CHIRI

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 1

అధిక రక్తపోటుకు గల కారణాలు

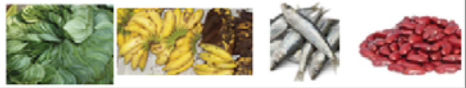
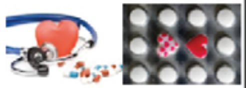
బిపి >140/90
మిమీహెచ్‌జి

CHIRI

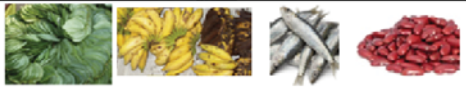
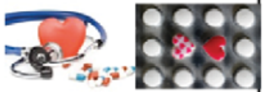
తక్కువ ఉప్పు ఎంపికలు

CHIRI

ప్రతివారపు స్వీయ-నిర్వహణ డైరీ

వారం 1	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది? మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

వారం 2 హెచ్‌సిపి సందర్శించండి?	రోజు 8	రోజు 9	రోజు 10	రోజు 11	రోజు 12	రోజు 13	రోజు 14
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది? మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

CHIRI

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 2

CHIRI

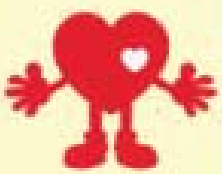
ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు

మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి

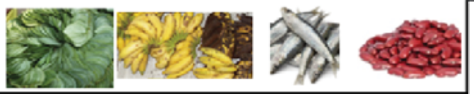
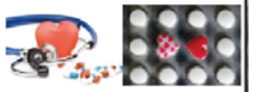
వ్యాయామం

ప్రతి రోజూ మందులను తీసుకోవడాన్ని గుర్తుంచుకోండి

మీ రక్తపోటు గురించి తెలుసుకోండి

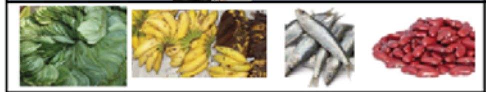
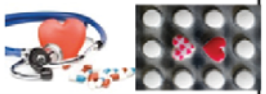


ప్రతివారపు స్వీయ-నిర్వహణ డైరీ

వారం 1	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది?

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

వారం 2 హెచ్‌సిపి సందర్శించండి?	రోజు 8	రోజు 9	రోజు 10	రోజు 11	రోజు 12	రోజు 13	రోజు 14
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది?

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 3

మీ కుర్చీలో కూర్చొని చేయగలిగిన వ్యాయామాలు

వీటిని చేస్తున్న సమయంలో జోరుగా సాగే సంగీతం మీ గుండె వేగాన్ని పెంచవచ్చు, ప్రతిరోజు 30 నిమిషాల పాటు చేయండి

ఇంటిలో వ్యాయామం

(10 సార్లు ప్రతి వార్మ్ అప్ వ్యాయమం చేయండి)

దీర్ఘశ్వాస వ్యాయామం

మీ ముక్కు ద్వారా దీర్ఘంగా గాలిని పీల్చుకోండి మరియు మీ చేతులను విస్తారంగా చాపండి. నోటి ద్వారా గాలిని వదులుతూ మీ చేతులను దగ్గరకు తీసుకురండి.

1.

2.

మెడ పార్శ్వక వంగుట

మీ ఎడమ మరియు కుడి వైపుకు మీ మెడను ప్రక్కలకు వంచండి

3.

మెడ గుండ్రంగా తిప్పడం

ఒకవైపు నుండి వేరే వైపుకు
గుండ్రంగా తిప్పడం

ట్రపెజియస్ సాగతీత

మీ వీపు వెనక్కు ఒక చేతిని పెట్టండి మరియు వ్యతిరేక దిశలో మెడను ఉంచండి మరియు 10-15 సెకన్లు ఉంచండి

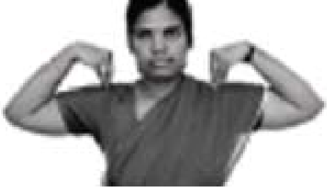
4.

చేతులు పైకి ఎత్తడం

మీ భుజం పైకి ఎత్తడం మరియు దించడం

5.

6.



చేతులు గుండ్రంగా తిప్పడం

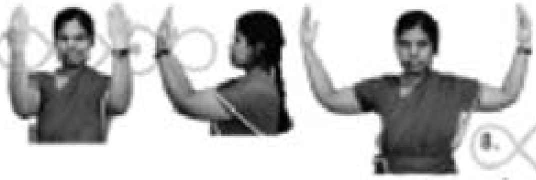
మీభుజంమువెనక్కుగా
మరియు అపసవ్యమైన
దిశలో గుండ్రంగా తిప్పండి

....పై వైపుకు కదల్చండి

ఛాతీను సాగదీయడం

7.

సాధ్యమైనంతవరకు వెడల్పుగా చేయండి. మీ ఛాతీ ముందు భాగంలో సాగతీతను అనుభవించండి.



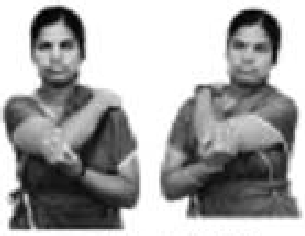
8.

రాంబాయిడ్స్ సాగతీత

చేతి వేళ్ళను ఒకదానిలో ఒకటి పెట్టండి. భుజం ను ముందుకు చాపండి మరియు మీ తలను ముందుకు వంచండి. ఈ భంగిమలో 15 సెకన్ల పాటు నిలిపి ఉంచండి.

త్రిభుజాకారములో సాగదీయండి

మీ అరచేతిని వేరే భుజం మీద ఉంచండి. మోచేతిని వెనక్కి పెట్టండి మరియు 15 సెకన్ల వరకు అలాగే ఉంచండి.

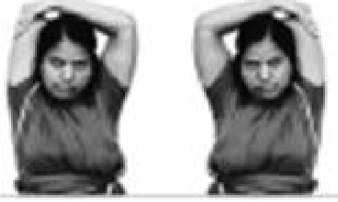


9.

10.

మోచేయి పైకిచాచి సాగతీత

భుజం వెనుక అరచేతిని ఉంచండి
మరియు మీ మోచేతి పైకి నెట్టండి
మరియు
15 సెకన్ల వరకు అలనే ఉంచండి



ఛాతీ కండం సాగతీత

మీ చేతులను వెనక్కి పెట్టండి మరియు 15 సెకన్ల పాటు అలాగే ఉంచండి.

11.

