సమావేశం 12: సమావేశం 4 - ఆహారం/ పొగాకు మరియు మద్యం

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- బిపి తగ్గింపును ప్రోత్సహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఏమిటి
- మీకు పొగాకు ఎందుకు మంచిదికాదు
- మీకు మద్యపానం ఎందుకు మంచిదికాదు

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- మీ ప్రాంతంలో ఏది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమో తెలుసుకోండి మరియు మీ గ్రూపులోని సభ్యులు మరింత తరచుగా తినే ఆహార రకాలను సిఫారసు చేయగలిగేట్టుగా ఉండండి
- బిపి మెరుగుపరచడానికి ఆహారం యొక్క ఏ అంశాలను మార్చాలనే విషయాన్ని తెలుసుకోండి
- గ్రూప్ సభ్యులు వారి బిపిని తగ్గించాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే ఎందుకు పొగాకు ఉత్పాదనలను మరియు మద్యపానం చేయరాదనే విషయాన్ని తెలుసుకోండి

12.1 **సమావేశం ఆరంభం**

ప్రతి సమావేశం ఆరంభం వద్ద కర్తలు వారి రక్తపోటును కొలమానం చేయించుకుంటారు మరియు బరువును కొలుచుకుంటారు.

ఈ కొలమానాలను అన్నింటినీ మీరు **హాజరు మరియు బిపి/పాటించే పరిశీలనా పత్రంలో** సాధ్యమైతే ప్రతి అభ్యర్ధి యొక్క ఐడి నంబర్ తో నమోదుచేయాలి (సమావేశానికి హాజరవ్వడానికి అంగీకరించిన అభ్యర్ధుల యొక్క పేర్లు మరియు నంబర్ల రిజిష్టర్ మీ వద్ద ఉంటుంది)

అభ్యర్ధులు కాని కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులు వారి బిపిని పరీక్షించుకోవాలని అనుకుంటే, వారిని సమావేశం అయ్యేంత వరకు దయచేసి ఎదురు చూడమని అడగండి మరియు దాని తరువాత మీరు వారి బిపిని కొలవవవచ్చు మరియు వారికి రాసి ఇవ్వవచ్చు, సమావేశం యొక్క మొదటి భాగంలో వారి బిపిని పరీక్షించవద్దు, ఎందుకంటే దీనివలన అభ్యర్ధులను పరీక్షించడంలో జాప్యం కావచ్చు.

అభ్యర్ధుల యొక్క బిపిని కొలిచిన తర్వాత వారిని మీరు ఈ క్రింది ప్రశ్నలను అడగండి:

1. గత 2 వారాలలో మీ బిపి మందును మీరు తీసుకున్నారా (లేదా మర్చిపోయారా) ? (**అవును/కాదు లేదా** ఒకవేళ మందును తీసుకోకపోతే వర్తించదు ఉంచండి)
2. గత 2 వారాలలో మీ బిపి గురించి హెచ్‌సిపిను మీరు సందర్శించారా? **(అవును/కాదు)**

వారి సమాధానాలను సంబంధిత బాక్సులలో **హాజరు మరియు బిపి/పాటించే పరిశీలనా పత్రంలో నమోదుచేయండి**

నమోదుకాబడిన కర్తలందరి బిపి కొలిచిన తరువాత (30 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ సమయం పట్టకూడదు), సమావేశం ఆరంభించండి

ఏవిధంగా సమావేశాలను నిర్వహించాలనే దానిని గ్రూప్ సభ్యులకు గుర్తుచేయండి, మొదటి సమావేశం సమయంలో ఏర్పరచబడిన మరియు అంగీకరించిన గ్రూప్ నియమాలను పరిశీలించండి. నిర్వహించవలసిన గోప్యత మరియు గోప్యనీయత గురించి కమ్యూనిటీలోని సభ్యులందరికీ గుర్తుచేయండి మరియు ఒకవేళ వారు సమావేశానికి హాజరయితే సమావేశంలో చర్చించబడిన వ్యక్తిగత సమస్యలు మరియు చర్చించబడిన సమాచారం సమావేశం యొక్క వెలుపల మరియు కుటుంబం యొక్క ఇతర సభ్యులు మరియు లేదా కమ్యూనిటీతో చర్చించకూడదనే దానిని ఆశించబడుతుంది.

12.2 లక్ష్యాల సమీక్ష

లక్ష్యాల సమీక్ష, సమస్యల గురించి చర్చించడం మరియు సమస్యా పరిష్కారం

గ్రూప్ సభ్యుల స్వీయ-నియంత్రణ లక్ష్యాల సహకారం మీద అభిప్రాయాన్ని అందివ్వడానికి క్రింది సమస్య పరిష్కారం ప్రక్రియను ఉపయోగించవచ్చు.

2. గత సమావేశం తరువాత నుండి సభ్యులు స్వీయ-నిర్వహణతో వారు ఎలా చేశారనే అడగడం ద్వారా మీరు ఆరంభించవచ్చు.
    - ప్రతి సభ్యుడిని వారికి అవకాశం వచ్చినప్పుడు అడగండి.
    - ఎవరైనా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నారా మరియు వారి కార్యాచరణ ప్రణాళికను విజయవంతంగా సవరించారా లేదా అనేది పేర్కొనండి.

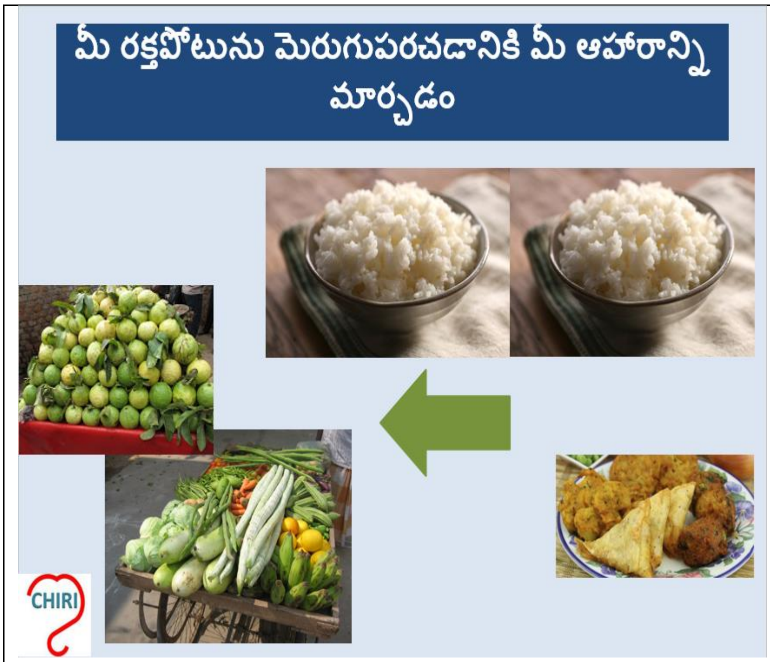
2. ఒకవేళ ఎవరైనా వారు లక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోతే, సమస్య ఏమిట ని మరియు ఏదైనా వైవిధ్యంగా గ్రూప్ సభ్యుడు చేసి ఉంటే ఏమయి ఉండేదని మీరు అడగండి.

3. ఇదే విధమైన సమస్యను గ్రూప్ లో ఎవరన్నా కలిగి ఉన్నారా అనేదానిని తెలపడానికి గ్రూప్ ని చెయ్యెత్తి చూపించమని మీరు అడగవచ్చు.

4. సంభావ్య పరిష్కారాల గురించి మాట్లాడమని గ్రూప్ ని కోరబడుతుంది . ఈ సూచనలను వ్యాఖ్య లేదా చర్చ లేకుండా ఇవ్వవచ్చు. మీరు సూచనను అందివ్వచ్చు, కానీ గ్రూప్‌లో పాల్గొనేవరకూ మాత్రం మీరు అందివ్వకూడదు.

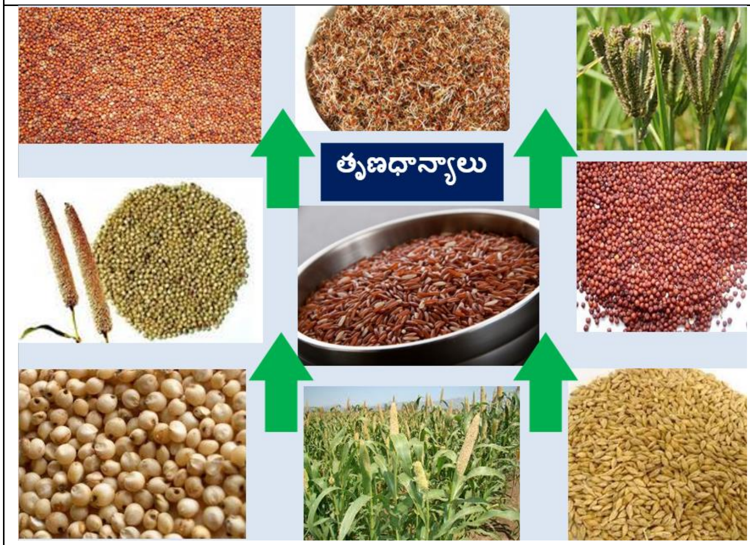
5. ఆందోళనను కలిగి ఉన్న గ్రూప్ సభ్యునిని సూచించిన వ్యూహాలను ఏవైనా వారు ఉపయోగించగలిగారా లేదా అని అడగవచ్చు, మరియు ఒకవేళ అలా చేయగలిగితే దేనిని ఉపయోగించారు. గ్రూప్ సభ్యుని వారి ఆచరణ ప్రణాళిక పత్రం మీద సహాయకరమైన సూచన యొక్క గమనికను వ్రాయమని ప్రోత్సహించవచ్చు. ఏ సూచనా పనిచేసేట్టుగా అనిపించకపోతే, ఈ సమయంలో సమస్యను పరిష్కరించడం కుదరదని మీరు ఒప్పుకోవలసి రావచ్చు. (ఈ ప్రక్రియ కేవలం 3-5 నిమిషాలు పట్టవచ్చు)

12. 3 **పోషకాహారం మరియు నియమిత ఆహారం**



- **మన రోజువారీ జీవితంలో పోషకాహారం మరియు మన నియమిత ఆహారం ప్రధాన భాగాలుగా ఉన్నాయి.**
- **మన ఆహారంలో మార్పులను చేయడం ద్వారా మన రక్తపోటులో అతిపెద్ద మార్పును తీసుకురావచ్చు**
- **ఈ ప్రభావాలు మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబ సభ్యులను ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయి, అందుచే మీ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడడానికి మీ కుటుంబాల**

నుండి సహకారాన్ని మరియు సహాయాన్ని మీరు కోరడం ముఖ్యం.

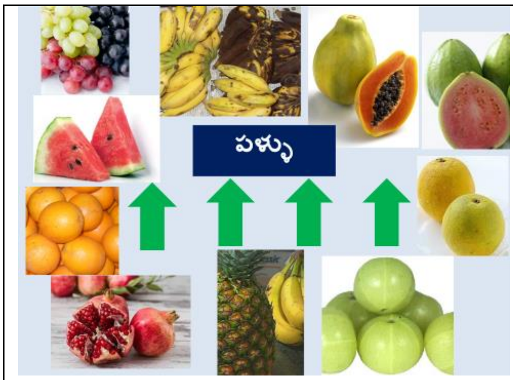


తృణధాన్యాలు

- ✓ సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు, బాజ్రా చాలా పుష్టికరమైనవి
- ✓ బ్రౌన్ రైస్/దంపుడు బియ్యం ఊకను కలిగి ఉంటాయి, ఇది పీచుపదార్థంకు మంచి మూలంగా ఉంది
- ✓ బియ్యాన్ని వండుతున్నప్పుడు, వండేనీటిలో ఉప్పును చేర్చవద్దు
- ✓ బరువును తగ్గించుకోవడానికి ఆహారం సమయంలో తినే తృణధాన్యాలను తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది
- ✓ **సర్వ్ చేసే పరిమాణాలను వివరించడానికి క్రింది చార్టుల కొరకు ఆషా కప్పులను మరియు స్పూన్లను ఉపయోగించాలి**

కూరగాయలు & ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు మంచి ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి

- ✓ ఇవి అధిక పీచుపదార్థం మరియు సూక్ష్మపోషకాలు- కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి, ఇవి అధిక రక్తపోటు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి
- ✓ 4-5 సర్వ్ లో కూరగాయలు /ఆకుకూరలను రోజు తీసుకోండి
- ✓ 1 సర్వ్ పచ్చికూరగాయలు 1/2 కప్పు (100 గ్రా), 1 కప్పు (2 సర్వ్ లు) మధ్యాహ్న భోజనంలో మరియు 1 కప్పు (2 సర్వ్ లు) రాత్రి భోజనంలో తినండి
- ✓ స్థానికంగా లభ్యమయ్యే మరియు ఆ కాలంలో దొరికే కూరగాయలను ఉపయోగించాలి
- ✓ కూరగాయలను తరిగే ముందు వాటినన్నింటిని శుభ్రంగా కడగాలి
- ✓ వండటానికి చాలా తక్కువ నీటిని వాడండి
- ✓ కూరలను వండడానికి ఉపయోగించిన నీటిని పారబోయకండి, వాటిని వేరే కూరల కొరకు ఉపయోగించండి
- ✓ తాజాగా వండిన కూరలను ఉపయోగించండి
- ✓ మీ కూరలను సాధ్యమైతే మీరే పండించుకోండి!



పళ్ళు

- ✓ పళ్ళని పళ్ళలాగానే తినాలి
- ✓ రోజుకి కనీసం ఒక పండునైనా తినండి
- ✓ స్థానికంగా లభ్యమయ్యే పండును తినండి
- ✓ ఆ కాలంలో దొరికే పండును తినండి
- ✓ ఖరీదైన పళ్ళు అధిక పోషకవిలువలు కలిగి ఉండవలసిన అవసరం లేదు
- ✓ ఆపిల్ కన్నా ఉసిరికాయలు ఎక్కువ పోషక విలువలను కలిగి ఉన్నాయి!
- ✓ వాడటానికి ముందు పళ్ళను కడగండి
- ✓ పళ్ళ రసాలకు చక్కెరను జతచేయకండి

- ✓ తక్కువ కొవ్వు గల పాలు మరియు ఛీజ్ ఎంచుకోండి
- ✓ ఉపయోగించే ముందు తాజా పాలను మరిగించండి
- ✓ కనీసం 2 సార్లు (200 మి.లీ. రోజుకు)
- ✓ పాల ఉత్పాదనలు కాల్షియంను అందచేస్తాయి, ఇవి ఉప్పును-తట్టుకోలేని వ్యక్తులలో రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి
- ✓ > 50 సంవత్సరాల మహిళలకు కాల్షియం మొత్తాన్ని పెంచండి (మీ ఎముకలను బలంగా ఉంచడానికి అవసరం)

- ✓ పలుచటి మాంసంలో చర్మంలేకుండా చేప, మరియు కోడితో సహా ఉంటాయి, ఇవి రోజుకి 2 సర్వ్ లు తినాలి (ఒక సర్వ్ అరచేయి అంత పరిమాణంలో ఉంటుందని ఆషా చూపించాలి)
- ✓ ఎముకలను తినగలిగిన చిన్న చేపలను ఎంచుకోండి
- ✓ వేపుళ్లు చేసుకోకండి, కూరను తినండి
- ✓ మీ డాక్టరుతో మాట్లాడిన తరువాత మొత్తం గుడ్డును తినండి (మీ కొవ్వులను పరీక్షించుకోండి)
- ✓ గుడ్డులో తెల్లసొనను తినవచ్చు (2 – 3 గుడ్డు తెల్లసొనలు/వారానికి)
- ✓ ప్రోటీన్ కొరకు పప్పులు మరియు చిక్కుళ్ళ మొత్తాలను శాకాహారులు పెంచవచ్చు

