

అధిక రక్తపోటును
నియంత్రించడం
భారతదేశంలోని గ్రామీణ
ప్రాంతాలలో
(సిహెచ్ఐఆర్ఐ, CHIRI)





జాతీయ ఆరోగ్య మరియు వైద్య పరిశోధన మండలి/గ్లోబల్ అలయన్స్ ఫర్ క్రానిక్ డిసీజ్ గ్రాంటు నెంబరు 1040030 నుండి పొందే నిధుల ద్వారా ఈ CHIRI ప్రాజెక్టుకు మద్దతు ఇవ్వబడుతోంది.

కాపీరైట్ © 2015, మోనాష్ విశ్వవిద్యాలయం. అన్ని హక్కులూ రిజర్వ్ చేయబడ్డాయి. కాపీరైట్ చట్టం 1986 ద్వారా అనుమతిస్తే తప్ప, మీ ముందస్తు అనుమతి లేకుండా ఈ ప్రచురణలో ఏ భాగం ఏదైనా రూపంలో లేదా ఏదైనా ఎలక్ట్రానిక్, మెకానికల్, ఫోటో కాపీయింగ్, రికార్డింగ్ లేదా ఏదైనా ఇతర విధానాలలో ప్రచురించబడదు, పునరుత్పత్తి చేయబడదు, తిరిగి పొందే వ్యవస్థలో నిల్వ చేయబడదు లేదా ప్రసారం చేయబడదు లేదా ప్రసారం కాబడదు.



MONASH
University

RISHI VALLEY EDUCATION CENTRE
Krishnamurti Foundation India



THE GEORGE INSTITUTE
for Global Health



ahead.ngo

స్వాగతం:

CHIRI (కంట్రోలింగ్ హైపర్టెన్షన్ ఇన్ రూరల్ ఇండియా) ప్రాజెక్ట్ కోసం ఆషా శిక్షణా కార్యక్రమానికి స్వాగతం. మీ సాముదాయిక గ్రూపులోని సభ్యులు వారి అధిక రక్తపోటును చక్కగా నియంత్రించుకోవడానికి సహాయకంగా మీకు మెళుకవలను అందించడమే మా లక్ష్యంగా ఉంది. మీ సాముదాయంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అందించడానికి కావలసిన విజ్ఞానాన్ని అందించే ఉద్దేశ్యాన్ని కూడా మేము కలిగి ఉన్నాము.

కార్యక్రమ లక్ష్యాలు

ఈ శిక్షణా వారం పూర్తయ్యేనాటికి మీరు క్రింది వాటి గురించి బాగా తెలుసుకుంటారు:

- CHIRI కార్యక్రమానికి సహకారాన్ని అందించడంలో మీ పాత్ర మరియు బాధ్యతలు
- అధిక రక్తపోటు నిర్వహణలో మీ సాముదాయాలకు సహకారాన్ని అందించడంలో మీకు సహాయపడడానికి నైపుణ్యాలు
- అధిక రక్తపోటు, దానియొక్క ప్రమాదకారకాలు మరియు సమస్యల గురించిన సమాచారం
- మీ సాముదాయ సభ్యుల కోసం రక్తపోటు యొక్క వైద్యపరమైన లక్ష్యాల గురించి తెలుసుకొని ఉండడం
- రక్తపోటును ఎలా కొలవాలి మరియు పర్యవేక్షించాలి
- ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ఎలా అలవరుచుకోవాలనే దాని గురించిన విజ్ఞానం
- మీ గ్రూప్ సభ్యులు తమ లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడంలో మరియు వారి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి సరళమైన లక్ష్యాలను సాధించడంలో వారికి సహాయపడడం
- మీ గ్రూప్ సభ్యుల సమస్యలను తీర్చుకోవడానికి ఒకరికి ఒకరు సహాయపడడం
- మీ సాముదాయంలోని వారి ప్రయోజనం కోసం వారు ఆరోగ్య విధానాన్ని ఉపయోగించడంలో మీరు సహకారాన్ని అందించండి



ఏ ఏ అంశాల గురించి మాట్లాడారు?

సమావేశం	శీర్షిక	అంశాలు
రోజు 1		
సమావేశం 1 ~60 నిమిషాలు	పరిచయం	ఏఎస్ హెచ్ ఏ యొక్క పాత్రలు మరియు బాధ్యతలు CHIRI ప్రాజెక్ట్ యొక్క లక్ష్యాలు పరిశోధన యొక్క అంచనాలు మరియు నిర్దిష్టత మరియు స్థిరత్వం యొక్క ఆవశ్యకత
20 నిమిషాలు	శిక్షణ ముందు అంచనా	విజ్ఞానం అంచనా
సమావేశం 2 ~45 నిమిషాలు	నైతికతలు మరియు స్వీయ-సంరక్షణ	గోప్యత సరిహద్దులు స్వీయ-సంరక్షణ, అత్యవసర స్పందనలు గ్రూప్ నియమాలు
సమావేశం 3 ~45 నిమిషాలు	పరిశోధన గ్రూప్/పరిశోధనా ప్రాజెక్టుతో పనిచేయడం	వివరాల సేకరణ అంచనాలు
సమావేశం 4 ~60 నిమిషాలు	శిక్షణ కొలమానం	రక్తపోటు మరియు బరువు కొలవటం
సమావేశం 5 ~90 నిమిషాలు	సంక్రమించని వ్యాధి యొక్క నిరోధన మరియు నియంత్రణ	ఎన్ సిడిల నివారణ కొరకు ఎన్ సిడి ఏఎస్ హెచ్ ఏ ట్రైనింగ్ మాడ్యూల్ #8 యొక్క సవరణను ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ చేసింది.
రోజు 2		
సమావేశం 6 ~60 నిమిషాలు	శిక్షణ కొలమానం	రక్తపోటు మరియు బరువు కొలవటం
~90 నిమిషాలు	లక్ష్యం ఏర్పాటు	స్మార్ట్ లక్ష్యాల వివరణ మరియు సాధన
సమావేశం 7 ~90 నిమిషాలు	అధిక రక్తపోటు గురించి సమాచారం	సమావేశం 1 – ప్రాథమిక అధిక రక్తపోటు గురించి సమాచారం, ప్రమాద

		కారకాలు మరియు సమస్యలు
సమావేశం 8 ~60 నిమిషాలు	కొలమానాలు	రక్తపోటు మరియు బరువు కొలవటం
రోజు 3		
~20 నిమిషాలు	లక్ష్యాలు & సమస్య- పరిష్కారంను సమీక్షించడం	గత రోజున ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యాలను పరిశీలించండి మరియు లక్ష్యాలను సాధించకపోతే సమస్యను పరిష్కరించండి.
సమావేశం 9 ~90 నిమిషాలు	అధిక రక్తపోటు యొక్క స్వీయ- సంరక్షణ / నియంత్రణ	సమావేశం 2 – ఏమి చేయాలి (స్వీయ-సంరక్షణ కోసం సిఫారసులు) మందులకు కట్టుబడి ఉండడం, నియమిత ఆహారం, శారీరకమైన పనులు, వైద్య సంరక్షణకు పొగాకు మద్యపానం సంబంధాలు, పర్యవేక్షణ మొదలైనవి
సమావేశం 10 ~90 నిమిషాలు	శారీరకంగా చేసే పనులు	సమావేశం 3 – సాధన చేయడానికి శారీరకమైన పనులు, సిఫారసు చేయబడిన మొత్తం, తీవ్రత మరియు కొంత సాధనపరమైన మరియు తేలికపాటి కార్యక్రమాలు
సమావేశం 11 ~60 నిమిషాలు	కొలమానాలు	రక్తపోటు మరియు బరువు కొలవటం
~20 నిమిషాలు	లక్ష్య ఏర్పాటు	వేరే లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచండి మరియు కార్యనిర్వాహక ప్రణాళికను పూర్తిచేయండి
రోజు 4		
~20 నిమిషాలు	లక్ష్యాలు & సమస్య- పరిష్కారంను సమీక్షించడం	గత రోజున ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యాలను పరిశీలించండి మరియు లక్ష్యాలను సాధించకపోతే సమస్యను పరిష్కరించండి.
సమావేశం 12 ~90 నిమిషాలు	నియమిత ఆహారం/పొగాకు మరియు మద్యం	సమావేశం 4 – అధిక రక్తపోటును తగ్గించడానికి ఆహార సంబంధ విధానాలు, పొగాకు మరియు మద్యపానం ఆపివేయడానికి సిఫారసులు
సమావేశం 13 ~90 నిమిషాలు	ఆచరణాత్మక స్వీయ-నిర్వహణ	సమావేశం 5 – అభ్యర్థులు ఏవిధంగా స్వీయ-నిర్వహణ చేసుకోవడానికి ఆచరణాత్మక సలహా మరియు సహకారాన్ని చూపించడం

సమావేశం 14 ~60 నిమిషాలు	కొలమానాలు	రక్తపోటు మరియు బరువు కొలవటం
~20 నిమిషాలు	లక్ష్య ఏర్పాటు	వేరే లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచండి మరియు కార్యనిర్వాహక ప్రణాళికను పూర్తిచేయండి
రోజు 5		
~20 నిమిషాలు	లక్ష్యాలు & సమస్య- పరిష్కారంను సమీక్షించడం	గత రోజున ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యాలను పరిశీలించండి మరియు లక్ష్యాలను సాధించకపోతే సమస్యను పరిష్కరించండి.
సమావేశం 15 ~90 నిమిషాలు	అన్నింటినీ నిర్వహించడం	సమావేశం 6 – అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి ఏమి చేయాలి మరియు ఎలా చేయాలనే దాని గురించి కార్యక్రమం నుండి ప్రధాన సందేశాలను సమీక్షించటం
సమావేశం 16 ~90 నిమిషాలు	తయారీ	నెలవారీ సమావేశాలకు తయారుకావడం సమాచార అవసరాలతో వ్యవహరించడం గ్రూప్ అంచనా
సమావేశం 17 ~90 నిమిషాలు	కొలమానాలు	అధిక జనాభా రక్తపోటు మరియు బరువును కొలవడం
సమావేశం 18 ~30 నిమిషాలు	లక్ష్యాలు & సమస్య- పరిష్కారంను సమీక్షించడం ముగింపు మరియు అంతిమ నిర్ణయం	గత రోజున ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యాలను పరిశీలించండి మరియు లక్ష్యాలను సాధించకపోతే సమస్యను పరిష్కరించండి. వాస్తవాలు, (చెల్లింపు, ఎవరిని సంప్రదించాలి, మొదలైనవి)
~30 నిమిషాలు	శిక్షణ తరువాత అంచనా	

విషయ పట్టిక

స్వగతం:	3
సమావేశం 1: ప్రణాళికను ఏర్పరచడం	10
పరిచయం	11
1.1 శిక్షణా కార్యక్రమం రూపకల్పన:	12
ఆషా పాత్ర	14
1.2 శిక్షణ పూర్వ అధిక రక్తపోటు సమాచారం అంచనా	15
సమావేశం 2: నైతిక విలువలు మరియు స్వీయ-సంరక్షణ	16
ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ఆరోగ్యవంతమైన ప్రణాళికలు	18
గ్రూప్ ఒప్పందం – ఉదాహరణ 1	19
గ్రూప్ ఒప్పందం – ఉదాహరణ 2	19
గ్రూప్ ఒప్పందం – ఉదాహరణ 3	20
సమావేశం 3: పరిశోధనా గ్రూప్ తో పనిచేయడం	21
3.1 CHIRI ప్రాజెక్టు కోసం సమాచారం సేకరణ అంచనాలు	22
3.1.1 సమావేశాల వద్ద హాజరు	22
3.1.2 లక్ష్యం విర్పాటు సమావేశం	22
3.1.3 సమావేశ నివేదిక	23
3.2 మూలాలు మరియు కర్త సమాచారం	23
సమావేశం 4: కొలమానం శిక్షణ	24
4.1 రక్తపోటు మరియు గుండె వేగం	25
4.1.1 కొలమాన ప్రక్రియ	26
4.2 బరువు	28
సమావేశం 5: సంక్రమించని రోగాల యొక్క నివారణ మరియు నియంత్రణ	29
5.1 అంటువ్యాధి-కానివ్యాధులు	30
5.1.1 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం	31
5.1.2 క్రమబద్ధమైన శారీరక కార్యకలాపం	33
5.1.3 పొగాకు వాడకం	35
5.1.4 మద్యపానం	40

సమావేశం 6: శిక్షణ కొలమానం మరియు లక్ష్య ఏర్పాటు	43
6.1 రక్తపోటు, గుండె వేగం మరియు బరువు సేకరింపుకోసం శిక్షణ	44
6.2 లక్ష్యాల ఏర్పాటుకు శిక్షణ	44
సమావేశం 7: సమావేశం 1- అధిక రక్తపోటు సమాచారం	53
7.1 సమావేశం ఆరంభం	54
7.2 అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి మరియు అది శరీరాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది?	55
7.3 అధికరక్తపోటుకు గల ప్రమాదకారకాలు ఏమిటి?	59
7.4 అధిక రక్తపోటును ఏ విధంగా నియంత్రించవచ్చు మరియు చికిత్స చేయవచ్చు?	59
7.5 నా అధిక రక్త పోటును నియంత్రించడానికి నేను ఏమి చేయవచ్చు?	60
7.6 ఇంటికి తీసుకువెళ్ళడానికి అభ్యర్థి సమాచారం	62
7.7 అభ్యర్థులతో ప్రధాన సందేశాలతో చర్చ మరియు లక్ష్యఏర్పాటు	63
సమావేశం 8: కొలమానం శిక్షణ	67
8.1 రక్తపోటు, గుండె వేగం మరియు బరువు సేకరింపుకోసం శిక్షణ	68
సమావేశం 9: సమావేశం 2- స్వీయ సంరక్షణ మరియు అధిక రక్తపోటు నిర్వహణ	69
9.1 సమావేశం ఆరంభం	70
9.2 లక్ష్యాల సమీక్ష	70
9.3 అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి ఏమి చేయాలి	71
9.4 ఇంటికి తీసుకువెళ్ళడానికి అభ్యర్థి సమాచారం	76
9.5 చర్చ మరియు లక్ష్యఏర్పాటు	77
సమావేశం 10: సమావేశం 3 - శారీరక కార్యకలాపం	79
10.1 సమావేశం ఆరంభం	80
10.2 లక్ష్యాల సమీక్ష	80
10.3 శారీరక శ్రమ అనగా ఏమిటి?	81
10.4 చర్చ మరియు లక్ష్యం ఏర్పాటు	90
సమావేశం 11: కొలమానం అభ్యాసం	93
11.1 రక్తపోటు, గుండె వేగం మరియు బరువు సేకరింపుకోసం శిక్షణ	94
సమావేశం 12: సమావేశం 4 - ఆహారం/ పొగాకు మరియు మద్యం	95
12.1 సమావేశం ఆరంభం	96
12.2 లక్ష్యాల సమీక్ష	96

12. 3 పోషకాహారం మరియు నియమిత ఆహారం	97
12.4 చర్మ మరియు లక్ష్యం ఏర్పాటు	104
సమావేశం 13: సమావేశం 5 - మీ అధిక రక్తపోటు స్వీయ-నిర్వహణలో సహాయపడడానికి అభ్యాసపూర్వకమైన విధానాలు	105
13.1 సమావేశం ఆరంభం	106
13.2 లక్ష్యాల సమీక్ష	106
13.3 స్వీయ- నియంత్రణకు నియమాలు	107
13.4 చర్మ మరియు లక్ష్యం ఏర్పాటు	111
సమావేశం 14: కొలమానం అభ్యాసం	114
14.1 రక్తపోటు, గుండె వేగం మరియు బరువు సేకరింపుకోసం శిక్షణ	115
సమావేశం 15: అంతిమ సమావేశం - అన్నింటిని ఒకచోట ఉంచడం	116
15.1 సమావేశం ఆరంభం	117
15.2 లక్ష్యాల సమీక్ష	117
15.3 ప్రధాన సందేశాలు	118
15.4 చర్మ మరియు ముగింపు	129
సమావేశం 16: సమావేశాల కొరకు తయారీ/గణాంకాలు	130
16.1 మొదటి సమావేశం కోసం తయారీ	131
16.1.1 సమావేశం ప్రదేశాన్ని ఏర్పరచడం మరియు సర్పంచ్ తో మాట్లాడటం	131
16.1.2 సమావేశాల కొరకు తయారీ- సాధారణం	131
16.1.3 సమావేశాలను నిర్వహించడం	133
ప్రధాన సూత్రం	133
ప్రాథమిక సిద్ధాంతం	133
సమావేశం 17: కొలమానం అభ్యాసం	134
17.1 ఫీల్డ్ లో కొలమాన అభ్యాసం	135
సమావేశం 18: నవీకరణలు/ప్రశ్నలు/శిక్షణ ముగింపులు మరియు ముగించడం	136
18.1 లక్ష్యాల సమీక్ష	137
18.2 వాస్తవాలు	137
18.3 శిక్షణ అనంతర విశ్లేషణ మరియు సమాచార అంచనా	137
18.3.1 శిక్షణ అనంతర విశ్లేషణ మరియు అధిక రక్తపోటు సమాచార అంచనా	137
Attribution and Acknowledgements	139

సమావేశం 1: ప్రణాళికను ఏర్పరచడం

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- స్వాగతం
- పరిచయం
- CHIRI (కంట్రీలింగ్ హైపర్టెన్షన్ ఇన్ రూరల్ ఇండియా) ప్రాజెక్ట్.
 - 0 ప్రాజెక్ట్ లక్ష్యాలు
 - 0 గ్రూప్ సమావేశాల ఆకృతి
 - 0 ఆషా విధులు మరియు బాధ్యత
- శిక్షణా కార్యక్రమ పర్యావలోకనం
- శిక్షణ పూర్వ అధిక రక్తపోటు సమాచారం అంచనా
- సంక్రమించని రోగుల నిరోధకత మరియు నియంత్రణలో ఆషా పాత్ర (ఎన్సిడిలు)

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- మీ ప్రాంతంలో వేరొక ఆషా గురించి తెలుసుకోండి
- మీ సాముదాయంలో ఎన్సిడిల నిరోధన మరియు నియంత్రణలో ఆషా పాత్ర గురించి తెలుసుకోండి
- CHIRI ప్రాజెక్ట్ లక్ష్యాలను తెలుసుకోండి
- మీ మొదటి గ్రూప్ సమావేశం ఏ విధంగా ఉంటుందో ఊహించుకోండి

పరిచయం

Hypertension & prehypertension
prevalence in India

**THE SILENT
KILLER**

Prevalence of
Hypertension in India



భారతదేశంలోని గ్రామీణ

ప్రాంతాలలో అధిక రక్తపోటును

నియంత్రించడం (CHIRI) ప్రాజెక్ట్

CHIRI ప్రాజెక్ట్ కు నిధులు నేషనల్ హెల్త్ అండ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఆస్ట్రేలియా నుండి పొందింది, ఇది గ్లోబల్ ఎలయన్స్ ఆఫ్ క్రానిక్ డిసీజ్ స్పెషల్ ఫండింగ్ ప్రోత్సాహకంలో భాగంగా చేయబడుతుంది.