తుంటిని గుండ్రంగా తిప్పడం

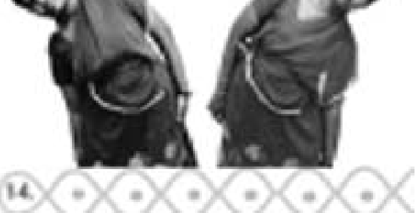
చిత్రంలో చూపించిన విధంగా చేతులను ఉంచండి మరియు ఎడమ నుండి కుడికి మీ ఎగువ శరీరాన్ని తిప్పండి (అర్థ-వృత్తాకారంలో)

12.

13.

పక్కకు వంగడం

మీ ప్రక్కలకు మీ చేతులను ఉంచండి మరియు ఎడమ నుండి కుడికి మరియు తిరిగి వెనక్కి వంచండి.



14.

స్క్వాట్స్

కొంచెంగా కిందకు కూర్చొని మరియు పైకి లేవడం

స్నాయువును సాగదీయడం
ఒక పాదాన్ని స్టూలు మీద ఉంచండి (మీ మోకాలిని నేరుగా ఉంచండి) మరియు మీ కాలివేళ్ళను అందుకోవడానికి వంగండి

15.

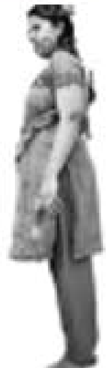
కటివలయంను తిప్పడం
మీ చేతులను మీ తుంటి మీద ఉంచండి మరియు సవ్య మరియు అపసవ్య దిశలో తిప్పండి

16.

17.

18.

ఒకే ప్రదేశంలో నడవడం
ఒకే ప్రదేశంలో మార్చ్ చేయడం
(30 సారు ప్రతి కాలుతో చేయండి)



మడమను ఎత్తడం
మీ మడాలను పైకి మరియు కిందకు చేయండి

చీలమండలంను తిప్పడం
మీ చీలమండలంను సవ్య మరియు అపసవ్య దిశలో తిప్పండి.

19.

వెన్నెముక సంబంధమైన విస్తరణలు
ఒక చేతిని చాపండి మరియు దానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్న కాలిని చాపండి.

20.

21.

9 వ్యాయామాలు
1: మీ నడుము మీద మీ చేతులను ఉంచండి, శ్వాసను లోపలికి పీల్చండి మరియు ఛాతీని పైకి ఎత్తండి. గాలిని వదలండి మరియు విశ్రాంతిని తీసుకోండి. ఈ వ్యాయామాన్ని 10సార్లు చేయండి.

2. ఒక మోకాలిని నిటారుగా ఉంచండి, గాలిని బయటికి వదలండి మరియు రెండో కాలిని పైకి ఎత్తండి. ఊపిరి పీల్చుకోండి మరియు మీ కాలుకి విశ్రాంతి ఇవ్వండి లేదా కిందికి ఉంచండి. రెండు కాళ్లు మధ్య ప్రత్యామ్నాయ మరియు 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

22.

—పై వైపుకు కదల్చండి

3. లోపలికి గాలిని నిదానంగా పీల్చండి మరియు నేల మీద నుండి పిరుదులను పైకి ఎత్తండి. మీరు పొట్టను బిగుతుగా పెట్టండి ఊపిరి బయటకు వదలండి విశ్రాంతి తీసుకోండి వ్యాయామం 10సార్లు చేయండి.

23.

24.

4. మీరు కాళ్ళను దూరంగా ఉంచడానికి మీరు కదిల్చినప్పుడు శ్వాసను లోపలికి తీసుకోండి మరియు కాలిని తిరిగి వెనక్కి తెచ్చేటప్పుడు గాలిని వదలండి. ఈ వ్యాయామాన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

5: కాలి ముందు భాగంలో ఉన్న తొడ కండరంను బిగించిన తర్వాత, లోపలికి గాలిని పీల్చండి. 20 సెం.మీ. మీ కాలిని ఎత్తండి. గాలిని బయటికి వదలండి మరియు కాలిని కిందకి దించండి (తిరిగి విశ్రాంతికి తీసుకురండి)

25.

26.

6: మీ వైపు నేలపై పడుకోండి గాలిని లోపలికి పీల్చుకోండి మరియు మీ కాలిని ఎత్తండి. మీ మోకాలిని నిటారుగా ఉంచండి. గాలిని బయటికి వదలండి మరియు మీ కాలిని కిందకు దించండి.

7. మోకాలి కింద దిండుతో, తొడ యొక్క పైన ఉన్న కండరాన్ని బిగువుగా చేయడం ద్వారా మోకాలిని నిటారుగా చేయండి. ఐదు వరకు లెక్కపెట్టండి మరియు విశ్రాంతిని తీసుకోండి ఇతర కాలుతో వ్యాయామం పునరావృతం చేయండి (ప్రతి కాలుతో 5 సార్లు)

27.

8. పొట్టమీద పడుకోండి మరియు గాలిని లోపలికి తీసుకోండి మరియు మోకాళ్ళను వంచండి. గాలిని బయటికి వదలండి మరియు మోకాలిని నిటారుగా చేయండి. ప్రతి కాలితో 10సార్లు పునరావృతం చేయండి.

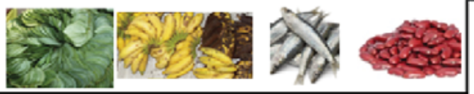
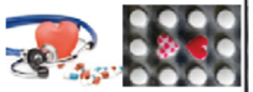
28.

9. కూర్చోండి, గాలిని పీల్చండి మరియు మీ కాలిని నిటారుగా చాపండి. గాలిని వదలండి మరియు కాలిని వంచండి. వేరే కాలితో ఈ వ్యాయామాన్ని పునరావృతం చేయండి. [0 సార్లు పునరావృతం చేయండి]

29.

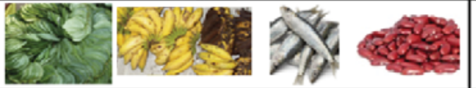
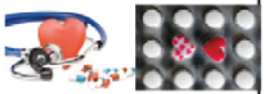
contact Ph

ప్రతివారపు స్వీయ-నిర్వహణ డైరీ

వారం 1	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది?

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

వారం 2 హెచ్‌సిపి సందర్శించండి?	రోజు 8	రోజు 9	రోజు 10	రోజు 11	రోజు 12	రోజు 13	రోజు 14
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది?