పప్పులు

- ✓ వీలైనంతవరకు పొట్టుతీయని పప్పులను వాడండి
- ✓ సూక్ష్మ-పోషకాలను మరియు పీచుపదార్థంను పప్పులు అధికంగా కలిగి ఉంటాయి, ఇవి అధిక రక్తపోటును తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి
- ✓ పప్పులను ఉడికించిన నీరును ఉంచుకోండి-దీనిని ఇతర కూరలలో ఉపయోగించండి
- ✓ మొలకెత్తిన గింజలు అధిక పోషకవంతమైనవి మరియు మరింత తేలికగా జీర్ణమవుతాయి
- ✓ రోజులో కనీసం 2 సర్వ్ లు పప్పులను శాకాహారులు తినవలసి ఉంటుంది

- ☒ ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు రక్తపోటు పెరుగుదలను కలుగచేస్తాయి
- ☒ మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి
- ☒ వండుతున్న అన్నానికి ఉప్పును జతచేయకండి
- ☒ మసాలా దినుసులు, మూలికలను ఆహారం మంచి రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగించండి, వీటిలో నిమ్మకాయ, కొత్తిమీర, చింతపండు మరియు వెనిగర్ వంటివి రుచిని పెంచుతాయి
- ☒ చేతితో వేయడం కన్నా స్పూనులను ఉపయోగించండి
- ☒ స్పూనులో ఎత్తుగా ఉన్నది కాకుండా సమాంతరంగా ఉండే దానిని ఉపయోగించండి
- ☒ ఊరగాయలు, ఉప్పు చేపలు, వేయించిన చిరుతిళ్ళు, చిప్స్, అప్పడాల వంటి ఉప్పుతో కూడిన ఆహారాలను తగ్గించండి

- ☒ మీ ఆహారంలో చక్కెరను అధికంగా తీసుకోవడం వలన అది ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుంది
- ☒ ఇది బరువును పెంచుతుంది, దానివల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది
- ☒ మీ వేడి పానీయాలైన-టీ/కాఫీలో మీరు జతచేసే చక్కెరను తగ్గించండి
- ☒ ఇండియాలో చేసే స్వీట్లు, కేక్స్, పేస్ట్రీల వంటి చక్కెరతో కూడిన ఆహారాల వాడకంను తగ్గించండి
- ☒ బెల్లం, తేనెను కూడా స్వల్పంగా వాడాలి
- ☒ నీటిని త్రాగండి మరియు కార్బనేట్ అయిన మరియు జ్యూస్ పానీయాలను నిరోధించండి

☒ కొవ్వులు/నూనెతో కూడిన ఆహారాలను అధికంగా తీసుకోవడం వలన శరీర బరువు పెరుగుతుంది

☒ ఇది అధిక రక్తపోటును కలిగిస్తుంది

☒ కట్లెట్లు, వడలు, బజ్జీ, బోండా, సమోసాలు, పరోటా, ఫ్రైడ్ రైస్, బిర్యానీ, వేయించిన చికెన్/వేయించిన చేప, గోబీ ఫ్రై, అరటి ఫ్రై వంటి వీధిలో దొరికే వేపుళ్ళను నిరోధించండి

☒ వంటచేయడానికి ఎంచుకోదగిన పద్ధతులు- ఆవిరి గ్రిల్ లేదా ఉడకబెట్టడం

☒ ప్రతి వ్యక్తికి 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనెను (15గ్రా.) ఒకరోజుకు ఉపయోగించండి

☒ వంటలో 2 రకాల నూనెలను ఉపయోగించండి

☒ కూరగాయల నూనెలు, మొక్కజొన్న, సాఫ్లవర్, పొద్దుతిరుగుడు మరియు సోయాబీన్ నూనెలు, నువ్వుల నూనె (జింజ్లీ), వేరుశెనగ నూనె, బియ్యం ఊక నూనె వంటివి స్వల్ప మొత్తాలలో వాడుకుంటే పర్వాలేదు

✓ ఇంటి వద్ద వంట చేయడం - బయట దొరికే ఆహారాన్ని తక్కువగా తినడం

✓ తాజా పదార్థాలను కొనండి మరియు వెంటనే వాటిని వండండి

✓ ఎండిపోయిన మరియు ఉప్పుతో నిల్వచేయబడిన ఆహారాన్ని ఉపయోగించవద్దు

✓ ఉడకబెట్టడం, గ్రిల్ లేదా ఆవిరి మీద వండిన ఆహారం తినండి, వేపుళ్ళను నిరోధించండి

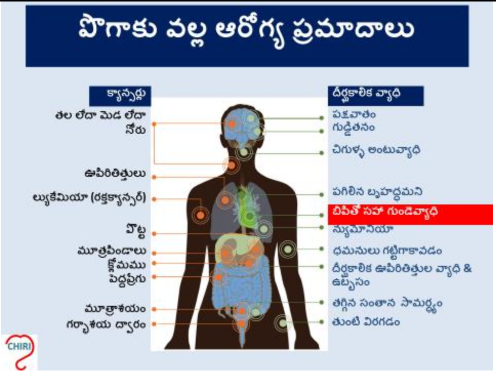
✓ నెయ్యి మరియు ఘనకొవ్వులను తగ్గించండి

• మీకు సిఫారసు చేయబడిన ఆహార ఎంపికలు మరియు మీరు తినడానికి ప్రయత్నించవలసిన పరిమాణానికి మార్గదర్శకం చేయడంలో మీకు సహాయపడే మీరు ఇంటికి తీసుకువెళ్ళే పత్రాలలో ఇది ఒకటిగా ఉంది

- ఆహారం యొక్క ప్రతి రకాన్ని సరైన మొత్తంలో మీరు తీసుకుంటున్నారనేది నిర్ధారించడానికి ప్లేట్ పద్ధతి కూడా ఒక సులభమైన మార్గంగా ఉంది
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొరకు తృణధాన్య పరిమాణాలు (అన్నం/రొటీలు/మిల్లెట్స్) తగ్గించవలసిన అవసరం ఉంది
- నూతన ప్లేట్ నమూనాలో, ప్లేటు సగభాగంలో కూరగాయలు ఉంటాయి.
- పప్పులు లేదా చేప లేదా కోడి తగినంతగా ఉండాలి

- ✓ స్థానికంగా దొరికే తాజా మరియు చవక కూరగాయలు లేదా పళ్ళు ఉత్తమమైనవి
- ✓ మీ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడడానికి గల సులభతరమైన విధానాలలో ఆరోగ్యవంతమైన తాజా స్థానికంగా దొరికే ఆహారాలను ఆవిరి, గ్రిల్ లేదా ఉడకబెట్టడం ద్వారా వండటమనేది ఒకటిగా ఉంది
- ✓ అధిక ముడిధాన్యాలను మరియు ప్రోసెస్ చేయబడని మిల్లెట్స్, మరింత ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలను, పళ్ళను ప్రతిరోజు తినండి
- ✓ పామ్ ఆయిల్ వాడకాన్ని ఆపడానికి ప్రయత్నించండి లేదా వేర్వేరు కూరగాయల ఆధారిత (వేరుశెనగ నూనె) నూనెను ప్రతి రెండవ రోజు వాడండి

- ☒ పేలవమైన ఆరోగ్యానికి మీ ప్రమాదం పెంచడానికి పొగాకు మరియు మద్యం ప్రధానమని తెలపబడింది
- ☒ పొగ త్రాగడం లేదా పొగాకును ఏదైనా రూపంలో వాడటం వలన అది మీకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగించవచ్చు
- ☒ పొగాకు ఉత్పాదనలు 4000లకు పైగా హానికరమైన రసాయనాలను మరియు విషపదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి
- ☒ సిగరెట్లలో విషపూరిత రసాయనాలలో
  - క్యాన్సర్ కలిగించే కారకాలు,
  - విషాలు
  - వ్యసన లక్షణాలు

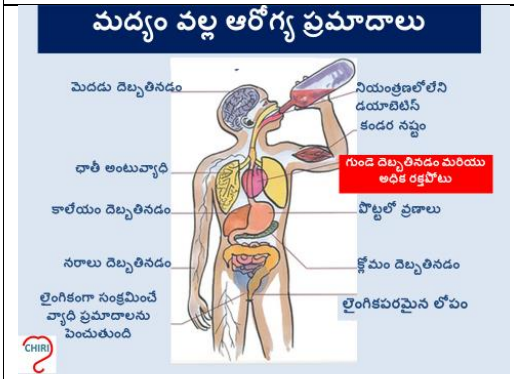


మీ ఆరోగ్యం మీద పొగాకు యొక్క ప్రమాదాలు

- ధమనుల వ్యాధి (రక్తప్రసరణ తగ్గడం మరియు బిపి పెరగడం)
- గుండెపోటు, పక్షవాతం, గుడ్డితనం, ఉబ్బసం ఇతర ఊపిరితీసుకోవడంలో సమస్యలు
- ఊపిరితిత్తులు, నోరు, గొంతు, పొట్ట, క్లోమము మరియు మూత్రపిండాలతో సహా శరీరం యొక్క అనేక భాగాలలో క్యాన్సర్లు

☒ **మద్యంలో అన్ని రకాల మద్యం ఉంటుంది, ఇందులో**

- **విదేశీ మద్యం**
- **బీర్**
- **వైన్**
- **తాడీ**
- **పెగ్స్**
- **సారాయి**



- **మద్యం మీ**

– గుండె వ్యాధి మరియు అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచవచ్చు

– కాలేయం దెబ్బతినడం

– రోడ్డు ప్రమాదాలు మరియు గాయాలకు దారితీయవచ్చు

– హింసకు దారితీయవచ్చు

– లైంగికపరంగా సంక్రమించే వ్యాధులకు దారితీయవచ్చు

12.4 చర్చ మరియు లక్ష్యం ఏర్పాటు

ఈనాటి సమావేశం గురించి అభ్యర్థులకు ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉన్నాయా అని అడగండి మరియు ఇతర గ్రూప్ సభ్యులు సమాధానాలను అందివ్వడానికి మరియు చర్చించడానికి ఆహ్వానించండి.

1. వారం యొక్క సమస్యను చర్చించడానికి అభ్యాసపరమైన విధానాలు (ఇంటికి తీసుకువెళ్ళే పత్రాలను చూడండి). అభ్యాసపరమైన విధానాలలో:
    a. మహిళల కొరకు కొన్ని కూరగాయలను ఆదాచేయడం.
    b. ఉప్పును తగ్గించే మరియు కూరగాయలను ఎక్కువగా ఉంచే కొన్ని ఆహార తయారీలు.
    c. తేలికగా పెరిగే, తేలికగా లభ్యమయ్యే మరియు మరింత పోషకాహార మొక్కలను గుర్తించడం.
    d. సర్వ్ చేసే మొత్తాలు మరియు హ్యాండ్ అవుట్ లో సూచించిన విధంగా వడ్డించే మొత్తాల మీద చర్చ. సర్వే సమయంలో వాస్తవంగా వడ్డించే పరిమాణాలను చూపించడానికి కొలమానం చేసే కప్పు మరియు స్పూన్లను పరిశోధనా జట్టు అందుబాటులో ఉంచవచ్చు.

చర్చను జరపడానికి అంశాల కోసం సూచనలు

1. మీ ఆహారాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి మీకున్న వ్యూహాల గురించిన ఆలోచనలు ఏమిటి?
2. పొగాకు గురించి ఏమి ఉంది? దానిని వదిలేసిన వారి గురించి మీకు తెలుసా? వారు దానిని ఏవిధంగా చేశారు? అది మీకు పనిచేయవచ్చు (పొగాకును ఉపయోగిస్తూ ఉంటే)?
3. గతంలో మీరు ఏమి ప్రయత్నించారు?
4. అది ఎందుకు పనిచేసింది/చేయలేదని మీరు అనుకుంటున్నారు?
5. మీ ఆహారాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి మరియు మీరు ఏమి కావాలని అనుకుంటున్నారో అది అవ్వడానికి మీరు ఏమి చర్యలను తీసుకోగలరు?
6. మీరు ఆరంభించడానికి మీకు ఏమి కావాలి?
7. మీ కోసం మీరు చర్యలను బాగా చేసుకోవడానికి ఏదైనా ఒక అంశం ఉందా?
8. ఈ మార్పును నిలిపిఉంచడానికి ఎవరు లేదా ఏ విధమైన సహకారాన్ని మీకు అందించగలరు?

తరువాతి సమావేశానికి ఇప్పుడు కొన్ని లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేద్దాము.

ఆచరణ ప్రణాళికను అభ్యర్థులు వ్రాసేట్టు చూడండి

రిసోర్సెస్ మాన్యువల్ యొక్క పేజీ 17లో సమావేశంలోని ప్రతివ్యక్తి యొక్క లక్ష్యాన్ని వ్రాయడాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి

సమావేశం 13: సమావేశం 5 - మీ అధిక రక్తపోటు స్వీయ-నిర్వహణలో సహాయపడడానికి అభ్యాసపూర్వకమైన విధానాలు

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- స్వీయ-నియంత్రణ యొక్క నియమాలు
- అధిక రక్తపోటును ఎలా నియంత్రించాలి
- ప్రణాళిక మరియు లక్ష్య ఏర్పాటు
- లక్ష్యాలను సాధించడంలో సహాయపడడానికి అభ్యాసపూర్వక సూచనలు

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- స్వీయ-నియంత్రణ యొక్క నియమాలను అర్థం చేసుకోవడం
- స్వీయ నియంత్రణ ను "ఏవిధంగా" అర్థం చేసుకోవడానికి అభ్యర్థులకు సహాయపడడం
- లక్ష్యాలను సాధించడంలో గల అడ్డంకులను అధిగమించడానికి అభ్యాసపూర్వక సూచనలను మరియు వ్యూహాలను పంచుకోవడానికి గ్రూప్ చర్చలను ప్రోత్సహించడం

13.1 **సమావేశం ఆరంభం**

ప్రతి సమావేశం ఆరంభం వద్ద కర్తలు వారి రక్తపోటును కొలమానం చేయించుకుంటారు మరియు బరువును కొలుచుకుంటారు.

ఈ కొలమానాలను అన్నింటినీ మీరు **హాజరు మరియు బిపి/పాటించే పరిశీలనా పత్రంలో** సాధ్యమైతే ప్రతి అభ్యర్థి యొక్క ఐడి నంబర్ తో నమోదుచేయాలి (సమావేశానికి హాజరవ్వడానికి అంగీకరించిన అభ్యర్థుల యొక్క పేర్లు మరియు నంబర్ల రిజిష్టర్ మీ వద్ద ఉంటుంది)

అభ్యర్థులు కాని కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులు వారి బిపిని పరీక్షించుకోవాలని అనుకుంటే, వారిని సమావేశం అయ్యేంత వరకు దయచేసి ఎదురు చూడమని అడగండి మరియు దాని తరువాత మీరు వారి బిపిని కొలవవచ్చు మరియు వారికి రాసి ఇవ్వవచ్చు, సమావేశం యొక్క మొదటి భాగంలో వారి బిపిని పరీక్షించవద్దు, ఎందుకంటే దీనివలన అభ్యర్థులను పరీక్షించడంలో జాప్యం కావచ్చు.

