে।
- 2 শুটিং মোডটি ভিডিওতে পরিবর্তন করতে ভিডিও আইকনটি (📹) ট্যাপ করুন এবং একটি ভিডিও রেকর্ড করতে রেকর্ডিং শুরু করুন আইকনটি (🔴) ট্যাপ করুন।
রেকর্ডিংয়ের সময় ভিডিও থেকে একটি ছবি ক্যাপচার করতে, ক্যাপচার আইকন (📸)-টি ট্যাপ করুন।
- 3 ভিডিও রেকর্ডিং বন্ধ করতে রেকর্ডিং বন্ধ করুন আইকন (🔴) ট্যাপ করুন।

Samsung Global Goals

গ্লোবাল গোলস, যা 2015 সালে জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদ দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হয়েছিল, একটি টেকসই সমাজ গঠনের লক্ষ্য নিয়ে গঠিত। এই সকল লক্ষ্যের মধ্যে দারিদ্র সমাপ্ত করার, অসমতার বিরুদ্ধে লড়াই করার এবং জলবায়ু পরিবর্তনকে বন্ধ করার পাওয়ার রয়েছে।

Samsung Global Goals দিয়ে, বিশ্বব্যাপী লক্ষ্য সম্পর্কে আরও জানুন এবং আরও ভালো ভবিষ্যত গড়াতে যোগদান করুন।

SmartThings

আপনি আপনার ঘড়ির সাথে আপনার ফোনে সংযুক্ত স্মার্ট সরঞ্জাম এবং ইন্টারনেট অফ থিংস (IoT) পণ্যগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

- 1 অ্যাপস স্ক্রীনে SmartThings আইকনটি (📶) ট্যাপ করুন।
- 2 সব রুটিন বা সব ডিভাইস ট্যাপ করুন এবং তারপরে নিয়ন্ত্রণ করতে একটি ডিভাইস বা রুটিন নির্বাচন করুন।

রুটিন বা ডিভাইসগুলি যোগ করতে **ফোনে দেখান** ট্যাপ করুন এবং সেগুলি সংযুক্ত ফোনে যোগ করুন।



আপনি যদি আপনার সংযুক্ত ফোনে SmartThings অ্যাপটি ইনস্টল না করেন বা আপনার ঘড়ি এবং ফোনে SmartThings অ্যাপের সংস্করণগুলি মেলে না, তবে আপনি এই অ্যাপ্লিকেশনটি ব্যবহার করতে পারবেন না। আপনি **ফোনে দেখান** ট্যাপ করার সময় আপনার ফোনে অ্যাপটির সর্বশেষতম সংস্করণটি ডাউনলোড করুন।

Google অ্যাপস

Google ঘড়ির জন্য কিছু অ্যাপ সরবরাহ করে। কিছু অ্যাপ অ্যাক্সেস করতে আপনার একটি Google অ্যাকাউন্টের প্রয়োজন হতে পারে।

- **Maps:** মানচিত্রে আপনার অবস্থান সন্ধান করুন এবং GPS ব্যবহার করে মানচিত্রটি অনুসন্ধান করুন।
- **Messages:** আপনার ঘড়ি বা ফোনে বার্তাগুলি প্রেরণ এবং গ্রহণ করুন।
- **Assistant:** ঘড়ির ফিচারগুলি ব্যবহার করুন বা আপনার ভয়েস ব্যবহার করে তথ্য অনুসন্ধান করুন।
- **Gemini:** তথ্য অনুসন্ধান বা সামগ্রী লেখার মতো বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য ব্যবহার করতে Gemini-এর সাথে যোগাযোগ করুন।



- ক্যারিয়ার বা মডেলের উপর নির্ভর করে কিছু অ্যাপ লভ্য নাও হতে পারে।
- Google অ্যাপ ব্যবহার করার জন্য, আপনার ঘড়িকে কোনও Wi-Fi বা মোবাইল নেটওয়ার্কের সাথে কানেক্ট করতে হবে। মোবাইল নেটওয়ার্ক সমর্থিত মডেল তাদের নিজস্ব অ্যাপ সরাসরি ব্যবহার করতে পারে, যদিও Wi-Fi মডেলের জন্য আপনার ফোনের সাথে Bluetooth সংযোগের প্রয়োজন।

সেটিংস

ভূমিকা

ফাংশন এবং অ্যাপ্লিকেশনগুলির জন্য সেটিংস কাস্টমাইজ করুন। আপনার ব্যবহারের প্যাটার্নের উপর নির্ভর করে বিভিন্ন সেটিংস কনফিগারের মাধ্যমে আপনার ঘড়ি সেট করুন।

অ্যাপস স্ক্রীনে সেটিংস আইকনটি (⚙️) ট্যাপ করুন।



অঞ্চল, বাহক বা মডেলের উপর নির্ভর করে সেটিংসে কিছু ফিচার সুলভ নাও হতে পারে।

Samsung account

আপনার সংযুক্ত ফোনে Samsung account নিবন্ধন করুন বা পূর্বে নিবন্ধিত Samsung account চেক করুন। সেটিংস স্ক্রীনে, **Samsung account**-এ ট্যাপ করুন।

সংযোগসমূহ

ওয়াই-ফাই

কোনও Wi-Fi নেটওয়ার্কে সংযোগ করতে Wi-Fi ফিচারটি চালু করুন।

1 সেটিংস স্ক্রীনে, **সংযোগসমূহ** → **ওয়াই-ফাই** ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে সুইচটি ট্যাপ করুন।

2 Wi-Fi নেটওয়ার্ক তালিকা থেকে একটি নেটওয়ার্ক নির্বাচন করুন।

যে নেটওয়ার্কগুলির পাসওয়ার্ড প্রয়োজন সেগুলি একটি লক আইকনের সাথে উপস্থিত হবে।

3 **সংযোগ করুন** ট্যাপ করুন।



আপনি একটি Wi-Fi নেটওয়ার্কের সাথে সঠিকভাবে সংযোগ করতে না পারলে, আপনার ঘড়ির Wi-Fi ফিচার অথবা ওয়্যারলেস রাউটারটি পুনরায় চালু করুন।

Bluetooth

Bluetooth-এর মাধ্যমে একটি ফোনে সংযোগ করুন। আপনি Bluetooth হেডসেটের মতো অন্যান্য Bluetooth-সক্ষম ডিভাইসগুলিও সংযোগ করতে পারেন।

সেটিংস স্ক্রীনে, ট্যাপ করুন **সংযোগসমূহ** → **Bluetooth**।

❗ Bluetooth ব্যবহারের জন্য সতর্কতা

- Bluetooth-এর মাধ্যমে প্রেরিত বা প্রাপ্ত তথ্যগুলির ক্ষতি, বাধা পড়া, বা অপব্যবহারের জন্য Samsung দায়ী নয়।
- সর্বদা নিশ্চিত করুন যে আপনি নির্ভরযোগ্য এবং সঠিকভাবে সুরক্ষিত ডিভাইসের সাথে ডাটার আদান প্রদান করছেন। ডিভাইসগুলির মধ্যে যদি বাধা থাকে, তবে অপারেটিং দূরত্ব কমানো যেতে পারে।
- কিছু ডিভাইস, বিশেষ করে যারা Bluetooth SIG দ্বারা পরীক্ষিত বা অনুমোদিত নয়, আপনার ডিভাইসের সাথে অসঙ্গতিপূর্ণ হতে পারে।
- অবৈধ উদ্দেশ্যের জন্য Bluetooth ফিচার ব্যবহার করবেন না (উদাহরণস্বরূপ, ফাইলের কপি পাইরেট করা বা বাণিজ্যিক উদ্দেশ্যে অবৈধভাবে যোগাযোগ/কথোপকথন ট্যাপ করা)। Bluetooth ফিচারের অবৈধ ব্যবহারের প্রতিক্রিয়ার জন্য Samsung দায়ী নয়।

NFC ও স্পর্শবিহীন পেয়েন্ট

প্রয়োজনীয় অ্যাপগুলি ডাউনলোড করার পরে আপনি পেয়েন্ট করতে এবং পরিবহন বা ইভেন্টের জন্য টিকিট কিনতে এই ফিচারটি ব্যবহার করতে পারেন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **সংযোগসমূহ** → **NFC ও স্পর্শবিহীন পেয়েন্ট**-এ ট্যাপ করুন।

❗ ঘড়িতে একটি বিল্ট-ইন NFC অ্যান্টেনা রয়েছে। NFC অ্যান্টেনার ক্ষতি এড়াতে ঘড়ি সাবধানে হ্যান্ডেল করুন।

NFC ফিচারের মাধ্যমে পেয়েন্ট করা

পেয়েন্ট করার জন্য NFC ফিচারটি ব্যবহার করার আগে, আপনাকে মোবাইল পেয়েন্ট সার্ভিসের জন্য নিবন্ধন করতে হবে। রেজিস্টার করতে বা পরিষেবা সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে, আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কন্টাক্ট করুন।

1 সেটিংস স্ক্রীনে, **সংযোগসমূহ** → **NFC ও স্পর্শবিহীন পেয়েন্ট** ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে সুইচটি ট্যাপ করুন।

2 ঘড়ির NFC অ্যান্টেনার এলাকাটি NFC কার্ড রিডারের সাথে টাচ করান।

ডিফল্ট অ্যাপটি সেট করতে, সেটিংস স্ক্রীনে, **সংযোগসমূহ** → **NFC ও স্পর্শবিহীন পেমেন্ট** → **ডিফল্ট ওয়ালেট অ্যাপ-এ** ট্যাপ করুন এবং একটি অ্যাপ নির্বাচন করুন।



পেমেন্ট পরিষেবার তালিকায় সমস্ত লভ্য পেমেন্ট অ্যাপ অন্তর্ভুক্ত নাও থাকতে পারে।

এয়ারপ্লেন মোড

আপনার ঘড়ির সমস্ত ওয়্যারলেস ফাংশন বন্ধ করতে ঘড়িটি সেট করুন। আপনি কেবলমাত্র নন-নেটওয়ার্ক পরিষেবাদি ব্যবহার করতে পারেন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **সংযোগসমূহ** ট্যাপ করুন এবং এটি চালু করতে **এয়ারপ্লেন মোড** সুইচটি ট্যাপ করুন।



বিমান কর্তৃক প্রদত্ত প্রবিধান অনুসরণ করুন এবং বিমান বাহিনীর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। যেসব ক্ষেত্রে, ডিভাইস ব্যবহার করা অনুমোদিত, সেইসব ক্ষেত্রে সর্বদা এটি ফ্লাইট মোডে ব্যবহার করুন।

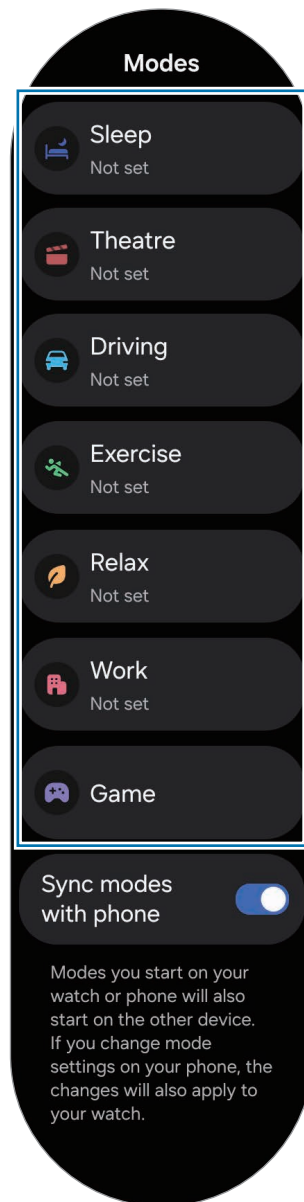
মোড ও রুটিন

মোডগুলি ব্যবহার করা হচ্ছে

আপনার বর্তমান এক্সারসাইজ বা অবস্থানের উপর ভিত্তি করে আপনার সংযুক্ত ফোনের সাথে সিঙ্ক করা মোডগুলি চালু করুন বা বন্ধ করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **মোড ও রুটিন** → **মোড** ট্যাপ করুন।

1 আপনি যে মোডটি চান তা নির্বাচন করুন।



2 চালু করুন ট্যাপ করুন।

স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালিত মোডগুলির জন্য, সংযুক্ত ফোনে যুক্ত করা শর্তগুলি সনাক্ত করা হলে এটি চালু হবে।
মোড সেটিংস পরিবর্তন করতে, **ফোনে সেট করুন** ট্যাপ করুন এবং সংযুক্ত ফোনে সেটিংস কনফিগার করুন।

যদি আপনার সংযুক্ত ফোন এবং ঘড়ির মধ্যে মোড সিন্ক কাজ না করে তবে এটি চালু করতে **ফোনের সাথে মোড সমলয় করুন** ট্যাপ করুন। সংযুক্ত ফোনে যুক্ত হওয়া যে কোনও নতুন মোড বা মোড সেটিংস পরিবর্তিত হলে মোডগুলির চলমান স্থিতির মতো ঘড়ির সাথে সিন্ক হয়।



ফোনের সাথে মোড সমলয় করুন ফিচার বন্ধ থাকলে বা সংযুক্ত ফোনে যদি আলাদা সফটওয়্যার সংস্করণ থাকে তবে কেবলমাত্র কয়েকটি মোড উপলব্ধ।

রুটিন ব্যবহার করা

আপনার সংযুক্ত ফোনের সাথে সিন্ক করে এমন ম্যানুয়াল রুটিনগুলি চালু বা বন্ধ করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার ধ্বনি সেটিংস পরিবর্তন করতে পারেন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **মোড ও রুটিন** → **রুটিন** ট্যাপ করুন।