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

శారీరకమైన సమీక్ష మరియు పురగోతి పరిశీలన

క్రియాశీలత		**పరీక్ష**	
	చేతులను గుండ్రంగా తిప్పడం దీనిని 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకుని; తిరిగి 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.	సమయ 1: బరువును ఎత్తడం___________________ # పునరావృత/సమూహాలు: ___ సమయ 2: బరువును ఎత్తడం___________________ # పునరావృత/సమూహాలు: ___ సమయ 3: బరువును ఎత్తడం___________________ # పునరావృత/సమూహాలు: ___	సమయ 4: బరువును ఎత్తడం___________________ # పునరావృత/సమూహాలు: ____ సమయ 5: బరువును ఎత్తడం___________________ # పునరావృత/సమూహాలు: ___ సమయ 6: బరువును ఎత్తడం___________________ # పునరావృత/సమూహాలు: ___
	ఒకపాదం మీద నిలబడటం 10 సెకన్లపాటు అలానే ఉండడం. దీనిని 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి. వేరే కాలితో 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి. ప్రతి కాలితో 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.	సమయ 1: సంతులన సమయం ________ 00:00 # పునరావృత/సమూహాలు: ___ సమయ 2: సంతులన సమయం ________ 00:00 # పునరావృత/సమూహాలు: ___ సమయ 3: సంతులన సమయం _______ 00:00 # పునరావృత/సమూహాలు: ___	సమయ 4: సంతులన సమయం ________ 00:00 # పునరావృత/సమూహాలు: ___ సమయ 5: సంతులన సమయం ________ 00:00 # పునరావృత/సమూహాలు: ___ సమయ 6: సంతులన సమయం ________ 00:00 # పునరావృత/సమూహాలు: ___

కుర్చీలోంచి నించోవడం

మోకాళ్ళను వంచి మరియు పాదాలను నేలకు సమాంతరంగా ఉంచి, భుజాలను వెడల్పుగా ఉంచి, స్థిరంగా ఉన్న, చేతులులేని కుర్చీ యొక్క ముందు వైపుకు కూర్చోండి.

మీ ఛాతీ మీద చేతులను ఒకదాని మీద ఒకటి ఉంచి వెనక్కు వాలండి. మీ నడుము మరియు భుజాలను వ్యాయామ సమయమంతా నిటారుగా ఉంచండి. నిదానంగా గాలిని పీల్చండి.

నిటారుగా కూర్చున్న సమయమంతా శ్వాసను వదలండి మరియు మీ ఎగువ శరీరాన్ని ముందుకు తీసుకురండి.

మీ చేతులను ముందుకు చాచండి, తద్వారా అవి నేలకి సమాంతరంగా ఉంటాయి మరియు నిదానంగా నించోండి.

మీరు నిదానంగా కూర్చునే సమయంలో లోపలికి గాలిని పీల్చండి.

దీనిని 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

విశ్రాంతి తీసుకుని; తిరిగి 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

సమయ 1:

పునరావృత/సమూహాలు: ___

సమయ 2:

పునరావృత/సమూహాలు: ___

సమయ 3:

పునరావృత/సమూహాలు: ___

సమయ 4:

పునరావృత/సమూహాలు: ___

సమయ 5:

పునరావృత/సమూహాలు: ___

సమయ 6:

పునరావృత/సమూహాలు: ___

స్నేహితులతో కలిసి సాగతీత వ్యాయామాలు

చిట్కా, మీరు చేస్తూ ఉండగా, మీరు బ్యాండ్ ను పట్టుకొని ఉండడానికి ప్రయత్నించండి, తద్వారా మీ చేతులు మీ స్నేహితునికి దగ్గరగా ఉంటాయి లేదా ఎక్కువ బరువుగా ఉన్న బ్యాండ్‌ను ఉపయోగించడానికి ప్రయత్నించండి. కొంతమంది వ్యక్తులు ముందుకు వంగి అందుకోవడంతో సాగతీత చేయవచ్చు మరియు సాగతీత సమయంలో చేతులను పట్టి ఉంచవచ్చు.

1. మీ స్నేహితుని చూస్తూ నేల మీద కూర్చోండి మరియు మీ పాదాలను మీతో పాటు చేసే వారి పాదాలకు తన్నిపెట్టి ఉంచండి.
2. రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్ లేదా టవల్ యొక్క ఒక అంచును మీరిద్దరూ పట్టుకొని ఉండండి. ఇద్దరి వ్యక్తుల యొక్క వశ్యత మీద ఆధారపడి, రెండు బ్యాండులు లేదా టవల్స్ ను మీరు చుట్టి పట్టుకోవలసి ఉంటుంది.
3. బ్యాండ్ లేదా టవల్ ను నిదానంగా లాగండి, తద్వారా మీ స్నేహితుడు నిదానంగా ముందుకు వంగుతారు మరియు మీరు వెనక్కు వంగుతారు.
4. 10-30 సెకన్ల పాటు అదే భంగిమలో నిలిచి ఉండండి.
5. ఆరంభ స్థితికి నిదానంగా తిరిగి రండి.
6. బ్యాండ్ లేదా టవల్‌ను లాగడం ఇప్పుడు మీ స్నేహితుడు చేయవలసి ఉంటుంది, తద్వారా మీరు ముందుకు వంగుతారు మరియు మీ స్నేహితుడు వెనక్కు వంగుతారు. ఈ స్థితిని 10-30 సెకన్ల పాటు నిలిపి ఉంచండి, మరియు తిరిగి ఆరంభ స్థితికి రండి.
7. కనీసం 35 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

సమయ 1:

పునరావృత/సమూహాలు: ____

సాగతీత దూరం:____________

సమయ 2:

పునరావృత/సమూహాలు: ____

సాగతీత దూరం:____________

సమయ 3:

పునరావృత/సమూహాలు: ____

సాగతీత దూరం:____________

సమయ 4:

పునరావృత/సమూహాలు: ____

సాగతీత దూరం:____________

సమయ 5:

పునరావృత/సమూహాలు: ____

సాగతీత దూరం:____________

సమయ 6:

పునరావృత/సమూహాలు: ____

సాగతీత దూరం:____________

	ఆగష్టు	సెప్టెంబరు	అక్టోబరు	నవంబరు	డిసెంబరు	జనవరి	ఫిబ్రవరి	మార్చి	ఏప్రిల్	మే	జూన్	జులై
ఓరిమి - ఒక స్థిరమైన చర్యను ఎంచుకోండి, ఇంటి నుండి మీ ఇంటి సందుమూల వరకు ఉన్న దూరం వంటివి, మరియు ఆ దూరం మీరు ఎంతసేపట్లో నడుస్తారో చూడండి.												
ఎగువ-శరీరం యొక్క బలం - 2 నిమిషాలలో మీరు సురక్షితంగా ఎన్నిసార్లు చేతులను గుండ్రంగా తిప్పగలరో చూడండి.												
దిగువ-శరీరం బలం - 2 నిమిషాలలో మీరు సురక్షితంగా కుర్చీలోంచి లేచి నించోవడాన్ని లెక్కించండి.												
సంతులనం - దేన్నీ పట్టుకోకుండా ఒక పాదం మీద ఎంతసేపు నిలబడగలరో చూడండి వేరే పాదంతో దీనిని పునరావృతం చేయండి.												
వంగేగుణము - సాగతీతను మీరు అనుభవించే దాకా మీరు ఎంతవరకు చేయగలరో గమనించండి.												