అభ్యర్థుల యొక్క బిపిని కొలిచిన తర్వాత వారిని మీరు ఈ క్రింది ప్రశ్నలను అడగండి:

1. గత 2 వారాలలో మీ బిపి మందును మీరు తీసుకున్నారా (లేదా మర్చిపోయారా) ? **(అవును/కాదు లేదా** ఒకవేళ మందును తీసుకోకపోతే వర్తించదు ఉంచండి)
2. గత 2 వారాలలో మీ బిపి గురించి హెచ్‌సిపిను మీరు సందర్శించారా? **(అవును/కాదు)**

వారి సమాధానాలను సంబంధిత బాక్సులలో **హాజరు మరియు బిపి/పాటించే పరిశీలనా పత్రంలో నమోదుచేయండి**

నమోదుకాబడిన కర్తలందరి బిపి కొలిచిన తరువాత (30 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ సమయం పట్టకూడదు), సమావేశం ఆరంభించండి

ఏవిధంగా సమావేశాలను నిర్వహించాలనే దానిని గ్రూప్ సభ్యులకు గుర్తుచేయండి, మొదటి సమావేశం సమయంలో ఏర్పరచబడిన మరియు అంగీకరించిన గ్రూప్ నియమాలను పరిశీలించండి. నిర్వహించవలసిన గోప్యత మరియు గోప్యనీయత గురించి కమ్యూనిటీలోని సభ్యులందరికీ గుర్తుచేయండి మరియు ఒకవేళ వారు సమావేశానికి హాజరయితే సమావేశంలో చర్చించబడిన వ్యక్తిగత సమస్యలు మరియు చర్చించబడిన సమాచారం సమావేశం యొక్క వెలుపల మరియు కుటుంబం యొక్క ఇతర సభ్యులు మరియు లేదా కమ్యూనిటీతో చర్చించకూడదనే దానిని ఆశించబడుతుంది.

13.2 **లక్ష్యాల సమీక్ష**

లక్ష్యాల సమీక్ష, సమస్యల గురించి చర్చించడం మరియు సమస్యా పరిష్కారం

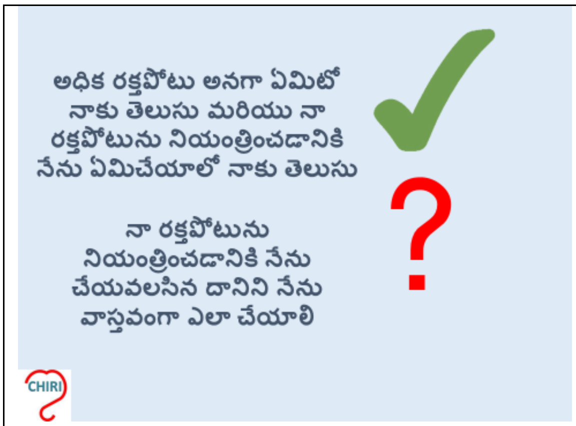
గ్రూప్ సభ్యుల స్వీయ-నియంత్రణ లక్ష్యాల సహకారం మీద అభిప్రాయాన్ని అందివ్వడానికి క్రింది సమస్య పరిష్కారం ప్రక్రియను ఉపయోగించవచ్చు.

1. గత సమావేశం తరువాత నుండి సభ్యులు స్వీయ-నిర్వహణతో వారు ఎలా చేశారనే అడగడం ద్వారా మీరు ఆరంభించవచ్చు.
    - ప్రతి సభ్యుడిని వారికి అవకాశం వచ్చినప్పుడు అడగండి.
    - ఎవరైనా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నారా మరియు వారి కార్యాచరణ ప్రణాళికను విజయవంతంగా సవరించారా లేదా అనేది పేర్కొనండి.
2. ఒకవేళ ఎవరైనా వారు లక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోతే, సమస్య ఏమిట ని మరియు ఏదైనా వైవిధ్యంగా గ్రూప్ సభ్యుడు చేసి ఉంటే ఏమయి ఉండేదని మీరు అడగండి.
3. ఇదే విధమైన సమస్యను గ్రూప్ లో ఎవరన్నా కలిగి ఉన్నారా అనేదానిని తెలపడానికి గ్రూప్ ని చెయ్యెత్తి చూపించమని మీరు అడగవచ్చు.
4. సంభావ్య పరిష్కారాల గురించి మాట్లాడమని గ్రూప్ ని కోరబడుతుంది . ఈ సూచనలను వ్యాఖ్య లేదా చర్చ లేకుండా ఇవ్వవచ్చు. మీరు సూచనను అందివ్వచ్చు, కానీ గ్రూప్‌లో పాల్గొనేవరకూ మాత్రం మీరు అందివ్వకూడదు.
5. ఆందోళనను కలిగి ఉన్న గ్రూప్ సభ్యునిని సూచించిన వ్యూహాలను ఏవైనా వారు ఉపయోగించగలిగారా లేదా అని అడగవచ్చు, మరియు ఒకవేళ అలా చేయగలిగితే దేనిని ఉపయోగించారు. గ్రూప్ సభ్యుని వారి ఆచరణ ప్రణాళిక పత్రం మీద సహాయకరమైన సూచన యొక్క గమనికను వ్రాయమని ప్రోత్సహించవచ్చు. ఏ సూచనా పనిచేసేట్టుగా అనిపించకపోతే, ఈ సమయంలో సమస్యను పరిష్కరించడం కుదరదని మీరు ఒప్పుకోవలసి రావచ్చు. (ఈ ప్రక్రియ కేవలం 3-5 నిమిషాలు పట్టవచ్చు)

13.3 **స్వీయ- నియంత్రణకు నియమాలు**

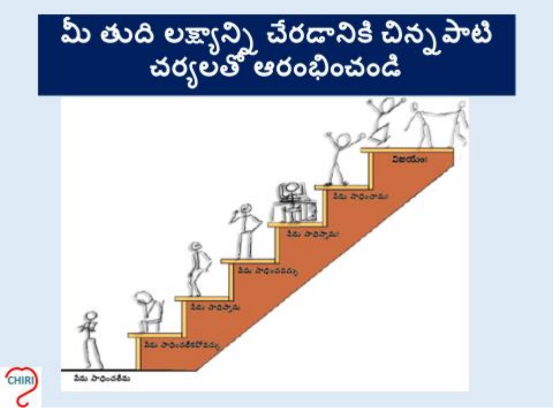
ప్రతి రెండు వారాలకు మనం సమావేశమవుతున్నందున మన ఆరోగ్యం మరియు రక్తపోటును మెరుగుపరుచుకోవడానికి మనం ఏమి చేయాలనేది మనకు తెలుసు, కానీ మనం చేయాలనేది మనకి తెలిసినప్పటికీ కొన్ని సార్లు ఎలా చేయాలో మనకు తెలీదు.

మన రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచడానికి మనం చేయవలసిన రోజువారీ చర్యల గురించి ఈనాటి సమావేశం ఉంది.



- మన రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మనం ఏమి చేయవలసి ఉంటుందనే విషయమై మనం గత కొన్ని నెలలు చర్చించాం,
- మనకి తెలిసిన సమాచారాన్ని మనం అందరం కలిసి ఏవిధంగా ఆచరణలో పెట్టగలమనే దాని గురించి ఈరోజు మనం మాట్లాడుకుందాం,
- ఏమి చేయాలనే దాని గురించి తెలిసి ఉండడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండకపోవచ్చు, మనం చేయవలసిన దానిని ఏవిధంగా చేయాలనే దానికి మనం ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోవాలను కుంటున్నాం

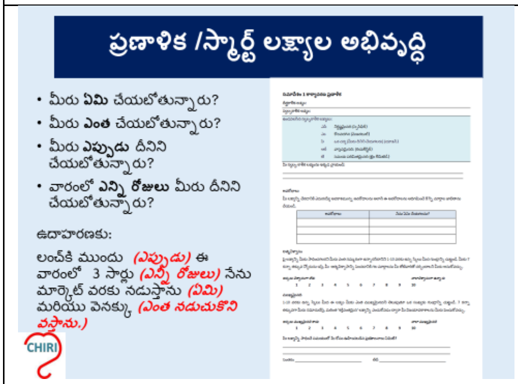
- మన స్థితి గురించి మరియు ఏమి చేయాలో మీకు తెలుసు
- మన లక్ష్య ఏర్పాటు మరియు ఆచరణాత్మక ప్రణాళికల గురించి ఈ సమావేశంలో మనం సమీక్షిస్తాము
- ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే మరియు ప్రోత్సహించే చర్యలను సమీక్షిస్తాము మరియు తరువాత
- లక్ష్యాల వైపు ప్రగతిని పరిశీలించడానికి అందివ్వబడిన సాధనాలను మరియు ఇతర సలహాలను ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకుంటాం.
- ఈ సమావేశంలో చివరగా మనం కొన్ని అంశాల గురించి చర్చిస్తాం, అవి మన స్వీయ-నియంత్రణ లక్ష్యాలను సాధించడంలో సహాయపడే లేదా నిరోధించే కొన్ని విషయాల గురించి చర్చిస్తాము.



- <u>ని</u>ర్దిష్టమైనవి – మీ లక్ష్యం మరీ సాధారణంగా ఉంటే మీరు దానిని సాధించారని మీకు ఎలా తెలుస్తుంది?
- <u>కొ</u>లవదగినది – మీ విజయాన్ని గుర్తించడానికి మీరు విజయాన్ని కొలమానం చేయగలిగి ఉండాలి
- <u>ఆ</u>చరణ – మీరు ఏదైనా చేయడమనేది మీ లక్ష్యంలో చేరి ఉండాలి, మీ ప్రస్తుత ప్రవర్తన మార్చడానికి చర్యను తీసుకోవాలి
- <u>వా</u>స్తవమైనది –అవాస్తవమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేయటమనేది విద్రోహం వంటిది, విజయం వలే ఏదీ సఫలం కాదు!!!
- <u>స</u>మయ పరిమితమైనది - మీ విజయ స్థాయిని మరియు మీ లక్ష్యాల యొక్క తక్షణ నిరంతర నవీకరణకు అతిపెద్ద లక్ష్యాన్ని చిన్న **<u>సమయ పరిమిత</u>** చర్యలుగా విభజించండి.

- ✓ పెరిగిన వ్యాయామం,
- ✓ తాజా పళ్ళు మరియు కూరగాయలను తినడం,
- ✓ ఉప్పు మరియు చక్కెర తగ్గించడం,
- ✓ మద్యపానం మరియు పొగాకు తగ్గించడం,
- ✓ విశ్రాంతి మరియు ధ్యానం
- ✓ క్రమబద్ధంగా మెడికల్ చెకప్ మరియు బిపి పరిశీలన

వీటన్నింటినీ మనం చేయడానికి ప్రణాళిక చేసుకోవాలి మరియు ఇవి మన లక్ష్య ఏర్పాటు ప్రణాళికల లక్ష్యాలుగా ఉండవచ్చు



- మన ప్రతి సమావేశం వద్ద మనం స్మార్ట్ లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకుంటున్నాం, లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడం మరియు ఆచరణ ప్రణాళిక చేయడంతో మీరు ఎలా చేస్తున్నారని మీరు భావిస్తున్నారనేది తెలుసుకుంటున్నాం
- **లక్ష్యాల ఏర్పాటు మరియు ఆచరణ ప్రణాళికలతో ఉండే అభ్యర్థుల కష్టాలు లేదా సమస్యల గురించి ఈ సమయంలో చర్చించండి**
- **వీటిని–ఆచరణ ప్రణాళికగా సూచించండి**

అధిక ఆరోగ్యవంతమైన ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు మరియు తాజా పళ్ళను చాలా ఎక్కువగా తినడం గురించి మనం చాలా సార్లు మాట్లాడుకున్నాము

- **ఈ పనిని సాధించడానికి మీరు ఏవిధంగా చేయగలిగారు?**
- **మీ ఆహారంలో ఉప్పు మరియు చక్కెర యొక్క మొత్తాన్ని మీరు ఏవిధంగా తగ్గించగలిగారు?**
- **రోజులో మీరు మరింత శారీరక శ్రమను చేయగలుగుతున్నారా? మీరు దానిని చేశారా? మీరు అలా చేయలేకపోతూ ఉంటే మిమ్మల్ని ఏమి నిరోధిస్తుంది?మీ లక్ష్యాలను సాధించడంలో సహాయపడడానికి ఇతర అంశాలు లేదా విధానాలు మీరు అనుసరించవలసి ఉందా?? (మీ బైకు యొక్క పంక్చర్ అయిన టైరును బాగుచేయడం వలే)**
- **మందుల గురించి ఏమిటి? మీ దగ్గర మందులు అయిపోకుండా మీరు చూసుకుంటూ ఉన్నారా ?**

- రక్తపోటును సరిగ్గా నియంత్రించలేని చాలా మంది వ్యక్తులు ప్రతిరోజూ మందులను తీసుకోవలసి ఉంటుంది
- మీ రక్తపోటును నియంత్రించాలని మీరు అనుకుంటే మీ డాక్టరు సూచించిన విధంగా మీరు మందులను తీసుకోవాలి.
- మీరు ముందే ప్రణాళిక చేసుకోవడం వల్ల మందులు అయిపోకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.
- మందులను మర్చిపోవడం లేదా ఆపివేయడం వలన మీ ఆరోగ్యం గురించి ప్రమాదకరమైన పరిణామాలను మీరు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది

- సరైన సమయంలో మందును తీసుకోవడాన్ని మనం అందరం మర్చిపోవచ్చు కానీ డాక్టరు సూచించిన సమయంలో వ్యక్తులు వారి రక్తపోటుకు మందును తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం, మనం గుర్తుపెట్టుకోవడానికి ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఇవ్వబడ్డాయి.
- అలారం క్లాక్ పెట్టుకోండి
- మీ టూత్ బ్రష్ తో మీ మందులను పెట్టుకోండి, ప్రతి ఉదయం మీరు బ్రష్ చేసుకున్న తరువాత మీరు మందులను తీసుకోవాలనేది మీకు గుర్తుకువస్తుంది
- మీ మంచం ప్రక్కన మీ మందులను ఉంచుకోండి
- మీ స్మార్ట్ ఫోన్లో మందులను జ్ఞాపకం చేసే యాప్ పెట్టుకోండి
- మీ ఫోన్ అలారం సెట్ చేసుకోండి
- ఈమెయిల్ రిమైండర్ సిస్టమ్ పెట్టుకోండి
- మందుల బాక్సును పొందండి మరియు ప్రతివారంలో మీ రోజువారీ మోతాదులను నింపండి
- ఇంకెవరన్నా వేరే ఇతర ఆలోచనలను కలిగి ఉన్నారా?

వారికి సాధ్యమయ్యే ఏవైనా ఇతర ఆలోచనలను ఎవరైనా కలిగి ఉన్నారా? గ్రూపుని అడగండి

- మీ వారపు పరిశీలనా చార్టును మీరు ఉపయోగిస్తున్నారా?
- మీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి రోజువారీ మీరు చేయాల్సిన అతిముఖ్యమైన పనులను గుర్తుచేయడానికి ఇది సహాయపడిందా?
- ఆ రోజుకి మీరు చేయాల్సిన పనిని చేసేస్తే బాక్సులో టిక్ చేయండి

- ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించేవారిని చూడడానికి కూడా ఒక రిమైండర్ ఉంటుంది

- మీ మంచం లేదా వంటింటి గోడ మీద లేదా మీ డస్క్ పైన లేదా కప్ బోర్డు తలుపు మీద మీ పత్రాన్ని తగిలించండి, అందువల్ల ఇది కనిపించే విధంగా ఉంటుంది మరియు మీరు ప్రతిరోజు దీనిని చూడగలుగుతారు
- ప్రతిరోజు మరియు వారంలో ప్రతిరోజు మీరు ఎక్కువ బాక్సులను టిక్ చేస్తూ ఉంటే మీరు బాగా చేస్తున్నారని మీకు తెలుస్తుంది.

- స్వీయ నియంత్రణను సులభతరం చేయడానికి మరియు అడ్డంకుల గురించిన సమాచారం ఇందులో ఉంటుంది.
- కొన్ని మీరు ఒంటరిగా ఉన్నట్టు మీరు భావిస్తారు.
- **సహాయం కొరకు ఈ గ్రూప్ ని ఉపయోగించుకోండి. మీరందరూ ఒకేరకమైన స్థితిలో ఉన్నారు, నియంత్రించడానికి ఒకరికి ఒకరు సహాయపడండి**
- **కుటుంబం నుండి సహకారం మరియు బాధ్యత**
- **పురోగతిని తెలుసుకోవడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణల వద్దకు క్రమబద్ధ సందర్శన**
- **విశ్రాంతి మరియు ఒత్తిడి తగ్గింపు**
- **మీ తుది లక్ష్యం మీద ఏకాగ్రతను ఉంచండి**

స్వీటు తినమని లేదా ఆ పానీయం తాగమని స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు మిమ్మల్ని బలవంతపెట్టడానికి ప్రయత్నించవచ్చు, "ఎవ్వరూ బాధపడరు",

- వాటిని వద్దని గట్టిగా చెప్పండి

నా పరిస్థితిని నియంత్రించుకోవడానికి మీ సహాయం నాకు అవసరం మరియు మీరు ఈ రకమైన ప్రలోభాలతో సహాయంచేయడం లేదు, దయచేసి నేను ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడానికి, నా పిల్లలను , మనవళ్ళను చూసుకోవడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మరియు దీర్ఘకాలం ఆనందంగా జీవించడానికి నాకు సహాయపడండి.