1 আপনি যে রুটিনটি চান তা নির্বাচন করুন এবং **শুরু** ট্যাপ করুন।

যদি কোনও রুটিন না থাকে তবে **ফোনে যোগ করুন** ট্যাপ করুন এবং সংযুক্ত ফোনে একটি ম্যানুয়াল রুটিন যোগ করুন।

2 দৌড়ানোর রুটিনগুলি থামাতে **বন্ধ** ট্যাপ করুন।

রুটিন সেটিংস পরিবর্তন করতে, **ফোনে সেট করুন** ট্যাপ করুন এবং সংযুক্ত ফোনে সেটিংস কনফিগার করুন।

শব্দ ও কম্পন

শব্দ এবং কম্পন সেটিংস পরিবর্তন করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **শব্দ ও কম্পন**-এ ট্যাপ করুন।

- **শব্দ / কম্পন / ঘোঁনি**: ধ্বনি ঘোড়, কম্পন ঘোড় বা নীরব ঘোড় ব্যবহার করতে ঘড়িটি সেট করুন।
- **শব্দসহ কাঁপবে**: ধ্বনির সাথে কম্পন করতে ঘড়িটি সেট করুন।
- **কম্পন**: কম্পন সময়কাল এবং তীব্রতা সেট করুন।
- **কল-এর কম্পন**: কল কম্পন সেটিংসটি পরিবর্তন করুন।
- **বিজ্ঞপ্তির কম্পন**: বিজ্ঞপ্তি কম্পন সেটিংসটি পরিবর্তন করুন।
- **সিস্টেমের কম্পন**: কম্পন প্রতিক্রিয়া পেতে ক্রিয়াকলাপগুলি নির্বাচন করুন।
- **ভলিউম**: ভলিউম লেভেল সামঞ্জস্য করুন।
- **রিংটোন**: কল রিংটোনটি পরিবর্তন করুন।
- **বিজ্ঞপ্তির শব্দ**: বিজ্ঞপ্তির শব্দ পাল্টান।
- **সিস্টেমের সাউন্ড**: নির্দিষ্ট কিছু অ্যাকশনের জন্য সাউন্ডগুলি সক্রিয় করুন।

বিজ্ঞপ্তি

বিজ্ঞপ্তি সেটিংস পরিবর্তন করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **বিজ্ঞপ্তি**-এ ট্যাপ করুন।

- **অ্যাপের বিজ্ঞপ্তি**: আপনার ঘড়িতে বিজ্ঞপ্তিগুলি পেতে একটি ফোন বা ঘড়ি অ্যাপ্লিকেশন নির্বাচন করুন।
- **ফোনের বিজ্ঞপ্তিগুলো ঘড়িতে**: আপনার ঘড়ি পরিধান করার সময় কীভাবে ফোনের বিজ্ঞপ্তিগুলি পাবেন তা সেট করুন।
- **বিরক্ত করবেন না**: আপনার অনুমতি ব্যতীত সমস্ত বিজ্ঞপ্তি নীরব করতে ঘড়িটি সেট করুন।
- **উচ্চতর সেটিংস**: বিজ্ঞপ্তির জন্য উচ্চতর সেটিংস কনফিগার করুন।
- **বিজ্ঞপ্তির ক্ষেত্রে সাহায্য**: বিজ্ঞপ্তি সম্পর্কিত আরও তথ্য চেক করুন।

ডিসপ্লে

স্ক্রীনের সেটিংস পরিবর্তন করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **ডিসপ্লে**-এ ট্যাপ করুন।

- **উজ্জ্বলতা:** স্ক্রীনের উজ্জ্বলতা সামঞ্জস্য করুন।
- **অভিযোজক উজ্জ্বলতা:** আপনার উজ্জ্বলতার সংশোধনগুলি অনুধাবন করতে এবং একইরকম আলোর পরিস্থিতিতে সেগুলি প্রয়োগ করতে ঘড়িটিকে সেট করুন।
- **Always On Display:** আপনার ঘড়ি পরার সময় সর্বদা চালু থাকার জন্য ঘড়ির স্ক্রীন এবং কিছু অ্যাপের স্ক্রীন সেট করুন। তবে এই ফিচারটি ব্যবহার করার সময় ব্যাটারিটি স্বাভাবিকের চেয়ে আরও দ্রুত হ্রাস হতে থাকবে।
- **স্ক্রীনকে জাগানো:** কীভাবে স্ক্রীনটি চালু করবেন তা নির্বাচন করুন। আরো তথ্যের জন্য [স্ক্রীন চালু করা](#) দেখুন।
- **স্ক্রীন টাইমআউট:** স্ক্রীনের ব্যাকলাইটটি বন্ধ করার আগে ঘড়ির অপেক্ষা করার সময়টি সেট করুন।
- **শেষ অ্যাপটি দেখান:** স্ক্রীনটি বন্ধ হওয়ার পরে সর্বশেষ ব্যবহৃত অ্যাপটি চালু রাখার জন্য সময় সেট করুন। আপনি যদি স্ক্রীনটি বন্ধ করার পরে সেট করা সময়ের মধ্যে আবার স্ক্রীনটি চালু করেন তবে আপনার সর্বশেষে ব্যবহৃত অ্যাপ স্ক্রীনটি ঘড়ির স্ক্রীনের পরিবর্তে উপস্থিত হবে।
- **ফন্ট:** স্ক্রীনের জন্য ফন্ট শৈলী সেট করুন।
- **স্পর্শের সংবেদনশীলতা:** স্ক্রীনের স্পর্শ সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করুন যাতে এটি গ্লাভসের সাথে ব্যবহার করা যায়।
- **চার্জ সম্পর্কে তথ্য দেখান:** চার্জ করার সময় যখন স্ক্রীন বন্ধ থাকে, তখন চার্জিং তথ্য ডিসপ্লে করতে ঘড়ি সেট করুন।

ব্যাটারি

ঘড়িটি ব্যবহার করার জন্য অবশিষ্ট ব্যাটারি পাওয়ার এবং সময় চেক করুন। ব্যাটারি কম থাকলে ব্যাটারি খরচ কমাতে পাওয়ার সেভিং মোড চালু করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **ব্যাটারি**-এ ট্যাপ করুন।

- **ব্যাটারি সাশ্রয়:** ব্যাটারির ব্যবহারের সময় বাড়াতে পাওয়ার সাশ্রয় মোড চালু করুন।
- **স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ফিচারগুলো সীমিত করুন:** পাওয়ার সাশ্রয় মোড চালু থাকার সময় ব্যাটারির ব্যবহারের সময় বাড়াতে Samsung Health এর কিছু ফিচার বন্ধ করুন।
- **ব্যাটারি ব্যবহার:** আপনি শেষবার আপনার ঘড়ি সম্পূর্ণরূপে চার্জ করার পর থেকে কোন অ্যাপগুলি ব্যবহার করেছেন এবং সেগুলি কতটা ব্যাটারি ব্যবহার করেছে তা চেক করুন।

- **সুস্থ অ্যাপ:** ব্যাকগ্রাউন্ডে ঘুমানোর জন্য অ্যাপ্লিকেশনগুলি নির্বাচন করুন। ব্যাটারির ব্যবহারের সময় বাড়ানোর জন্য ঘুমে অ্যাপ্লিকেশনগুলি কেবল মাঝে মাঝে ব্যাকগ্রাউন্ডে চলে।
- **শুধু ঘড়ি:** স্ক্রীনে শুধুমাত্র ঘড়ি প্রদর্শিত হবে এবং ব্যাটারি খরচ কমাতে অন্যান্য সমস্ত ফিচার বন্ধ করা হবে। ঘড়িটি চেক করতে হোম বাটনটি টিপুন। শুধুমাত্র ঘড়ি মোড বন্ধ করতে, হোম বাটনটি টিপে ধরে রাখুন। বিকল্পভাবে, ঘড়িটিকে একটি নির্দিষ্ট স্তরে চার্জ করতে ওয়্যারলেস চার্জারে রাখুন। ঘড়িটি বন্ধ হবে তারপর আবার চালু হবে।
- **ব্যাটারির সুরক্ষা:** ব্যাটারি একটি নির্দিষ্ট স্তরে পৌঁছালে চার্জিং থামাতে এবং এটি একটি নির্দিষ্ট স্তরের নীচে নেমে গেলে চার্জিং পুনরারম্ভ করতে ঘড়িটি সেট করুন।
- **চার্জ সম্পর্কে তথ্য দেখান:** চার্জ করার সময় যখন স্ক্রীন বন্ধ থাকে, তখন চার্জিং তথ্য ডিসপ্লে করতে ঘড়ি সেট করুন।
- **অটো পাওয়ার চালু:** ঘড়িটি বন্ধ থাকাকালীন এবং ব্যাটারি 10%-এর বেশি চার্জ হওয়ার সময় আপনি চার্জ হওয়া শুরু করলে এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু করতে সেট করুন।



যে ব্যবহারের সময় বাকি আছে তা ব্যাটারির পাওয়ার শেষ হবার আগের অবশিষ্ট সময় প্রদর্শন করে। আপনার ঘড়ি সেটিংস এবং অপারেটিং শর্তের উপর নির্ভর করে ব্যবহারের জন্য কত সময় বাকি থাকবে তা ভিন্ন হতে পারে।

বাটন ও জেশচার

বাটন বা অঙ্গভঙ্গি ফিচারটি চালু করুন এবং সেটিংস কনফিগার করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **বাটন ও জেশচার** ট্যাপ করুন।

- **কুইক বাটন:** কুইক বাটনটি ব্যবহার করে শুরু করতে একটি অ্যাপ বা বৈশিষ্ট্য নির্বাচন করুন। আরো তথ্যের জন্য [কুইক বাটনটি সেট করা ও এটি ব্যবহার করা \(Galaxy Watch8 Classic\)](#) দেখুন। (Galaxy Watch8 Classic)
- **হোম বাটন:** আপনি যখন হোম বাটনটি দুবার টিপুন বা এটি টিপুন এবং ধরে থাকেন তখন চালু করার জন্য একটি অ্যাপ্লিকেশন বা ফিচার নির্বাচন করুন।
- **পিছনে বাটন:** পিছনে বাটন টিপলে চালু করার জন্য একটি অ্যাপ বা ফিচার নির্বাচন করুন।
- **দু'বার পিঞ্চ করুন:** চলমান অ্যাপ্লিকেশনগুলির সাথে সম্পর্কিত ফিচারগুলি চালু করতে সেট করুন, যেমন কলগুলির উত্তর দেওয়া বা সতর্কতা খারিজ করা, আপনি যখন আপনার থাম্ব এবং হাতের তর্জনীটি একসাথে ঘড়ি পরেন তখন ডাবল ট্যাপ করুন। আপনি ঘড়ির স্ক্রীনের নীচে Now bar-টিও খুলতে পারেন।
- **বাঁকান:** ফিচারগুলো চালু করতে, যেমন কল অগ্রাহ্য করা বা সতর্কতা প্রত্যাখ্যান করার জন্য যেসব ঘড়ি আপনি পরেছেন তা দুইবার কন্জি ঘুরিয়ে করা যাবে।
- **নক নক:** আপনি যে কন্জিটি পরেছেন তা বাঁকিয়ে নির্বাচিত বৈশিষ্ট্যটি চালু করতে সেট করুন ঘড়িটি দু'বার উপরে এবং নীচে রাখুন।

Health

ব্যায়াম এবং ফিটনেস সম্পর্কিত বিভিন্ন সেটিংস কনফিগার করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **Health**-এ ট্যাপ করুন।

- **সাধারণ:** আপনাকে আপনার দৈনিক ক্রিয়াকলাপের লক্ষ্যে পৌঁছাতে এবং আপনি সফল হলে বিজ্ঞপ্তিগুলি পেতে উৎসাহিত করতে সতর্কতাগুলি পেতে সেট করুন।
- **পরিমাপ:** আপনার হৃদস্পন্দনের হার এবং চাপ কীভাবে পরিমাপ করবেন তা সেট করুন এবং ঘুমের সময় পরিমাপ করা যেতে পারে এমন অতিরিক্ত ফিচারগুলি চালু বা বন্ধ করুন।
- **সাইকেল ট্র্যাক করা:** আপনার মাসিক চক্রের পূর্বাভাস দিতে আপনি ঘুমানোর সময় আপনার ত্বকের তাপমাত্রা পরিমাপ করে এমন ফিচারটি চালু বা বন্ধ করুন।
- **ব্যায়াম অটো শনাক্ত করুন:** স্বয়ংক্রিয় সনাক্তকরণ ওয়ার্কআউট ফিচারটি চালু করুন এবং সেটিংস কনফিগার করুন, যেমন সনাক্ত করার জন্য অনুশীলনের ধরণগুলি নির্বাচন করা।
- **নিষ্ক্রিয় সময়:** 50 মিনিটের নিষ্ক্রিয়তার পরে সতর্কতা পেতে ফিচারটি চালু করুন এবং আপনি যে সময় এবং দিনগুলি অবহিত করতে চান তা সেট করুন।
- **অন্যান্য ডিভাইসে দৃশ্যমান করুন:** আপনার ঘড়ি খুঁজতে অন্যান্য ডিভাইসকে অনুমতি দিন।
- **ডিভাইস ও পরিষেবার সাথে ডাটা শেয়ার করুন:** অন্যান্য সংযুক্ত স্বাস্থ্য প্ল্যাটফর্ম অ্যাপস, অনুশীলন মেশিন এবং TV-গুলির সাথে ডাটা শেয়ার করতে সেট করুন।
- **গোপনীয়তা:** অনুশীলনের সময় প্রয়োজনীয় তথ্য ডিসপ্লের জন্য তথ্য শেয়ার করে নেওয়ার জন্য অ্যাপ্লিকেশন বা পরিষেবা সরবরাহকারীদের নির্বাচন করুন।

নিরাপত্তা ও গোপনীয়তা

ঘড়ির নিরাপত্তা ও গোপনীয়তার স্ট্যাটাস চেক করুন এবং সেটিংস পরিবর্তন করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **নিরাপত্তা ও গোপনীয়তা**-এ ট্যাপ করুন।