CHIRI ప్రాజెక్ట్ లో భాగస్వాములుగా

మోనాష్ విశ్వవిద్యాలయం,	రిషీ వ్యాలీ రూరల్ హెల్త్ సెంటర్ /	క్రిస్టియన్ మెడికల్ కాలేజ్
మెల్బోర్న్ ఆస్ట్రేలియా	ఎడ్యుకేషన్ సెంటర్, ఆంధ్రప్రదేశ్	(సిఎంసి), వెల్లూర్, తమిళనాడు
యూనివర్సిటీ ఆఫ్	శ్రీచిత్రా టిరునల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్	
మెల్బోర్న్, ఆస్ట్రేలియా	మెడికల్ సైన్సెస్ అండ్ టెక్నాలజీ	
యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సిడ్నీ,	జార్జ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ గ్లోబల్ హెల్త్-	జార్జ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ గ్లోబల్ హెల్త్-
ఆస్ట్రేలియా	ఇండియా	ఆస్ట్రేలియా

దక్షిణ భారతదేశంలోని 3 విభిన్నమైన గ్రామీణ ప్రజలలోని CHIRI ప్రాజెక్ట్ ప్రధాన లక్ష్యాలు

- అధిక రక్తపోటుతో ఉన్న జనాభా యొక్క భాగాన్ని గుర్తించడం, వీరిలో ఎంతమంది వ్యక్తులకు అధిక రక్తపోటు ఉన్నదని తెలుసు మరియు వారు చికిత్సను అనుభవిస్తున్నారనేది గుర్తించడం.
- అధిక రక్తపోటు ఉన్నదని తెలుసుకొని మరియు చికిత్సను పొందుతున్న వ్యక్తులు మరియు అధిక రక్తపోటు ఉన్నదని తెలియకుండా, చికిత్సను పొందని మరియు సరిగ్గా నియంత్రించని అధిక రక్తపోటు ఉన్న వ్యక్తుల మధ్య ఏవైనా వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయోమో తెలుసుకోవడం.
- గ్రామీణ సాముదాయాలలో అధిక రక్తపోటు నియంత్రణను మెరుగుపరచడానికి సహాయకంగా ఒక కార్యక్రమంను అభివృద్ధి చేయడం

ఇప్పటిదాకా మా పురోగతి:

ఎంపికకాబడిన గ్రామం(లు)/వార్డు(లు)లో అధిక రక్తపోటు ఉన్న జనాభాను మేము గుర్తించాము మరియు ఇప్పుడు మీ సహాయంతో అధికరక్తపోటు గల అలాంటి వ్యక్తులకు మరియు వారికి దోహదపడే వారి కుటుంబాలకు సమాచారాన్ని మరియు వారి అధికరక్తపోటు బాగా నియంత్రించడానికి సహాయాన్ని మేము అందివ్వగలుగుతున్నాము.

1.1 శిక్షణా కార్యక్రమం రూపకల్పన:

మీ కమ్యూనిటీలలో కొన్ని గ్రూప్ సమావేశాలను నిర్వహించడానికి రాబోయే 5 రోజులలో మేము మీకు శిక్షణను ఇస్తాము, మా కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి అంగీకరించిన జాబితాకాబడిన అధికరక్తపోటు గల మీ కమ్యూనిటీలోని వ్యక్తులు దీనికి హాజరవుతారు.

సమావేశాలకు రావడానికి మీ కమ్యూనిటీలోని ఏ వ్యక్తులు అంగీకరించారనేది మేము మీకు తెలియచేస్తాము.

మీరు మీ కమ్యూనిటీకి ప్రోగ్రాంను అందిస్తూ ఉంటే మీతో పాటు పనిచేయడానికి ప్రాజెక్ట్ జట్టు సభ్యుడిని ఉంచడం ద్వారా 3 నెలల కార్యక్రమంలో మేము మీకు సహాయపడతాము.

ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో:

- మీ కమ్యూనిటీ కొరకు ప్రమేయాన్ని కలిగి ఉండే ఆరు సమావేశాలను అందివ్వడానికి మీకు శిక్షణ ఇస్తారు మరియు ఆ సమావేశం సమయంలో మీ సమూహాలకు మీరు అందివ్వాలనుకునే సందేశం గురించి మీకు వివరాలను మేము అందిస్తాము.
- ప్రతి సమావేశం కొరకు మేము తయారుచేసిన వనరులు మరియు అదనపు సమాచారం ఉపయోగించడానికి మీకు శిక్షణను అందిస్తాము.
- పరిశోధనా జట్టులో భాగంగా ఎలా పనిచేయాలి మరియు ప్రతి సమావేశం కొరకు ఏర్పరచబడిన ప్రతి లక్ష్యం మరియు చర్యలను పూర్తిచేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి మీకు శిక్షణను ఇవ్వడం. తరువాత ప్రాజెక్ట్ జట్టు సభ్యునితో సమావేశంను గూర్చి మీ ఆలోచనల గురించి తెలపమని మేము మిమ్మల్ని అడుగుతాము.
- సమూహాలలోని వ్యక్తుల యొక్క గోప్యత మరియు గోప్యనీయతను కొనసాగించడానికి గల అవసరం గురించి మరియు గ్రూప్ సమావేశాల యొక్క గోప్యతను ఉంచవలసిన అవసరం గురించి గ్రూప్ సమావేశానికి హాజరయ్యే ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకొని ఉండడాన్ని నిర్ధారించడానికి కూడా మీతో చర్చిస్తారు మరియు మీకు తెలియచేస్తారు.

- గ్రూప్ సమావేశాలకు హాజరవుతున్న ఎవరైనా వ్యక్తి యొక్క ఏదైనా వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని లేదా సమావేశాలలో ఎవరైనా పంచుకున్న ఏదైనా వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని మీరు మరియు మీ గ్రూప్ సభ్యులు గోప్యంగా ఉంచవలసిన ఆవశ్యకత గురించి చర్చిస్తారు.

మీకు మరియు మీ గ్రూప్ సభ్యులకు గోప్యతకు గల నిబద్ధత ఈ గ్రూప్ సమావేశాలను ప్రభావవంతంగా చేస్తాయి, గ్రూప్ సభ్యులు ఇతర కమ్యూనిటీ సభ్యులతో వారికి వాస్తవంగా సహాయం అవసరమైన విషయాలను పంచుకుంటారు మరియు అలా చేయడం ద్వారా వారు వారి అధిక రక్తపోటు మరియు ఇతర ఆరోగ్యం సమస్యలను మరింత ఎక్కువ విజయవంతంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడమని కమ్యూనిటీని అడగవచ్చు.

సమావేశాలకు హాజరుకాని మీ కమ్యూనిటీలోని వారితో ప్రతి గ్రూప్ సమావేశాల యొక్క ఆరోగ్య సందేశాలను చర్చించమని మేము మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తాము.

ఆషా పాత్ర



సాముదాయం మరియు ప్రజా ఆరోగ్య విధానం మధ్య సమన్వయంగా పనిచేయడమే ఆషా ప్రాథమిక బాధ్యతగా ఉంది. ఉదా. మధుమేహం, గుండె-రక్తనాళాల వ్యాధులు, పక్షవాతం, క్యాన్సర్లు, మానసిక ఆరోగ్యం, చెవుడు మొదలైనటువంటి అనేక సంక్రమణం-కాని వ్యాధుల నిరోధకత మరియు నియంత్రణ కోసం ఐకాసి ద్వారా నడవడి మార్పు కోసం సాముదాయ ఆధారిత ప్రమేయాలను ఆరంభించడంలో వారి పాత్ర ముఖ్యమైనది.

ఆషా పాత్ర

ఆరోగ్యవంతమైన జీవన శైలిని ప్రోత్సహించడానికి

1. ఎన్సిడిల యొక్క నిర్ధారకాలు మరియు అనారోగ్యపు ఆహారం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, పొగాకు మరియు మద్యపానంను తీసుకోవడం, ఒత్తిడి, అయోడిన్ ఆవశ్యకత గురించి మహిళలు, పురుషులు మరియు కౌమార దశలోని వారికి సమాచారాన్ని అందించడం
2. కమ్యూనిటీతో అయ్యే ఆమె క్రమబద్ధమైన పరస్పర చర్యల సమయంలో ఒక ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని ప్రోత్సహించండి
3. ఏఎన్ఎమ్/ఎల్ హెచ్ వి తో సహకరించవలసిన అంశాలు
 - a. ఎన్.సి.డి. విషయాల మీద శిబిరాలను/గ్రామీణ ఆరోగ్య దినాలను నిర్వహించడం
 - b. అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తుల పరీక్ష
 - c. వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం ఆరోగ్య సంరక్షణ విధానం యొక్క తగిన స్థాయిలను సంప్రదించమని రోగులకు సలహా ఇవ్వటం.
 - d. అనుసరణీయ సందర్శనలను ఏర్పాటుచేయడం

అధిక రక్తపోటు మీద ఆషా దృష్టిని సారించడంలో దాని యొక్క ప్రధాన పాత్రను ప్రోత్సహించడం CHIRI కార్యక్రమ లక్ష్యంగా ఉంది. మధుమేహం, గుండె మరియు రక్తనాళాల వ్యాధి, పక్షవాతం మరియు మంచి మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ప్రోత్సాహం వంటి ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నివారణ కోసం ఇతర CHIRI దీర్ఘకాలికవ్యాధుల నివారణ కోసం CHIRI కార్యక్రమానికి చెందిన అనేక సందేశాలు బదిలీ చేయబడే విధంగా ఉంటాయి.

1.2 శిక్షణ పూర్వ అధిక రక్తపోటు సమాచారం అంచనా

ఈ సమయంలో మీకందించే ప్రశ్నలకు దయచేసి సమాధానాలను ఇవ్వండి,

మీరు తెలుసుకున్న విషయాన్ని మేము తెలుసుకోవాలని అనుకుంటున్నాము, తద్వారా ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి సహాయకమైన మరియు అవసరమైన సమాచారాన్ని మీకు అందివ్వడంలో మేము సఫలీకృతం అవుతాము. ఈ ప్రశ్నలలో తప్పు లేదా సరైన జవాబులు అంటూ ఏవీ లేవు. మీరు ప్రస్తుతం తెలుసుకొని ఉన్న సమాచారం గురించి సరైన మరియు వాస్తవమైన దానిని దయచేసి మాకు అందివ్వండి.

సమావేశం 2: నైతిక విలువలు మరియు స్వీయ-

సంరక్షణ

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- గోప్యనీయత
- సరిహద్దులు
- తోటి నాయకులకు సహకారం
- స్వీయ-సంరక్షణ
- గ్రూప్ నియమాలు

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- గ్రూపులో మరియు సమావేశాల వెలుపల గోప్యనీయతను కాపాడడంలో మీ పాత్ర గురించి తెలుసుకుంటారు
- సహకారాన్ని కోరండి, మీ సాముదాయంలోని పరిశోధనా సిబ్బంది మరియు ఇతర ఆరోగ్య సంరక్షకుల నుండి మీ బాధ్యతను నిర్వహించడానికి మీకు సహాయకరంగా ఉండవచ్చు
- మీ మానసిక ఆరోగ్యంను పరిశీలించుకోవడానికి ప్రణాళికలు కలిగి ఉండడం
- మార్గనిర్దేశకాలుగా ఉన్న గ్రూప్ నియమాల ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోండి, గ్రూప్ సమావేశాలకు హాజరవుతున్న వ్యక్తులందరిచే సమావేశంలో గోప్యనీయతను కాపాడడానికి మీరు మరియు గ్రూప్ సభ్యులు నిర్వహించడానికి ఇవి ఉన్నాయి

గోప్యనీయత

మీ సాముదాయంలోని సభ్యులతో మీరు పనిచేస్తూ ఉంటారు మరియు అందుచే గ్రూప్ సమావేశాలలో పంచుకోబడిన సమాచారాన్ని సమావేశాల వెలుపల సాముదాయంలోని ఏ సభ్యునికి వెల్లడి చేయకుండా ఉండడం చాలా ముఖ్యమని మీరు తెలుసుకోవాలి.

వీటిని పరిశీలిద్దాం:

ఒక గ్రూప్ లోని సభ్యుడు వారి కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరి ప్రవర్తనతో వారికి చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉందని తెలిపాడు; ఇది వారు ఒత్తిడికి మరియు వ్యాకులతకు గురయ్యేటట్టు మరియు అది వారి అధిక రక్తపోటు గురించి మరియు వారి మీద శ్రద్ధ తీసుకోలేనట్టు చేస్తున్నాయని తెలిపాడు.

మీకు వారి కుటుంబం గురించి బాగా తెలుసు మరియు మీరు దుష్ప్రవర్తన చేస్తున్న ఆ వ్యక్తి యొక్క భార్య లేదా భర్తతో మాట్లాడండి మరియు వారి భాగస్వాముల యొక్క ప్రవర్తన గ్రూప్ సభ్యుడిని బాగా వ్యాకులతకి గురయ్యేటట్టు చేస్తోందని తెలపండి మరియు భాగస్వామి ప్రయత్నించడానికి ఏమన్నా మాట్లాడితే లేదా ఈ విషయాన్ని బహిరంగం చేస్తే మంచిదని సలహా ఇవ్వండి.

గ్రూప్ గోప్యనీయతను కొనసాగించడానికి మరియు గ్రూప్ సభ్యుడికి సహాయం చేయడంలో ప్రయత్నించడానికి ఈ పరిస్థితిలో ఏమి చేయవలసి ఉంటుందని మీరు అనుకుంటున్నారు?

సరిహద్దులు

మీరు వైద్య నిపుణులు కాదని మరియు మీరు సమస్యను పరిష్కరించక్కర్లేదని మీరు గుర్తుపెట్టుకోండి. సమాధానం ఇవ్వడానికి కష్టతరమైన ప్రశ్నలు ఏవైనా ఉంటే, ఏవైనా ఆరోగ్య-సంబంధ సమస్యలు ఉంటే నివృత్తి చేయడానికి మీ తరువాతి సమావేశం వద్ద ఆరోగ్య నిపుణులను పిలవాలని మీరు అనుకోవచ్చు.

వ్యాకులత లేదా క్షీణించిన మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ఇతర రకాలను కలిగి ఉన్న గ్రూప్ సభ్యునికి మానసిక సంబంధమైన చికిత్సను గ్రూప్ అందించలేకపోవచ్చు. నిపుణుల సహాయం మరియు సహకారాన్ని కోరడానికి సహాయం చేయడం ద్వారా గ్రూప్ సహకరించవచ్చు.

గ్రూప్ సభ్యులు మరియు మీరు పోలీస్ బలగం కాదు మరియు అందుచే ప్రతీకారం లేక శారీరక హింస లేదా హానికరమైన ఏ సమస్యలు పరిష్కరించడానికి కలిసి లేదా ప్రత్యేకంగా పనిచేయలేకపోవచ్చు. ఒకవేళ సభ్యుడు అనుసరించాలని అనుకుంటే, సభ్యుడు తగిన చర్యను తీసుకోవడానికి సహకరించడం ద్వారా గ్రూప్ సభ్యులు సహాయాన్ని అందించవచ్చు.

సాముదాయ వివాదాలను పరిష్కరించడానికి లేదా గ్రూప్ సభ్యులు లేదా ఇతర సాముదాయక సభ్యుల మధ్య వ్యక్తిగత సమస్యలలో జోక్యం చేసుకోవడానికి గ్రూప్ ఏర్పడలేదు మరియు అందరూ కలిసి అధిక రక్తపోటు నియంత్రణకు ప్రయత్నించడానికి మరియు సహాయపడడానికి ఇది ఉద్దేశింపబడింది. ఇది దానికి సరిహద్దుగా ఉంది.