జీవనశైలి కార్యకలాపాల కోసం నిర్దిష్టమైన లక్ష్యాలు

____

____

____

____

____

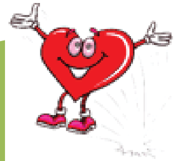
____

____

____

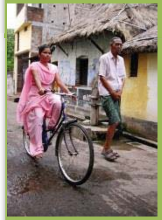
____

లక్ష్యంగా ఉన్న రక్తపోటు:______________________

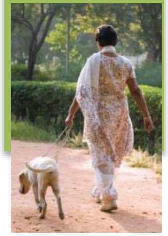


గమ్యానికి ఒక స్టాప్ ముందే బస్సు దిగండి

సైకిల్ తొక్కండి



కుక్కతో వేగవంతంగా నడవండి

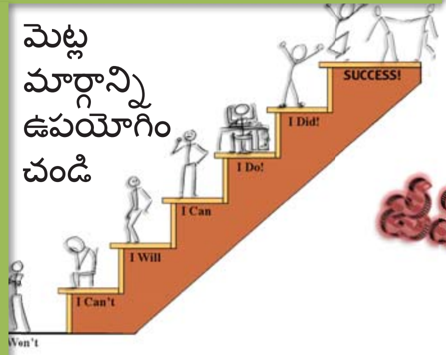


పిల్లలు లేదా మనవళ్ళతో ఆడుకోండి

స్నేహితులతో కలిసి పనిచేయండి

స్నేహితులతో కలసి వ్యాయామం చేయండి

మెట్ల మార్గాన్ని ఉపయోగించండి



నృత్యం చేయండి

పట్టుకోవడం మరియు సంతులనం

ఫోన్ లేదా టెక్స్ట్ చేయడం కాకుండా మీ స్నేహితుల వద్దకు వెళ్ళండి

ఆనందం కొరకు తోటపని చేయండి

జీవితాన్ని ఆనందించండి జీవిత గమనాన్ని సాగించండి

వాల్ పుషప్స్

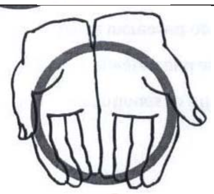
CHIRI

CHIRI

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 4

1.1 ఆచరణీయ భాగపు నియంత్రణ

	చేతి మరియు ఆహార రకం వివరణ	కొలిచే కప్పు/ మొత్తాలు
	ఒక పిడికెడు నిండా= పానీయాలు మరియు ద్రవాలు	1 కప్పు, 8 ఔన్సులు, 240 మి.లీ.లు
	రెండు చేతులు, కప్పులాగా చేసినవి = సూప్స్/మిశ్రమ వంట (పప్పునీళ్ళు, కూర, చిక్కుళ్ళు) పచ్చి వండని కూరగాయలు	1 కప్పు, 8 ఔన్సులు, 240 మి.లీ.లు
	ఒక చెయ్యి , కప్పులాగా చేసినది = బియ్యం, మిల్లెట్, వేడి సిరియల్ ఫ్రూట్ సలాడ్, పెరుగు వండిన బీన్స్, కూరగాయలు	½ కప్పు, 4 ఔన్సులు, 120 మి.లీ.లు
	అరచెయ్యి = వండిన మాంసాలు (కోడి, చేప, ఎర్రమాంసం) క్యానులోని చేప	3 ఔన్సులు, 90 గ్రాములు
	రెండు బొటనవేళ్ళు కలిపి = వేరుశెనగలు, క్రీమ్, సాలిడ్ కొవ్వులు (పామాయిల్, కొబ్బరి నూనె)	1 టేబుల్ స్పూను, 15 మి.లీ.లు 3 టీ స్పూనులు