- **লকের ধরন:** স্ক্রীন লক পদ্ধতি পরিবর্তন করুন। আরো তথ্যের জন্য [লক স্ক্রীন](#) দেখুন।
- **কল্লি শনাক্তকরণ:** আপনি ঘড়িটি পরেছেন কিনা তা সনাক্ত করতে সেট করুন।
- **পাসওয়ার্ড, পাস-কী, ও অটোফিল:** আপনার পছন্দসই পরিষেবা পরিবর্তন করুন বা পাসওয়ার্ড, পাস-কী এবং অটোফিলের জন্য সমস্ত পরিষেবা পরিচালনা করুন।
- **গোপনীয়তা:** গোপনীয়তা সেটিংস পরিবর্তন করুন এবং আপনার আগ্রহ এবং আপনি কীভাবে আপনার ঘড়িটি ব্যবহার করেন তার উপর ভিত্তি করে ব্যক্তিগতকৃত পরিষেবা পেতে সেট করুন।

অবস্থান

অবস্থান তথ্য ব্যবহার করার জন্য সেটিংস পরিবর্তন করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **অবস্থান**-এ ট্যাপ করুন।

- **অ্যাপের অনুমতি:** ঘড়ির অবস্থান অ্যাক্সেস এবং অনুমতি সেটিংস সম্পাদনা করার অনুমতি রয়েছে এমন অ্যাপের তালিকা চেক করুন।
- **অবস্থান পরিষেবাগুলো:** আপনার ঘড়ি যে অবস্থান পরিষেবাগুলি ব্যবহার করছে তা চেক করুন।

নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা

আপনার ডাক্তারি তথ্য এবং জরুরি কন্টাক্ট ব্যবস্থাপনা করুন। আপনি যখন জরুরী অবস্থায় থাকেন তখন আপনি একটি SOS অনুরোধ করতেও সেট করতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য [একটি SOS মেসেজ পাঠানো](#) দেখুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা**-তে ট্যাপ করুন।

- **মেডিকেল তথ্য:** আপনার চিকিৎসার তথ্য সেট বা চেক করুন।
- **জরুরি কন্টাক্ট:** আপনার জরুরি কন্টাক্ট যোগ করুন।
- **জরুরি SOS:** জরুরী অবস্থায় ঘড়ির হোম বাটনটি পাঁচবার টিপে SOS-এর অনুরোধ করার জন্য সেট করুন।
- **জোরে পড়ে যাওয়া শনাক্তকরণ:** যখন আপনার ঘড়ি কোনও জোরে পড়ে যাওয়া শনাক্ত করে তখন একটি SOS অনুরোধ করার জন্য সেট করুন।
- **জরুরি শেয়ারিং:** জরুরী পরিচিতিগুলিতে আপনার অবস্থানের তথ্য এবং একটি কম ব্যাটারি সতর্কতা সহ একটি বার্তা প্রেরণ করুন।

অ্যাকাউন্ট ও ব্যাকআপ

আপনার সংযুক্ত ফোনে আপনার Samsung বা Google অ্যাকাউন্ট নিবন্ধন করার পরে আপনি ঘড়ির বিভিন্ন ফিচার ব্যবহার করতে পারেন এবং সেগুলি আপনার ঘড়িতে যুক্ত করতে পারেন। আপনি নিয়মিত আপনার সংযুক্ত ফোনে Smart Switch-এর সাহায্যে আপনার ঘড়ির ডেটা এবং ফাইলগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে ব্যাক আপ নিতে পারেন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **অ্যাকাউন্ট ও ব্যাকআপ**-এ ট্যাপ করুন।

- **অ্যাকাউন্ট:** আপনার সংযুক্ত ফোনে আপনার Samsung বা Google অ্যাকাউন্ট নিবন্ধন করুন এবং এটি আপনার ঘড়িতে যুক্ত করুন। আরো তথ্যের জন্য [আপনার ঘড়িতে অ্যাকাউন্টগুলি যুক্ত করা হচ্ছে](#) দেখুন।
- **ব্যাকআপ:** আপনার সংযুক্ত ফোনে Smart Switch-এর সাহায্যে স্বয়ংক্রিয়ভাবে ব্যাক আপ নেওয়া আপনার ঘড়ির ডেটা চেক করুন।

Google

Google-এর জন্য সেটিংস পরিবর্তন করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, Google-এ ট্যাপ করুন।

- **ডিজিটাল অ্যাসিস্ট্যান্ট:** ঘড়ির ফিচারগুলি ব্যবহার করুন বা আপনার ভয়েস ব্যবহার করে তথ্য অনুসন্ধান করুন।
- **অ্যাকাউন্ট:** আপনার সংযুক্ত ফোনে নিবন্ধিত Google অ্যাকাউন্টটি চেক করুন এবং এটি আপনার ঘড়িতে যুক্ত করুন।
- **পাসওয়ার্ড ম্যানেজার:** অন্যান্য ডিভাইসে Google অ্যাকাউন্টে সংরক্ষিত পাসওয়ার্ডগুলি আপনার ঘড়ির সাহায্যে সিলেক্ট করুন। আপনি সরাসরি আপনার ঘড়ি থেকে অ্যাপ ও ওয়েবসাইটগুলিতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে সাইন ইন করতে পারেন।

উচ্চতর ফিচারসমূহ

উচ্চতর ফিচারগুলি চালু করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, উচ্চতর ফিচারসমূহ-এ ট্যাপ করুন।

- **সংযোগ বিচ্ছিন্নের অ্যালার্ট:** যখন আপনার ঘড়িটি পরার সময় আপনার ফোনে তার Bluetooth সংযোগ হারিয়ে ফেলে তখন সতর্কতাগুলি পেতে সেট করুন।
- **ওয়াটার লক:** পানি প্রবেশের আগে ওয়াটার লক মোড চালু করুন। ওয়াটার লক মোড চালু থাকার সময় স্পর্শ স্বীকৃতি সুলভ নাও হতে পারে।
- **স্ট্যাটাস নির্দেশক:** ঘড়ি স্ক্রীনের শীর্ষে স্ট্যাটাস নির্দেশক আইকনগুলির জন্য ডিসপ্লে সেটিংস পরিবর্তন করুন।
- **Now bar স্টাইল:** ঘড়ির স্ক্রীনের নীচে Now bar-টি কীভাবে প্রদর্শন করবেন তা সেট করুন।
- **মিডিয়া কন্ট্রোল অটো চালু করুন:** সংযুক্ত ফোনে সঙ্গীত বা ভিডিও প্লে হওয়ার সময় আপনার ঘড়িতে **মিডিয়া কন্ট্রোলার** অ্যাপটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে খুলতে সেট করুন।
- **ফোনে মিডিয়া প্লে করার সময় Now bar-এ দেখান:** সংযুক্ত ফোনে মিউজিক বা ভিডিও প্লে হওয়ার সময় ঘড়ি স্ক্রীনের নীচে একটি প্রগতিতে আইকন দেখাতে সেট করুন।
- **Bixby:** Bixby হল একটি ব্যবহারকারী ইন্টারফেস যা আপনাকে আপনার ঘড়ি আরও সুবিধাজনকভাবে ব্যবহার করতে সাহায্য করে। আরো তথ্যের জন্য [Bixby](#) দেখুন।

ডিভাইস কেয়ার

ডিভাইসের কেয়ার ফিচারটি আপনার ঘড়ির ব্যাটারি, স্টোরেজ এবং মেমোরির স্ট্যাটাসের একটি ওভারভিউ সরবরাহ করে। সেটিংস স্ক্রীনে, **ডিভাইস কেয়ার** ট্যাপ করুন।

- **ব্যাটারি:** অবশিষ্ট ব্যাটারি পাওয়ার এবং ঘড়িটি ব্যবহার করার সময় চেক করুন। ব্যাটারি কম থাকলে ব্যাটারি খরচ কমাতে পাওয়ার সেভিং মোড চালু করুন। আরো তথ্যের জন্য [ব্যাটারি](#) দেখুন।
- **স্টোরেজ:** ব্যবহৃত ও সুলভ স্টোরেজের স্ট্যাটাস চেক করুন এবং অপ্রয়োজনীয় ফাইলগুলি চেক করার পরে স্টোরেজ মুক্ত করতে **ফোনে ব্যবস্থাপনা করুন** ট্যাপ করুন।
-  **অভ্যন্তরীণ স্টোরেজের প্রকৃত লভ্য ক্যাপাসিটি** নির্দিষ্ট ক্যাপাসিটির থেকে কম থাকে কারণ অপারেটিং সিস্টেম এবং ডিফল্ট অ্যাপগুলি স্টোরেজের অংশ দখল করে থাকে। আপনি যখন ঘড়িটি আপডেট করেন তখন উপলব্ধ ক্ষমতা পরিবর্তিত হতে পারে।
- **মেমোরি:** ব্যাকগ্রাউন্ড অ্যাপ্লিকেশনগুলি বন্ধ করে মেমোরি খালি করতে মেমোরির ব্যবহার চেক করুন বা **এখন খালি করুন** ট্যাপ করুন।

অ্যাপ

ঘড়ির অ্যাপটির জন্য সেটিংস কনফিগার করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **অ্যাপ-এ** ট্যাপ করুন।

- **ডিফল্ট অ্যাপগুলো বেছে নিন:** অনুরূপ ফিচারগুলির জন্য ডিফল্ট অ্যাপগুলি চয়ন করুন।
- **হেলথ প্ল্যাটফর্ম:** আপনার স্বাস্থ্য তথ্য পরিচালনার জন্য আপনার প্রোফাইল সেট করুন এবং অন্যান্য সংযুক্ত স্বাস্থ্য অ্যাপ্লিকেশনগুলির সাথে তথ্য শেয়ার করতে সেট করুন।
- **অ্যাপের তালিকা:** ঘড়ির অ্যাপগুলি পরিচালনা করুন। আপনি অ্যাপগুলির ব্যবহারের তথ্য চেক করতে পারেন এবং অপ্রয়োজনীয় অ্যাপগুলি আনইনস্টল বা অক্ষয় করতে পারেন।
- **পারমিশন ম্যানেজার:** সিস্টেম অ্যাপস সহ সমস্ত অ্যাপ্লিকেশনগুলির জন্য অনুমতি তালিকা চেক করুন এবং তাদের অনুমতি সেটিংস পরিবর্তন করুন।
- **Samsung অ্যাপ আপডেট:** কিছু প্রি ইনস্টল করা Samsung অ্যাপের আপডেট চেক করুন।

সাধারণ

আপনার ঘড়ির সাধারণ সেটিংস কাস্টোমাইজ করুন। আপনি আপনার ঘড়িটিকে একটি নতুন ফোনে সংযোগ করতে বা ঘড়িটি পুনরায় সেট করতে পারেন।

সেটিংস স্ক্রীনে, সাধারণ ট্যাপ করুন।

- **ফ্রেম স্পর্শ করুন:** স্পর্শ বেজেল সেটিংস পরিবর্তন করুন। (Galaxy Watch8)
- **টেক্সট-টু-স্পীচ:** যখন TalkBack চালু থাকে তখন ব্যবহৃত টেক্সট-টু-ফিচারগুলির জন্য সেটিংস পরিবর্তন করুন, যেমন ভাষা, স্পিড এবং আরও অনেক কিছু।
- **তারিখ ও সময়:** ম্যানুয়ালি তারিখ এবং সময় সেট করুন।
 এই ফিচারটি ব্যবহার করতে আপনার ঘড়িটি ফোন থেকে সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন, যেহেতু এটি সংযুক্ত ফোনের সাথে সিঙ্ক করা হয়েছে।
- **Samsung কীবোর্ড:** Samsung কীবোর্ড-এর সেটিংস পরিবর্তন করুন।
- **কীবোর্ডের তালিকা ও ডিফল্ট:** ডিফল্টরূপে ব্যবহার করতে একটি কীবোর্ড নির্বাচন করুন এবং কীবোর্ড সেটিংস পরিবর্তন করুন।
- **দ্রুত জবাব:** সংযুক্ত ফোনের সাথে সিঙ্ক হওয়া ইমোজি প্রতিক্রিয়াগুলি, প্রস্তাবিত প্রত্যুত্তর ও কাস্টম প্রতিক্রিয়াগুলির বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যবহার করতে আপনার ঘড়ি কনফিগার করুন।
- **ওরিয়েন্টেশন:** আপনি যে কন্ডিতে ঘড়িটি পরেন তা বাম বা ডান যাই হোক না কেন এবং আপনার ঘড়িটি পরার পরে বাটনগুলির সজ্জারীতির সাথে মিলতে সেট করুন।
- **ঘড়ি নতুন ফোনে স্থানান্তর করুন:** আপনার ঘড়িটিকে একটি নতুন ফোনে সংযুক্ত করুন যা ঘড়ির ডেটা পুনরায় সেট না করে আপনার আগের ফোনের যতো একই Google অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করে। আরো তথ্যের জন্য [আপনার ঘড়িটিকে একটি নতুন ফোনে সংযুক্ত করা হচ্ছে](#) দেখুন।
- **রিসেট করুন:** আপনার ঘড়ির সমস্ত তথ্য মুছুন। তবে, রিসেট হওয়ার আগে যদি আপনার ঘড়িটি আপনার ফোনে সংযুক্ত থাকে তবে আপনার ঘড়ির ডেটা এবং ফাইলগুলি ব্যাক আপ নেওয়া হবে।

অ্যাক্সেসিবিলিটি

ঘড়িতে অ্যাক্সেসিবিলিটি উন্নত করতে বিভিন্ন সেটিংস কনফিগার করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, অ্যাক্সেসিবিলিটি-এ ট্যাপ করুন।