స్వీయ-సంరక్షణ

మీ సహా కమ్యూనిటీ సభ్యుల యొక్క గ్రూప్ ని సంరక్షించడం మరియు సహకరించడం అలసటను మరియు ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు.

ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి ఆరోగ్యవంతమైన ప్రణాళికలు

ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన విధానాలను కొన్ని డాట్-పాయింట్స్ క్రింద కలిగి ఉన్నాయి ఒత్తిడి మరియు శక్తివిహీనత లక్షణాలను గుర్తించండి

- CHIRI పరిశోధనా సహకార జట్టు నుండి సహకారాన్ని పొందండి
- విశ్రాంతి/ధ్యానం చేయడం
- మీ గురించి సానుకూలంగా మాట్లాడండి
- మీ మరియు గ్రూప్ సభ్యుల పట్ల మీకున్న అంచనాలను తగ్గించండి
- మీ జీవితాన్ని మీరు ఆస్వాదించండి
- మీరు గ్రూప్ సభ్యుల గురించి ఆందోళన చెందుతూ ఉంటే పరిశోధనా జట్టుతో ఈ సమస్యల గురించి చర్చించండి
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు తినడం, ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయడం, మరియు విశ్రాంతి మరియు వినోదం కోసం సమయాన్ని కేటాయించడాన్ని నిర్ధారించుకోండి

గ్రూప్ నియమాలు

మొదటి సమావేశ ప్రధాన విధులలో ఇది ఒకటిగా ఉంది. 20 విభిన్న వ్యక్తులు మాట్లాడాలనుకునే సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసే సమయంలో కొన్ని మూల నియమాలను ఏర్పరచడం ముఖ్యమైనది. ఈ గ్రూప్ నియమాలు లేదా గ్రూప్ సమ్మతి ఉద్దేశ్యం ఏమనగా:

1. మీ గ్రూప్ పనిచేసే విధానంను అభివృద్ధి చేయండి, ఇది ప్రభావవంతమైన సమాచార మార్పిడిని ప్రోత్సహించడానికి ఉద్దేశింపబడింది.
2. సమావేశాలు సరిగ్గా నిర్వహించబడుతున్నాయని నిర్ధారించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

3. గ్రూప్ సభ్యుల మరియు ఇతరుల ప్రవర్తన గురించి గ్రూప్ సభ్యులు తెలుసుకోవడానికి ఒక విధానాన్ని అందిస్తుంది మరియు సరిహద్దులను ఏర్పరుస్తుంది
4. గోప్యనీయత ఆవశ్యకతలను పటిష్టం చేస్తుంది మరియు గ్రూప్ సభ్యులు మరియు కలిసే కర్తలందరి గోప్యతను నిర్వహణ చేస్తుంది.

గ్రూప్ ఒప్పందాల యొక్క మూడు ఉదాహరణలను కింద ఇవ్వబడింది. మీ గ్రూప్ తో ఒప్పందాన్ని మీరు ఏర్పరచుకోవడానికి కొన్ని విధానాలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, గ్రూప్ ఉద్దేశ్యాలు లేకుండా గ్రూప్ సభ్యులకు మీరు ఒప్పందాన్ని అందించాలని అనుకోవచ్చు. బదులుగా, మీరు గ్రూప్ సభ్యులకు మూడు ఉదాహరణలతో మీరు అందించాలని మరియు సభ్యులు ఒక ఒప్పందాన్ని నిర్ణయించమని లేదా ప్రతి దాని నుండి విభాగాలను ఎంచుకోమని మీరు అనుకోవచ్చు.

గ్రూప్ ఒప్పందం - ఉదాహరణ 1

(www.selfhelpnetwork.wichita.edu నుండి అనుకూలపరచబడింది)

మేము వీటిని చేయడానికి అంగీకరిస్తాము;

- ఇతర సభ్యులు సౌకర్యవంతంగా ఉండడానికి మరియు ఒకరిని ఒకరు తెలుసుకోవడానికి సహాయపడండి.
- వ్యాఖ్యలను చేసే ముందు గ్రూప్ సభ్యుడు అతని/ఆమె సమస్యలను వివరించడం పూర్తయిందని నిర్ధారించుకోండి.
- వేరే సభ్యుడు మాట్లాడుతూ ఉంటే జాగ్రత్తగా వినండి మరియు వేరే వాళ్ళు మాట్లాడుకోవడాన్ని అడ్డుకోండి.
- అనుకూల వ్యాఖ్యలు మరియు నూతన ఉద్దేశ్యాలను ప్రోత్సహించండి (పరిష్కారాల మీద చర్చ దృష్టిని కేంద్రీకరించేట్టుగా చేయండి) లేదా చర్చ ఒక ఫిర్యాదులతో కూడిన సమావేశంగా కావచ్చు.
- గ్రూపులో మాట్లాడకుండా ఉండే వ్యక్తులను గమనించండి మరియు వారి అభిప్రాయాలను తెలపడానికి ప్రోత్సహించండి.
- సభ్యుని సమస్య గ్రూప్ సామర్థ్యాన్ని మించి ఉన్నట్టుగా ఉంటే గుర్తించి గ్రూప్ వెలుపల గల ప్రత్యామ్నాయ పరిష్కారాలను సూచించడానికి సిద్ధంగా ఉండండి.
- సభ్యుడు తనకున్న ప్రతికూల లేదా కోపంతో కూడిన భావాలను తెలపడానికి అనుమతించండి; తరచుగా ఇది అనుకూలమైన వ్యాఖ్యలను చేసే ముందు అనుమతించవలసి ఉంటుంది.
- సహ సభ్యులు గ్రూపులో ఏమి చెప్పినప్పటికీ అది గ్రూప్ లోనే ఉండేట్టుగా మరియు గోప్యంగా ఉండేట్టు చూడండి.

గ్రూప్ ఒప్పందం - ఉదాహరణ 2

(www.selfhelpnetwork.wichita.edu నుండి అనుకూలపరచబడింది)

వీటిని చేయడానికి మేము అంగీకరిస్తున్నాము:

- మేము గ్రూప్ లో పంచుకునే విషయాలను గోప్యంగా ఉంచండి: "గ్రూప్ లో చెప్పబడిన విషయాలు గ్రూప్ వరకే పరిమితమై ఉండాలి"
- 'నేను' అనే ప్రకటనలను ప్రోత్సహించండి, తద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ వారి గురించి మాట్లాడుతున్నట్టుగా అవుతుంది.
- ఎవరైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు జాగ్రత్తగా వినండి మరియు ప్రక్కన నుండి మాట్లాడడాన్ని నిరోధించండి.
- వ్యక్తులను స్వీకరించండి మరియు వారి గురించి తీర్పులను ఇవ్వడాన్ని నిరోధించండి.
- అక్కడ హాజరుకాని వ్యక్తుల గురించి మాట్లాడకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి.
- ప్రశ్నలు అడగడానికి మరియు సమాధానాన్ని తిరస్కరించడానికి హక్కును కలిగి ఉండండి.
- సభ్యులు వారి బలాలను, మెళుకువలను, ఆలోచనలను, విజయాలను (ఎంత చిన్నవి అయినప్పటికీ) మరియు ఆశలను క్రమంగా పంచుకోవడానికి సభ్యులను ప్రోత్సహించండి.
- గ్రూప్ సమావేశాలను మరియు గ్రూప్ పనిని చేయడానికి బాధ్యతను పంచుకోండి.
- సలహాను ఇవ్వకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి.
- ప్రతి ఒక్కరికీ సమానమైన సమయం మరియు నిశ్శబ్దంగా ఉండడానికి హక్కు ఉండేట్టుగా నిర్ధారించుకోండి.

గ్రూప్ ఒప్పందం - ఉదాహరణ 3

(www.howtocare.com నుండి అనుసరించబడింది)

వీటిని చేయడానికి మేము అంగీకరిస్తున్నాము:

- గోప్యనీయతను గౌరవించండి - ఈ గదిలో చెప్పినది ఈ గదిలోనే ఉంచబడుతుంది.
- ఒకరినొకరు గౌరవించుకోండి మరియు ప్రతి వ్యక్తి నిరవధికంగా మాట్లాడడానికి అనుమతించండి.
- క్రియాత్మకమైన చర్చను చేయండి - సమస్యలకు మరియు గ్రూప్ కు నిర్దిష్టంగా ఉండే ఆచరణాత్మక వ్యూహాలకు గ్రూప్ చర్చను పరిమితం చేయండి .
- దీనికి సంబంధించని వ్యవహారాలను ప్రత్యేకంగా పరిష్కరించండి.
- సమయానికి ఆరంభించి ముగించండి.

గ్రూప్ నియమాలను మీరు తెలివిగా సూచించడం ద్వారా కష్టతరమైన లేదా ప్రాబల్యాన్ని కలిగి ఉన్న సభ్యులను నియంత్రించడం సులభతరం అవుతుంది. ఎల్లప్పుడూ ప్రోత్సహించే విధంగా ఉండండి, కానీ వేరే వాళ్ళు కూడా సంభాషణలో పాల్గొనేటట్టు చేయండి, "మీరు దీని గురించి ఇచ్చిన సమాచారానికి ధన్యవాదాలు మరియు ఇప్పుడు వేరే వాళ్ళు మనం మాట్లాడుకుంటున్న దాని గురించి ఏమంటారో విందాం అనేటటువంటి మాటలను ఉపయోగించండి"

సమావేశం 3: పరిశోధనా గ్రూప్‌తో పనిచేయడం

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- పరిశోధనా సిబ్బంది కోసం సమాచారాన్ని సేకరించడానికి అంచనాలు
- పరిశోధనా జట్టుతో మాట్లాడటం

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- ప్రతి సమావేశం తరువాత మరియు సమావేశాల ముగింపు వద్ద పరిశోధనా జట్టుకు అందించాల్సిన సమాచారం గురించి మీరు తెలుసుకోవడం

3.1 CHIRI ప్రాజెక్టు కోసం సమాచారం సేకరణ అంచనాలు

3.1.1 సమావేశాల వద్ద హాజరు

1. గ్రూప్ సమావేశాలలో పాల్గొనడానికి అంగీకరించిన మీ కమ్యూనిటీలోని వ్యక్తుల యొక్క పేర్ల జాబితాను మీకు అందిస్తాము.
 - i. సమావేశానికి ముందు రోజు ప్రతి గ్రూప్ సభ్యుడిని సమావేశం సమయాన్ని గుర్తుచేస్తూ సంప్రదించండి మరియు వాళ్ళు హాజరవుతారో లేదో అని అడగండి. ఒకవేళ వాళ్ళు రావాడానికి సుముఖంగా లేకపోతే మీ వద్ద ఉన్న హాజరుపట్టి మీద దీనిని నమోదుచేయండి, మీకు కారణాన్ని ఏమన్నా చెప్పితే 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 రిపోర్ట్స్ మాన్యువల్ లో ఈ సంభాషణలను వ్రాయండి.
3. ప్రతి సమావేశ ఆరంభం వద్ద ప్రతి అభ్యర్థి బరువును చూడటం మరియు కొలవడాన్ని చేసే సమయంలో హాజరుపట్టిని పూర్తిచేయండి. మీరు కొలమానాలను తీసుకునే సమయం వద్ద బరువు మరియు బిపి కొలమానం రీడింగ్స్ నమోదుచేయండి. ప్రతి అభ్యర్థి గురించిన వరుసలో ఎందుకు పూర్తిగా వ్రాయలేదనే దానికి గల కారణాన్ని వ్రాయండి.
4. ఇతర సాముదాయిక సభ్యులు ఎంతమంది సమావేశానికి హాజరు అవుతున్నారనేది నమోదు చేయడం మాకు ముఖ్యం, వారి పేర్లు లేదా మీరు వారికి చేసిన ఏదైనా కొలమానం లేదా నమోదు మాకు అవసరం లేదు

3.1.2 లక్ష్యం ఏర్పాటు సమావేశం

1. మీ గ్రూపులోని సభ్యులచే ఏర్పరచబడిన లక్ష్యాలను మరియు వారి లక్ష్యాలను సాధించడానికి వారు చేసిన ఏదైనా సంబంధిత ఆచరణాత్మక ప్రణాళికలను సంక్షిప్తంగా నమోదుచేయండి మేము ఈ సమాచారాన్ని సమీక్షించాలని అనుకుంటాము, కానీ లక్ష్యాలను నమోదుచేయడం కూడా మీకు ఆవశ్యకం, తద్వారా తరువాతి సమావేశంలో మీరు వాటిని సరిచూడవచ్చు.
2. అభ్యర్థులచే చేయబడిన ఆచరణాత్మక ప్రణాళికలను మీరు రికార్డు చేయవలసిన అవసరం లేదు.

3.1.3 సమావేశ నివేదిక

1. పరిశోధనా అధికారి సహాయంతో సమావేశం ముగింపు వద్ద సమావేశ నివేదికను పూర్తిచేయవలసి ఉంటుంది. దయచేసి పత్రాలను సాధ్యమైతే ఇంగ్లీషులో లేదా స్థానిక భాషలో పూర్తిచేయండి, కానీ పరిశోధనా అధికారితో చేసే చర్చను, సమావేశం పూర్తయిన వెంటనే సమాచారంను అనువాదం చేయవలసి ఉంటుంది.
2. మీరు సమావేశం తయారీ కోసం మరియు ప్రణాళిక తరపున సమావేశాల మధ్య మీరు చేయవలసిన వాటికి వెచ్చించిన మీ సమయం గురించి ఎంత వీలైతే అంత నిర్దిష్టంగా ఉండేట్టు ప్రయత్నించండి. మీ పనిభారం మీద కార్యక్రమం ప్రభావం మరియు ప్రణాళిక కోసం మీరు వెచ్చించిన మొత్తం సమయం యొక్క నిర్దిష్టమైన నమోదును మేము కలిగి ఉండాలి ఉంది.
3. ప్రతి సమావేశం అవధి యొక్క ముగింపు వద్ద మీ రిసోర్స్ మాన్యువల్ లో ఇవ్వబడిన అదనపు పేజీలలో ఏదైనా అదనపు సమాచారం లేదా ఆలోచనలను నమోదుచేయండి.

3.2 మూలాలు మరియు కర్త సమాచారం

మీ రిసోర్స్ పుస్తకంలో అన్ని వివరాల పత్రాలు ఉంటాయి, ఈ ప్రణాళిక భాగంగా మీరు పూర్తిచేయడానికి మాకు కావలసి ఉంటుంది.

కర్తలు ఇంటికి తీసుకవెళ్ళడానికి పత్రాలను మరియు హ్యాండవుట్స్ను ప్రతి సమావేశం వద్ద పొందుతారు, పరిశోధనా సిబ్బంది హాజరయ్యే ప్రతి సమావేశానికి వారు తగినన్ని హ్యాండవుట్లను తీసుకురమ్మనమని మీరుగుర్తుచేయవలసి ఉంటుంది.

మీ గ్రూప్ సభ్యుల గురించి మరియు సమావేశానికి ముందు వారి అంచనావేయబడిన హాజరు గురించి మీకు బాగా సమాచారం ఉండేట్టుగా చూసుకోండి, తద్వారా మీ సమావేశానికి పరిశోధనా సిబ్బంది తగినన్ని ప్రతులను కలిగి ఉన్నట్టుగా నిర్ధారించుకోగలదు.

సమావేశాలను నిర్వహించడానికి అవసరమైన లేదా సహాయకరమైనవిగా మీరు భావించే ఏదైనా ఇతర రిసోర్స్ కోసం ప్రతి కేంద్రం వద్ద ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ ను దయచేసి సంప్రదించండి. మీ రిసోర్స్ పుస్తకంలో గమనికల విభాగంలో ఈ స్వభావం గల అన్ని అభ్యర్థనలను దయచేసి నమోదు చేయండి

సమావేశం 4: కొలమానం శిక్షణ

పర్యావలోకనం

అంశాలు

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

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

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

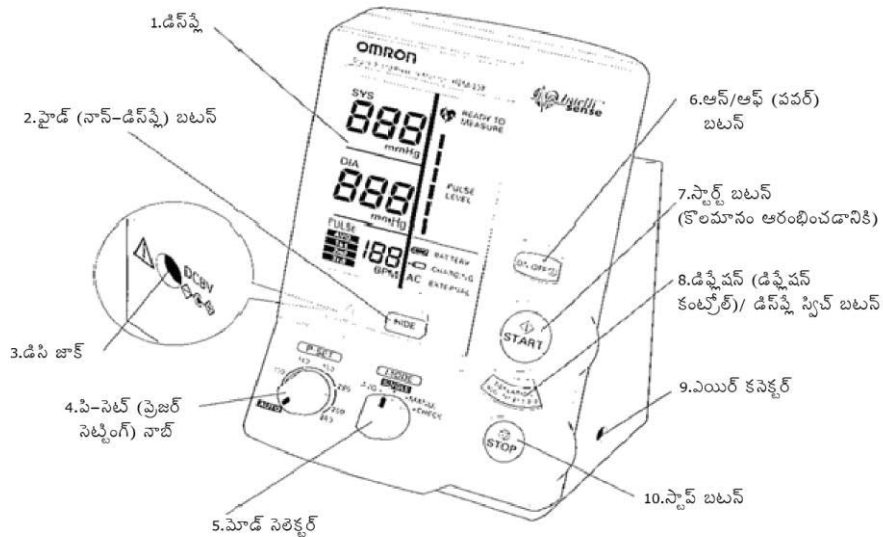
4.1 రక్తపోటు మరియు గుండె వేగం

అవసరమైన సామాను

ఓమ్రాన్ బిపి మెషీన్ల (హెచ్ఈఎమ్-907)ను బిపి కొలమానాల కోసం ఉపయోగిస్తారు. చిత్రం 1 మరియు చిత్రం 2 ఓమ్రాన్ బిపి మెషీన్ యొక్క వివిధ భాగాలను చూపించడం.