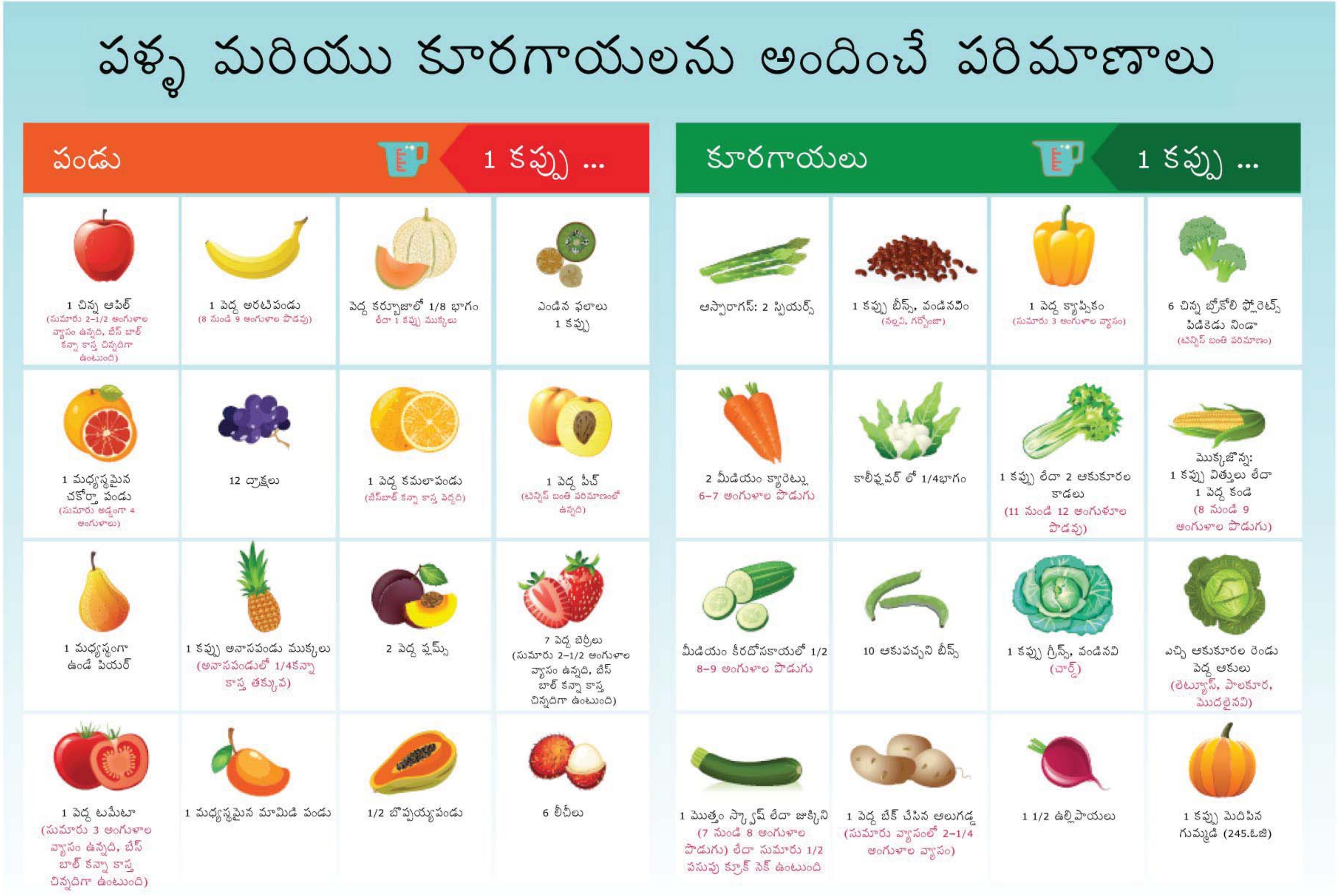
http://www.webmd.com/diet/serving-size

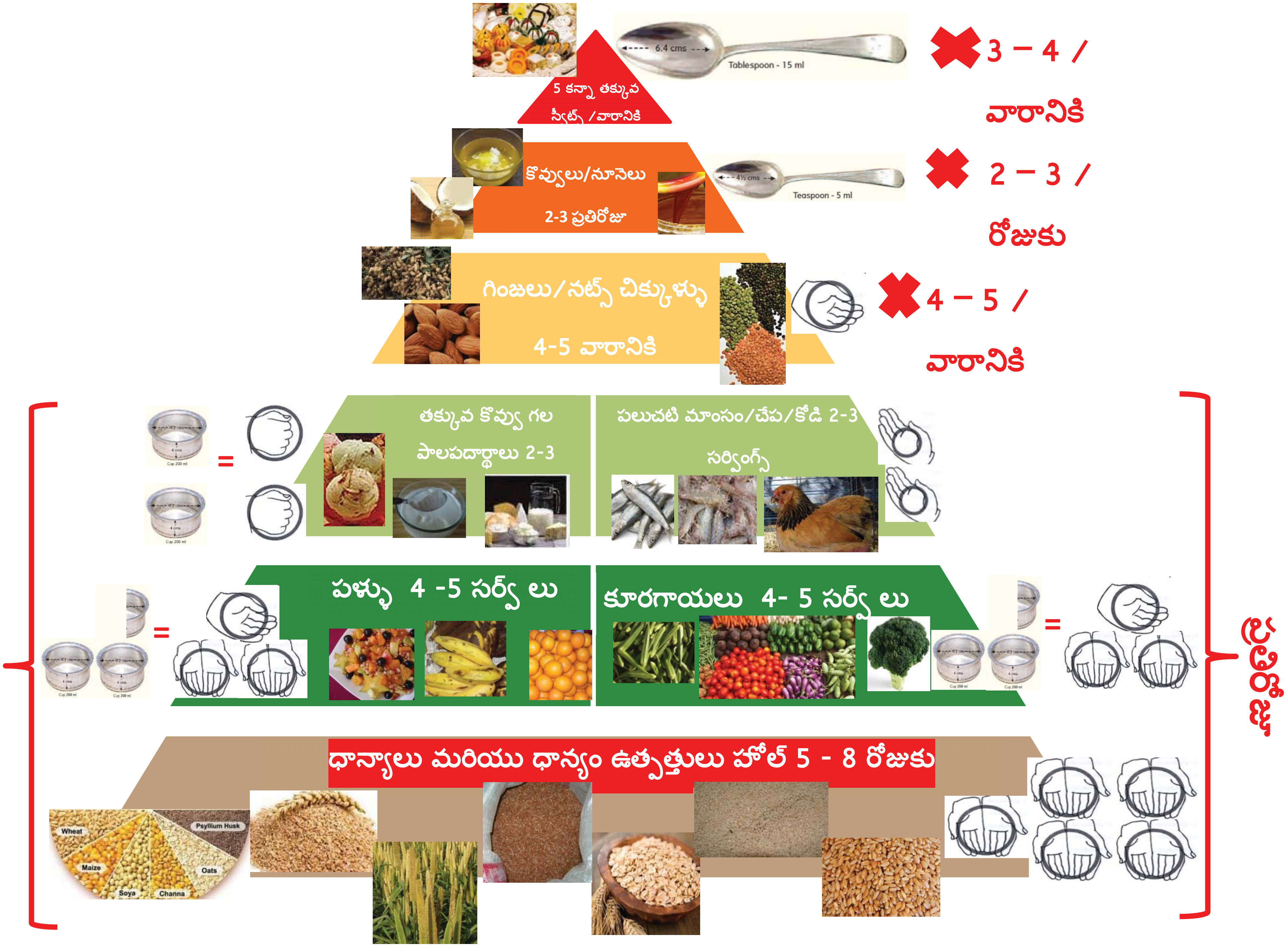
http://www.learningaboutdiabetes.org/programs-organizations/

http://www.netwellness.org/healthtopics/obesity/aaprecommendations.cfm

1.1 వడ్డించే పరిమాణాలు మరియు వడ్డన నియంత్రణకు గైడ్

https://www.ifrc.org/en/what-we-do/health/diseases/noncommunicable-diseases/ncds-toolkit/




5 కన్నా తక్కువ
స్వీట్స్ /వారానికి
6.4 cms
Tablespoon - 15 ml
3 – 4 /
వారానికి
కొవ్వులు/నూనెలు
2-3 ప్రతిరోజు
Teaspoon - 5 ml
2 – 3 /
రోజుకు
గింజలు/నట్స్ చిక్కుళ్ళు
4-5 వారానికి
4 – 5 /
వారానికి
తక్కువ కొవ్వు గల
పాలపదార్థాలు 2-3
పలుచటి మాంసం/చేప/కోడి 2-3
సర్వింగ్స్
=
పళ్ళు 4 -5 సర్వ్ లు
కూరగాయలు 4- 5 సర్వ్ లు
=
=
ధాన్యాలు మరియు ధాన్యం ఉత్పత్తులు హోల్ 5 - 8 రోజుకు
Wheat
Psyllium Husk
Maize
Oats
Soya
Channa
ప్రతిరోజు

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 5

సమావేశం 5 కార్యాచరణ ప్రణాళిక

దీర్ఘకాలిక-లక్ష్యం:

స్వల్పకాలిక-లక్ష్యం:

ఉండవలసిన స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలు:

ఎస్	నిర్దిష్టమైనది (స్పెసిఫిక్)
ఎం	కొలవదగిన (మెజరబుల్)
ఏ	ఒక చర్య (మీరు దీనిని చేయగలరు) (యాక్షన్)
ఆర్	వాస్తవమైనది: (రియలిస్టిక్)
టి	సమయ పరిమితమైనది (టైం లిమిటెడ్)

మీ స్వల్ప-కాలిక లక్ష్యంను ఇక్కడ వ్రాయండి:

____

____

అవరోధాలు

మీ లక్ష్యాన్ని చేరడానికి ఎదురయ్యే అవకాశమున్న అవరోధాలను అలానే ఈ అవరోధాలను అధిగమించే కొన్ని మార్గాల జాబితాను చేయండి.