- **আপনি যে ফাংশনগুলো ব্যবহার করছেন:** আপনি যে অ্যাক্সেসিবিলিটি ফিচারগুলি ব্যবহার করছেন তা চেক করুন।
 এই ফিচারটি কেবল অ্যাক্সেসিবিলিটি ফিচারটি ব্যবহার করার সময় উপস্থিত হয়।
- **TalkBack:** TalkBack চালু করুন, যা ভয়েস প্রতিক্রিয়া সরবরাহ করে। এই ফিচারটি কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা শিখতে সহায়তা তথ্য চেক করতে **সেটিংস** → **টিউটোরিয়াল** বা **সহায়তা** ট্যাপ করুন।
- **দৃষ্টিশক্তি বাড়ানো:** দৃষ্টিশক্তি দুর্বল এমন ব্যবহারকারীদের অ্যাক্সেসযোগ্যতার উন্নতি করতে সেটিংস কাস্টোমাইজ করুন।

- **শ্রবণ বাড়ানো:** শ্রবণশক্তি প্রতিবন্ধী ব্যবহারকারীদের জন্য অ্যাক্সেসযোগ্যতা উন্নত করতে সেটিংস কাস্টমাইজ করুন।
- **মিথস্ক্রিয়া ও নৈপুণ্য:** নৈপুণ্যতা কম আছে এমন ইউজারদের জন্য অ্যাক্সেসযোগ্যতা উন্নত করার জন্য সেটিংস কাস্টমাইজ করুন।
- **উচ্চতর সেটিংস:** অন্যান্য উন্নত ফাংশন পরিচালনা করুন।
- **ইনস্টল করা অ্যাপগুলো:** ঘড়িতে ইনস্টল করা অ্যাক্সেসযোগ্যতা পরিষেবাগুলি পরীক্ষা করে দেখুন।

সফটওয়্যার আপডেট

ফার্মওয়্যার ওভার-দ্য-এয়ার (FOTA) পরিষেবার মাধ্যমে আপনার ঘড়ির সফটওয়্যার আপডেট করুন। আপনি আপডেট সেটিংস পরিবর্তন করতে পারেন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **সফটওয়্যার আপডেট**-এ ট্যাপ করুন।

- **ডাউনলোড ও ইনস্টল করুন:** আপডেটের জন্য চেক করুন এবং ম্যানুয়ালি ইনস্টল করুন।
- **স্বয়ংক্রিয় আপডেট:** আপডেটগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে ইনস্টল করতে ঘড়িটি সেট করুন।

ঘড়ি পরিচিতি

ঘড়ির অতিরিক্ত তথ্য অ্যাক্সেস করুন।

সেটিংস স্ক্রীনে, **ঘড়ি পরিচিতি**-তে ট্যাপ করুন।

- **স্ট্যাটাস সম্পর্কে তথ্য:** Wi-Fi MAC ঠিকানা, Bluetooth ঠিকানা এবং সিরিয়াল নম্বরের যতো তথ্যটি চেক করে দেখুন।
- **আইনি তথ্য:** ঘড়ি সম্পর্কিত আইনি তথ্য অ্যাক্সেস করুন। আপনি Samsung-এর কাছে ঘড়ির ডায়াগনস্টিক তথ্যও পাঠাতে পারেন।
- **সফটওয়্যারের তথ্য:** সফটওয়্যার সংস্করণ এবং নিরাপত্তা স্ট্যাটাস অ্যাক্সেস করুন।
- **ব্যাটারির তথ্য:** ব্যাটারির তথ্য পরীক্ষা করুন, যেমন ব্যাটারির ক্ষমতা।

Galaxy Wearable অ্যাপ

ভূমিকা

আপনি ঘড়ির অবশিষ্ট ব্যাটারি চেক করতে এবং Galaxy Wearable অ্যাপটির সাথে সেটিংসটি কনফিগার করতে পারবেন।

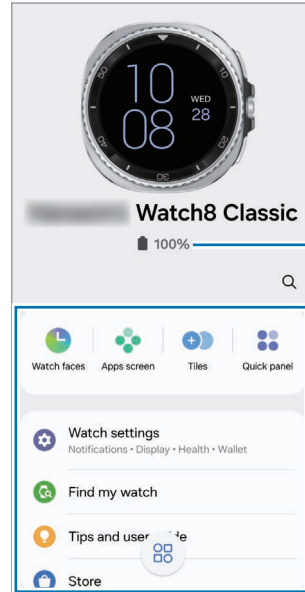
আপনার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন।

কীওয়ার্ড এন্টার করে সেটিংস অনুসন্ধান করতে, অনুসন্ধান আইকন (Q)-এ ট্যাপ করুন। এছাড়াও আপনি **পরামর্শ**-এর অধীনে একটি ট্যাগ নির্বাচন করে সেটিংস এর জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন।

Galaxy Wearable অ্যাপ সেট করতে, সমস্ত ডিভাইস আইকন (⋮) → আরও বিকল্প আইকনটি (⋮) ট্যাপ করুন এবং তারপরে **সেটিংস** ট্যাপ করুন।



- Galaxy Wearable অ্যাপ ব্যবহার করতে, আপনাকে অবশ্যই আপনার ঘড়ি-টি একটি ফোনে সংযোগ করতে হবে। আরো তথ্যের জন্য [একটি ফোনের সাথে ঘড়ি সংযুক্ত করা](#) দেখুন।
- সংযুক্ত ফোন, ক্যারিয়ার বা মডেলের ধরনের উপর নির্ভর করে কিছু চেক সুলভ নাও হতে পারে।



ঘড়ির অবশিষ্ট থাকা ব্যাটারি

ঘড়ির সেটিংস কনফিগার করুন এবং আপনার পছন্দসই ফিচারগুলি চালু করুন।

ডিভাইস সংযোগগুলি পরিচালনা করা

আপনি আপনার ফোনে সংযুক্ত আপনার পরিধানযোগ্য ডিভাইসগুলি চেক করা বা Galaxy Wearable অ্যাপের সাহায্যে একটি নতুন ডিভাইস সংযোগ সংযোগ করার মতো বিবিধ ডিভাইস সংযোগগুলি পরিচালনা করতে পারেন।

সংযুক্ত ডিভাইস পরিচালনা করা

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, সমস্ত ডিভাইস আইকনটি () ট্যাপ করুন।

বর্তমানে সংযুক্ত ডিভাইসগুলি এবং পূর্বে সংযুক্ত ডিভাইসগুলি তালিকাটিতে উপস্থিত হবে।

- ফোন থেকে বর্তমানে সংযুক্ত ডিভাইসটি সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে তালিকাটি থেকে সংযুক্ত ডিভাইসের পাশে বিচ্ছিন্ন করুন আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- আপনি আগে সংযুক্ত করেছেন এমন কোনও ডিভাইসের সাথে পুনরায় সংযোগ করতে তালিকাটি থেকে ডিভাইসটি নির্বাচন করুন এবং **সংযোগ করুন** ট্যাপ করুন।

একটি নতুন ডিভাইস যোগ করা এবং ডিভাইসগুলি অপসারণ করা হচ্ছে

- 1 ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, সমস্ত ডিভাইস আইকনটি () ট্যাপ করুন।
- 2 নতুন ডিভাইস যুক্ত করুন আইকনটি () ট্যাপ করুন এবং একটি নতুন পরিধানযোগ্য ডিভাইস সংযোগ করতে অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
নতুন পরিধানযোগ্য ডিভাইসটি সংযুক্ত হবে এবং তালিকাটিতে যুক্ত হবে।

তালিকাটি থেকে পরিধানযোগ্য ডিভাইসগুলি অপসারণ করতে, আরও বিকল্প আইকন () → **ডিভাইস অপসারণ করুন**-এ ট্যাপ করুন, একটি ডিভাইস নির্বাচন করুন এবং তারপরে **অপসারণ করুন**-এ ট্যাপ করুন।

ওয়াচফেস

আপনি ঘড়ি স্ক্রীনে ডিসপ্লেের জন্য ওয়াচের ধরণটি পরিবর্তন করতে পারেন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ওয়াচফেস**-এ ট্যাপ করুন।

ক্লক হ্যান্ড এবং ডায়ালগুলির যতো স্ক্রীনের রং বা উপাদানগুলি পরিবর্তন করতে এবং এমনকি ঘড়ি স্ক্রীনে কোন আইটেমগুলি ডিসপ্লে হবে সেগুলি নির্বাচন করতে **স্বকীয় করুন** বা কাস্টোমাইজ আইকনটি (🔧) ট্যাপ করুন।

মাই স্টাইলের ঘড়ির ফেসগুলি তৈরি করা

আপনার ঘড়ির ফেসটিকে এমন একটি প্যাটার্ন চিত্রে পরিবর্তন করুন যা আপনার তোলা ফটো থেকে বিভিন্ন রঙের সংমিশ্রণ ব্যবহার করে। আপনি যে কোনও ফ্যাশনের সাথে আপনার ঘড়ির ঘড়ির ফেসটি মেলাতে পারেন।



এই ফিচারটি শুধুমাত্র Samsung বা Android ফোনে উপলব্ধ।

- 1 ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ওয়াচফেস**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **মোশন গ্রাফিক্স**-এর অধীনে **আমার স্টাইল** নির্বাচন করুন।
- 3 কাস্টোমাইজ আইকনটি (🔧) ট্যাপ করুন।
- 4 **ব্যাকগ্রাউন্ড** → **ক্যামেরা** ট্যাপ করুন।
আপনার ফোনে সংরক্ষিত একটি ছবি নির্বাচন করতে **গ্যালারি**-এ ট্যাপ করুন।
- 5 একটি ছবি তুলতে ছবি তুলুন আইকনটি (📷) ট্যাপ করুন এবং তারপরে **ওকে** ট্যাপ করুন।
- 6 আপনি যে ছবিটি ব্যবহার করতে চান তার অংশটি বৃত্তে টেনে আনুন বা আপনি যে রঙটি ব্যবহার করতে চান তা নির্বাচন করতে ছবির আকারটি সামঞ্জস্য করুন।
- 7 একটি প্যাটার্ন টাইপ নির্বাচন করুন এবং **শেষ হয়েছে** এ ট্যাপ করুন।
- 8 **সংরক্ষণ** ট্যাপ করুন।
ঘড়ির মুখটি আমার স্টাইল ওয়ানে পরিবর্তিত হবে।

Galaxy Avatar ঘড়ির ডায়ালগুলি তৈরি করা হচ্ছে

আপনার ঘড়ির মুখটি আপনার নিজের অবতারতে পরিবর্তন করুন।



এই ফিচারটি কেবলমাত্র Samsung ফোনগুলিতে সুলভ যা Galaxy Avatar ফিচারগুলি সমর্থন করে।

- 1 ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ওয়াচফেস**-এ ট্যাপ করুন।
- 2 **অ্যানিমেটেড** অধীনে **Galaxy Avatar** নির্বাচন করুন।
- 3 কাস্টমাইজ আইকনটি (🔧) ট্যাপ করুন।
- 4 **অক্ষর** ট্যাপ করুন।
- 5 যোগ করুন আইকনটি (+) ট্যাপ করুন এবং আপনার অবতার তৈরি করতে অন-স্ক্রীন নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
- 6 আপনার ঘড়িতে স্থানান্তর করতে **অন্যান্য অ্যাভেটার** অধীনে তৈরি অবতারটি নির্বাচন করুন।
- 7 **সংরক্ষণ** ট্যাপ করুন।
ঘড়ির মুখটি Galaxy Avatar ওয়ানে পরিবর্তিত হবে।

অ্যাপ স্ক্রীন

অ্যাপস স্ক্রীনে অ্যাপগুলি পুনরায় সজ্জিত করুন এবং অ্যাপগুলির বিন্যাসের শৈলীটি পরিবর্তন করুন। আপনি আপনার ঘড়ি কীভাবে ব্যবহার করেন তার ভিত্তিতে বৈশিষ্ট্যযুক্ত অ্যাপগুলি প্রদর্শন করতে আপনি অ্যাপস স্ক্রীনটিও সেট করতে পারেন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **অ্যাপ স্ক্রীন**-এ ট্যাপ করুন।

অ্যাপগুলি পুনরায় সজ্জিত করতে, সরাতে কোনও অ্যাপ স্পর্শ করে ধরে থাকুন, এটিকে পছন্দসই অবস্থানে টেনে আনুন।

টাইল

ঘড়িতে টাইলস এবং উইজেটগুলি কাস্টোমাইজ ও পরিচালনা করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **টাইল**-এ ট্যাপ করুন।

টাইলগুলি যুক্ত করা বা সরানো

টাইলস যোগ করুন আইকনটি (+) ট্যাপ করুন, আপনি Samsung-এর অ্যাপ-এর অধীনে যে উইজেটগুলি যোগ করতে চান সেগুলি নির্বাচন করুন এবং তারপরে **সংরক্ষণ** ট্যাপ করুন।

উইজেটটি মুছে, আপনি যে উইজেটগুলি অপসারণ করতে চান সেগুলিতে মুছুন আইকনটি (-) ট্যাপ করুন এবং **সংরক্ষণ** ট্যাপ করুন। যদি টাইলটিতে কোনও উইজেট না থাকে তবে এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে মুছে যাবে।

অর্ডার পুনর্বিন্যাস

আপনি সরাসরি চান এমন একটি টাইলে স্পর্শ করে ধরে থাকুন, পছন্দসই স্থানে এটি টেনে আনুন এবং তারপর **সংরক্ষণ**-এ ট্যাপ করুন।

টাইলে উইজেটের বিন্যাস পরিবর্তন করতে আপনি যে উইজেটটি সরাসরি চান সেটি স্পর্শ করে ধরে থাকুন, এটিকে আকাঙ্ক্ষিত অবস্থানে টেনে আনুন এবং তারপরে **সংরক্ষণ** ট্যাপ করুন।