భాగాల యొక్క పేర్లు

ప్రధాన యూనిట్



ప్రతి సమావేశం యొక్క ఆరంభం వద్ద ప్రతి కర్త యొక్క రక్తపోటు మరియు గుండెవేగంను మీరు కొలమానం చేస్తారు మరియు సమావేశ హాజరు పట్టిలో కొలమానం నమోదుచేస్తారు (ఈ పుస్తకం యొక్క ఆఖరున ప్రతి సమావేశం కొరకు ఈ పత్రం యొక్క కాపీలను చూడండి)

4.1.1 కొలమాన ప్రక్రియ

- అభ్యర్థి రక్తపోటు రీడింగ్ మీరు తీసుకోబోతున్నారని అభ్యర్థికి వివరించండి.
- నీడలో ఈ కొలమానాలను తీసుకునేట్టుగా నిర్ధారించుకోండి.
- ఒకవేళ అభ్యర్థి జేబులో సెల్ ఫోన్ ఉంటే దానిని తీయమని వారిని అడగండి.
 - 0 సెల్ ఫోన్ ను సురక్షితమైన ప్రదేశంలో, అభ్యర్థి కనిపించే దూరంలో ఉంచండి, కానీ కర్తను భంగపరిచేట్టుగా ఉంచకండి.
 - 0 మీరు కొలమానం పూర్తిచేసిన తరువాత అభ్యర్థికి సెల్ ఫోన్ తిరిగి ఇవ్వడాన్ని మర్చిపోకండి.
 - 0 మీదానితో సహా సెల్ ఫోన్స్ ఏవీ బిపి మెషిన్ల సమీపంలో ఉంచకండి.
- అభ్యర్థులు వాళ్ళ కాళ్ళని మెలివేయకుండా ప్రశాంతంగా కూర్చోని 3-5 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోమని అడగండి.
- అరచేయి పైకి చూస్తూ ఉండేవిధంగా కర్త కుడి చేతిని టేబుల్/నేల మీద ఉంచండి. చేతి యొక్క పై భాగం గుండె యొక్క స్థాయిలో ఉంచవలసి ఉంటుంది (చిత్రం 3).
- సాధ్యమైతే ఎల్లప్పుడూ కుడిచేతినే ఉపయోగించండి. ఎడమ చేతిని ఉపయోగించవచ్చు, కానీ ఆ విషయాన్ని హాజరుపట్టిలో నమోదుచేయవలసి ఉంటుంది.
- చేతి మీద ఉన్న బట్టను తొలగించండి లేదా పైకి మడవండి. ఒకవేళ చొక్కా మడవడానకి చాలా బిగుతుగా ఉంటే మరియు బట్ట చాలా పలుచగా ఉంటే మరియు కఫ్ కింద ముడతలు పడకుండా ఉంటే, చొక్కా చేతిపై కఫ్ను ఉంచండి.
- అభ్యర్థి కోసం తగిన చొక్కా చేతి పరిమాణాన్ని ఎంచుకోండి
- చేతి ధమని పైకి ఉంచి రెండు చేతివేళ్ళు వెడల్పులో మోచేతిని వంచి ఏఆర్టీ' గుర్తుకు సమానంగా మోచేయి పైకి కఫ్ను ఉంచండి (చిత్రం 4).
- కఫ్ ను చేతి చుట్టూ చుట్టండి, కానీ కఫ్ మరీ గట్టిగా ఉండకుండా మరియు వెల్క్రతో సురక్షితంగా బిగించి ఉండేట్టు చూసుకోండి. (గమనిక: దిగువ కఫ్ చివర అంచు 1.2 నుండి 2.5 సెం.మీ. (రెండువేళ్ళ వెడల్పు) మోచేయి కీలు యొక్క లోపల వైపు పైన ఉంచాలి.).



చిత్రం 3: రక్తపోటు కొలమానం కొరకు కర్త యొక్క భంగిమ



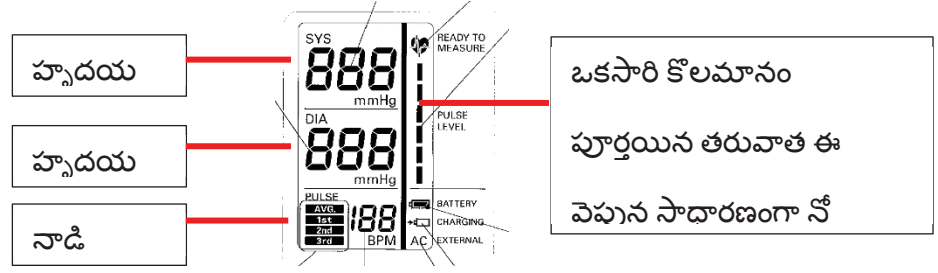
చిత్రం 4: కర్త మోచేయి మీద కఫ్ ఉంచడం

- కొలమాన సమయంలో గుండె ఉన్న స్థాయిలోనే కఫ్ స్థాయిని ఉంచండి.
- బిపి మెషిన్ ఆన్ చేయడానికి ఆన్/ఆఫ్ బటన్ నొక్కండి
- కొన్ని సెకన్ల తరువాత, 000 స్క్రీన్ మీద కనిపిస్తుంది, మరియు కొలమానం చేయడాన్ని మెషిన్ మొదలుపెడుతుంది.
- కొలమానం పూర్తయినప్పుడు, బిపి స్క్రీన్ మీద కనిపిస్తుంది (చిత్రం 5)
 - 0 సిస్టోలిక్ రక్తపోటు స్క్రీన్ యొక్క ఎగువ భాగంలో కనిపిస్తుంది (ఎస్వైఎస్).
 - 0 డయాస్టోలిక్ రక్తపోటు స్క్రీన్ యొక్క మధ్య భాగంలో కనిపిస్తుంది (డిఐవి).
 - 0 గుండె/నాడీ రేటు స్క్రీన్ యొక్క దిగువ భాగంలో కనిపిస్తుంది.
- సమావేశం హాజరుపట్టి మీద అన్ని కొలమానాలను నమోదుచేయండి

***గమనిక:** డిస్ ప్లేలో బిపి కొలమానం కనిపించకపోతే, దానికి బదులుగా ఎర్రర్ అని కనిపిస్తూ ఉంటే:

- 0 ఎర్రర్ (లోపానికి)కు గల సంభావ్య కారణాన్ని పరిశీలించడానికి మెషిన్ ప్రక్కన ఉన్న లేబుల్ చదవండి మరియు తగువిధంగా ఎర్రర్ను సరిచేయండి (ఉదాహరణకు, బిపి కఫ్ స్థానాన్ని సరిగ్గా మార్చవలసి ఉండవచ్చు, లేదా కఫ్ బ్లాడర్ లోంచి గాలిని పూర్తిగా తీయవలసి ఉంటుంది).
- 0 మెషిన్ ఆపివేయండి.
- 0 తిరిగి కొలమానం తీసుకునే ముందు మరొక మూడునిమిషాల పాటు ఎదురుచూడండి.

సమావేశ హాజరు పట్టిలో అన్ని నమోదులు సరిగ్గా రికార్డు అయ్యేట్లుగా పరిశీలించండి (గుండె వేగంతో సహా మరియు గుండె రేటు సక్రమంగా లేదా అసక్రమంగా ఉన్నా).



చిత్రం 5: రక్తపోటు డిస్పే

4.2 బరువు

- పాదరక్షలు (షూస్, చెప్పులు, సాండిల్స్, మొదలైనవి) సాక్స్ మరియు పర్సు, నాణాలు, తాళంచెవులు, మొదలైన వాటితో సహా వారి పాకెట్లలో లేదా బట్టలలో ఉన్నవాటిని తీయమని కర్తను అడగండి.
- స్కేల్ పనిచేయడం ఆరంభించడానికి మృదువుగా దానిని తట్టండి మరియు 0.0 స్కేల్ మీద కనిపించే వరకు ఎదురుచూడండి (చిత్రం 6).
- వీటి గురించి అభ్యర్థిని అడగండి:
- డిజిటల్ డిస్పే యొక్క ప్రతి ప్రక్కకు ఒక పాదంతో స్కేలు మీద ఎక్కండి,
- స్థిరంగా నించండి,
- ముఖాన్ని ముందుకు ఉంచండి,
- చేతులను ప్రక్కలకు వేలాడేయండి (చిత్రం 7), మరియు
- బరువు కనిపించే వరకు మరియు దిగమని చెప్పేవరకు స్కేలు మీద ఉండండి.
- స్కేలు మీద బరువును చూడండి మరియు కర్త యొక్క ప్రశ్నావళి మీద సమీప 0.1 కి.గ్రా.కు కిలోగ్రాములలో వ్రాయండి.
- స్కేలు మీద నుండి దిగమని కర్తను అడగండి.



చిత్రం 6: స్కేల్ ఆరంభించండి మరియు 0.0 స్కేల్ మీద కనిపించే వరకు ఎదురుచూడండి



చిత్రం 7: వెయిట్ స్కేల్ మీద కర్త నించున్నారు

సమావేశం 5: సంక్రమించని రోగాల యొక్క నివారణ

మరియు నియంత్రణ

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- అంటువ్యాధి-కాని వ్యాధి అనగా ఏమిటి (ఎన్‌సిడి)?
- ఎన్‌సిడిలను ఏవిధంగా నిరోధించవచ్చు?
- ఎన్‌సిడిలను ఏవిధంగా నియంత్రించవచ్చు?
- వారి సాముదాయంలో ఎన్‌సిడిలను తగ్గించడంలో ఆషా పాత్ర

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- మీ ఆరోగ్యాన్ని జీవనశైలి ఎంపికలు ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయనేది తెలుసుకోవడం
- మన జీవనశైలి యొక్క ఏ అంశాలను మనం మార్చవచ్చునేది అర్థం చేసుకోవడం
- మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి ఏ మార్పులను మనం చేసుకోవచ్చునేది తెలుసుకోవడం

5.1 అంటువ్యాధి-కానివ్యాధులు

ఎఎస్ హెచ్ఎఫ్ పుస్తకం సంఖ్య. నుండి క్రింద కలిగి ఉన్న సమాచారాన్ని మార్చబడింది మరియు నేరుగా సమాచారాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. 8. ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ, భారత ప్రభుత్వం

<http://www.mohfw.nic.in/showfile.php?lid=656> మరియు

<http://www.mohfw.nic.in/showfile.php?lid=657> (హిందీ) వద్ద లభ్యతలో ఉంది

- (హిందీ) వద్ద ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ, భారత ప్రభుత్వం లభ్యంగా ఉంది వ్యక్తుల మధ్య సాధారణ సంపర్కం ద్వారా ఒకరి నుండి వేరొకరికి వ్యాపించని వ్యాధులుగా అంటువ్యాధి-కాని వ్యాధులు (ఎస్ సిడిలు)గా పేర్కొంటారు.
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా నాలుగు ప్రధానమైన ఎస్ సిడిలు 67% (ముగ్గురిలో ఇద్దరు) మరణాలకు కారణంగా ఉన్నాయి

0 గుండె మరియు రక్తనాళాల సంబంధ వ్యాధులు



0 క్యాన్సర్లు

జీవనశైలి సంబంధ క్యాన్సర్లు:

పొగాకు మరియు
మద్యం
నియమిత
ఆహారం శారీరక
స్థబ్ధత



0 మధుమేహం

- ఊబకాయం
- కొన్ని జన్యుపరమైన కారకాలు



0 దీర్ఘకాలిక శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు

- పొగతో కూడిన పరిసరాలు
- పొగాకు
- కాలుష్యం



ఆషా వారి సాముదాయంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహించాలి

5.1.1 ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం



తాజా కాలానుగుణ
కూరగాయలు

పాలకూర
మరియు ఇతర
ఆకుకూరలు



CHIRI ప్రాజెక్ట్: ఆషా కోసం CHIRI

తాజా స్థానికంగా
లభ్యమయ్యే,
కాలానుగుణ పళ్ళు



ముడి ధాన్యాలు
మరియు పప్పులు

క్రమబద్ధంగా తినండి, వీలైతే 3 సార్లు తినండి

ఉదయం మధ్యాహ్నం



మధ్యాహ్నం



మరియు సాయంత్రం

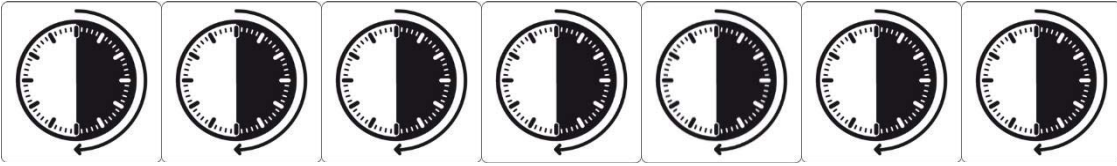


5.1.2 క్రమబద్ధమైన శారీరక కార్యకలాపం

మీ గుండె రక్తసరఫరా చేయడానికి వ్యాయామం

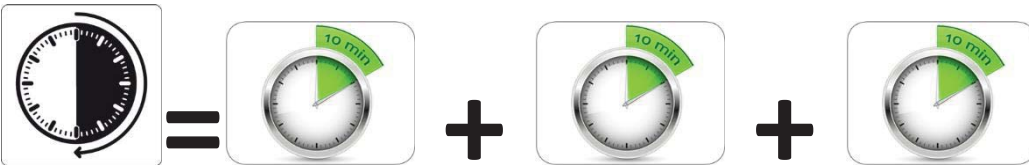


ప్రతిరోజు 30 నిమిషాలు



చిన్న మొత్తాలలో ఉండవచ్చు

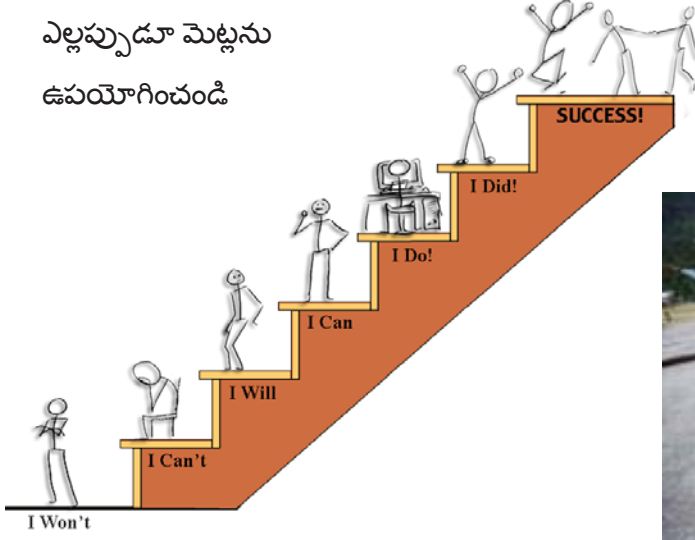
$$30 = 10 + 10 + 10$$



మీ రోజువారీ దినచర్యలో శారీరక కార్యకలాపం

ఎల్లప్పుడూ మెట్లను

ఉపయోగించండి



స్నేహితులతో కలసి వ్యాయామం చేయండి



సైకిల్ తొక్కండి



స్నేహితులతో కలిసి పనిచేయండి



నృత్యం
చేయండి

కుక్కతో వేగవంతంగా నడవండి

5.1.3 పొగాకు వాడకం

భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 10 లక్షల మంది పొగాకు వల్ల మరణిస్తున్నారు



సిగరెట్,
బీడీలు



గుట్కా, పాన్ మసాలా
నమలడం





మావా, హుక్కా
మిస్త్రి



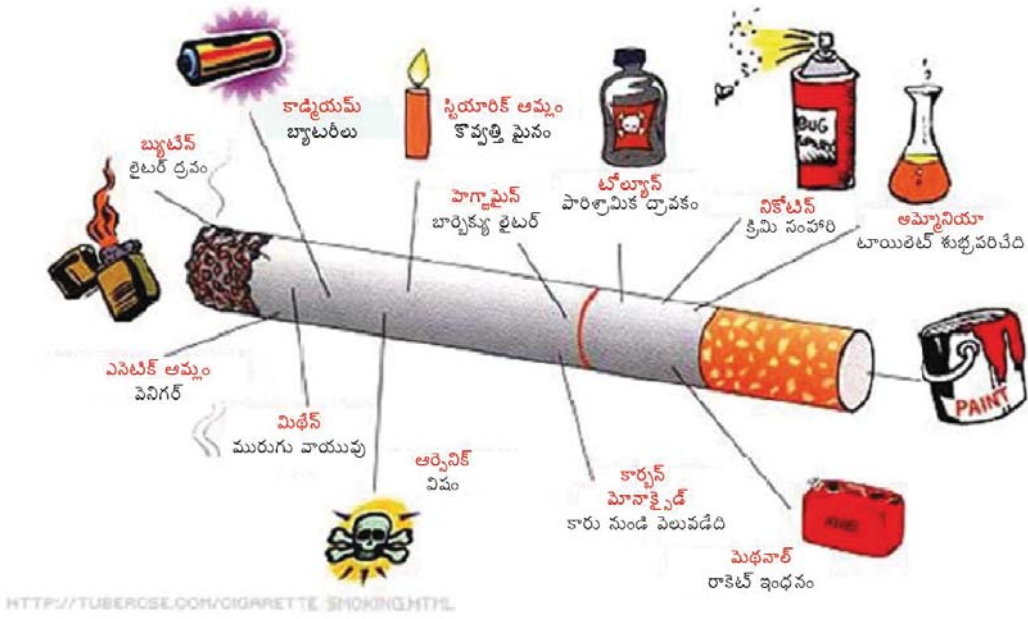
మహిళలు చిగుళ్ళు మరియు
పళ్ళకు మిస్త్రి రాసుకుంటారు