అవరోధాలు	నేను ఏమి చేయగలను?

ఆత్మవిశ్వాసం

పై లక్ష్యాన్ని మీరు సాధించగలరని మీరు ఎంత నమ్మకంగా ఉన్నారనేదానిని 1-10 వరకు ఉన్న స్కేలు మీద గుండ్రాన్ని చుట్టండి. మీరు 7 కన్నా తక్కువ స్కోరును ఇస్తే, మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడానికి గల మార్గాలను మీ తోటివారితో చర్చించాలని మీరు అనుకోవచ్చు.

అస్సలు విశ్వాసంగా లేరు *చాలావిశ్వాసంగా ఉన్నారు*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ముఖ్యమైనది

1-10 వరకు ఉన్న స్కేలు మీద ఈ లక్ష్యం మీకు ఎంత ముఖ్యమైనదని తెలుపుతూ ఒక సంఖ్యకు గుండ్రాన్ని చుట్టండి. 7 కన్నా తక్కువగా మీరు నమోదుచేస్తే, మరింత 'శక్తివంతమైన' లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవడం ద్వారా మీ విజయావకాశాలను మీరు పెంచుకోవచ్చు.

అస్సలు ముఖ్యమైనది కాదు *చాలా ముఖ్యమైనది*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

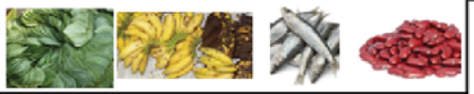
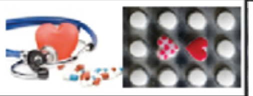
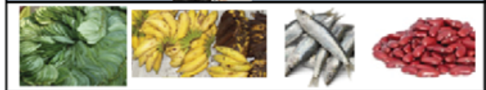
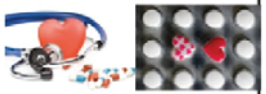
మీ లక్ష్యాన్ని సాధించే సమయంలో మీ కోసం ఊహించబడిన ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

____

____

సంతకం ____________________________ తేదీ ____________________________

ప్రతివారపు స్వీయ-నిర్వహణ డైరీ

వారం 1	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							
వారం 2 ☐ హెచ్‌సిపి సందర్శించండి?	రోజు 8	రోజు 9	రోజు 10	రోజు 11	రోజు 12	రోజు 13	రోజు 14
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది?

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

నా వారం ఎలా గడిచింది?

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

CHIRI

భారతదేశంలోని గ్రామాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణ

సమావేశం # 6

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.*

అధిక రక్తపోటుకు గల కారణాలు

బిపి

>140/90మిమీహెచ్

తక్కువ ఉప్పు ఎంపికలు

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు

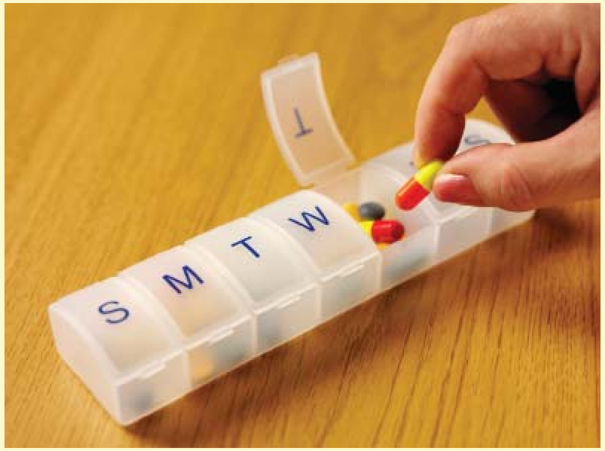
CHIRI

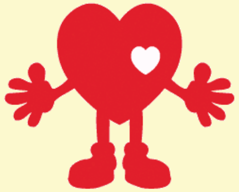
మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి

వ్యాయామం

ప్రతి రోజూ మందులను

తీసుకోవడాన్ని గుర్తుంచుకోండి

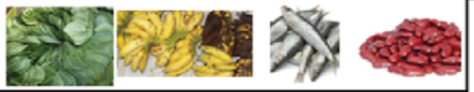
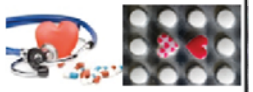




మీ రక్తపోటు గురించి

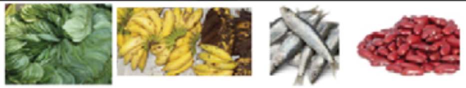
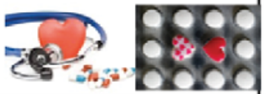
తెలుసుకోండి

ప్రతివారపు స్వీయ-నిర్వహణ డైరీ

వారం 1	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది?

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

వారం 2 హెచ్‌సిపి సందర్శించండి?	రోజు 8	రోజు 9	రోజు 10	రోజు 11	రోజు 12	రోజు 13	రోజు 14
							
చెప్పిన విధంగా మందులు 							
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

నా వారం ఎలా గడిచింది?