দ্রুত প্যানেল

আপনার ঘড়ির দ্রুত প্যানেলে প্রদর্শিত কুইক সেটিংস আইকনগুলি নির্বাচন করুন। আপনি কুইক সেটিংস আইকনগুলি পুনরায় সাজাতেও পারবেন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **দ্রুত প্যানেল**-এ ট্যাপ করুন।

দ্রুত সেটিংস আইকনগুলি সংযুক্ত করা বা অপসারণ করা

দ্রুত সেটিংস আইকনটি যোগ করতে, **লভ্য বাটনসমূহ** নীচে যোগ করুন আইকনটি (+)-এ ট্যাপ করুন এবং তারপরে **সংরক্ষণ**-এ ট্যাপ করুন। আইকনটি মুছে, মুছুন আইকনটি (-)-এ ট্যাপ করুন এবং **সংরক্ষণ**-এ ট্যাপ করুন।

দ্রুত সেটিংস আইকনগুলি পুনরায় সাজানো

একটি আইকন সরাসরি স্পর্শ করে ধরে থাকুন, পছন্দ যতো স্থানে এটি টেনে আনুন এবং তারপর **সংরক্ষণ**-এ ট্যাপ করুন।

ঘড়ির সেটিংস

ভূমিকা

আপনার ঘড়ির স্ট্যাটাস চেক করুন এবং আপনার ওয়াচ সেটিংস কনফিগার করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস**-এ ট্যাপ করুন।

Samsung account

আপনার সংযুক্ত ফোনে Samsung account নিবন্ধন করুন বা পূর্বে নিবন্ধিত Samsung account চেক করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **Samsung account**-এ ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য আপনার ঘড়িতে একটি Samsung account নিবন্ধন করা হচ্ছে দেখুন।

মোড ও রুটিন

আপনার ঘড়ি এবং ফোনের মোড সেটিংস সিলেক্ট করতে সেট করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **মোড ও রুটিন**-এ ট্যাপ করুন।

- **ফোনের সাথে মোড সমন্বয় করুন:** আপনার ঘড়ি এবং ফোনের মোড সেটিংস সিলেক্ট করতে সেট করুন। এই ফিচারটি চালু করার সময়, আপনার সংযুক্ত ফোনে যুক্ত হওয়া যে কোনও নতুন মোড বা মোড সেটিংস পরিবর্তিত হলে মোডগুলির চলমান স্ট্যাটাসের যতো ঘড়ির সাথে সিলেক্ট হবে।



সংযুক্ত ফোনের সফটওয়্যার সংস্করণের উপর নির্ভর করে কেবলমাত্র কিছু মোড সিলেক্টিং ফিচার সমর্থিত হতে পারে।

শব্দ ও কম্পন

শব্দ এবং কম্পন সেটিংস পরিবর্তন করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **শব্দ ও কম্পন**-এ ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **শব্দ ও কম্পন** দেখুন।

বিজ্ঞপ্তি

বিজ্ঞপ্তি সেটিংস পরিবর্তন করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **বিজ্ঞপ্তি**-এ ট্যাপ করুন। তালিকাভুক্ত ফিচারগুলির পাশে থাকা অন্যান্য ফিচার সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **বিজ্ঞপ্তি** দেখুন।

- **বিরক্ত করবেন না ফোনের সাথে সমলয় করুন:** আপনার ঘড়ি ও ফোনের বিরক্ত করবেন না সেটিংস সিলেক্ট করতে সেট করুন।

ডিসপ্লে

স্ক্রীনের সেটিংস পরিবর্তন করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **ডিসপ্লে**-এ ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **ডিসপ্লে** দেখুন।

ব্যাটারি

ঘড়িটি ব্যবহার করার জন্য অবশিষ্ট ব্যাটারি পাওয়ার এবং সময় চেক করুন। ব্যাটারি কম থাকলে ব্যাটারি খরচ কমাতে পাওয়ার সেভিং মোড চালু করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **ব্যাটারি** ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **ব্যাটারি** দেখুন।

বাটন ও জেশচার

বাটন বা অঙ্গভঙ্গি ফিচারটি চালু করুন এবং সেটিংস কনফিগার করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **বাটন ও জেশচার** ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **বাটন ও জেশচার** দেখুন।

Health

ব্যায়াম এবং ফিটনেস সম্পর্কিত বিভিন্ন সেটিংস কনফিগার করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **Health**-এ ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **Health** দেখুন।

Wallet

Samsung Wallet-এ বিভিন্ন সুবিধাজনক ফিচার ব্যবহার করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **Wallet**-এ ট্যাপ করুন।



অঞ্চল বা সংযুক্ত ফোনের উপর নির্ভর করে এই ফিচারটি সুলভ নাও হতে পারে।

নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা

আপনার ডাক্তারি তথ্য এবং জরুরি কন্টাক্ট ব্যবস্থাপনা করুন। আপনি যখন জরুরী অবস্থায় থাকেন তখন আপনি একটি SOS অনুরোধ করতেও সেট করতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য অ্যাপ্লিকেশন এবং ফিচারগুলিতে **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা** বা **একটি SOS মেসেজ পাঠানো** দেখুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **নিরাপত্তা ও জরুরি অবস্থা** ট্যাপ করুন।

অ্যাকাউন্ট ও ব্যাকআপ

আপনার সংযুক্ত ফোনে আপনার Samsung বা Google অ্যাকাউন্ট নিবন্ধন করার পরে আপনি ঘড়ির বিভিন্ন ফিচার ব্যবহার করতে পারেন এবং সেগুলি আপনার ঘড়িতে যুক্ত করতে পারেন। আপনি নিয়মিত আপনার সংযুক্ত ফোনে Smart Switch-এর সাহায্যে আপনার ঘড়ির ডেটা এবং ফাইলগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে ব্যাক আপ নিতে পারেন এবং ব্যাকআপটি Samsung Cloud-এ সংরক্ষণ করতে পারেন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **অ্যাকাউন্ট ও ব্যাকআপ**-এ ট্যাপ করুন।



- পর্যায়ক্রমে পর্যায়ক্রমে ব্যাক আপ নেওয়া ঘড়ির ডেটা এবং ফাইলগুলিকে Samsung Cloud-এ সংরক্ষণ করুন, যাতে অনিচ্ছাকৃত ফ্যাক্টরি ডেটা রিসেটের কারণে ডেটা এবং ফাইলগুলি ক্ষতিগ্রস্ত বা হারিয়ে গেলে আপনি সেগুলি পুনরুদ্ধার করতে পারেন।
- আপনার ঘড়ি যদি আপনার ফোনের সাথে সংযুক্ত থাকে, আপনার ফোনে 30%-এর বেশি ব্যাটারি থাকে এবং স্ক্রীন বন্ধ থাকে তবে আপনার ঘড়ির তথ্য 1 AM থেকে 5 AM-এর মধ্যে স্বয়ংক্রিয়ভাবে ব্যাক আপ নেওয়া হবে।
- অ্যাকাউন্ট:** আপনার সংযুক্ত ফোনে আপনার Samsung বা Google অ্যাকাউন্ট নিবন্ধন করুন এবং এটি আপনার ঘড়িতে যুক্ত করুন। আরো তথ্যের জন্য **আপনার ঘড়িতে অ্যাকাউন্টগুলি যুক্ত করা হচ্ছে** দেখুন।
- ব্যাকআপ:** আপনার সংযুক্ত ফোনে স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার তথ্যের ব্যাক আপ নিন এবং Samsung Cloud-এ ব্যাকআপ সংরক্ষণ করতে এটি চালু করতে **ব্যাকআপ Samsung Cloud-এ সংরক্ষণ করুন** সুইচটি ট্যাপ করুন।

উচ্চতর ফিচারসমূহ

উচ্চতর ফিচারগুলি চালু করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **উচ্চতর ফিচারসমূহ**-এ ট্যাপ করুন। তালিকাভুক্ত ফিচারগুলির পাশে থাকা অন্যান্য ফিচার সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **উচ্চতর ফিচারসমূহ** দেখুন।

- **দূরবর্তী সংযোগ:** ডিভাইসগুলির মধ্যে একটি Bluetooth সংযোগ অনুপলব্ধ থাকলে Wi-Fi নেটওয়ার্কের সাথে আপনার ফোনে দূরবর্তীভাবে সংযোগ করতে ঘড়ি সেট করুন।

ডিভাইস কেয়ার

ডিভাইসের কেয়ার ফিচারটি আপনার ঘড়ির ব্যাটারি, স্টোরেজ এবং মেমোরির স্ট্যাটাসের একটি ওভারভিউ সরবরাহ করে। আপনি আপনার ঘড়িও চেক করতে পারেন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **ডিভাইস কেয়ার** ট্যাপ করুন। তালিকাভুক্ত ফিচারগুলির পাশে থাকা অন্যান্য ফিচার সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **ডিভাইস কেয়ার** দেখুন।

- **ডায়াগনস্টিকস:** Samsung Members ব্যবহার করে আপনার ঘড়ি চেক করুন।

অ্যাপ

ঘড়ির অ্যাপটির জন্য সেটিংস কনফিগার করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **অ্যাপ**-এ ট্যাপ করুন। তালিকাভুক্ত ফিচারগুলির পাশে থাকা অন্যান্য ফিচার সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা **অ্যাপ** দেখুন।

- **অ্যাপ সেটিংস:** ঘড়ির কিছু অ্যাপের জন্য বিস্তারিত সেটিংস পরিবর্তন করুন।

কন্টেন্ট ব্যবস্থাপনা করুন

আপনার ফোন থেকে আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত অডিও ফাইলগুলি বা চিত্রগুলি সিলেক্ট করুন বা সেগুলি আপনার ঘড়িতে স্থানান্তর করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **কন্টেন্ট ব্যবস্থাপনা করুন**-এ ট্যাপ করুন।

• সঙ্গীত

- **ঘড়িতে ট্র্যাক:** বিভাগ অনুসারে আপনার ঘড়ির অডিও ফাইলগুলি চেক এবং পরিচালনা করুন। আরো তথ্যের জন্য [আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত অডিও ফাইলগুলি পরিচালনা করা](#) দেখুন।
- **স্বয়ংক্রিয় সমলয়:** ঘড়ির সাথে প্রতি ছয় ঘন্টা অন্তর **সমলয় করার জন্য প্লে-লিস্ট** হিসাবে নির্বাচিত প্লে-লিস্টগুলিতে যুক্ত অডিও ফাইলগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে সিলেক্ট করতে ফোনটি সেট করুন।
- **সমলয় করার জন্য প্লে-লিস্ট:** ঘড়ির সাথে সিলেক্ট করতে একটি প্লে-লিস্ট নির্বাচন করুন।



আপনার ফোনে Samsung Music অ্যাপটি ইনস্টল থাকলে এবং আপনি **স্বয়ংক্রিয় সমলয়** ফিচারটি চালু করলে তবেই এই ফিচারটি প্রদর্শিত হয়।

• গ্যালারি

- **ঘড়িতে ছবি:** বিভাগ অনুসারে আপনার ঘড়িতে চিত্রগুলি পরীক্ষা ও পরিচালনা করুন। আরো তথ্যের জন্য [আপনার ঘড়িতে সংরক্ষিত ছবিগুলি পরিচালনা করা](#) দেখুন।
- **অ্যালবামগুলো অটো সমলয় করুন:** ঘড়ির সাথে **অ্যালবামগুলো থেকে সমলয়** হিসাবে নির্বাচিত অ্যালবামগুলিতে যুক্ত হওয়া চিত্রগুলি স্বয়ংক্রিয়ভাবে সিলেক্ট করতে ফোনটি সেট করুন।
- **অ্যালবামগুলো থেকে সমলয়:** ঘড়ির সাথে স্বয়ংক্রিয়ভাবে সিলেক্ট করতে একটি অ্যালবাম নির্বাচন করুন।
- **ছবির সীমা অটো সমলয় করুন:** স্বতঃ সিলেক্টের সময় পার্থক্য যাবে এমন চিত্রগুলির সর্বাধিক সংখ্যা সেট করুন।



আপনি যখন **অ্যালবামগুলো অটো সমলয় করুন** ফিচারটি চালু করেন তখন **অ্যালবামগুলো থেকে সমলয়** এবং **ছবির সীমা অটো সমলয় করুন** উপস্থিত হতে পারে।

- **সমলয় করতে গল্প নির্বাচন করুন:** ঘড়ির সাথে সিলেক্ট করতে আপনার ফোনে সংরক্ষিত একটি স্টোরি নির্বাচন করুন।
- **সর্বসাম্প্রতিক গল্প অটো সমলয় করুন:** ঘড়ির সাথে আপনার সাম্প্রতিকতম গল্পটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে সিলেক্ট করতে ফোনটি সেট করুন।



আপনার ঘড়ি এবং ফোনের মধ্যে ফাইল সিলেক্ট কেবল তখনই ঘটতে পারে যখন আপনার ঘড়িতে 15%-এরও বেশি ব্যাটারি পাওয়ার অবশিষ্ট থাকে এবং যখন আপনার ঘড়িতে পাওয়ার সাত্রয় মোড বন্ধ থাকে।

সাধারণ

আপনার ঘড়ির সাধারণ সেটিংস কাস্টোমাইজ করুন। আপনি আপনার ঘড়িটিকে একটি নতুন ফোনে সংযোগ করতে বা ঘড়িটি পুনরায় সেট করতে পারেন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **সাধারণ**-এ ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা [সাধারণ](#) দেখুন।

অ্যাক্সেসিবিলিটি

ঘড়িতে অ্যাক্সেসিবিলিটি উন্নত করতে বিভিন্ন সেটিংস কনফিগার করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **অ্যাক্সেসিবিলিটি**-এ ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা [অ্যাক্সেসিবিলিটি](#) দেখুন।