13.4 చర్చ మరియు లక్ష్యం ఏర్పాటు

అభ్యర్థులకు ఈనాటి సమావేశం గురించి ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉన్నాయా అని అభ్యర్థులను అడగండి మరియు ఇతర గ్రూప్ సభ్యులను సమాధానాలను ఇవ్వడానికి మరియు చర్చించడానికి ఆహ్వానించండి

మందు కోసం ఉపయోగకరమైన చిట్కాలు:

- అన్ని సమయాలలో మీతో పాటు మందులను ఉంచుకోవడాన్ని గుర్తుంచుకోండి, ముఖ్యంగా మీరు ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు సమయానికి తీసుకోవడం కోసం మీ మందును మీతోపాటు తీసుకువెళ్ళండి

- మీ డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళేటప్పుడు కూడా మీతో మందులన్నింటినీ తీసుకువెళ్ళండి, తద్వారా మీ మందులను మీరు సమీక్షించి మరియు నిర్దేశించవచ్చు మరియు ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు ఉంటే వాటి గురించి స్పష్టతను పొందవచ్చు.

ఉప్పును తగ్గించడానికి సహాయపడే చిట్కాలు:

- ఉప్పుకు బదులుగా ఇతర మసాలాదినుసులు మరియు మూలికలను రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగించండి
- స్టవ్ పక్కన కొలిచే స్పూన్ తో స్టవ్ పక్కన చిన్న కప్పులో ఉప్పును ఉంచుకోండి, తద్వారా మీరు చేతితో కాకుండా స్పూనును ఉపయోగించి ఉప్పును వేస్తారు
- మీ ఆహారంలో నిదానంగా ఉప్పును తగ్గించండి, అందుచే మీ రసాంకురములకు కూడా నిదానంగా కొత్త రుచులు అలవాటు పడతాయి

పొగాకును మానివేయడానికి సహాయపడే చిట్కాలు:

c. మొదటివారంలో పొగాకు మొత్తంను లేదా సంఖ్యను సగానికి తగ్గించండి, తరువాత నిదానంగా ప్రతివారం వినియోగించే మొత్తాన్ని తగ్గిస్తూ ఉండండి.
d. మీరు పొగాకు మానివేయడానికి వెంటనే సహాయపడే స్నేహితులతో మాట్లాడుతూ ఉండండి
e. పొగాకు వాడకం సాధారణంగా ఉండే ప్రదేశాలు మరియు స్నేహితులను నిరోధించండి
f. పొగత్రాగని కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో మాట్లాడండి మరియు మీరు పొగాకు త్రాగకుండా వారు సహాయపడతారు.

మద్యపానం తగ్గించడానికి సహాయపడే చిట్కాలు:

- మీరు కలిసిన వ్యక్తులు ఎవరైనా మీకు ఆల్కహాలును అందిస్తే నేను మందులను తీసుకుంటున్నాను లేదా నా ఆరోగ్యం బాలేదు, నేను ఇంటికి డ్రైవ్ చేసుకుంటూ వెళ్ళాలి మరియు నేను డ్రైవ్ చేయాలి కాబట్టి నాకు తాగడం ఇష్టం ఉండదు, డాక్టరు నన్ను మద్యపానం చేయవద్దని తెలిపారు వంటి సమాధానాలను అందించే నైపుణ్యాన్ని అలవరుచుకోండి
- మీకు కొంత ఆల్కహాలును తీసుకోవాలని అనిపిస్తే, నడవడం, మద్యపానం చేయని స్నేహితుని వద్దకు వెళ్ళడం, తోటపనిచేయడం, మీరు వాయిదా వేస్తున్నటు వంటి పూర్తిగా వైవిధ్యమైన పనిని చేయండి.
- సాధారణంగా మద్యపానం చేసే ప్రదేశాల వద్దకు వెళ్ళకండి, తద్వారా ఏవిధమైన మద్యాన్ని సేవించాలనే ప్రలోభానికి గురికారు, ప్రలోభానికి గురికాకుండా ఎల్లవేళలా ఉండడం కష్టం కాబట్టి అలాంటి ప్రదేశాలకు వెళ్ళకుండా ఉండేట్టు చూసుకోండి.
- మీ ఇంటిలో ఉన్న మద్యాన్ని తొలగించండి.

మీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి మీ ప్రణాళిక అమలుకు ఇవాళ మనం కొన్ని చిట్కాలను మరియు మార్గాలను చూశాము

మన దగ్గర ఒక హ్యాండవుట్ ఉంది, తరువాతి సమావేశం కోసం వేరొక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుదాం

ఆచరణ ప్రణాళికను కర్తలు వ్రాసేట్టు నిర్ధారించండి. రిసోర్సస్ మాన్యువల్ యొక్క మీటింగ్ షీట్ పేజీ 30 లో ప్రతి వ్యక్తి లక్ష్యాన్ని వ్రాయడాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి.

సమావేశం 14: కొలమానం అభ్యాసం

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- కొలమానం మరియు నమోదు ప్రక్రియ కోసం శిక్షణ
  - రక్తపోటు మరియు గుండెవేగం
  - బరువు

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- రక్తపోటు అనగా ఏమిటి మరియు దీనిని ఖచ్చితంగా ఎలా కొలమానం చేయాలనేది తెలుసుకోవడం
- బరువును ఖచ్చితంగా ఎలా కొలవాలో తెలుసుకోవడం

14.1 రక్తపోటు, గుండె వేగం మరియు బరువు సేకరింపుకోసం శిక్షణ

శిక్షణా సూచనలు మరియు సమీక్ష కోసం పేజీలు 24 - 28 వరకు చూడండి

సమావేశం 15: అంతిమ సమావేశం - అన్నింటిని ఒకచోట ఉంచడం

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- గత సమావేశాలలో ప్రతిదానిలో సందేశాలను సమీక్షించడం
- లక్ష్య ఏర్పాటు మరియు ఆచరణ యొక్క సమీక్ష
- అధిక రక్తపోటు స్వీయ-నియంత్రణను మెరుగుపరచుకోవడానికి ప్రధాన సందేశాలు
- ఎలా కొనసాగించాలి, అంతిమ సమావేశాన్ని ముగించడం

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- గ్రూప్ యొక్క ప్రధాన సందేశాలను సమీక్షించారు
- స్వీయ-నియంత్రణ లక్ష్యాలను సాధించడానికి గల అడ్డంకులు మరియు వాటిని అధిగమించడం గురించి గ్రూప్‌లో చర్చ.
- గ్రూప్ సమావేశాల తరువాత, తరువాతి దానికి వెళ్ళడానికి మరియు సాముదాయంలో జీవనశైలి ఎంపికలను మెరుగుపరిచే పనిని కొనసాగించడానికి ప్రధాన చర్చ

15.1 **సమావేశం ఆరంభం**

ప్రతి సమావేశం ఆరంభం వద్ద కర్తలు వారి రక్తపోటును కొలమానం చేయించుకుంటారు మరియు బరువును కొలుచుకుంటారు.

ఈ కొలమానాలను అన్నింటినీ మీరు **హాజరు మరియు బిపి/పాటించే పరిశీలనా పత్రంలో** సాధ్యమైతే ప్రతి అభ్యర్థి యొక్క ఐడి నంబర్ తో నమోదుచేయాలి (సమావేశానికి హాజరవ్వడానికి అంగీకరించిన అభ్యర్థుల యొక్క పేర్లు మరియు నంబర్ల రిజిస్టర్ మీ వద్ద ఉంటుంది)

అభ్యర్థులు కాని కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులు వారి బిపిని పరీక్షించుకోవాలని అనుకుంటే, వారిని సమావేశం అయ్యేంత వరకు దయచేసి ఎదురు చూడమని అడగండి మరియు దాని తరువాత మీరు వారి బిపిని కొలవవచ్చు మరియు వారికి రాసి ఇవ్వవచ్చు, సమావేశం యొక్క మొదటి భాగంలో వారి బిపిని పరీక్షించవద్దు, ఎందుకంటే దీనివలన అభ్యర్థులను పరీక్షించడంలో జాప్యం కావచ్చు.

అభ్యర్థుల యొక్క బిపిని కొలిచిన తర్వాత వారిని మీరు ఈ క్రింది ప్రశ్నలను అడగండి:

1. గత 2 వారాలలో మీ బిపి మందును మీరు తీసుకున్నారా (లేదా మర్చిపోయారా) ? **(అవును/కాదు లేదా** ఒకవేళ మందును తీసుకోకపోతే వర్తించదు ఉంచండి)
2. గత 2 వారాలలో మీ బిపి గురించి హెచ్‌సిపిను మీరు సందర్శించారా? **(అవును/కాదు)**

వారి సమాధానాలను సంబంధిత బాక్సులలో **హాజరు మరియు బిపి/పాటించే పరిశీలనా పత్రంలో నమోదుచేయండి**

నమోదుకాబడిన కర్తలందరి బిపి కొలిచిన తరువాత (30 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ సమయం పట్టకూడదు), సమావేశం ఆరంభించండి

ఏవిధంగా సమావేశాలను నిర్వహించాలనే దానిని గ్రూప్ సభ్యులకు గుర్తుచేయండి, మొదటి సమావేశం సమయంలో ఏర్పరచబడిన మరియు అంగీకరించిన గ్రూప్ నియమాలను పరిశీలించండి. నిర్వహించవలసిన గోప్యత మరియు గోప్యనీయత గురించి కమ్యూనిటీలోని సభ్యులందరికీ గుర్తుచేయండి మరియు ఒకవేళ వారు సమావేశానికి హాజరయితే సమావేశంలో చర్చించబడిన వ్యక్తిగత సమస్యలు మరియు చర్చించబడిన సమాచారం సమావేశం యొక్క వెలుపల మరియు కుటుంబం యొక్క ఇతర సభ్యులు మరియు లేదా కమ్యూనిటీతో చర్చించకూడదనే దానిని ఆశించబడుతుంది.

15.2 **లక్ష్యాల సమీక్ష**

లక్ష్యాల సమీక్ష, సమస్యల గురించి చర్చించడం మరియు సమస్యా పరిష్కారం

గ్రూప్ సభ్యుల స్వీయ-నియంత్రణ లక్ష్యాల సహకారం మీద అభిప్రాయాన్ని అందివ్వడానికి క్రింది సమస్య పరిష్కారం ప్రక్రియను ఉపయోగించవచ్చు.

1. గత సమావేశం తరువాత నుండి సభ్యులు స్వీయ-నిర్వహణతో వారు ఎలా చేశారనే అడగడం ద్వారా మీరు ఆరంభించవచ్చు.
    - ప్రతి సభ్యుడిని వారికి అవకాశం వచ్చినప్పుడు అడగండి.
    - ఎవరైనా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నారా మరియు వారి కార్యాచరణ ప్రణాళికను విజయవంతంగా సవరించారా లేదా అనేది పేర్కొనండి.
2. ఒకవేళ ఎవరైనా వారు లక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోతే, సమస్య ఏమిట ని మరియు ఏదైనా వైవిధ్యంగా గ్రూప్ సభ్యుడు చేసి ఉంటే ఏమయి ఉండేదని మీరు అడగండి.
3. ఇదే విధమైన సమస్యను గ్రూప్ లో ఎవరన్నా కలిగి ఉన్నారా అనేదానిని తెలపడానికి గ్రూప్ ని చెయ్యెత్తి చూపించమని మీరు అడగవచ్చు.
4. సంభావ్య పరిష్కారాల గురించి మాట్లాడమని గ్రూప్ ని కోరబడుతుంది . ఈ సూచనలను వ్యాఖ్య లేదా చర్చ లేకుండా ఇవ్వవచ్చు. మీరు సూచనను అందివ్వచ్చు, కానీ గ్రూప్‌లో పాల్గొనేవరకూ మాత్రం మీరు అందివ్వకూడదు.
5. ఆందోళనను కలిగి ఉన్న గ్రూప్ సభ్యునిని సూచించిన వ్యూహాలను ఏవైనా వారు ఉపయోగించగలిగారా లేదా అని అడగవచ్చు, మరియు ఒకవేళ అలా చేయగలిగితే దేనిని ఉపయోగించారు. గ్రూప్ సభ్యుని వారి ఆచరణ ప్రణాళిక పత్రం మీద సహాయకరమైన సూచన యొక్క గమనికను వ్రాయమని ప్రోత్సహించవచ్చు. ఏ సూచనా పనిచేసేట్టుగా అనిపించకపోతే, ఈ సమయంలో సమస్యను పరిష్కరించడం కుదరదని మీరు ఒప్పుకోవలసి రావచ్చు. (ఈ ప్రక్రియ కేవలం 3-5 నిమిషాలు పట్టవచ్చు)

15.3 **ప్రధాన సందేశాలు**

ఇది అంతిమ సమావేశం కాబట్టి, గత 3 నెలలుగా మనం సేకరించిన సమాచారాన్ని సమీక్షిస్తాము మరియు మనం కలిగి ఉండే అవకాశమున్న ఏవైనా ఆలోచనలకు, మన అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి ఇప్పుడు మనం ఎలా ఆలోచిస్తున్నాము, గ్రూప్ సమావేశాల నుండి మనం ఏమి నేర్చుకున్నాము, ఏవైనా మిగిలిఉన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాన్ని చర్చించడానికి చాలా వరకూ సమయాన్ని వెచ్చిస్తాము.

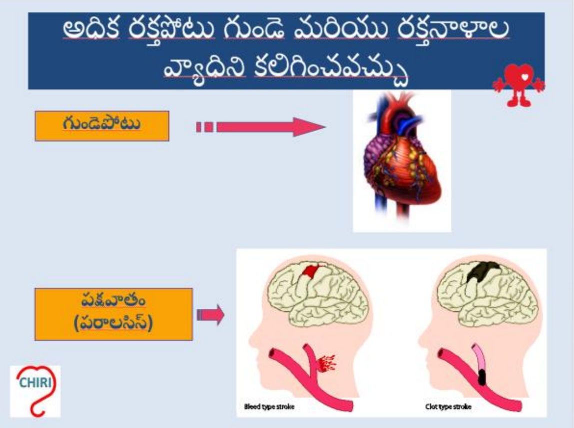
- గొట్టంలో వంపు ఉంటే లేదా నీటి ప్రవాహాన్ని ఏదైనా అడ్డుకుంటే ఏమవుతుందో ఊహించుకోండి.
- అవరోధం వెనకాల ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంది మరియు నీరు రావడానికి పంపును గట్టిగా తిప్పవలసి వస్తుంది.