మీరు కలిగి ఉన్న ఏవైనా సమస్యలను నమోదు చేయడానికి ఈ ప్రదేశాన్ని ఉపయోగించండి

జీవనశైలి కార్యకలాపాల కోసం నిర్దిష్టమైన లక్ష్యాలు

____

____

____

____

____

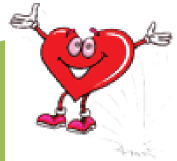
____

____

____

____

లక్ష్యంగా ఉన్న రక్తపోటు:______________________

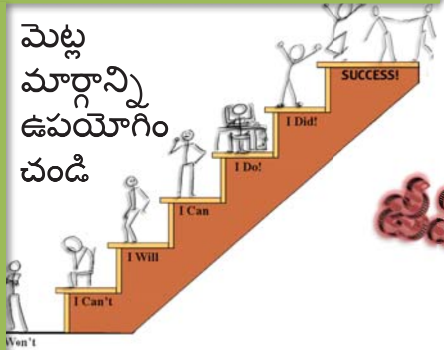


స్నేహితులతో కలిసి వ్యాయామం చేయండి

ఫోన్ లేదా టెక్స్ట్ చేయడం కాకుండా మీ స్నేహితుల వద్దకు వెళ్ళండి

స్నేహితులతో కలిసి పనిచేయండి

మెట్ల మార్గాన్ని ఉపయోగించండి



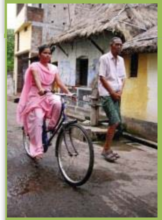
ఆనందం కొరకు తోటపని చేయండి

గమ్యానికి ఒక స్టాప్ ముందే బస్సు దిగండి

జీవితాన్ని ఆనందించండి జీవిత గమనాన్ని సాగించండి

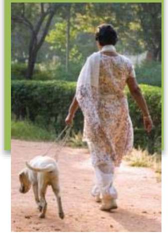
నృత్యం చేయండి

సైకిల్ తొక్కండి



పిల్లలు లేదా మనవళ్ళతో ఆడుకోండి

వాల్ పుషప్స్



కుక్కతో వేగవంతంగా నడవండి

పట్టుకోవడం మరియు సంతులనం

CHIRI

మీ రక్తపోటును మెరుగుపరచడానికి మీ ఆహారాన్ని మార్చడం

స్థానికంగా దొరికే తాజా మరియు చవక కూరగాయలు లేదా పళ్ళు ఉత్తమమైనవి

మీ ఆహారంలో ఎక్కువగా **పీచు ఉన్న** పదార్థాలను జతచేసుకోండి

బెర్రీలు

అరటి

అనాస పండు

బ్రోకోలీ

చిక్కుళ్ళు

పాలకూర/ ఆకుపచ్చని కూరగాయలు

ఆవకాడో

క్యారెట్లు

బెండకాయ

మీ రక్తపోటును మెరుగుపరచడానికి మీ ఆహారాన్ని మార్చడం

మీ ఆహారంలో **ఉప్పు** వాడకాన్ని తగ్గించండి

మీ ఆహారంలో **చక్కెర** వాడకాన్ని తగ్గించండి

తక్కువ ఉప్పు మరియు చక్కెరను తినండి

ఉప్పు తగ్గించండి

ఊరగాయలు మరియు చట్నీ

ఎండు మరియు ఉప్పు
చేప మరియు మాంసం

ఉప్పును కలిగి ఉన్న గింజలు
మరియు వేపుడు ఆహారాలు

వండే సమయంలో
అదనపు ఉప్పును
చేర్చడం లేదా టేబుల్ వద్ద
ఉంచడం

ఆహారంకు రుచిని పెంచడం
కొరకు మూలికలు మరియు
మసాలా దినుసులు
జతచేయడం

CHIRI

60 సెం.మీ.
30 సెం.మీ.
ఇక్కడ పొగత్రాగకూడదు
ఇక్కడ పొగత్రాగడం
నేరం
Cigarettes and Other Tobacco Products Act (COTPA) – Government of India

ఉత్తమ మార్గం
ధూమపానం మానివేయడానికి
భారతదేశంలో మొదటి సారి

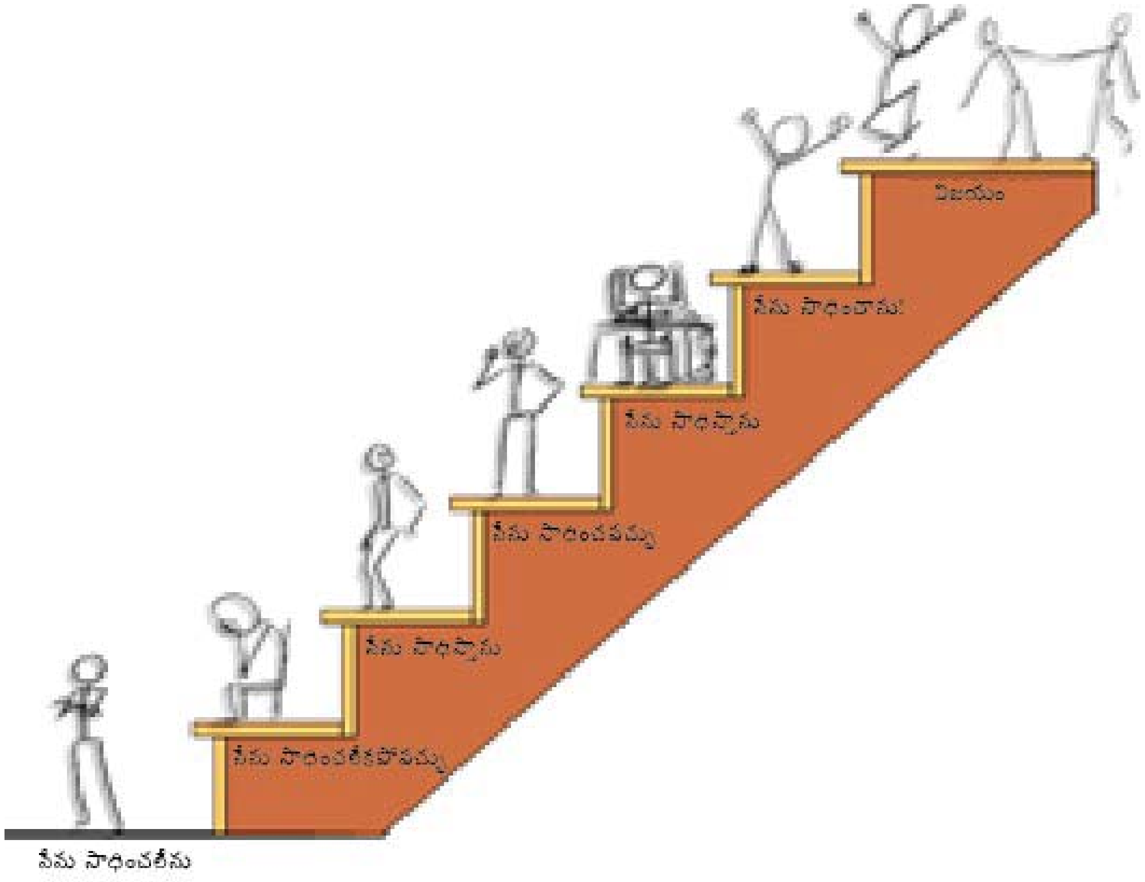
CHIRI

స్వీయ-నియంత్రణకు ఐదు నియమాలు

మీ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోండి: అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి? ప్రమాదకారకాలు ఏమిటి? మీ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు ఏమిచేయవచ్చు?
ఒక ప్రణాళిక మరియు కొన్ని లక్ష్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోండి
ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే మరియు ప్రోత్సహించే చర్యలను చేపట్టండి
అధిక రక్తపోటు యొక్క లక్షణాలు మరియు సంకేతాలను పరిశీలించండి మరియు నియంత్రించండి
మీరు మీ ప్రణాళికను ఎంత బాగా అనుసరిస్తున్నారో పరిశీలించండి

CHIRI

మీ తుది లక్ష్యాన్ని చేరడానికి చిన్నపాటి చర్యలతో ఆరంభించండి



CHIRI

ప్రణాళిక /స్మార్ట్ లక్ష్యాల అభివృద్ధి

- మీరు **ఏమి** చేయబోతున్నారు?
- మీరు **ఎంత** చేయబోతున్నారు?
- మీరు **ఎప్పుడు** దీనిని చేయబోతున్నారు?
- వారంలో **ఎన్ని రోజులు** మీరు దీనిని చేయబోతున్నారు?