బైన్, జడ్డా



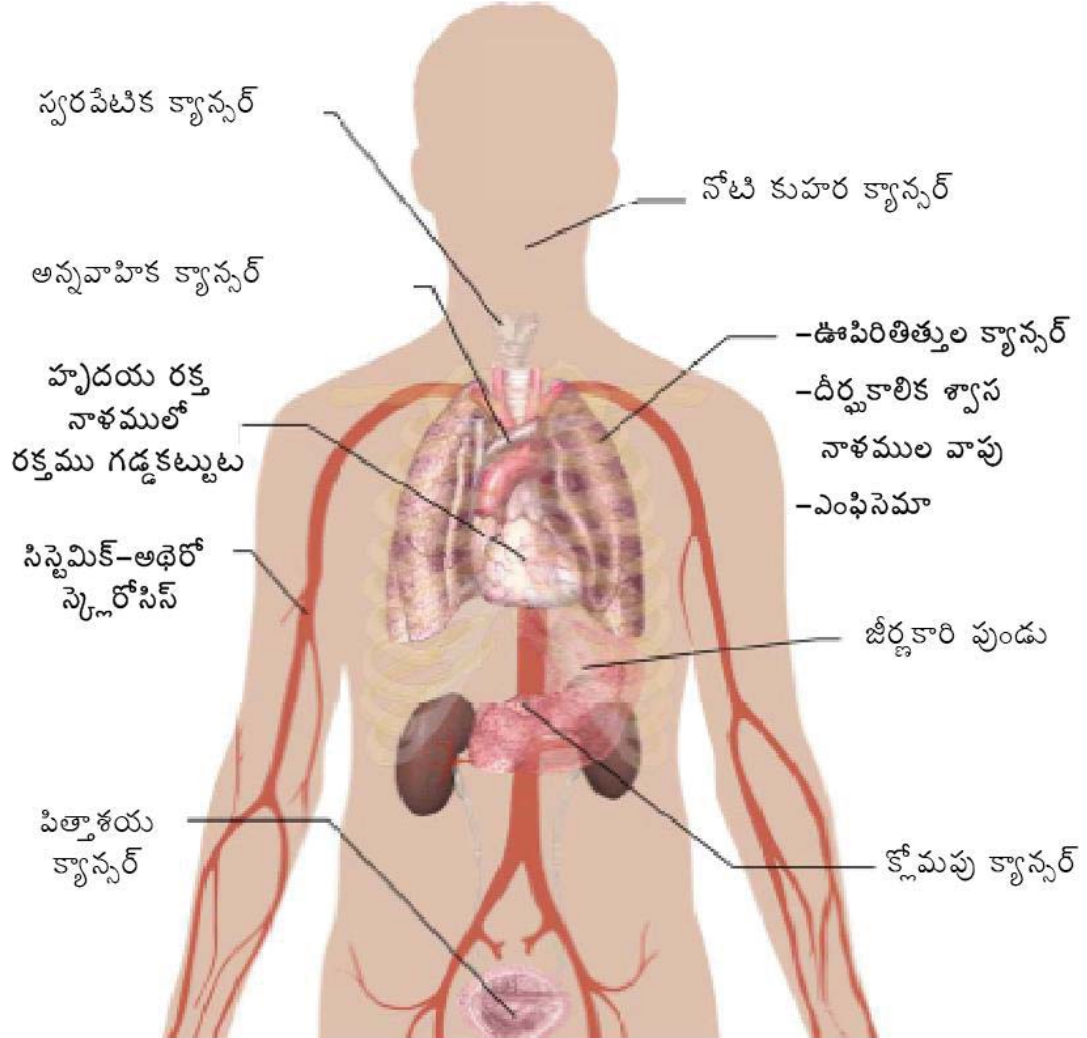
పొగాకు ఉత్పాదనలు 4000లకు పైగా హానికరమైన రసాయనాలను మరియు విషపదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి



పొగాకు వినియోగం గుండె వ్యాధి, ఊపిరితిత్తులు, నోరు మరియు గొంతు క్యాన్సర్లు, మరియు గుడ్డితనంను కలిగించవచ్చు.



పొగాకు త్రాగడం వలన కలిగే సాధారణ ప్రతికూల ప్రభావాలు



పొగాకు మానివేయడానికి చిట్కాలు

మానివేయడానికి తేదీని నిర్ణయించుకోండి



మీ ఇంటిలోని అన్ని పొగాకు ఉత్పాదనలను
తొలగించండి



ఆత్మవిశ్వాసంతో మరియు దృఢంగా ఉండండి



అధికంగా నీరును త్రాగండి



అన్ని పొగాకు ఉత్పాదనలు ఒకేరకమైన హానిని కలిగిస్తాయి

పొగ త్రాగే అలవాటును మానడానికి పొగాకు విరమణ క్లినిక్ నుండి లేదా మీ వైద్యుడిని సహాయాన్ని కోరండి



చట్టప్రకారంగా

1. బహిరంగ ప్రదేశాలలో ధూమపానం అనుమతించబడదు.
2. అన్ని బహిరంగ ప్రదేశాలలో ధూమపానంను అనుమతించరని సూచించే చిహ్నాలను ఉంచాలి

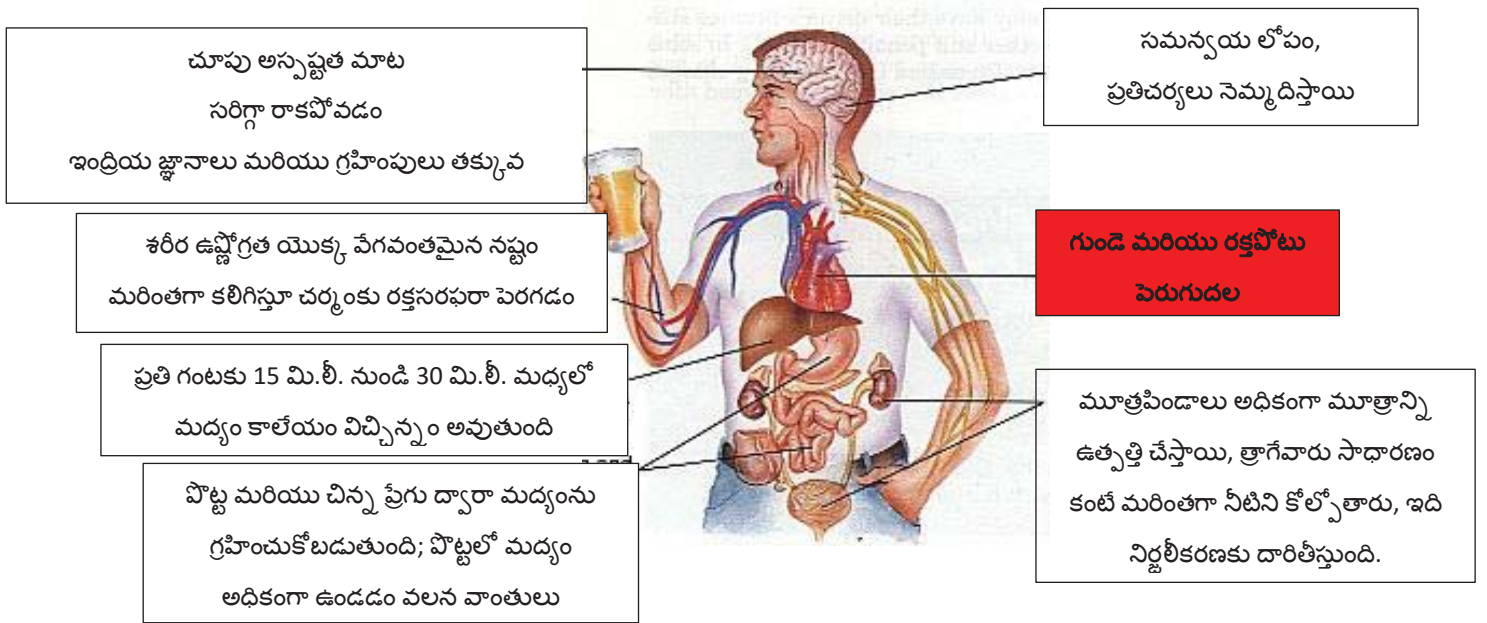


3. 18 సంవత్సరాల కన్నా తక్కువ వయసు గలవారికి పొగాకు ఉత్పాదనల విక్రయాన్ని నిషేధించాలి
4. పాఠశాలలు/విద్యా సంస్థలకు 100 గజాల పరిధిలో పొగాకు ఉత్పత్తుల విక్రయం నిషేధించబడింది.
5. పొగాకు ఉత్పాదనల యొక్క అన్ని రకాల ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్ష ప్రకటనలను మరియు ప్రోత్సాహకాలను నిషేధించాలి
6. అన్ని పొగాకు ఉత్పాదనలు శాసనాత్మక చిత్ర సహిత హెచ్చరికను తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలి.



5.1.4 మద్యపానం

గుండె, కాలేయం, మూత్రపిండాలు, మెదడు మరియు ఇతర రకాల క్యాన్సర్ వ్యాధులతో మద్యపాన వినియోగం సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది



మీ కుటుంబంలోని పిల్లలు, ఆవశ్యకమైన వస్తువులు మరియు సేవలను మద్యపాన వినియోగం ప్రభావితం చేయవచ్చు

అవసరాలకు రాజీ పడే వారి కుటుంబంలోని సభ్యులచే సాధారణంగా మద్యపానం ఆమోదించబడదు (పిల్లలు, భార్య, తల్లితండ్రులు)

మద్యపానం డబ్బు సమస్యలు, కుటుంబంలో హింసను తీసుకువస్తుంది మరియు ప్రమాదాలు పెరిగేటట్టు మరియు త్రాగేవారిని మరియు త్రాగేవారి చుట్టుప్రక్కల వారిని మనోవ్యాకులతకు గురయ్యేటట్టు చేస్తుంది (భార్య, పిల్లలు, తల్లితండ్రులు, కుటుంబం)



CHIRI ప్రాజెక్ట్: ఆషా కోసం CHIRI

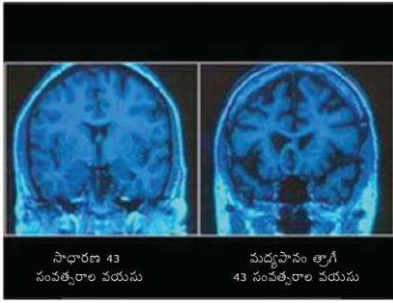
అధికంగా మద్యపానం సేవించడం వలన వీటి ప్రమాదం పెరుగుతుంది:



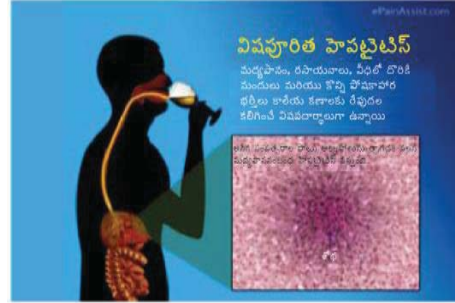
రోడ్డు మరియు టైక్ ప్రమాదాలు



ఇంట్లో మరియు వీధిలో హింస



మెదడు దెబ్బతినడం



కాలేయానికి హాని మరియు క్యాన్సర్



పిండానికి సంక్రమించే మానసిక



మధుమేహం

క్షీణత



మనోవ్యాకులత

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

శారీరకంగా చేసే పనులు

పొగాకు

మద్యపానం

మన జీవితంలో మనం మార్చుకోగలిగిన అంశాలు

మన రోజువారీ జీవితంలో వీటిని మార్చుకోవడం ద్వారా ఈ వ్యాధుల వంటి వాటిని

మనం నిరోధించవచ్చు

మధుమేహం (షుగరు)

అధిక రక్తపోటు (బిపి)

గుండె వ్యాధి మరియు పక్షవాతం (ఎల్ఎకెడబ్ల్యుఏ)

సాధారణ క్యాన్సర్లు

మరియు

వ్యాకులత

ఈ వ్యాధులలో మనకు ఏమైనా ఉంటే మన ప్రవర్తనను మార్చుకోవడానికి సమయం

మించిపోలేదు

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం

మన రోజువారీ కార్యకలాపాలను పెంచుకోవడం

మద్యపానం మరియు పొగాకును ఆపివేయడం

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి సహాయపడతాయి

సమావేశం 6: శిక్షణ కొలమానం మరియు లక్ష్య ఏర్పాటు పర్యావలోకనం

అంశాలు

- కొలమానం మరియు నమోదు ప్రక్రియ కోసం శిక్షణ
 - 0 రక్తపోటు మరియు గుండెవేగం
 - 0 బరువు
- స్మార్ట్ లక్ష్యాల శిక్షణ

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- రక్తపోటు అనగా ఏమిటి మరియు దీనిని ఖచ్చితంగా ఎలా కొలమానం చేయాలనేది తెలుసుకోవడం
- బరువును ఖచ్చితంగా ఎలా కొలవాలో తెలుసుకోవడం
- స్మార్ట్ లక్ష్యం అనగా ఏమిటి అనేదానిని మరియు స్మార్ట్ లక్ష్యాలను మీ గ్రూప్ ఏర్పరచుకోవడానికి ఎలా సహాయపడాలనే దానిని అర్థం చేసుకోవడం

6.1 రక్తపోటు, గుండె వేగం మరియు బరువు సేకరింపుకోసం శిక్షణ

శిక్షణా సూచనలు మరియు సమీక్ష కోసం పేజీలు 24 - 28 వరకు చూడండి

6.2 లక్ష్యాల ఏర్పాటుకు శిక్షణ

లక్ష్యాలను ఏర్పరచడం మరియు వాటిని సాధించడం కష్టతరం కావచ్చు.

ప్రక్రియపరంగా వెళదాం, తద్వారా మీ గ్రూప్ లోని సభ్యులు అధిక రక్తపోటు నియంత్రణకు లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవడంలో మరియు వాటిని సాధించడంలో మీరు సహాయపడవచ్చు.

లక్ష్యాల ఏర్పాటు సమయంలో మీరు అడిగే అవకాశమున్న ప్రశ్నలు:

నేను ఖచ్చితంగా ఏమి సాధించాలని అనుకుంటున్నాను

లక్ష్యం అనేది లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచిన వ్యక్తి నిజంగా దానిని సాధించాలని కోరుకోవడం ముఖ్యం

నేను దీనిని ఎలా సాధించాలని అనుకుంటున్నాను?

లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్న వ్యక్తి లక్ష్యాన్ని సాధించగలము అని లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి

చేయవలసిన చర్యల గురించి వాస్తవంగా ఉండడం ముఖ్యం

నా లక్ష్యాన్ని నేను ఎప్పుడు సాధించాలని అనుకుంటున్నాను

లక్ష్యాన్ని సాధించే సమయం గురించి లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకునే వ్యక్తి యదార్థంగా ఉండడం ముఖ్యం

వ్యక్తులు అంతిమ లక్ష్యాన్ని సాధించడం కోసం దీర్ఘకాలిక, మధ్యకాలిక మరియు స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలను లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించే వ్యక్తి ఏర్పరచడం సహాయకంగా ఉంటుంది

నా లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి నేను ఎదుర్కొనే నిబంధనలు మరియు పరిమితులు ఏమిటి?

లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించే వ్యక్తి ఇతరులు వారి లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఎదుర్కొనే అడ్డంకులు మరియు

అవరోధాల గురించి వాస్తవంగా ఆలోచించడం ముఖ్యం (కుటుంబ మరియు పని బాధ్యతలు,

ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు, శారీరక అవరోధాలు మొదలైనవి)

నా లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో గల అన్ని సంభవనీయమైన మార్గాలు ఏమిటి?

లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించే వ్యక్తి వారి లక్ష్యాలను సాధించడానికి వారు చేయవలసిన అన్ని కార్యకలాపాల

గురించి అర్థం చేసుకోవడం మరియు ఆలోచించడం ముఖ్యం, ఈ చర్యలు స్వల్పకాలిక లక్ష్య

ఏర్పాటులో భాగంగా ఉపయోగించవచ్చు.