- అధిక రక్తపోటులో ఇది జరగవచ్చు మరియు మన శరీరం చుట్టూ మన రక్తం సరఫరా చేయడానికి మరింత శక్తి అవసరం కావచ్చు

- కొన్నిసార్లు, మన బిపి 140/90మిమీ హెచ్‌జి కన్నా ఎక్కువ కావచ్చు, దీనిని అధిక రక్తపోటు లేదా హైపర్‌టెన్షన్ అని పిలుస్తారు
- దీనికి గల కారణాలను మనం ఈరోజు చర్చించుకుందాం
- మీ డాక్టరు మీ బిపిని పరీక్షించినప్పుడు కొన్నిసార్లు కాస్త ఎక్కువగా ఉండవచ్చు (సమయానికి ఉండాలని మీరు డాక్టరు వద్దకు పరిగెత్తుకు వెళ్ళి ఉండవచ్చు)
  - మీకు అధిక బిపి ఉందని తెలిపే ముందు మీరు మీ బిపిని కొన్నిసార్లు పరీక్షింపచేయించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది

- రక్తపోటు అధికంగా ఉంటే మీకు తలనొప్పి, గుండెదడ, అలసట, మైకము లేదా అస్పష్టమైన చూపు మీకు కలుగవచ్చు, కానీ మీకు సాధారణంగా ఏ లక్షణాలు ఉండవు
- బిపిని పరీక్షించేదాకా వారి బిపి గురించి ఎవరికీ తెలీనందున ఇది నిశ్శబ్దంగా ప్రాణాలు తీసేదిగా ఉంది మరియు కొన్ని సందర్భాలలో మొదటిసారి పరీక్షించిన సమయంలోనే గుండెపోటు లేదా పక్షవాతంను వారు కలిగి ఉంటారు

- ఇది ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి – అనగా మీకు ఒకసారి మీకు అధిక రక్తపోటు వచ్చిందంటే, మీ జీవితంలో మిగిలిన కాలమంతా మీరు దీనిని కలిగి వుంటారు మరియు క్రమబద్ధంగా మందులను తీసుకోవలసి ఉంటుంది



- అధిక రక్తపోటు ప్రమాదకరమైనది ఎందుకంటే ఇది తీవ్రమైన ప్రమాదకర ఆరోగ్య సమస్యలు గుండెపోటు మరియు పక్షవాతం వంటివి కలిగించవచ్చు.
- గుండెకు సరఫరా చేస్తున్న ఒక ధమని మూసుకుపోవడం వలన, ఆ గుండె భాగం మృతి చెందడం వలన గుండెపోటు కలుగుతుంది.

- ధమనిలో అవరోధం లేదా ధమని దెబ్బతినడం/పగిలిపోవడం వలన మెదడు యొక్క రక్తసరఫరా ఆగిపోవడంతో పక్షవాతం వస్తుంది.
- అధిక రక్తపోటు మూత్రపిండాలకు కూడా హానిని కలిగిస్తుంది.

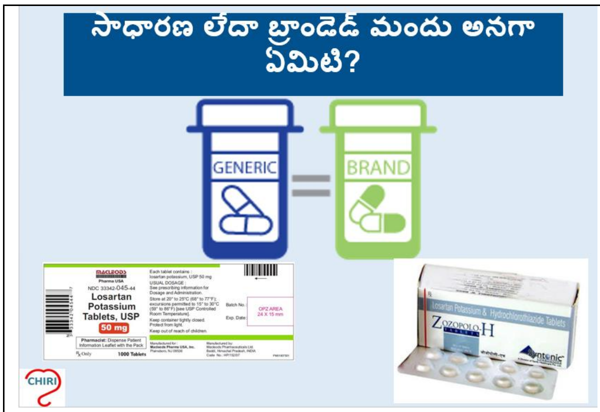
- అధిక రక్తపోటుకు ప్రమాద కారకాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి.
- ఈ కారకాలలో కొన్నింటిని నియంత్రించలేకవచ్చు – వీటిలో మీ వయసు, మీ తల్లితండ్రులు అధిక రక్తపోటు లేదా గుండె వ్యాధిని కలిగి ఉండటం.
- కానీ, కొన్ని కారకాలను మార్చవచ్చు-వీటిలో
  - అధిక బరువు/ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉండటం
  - అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం, ఉదా. అధికంగా వేపుళ్ళు లేదా నూనెతో కూడిన ఆహారాలు
  - విపరీతమైన ఉప్పు
  - మద్యం త్రాగడం
  - పొగత్రాగడం/పొగాకు నమలడం
  - తగినంతగా వ్యాయామం చేయకపోవడం

- శుభవార్త ఏమనగా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు మరియు గుండెపోటులు మరియు పక్షవాతాన్ని నిరోధించవచ్చు.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంను తినడం ద్వారా మీరు దీనిని చేయవచ్చు, అనగా
  - తక్కువ కొవ్వు మరియు చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తినడం
  - మీరు ఉపయోగించే ఉప్పును తగ్గించడం
  - తాజాగా ఉన్న పళ్ళు మరియు కూరగాయలను ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చని ఆకు కూరగాయలను ఎక్కువగా తినడం
- ఏ రూపంలోనైనా పొగాకు మరియు మద్యం వాడకాన్ని ఆపివేయడం

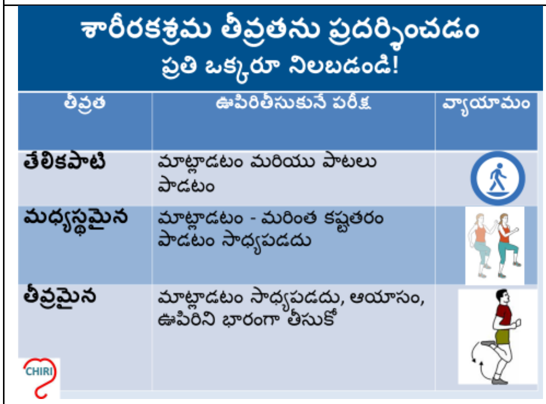
- శారీరక వ్యాయామాన్ని పెంచడం
- మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే, మీరు మానకుండా మీ మందులను తీసుకోవడం ద్వారా దీనిని మీరు చేయవచ్చు
- క్రమబద్ధంగా మీ బిపిని కొలమానం చేయించుకోవడం

- మీ బిపిని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం - మీరు బిపిని
- 104 మొబైల్, ఉపకేంద్రం,
- పిహెచ్‌సి, సిహెచ్‌సి, ఎన్‌సిడి పర్యవేక్షణ క్లినిక్ రోజున
- మీ డాక్టరు క్లినిక్ వద్ద పరీక్షింపచేయించుకోవచ్చు లేదా
- మీ ఇంటివద్ద మెషీన్ ఉంటే, మీ బిపిని మీరే పరీక్షించుకోవడం నేర్చుకోవచ్చు

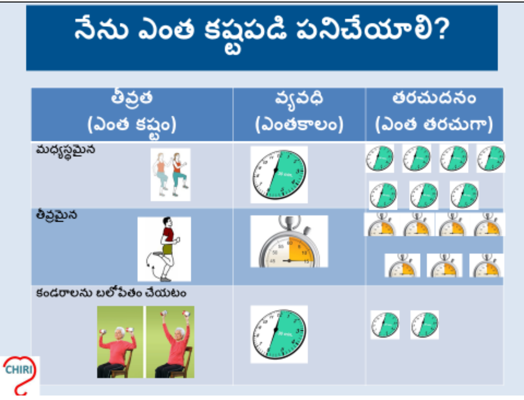
- వేర్వేరు ప్రదేశాల వద్ద మందులు లభ్యమవుతాయి
- 104 సేవ (స్థిరమైన రోజున) లేదా పిహెచ్‌సి నుండి మీరు మందులను ఉచితంగా పొందవచ్చు
- 30 రోజుల కొరకు 104 సర్వీస్‌లో లభ్యమవుతాయి
- జన్ ఔషధీ నుండి తక్కువ ఖరీదుతో లేదా మీ సమీప మందుల షాపు నుండి మీరు వీటిని కొనవచ్చు
- మీ తరువాతి అపాయింట్మెంట్ వరకు మీ వద్ద మందులు ఉండేటట్టుగా మీరు చూసుకోండి
- **ఆషా ఈ సమయంలో 104 నిర్దేశాన్ని లేదా స్థానిక ఔషధ ప్రాప్యతకు సమయాన్ని ఈ కమ్యూనిటీకి అందిస్తుంది.**



- 104 సర్వీస్ పిహెచ్‌సి మరియు జన్ ఔషధి నుండి మీరు పొందే మందులు జనరిక్ మందులుగా ఉంటాయి.
- అనగా ఏ ఫ్యాన్సీ చిత్రాలు లేకుండా మందులను డబ్బాలో ప్యాకే చేయబడుతుంది.
- దీనిలో అదే మందు ఉంటుంది
- ఈ మందు చాలా ప్రభావవంతంగా మరియు మంచి నాణ్యతతో ఉంటుంది.
- పిహెచ్‌సి ద్వారా కమ్యూనిటీలోని వ్యక్తుల కొరకు మందులు కొనుగోలు చేయబడతాయి.
- జన్ ఔషధిలో కొన్ని మందులు బాగా చవకగా ఉంటాయి



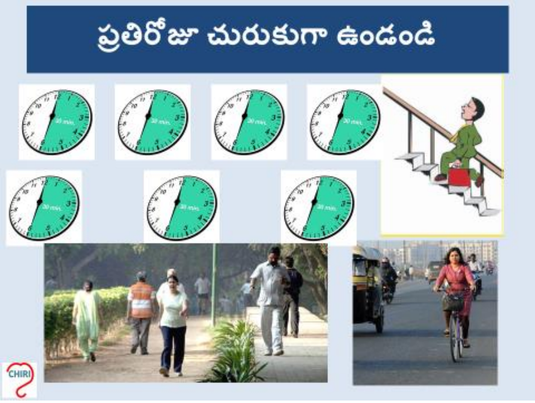
- **ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి శారీరక శ్రమ చాలా ముఖ్యమైనది**
- **పనికి అదనంగా ఈ శారీరక శ్రమ ఉంటుంది**
- **అస్థిపంజర కండరాలు చేసే ఏదైనా కదలికకు శక్తి అవసరం అవుతుంది**
- **మీ గుండె రక్తసరఫరా చేసే విధంగా మీరు చురుకుగా ఉండవలసి ఉంటుంది**
- **మధ్యస్థమైన మరియు తీవ్రమైన శ్రమ మధ్య వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకోవడానికి పరిశీలిద్దాం**
- **ప్రతి ఒక్కరూ నించోండి మరియు మధ్యస్థమైన మరియు తీవ్రమైన వ్యాయామం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మరొక్కసారి సమీక్షించండి**



- మనం చేయగలిగిన వ్యాయామం యొక్క విభిన్న తీవ్రతల గురించి మనకు ఇప్పుడు తెలుసు
- మనం కష్టపడితే మనం కొన్ని నిమిషాలు చేయవచ్చు
- మనం కష్టపడి శ్రమపడకపోతే దీని గురించి మనం ఎక్కువ కాలం పనిచేయవలసి ఉంటుంది
- **మధ్యస్థమైన వ్యాయామం**
  - మన గుండె వేగంగా కొట్టుకునేటట్టు చేయండి మరియు కాస్త బరువుగా గాలి పీల్చండి, కానీ ఇంకనూ సాధారణంగా మాట్లాడగలుగుతారు

  - 30 నిమిషాలు ప్రతిరోజూ వేగంగా నడవండి, శుభ్రం చేయండి, మెట్లను ఎక్కండి, <10 కి.గ్రా. తేలికపాటి బరువులను ఎత్తండి, తోటపని చేయండి

- **తీవ్రమైన వ్యాయామం**
  - వేగంగా మరియు కష్టపడి ఊపిరి పీల్చుకోవడం, కేవలం కొద్ది మాటలను మాత్రమే మాట్లాడండి, పాటలు పాడడం- సాధ్యపడదు
  - 10 – 15 నిమిషాలు ప్రతిరోజూ పరిగెత్తడం, స్కిప్పింగ్, బరువుగా ఉన్న వాటిని మోయడం >10 కి.గ్రా., వేగంగా డాన్స్ చేయండి.



- ప్రతిరోజూ చురుకుగా ఉండడాన్ని ఒక అలవాటుగా చేసుకోండి
- ఈ చర్యలను మీరు కొద్ది సమయాల కొరకు విభజించుకోవచ్చని మీరు గుర్తుంచుకోండి, ఉదాహరణకు ప్రతిసారీ 10 నిమిషాల కొరకు 3 సార్లు మీరు మధ్యస్థమైన తీవ్రత వద్ద మీరు చురుకుగా ఉండవచ్చు

- మీ రోజువారీ చర్య నుండి కొంత సమయాన్ని విశ్రాంతికి మరియు ఏమీ చేయకుండా ఉండడానికి ఉంచడం చాలా ముఖ్యం
- నిశ్శబ్దంగా ఉన్నచోట కళ్ళు మూసుకొని మరియు ఊపిరి లోతుగా తీసుకుంటూ పడుకోండి, 20 లేదా 50 లెక్కపెట్టండి, మీ ఊపిరి మరియు విశ్రాంతి మీద మాత్రమే దృష్టిని సారించండి

- అధిక బిపి కలగడానికి ఒత్తిడి కారణంగా నిర్ధారించబడింది, అందుచే విశ్రాంతి, యోగా, ధ్యానం, లోతుగా గాలిని పీల్చుకోవడం, మర్దన మరియు నవ్వడం వంటివి శరీరం ఒత్తిడిని దూరం చేయకోవడానికి సహాయపడవచ్చు
- యోగా
- ధ్యానం
- నిదానంగా ఊపిరిని పీల్చుకోండి
- గట్టిగా నవ్వడం
- ఉద్రిక్తతను దూరంగా పోగొట్టుకోండి
- విశ్రాంతిని అందించే మ్యూజిక్ వినండి

ఒక్క రాత్రిలో ధారుఢ్యాన్ని ఆశించవద్దు

- అధిక రక్తపోటు రావడానికి సమయం పట్టింది, కాబట్టి మీ రక్తపోటు తగ్గడానికి కూడా మీకు కొంత సమయం పడుతుంది
- ముఖ్యంగా అదనపు పని చేసే అలవాటు మీకు లేకపోతే నిదానంగా ఆరంభించండి

- మీ
  - శక్తి
  - సహనం
  - ధారుఢ్యం పెంచుకోండి
- విజయాన్ని పొందండి
  - పునరావృతం - అలవాటుగా చేసుకోవడం కోసం
  - సంకల్పం –మీతో మీకు మరియు ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం జీవించడానికి
  - విజ్ఞానం - మీరు ఆరోగ్యంను మరియు శ్రేయస్సును కలిగి ఉంటారు

- స్థానికంగా దొరికే తాజా మరియు చవక కూరగాయలు లేదా పళ్ళు ఉత్తమమైనవి
- మీ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడడానికి గల సులభతరమైన విధానాలలో ఆరోగ్యవంతమైన తాజా స్థానికంగా దొరికే ఆహారాలను ఆవిరి, గ్రిల్ లేదా ఉడకబెట్టడం ద్వారా వండటమనేది ఒకటిగా ఉంది
- అధిక ముడిధాన్యాలను మరియు ప్రోసెస్ చేయబడని మిల్లెట్స్, మరింత ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలను, పళ్ళను ప్రతిరోజు తినండి
- పామ్ ఆయిల్ వాడకాన్ని ఆపడానికి ప్రయత్నించండి లేదా వేర్వేరు కూరగాయల ఆధారిత (వేరుశెనగ నూనె) నూనెను ప్రతి రెండవ రోజు వాడండి

- ఆహారం యొక్క ప్రతి రకాన్ని సరైన మొత్తంలో మీరు తీసుకుంటున్నారనేది నిర్ధారించడానికి ప్లేట్ పద్ధతి కూడా ఒక సులభమైన మార్గంగా ఉంది
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొరకు తృణధాన్య పరిమాణాలు (అన్నం/రోటీలు/మిల్లెట్స్) తగ్గించవలసిన అవసరం ఉంది
- నూతన ప్లేట్ నమూనాలో, ప్లేటు సగభాగంలో కూరగాయలు ఉంటాయి.
- పప్పులు లేదా చేప లేదా కోడి తగినంతగా ఉండాలి.