ఉదాహరణకు:

లంచ్‌కి ముందు ***(ఎప్పుడు)*** ఈ వారంలో 3 సార్లు ***(ఎన్ని రోజులు)*** నేను మార్కెట్ వరకు నడుస్తాను ***(ఏమి)*** మరియు వెనక్కు ***(ఎంత) నడుచుకొని వస్తాను)***

కార్యాచరణ ప్రణాళిక

దీర్ఘకాలిక-లక్ష్యం:

స్వల్పకాలిక-లక్ష్యం:

ఉండవలసిన స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలు:

ఎస్	నిర్దిష్టమైనది
ఎం	కొలవదగినది
ఏ	ఒక చర్య (మీరు దీనిని చేయగలరు)
ఆర్	వాస్తవమైనది
టి	సమయ పరిమితమైనది

మీ స్వల్ప-కాలిక లక్ష్యంను ఇక్కడ వ్రాయండి:

____

____

అవరోధాలు

మీ లక్ష్యాన్ని చేరడానికి ఎదురయ్యే అవకాశమున్న అవరోధాలను అలానే ఈ అవరోధాలను అధిగమించే కొన్ని మార్గాల జాబితాను చేయండి.

అవరోధాలు	నేను ఏమి చేయగలను?

ఆత్మవిశ్వాసం

పై లక్ష్యాన్ని మీరు సాధించగలరని మీరు ఎంత నమ్మకంగా ఉన్నారనేదానిని 1-10 వరకు ఉన్న స్కేలు మీద గుండ్రాన్ని చుట్టండి. మీరు 7 కన్నా తక్కువ స్కోరును ఇస్తే, మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడానికి గల మార్గాలను మీ తోటివారితో చర్చించాలని మీరు అనుకోవచ్చు.

అస్సలు విశ్వాసంగా లేరు ... *చాలావిశ్వాసంగా ఉన్నారు*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ముఖ్యమైనది

1-10 వరకు ఉన్న స్కేలు మీద ఈ లక్ష్యం మీకు ఎంత ముఖ్యమైనదని తెలుపుతూ ఒక సంఖ్యకు గుండ్రాన్ని చుట్టండి. 7 కన్నా తక్కువగా మీరు నమోదుచేస్తే, మరింత 'శక్తివంతమైన' లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోవడం ద్వారా మీ విజయావకాశాలను మీరు పెంచుకోవచ్చు.

అస్సలు ముఖ్యమైనది కాదు ... *చాలా ముఖ్యమైనది*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

మీ లక్ష్యాన్ని సాధించే సమయంలో మీ కోసం ఊహించబడిన ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

____

సంతకం _______________ తేదీ _______________

CHIRI

అలారం క్లాక్

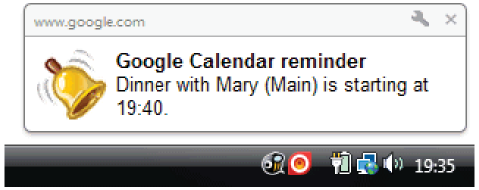
మొబైల్ ఫోన్ రిమైండర్ యాప్స్

మీ మొబైల్ ఫోన్‌లో అలారంలు

మందు మోతాదు డబ్బాలు

మంచం ప్రక్కన

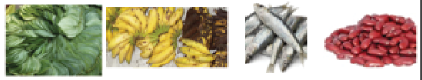
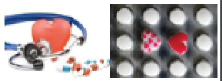
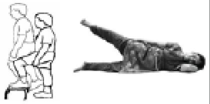
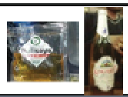
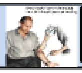
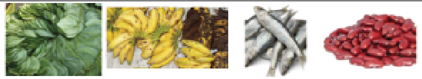
మీ టూత్ బ్రష్ ప్రక్కన



ఈమెయిల్ రిమైండర్స్

CHIRI

మీ పురోగతిని పరిశీలించండి

వారం 1	రోజు 1	రోజు 2	రోజు 3	రోజు 4	రోజు 5	రోజు 6	రోజు 7
	✓		✓				
చెప్పిన విధంగా మందులు 	☀ ✓ / ☾	☀ / ☾	☀ ✓ / ☾ ✓	☀ / ☾	☀ / ☾	☀ / ☾	☀ / ☾
30 నిమిషాల వ్యాయామం 			✓				
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి		✓	✓				
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి			✓				
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి 		✓	✓				
వారం 2  ☐ హెచ్‌సిపి సందర్శించండి?	రోజు 8	రోజు 9	రోజు 10	రోజు 11	రోజు 12	రోజు 13	రోజు 14
							
చెప్పిన విధంగా మందులు	☀ / ☾	☀ / ☾	☀ / ☾	☀ / ☾	☀ / ☾	☀ / ☾	☀ / ☾
30 నిమిషాల వ్యాయామం							
మీరు ఉప్పును తీసుకోవడాన్ని బాగా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు పొగాకును తీసుకోకపోతే లేదా తగ్గిస్తే నమోదుచేయండి							
మీరు త్రాగకపోతే నమోదుచేయండి							

CHIRI

స్వీయ-నియంత్రణను సులభతరం మీరు ఎలా చేస్తారు?

సహాయం కొరకు ఈ గ్రూప్ ని ఉపయోగించుకోండి. మీరందరూ ఒకేరకమైన స్థితిలో ఉన్నారు, నియంత్రించడానికి ఒకరికి ఒకరు సహాయపడండి

మీ లక్ష్యాల మీద దృష్టిని కలిగి ఉండండి...

కుటుంబం నుండి సహకారం మరియు బాధ్యత

ఆరోగ్య సంరక్షణకు క్రమవారీ సందర్శన పురోగతిని తెలుసుకోవడానికి నిపుణులు

ఒత్తిడికి గమనిస్తూ ఉండండి...

...మరియు దాని నిర్వహణకు విధానాలను కనుగొనండి. ఇది మీ దృష్టి మరిలేట్టు చేయవచ్చు!!!

...మీకు ఇతర పరిస్థితులు ఉన్నప్పటికీ

.

ఇతర పరిస్థితులతో మీ అధిక రక్తపోటు లక్ష్యాలు సహాయపడతాయి!!!