ఈ లక్ష్యం నాకు ఎందుకు ముఖ్యమైనది, ఈ లక్ష్యాన్ని నేను ఎందుకు సాధించాలి

లక్ష్యాన్ని ఏర్పరిచే వ్యక్తి ఎందుకు లక్ష్యాన్ని ఏర్పరుస్తున్నారని, లక్ష్యాన్ని సాధించడం ఎందుకు వారికి ముఖ్యమని, లక్ష్యాన్ని సాధించడం వలన ఏ ప్రయోజనాలను వారు పొందుతారని స్పష్టమైన అవగాహన కలిగి ఉండడం లక్ష్యాన్ని ఏర్పరిచే వ్యక్తికి ముఖ్యం

లక్ష్యాల ఫలితాలు

దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలుగా ఈ లక్ష్యాలు బాగా ఉంటాయి

మరియు ఈ అంశాల వంటివాటిని పొందుపరుచుకొని ఉంటాయి:

CHIRI ప్రోగ్రాం చివరికి 10 కి.గ్రా. తగ్గండి

CHIRI కార్యక్రమం చివరికి ప్రతి రోజు ఆపకుండా 15 నిమిషాలు పరిగెత్తండి

CHIRI కార్యక్రమం చివరికి నా రక్తపోటు 5 పాయింట్లు తగ్గించాలి

ఇలాంటి లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకునే వ్యక్తి అతిపెద్ద ఫలితాలను సాధించడానికి పనిచేసేట్టు చేయవలసిన అవసరం ఉంది

పెద్ద ఫలితాలను సాధించడానికి చిన్న చిన్న యత్నాలను కొన్నింటిని చేపట్టడం ఆవశ్యకం

అందువల్ల పెద్ద లక్ష్యాన్ని సాధించడం చిన్న లక్ష్యాలను కొన్నింటిని ఏర్పరచుకోవడం ద్వారా వీలవుతుంది

ఈ లక్ష్యాలను ఎస్-ఎం-ఏ-ఆర్-టి లక్ష్యాలుగా పిలుస్తారు

నిర్దిష్టమైనవి

కొలవదగినవి

చర్యలు

వాస్తవమైనవి

సమయ పరిమితమైనవి

- నిర్దిష్టమైనవి – మీ లక్ష్యం మరి సాధారణంగా ఉంటే మీరు దానిని సాధించారని మీకు ఎలా తెలుస్తుంది?
- కొలవదగినవి – మీ విజయాన్ని గుర్తించడానికి మీరు విజయాన్ని కొలమానం చేయగలిగి ఉండాలి
- ఆచరణ – మీరు ఏదైనా చేయడమనేది మీ లక్ష్యంలో చేరి ఉండాలి, మీ ప్రస్తుత ప్రవర్తన మార్చడానికి చర్యను తీసుకోవాలి

- **వాస్తవమైనది** - అవాస్తవమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేయటమనేది విద్రోహం వంటిది, విజయం వలే ఏదీ సఫలం కాదు!!!
- **సమయ పరిమితమైనది** - మీ విజయ స్థాయిని మరియు మీ లక్ష్యాల యొక్క తక్షణ నిరంతర నవీకరణకు అతిపెద్ద లక్ష్యాన్ని చిన్న **సమయ పరిమిత** చర్యలుగా విభజించండి.

ఈ రకమైన స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలకు ఉదాహరణలు:

ఈ వారంలో ఐదురోజుల కొరకు ప్రతిరోజూ 20 నిమిషాలు నడవండి

ఈ వారంలో వ్యాయామం చేసే భాగస్వామిని కనుగొనడం మరియు ఒక ఒప్పందానికి రావడం

ఒక నోట్ పుస్తకం కొనండి మరియు ఈ వారంలో ప్రతిరోజూ నా వ్యాయామంను నమోదుచేయండి

నా సైకిల్ ని సరిచేసుకోవడం మరియు వారంలో రెండుసార్లు 30 నిమిషాల పాటు సైకిల్ తొక్కడం

ఈ వారంలో మూడుసార్లు తెల్ల బియ్యానికి బదులుగా దంపుడు బియ్యాన్ని లేదా ప్రక్రియకాబడని జొన్నలు తినడం

ఈ వారంలో ప్రతిరోజూ ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలను ఒక కప్పు తినండి (పాలకూర, తోటకూర, బ్రోకోలీ, గోంగూర)

ఈ వారంలో రెండుసార్లు మసాలా దినుసులతో ఉడకబెట్టిన చిక్కుడు గింజలు మరియు కూరగాయలు తినడం

ఈ వారంలో ప్రతిరోజూ నా టీలో వేసుకునే పంచదార మొత్తంలో నేను సగమే ఉపయోగించాను

ఈ వారంలో నేను కేవలం ప్రతి రోజూ రెండు కప్పుల టీని మాత్రమే త్రాగాను

ఈ వారంలో మూడు రోజుల కోసం పామ్ ఆయిల్ లేదా కొబ్బరినూనెకు బదులుగా వెజిటబుల్ ఆయిల్ తో

వంటచేశాను

ఈ వారంలో మూడురోజులు ఏ రకమైన పొగాకు ఉత్పాదనలను వాడలేదు

ఈ వారంలో మూడురోజుల పాటు ఏ మద్యపానం చేయలేదు

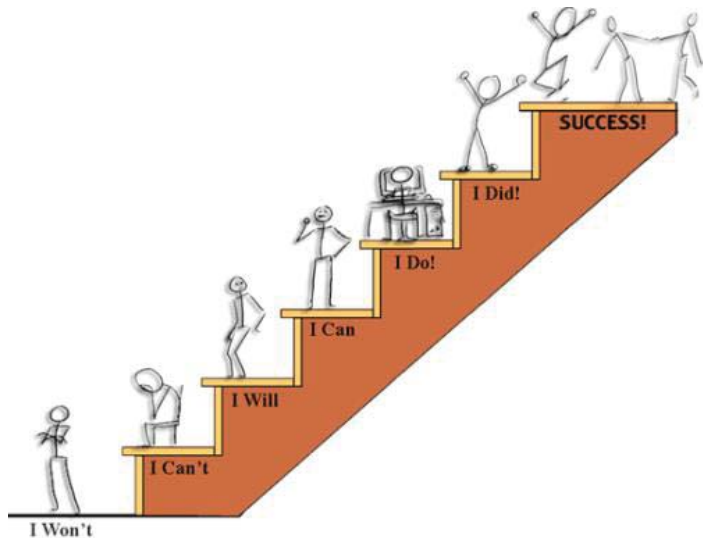
ఈ వారంలో నేను తీసుకునే మందును నమోదుచేశాను మరియు నేను దానిని తీసుకునే సమయాన్ని వ్రాశాను

ఈ వారంలో నా ఆహారంలో చట్నీలు లేదా

ఊరగాయలను కేవలం ఒకరోజు మాత్రమే

తినాను

**మీ లక్ష్యంలో ఒక చర్యను ఒకసారి
సాధించండి**



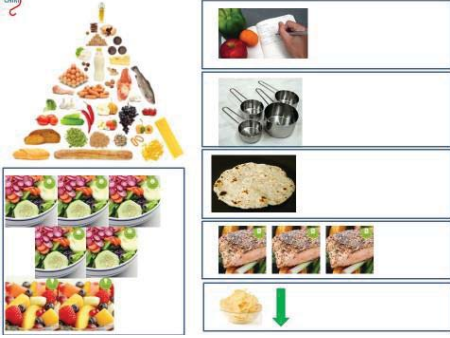
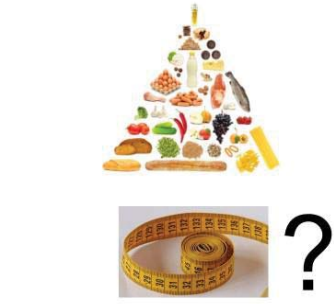
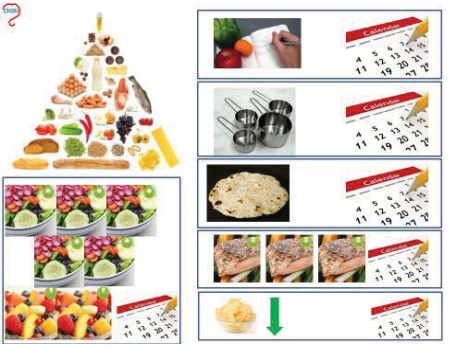
ఒక ఉదాహరణను మరియు స్పార్ట్స్ లక్ష్యాలను ఏర్పరచడంలో మీ గ్రూప్ సభ్యులకు మీరు ఎలా సహాయపడగలరో చూద్దాం

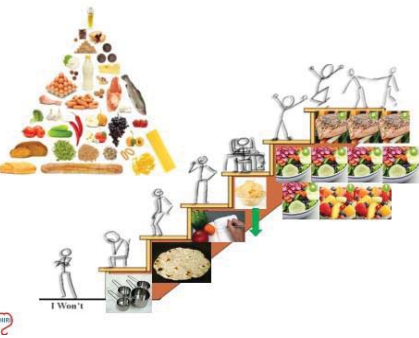
	• లక్ష్యం అనగా ఏమిటి? 0 స్థిరమైన సమయ వ్యవధిలో ఒకటి లేదా ఎక్కువ ప్రయోజనాలను సాధించే కొలవదగిన లేదా గమనించదగిన తుది ఫలితం 0 నిర్దిష్టమైన సమయంలో మీరు వాస్తవంగా సాధించాలని అనుకున్నది లేదా చేయాలని అనుకున్నది 0 ఉదాహరణకు మీ రక్తపోటును మీరు తగ్గించాలని అనుకోవచ్చు కానీ మీరు దానిని ఎందుకు చేయాలని అనుకుంటున్నారు? 0 మీరు చాలా కాలం మరియు ఆనందంగా జీవితాన్ని మీ పిల్లలతో మరియు మనవళ్ళతో గడపాలని అనుకుంటారు
	• లక్ష్యం మీకు ముఖ్యమైనదిగా ఉండాలి • ఎవరో చేయమన్నారని మీరు చేయడమేది మీరు విజయాన్ని సాధించడానికి తగిన కారణంగా ఉండదు, మీ సొంత ఆశలు మరియు సామర్థ్యాలు మీ <u>లక్ష్యానికి సరిపోతేనే మీరు విజయాన్ని సాధిస్తారు.</u> • మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మీరు బరువు తగ్గవలసి లేదా ధారుడ్యాన్ని పొందవలసి ఉండవచ్చు • దాన్ని వ్రాయడం ద్వారా మీ లక్ష్యానికి కట్టుబడి ఉండండి
మీ లక్ష్యంలో ఒక చర్యను ఒకసారి సాధించండి 	• మార్పు అనేది కష్టమని తెలుసుకోండి కానీ మీరు విజయాన్ని సాధించగలరని విశ్వసిస్తే మీరు తప్పక సాధిస్తారు • మార్పులను ఒకదాని తర్వాత ఒకటి తీసుకోండి • మీ దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను ఒక రాత్రీలో సాధించాలని ప్రయత్నించకండి, • మీ అతిపెద్ద ఆశయాన్ని సాధించడానికి మీకు సహాయపడే చిన్న విజయాలను సాధించండి

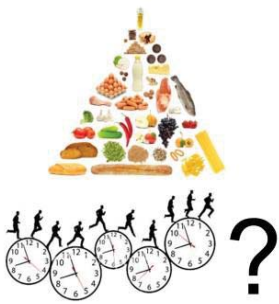
	“ఎస్ఎమ్ఎఆర్టి (స్మార్ట్)” లక్ష్యం • నిర్దిష్టమైనవి – మీ లక్ష్యం మరీ సాధారణంగా ఉంటే మీరు దానిని సాధించారని మీకు ఎలా తెలుస్తుంది? • కొలవదగినది – మీ విజయాన్ని గుర్తించడానికి మీరు విజయాన్ని కొలమానం చేయగలిగి ఉండాలి • ఒక చర్య – మీరు ఏదైనా చర్యను తీసుకునే విధంగా మీ లక్ష్యం ఉండాలి, మీ ప్రస్తుత ప్రవర్తన మార్పడానికి చర్యను తీసుకోవలసి ఉంటుంది - మీరు భారతదేశ క్రికెట్ జట్టులో ఉండాలనుకుంటే మీరు సాధన చేయాలి • వాస్తవమైనది – “వాస్తవంగా ఉండండి”, అవాస్తవమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోవడం ద్రోహం అవుతుంది, విజయంలాగా ఏది సఫలం కాదు!!! • సమయ పరిమితమైనది - మీ విజయ స్థాయిని మరియు మీ లక్ష్యాల యొక్క తక్షణ నిరంతర నవీకరణకు అతిపెద్ద లక్ష్యాన్ని చిన్న సమయ పరిమిత చర్యలుగా విభజించండి.
---	---

ఒక గ్రూప్ సభ్యుడు ఈవిధంగా చెప్పవచ్చు : **“ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినడమే నా లక్ష్యంగా ఉంది”**

	“ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినడమే నా లక్ష్యంగా ఉంది” • ఉదాహరణకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంను తినడం మీ లక్ష్యం కావచ్చు • చాలామంది వ్యక్తులు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినాలని అనుకుంటారు, అది స్మార్ట్ లక్ష్యమా? • ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంను తినడం అనగా ఏమిటి?
	“ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం నా లక్ష్యం” • ఇది నిర్దిష్టమైనదా? – కాదు!!!! – ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడంలో ఏమి ఉంటాయి? – మీ ప్రస్తుత ఆహారంలో ఏది ఆరోగ్యకరం కానిది? • ఆరోగ్యకరంకాని అంశాలను మీ ఆహారంలో గుర్తించడం మరియు మీరు వాటిని మార్చుకోవాలని అనుకోవడం మీ లక్ష్యాన్ని నిర్దిష్టంగా చేస్తుంది – ఇది దీర్ఘకాలిక లక్ష్యంగా ఉండవచ్చు

	• మీ లక్ష్యాన్ని సాధించే అవకాశాలను పెంచుకోవడానికి ఈ దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాన్ని చిన్న నిర్దిష్టమైన చర్యలుగా విభజించండి – ఒక వారం రోజుల పాటు ఆహార డైరీని నిర్వహించండి – రెండువారాల తరువాత అన్ని ఆహార మొత్తాలను కొలవండి – రోజుకు ఒకసారి ఒక చపాతీని మాత్రమే తినండి – ప్రతివారం 3 సర్వ్ ల చేపను తినండి, – 2 సార్లు పళ్ళు & 5 సార్లు కూరగాయలను ప్రతిరోజు తినండి – నేను చిప్స్ లేదా ప్రక్రియకాబడిన ఆహారంను తినే సమయాలను తగ్గించడం														
	“ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం నా లక్ష్యం” • ఇది కొలవగలమా? – ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మీరు ఎలా కొలవగలుగుతారు? – లక్ష్యాలు ఎక్కువ నిర్దిష్టంగా ఉంటే వాటిని కొలవడం సులభతరంగా ఉంటుంది (లెక్కింపు) – మీరు ఏదైనా పనిచేసిన రోజులను లెక్కించడం లేదా రోజులో మీరు చేసిన ఏ పని సంఖ్యనైనా లెక్కించడం, – మీ విజయాన్ని మీరు కొలమానం చేయవచ్చు														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>లక్ష్యం</th><th>కొలమానం</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ఒక వారం రోజుల పాటు ఆహార డైరీని నిర్వహించండి</td><td>డైరీని మీరు ఎన్ని రోజుల పాటు పూరించారు?</td></tr> <tr> <td>రెండువారాల తరువాత అన్ని ఆహార మొత్తాలను కొలవండి</td><td>ఎన్ని రోజులు మీరు ఆహార భాగాల మొత్తాలను కొలిచారు? 2 వారాల పాటు మీరు చేశారా?</td></tr> <tr> <td>రోజుకు ఒకసారి ఒక చపాతీని మాత్రమే తినండి</td><td>మీరు ఎన్ని రోజులు ఒక చపాతీని మాత్రమే తిన్నారు?</td></tr> <tr> <td>ప్రతివారం 3 సర్వ్ ల చేపను తినండి,</td><td>మీరు ఎన్ని సార్లు చేపను తిన్నారు?</td></tr> <tr> <td>2 సార్లు పళ్ళు & 5 సార్లు కూరగాయలను ప్రతిరోజు తినండి</td><td>2 సర్వ్ ల పళ్ళును మరియు 5 సర్వ్ ల కూరగాయలను మీరు ఎన్ని రోజులు తిన్నారు?</td></tr> <tr> <td>ప్రతివారం నేను చిప్స్ మరియు వేయించిన ఆహారాలను తినే సమయాలను తగ్గించడం</td><td>మీరు ఎన్ని సార్లు చిప్స్ మరియు వేయించిన ఆహారాలను తిన్నారు? ఒక నెల కాలంలో మీరు ప్రతివారం దీనిని తగ్గించారా?</td></tr> </tbody> </table>	లక్ష్యం	కొలమానం	ఒక వారం రోజుల పాటు ఆహార డైరీని నిర్వహించండి	డైరీని మీరు ఎన్ని రోజుల పాటు పూరించారు?	రెండువారాల తరువాత అన్ని ఆహార మొత్తాలను కొలవండి	ఎన్ని రోజులు మీరు ఆహార భాగాల మొత్తాలను కొలిచారు? 2 వారాల పాటు మీరు చేశారా?	రోజుకు ఒకసారి ఒక చపాతీని మాత్రమే తినండి	మీరు ఎన్ని రోజులు ఒక చపాతీని మాత్రమే తిన్నారు?	ప్రతివారం 3 సర్వ్ ల చేపను తినండి,	మీరు ఎన్ని సార్లు చేపను తిన్నారు?	2 సార్లు పళ్ళు & 5 సార్లు కూరగాయలను ప్రతిరోజు తినండి	2 సర్వ్ ల పళ్ళును మరియు 5 సర్వ్ ల కూరగాయలను మీరు ఎన్ని రోజులు తిన్నారు?	ప్రతివారం నేను చిప్స్ మరియు వేయించిన ఆహారాలను తినే సమయాలను తగ్గించడం	మీరు ఎన్ని సార్లు చిప్స్ మరియు వేయించిన ఆహారాలను తిన్నారు? ఒక నెల కాలంలో మీరు ప్రతివారం దీనిని తగ్గించారా?
లక్ష్యం	కొలమానం														
ఒక వారం రోజుల పాటు ఆహార డైరీని నిర్వహించండి	డైరీని మీరు ఎన్ని రోజుల పాటు పూరించారు?														
రెండువారాల తరువాత అన్ని ఆహార మొత్తాలను కొలవండి	ఎన్ని రోజులు మీరు ఆహార భాగాల మొత్తాలను కొలిచారు? 2 వారాల పాటు మీరు చేశారా?														
రోజుకు ఒకసారి ఒక చపాతీని మాత్రమే తినండి	మీరు ఎన్ని రోజులు ఒక చపాతీని మాత్రమే తిన్నారు?														
ప్రతివారం 3 సర్వ్ ల చేపను తినండి,	మీరు ఎన్ని సార్లు చేపను తిన్నారు?														
2 సార్లు పళ్ళు & 5 సార్లు కూరగాయలను ప్రతిరోజు తినండి	2 సర్వ్ ల పళ్ళును మరియు 5 సర్వ్ ల కూరగాయలను మీరు ఎన్ని రోజులు తిన్నారు?														
ప్రతివారం నేను చిప్స్ మరియు వేయించిన ఆహారాలను తినే సమయాలను తగ్గించడం	మీరు ఎన్ని సార్లు చిప్స్ మరియు వేయించిన ఆహారాలను తిన్నారు? ఒక నెల కాలంలో మీరు ప్రతివారం దీనిని తగ్గించారా?														
	“ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం నా లక్ష్యం” • ఇది ఒక చర్యనా (చేయవలసిన పని)? – ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడమనేది <u>అనేక చర్యలకు</u> సమానం, ఒక సమయంలో ఒకటి లేదా రెండు చర్యలకు దీనిని తగ్గించడం ఆవశ్యకం – ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మీరు అనేక చర్యలను తీసుకోవలసి ఉండవచ్చు														