☒ ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు రక్తపోటు పెరుగుదలను కలుగచేస్తాయి

☒ మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి

☒ వండుతున్న అన్నానికి ఉప్పును జతచేయకండి

☒ మసాలా దినుసులు, మూలికలను ఆహారం మంచి రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగించండి, వీటిలో నిమ్మకాయ, కొత్తిమీర, చింతపండు మరియు వెనిగర్ వంటివి రుచిని పెంచుతాయి

☒ చేతితో వేయడం కన్నా స్పూనులను ఉపయోగించండి

☒ స్పూనులో ఎత్తుగా ఉన్నది కాకుండా సమాంతరంగా ఉండే దానిని ఉపయోగించండి

☒ ఊరగాయలు, ఉప్పు చేపలు, వేయించిన చిరుతిళ్ళు, చిప్స్, అప్పడాల వంటి ఉప్పుతో కూడిన ఆహారాలను తగ్గించండి

☒ మీ ఆహారంలో చక్కెరను అధికంగా తీసుకోవడం వలన అది ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుంది

☒ ఇది బరువును పెంచుతుంది, దానివల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది

☒ మీ వేడి పానీయాలైన-టీ/కాఫీలో మీరు జతచేసే చక్కెరను తగ్గించండి

☒ ఇండియాలో చేసే స్వీట్లు, కేక్స్, పేస్ట్రీల వంటి చక్కెరతో కూడిన ఆహారాల వాడకంను తగ్గించండి

☒ బెల్లం, తేనెను కూడా స్వల్పంగా వాడాలి

☒ నీటిని త్రాగండి మరియు కార్బనేట్ అయిన మరియు జ్యూస్ పానీయాలను నిరోధించండి

☒ కొవ్వులు/నూనెతో కూడిన ఆహారాలను అధికంగా తీసుకోవడం వలన శరీర బరువు పెరుగుతుంది

☒ ఇది అధిక రక్తపోటును కలిగిస్తుంది

☒ కట్లెట్లు, వడలు, బజ్జీ, బోండా, సమోసాలు, పరోటా, ఫ్రైడ్ రైస్, బిర్యానీ, వేయించిన చికెన్/వేయించిన చేప, గోబీ ఫ్రై, అరటి ఫ్రై వంటి వీధిలో దొరికే వేపుళ్ళను నిరోధించండి

☒ వంటచేయడానికి ఎంచుకోదగిన పద్ధతులు- ఆవిరి గ్రిల్ లేదా ఉడకబెట్టడం

☒ ప్రతి వ్యక్తికి 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనెను (15గ్రా.) ఒకరోజుకు ఉపయోగించండి

☒ వంటలో 2 రకాల నూనెలను ఉపయోగించండి

☒ కూరగాయల నూనెలు, మొక్కజొన్న, సాఫ్లవర్, పొద్దుతిరుగుడు మరియు సోయాబీన్ నూనెలు, నువ్వుల నూనె (జింజ్లీ), వేరుశెనగ నూనె, బియ్యం ఊక నూనె వంటివి స్వల్ప మొత్తాలలో వాడుకుంటే పర్వాలేదు.

- పేలవమైన ఆరోగ్యానికి మీ ప్రమాదం పెంచడానికి పొగాకు మరియు మద్యం ప్రధానమని తెలపబడింది
- పొగ త్రాగడం లేదా పొగాకును ఏదైనా రూపంలో వాడటం వలన అది మీకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగించవచ్చు
- పొగాకు ఉత్పాదనలు 4000లకు పైగా హానికరమైన రసాయనాలను మరియు విషపదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి
- సిగరెట్లలో విషపూరిత రసాయనాలలో
  - క్యాన్సర్ కలిగించే కారకాలు,
  - విషాలు
  - వ్యసన లక్షణాలు

- **మద్యంలో అన్ని రకాల మద్యం ఉంటుంది, ఇందులో**
  - **విదేశీ మద్యం**
  - **బీర్**
  - **వైన్**
  - **తాడీ**
  - **పెగ్స్**
  - **సారాయి**

ఆరోగ్యకరమైన గుండె కొరకు 5 అత్యుత్తమ నియమాలు అనుసరించండి

1. అధిక కొవ్వులు, నూనెలు, ఉప్పు మరియు స్వీట్లను మీ ఆహారంలో నిరోధించండి
2. మరింత తాజా పళ్ళు మరియు కూరగాయలను తినండి
3. మద్యపానం, పొగ త్రాగడం మరియు అన్ని రకాల పొగాకును వదిలివేయండి
4. క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేయండి
5. ముఖ్యంగా గుండె వ్యాధి యొక్క కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉంటే క్రమం తప్పకుండా మీ డాక్టరును సందర్శించండి

ఆరోగ్యవంతమైన స్వార్థం

- **జీవితంలో వినోదాన్ని కలిగి ఉండండి, మీ కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో ఆనందించండి.** ఒకవేళ ఇది కష్టమైతే, మీ సహ గ్రూప్ సభ్యులు లేదా డాక్టరు ఆఫీసులోని వారితో మాట్లాడండి
- **మీ ఆరోగ్యం కొరకు మీరు ఏమి చేయవలసి ఉందో దానిని చేసే హక్కును మీరు కలిగి ఉన్నారు.**
- **వారు మీ కొరకు చేయలేరు, కానీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో మీ కుటుంబ సభ్యులు సహకరించాలని మీరు ఆశించే హక్కును మీకు కలిగి ఉన్నారు**

మీరు బాగా నియంత్రించుకోవడానికి గల ప్రధాన ప్రవర్తనలు

- **సూచించిన విధంగా అధిక రక్తపోటు మందులను తీసుకోండి**
- **శారీరక కార్యకలాపం**- *కనీసం ఒకొక్కటి 10 నిమిషాలు ఉండే విధంగా మధ్యస్థం నుండి తీవ్రంగా చేసే వ్యాయామాన్ని (ఉదా. వేగవంతమైన నడక) వారానికి 150 నిమిషాలు చేయండి*
- **ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం**- *సంతృప్త కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ మరియు మొత్తం కొవ్వు, ఉప్పు మరియు చక్కెరలను తక్కువగా మరియు పళ్ళు, కూరగాయలు, మరియు తక్కువ-కొవ్వుతో ఉన్న పాల పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోండి.*
- **తీపి పదార్థాలను తక్కువగా తీసుకోండి** - *కేక్స్, పేస్ట్రీస్, తీపితో కూడిన పానీయాలు*
- **మీ ఆరోగ్య సంరక్షకులతో మాట్లాడండి**- *మందులతో సమస్యలు లేదా అవి పనిచేయడం లేదు మొదలైన వాటి వంటి సందేహాలు ఉంటే.*
- ***ఆరోగ్యంగా ఉన్న పటికీ మీ రక్తపోటు ను పరిశీలించుకోండి, ప్రతీ 3-4 నెలలకు పర్యవేక్షణకు డాక్టర్ వద్దుకు వెళ్ళండి***
- **జీవితంలో ఆనందాన్ని పొందండి** - *మీ కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో ఆనందించండి. ఒకవేళ ఇది కష్టమైతే, మీ సహ గ్రూప్ సభ్యులు లేదా డాక్టరు ఆఫీసులోని వారితో మాట్లాడండి*
- **ఆరోగ్యవంతమైన స్వార్థం** - *మీ ఆరోగ్యం కొరకు మీరు చేయవలసిన దానిని చేసే మీ హక్కును మీరు కలిగి ఉన్నారు. మీ రక్తపోటు నిర్వహణలో మీరు మీ కుటుంబ సభ్యుల సహాయాన్ని కోరడంలో భయపడవద్దు/సిగ్గుపడవద్దు.*

గ్రూప్ సమావేశాలలో వారు నేర్చుకున్న దానిని, వారికి ముఖ్యమని భావించే సందేశాలను ఎవరైనా జతచేయాలని అనుకుంటున్నారా?

15.4 చర్చ మరియు ముగింపు

ఈనాటి సమావేశం గురించి అభ్యర్థులకు ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉన్నాయా అని అడగండి మరియు ఇతర గ్రూప్ సభ్యులు సమాధానాలను అందివ్వడానికి మరియు చర్చించడానికి ఆహ్వానించండి.

తరువాత ఏమి చేయాలనే దాని గురించి కొంత చర్చ?

అధిక రక్తపోటు యొక్క స్వీయ-నియంత్రణ కోసం లక్ష్యాల ఏర్పాటు మరియు సాధింపు కొనసాగించడం గురించి

సర్పంచ్ మరియు ఇతర కమ్యూనిటీ సభ్యులతో కొనసాగుతున్న చర్య కొరకు సంభావ్యత గురించి చర్చించడం మంచిది, ఎందుకంటే కార్యక్రమం యొక్క స్థిరత్వాన్ని పెంచడానికి కమ్యూనిటీ ఈ కార్యక్రమంను ఆచరించడం చాలా ముఖ్యం

1. మన అధిక రక్తపోటు నియంత్రించడం మరియు మనం చేసిన ఏవైనా మార్పులను మీరు నిలిపి ఉంచడానికి మనకు సహాయపడడానికి ఒకరికొకరు సహాయాన్ని అందివ్వడాన్ని మనం ఎలా కొనసాగించాలి?
2. మన బిపి కొలమానం మరియు క్రమబద్ధమైన పరిశీలనను మనం ఏవిధంగా కొనసాగించాలి ?
3. గ్రూప్ సమావేశాలలో మనం ఇక్కడ కలిసి చేసిన పనిని కొనసాగించడం గురించి ఉన్న ఆలోచనలు ఏమిటి?
4. క్రమబద్ధంగా కలుసుకోవడాన్ని మీరు కొనసాగించాలని అనుకుంటున్నారా?
5. ఒకవేళ అవును అయితే, భవిష్యత్తులో సమావేశంను వారు ఏర్పాటుచేయాలని అనుకుంటున్నారని అడగండి?
6. కొంత వ్యాయామాన్ని కలిసి చేయడానికి వారు క్రమబద్ధంగా కలుసుకోవాలని వారు అనుకుంటున్నారా?

మీ లక్ష్యాలను సాధించడానికి మీ ప్రణాళిక అమలుకు ఇవాళ మనం కొన్ని చిట్కాలను మరియు మార్గాలను చూశాము

మనం వాడుకోవడానికి ఒక హ్యాండవుట్ ఉంది, అందుచే వేరొక లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోండి మరియు గ్రూపులో మీ లక్ష్యాన్ని సహకారాన్ని అందించడం మరియు పొందడం కొనసాగించాలని అనుకునే వేరొకరితో సమీక్షించండి

ఆచరణ ప్రణాళికను కర్తలు వ్రాసేట్టు నిర్ధారించండి.

రిసోర్సస్ మాన్యువల్ యొక్క పేజీ 17లో సమావేశంలోని ప్రతివ్యక్తి యొక్క లక్ష్యాన్ని వ్రాయడాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి

సమావేశం 16: సమావేశాల కొరకు తయారీ/గణాంకాలు

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- మొదటి సమావేశం కోసం తయారీ
- సమావేశాల కోసం తయారీ – సాధారణ
- గ్రూప్ సమావేశాల నిర్వహణ

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- సంస్థ మొదటి మరియు తదనంతర సమావేశాలను నిర్వహించవలసి ఉంటుందని అర్థం చేసుకోండి
- సమావేశాల సమయంలో గ్రూప్ నిర్వహణకు గల అవసరాలను అర్థం చేసుకోండి

16.1 **మొదటి సమావేశం కోసం తయారీ**

16.1.1 సమావేశం ప్రదేశాన్ని ఏర్పరచడం మరియు సర్పంచ్ తో మాట్లాడటం

పరిశోధనా జట్టుచే సమావేశ ప్రదేశాలను ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేసి ఉండవచ్చు, అయినప్పటికీ అది ఏర్పాటు చేయకపోతే మీరు

1. సమావేశం ఏర్పాటు చేయడానికి సరిపోయేంత పెద్ద సమావేశ గది ఏర్పాటుకు మీరు సర్పంచ్ ని కలవవలసి ఉంటుంది
2. అందరూ కూర్చోవడానికి మీరు తగినన్ని కుర్చీలు ఉండవచ్చు లేదా ఉండకపోవచ్చు, మీరు వాటి ఏర్పాటుకు ప్రయత్నించకపోతే, ప్రతి ఒక్కరూ కూర్చోవడం కోసం కొన్ని రగ్గులను మరియు నేలను కప్పేవాటిని ఏర్పాటు చేయాలి
3. మీ సాముదాయంలో ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి వారి సమ్మతిని ఇచ్చిన సభ్యుల జాబితాను మీరు కలిగి ఉండాలి. ఎప్పుడు మీటింగ్ జరుగుతుందనే విషయాన్ని చెప్పే బాధ్యతను మీరు కలిగి ఉంటారు.
4. సమావేశం హాజరుకావడానికి ఉన్న ఉత్తమ సమయం గురించి పాల్గొంటున్న సాముదాయ సభ్యులను సంప్రదించాలి మరియు అధిక సంఖ్యలో సాముదాయ సభ్యులు హాజరు కావడాన్ని నిర్ధారించడానికి సమావేశ సమయాన్ని ముందుగా నిర్దేశించాలి.
5. ఇంటిలో నివసిస్తున్న వారు సభ్యులతో పాటుగా సమావేశాలకు హాజరుకావచ్చు, కానీ ప్రతి అభ్యర్థి తమతో వచ్చేవారిని ఒకటి లేదా రెండుకు పరిమితం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.
6. సమావేశాలు మరియు వాటి ప్రయోజనం గురించి వివరించడానికి సంభావ్య అభ్యర్థులతో పరిశోధనా జట్టు ఇప్పటికే సంప్రదింపులు జరుపుతోంది, కానీ మీ సాముదాయంలోని వారికి మీరు తెలియచేసి అధిక సంఖ్యలో అభ్యర్థులు హాజరు అయ్యేట్టుగా మీరు ప్రయత్నించవలసి ఉంటుంది.
7. ప్రతి రెండవ వారం సమావేశం 90 నిమిషాలు ఉంటుంది
8. కార్యక్రమం గురించి మీ సాముదాయంలో ఉన్న ఇతర ఆరోగ్య సిబ్బందికి తెలియచేయండి మరియు ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్ మరియు ఉపకేంద్రాలకు చెందిన వారిని ముఖ్యంగా పాల్గొనమని ప్రోత్సహించండి.

16.1.2 సమావేశాల కొరకు తయారీ – సాధారణం

1. సమావేశానికి ముందు రోజు ప్రతి గ్రూప్ సభ్యుడిని సమావేశం సమయాన్ని గుర్తుచేస్తూ సంప్రదించండి మరియు వాళ్ళు హాజరవుతారో లేదో అని అడగండి. ఒకవేళ వాళ్ళు రావడానికి సుముఖంగా లేకపోతే మీ వద్ద ఉన్న హాజరుపట్టీ మీద దీనిని నమోదుచేయండి, మీకు కారణాన్ని ఏమన్నా చెపితే దానిని వ్రాయండి.