ঘড়ির সফটওয়্যার আপডেট

ফার্মওয়্যার ওভার-দ্য-এয়ার (FOTA) পরিষেবার মাধ্যমে আপনার ঘড়ির সফটওয়্যার আপডেট করুন। আপনি আপডেট সেটিংস পরিবর্তন করতে পারেন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **ঘড়ির সফটওয়্যার আপডেট**-এ ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য [সফটওয়্যার আপডেট](#) দেখুন।

ঘড়ি পরিচিতি

ঘড়ির অতিরিক্ত তথ্য অ্যাক্সেস করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **ঘড়ির সেটিংস** → **ঘড়ি পরিচিতি**-এ ট্যাপ করুন। আরো তথ্যের জন্য অ্যাপ এবং ফিচারগুলিতে থাকা [ঘড়ি পরিচিতি](#) দেখুন।

আমার ঘড়ি খুঁজুন

আপনি আপনার ঘড়ি স্থানচ্যুত করলে, এটি খুঁজে পেতে আপনি Galaxy Wearable অ্যাপ, SmartThings অ্যাপের SmartThings Find ফিচার বা সংযুক্ত ফোনে ইনস্টল থাকা Samsung Find অ্যাপ ব্যবহার করতে পারেন।



- SmartThings Find ফিচার ও Samsung Find অ্যাপের জন্য সমর্থন সংযুক্ত ফোনের সফটওয়্যার সংস্করণের উপর নির্ভর করে ভিন্ন হতে পারে।
- সংযুক্ত ফোনে SmartThings Find ফিচার বা Samsung Find অ্যাপে সেই ফিচারগুলি থাকলে আপনার ঘড়ি খুঁজতে স্ক্রীনটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে সুইচ করতে পারে। SmartThings Find ফিচার এবং Samsung Find অ্যাপ উভয়ই সমর্থিত হলে, Samsung Find অ্যাপ খোলা হবে।

Galaxy Wearable অ্যাপের সাহায্যে অনুসন্ধান করা হচ্ছে

1 ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **আমার ঘড়ি খুঁজুন**-এ ট্যাপ করুন।

2 **শুরু**-এ ট্যাপ করুন।

ঘড়ি একটি শব্দ করবে এবং ভাইব্রেট হবে এর স্ক্রীনটি চালু হবে।

শব্দ করা এবং কম্পন বন্ধ করতে, ঘড়ির বড় বৃত্তের বাইরে বরাহাস্ত সতর্কতা আইকনটি (ⓧ) টেনে আনুন। বিকল্পভাবে, বেজেল ব্যবহার করুন। ফোনে **থামুন** ট্যাপ করেও আপনি এটি বন্ধ করতে পারেন।

ঘড়ি দূরবর্তীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা

আপনার ঘড়ি হারিয়ে গেলে বা চুরি হয়ে গেলে, ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে **আমার ঘড়ি খুঁজুন** ট্যাপ করুন, **নিরাপত্তা সেট করুন** ট্যাপ করুন এবং তারপর আপনার ঘড়ি রিমোটলি নিয়ন্ত্রণ করুন।

- **ঘড়ি লক করুন:** অননুমোদিত অ্যাক্সেস রোধ করতে দূরবর্তীভাবে ঘড়ি লক করুন। Bluetooth বা রিমোট সংযোগের মাধ্যমে আপনার ফোনটি আপনার ঘড়ির সাথে সংযুক্ত থাকলে এই ফিচারটি ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনার ঘড়ি লক হয়ে গেলে, একটি পূর্বনির্ধারিত PIN এন্টার করে ম্যানুয়ালি এটি আনলক করুন বা স্বয়ংক্রিয়ভাবে আনলক করতে আবার Bluetooth-এর মাধ্যমে ঘড়িটি আপনার ফোনে সংযুক্ত করুন।
- **ঘড়ি রিসেট করুন:** আপনার ঘড়িতে সঞ্চিত সমস্ত তথ্য মুছে ফেলা হয়েছে। ঘড়িটি রিসেট করার পরে আপনি তথ্য পুনরুদ্ধার করতে বা আমার ঘড়ি খুঁজুন ফিচারটি ব্যবহার করতে পারবেন না। যাইহোক, Samsung Cloud-এ রিসেট লভ্য হওয়ার আগে আপনার ঘড়ি এবং ফোন সংযুক্ত থাকার সময় ব্যাক আপ নেয় এবং তথ্য সংরক্ষণ করে।

SmartThings অ্যাপ বা Samsung Find অ্যাপ থেকে SmartThings Find ফিচারের সাহায্যে অনুসন্ধান করা হচ্ছে

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে, **আমার ঘড়ি খুঁজুন**-এ ট্যাপ করুন।

SmartThings অ্যাপের মাধ্যমে সুলভ SmartThings Find স্ক্রীনটি উপস্থিত হবে বা ফোনে Samsung Find অ্যাপ খোলা হবে এবং আপনি তারপরে আপনার হারিয়ে যাওয়া ঘড়ির অবস্থান পরীক্ষা করতে সক্ষম হবেন। এছাড়াও, আপনি আপনার ঘড়ি থেকে নির্গত শব্দটি অনুসরণ করে এটি সন্ধান করতে পারেন।



Samsung Find অ্যাপ ব্যবহার করে আপনার ঘড়ি খুঁজতে, অফলাইনে ডিভাইসগুলি খোঁজার সাথে সম্পর্কিত Samsung Find-এর ফিচারগুলি অবশ্যই চালু করতে হবে।

দোকান

আপনার ঘড়িতে ব্যবহার করার জন্য অ্যাপ এবং ঘড়ির ফেসগুলি ডাউনলোড করুন।

ফোনের Galaxy Wearable স্ক্রীনে **দোকান**-এ ট্যাপ করুন।

ব্যবহারের বিজ্ঞপ্তি

ডিভাইসটি ব্যবহারের জন্য সতর্কতা

নিরাপদ এবং সঠিক ব্যবহার নিশ্চিত করতে ডিভাইসটি ব্যবহার করার সময় অনুগ্রহ করে এই গাইডটি পড়ুন।

- বর্ণনাগুলো ডিভাইসের ডিফল্ট সেটিংসের উপর ভিত্তি করে।
- অঞ্চল, পরিষেবা প্রদানকারী, মডেল স্পেসিফিকেশন, বা ডিভাইসের সফটওয়্যারের উপর নির্ভর করে আপনার ডিভাইসে কিছু বিষয়বস্তু ভিন্ন হতে পারে।
- কিছু অ্যাপ্লিকেশন বা ফিচার ব্যবহার করার সময় ডিভাইসটিকে Wi-Fi নেটওয়ার্কের সাথে সংযুক্ত করার প্রয়োজন হতে পারে।
- যে সমস্ত বিষয়বস্তুর (উচ্চ মানের বিষয়বস্তু) জন্য অনেক বেশি CPU ও মেমোরি ব্যবহারের প্রয়োজন সেগুলো ডিভাইসের সামগ্রিক পারফরমেন্সকে প্রভাবিত করবে। বিষয়বস্তুর সঙ্গে সংযুক্ত অ্যাপগুলো ডিভাইসের স্পেসিফিকেশন এবং কোন পরিবেশে ব্যবহার করা হচ্ছে তার উপর নির্ভর করে কাজ নাও করতে পারে।
- Samsung ছাড়া অন্যান্য প্রদানকারীদের প্রদত্ত অ্যাপের কারণে পারফরমেন্সের সমস্যা হলে তার জন্য Samsung দায়ী নয়।
- সম্পাদিত রেজিস্ট্রি বা মডিফাই করা অপারেটিং সিস্টেম সফটওয়্যারের কারণে পারফরমেন্সের সমস্যা বা অসঙ্গতির জন্য Samsung দায়ী নয়। অপারেটিং সিস্টেম কাস্টমাইজ করার চেষ্টার কারণে ডিভাইস বা অ্যাপ ঠিকমতো কাজ নাও করতে পারে।
- এই ডিভাইসের সাথে প্রদান করা সফটওয়্যার, ওয়ালপেপার, ছবি, এবং অন্যান্য মিডিয়া সীমিত ব্যবহারের জন্য লাইসেন্সকৃত। ব্যবসায়িক বা অন্য উদ্দেশ্যে এই উপাদানগুলি এক্সট্রাক্ট করা এবং ব্যবহার করা কপিরাইট আইনের লঙ্ঘন বলে বিবেচিত হবে। মিডিয়ার আইন বহির্ভূত ব্যবহারের জন্য ব্যবহারকারী সম্পূর্ণ রূপে দায়বদ্ধ থাকবেন।
- যে সব ডিফল্ট অ্যাপ ডিভাইসের সাথে আসে তা আপডেট সাপেক্ষ এবং অগ্রিম নোটিস ছাড়াও তা সমর্থন নাও করতে পারে।
- এই ডিভাইসের অপারেটিং সিস্টেমটি Galaxy Watch-এর কিছু পূর্ববর্তী সিরিজের থেকে আলাদা, এবং সামঞ্জস্যতা সমস্যার কারণে আপনি পূর্বে কেনা কন্টেন্ট ব্যবহার করতে পারবেন না।

- অঞ্চলটির উপর নির্ভর করে যডেল স্পেসিফিকেশন এবং সমর্থিত পরিষেবাগুলি পৃথক হতে পারে।
- ডিভাইসের অপারেটিং সিস্টেম পরিবর্তন করলে বা অননুমোদিত উৎস থেকে সফটওয়্যার ইনস্টল করলে তা ডিভাইসের ত্রুটি এবং ডাটা ক্ষয় বা ক্ষতি হওয়ার কারণ হতে পারে। এই কাজগুলি আপনার Samsung লাইসেন্স চুক্তি লঙ্ঘন করে এবং আপনার ওয়ারেন্টি বাতিল করে দেয়।
- আপনি আপনার ঘড়ির সাথে যে ফোনটি সংযোগ করেন সেটির নির্মাতা ও যডেলের উপর নির্ভর করে কিছু ফিচার এই সহায়িকাতে বর্ণিত হিসাবে কাজ নাও করতে পারে।
- আপনি পার্শ্ববর্তী পরিবেশের উপর ভিত্তি করে স্বয়ংক্রিয়ভাবে বৈপরীত্য পরিসীমা সামঞ্জস্য করে শক্তিশালী বহিরঙ্গন সূর্যালোকেও স্ক্রীনটি স্পষ্টভাবে দেখতে পারেন। পণ্যটির প্রকৃতির কারণে, দীর্ঘ সময়ের জন্য নির্দিষ্ট গ্রাফিক্স প্রদর্শনের ফলে এর ফলস্বরূপ (স্ক্রীন বার্ন-ইন) বা ঘোষ্টিং হতে পারে।
 - দীর্ঘ সময়ের জন্য আংশিক বা কিছুটাতে নির্দিষ্ট গ্রাফিক্স ব্যবহার না করার পরামর্শ দেওয়া হয় এবং ডিভাইস ব্যবহার না করার সময় স্ক্রীন বন্ধ করে দিন।
 - আপনি যখন স্ক্রীনটি ব্যবহার করছেন না তখন আপনি এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ করতে সেট করতে পারেন। ঘড়ির অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **ডিসপ্লে** → **স্ক্রীন টাইমআউট**-এ ট্যাপ করুন এবং তারপরে স্ক্রীনটি বন্ধ করার আগে আপনি ডিভাইসটি কতক্ষণ অপেক্ষা করতে চান তা নির্বাচন করুন।
 - স্ক্রীনটি পার্শ্ববর্তী পরিবেশের ভিত্তিতে স্বয়ংক্রিয়ভাবে এর উজ্জ্বলতা সামঞ্জস্য করতে ঘড়ির অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **ডিসপ্লে**-এ ট্যাপ করুন এবং তারপরে এটি চালু করতে **অভিযোজক উজ্জ্বলতা** সুইচটি ট্যাপ করুন।
- অঞ্চল বা যডেলের উপর নির্ভর করে, কিছু ডিভাইস ফেডারেল কমিউনিকেশন কমিশনের (FCC) অনুমোদন পাওয়া আবশ্যিক।
 যদি আপনার ডিভাইসটি FCC দ্বারা অনুমোদিত হয় তবে আপনি ডিভাইসের FCC আইডিটি দেখতে পারেন। FCC আইডি অ্যাক্সেস করতে, ঘড়ির অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → **ঘড়ি পরিচিতি** → **স্ট্যাটাস সম্পর্কে তথ্য**-এ ট্যাপ করুন। যদি আপনার ডিভাইসে একটি FCC আইডি না থাকে, এর মানে হল যে ডিভাইসটিকে ইউএস বা এর অঞ্চলগুলিতে বিক্রির জন্য অনুমোদন দেওয়া হয়নি এবং শুধুমাত্র মালিকের ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য ইউএস-এ আনা হয়ে থাকতে পারে।
- আপনার ডিভাইসে ম্যাগনেট রয়েছে। এটি ক্রেডিট কার্ড, ইমপ্লান্ট করা মেডিকেল ডিভাইস এবং চুম্বক দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে এমন অন্যান্য ডিভাইসগুলি থেকে দূরে রাখুন। মেডিকেল ডিভাইসগুলির ক্ষেত্রে, আপনার ডিভাইসটিকে 15 cm দূরে রাখুন। আপনার যদি মেডিকেল ডিভাইসে কোনো প্রতিবন্ধক মনে হয় আপনার ডিভাইস ব্যবহার করা বন্ধ করুন এবং আপনার চিকিৎসক বা আপনার মেডিকেল ডিভাইস প্রস্তুতকারকের সাথে পরামর্শ করুন।

নির্দেশমূলক আইকনসমূহ

-  **সতর্কীকরণ:** এমন পরিস্থিতি যা আপনার বা অন্যের আঘাতের কারণ হতে পারে
-  **সতর্কতা:** এমন পরিস্থিতি যা আপনার ডিভাইসের বা অন্য সরঞ্জামের ক্ষতির কারণ হতে পারে
-  **বিজ্ঞপ্তি:** নোট, ব্যবহারের পরামর্শ বা অতিরিক্ত তথ্য