 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>లక్ష్యం</th><th>చర్య</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ఒక వారం రోజుల పాటు ఆహార డైరీని నిర్వహించండి</td><td>ప్రతిరోజూ నింపడానికి ఒక డైరీని కొనండి లేదా ఒక నమూనాను తయారు చేసుకోండి, మీరు తినే ముందు దానిలో వ్రాయండి.</td></tr> <tr> <td>రెండువారాల తరువాత అన్ని ఆహార మొత్తాలను కొలవండి</td><td>కొలిచే కప్పులు మరియు స్పూన్లను కొనండి మరియు రెండు వారాల పాటు ప్రతి ఆహారాన్ని వాటిని ఉపయోగించండి.</td></tr> <tr> <td>రోజుకు ఒకసారి ఒక చహాతిని మాత్రమే తినండి</td><td>టేబుల్ మెడ్యల్ చహాతిల కట్టను ఉంచకుండా, ప్లేటులో ఒక చహాతిని మాత్రమే పెట్టుకోండి</td></tr> <tr> <td>ప్రతివారం 3 సర్వీస్ చేపను తినండి,</td><td>చేపల మార్కెట్ వెళ్ళి వారానికి సరిపడా ఆహారాన్ని కొనండి మరియు మీరు చేపను తినే సమయాలను నమోదుచేయండి</td></tr> <tr> <td>ప్రతివారం నేను చిప్స్ మరియు వయించిన ఆహారాలను తినే సమయాలను తగ్గించడం</td><td>చిప్స్ లేదా సమాసా ఫాప్ ఉన్న వస్తువుల కాకుండా మీరు వెళ్ళవలసిన ప్రదేశానికి వేరే దారిని తీసుకోండి లేదా చిప్స్ ఫాపును దాటే సమయంలో ఒక పండును తినండి</td></tr> <tr> <td>2 సార్లు పళ్ళు & 5 సార్లు కూరగాయలను ప్రతిరోజూ తినండి</td><td>రోజు లేదా వారంలో తినడానికి కావలసినన్ని పళ్ళు మరియు కూరగాయలను ప్రజాళిక చేసుకోండి మరియు మీరు రోజూ తీసుకునే వాటిని లెక్కించండి</td></tr> </tbody> </table>	లక్ష్యం	చర్య	ఒక వారం రోజుల పాటు ఆహార డైరీని నిర్వహించండి	ప్రతిరోజూ నింపడానికి ఒక డైరీని కొనండి లేదా ఒక నమూనాను తయారు చేసుకోండి, మీరు తినే ముందు దానిలో వ్రాయండి.	రెండువారాల తరువాత అన్ని ఆహార మొత్తాలను కొలవండి	కొలిచే కప్పులు మరియు స్పూన్లను కొనండి మరియు రెండు వారాల పాటు ప్రతి ఆహారాన్ని వాటిని ఉపయోగించండి.	రోజుకు ఒకసారి ఒక చహాతిని మాత్రమే తినండి	టేబుల్ మెడ్యల్ చహాతిల కట్టను ఉంచకుండా, ప్లేటులో ఒక చహాతిని మాత్రమే పెట్టుకోండి	ప్రతివారం 3 సర్వీస్ చేపను తినండి,	చేపల మార్కెట్ వెళ్ళి వారానికి సరిపడా ఆహారాన్ని కొనండి మరియు మీరు చేపను తినే సమయాలను నమోదుచేయండి	ప్రతివారం నేను చిప్స్ మరియు వయించిన ఆహారాలను తినే సమయాలను తగ్గించడం	చిప్స్ లేదా సమాసా ఫాప్ ఉన్న వస్తువుల కాకుండా మీరు వెళ్ళవలసిన ప్రదేశానికి వేరే దారిని తీసుకోండి లేదా చిప్స్ ఫాపును దాటే సమయంలో ఒక పండును తినండి	2 సార్లు పళ్ళు & 5 సార్లు కూరగాయలను ప్రతిరోజూ తినండి	రోజు లేదా వారంలో తినడానికి కావలసినన్ని పళ్ళు మరియు కూరగాయలను ప్రజాళిక చేసుకోండి మరియు మీరు రోజూ తీసుకునే వాటిని లెక్కించండి
లక్ష్యం	చర్య														
ఒక వారం రోజుల పాటు ఆహార డైరీని నిర్వహించండి	ప్రతిరోజూ నింపడానికి ఒక డైరీని కొనండి లేదా ఒక నమూనాను తయారు చేసుకోండి, మీరు తినే ముందు దానిలో వ్రాయండి.														
రెండువారాల తరువాత అన్ని ఆహార మొత్తాలను కొలవండి	కొలిచే కప్పులు మరియు స్పూన్లను కొనండి మరియు రెండు వారాల పాటు ప్రతి ఆహారాన్ని వాటిని ఉపయోగించండి.														
రోజుకు ఒకసారి ఒక చహాతిని మాత్రమే తినండి	టేబుల్ మెడ్యల్ చహాతిల కట్టను ఉంచకుండా, ప్లేటులో ఒక చహాతిని మాత్రమే పెట్టుకోండి														
ప్రతివారం 3 సర్వీస్ చేపను తినండి,	చేపల మార్కెట్ వెళ్ళి వారానికి సరిపడా ఆహారాన్ని కొనండి మరియు మీరు చేపను తినే సమయాలను నమోదుచేయండి														
ప్రతివారం నేను చిప్స్ మరియు వయించిన ఆహారాలను తినే సమయాలను తగ్గించడం	చిప్స్ లేదా సమాసా ఫాప్ ఉన్న వస్తువుల కాకుండా మీరు వెళ్ళవలసిన ప్రదేశానికి వేరే దారిని తీసుకోండి లేదా చిప్స్ ఫాపును దాటే సమయంలో ఒక పండును తినండి														
2 సార్లు పళ్ళు & 5 సార్లు కూరగాయలను ప్రతిరోజూ తినండి	రోజు లేదా వారంలో తినడానికి కావలసినన్ని పళ్ళు మరియు కూరగాయలను ప్రజాళిక చేసుకోండి మరియు మీరు రోజూ తీసుకునే వాటిని లెక్కించండి														
	“ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం నా లక్ష్యం” - ఇది వాస్తవమైనదేనా? - ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడమనే దానిలో చాలా భాగాలు ఉంటాయి, ఒక సమయంలో సాధించడానికి అది వాస్తవమైనది కాదు - ఒకేసారి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారానికి పూర్తిగా మారడం కన్నా మరింతగా ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలను కాలక్రమంగా జతచేస్తూ ఉండటం అత్యంత వాస్తవికంగా ఉంటుంది - మీ కోసం ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో చాలా మార్పులను చేయవలసి ఉంటుంది, వాటన్నింటినీ ఒక్కసారిగా చేయడం అసాధ్యం - మీరు వైఫల్యం చెందేట్టుగా ఏర్పాటు చేయవద్దు!														
	- ఇది వాస్తవమైనదేనా? - మార్పు అనేది కష్టమని తెలుసుకోండి కానీ మీరు విజయాన్ని సాధించగలరని విశ్వసిస్తే మీరు తప్పక సాధిస్తారు - మార్పులను ఒకదాని తర్వాత ఒకటి తీసుకోండి - మీ దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను ఒక రాత్రీలో సాధించాలని ప్రయత్నించకండి, - మీ అతిపెద్ద ఆశయాన్ని సాధించడానికి మీకు సహాయపడే చిన్న విజయాలను సాధించండి - మీరు వైఫల్యం చెందేట్టుగా ఏర్పాటు చేయవద్దు!														



“ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం నా లక్ష్యం”

- ఇది సమయ పరిమితమైనదా?
 - కాదు!!! మీ లక్ష్యాన్ని సాధించారని మీరు భావించే ముందు ఎంతకాలం దీనిని చేస్తారు?



- మీరు మీ మొదటి గడువును చేరిన తరువాత మీ పురోగతిని అంచనావేయండి, స్థిరమైన విజయం మీరు కొనసాగించడానికి ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తుంది

లక్ష్యం	సమయ పరిమితి
ఒక వారం రోజుల పాటు ఆహార డైరీని నిర్వహించండి	ఒకవారం తరువాత మీ విజయాన్ని అంచనావేయండి
రెండువారాల తరువాత అన్ని ఆహార మొత్తాలను కొలవండి	ఒకవారం తరువాత మీ విజయాన్ని అంచనావేయండి
రోజుకు ఒకసారి ఒక చపాతీని మాత్రమే తినండి	ప్రతివారం మీ విజయాన్ని అంచనావేయండి
ప్రతివారం 3 సర్వ్ ల చేపను తినండి,	ఒకవారం తరువాత మీ విజయాన్ని అంచనావేయండి
ప్రతివారం నేను చిప్స్ మరియు వేయించిన ఆహారాలను తినే సమయాలను తగ్గించడం	రెండు వారాల తరువాత మీ విజయాన్ని అంచనావేయండి
2 హార్డు పళ్ళు & 5 హార్డు కూరగాయలను ప్రతిరోజూ తినండి	ప్రతిరోజూ మీ విజయాన్ని అంచనావేయండి

లక్ష్య ఏర్పాటుకు కార్యాచరణ ప్రణాళిక కూడా ఒక ప్రధాన అంశంగా ఉంది!

కాగితం మీద మీ లక్ష్యాన్ని పేర్కొన్న తరువాత మరియు ప్రణాళిక చేసుకొని, దానిని సాధించడం, మీ లక్ష్యాన్ని మీరు సాధించడంలో గల అవరోధాలను మరియు అడ్డంకులను ఎలా అధిగమించాలనేది ఆలోచించడమే కార్యాచరణ ప్రణాళికగా ఉంది.

ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం సమయంలో సాధించడానికి మనకోసం ఒక స్మార్ట్ లక్ష్య సమూహాన్ని ఏర్పరచుకుందాం మరియు ప్రతి రోజూ మన పురోగతిని మనం సమీక్షించుకుందాం మరియు మన లక్ష్యాన్ని మనం ఎందుకు సాధించాం లేదా సాధించలేదనే దాని గురించి మాట్లాడుకుందాం.

- ఒక భాగస్వామి కర్తకు మీ లక్ష్యాన్ని తెలియచేయండి
- పెద్ద గ్రూప్ కు తెలియచేయండి
- లక్ష్యాలు స్మార్ట్ గా ఉన్నాయో లేదో చూసుకోండి
- రేపు మీ లక్ష్యాలను సమీక్షించండి
- కేవలం ప్రణాళికను కలిగి ఉన్నంతమాత్రాన విజయం చేకూరదు. దానిని ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా సాధ్యపడుతుంది!!!!

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 లేదు

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 ఉహించబడిన ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

సంతకం _____ తేదీ _____

సమావేశం 7: సమావేశం 1- అధిక రక్తపోటు సమాచారం పర్యవలోకనం

అంశాలు

- సమావేశ ప్రక్రియను ప్రారంభించడానికి
- అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి, మీ శరీరాన్ని అది ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది
- అధిక రక్తపోటుకు గల కారణాలు ఏమిటి
- అధిక రక్తపోటుకు ఏవిధంగా చికిత్సను అందిస్తారు
- నా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి నేను ఏమి చేయాలి
- చర్చ మరియు లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచడం

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం అంతానికి ఆషా వీటి గురించి తెలుసుకుంటుంది:

- ✓ అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి మరియు మీ శరీరాన్ని అది ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది
- ✓ అధిక రక్తపోటుకు గల ప్రధాన కారణాలు ఏమిటి
- ✓ డాక్టరు/ ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించేవారి నుండి అధిక రక్తపోటు కు అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలు ఏమిటి
- ✓ గ్రూప్ సభ్యులు వారి అధిక రక్తపోటును బాగా నియంత్రించడానికి ఏమి చేయవలసి ఉంటుంది

7.1 సమావేశం ఆరంభం

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

ఈ కొలమానాలను అన్నింటినీ మీరు హాజరు మరియు బిపి/పాటింట్ 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 హెచ్ఎస్ఎస్ మీరు సందర్శించారా? (అవును/కాదు)

వారి సమాధానాలను సంబంధిత బాక్సులలో హాజరు మరియు బిపి/పాటింట్ పరిశీలనా పత్రంలో నమోదుచేయండి నమోదుకాబడిన కర్తలందరి బిపి కొలిచిన తరువాత (30 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ సమయం పట్టకూడదు), సమావేశం ఆరంభించండి

మొదటి సమావేశం [విభాగం 16.1, పేజీ 114] కొన్ని అదనపు కార్యక్రమాలను కలిగి ఉంటుంది ఎందుకంటే మీరు గ్రూప్ ను ఏర్పరుస్తున్నారు మరియు మొత్తం కార్యక్రమాన్ని మీరు కర్తలకు ఏర్పరచవలసి ఉంటుంది, గ్రూప్ సమావేశాలకు పనిచేసే మొదలగినవారు.

మొదటి సమావేశంలో సమాచార విభాగాన్ని ఆరంభించే ముందు, సమావేశాలు ఏవిధంగా నిర్వహించబడతాయి, సెక్షన్ 2లో చర్చించబడిన గ్రూప్ ఒప్పందం ఏర్పాటుకు సూచించడం వంటివి మీరు గ్రూప్ సభ్యులతో చర్చించవలసి ఉంటుంది, మీ పరిశీలన కొరకు ఇక్కడ కొన్ని అంగీకారాల ఉదాహరణలను ఇవ్వబడింది.

ప్రధానంగా, దీనిని ఏవిధంగా నిర్వహించాలి, ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవడానికి గల నియమాలు ఏమిటి, ప్రతి ఒక్కరూ ఏమి చెప్పాలనుకునే దాన్ని వినడం గురించి నియమాలు ఏమిటి మరియు ఒకరిని ఒకరు గౌరవించుకోవడానికి మరియు వేరే గ్రూప్ సభ్యునితో అతిక్రమించి మాట్లాడకుండా ఉండడానికి గల నియమాలను గ్రూప్ అంగీకరించవలసి ఉంటుంది.

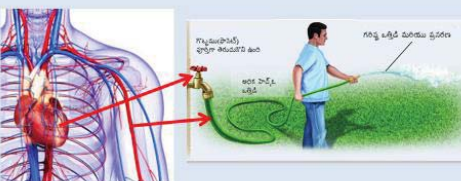
7.2 అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి మరియు అది శరీరాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తుంది?

రక్తపోటు యొక్క శరీరధర్మ శాస్త్రంను ఏఎస్ హెచ్ ఏ అర్థం చేసుకొని మరియు వివరించగలదని నిర్ధారించడానికి, ఈ అవగాహనలో ఏఎస్ హెచ్ ఏను గైడ్ చేయడానికి ఈ శిక్షణా సమావేశం యొక్క ఆరంభం వద్ద క్రింది వీడియోను చూపబడుతుంది.

<https://www.youtube.com/watch?v=diG519dFVNs>

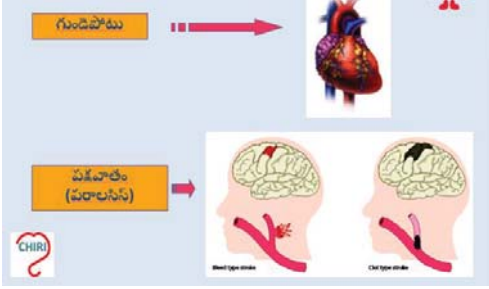
ఆషా పూర్తి సమగ్రంగా మరియు రక్తపోటు యొక్క అవగాహనను కలిగి ఉండడం మరియు రక్తపోటు గురించి ఇప్పటికే విని ఉండి, కానీ ఖచ్చితంగా అవగాహనను కలిగిలేని మరియు ఇది ఎలా ఉంటుంది మరియు ఎలా పనిచేస్తుందని తెలియని అభ్యర్థులకు వారు స్థిరంగా మరియు వాస్తవంగా దీని గురించి తెలియచేయగలగడం ముఖ్యం. బిపి యొక్క ఈ విజ్ఞాన సమాచారం మరియు ఇది ఎలా పనిచేస్తుందనేది, సాముదాయంలో ఆషా యొక్క మిగిలిన సందేశాలు గ్రహించడం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది, సరైన అవగాహన మరియు ఆ సమాచారాన్ని సరిగ్గా అనువదించగలగడం అభ్యర్థులు పొందిన సందేశం యొక్క గ్రహింపు మీద అనుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?