2. ఒకవేళ గ్రూప్ సభ్యుడు వరుసగా రెండు సమావేశాలకు గైర్హాజరు అయితే తరువాతి సమావేశం గురించి గుర్తుచేయడానికి వారి వద్దకు వెళ్ళండి మరియు ఒకవేళ వారు రావాలని అనుకుంటూ ఉంటే, ఒకవేళ వారు రామని అంటే శాంతంగా వారు రాకపోవడానికి గల కారణాన్ని అడగండి, వారిని పాల్గొనకుండా చేసే గ్రూపులో ఏమన్నా సమస్యలు ఉన్నాయేమో అడగండి మరియు గ్రూప్ సమావేశాల గురించి వారి వద్ద ఏమన్నా అభిప్రాయం ఉందా అని అడగండి. మీ రిసోర్సస్ మాన్యువల్ లో ఈ సంభాషణలను వ్రాయండి.
3. ముందస్తుగా రండి, తద్వారా మీరు విశ్రాంతిని పొందవచ్చు మరియు ప్రతి ఒక్కరినీ వారు లోపలికి వస్తున్నప్పుడు పలకరించవచ్చు. గ్రూప్ సభ్యులు తొందరగా సౌకర్యవంతంగా కావడానికి ఇది సహాయపడవచ్చు. భవిష్య సమావేశాల ధోరణిని మరియు లక్ష్యాలను మొదటి సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తుంది. అందుచే మీరు ఒక స్వాగతించే మానసికస్థితిని ఏర్పరచాలి, తద్వారా వ్యక్తులు తిరిగి వస్తారు.
4. ప్రతి సమావేశంలో ఉపయోగించడానికి మీ కర్తల కోసం పెన్నులు మరియు పేపర్లు ఉండేట్టుగా చూసుకోండి.
5. ప్రతి సమావేశం కోసం అభ్యర్థి కరపత్రాలు తగినన్ని ప్రతులు ఉండేట్టుగా చూసుకోండి, తద్వారా ప్రతి అభ్యర్థి తమతో పాటు ఇంటికి తీసుకువెళ్ళడానికి ఒక ప్రతి ఉంటుంది. దీనిని నిర్వహించడానికి పరిశోధనా జట్టు మీకు సహాయపడుతుంది.
6. మీ శిక్షణా మాన్యువల్ సమీక్షించడం ద్వారా ప్రతి సమావేశానికి తయారుకండి మరియు సమావేశంలోని అంశాలను బాగా తెలుసుకోండి. సమావేశం ముందు మీ అభ్యర్థుల లక్ష్యాలను సమీక్షించండి మరియు ఆ వ్యవధిలో ముఖ్యంగా వారి లక్ష్యాలను సాధించడంలో ఎదురైన ఏవైనా అడ్డంకులను వారు ఎలా అధిగమించారనే విషయాలతో పాటుగా మీరు వారిని అడగాలనుకునే కొన్ని ప్రశ్నల గురించి ఆలోచించండి.
7. మీరు వెసులుబాటును కలిగిఉండండి, సమావేశానికి ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్ నుండి ఎవరైనా ఒకరు హాజరుకావచ్చు, పిహెచ్‌సి అధికారిని నిర్దిష్టమైన ప్రశ్నలను చర్చా సమయంలో అడగడానికి గ్రూప్‌కు అవకాశాన్ని అందివ్వండి. అభ్యర్థుల స్వీయ నిర్దిష్ట సందేహాల గురించి వైద్య సలహాను పొందే అవకాశంగా పిహెచ్‌సి చేసే సందర్శన ఉండదని మీరు గ్రూప్‌కి గుర్తుచేయండి. సాధారణ ప్రశ్నలను కలిగి ఉండడానికి గ్రూప్ సభ్యులను గైడ్ చేయండి, తద్వారా పిహెచ్‌సి అధికారి వచ్చినప్పుడు గ్రూప్ సభ్యులు అందరూ ప్రయోజనాన్ని పొందుతారు.

16.1.3 సమావేశాలను నిర్వహించడం

ఈ సమావేశాలకు సహకారాన్ని అందించే సూత్రాలు మరియు సిద్ధాంతాలు:

ప్రధాన సూత్రం	అవకాశాన్ని ఇస్తే ప్రజలు వారి సమస్యలను వారే పరిష్కరించుకోగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.
ప్రాథమిక సిద్ధాంతం	చాలా వరకు వ్యక్తులు వారి సంబంధం వల్ల బాగా ప్రయోజనాన్ని పొందుతారు, అది వారి సాధికారత మరియు నిర్ణయం చేయడంలో సహకరిస్తుంది.

మొదటి సమావేశం కోసం లక్ష్యాలు

1. మిమ్మల్ని మీరు పరిచయం చేసుకోవడం
2. అభ్యర్థి పరిచయాలను ప్రోత్సహించడం
3. CHIRI ప్రాజెక్ట్ ను వివరించడం
4. గ్రూప్ నియమాలను ఏర్పరచడం
5. గ్రూప్ ఉద్దేశ్యాల ఏర్పాటు
    1. అభ్యర్థులు వారి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే అవకాశమున్న, జీవనశైలిలోని కొన్ని భాగాలను ప్రయత్నించి మరియు మార్చడం వల్ల సహాయకరంగా ఉండేవాటిని సిద్ధంచేయమని అడగడం ద్వారా వారి అధికరక్తపోటును గ్రూప్ బాగా నియంత్రించడానికి ఇవి సాధారణంగా సహాయపడతాయి.
    2. గ్రూప్ సభ్యులు ఎందుకు సమావేశంలో ఉన్నారు మరియు సమావేశంలో హాజరుకావడం వల్ల వారికోసం మరియు వారి కుటుంబాల కోసం ఏమి పొందాలని అనుకుంటున్నారనేది వారు ఆలోచించడం ముఖ్యం.

సమావేశాల అంశాన్ని తెలుసుకోవడం గ్రూప్ సభ్యులకు ముఖ్యం, తద్వారా ప్రతి సమావేశ ఆరంభం వద్ద గత సమావేశంతో ఈ సమావేశాన్ని జతచేయడం ముఖ్యం

మొదటి సమావేశం కోసం, అధిక రక్తపోటుతో ఉన్న వారి కుటుంబ చరిత్ర, దీని గురించి వారికి ఎంతకాలం నుండి తెలుసు, దీనిని నియంత్రించడంలో వారికి ఏది ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందనేది తెలియచేయమని ప్రతి ఒక్క అభ్యర్థిని అడగండి.

అనుసరణీయ సమావేశాల కోసం అభ్యర్థులు వారి అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ గురించి గత 2 వారాలలో ప్రతి అభ్యర్థి ఏమి చేశారనే త్వరితమైన సమీక్షతో ఎల్లప్పుడూ ఆరంభించండి.

ప్రతి ఒక్కరూ వారి మనసులో ఉన్నది చెప్పడానికి మరియు సిగ్గును కలిగి ఉన్న సభ్యులను చర్చలో పాల్గొనడాన్ని ప్రోత్సహించడాన్ని నిర్ధారించుకోండి (ఒత్తిడి చేయకండి)

సమావేశం 17: కొలమానం అభ్యాసం

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- కొలమానం మరియు నమోదు ప్రక్రియ కోసం శిక్షణ
    - రక్తపోటు మరియు గుండెవేగం
    - బరువు

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- రక్తపోటు కొలిచే సాధనను 10 లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ మంది వ్యక్తుల మీద చేయండి మరియు హాజరు పట్టీలో దీనిని ఖచ్చితంగా నమోదుచేయండి
- బరువును కొలిచే సాధనను 10 లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ మంది వ్యక్తుల మీద చేయండి మరియు హాజరు పట్టీలో దీనిని ఖచ్చితంగా నమోదుచేయండి
- బరువును కొలిచే ప్రతి ఒక్కరిని హాజరు పట్టీ నుండి ప్రశ్నను అడిగే సాధనను చేయండి

సమీప ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఇది ప్రాక్టికల్ సమావేశంగా ఉంటుంది, దీనివల్ల మీ సమావేశాలలో వలెనే మీ గ్రూప్ సభ్యులలో ప్రతి ఒక్కరి బరువును వేగంగా మరియు ఖచ్చితంగా కొలవబడుతుంది

17.1 ఫీల్డ్ లో కొలమాన అభ్యాసం

బిపి కొలమానం మరియు బరువు కొలమానం కొరకు అనేక మంది కర్తల మీద అభ్యాసం చేయడం

- శిక్షణా సూచనలు మరియు సమీక్ష కోసం పేజీలు 24 - 28 వరకు చూడండి

1. మీ వస్తువులను అన్నీ పనిచేసే స్థితిలో ఉన్నట్టు నిర్ధారించుకోవడం
2. హాజరు మరియు బిపి/తప్పకుండా పాటించే పరిశీలనా పత్రం యొక్క ప్రతులు తగినన్ని మీ వద్ద ఉండేట్టుగా నిర్ధారించుకోవడం
3. 15 నిమిషాలలో కనీసం 10 మంది వ్యక్తుల నుండి బిపి మరియు బరువు కొలమానాలను చేయమని మిమ్మల్ని అడగబడుతుంది, దీని ద్వారా మీ సమావేశాల యొక్క ఆరంభంలో ప్రతికర్త కొలమానం చర్యను ఎదుర్కొన్నప్పుడు మీరు విశ్వాసంగా ఉంటారు.

సమావేశం 18: నవీకరణలు/ప్రశ్నలు/శిక్షణ ముగింపులు మరియు ముగించడం

పర్యావలోకనం

అంశాలు

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

వీటికి సంబంధించి పరిశోధన/శిక్షణ జట్టుచే ఏవైనా మిగిలి ఉన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందడం:

సిహెచ్ఐఆర్ఐ ప్రాజెక్ట్ లక్ష్యాలు మరియు కార్యక్రమాలు

పరిశోధనా జట్టు నుండి మీ అంచనాలు

మీ గ్రూప్ సమావేశాల కొరకు ప్రతిపాదిత టైమ్ టేబుల్

ప్రతిపాదిత టైమ్ టేబుల్ మరియు కార్యక్రమాలు మరియు మీ పరిశోధనా జట్టు సభ్యునితో కార్యాచరణ భాగస్వామ్యం

లాజిస్టిక్స్, చెల్లింపు, ఏవైనా రవాణా ఏర్పాట్లు, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ మరియు మీ పరిశోధనా జట్టు భాగస్వామి సంప్రదింపు నంబర్లు.

18.1 **లక్ష్యాల సమీక్ష**

లక్ష్యాల సమీక్ష, సమస్యల గురించి చర్చించడం మరియు సమస్యా పరిష్కారం

గ్రూప్ సభ్యుల స్వీయ-నియంత్రణ లక్ష్యాల సహకారం మీద అభిప్రాయాన్ని అందివ్వడానికి క్రింది సమస్య పరిష్కారం ప్రక్రియను ఉపయోగించవచ్చు.

1. గత సమావేశం తరువాత నుండి సభ్యులు స్వీయ-నిర్వహణతో వారు ఎలా చేశారనే అడగడం ద్వారా మీరు ఆరంభించవచ్చు.
   - ప్రతి సభ్యుడిని వారికి అవకాశం వచ్చినప్పుడు అడగండి.
   - ఎవరైనా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నారా మరియు వారి కార్యాచరణ ప్రణాళికను విజయవంతంగా సవరించారా లేదా అనేది పేర్కొనండి.

2. ఒకవేళ ఎవరైనా వారు లక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోతే, సమస్య ఏమిట ని మరియు ఏద్దైనా వైవిధ్యంగా గ్రూప్ సభ్యుడు చేసి ఉంటే ఏమయి ఉండేదని మీరు అడగండి.

3. ఇదే విధమైన సమస్యను గ్రూప్ లో ఎవరన్నా కలిగి ఉన్నారా అనేదానిని తెలపడానికి గ్రూప్ ని చెయ్యెత్తి చూపించమని మీరు అడగవచ్చు.

4. సంభావ్య పరిష్కారాల గురించి మాట్లాడమని గ్రూప్ ని కోరబడుతుంది . ఈ సూచనలను వ్యాఖ్య లేదా చర్చ లేకుండా ఇవ్వవచ్చు. మీరు సూచనను అందివ్వచ్చు, కానీ గ్రూప్‌లో పాల్గొనేవరకూ మాత్రం మీరు అందివ్వకూడదు.

5. ఆందోళనను కలిగి ఉన్న గ్రూప్ సభ్యునిని సూచించిన వ్యూహాలను ఏవైనా వారు ఉపయోగించగలిగారా లేదా అని అడగవచ్చు, మరియు ఒకవేళ అలా చేయగలిగితే దేనిని ఉపయోగించారు. గ్రూప్ సభ్యుని వారి ఆచరణ ప్రణాళిక పత్రం మీద సహాయకరమైన సూచన యొక్క గమనికను వ్రాయమని ప్రోత్సహించవచ్చు. ఏ సూచనా పనిచేసేట్టుగా అనిపించకపోతే, ఈ సమయంలో సమస్యను పరిష్కరించడం కుదరదని మీరు ఒప్పుకోవలసి రావచ్చు. (ఈ ప్రక్రియ కేవలం 3-5 నిమిషాలు పట్టవచ్చు)

18.2 **వాస్తవాలు**

ప్రతి కేంద్రం, వారి కేంద్రం నుండి ఏఎస్ హెచ్ఏకు సంబంధించిన ఆర్థిక మరియు లాజిస్టిక్ సమస్యలను ఇక్కడ చర్చిస్తుంది

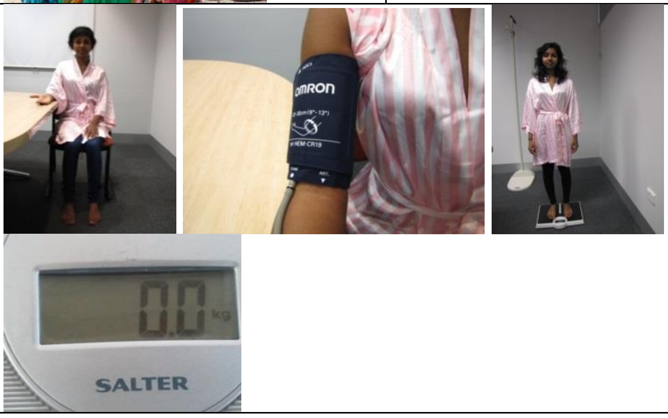
18.3 **శిక్షణ అనంతర విశ్లేషణ మరియు సమాచార అంచనా**

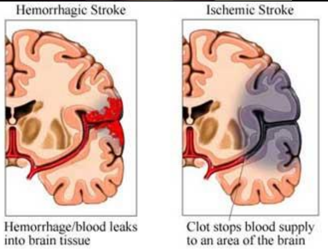
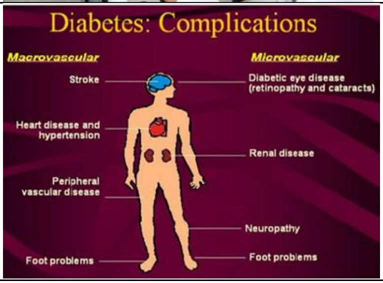
18.3.1 శిక్షణ అనంతర విశ్లేషణ మరియు అధిక రక్తపోటు సమాచార అంచనా

ఈ సమయంలో మీకందించే ప్రశ్నలకు దయచేసి సమాధానాలను ఇవ్వండి,

ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం నుండి మీరు ఏ సమాచారం పొందారు మరియు శిక్షణ గురించి మీ అంచనా, మీకు అందించిన విధానం మరియు భవిష్యత్తులో ఈ సమావేశాలను ఇంకా బాగా చేయడానికి గల ఏవైనా సలహాలను మేము తెలుసుకోవాలని అనుకుంటున్నాము. ఈ ప్రశ్నలలో తప్పు లేదా సరైన జవాబులు అంటూ ఏవీ లేవు. మీ ప్రస్తుత పరిజ్ఞాన స్థాయి యొక్క నిజమైన మరియు వాస్తవమైన సమాచారాన్ని మరియు శిక్షణా కార్యక్రమం మీద నిజమైన మరియు నిజాయితీ గల అభిప్రాయం మరియు మెరుగుదలల కొరకు ఏవైనా సూచనలను దయచేసి మాకు అందివ్వండి.