প্যাকেজ কনটেন্ট এবং আনুষঙ্গিকগুলিতে নোট

প্যাকেজের বিষয়বস্তুর জন্য দ্রুত শুরুর নির্দেশিকা দেখুন।

- ঘড়ি এবং কোনও লভ্য আনুষঙ্গিকগুলির সাথে সরবরাহিত আইটেমগুলি অঞ্চল বা ক্যারিয়ারের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে।
- সরবরাহকৃত আইটেমগুলি শুধুমাত্র এই ডিভাইসের জন্য তৈরি করা এবং অন্য ডিভাইসের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ নাও হতে পারে।
- অ্যাপিয়ারেন্স এবং স্পেসিফিকেশন কোন পূর্ব বিজ্ঞপ্তি ছাড়াই পরিবর্তিত হতে পারে।
- আপনি আপনার স্থানীয় Samsung খুচরা বিক্রেতার কাছ থেকে অতিরিক্ত অ্যাক্সেসরিজ কিনতে পারেন। সেগুলি কেনার আগে ঘড়ির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- ঘড়ি ব্যতীত কিছু সরবরাহিত আইটেম এবং অ্যাক্সেসরিজগুলিতে একই পানি এবং ধূলিকণা-প্রতিরোধের শংসাপত্র নাও থাকতে পারে।
- Samsung অনুমোদিত অ্যাক্সেসরিজ কিনুন। অননুমোদিত অ্যাক্সেসরিজ ব্যবহার করলে তা কর্মক্ষমতা সংক্রান্ত সমস্যা এবং ত্রুটির কারণ হতে পারে যা ওয়ারেন্টির আওতায় পরে না।
- সমস্ত অ্যাক্সেসরিজের সহজলভ্যতা পরিবর্তন সাপেক্ষ যা সম্পূর্ণভাবে নির্মাণকারী সংস্থাগুলির উপর নির্ভর করে। লভ্য অ্যাক্সেসরিজের সম্বন্ধে তথ্যের জন্য Samsung এর ওয়েবসাইট দেখুন।

ডিভাইসের পানি এবং ধুলো প্রতিরোধের বজায় রাখা

- এই ডিভাইসটি পানি এবং ধুলো প্রতিরোধী, এবং নিম্নলিখিত আন্তর্জাতিক স্ট্যান্ডার্ড পূরণ করে
 - 5ATM পানি প্রতিরোধের শ্রেণীবিন্যাস সার্টিফিকেশন: ISO 22810:2010-এর প্রয়োজনীয়তা মেটাতে ডিভাইসটিকে 50 m পরিষ্কার পানিতে 10 মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রেখে পরীক্ষা করা হয়েছিল, এটিকে কোনো নড়াচড়া ছাড়াই রেখে দেওয়া হয়েছিল।
 - IPX8 পানি প্রতিরোধের শ্রেণীবিন্যাস সার্টিফিকেশন: IEC 60529 এর প্রয়োজনীয়তা মেটাতে ডিভাইসটিকে 1.5 m পরিষ্কার পানিতে 30 মিনিটের জন্য ডুবিয়ে রেখে পরীক্ষা করা হয়েছিল, এটিকে কোনো নড়াচড়া ছাড়াই রেখে দেওয়া হয়েছিল।
 - IP6X ধুলো প্রতিরোধের শ্রেণীবিন্যাস সার্টিফিকেশন: IEC 60529-এর প্রয়োজনীয়তা পূরণের জন্য পরীক্ষা করা হয়েছিল।
- আপনি যখন অনুশীলন করছেন, আপনার হাত ধোয়া বা বৃষ্টির দিনে এই ডিভাইসটি ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনি যখন কোনও পুল বা সমুদ্রে সাঁতার কাটছেন যেখানে পানির স্তর গভীর নয় তখন আপনি এই ডিভাইসটি ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার Galaxy ডিভাইসের জলের প্রতিরোধের স্থায়ী নয় এবং ব্যবহারের পরিবেশ বা অবস্থার উপর নির্ভর করে স্বাভাবিক পরিধান ও টিয়ার কারণে সময়ের সাথে সাথে হ্রাস পেতে পারে। আপনার Galaxy ডিভাইসের পানি প্রতিরোধের পরীক্ষা বছরে একবার Samsung পরিষেবা কেন্দ্র বা অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রে পরীক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- আপনার ডিভাইসের পানি এবং ধুলো প্রতিরোধ বজায় রাখতে আপনাকে অবশ্যই নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করতে হবে।
 - সাঁতার কাটার পরে, এবং পুলের পানি বা সমুদ্রের পানি শুকিয়ে যাওয়ার আগে, পরিষ্কার পানি দিয়ে ডিভাইসটি ধুয়ে ফেলুন এবং এটির পানি প্রতিরোধের বজায় রাখার জন্য একটি নরম, পরিষ্কার কাপড় দিয়ে এটি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে শুকিয়ে নিন। সুইমিং পুলের পানিতে জীবাণুনাশক বা সমুদ্রের পানিতে লবণ দ্বারা পানি প্রতিরোধের প্রভাব পড়তে পারে।
 - যদি ডিভাইসটি পরিষ্কার পানি ব্যতীত অন্য তরল দিয়ে ভিজ়ে যায়, যেমন কফি, পানীয়, সাবান পানি, তেল, সুগন্ধি, সানস্ক্রিন, হ্যান্ড স্যানিটাইজার, বা প্রসাধনীর যতো রাসায়নিক পণ্য, ডিভাইসটি পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং এর পানি প্রতিরোধের বজায় রাখার জন্য একটি নরম, পরিষ্কার কাপড় দিয়ে এটি পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে শুকিয়ে নিন।

- পানির নীচে নিমজ্জিত থাকবেন না, স্নরকেলিং, ডাইভিং বা স্কুবা ডাইভিং-এ যাবেন না, বা ওয়াটার-স্কিইং বা সার্কিংয়ের যতো ওয়াটার স্পোর্টস খেলবেন না এবং আপনার ডিভাইসটি পরার সময় দ্রুত-চলমান পানিতে সাঁতার কাটবেন না, যেমন নদী। এছাড়াও, এটি উচ্চ চাপ পরিষ্কার মেশিন বা অনুরূপ জিনিস প্রকাশ করবেন না। এর ফলে পানির চাপের একটি নাটকীয় বৃদ্ধি হবে যা আমাদের সংস্থার দ্বারা গ্যারান্টিযুক্ত পানি প্রতিরোধের পরিবর্তন ঘটাতে পারে।
- ডিভাইসটি আঘাত বা ক্ষতিগ্রস্ত হলে, এটি পানি এবং ধুলো প্রতিরোধ এর ক্ষতি পারে।
- সঠিক নির্দেশিকা ছাড়া আপনার ডিভাইসটি বিচ্ছিন্ন করবেন না।
- আপনি যদি এমন একটি মেশিন দিয়ে আপনার ডিভাইসটি শুকিয়ে যান যা হেয়ার ড্রায়ারের যতো গরম বাতাস দেয়, বা যদি আপনি আপনার ডিভাইসটি একটি সাউনার যতো গরম পরিবেশে ব্যবহার করেন তবে বায়ু বা পানির তাপমাত্রার নাটকীয় পরিবর্তন থেকে পানি প্রতিরোধের ক্ষতি হতে পারে।

অতিমাত্রায় গরম হওয়ার বিষয়ে সতর্কতা

ডিভাইসটি ব্যবহার করার সময় অতিরিক্ত গরম হওয়ার কারণে আপনি যদি অস্বস্তি বোধ করেন তবে অবিলম্বে এটি ব্যবহার বন্ধ করুন এবং এটি আপনার কব্জি থেকে সরিয়ে ফেলুন।

- ডিভাইসের ক্রটি, ত্বকের অস্বস্তি বা ক্ষতি এবং ব্যাটারি ড্রেইনের যতো সমস্যা এড়াতে একটি নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় পৌঁছালে ডিভাইসে একটি সতর্কতা উপস্থিত হবে। প্রাথমিক সতর্কতা প্রদর্শিত হলে, ডিভাইসটি একটি নির্দিষ্ট তাপমাত্রায় শীতল না হওয়া পর্যন্ত ডিভাইসের ফিচারগুলি বন্ধ থাকবে।
- যদি ডিভাইসের তাপমাত্রা ক্রমাগত বাড়তে থাকে, তবে দ্বিতীয় সতর্কতা উপস্থিত হবে। এই সময়ে, ডিভাইসটি পাওয়ার বন্ধ হয়ে যাবে। ডিভাইসটির তাপমাত্রা প্রস্তাবিত অপারেটিং তাপমাত্রা সীমার মধ্যে না হওয়া পর্যন্ত ডিভাইসটি ব্যবহার করবেন না।



প্রস্তাবিত অপারেটিং তাপমাত্রা পরিসীমা

ডিভাইসের প্রস্তাবিত অপারেটিং তাপমাত্রা 0 °C থেকে 35 °C-এর মধ্যে। প্রস্তাবিত তাপমাত্রা পরিসরের বাইরে ডিভাইসটি ব্যবহার করা ডিভাইসের ক্ষতি করতে পারে বা ব্যাটারির জীবনকাল হ্রাস করতে পারে।

ঘড়ি পরিষ্কার করা এবং পরিচালনা করা

আপনার ঘড়িটি সঠিকভাবে কাজ করে এবং এর চেহারা বজায় রাখে তা নিশ্চিত করতে এই পয়েন্টগুলি অনুসরণ করুন। এটি করতে না পারলে ঘড়ির ক্ষতি হতে এবং ত্বকে জ্বালা হতে পারে।

- ঘড়ি বন্ধ করুন এবং ব্যান্ডটি পরিষ্কার করার আগে সরিয়ে ফেলুন।
- ডিভাইসটিকে ধুলো, ঘাম, কালি, তেল এবং প্রসাধনী, অ্যান্টিবায়োটেরিয়াল স্প্রে, হ্যান্ড ক্লিনার, ডিটারজেন্ট এবং কীটনাশকের মত রাসায়নিক পণ্য থেকে দূরে রাখুন। ঘড়ির বহিরাগত এবং অভ্যন্তরীণ অংশগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে বা এর ফলাফল খারাপ হতে পারে। আপনার ঘড়ি পূর্বে উল্লিখিত যে কোনও পদার্থের সংস্পর্শে আসলে এটি পরিষ্কার করার জন্য একটি লিন্ট-যুক্ত, নরম কাপড় ব্যবহার করুন।
- আপনার ঘড়ি পরিষ্কার করার সময় সাবান, ক্লিনিং এজেন্ট, ক্ষয়কারী উপকরণ এবং কমপ্রেসড এয়ার ব্যবহার করবেন না এবং আন্ট্রাসোনিক ওয়েভ বা বাহ্যিক তাপীয় উৎসগুলি ব্যবহার করে এটি পরিষ্কার করবেন না। এরকম করার ফলে ঘড়ি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। ঘড়িতে থেকে যাওয়া সাবান, ডিটারজেন্টস হ্যান্ড স্যানিটাইজার বা ক্লিনিং এজেন্টগুলির কারণে ত্বকের জ্বালা হতে পারে।
- আপনি যখন সানব্লক, লোশন বা তেল অপসারণ করেন, তখন একটি সাবান-যুক্ত ডিটারজেন্ট ব্যবহার করুন, তারপরে আপনার ঘড়িটি ভালভাবে ধুয়ে শুকিয়ে নিন।
- হাইব্রিড ব্যান্ডটি পানি-প্রতিরোধী নয়। হাইব্রিড ব্যান্ডটি ব্যবহার করার সময় সাঁতার কাটা বা স্নান করবেন না।
- হাইব্রিড ব্যান্ডটি চামড়ার উপাদানগুলির ফিচারগুলির কারণে ঘড়ির সাথে সংযোগ স্থাপন করে যেখানে এটি স্কুইকিং শব্দ তৈরি করতে পারে। এটি স্বাভাবিক এবং আপনি সংযোগের পয়েন্টে ব্যান্ডে চামড়া যত্ন নেয় এমন পণ্য প্রয়োগ করে এই সমস্যাটির সমাধান করতে পারেন।
- ঘড়ির হাইব্রিড ব্যান্ডকে রাসায়নিক, সরাসরি সূর্যের আলো, গরম বা আর্দ্র পরিবেশ বা পানির সংস্পর্শে আনা এড়িয়ে চলুন। আপনি এটি করলে চামড়ার উপকরণের রঙ এবং আকারটি পরিবর্তিত হতে পারে। চামড়ার ব্যান্ডটি ভিজে গেলে তা সঙ্গে সঙ্গে নরম, লিন্ট-যুক্ত কাপড় দিয়ে মুছুন এবং ভাল বায়ুচলাচল হয় এবং ছায়াযুক্ত জায়গায় শুকোতে দিন।
- আপনার হাইব্রিড ব্যান্ডটিতে দাগ পড়লে, এটি একটি নরম, লিন্ট-যুক্ত কাপড় দিয়ে মুছুন। প্রয়োজনে পরিষ্কার পানিতে একটি কাপড় সাহায্য ভিজিয়ে নিন।



সরবরাহ করা ব্যান্ড অঞ্চল বা মডেলের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হতে পারে। সেই অনুযায়ী আপনার ব্যান্ডটি সঠিকভাবে পরিষ্কার করতে এবং ঠিকভাবে রাখতে ভুলবেন না।