Attribution and Acknowledgements

Page	Images	Attribution
Cover		© Michaela Riddell orcid.org/0000-0001-8852-0569
Cover, Pg 3		https://omronhealthcare.com.au/product/hem907kit/
Pg 3		Food: http://www.natural-health-and-home-business.com/images/Mediterranean-diet.jpg
Pg 3		http://www.stockpicturesforeveryone.com/2014/07/women-cycling-in-india.html
Pg 3		http://www.webmd.com/osteoarthritis/ss/slideshow-osteoarthritis-overview
Pg 3		http://images.all-free-download.com/images/graphiclarge/no_smoking_sign_clip_art_23316.jpg
Pg 11		https://image.slidesharecdn.com/hypertensionprehypertensionprevalenceinindia-130123001639-phpapp02/95/hypertension-prehypertension-prevalence-in-india-1-638.jpg?cb=1358900296
Pg 14		Krishnadas Rajagopal http://www.thehindu.com/todays-paper/tp-national/tp-kerala/waning-hope-of-asha-workers/article4990702.ece
Pg 27, 28		© Monash University, Epidemiology and Prevention Unit, Stroke and Ageing Research, Department of Medicine

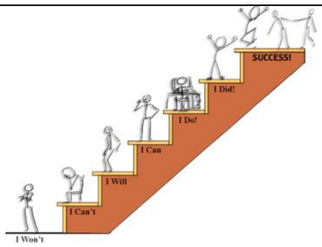
Pg 30		https://img.clipartfest.com/b2261430ed4b1a50202006fdb0cda770_lacie-heart-clipart-clipartfox-unhealthy-heart-clipart_235-235.jpeg
Pg 30		http://images.huffingtonpost.com/2014-04-15-BPcheck.png
Pg 30		http://www.heartfoundation.co.za/what-stroke
Pg 30		©M Riddell photogragh IMG_2344.JPG 11/10/2011 orcid.org/0000-0001-8852-0569 Image by National Rural Health Mission India
Pg 30		©AP http://www.dw.com/image/15527437_4.jpg downloaded from http://www.dw.com/en/diabetes-threatens-indias-economic-development/a-6659379
Pg 31		V. Mohan http://www.thehindu.com/opinion/op-ed/The-challenge-of-tackling-diabetes/article16891979.ece/amp/
Pg 31		http://www.sankaranethralaya.org/sn-kolkata.html
Pg 31		www.MedicScientist.com

Pg 31		http://www.jhsph.edu/sebin/v/r/copd_india.jpg
Pg 31		© WHO downloaded from http://www.nature.com/news/2003/030811/full/news030811-10.html
Pg 31		Hindustan Times: downloaded from http://www.livemint.com/rf/Image-621x414/LiveMint/Period2/2016/11/05/Photos/Companies/smo-kaTD--621x414@LiveMint.jpg
Pg 31		http://www.yadtek.com/wp-content/uploads/2013/06/Vegetables-telugu-220613.jpg
Pg 31		©M Riddell Image SDC10738.JPG 17/04/12 orcid.org/0000-0001-8852-0569
Pg 32		© NaturalHealth365.com 2015 downloaded from http://www.naturalhealth365.com/health-secrets-of-papaya.html/
Pg 32		http://animhosnan.blogspot.com/2011/01/khasiat-buah-buahan.html
Pg 32		http://www.medindia.net/news/Gorge-on-Guavas-as-They-are-Simply-the-Best-for-Health-91894-1.htm

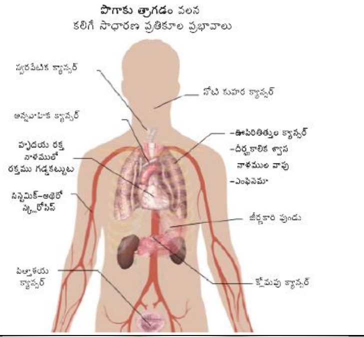
Pg 32		http://ashapuraagriculturefarm.com/images/fullscreen/b6.jpg
Pg 32		http://www.exportersindia.com/ranawadiya-trading/millet-seeds-india-911646.htm
Pg 32		http://www.inharvest.com/products/specialty-rice/red-jasmine-rice/
Pg 32		©Southindianvegrecipes.com http://2.bp.blogspot.com/-1_IwnOeZFs8/UnjhRenUJ2I/AAAAAAAAAqM/tZ8joCWnYSU/s1600/sprouted_ragi_finger_millet.jpg

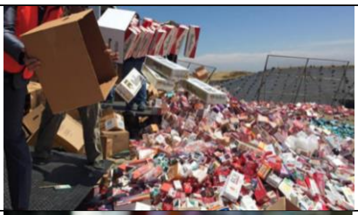
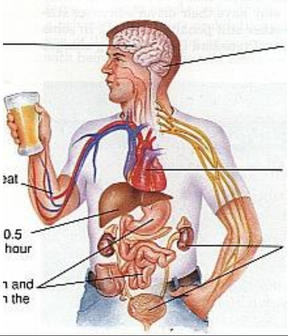
Pg 32		© Copyright 2009 - 2010. Parkar Enterprise http://www.parkarenterprise.com/sorghum.htm
Pg 32		https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRbvvShzp164rJvVg1ThHzG0-o1U-1U3ES9T8wcSBY1wPlzErO5
Pg 32		https://3.imimg.com/data3/DI/WU/MY-3966004/ragi-flour-250x250.jpg

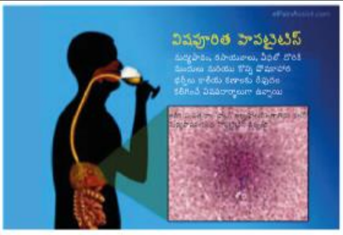
Pg 32		http://www.milletmiller.com/millet-agro/thumb_819368146.jpg
Pg 32		http://2.imimg.com/data2/BI/VC/MY-2078826/barley-500x500.jpg
Pg 33		https://kardias.wordpress.com/author/invar/ https://kardias.files.wordpress.com/2012/02/dawn-in-rajupalem.jpg
Pg 33		http://www.clipartbest.com/clipart-di76xdgxT
Pg 33		Sanjoy Majumder http://www.bbc.com/news/world-asia-india-23613878 https://ichef-1.bbci.co.uk/news/660/media/images/69174000/jpg/_69174871_dscn1252.jpg
Pg 33		http://team.safetyfirstems.org/Pages/Training.aspx
Pg 33		Property of **PictoFrance et à l'APEI du Valenciennois downloaded from** **http://www.pictofrance.fr/Picto.aspx/Picto/TEMPS-EMPLOI%20DU%20TEMPS/Calendrier/tem-cal-30-minutes**
Pg 33		https://gopalshenoy.files.wordpress.com/2013/02/10-minutes.jpg?w=329&h=329

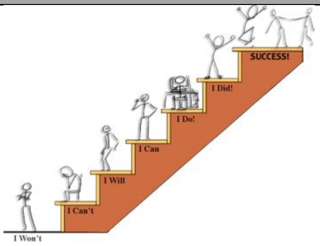
Pg 34		http://mrsg-mbiology200.wikispaces.com/file/view/stairs.gif/250164290/stairs.gif
Pg 34		©AP http://3.bp.blogspot.com/-peN0Y4qhyRw/UejOwW8kKyI/AAAAAAAACB4/ejVGKCmurwA/s640/newspaper+(bottom).jpg
Pg 34		http://www.stockpicturesforeveryone.com/2014/07/women-cycling-in-india.html
Pg 34		©Albert Uriach /FVF http://www.wearewater.org/images/275211/collage.jpg http://www.wearewater.org/en/digging-of-wells-in-the-bathalapalli-region-andhra-pradesh-india_280791
Pg 34		https://www.nia.nih.gov/sites/default/files/03_planforbreaks1.jpg
Pg 34		http://static.pourfemme.it/r/843x0/matrimonio.pourfemme.it/img/india-matrimonio-indiano.jpg
Pg 35		http://www.hindustantimes.com/rf/image_size_640x362/HT/p1/2015/03/31/Incoming/Pictures/1332377_Wallpaper2.jpg
Pg 35		http://images.indianexpress.com/2015/03/tobacco_main.jpg

Pg 35		http://hillpost.in/wp-content/uploads/2012/12/Gutka-Ban.jpg
Pg 35		http://img1.exportersindia.com/product_images/bc-small/dir_35/1040627/tobacco-bidi-1258165.jpg
Pg 35		http://www.tribuneindia.com/2012/20121116/edit2.jpg
Pg 36		http://i0.wp.com/tiionline.org/wp-content/uploads/page/Gudakhu.jpg
Pg 36		©All rights reserved by bag_lady https://www.flickr.com/photos/bag_lady/5893731344/sizes/s/
Pg 36		http://i0.wp.com/tiionline.org/wp-content/uploads/page/Mishri.jpg
Pg 36		http://www.ntpd.org.uk/sites/default/files/160900.jpg
Pg 36		http://www.ntpd.org.uk/sites/default/files/161064.jpg

Pg 36		Image credit: Wikimedia Commons/ Projectandi http://1.bp.blogspot.com/-z_367HMCROQ/T8s2-qZLT5I/AAAAAAAABaM/LLwmxvU5pcw/s1600/CigaretteComponents600.jpg
Pg 37		http://medicalpicturesinfo.com/wp-content/uploads/2011/09/Mouth-Cancer-Tabacco-4.jpg
Pg 37		http://www.how-to-quit-smoking.org/images/lowerlip.gif
Pg 37		©Ministry of Health and Medical Education, Iran. http://www.who.int/entity/tobacco/healthwarningsdatabase/img/tobacco_large_Iran_eye_01_en_medium.jpg
Pg 37		Image source: http://www.wikimedia.org https://www.consumerhealthdigest.com/wp-content/uploads/2014/05/tobacco-smoking-adverse.jpg
Pg 38		http://www.quit-smoking-now-guaranteed.com/wp-content/themes/medical/timthumb.php?src=http://www.quit-smoking-now-guaranteed.com/wp-content/uploads/2013/01/slide_img21.jpg&w=620&h=&zc=1&q=100
Pg 38		http://1.bp.blogspot.com/-tcygzINJ-fo/U_Ke3pVjylI/AAAAAAAAHxQ/q12shz7B8VM/s1600/confidence.jpg

Pg 38		©Fiona Ma, State Board of Equalization https://www.boe.ca.gov/ma/images/MaCigaretteDestruction.png
Pg 38		©AP https://ichef.bbci.co.uk/news/660/media/images/75440000/jpg/_75440193_powercrisis.jpg
Pg 38		http://deaddictioncentres.in/wp-content/uploads/2013/08/I-Quit-Smoking-India.jpg
Pg 39		COTPA 2003 http://www.gsa.org.in/section-4/ http://www.secondhandsmokekills.in/signages/
Pg 39		Arora M., Tewari A., Nazar G.P., Gupta V.K., Shrivastav R.,2012 Ineffective pictorial health warnings on tobacco products: Lessons learnt from India; 56 (1); 61-64 **DOI**:10.4103/0019-557X.96978 Figure 1.
Pg 39		Arora M., Tewari A., Nazar G.P., Gupta V.K., Shrivastav R.,2012 Ineffective pictorial health warnings on tobacco products: Lessons learnt from India; 56 (1); 61-64 **DOI**:10.4103/0019-557X.96978 Figure 1.
Pg 40		https://howtogetridfromalcohol.files.wordpress.com/2016/09/alcohol-efffffect2.jpg
Pg 40		http://static.indianexpress.com/m-images/M_Id_105728_rupee.jpg

Pg 40		https://image.slidesharecdn.com/violenceagainstwomenbysharada-130423225311-phpapp02/95/violence-against-women-2-638.jpg?cb=1366757761
Pg 40		http://www.mndisabilitylaw.com/wp-content/uploads/2015/01/Acohol2-300x284.gif
Pg 41		http://newswirengr.com/wp-content/uploads/2015/04/Celebrating-Buharis-Victory-700x350.jpg
Pg 41		http://static.howstuffworks.com/gif/road-rage-4.jpg
Pg 41		http://cpronline.com/wp-content/uploads/2011/08/alcohol-300x227.png
Pg 41		http://3.bp.blogspot.com/-4CvGwhCQIdY/VUJeSxlki7I/AAAAAAAAGs0/wRmTTrFDQKY/s1600/index.jpeg
Pg 41		The Floppy Infant Dawn E. Peredo, Mark C. Hannibal Pediatrics in Review Sep 2009, 30 (9) e66-e76; DOI: 10.1542/pir.30-9-e66
Pg 41		© Ververidis Vasilis, Shuttercock Stock photo ID 162862097 https://www.shutterstock.com/image-photo/measuring-blood-sugar-glucose-meter-162862097

Pg 41		http://www.vidiyalfm.com/wp-content/uploads/2015/07/deepika-padukone-in-sad-scene-300x203.jpg
GOAL SETTING		
Pg 46		http://mrsg-mbiology200.wikispaces.com/file/view/stairs.gif/250164290/stairs.gif
Pg 47		https://www.nidcr.nih.gov/EducationalResources/DentalHealthProf/HealthyPeople2010/PublishingImages/ch3Selecting.gif
Pg 47		Team photo: http://images.all-free-download.com/images/wallpapers_large/team_india_2011_world_cup_8709.jpg Sachin Tendulkar: http://www.thaindian.com/newsportal/images/Sachin%20Tendulkar-351404.jpg Diary: http://healthymedicalguide.com/images/celeb-medi/Plan-the-Night-Before.jpg
Pg 47	మీ లక్ష్యంలో ఒక చర్యను ఒకసారి సాధించండి 	Mountain: http://motivatethyself.com/wp-content/uploads/2016/09/goal-setting-feature-1024x531.jpg Steps: http://3.bp.blogspot.com/-WSVJruOuEFI/UFaK3mZuOgI/AAAAAAAAAKo/Td4lpAneu6A/s1600/The+Goal.png
Pg 48		Time: https://www.vebma.com/media/tepat_waktu.png Clown: http://www.randrmagonline.com/ext/resources/News/June-2014/Juggler.jpg?1403110656 Tape: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Plastic_tape_measure.jpg Child weights: http://elevatemylife.com.au/wp-content/uploads/2012/11/babydeadlift-1024x643.jpg Cricket: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/86/Cricket_among_historic_ruins_in_Mehrauli_India.jpg/800px-Cricket_among_historic_ruins_in_Mehrauli_India.jpg Circle: http://www.tctmagazine.com/downloads/2361/download/lifecycle.jpg?cb=3194ae08c52ecd827f3f9e0267071679&w=220&h=

Pg 48, 49, 50, 51		http://dietaparaadelgazar.info/wp-content/uploads/2012/09/dieta-para-adelgazar-composicion.jpg
Pg 48		Clown: http://www.randrmagonline.com/ext/resources/News/June-2014/Juggler.jpg?1403110656
Pg 48		Tape: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Plastic_tape_measure.jpg
Pg 49, 50, 51		http://ecosalon.com/data/uploads/4915fe8ce7c5e.jpg
Pg 49, 50, 51		Lew Robertson, Brand X Pictures http://images.agoramedia.com/everydayhealth/gcms/picturing-proper-portion-sizes-05-pg-full.jpg?width=730
Pg 49, 50, 51		https://i.kinja-img.com/gawker-media/image/upload/s--Ecd6VrGb--/c_fit,fl_progressive,q_80,w_636/186wddpaz79hfjpg.jpg
Pg 49, 50, 51		https://1.imimg.com/data1/H/T/MY-22022/Measuring_Cups_250x250.JPG
Pg 49, 50, 51		http://hecooksshecooks.net/wp-content/uploads/2009/10/chapati-bread1.jpg
Pg 49, 50, 51		http://images.agoramedia.com/everydayhealth/gcms/picturing-proper-portion-sizes-02-pg-full.jpg?width=730

Pg 49, 50, 51		http://www.chicagonow.com/get-fit-chicago/files/2014/01/Potato-chips.jpg
Pg 49		http://www.trackingparkinsons.org.uk/s/cc_images/cache_2828619.jpg?t=1473455083
Pg 50		http://www.thehansindia.com/assets/4436_kiranam.jpg
Pg 50		https://leggypeggy.files.wordpress.com/2015/05/img_0370.jpg?w=595&h=397
Pg 50		Copyright Arvind Balaraman © 123RF.com https://www.123rf.com/photo_10015924_an-handsome-indian-kid-eating-fresh-watermelon.html
Pg 50		Photo Credit: V_GANESAN http://www.thehindu.com/migration_catalog/article12801419.ece/alternates/FREE_660/07TH_COCONUT
Pg 50		©m@magalic.com https://2.bp.blogspot.com/-z_xa31BblqU/Udn0MQfzOTI/AAAAAAAAIiM/NiRwwHuMc8M/s1600/DSCF2498.jpg
Pg 50		Child weights: http://elevatemylife.com.au/wp-content/uploads/2012/11/babydeadlift-1024x643.jpg
Pg 51		http://cdn.wonderfuldiy.com/wp-content/uploads/2016/01/Free-Weekly-Planner.jpg