আপনার ঘড়ির কোনও উপাদানের সাথে অ্যালার্জি হলে সাবধানতা অবলম্বন করুন

- স্কিন টক্সিসিটি টেস্ট এবং ঘড়ি ওয়্যারিং টেস্টের যতো ত্বকের সাথে সংযুক্ত থাকে এমন সমস্ত উপকরণের পরীক্ষা সহ Samsung আভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক শংসাপত্র কর্তৃপক্ষের মাধ্যমে ঘড়িতে পাওয়া অস্বাস্থ্যকর পদার্থের পরীক্ষা করেছে।
- ঘড়িতে নিকেল থাকে। আপনার ত্বক যদি অতি সংবেদনশীল হয় বা আপনার যদি ঘড়িতে পাওয়া যায় এমন কোনও উপাদানের সাথে অ্যালার্জি থাকে তবে প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করুন।
 - **নিকেল:** ঘড়িতে অল্প পরিমাণে নিকেল রয়েছে, যা ইউরোপ REACH রেগুলেশন দ্বারা সীমিত রেফারেন্স পয়েন্টের মধ্যেই থাকে। আপনি ঘড়িতে থাকা নিকেলের সংস্পর্শে আসবেন না এবং ঘড়ি আন্তর্জাতিক সার্টিফায়েড টেস্টে উত্তীর্ণ হয়েছে। তবে, আপনি যদি নিকেলের প্রতি সংবেদনশীল হন তবে ঘড়ি ব্যবহারের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।
- একটি ঘড়ি তৈরি করতে উপকরণগুলি কেবলমাত্র হার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের গ্রাহক পণ্য সুরক্ষা কমিশনের (CPSC) স্ট্যান্ডার্ডগুলি, ইউরোপীয় দেশগুলির নিয়মকানুন এবং অন্যান্য আন্তর্জাতিক স্ট্যান্ডার্ডগুলি পালন করা হয়।
- Samsung কীভাবে রাসায়নিক পরিচালনা করে সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, Samsung ওয়েবসাইট দেখুন।

অ্যাপেন্ডিক্স

ট্রাবলশুটিং

কোনও Samsung সার্ভিস সেন্টার বা কোনও অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করার আগে, অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত সমাধানগুলি চেষ্টা করুন। কিছু পরিস্থিতি আপনার ঘড়িতে প্রযোজ্য নাও হতে পারে।

ডিভাইসটি ব্যবহার করার সময় আপনি যে সমস্যার মুখোমুখি হতে পারেন তা সমাধান করতে আপনি Samsung Members ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার ঘড়ি চালু হচ্ছে না

ব্যাটারিটি সম্পূর্ণভাবে ডিসচার্জ হয়ে গেলে, আপনার ঘড়ি চালু হবে না। ঘড়ি চালু করার আগে ব্যাটারিটি সম্পূর্ণরূপে চার্জ করুন।

টাচ স্ক্রীনটি ধীরে ধীরে বা অনুপযুক্তভাবে কাজ করে

- নিম্নলিখিত পরিস্থিতিতে টাচ স্ক্রীনটি সঠিকভাবে কাজ নাও করতে পারে:
 - আপনি যদি স্ক্রীনে একটি স্ক্রীন প্রটেক্টর বা ঐচ্ছিক আনুষঙ্গিক সংযুক্ত করেন
 - আপনি যদি গ্লাভস পরে থাকেন, যদি স্ক্রীন স্পর্শ করার সময় আপনার হাত পরিষ্কার না থাকে, বা আপনি যদি কোনও ধারালো বস্তু বা আপনার আঙুল দিয়ে স্ক্রীনটি ট্যাপ করেন
 - আর্দ্র পরিস্থিতিতে বা পানির সংস্পর্শে এলে
- যে কোনও অস্থায়ী সফটওয়্যার সমস্যা দূর করতে আপনার ঘড়িটি পুনরায় চালু করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার ঘড়ির সফটওয়্যারটি সাম্প্রতিকতম সংস্করণে আপডেট করা হয়েছে।
- যদি স্ক্রীন ফ্র্যাচ বা ক্ষতিগ্রস্ত হলে, কোনও Samsung সার্ভিস সেন্টার বা কোনও অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রে যান।

আপনার ঘড়ি আটকে যায় বা একটি সমস্যার সম্মুখীন হয়

নিম্নলিখিত সমাধানগুলি চেষ্টা করুন। সমস্যাটি এখনও সমাধান না হলে, একটি Samsung সার্ভিস সেন্টার বা একটি অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন।

ঘড়ি পুনরায় চালু করা

যদি আপনার ঘড়ি স্থির হয়ে যায় বা হ্যাং করে, তাহলে আপনাকে অ্যাপ বন্ধ করতে অথবা ঘড়ি বন্ধ করে পুনরায় চালু করতে হতে পারে।

ফোর্স রিস্টার্ট করা

আপনার ঘড়ি স্থির হয়ে গেলে এবং কাজ না করলে এটিকে আবার চালু করতে হোম বাটন এবং পিছনে বাটন একসাথে 7 সেকেন্ডের বেশি সময় টিপে ধরে রাখুন।

ঘড়ি রিসেট করা

উপরের পদ্ধতিগুলি আপনার সমস্যার সমাধান না করলে, ফ্যাক্টরি ডাটা রিসেট ব্যবস্থাপনা করুন।

অ্যাপস স্ক্রীনে, সেটিংস আইকন (⚙️) → সাধারণ → রিসেট করুন → রিসেট করুন-এ ট্যাপ করুন। বিকল্পভাবে, আপনার ফোনে Galaxy Wearable অ্যাপটি খুলুন এবং ঘড়ির সেটিংস → সাধারণ → রিসেট → রিসেট-এ ট্যাপ করুন। যদি ঘড়ি রিসেটের সময় আপনার ঘড়ি এবং ফোন সংযুক্ত না থাকে তবে আপনার ঘড়িতে সক্ষিত ডেটা মুছে যাবে।

অন্য একটি Bluetooth ডিভাইস আপনার ঘড়ি শনাক্ত করতে পারছে না

- ঘড়ির Bluetooth ফিচারটি চালু আছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার ঘড়ি রিসেট করে আবার চেষ্টা করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার ঘড়ি এবং অন্য Bluetooth ডিভাইসটি সর্বোচ্চ Bluetooth পরিসীমা (10 m) এর মধ্যে রয়েছে। ডিভাইসগুলি যে পরিবেশে ব্যবহৃত হয় তার উপর নির্ভর করে দূরত্বটি পৃথক হতে পারে।

উপরের টিপসগুলি সমস্যার সমাধান না করলে, একটি Samsung সার্ভিস সেন্টার বা একটি অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন।

একটি Bluetooth সংযোগ তৈরি করা হয়নি বা আপনার ঘড়ি ও ফোনটি সংযোগ বিচ্ছিন্ন হয়েছে

- উভয় ডিভাইসে Bluetooth ফিচারটি চালু আছে তা নিশ্চিত করুন।
- ডিভাইসের মধ্যে দেওয়াল বা বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের যতো কোনও প্রতিবন্ধকতা নেই তা নিশ্চিত করুন।
- Galaxy Wearable অ্যাপের সর্বশেষতম সংস্করণটি যে ফোনে ইনস্টল করা আছে তা নিশ্চিত করুন। যদি Galaxy Wearable অ্যাপটি সর্বশেষ সংস্করণ না হয় তবে Galaxy Wearable অ্যাপটি সর্বশেষ সংস্করণে আপডেট করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার ঘড়ি এবং অন্য Bluetooth ডিভাইসটি সর্বোচ্চ Bluetooth পরিসীমা (10 m) এর মধ্যে রয়েছে। ডিভাইসগুলি যে পরিবেশে ব্যবহৃত হয় তার উপর নির্ভর করে দূরত্বটি পৃথক হতে পারে।
- উভয় ডিভাইস পুনরায় চালু করুন এবং আবার ফোনে **Galaxy Wearable** অ্যাপটি খুলুন।

কল কানেক্ট হয় না

- আপনার ঘড়ি Bluetooth-এর মাধ্যমে একটি স্মার্টফোনের সাথে সংযুক্ত রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার ফোন সেলুলার নেটওয়ার্ক অ্যাক্সেস করেছে তা নিশ্চিত করুন।
- নিশ্চিত করুন যে ফোনে আপনি যে ফোন নম্বরটি ডায়াল করছেন তার জন্য আপনি কল বারিং সেট করেননি।
- নিশ্চিত করুন যে ফোনে আপনি ইনকামিং ফোন নম্বরটির জন্য কল বারিং সেট করেননি।
- কোন মোড চালু আছে কিনা তা চেক করুন। যদি কিছু মোড চালু থাকে তবে ইনকামিং কলগুলি নীরব হতে পারে এবং ইনকামিং কলগুলি গ্রহণ করার সময় স্ক্রীনটি চালু নাও হতে পারে।

অন্য কেউই আপনাকে কলে কথা বলতে শুনতে পায়না

- নিশ্চিত করুন যে আপনি অন্তর্নির্মিত হাইক্রোফোনটি ঢাকা দিচ্ছেন না।
- নিশ্চিত করুন যে হাইক্রোফোনটি আপনার মুখের কাছে রয়েছে।
- একটি Bluetooth হেডসেট ব্যবহার করার সময়, সেটি সঠিকভাবে সংযুক্ত হয়েছে কি না তা নিশ্চিত করুন।

একটি কলের সময় শব্দ প্রতিধ্বনি

ভলিউম যথাযথ করুন বা অন্য স্থানে যান।

ব্যাটারি সঠিকভাবে চার্জ হয় না (Samsung-অনুমোদিত চার্জারগুলির জন্য)

- আপনি ঘড়িটিকে ওয়্যারলেস চার্জারের সাথে সঠিকভাবে সংযুক্ত করেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- একটি Samsung সার্ভিস সেন্টার বা একটি অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রে যান এবং ব্যাটারিটি প্রতিস্থাপিত করুন। আরও ভাল পরিষেবা সমর্থনের জন্য আপনি যে চার্জার ও USB ক্যাবল ব্যবহার করছেন তা আনুন। যদি ওয়্যারলেস চার্জিং কাজ না করে তবে ওয়্যারলেস চার্জারটিও আনুন।

প্রথম ক্রয়ের থেকে এখন ব্যাটারিটি দ্রুত হ্রাস হয়

- আপনি খুব শীতল বা খুব গরম তাপমাত্রায় ঘড়ি বা ব্যাটারিটি বার করলে প্রয়োজনীয় চার্জ কমে যেতে পারে।
- আপনি কিছু অ্যাপ্লিকেশন ব্যবহার করলে ব্যাটারির ব্যবহার বাড়বে।
- ব্যাটারিটি উপভোগ্য এবং প্রয়োজনীয় চার্জ সময়ের সাথে কম হতে থাকবে।

আপনার ঘড়ি স্পর্শ করলে গরম অনুভব হয়

আপনি যখন এমন অ্যাপগুলি ব্যবহার করেন যেখানে অতিরিক্ত পাওয়ারের প্রয়োজন বা আপনার ঘড়িতে দীর্ঘ সময়ের জন্য অ্যাপগুলি ব্যবহার করেন, তখন আপনার ঘড়ি স্পর্শ করলে উত্তপ্ত মনে হতে পারে। এটা স্বাভাবিক এবং এতে আপনার ঘড়ির জীবনকাল এবং কর্মক্ষমতায় প্রভাব পরবে না।

যদি ঘড়ি গরম হয়ে ওঠে বা দীর্ঘ সময় ধরে গরম মনে হয়, তবে সেটি কিছু সময়ের জন্য ব্যবহার করবেন না। যদি ঘড়িটি অতিরিক্ত উত্তপ্ত হতে থাকে তবে কোনও Samsung সার্ভিস সেন্টার বা কোনও অনুমোদিত পরিষেবা কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার ঘড়ি আপনার বর্তমান অবস্থান খুঁজে পাচ্ছে না

ঘড়ি আপনার ফোনের অবস্থান সম্পর্কিত তথ্য ব্যবহার করে। কিছু অবস্থানে GPS সংকেত বাধাগ্রস্ত হতে পারে, যেমন ইন্ডোর-এ। আপনার বর্তমান অবস্থান খুঁজে পেতে Wi-Fi বা একটি মোবাইল নেটওয়ার্ক ব্যবহার করার জন্য সেট করুন।

ঘড়ি কেসের বাইরের চারপাশে একটি ছোট ফাঁক দেখা যায়

- এই ফাঁকটি একটি প্রয়োজনীয় উৎপাদন ফিচার এবং কিছু ছোটখাট রকিং বা অংশের কম্পন হতে পারে।
- সময়ের সাথে সাথে, অংশগুলির মধ্যে ঘর্ষণের কারণে এই ফাঁকটি সামান্য পরিমাণে প্রসারিত হতে পারে।

ঘড়ির স্টোরেজের পর্যাপ্ত স্থান নেই

স্টোরেজ খালি করতে অপ্রয়োজনীয় তথ্য, অব্যবহৃত অ্যাপস বা ফাইলগুলি মুছে ফেলুন।

কপিরাইট

কপিরাইট © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

এই গাইডটি আন্তর্জাতিক কপিরাইট আইনের অধীনে সুরক্ষিত।

কোনও তথ্য স্টোরেজ এবং পুনরুদ্ধার সিস্টেমে ফটোকপি, রেকর্ড, স্টোর করা সহ এই গাইডের কোনও অংশ নকল, বিতরণ, অনুবাদ করা বা যে কোনো ভাবে বা আকারে, ইলেকট্রনিক বা যান্ত্রিক মাধ্যমে, প্রেরণ করা যাবে না।

ট্রেডমার্কস

- Samsung এবং Samsung লোগো Samsung Electronics Co., Ltd. এর নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।
- Bluetooth® Bluetooth SIG, Inc. worldwide এর একটি নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।
- Wi-Fi®, Wi-Fi Direct™, Wi-Fi CERTIFIED™, এবং Wi-Fi লোগো Wi-Fi Alliance-এর নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।
- অন্যান্য সমস্ত ট্রেডমার্ক এবং কপিরাইট তাদের নিজ নিজ মালিকদের সম্পত্তি।