రక్తపోటు అనగా ఏమిటి? అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?  	నమస్తే, ఈనాడు అధిక రక్తపోటు గురించి నేను మీతో మాట్లాడతాను. దీనిద్వారా ఏమిటి, ఇది ఎలా కలుగుతుంది మరియు దీనిని మనం ఏవిధంగా నియంత్రించవచ్చు మరియు నిరోధించవచ్చు.
రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?  సాధారణ రక్తపోటు 120/80 కన్నా తక్కువగా ఉంటుంది 	• మీ గుండె కొట్టుకునేటప్పుడు మీ కండరాలు మరియు ప్రాణాధార అవయవాలకు ఆక్సిజన్ ప్రసరణ జరుగుతుంది. • మన శరీరమంతటా రక్తం సరఫరా అయ్యే ఒత్తిడిని రక్తపోటుగా పిలుస్తారు • ఈ చిత్రంలో పంపు మన గుండెను తెలియచేస్తుందని మీరు అనుకోండి మరియు మన అన్ని కండరాల చుట్టూ ఆక్సిజన్ తీసుకువెళ్ళే ధమనులు గొట్టం వలే ఉంటాయి. • మన శరీరాలలో ప్రవహించే రక్తంలో ఉన్న ఒత్తిడిని రక్తపోటుగా పిలుస్తారు, ఇది గొట్టం నుండి వచ్చే నీళ్ళ ఒత్తిడివలే ఉంటుంది • సాధారణంగా, ఈ ఒత్తిడి 120/ 80 మిమీ హెచ్ జిగా ఉండాలి. • మన శరీరంలో మన రక్తం సరఫరా చేయడానికి మన గుండె ఎంత గట్టిగా కొట్టుకుంటే మన రక్తపోటు అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది

అధిక రక్తపోటు చిక్కుమొదటి పెనుక ఒత్తిడి నిర్మించబడుతుంది మరియు రక్త ప్రవాహం నిమ్మదిగా ఉంటుంది  బిపి స్థాయి 140/90 మిమీ హెచ్జి కన్నా ఎక్కువగా ఉంటుంది	- 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	- భారతదేశం మరియు ఇతర దేశాలలో అధిక రక్తపోటు అనేది చాలా పెద్ద సమస్యగా ఉంది. భారతదేశంలో సగటున అధిక రక్తపోటు ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి ఉంది. - ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించబడే కొన్ని ప్రాంతాలలో అధిక బిపిని కలిగిన వ్యక్తులు కొంతమంది ఉండవచ్చు, కానీ ఇతర ప్రాంతాలలో అధి బిపితో ఎక్కువమంది ఉండవచ్చు.
అధిక రక్తపోటు రక్తపోటు 140/90 మిమీ హెచ్జి కన్నా ఎక్కువ ఉంది  భారతదేశంలో ప్రతి ముగ్గురు (3) వ్యక్తులలో ఒకరికి అధిక రక్తపోటు ఉంది	- భారతదేశం మరియు ఇతర దేశాలలో అధిక రక్తపోటు అనేది చాలా పెద్ద సమస్యగా ఉంది. భారతదేశంలో సగటున అధిక రక్తపోటు ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి ఉంది. - ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్వహించబడే కొన్ని ప్రాంతాలలో అధిక బిపిని కలిగిన వ్యక్తులు కొంతమంది ఉండవచ్చు, కానీ ఇతర ప్రాంతాలలో అధి బిపితో ఎక్కువమంది ఉండవచ్చు.
అధిక రక్తపోటు అనేది నిశ్శబ్దంగా ప్రాణాలను తీస్తుంది. 	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	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 గుండె మరియు రక్తనాళాల వ్యాధిని కలిగించవచ్చు



- 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 మూత్రపిండాలు కూడా హానిని కలిగిస్తుంది.

గుండెపోటు లక్షణాలు



గుండెపోటు యొక్క లక్షణాలలో:

- ఛాతీ మధ్యలో అసౌకర్యవంతమైన ఒత్తిడి, ఉబ్బరం, మంట, లేదా అధిక బరువు, పిండుతున్న లేదా నొప్పి
- నొప్పి ఉండే భాగం - ఛాతీ, ఎగువ పొత్తికడుపు, మెడ, దవడ, లేదా చేతి లేదా భుజాల లోపల
- తలతిరగడం, స్పృహతప్పడం, చెమటలు, వికారం లేదా ఊపిరితీసుకోవడంలో ఇబ్బంది

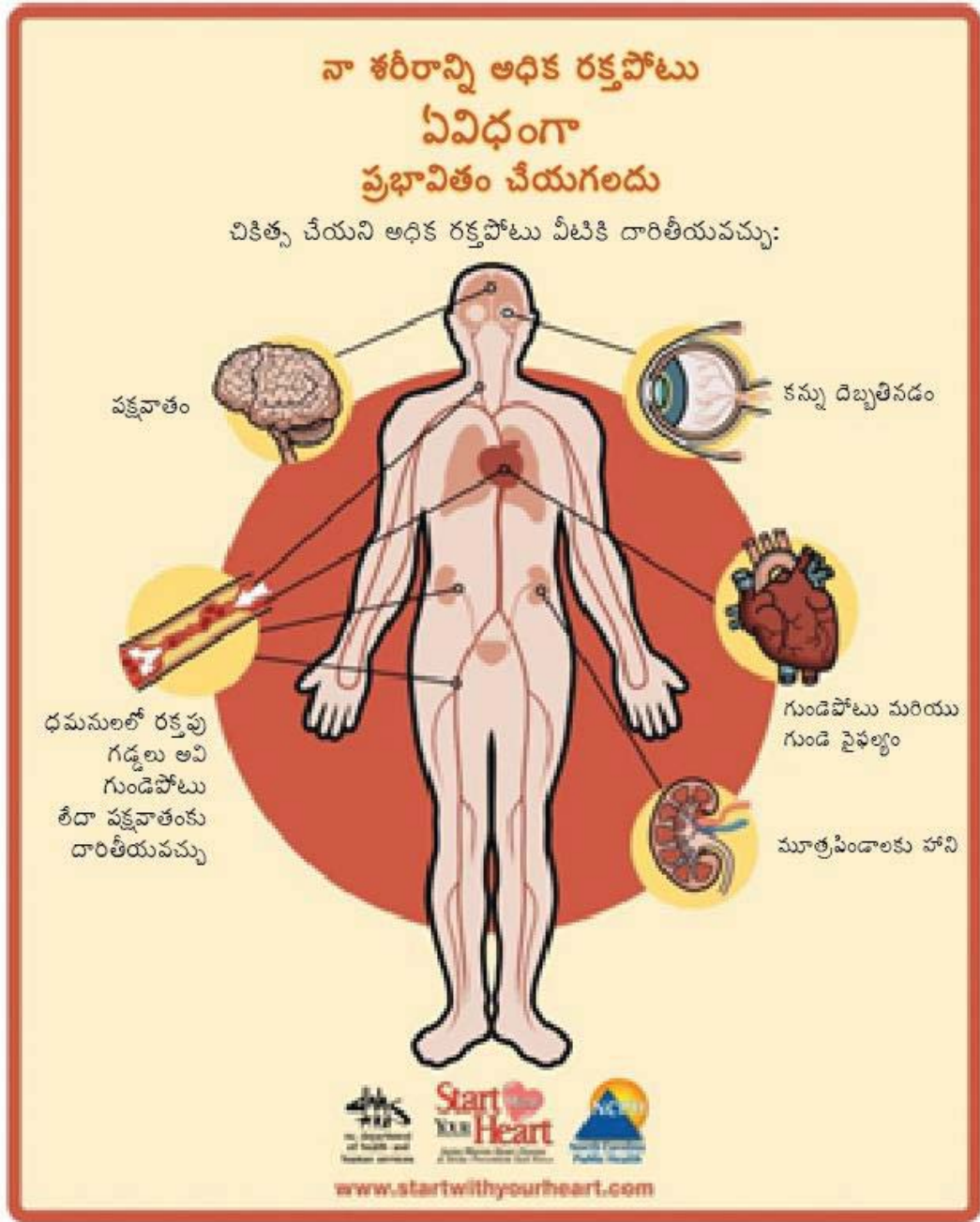
స్ట్రోక్ లేదా పక్షవాతం లక్షణాలు



పక్షవాతం యొక్క లక్షణాలలో:

- ముఖం, చేయి లేదా కాలు మొద్దుబారడం లేదా బలహీనత
- మాట్లాడటం లేదా అర్థం చేసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- వివరించలేని మైకము
- ఒకటి లేదా రెండు కళ్ళలో అస్పష్టమైన చూపు లేదా క్షీణించిన కంటిచూపు

- తలనొప్పి (సాధారణంగా తీవ్రమైన లేదా అకస్మాత్తుగా ఆరంభమయ్యేది) లేదా తలనొప్పుల తీరులలో వివరించలేని మార్పు
- తికమక
- స్పృహతప్పడం
- ఆకస్మిక వికారం, వాంతులు



చార్ట్ కరీరియా రాష్ట్రం
డెపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్ | www.ncdhis.gov
ప్రజా ఆరోగ్యం యొక్క విభాగం | www.ncpublichealth.com

ఎక్స్.డి.హెచ్.ఎస్.ఎల్. సమాచారం యజమాని మరియు సేవలను అందించేదిగా ఉంది. ప్రతి ఒక్కరికి \$2,499 \$9.17 ఫీరు ఉండే విధంగా ఈ చార్ట్ డెవలప్మెంట్ యొక్క 14,400 ప్రతులను ముద్రించబడింది.

7.3 అధికరక్తపోటుకు గల ప్రమాదకారకాలు ఏమిటి?

ప్రమాదకారకాలు



- పొగాకు తాగడం/నమలడం
- 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

7.4 అధిక రక్తపోటును ఏ విధంగా నియంత్రించవచ్చు మరియు చికిత్స చేయవచ్చు?

మీ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవడం



- 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

7.5 నా అధిక రక్త పోటును నియంత్రించడానికి నేను ఏమి చేయవచ్చు?



- తీపిపదార్థాలు మరియు నూనెలో వేయించిన ఆహారాల మొత్తాన్ని నియంత్రించండి.
- అదనంగా ఉప్పును చేర్చకండి.
- పెసలు, బఠాణీ, అలసినద, పచ్చి బఠాణీ వంటి మొదలైన కాయధాన్యాలు మాంసానికి మంచి భర్తీలుగా ఉన్నాయి
- సోయా బీన్స్ ముఖ్యంగా గుండెకు ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు (జంతు ప్రోటీన్ కు భర్తీగా ఉంటుంది)
- మొలకెత్తిన గింజలు, ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు మరియు తాజా పళ్ళు మరియు కూరగాయలను తినండి
- ఖనిజాలు మరియు విటమిన్లను పొట్టుతీయని గోధుమలు మరియు పప్పులు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పీచుపదార్థంను అధికంగా మరియు కొలెస్ట్రాల్ ను తక్కువగా కలిగి ఉంటాయి.



- అన్నిరకాల పొగాకు ఉత్పాదనలు - బీడీలు, సిగరెట్లు, తంబాకు, చుట్ట గుండెకే కాకుండా శరీరం యొక్క అన్ని భాగాలకు విపరీతమైన ప్రమాదకరమైనవిగా ఉన్నాయి!
- అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, క్యాన్సర్, మరియు ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులను కలుగజేస్తుంది



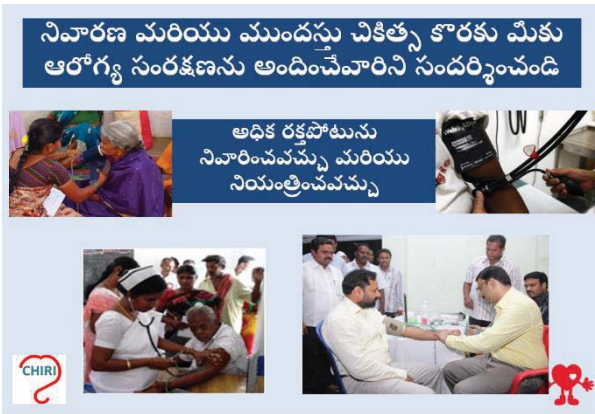
- మద్యపానం మీ గుండె చప్పుడు మరియు రక్తపోటు పెరిగేట్టుగా చేస్తుంది.
- నీటిని కోల్పోవడాన్ని మరియు నిర్ణీతకరణను కలుగజేస్తుంది
- అస్పష్టమైన చూపు మరియు ప్రవర్తన నియంత్రణను కోల్పోవడం



- తరువాతి సమావేశాలలో మరింత శారీరక శ్రమ గురించి మనం మాట్లాడుకుందాం, కానీ వారంలో అధిక రోజులు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడాన్ని లక్ష్యంగా కలిగివుండాలని ముఖ్యంగా తెలపబడుతోంది.
- అనేక రకాల శ్రమలను మీరు ఎంచుకోవచ్చు- మీరు నడవడం, పరిగెత్తడం, సైకిల్, యోగా చేయడం, క్రికెట్ ఆడటంను ఎంచుకోవచ్చు.



- మీ కుటుంబంతో సమయాన్ని గడపడం ఆరోగ్యకరం మరియు చాలా ఆనందదాయకం, కానీ ఈ సమయాన్ని చురుకుగా ఉండి గడపాలి.
- నడవడం, పరిగెత్తడం, కలిసి ఆటలు ఆడటం, నవ్వుడం మరియు ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడటం
- టివి దగ్గర అందరూ కూర్చోని చూడటం అంత ఆరోగ్యకరమైన విషయం కాదు మరియు మీ పిల్లలకు దురలవాట్లను నేర్పించినట్లవుతుంది.



మీ ఆషా, ఏఎన్ఎమ్, డాక్టరుతో మాట్లాడండి

- అధిక రక్తపోటును సులభమైన చర్యలను చేపట్టడం ద్వారా నిరోధించవచ్చు మరియు నియంత్రించవచ్చు కాబట్టి ముందస్తు చికిత్స మరియు నివారణ కోసం మీ ఆరోగ్య సంరక్షకులను సందర్శించండి.
- మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే, వీటిని చేయడాన్ని గుర్తుంచుకోండి
- మీ డాక్టరు చెప్పిన సమయాలలో మందులను మీరు తీసుకోండి
- మీ డాక్టరుచే క్రమబద్ధంగా మీ బిపి పరీక్ష చేయించుకోండి, ఎందుకంటే మీ మందులను మీ బిపి రీడింగ్ ప్రకారంగా మార్చవలసి ఉండవచ్చు.

5 రక్తపోటును తగ్గించడానికి గల నియమాలు



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

7.6 ఇంటికి తీసుకువెళ్ళడానికి అభ్యర్థి సమాచారం



- అధిక రక్తపోటుతో సంబంధం ఉన్న ప్రమాదకారకాలను ఈ ఇంటికి తీసుకువెళ్ళగలిగిన పత్రం జ్ఞాపకం చేస్తుంది మరియు ఆ అంశాలను మీ అధిక రక్తపోటును సరిగ్గా నియంత్రించడానికి మీ కుటుంబం మరియు ఈ గ్రూప్ యొక్క సహాయంతో మార్చవచ్చు



- మీరు తీసుకునే ఉప్పును తగ్గించడానికి ప్రయత్నించే సమయంలో మీరు చేయగలిగిన ఉత్తమమైన ఎంపికల యొక్క కొన్ని చిత్రాలను ఈ పత్రం తెలుపుతుంది

e. మీ బిపిని ఎక్కడ మీరు పరీక్షించేయించుకోవాలి?

i. మీరు మీ బిపిని మొబైల్ 104, స్థానిక ఉప-కేంద్రం, పిహెచ్సి, సిహెచ్సి, ఏదైనా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి లేదా ఎవరైనా ఫ్రైవేట్ డాక్టరు వద్ద పరీక్ష చేయించుకోవచ్చు. మీ వద్ద మెషిన్ ఉంటే, మీరు ఇంటివద్దనే మీ బిపిని పరీక్షించుకోవచ్చు.

f. మీ బిపిని తగ్గించడానికి మీరు ఏమి చేయవచ్చు?

గ్రూప్ లోని సభ్యులకు వారి రక్తపోటు గురించి తెలుసా?

వారికి తెలుసా అనే విషయాన్ని మేము తెలుసుకోవడానికి మాత్రమే వారిని మేము ఇక్కడికి పిలవలేదు – సమావేశం యొక్క తర్వాత భాగానికి ఇది సహాయపడుతుంది, తరువాతి సమావేశం ముందు సాధించే లక్ష్యం ఏర్పాటు గురించి వివరించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది

ఈ కార్యక్రమంను నిర్వహించడానికి స్మార్ట్ లక్ష్యాల ఏర్పాటు గురించి గత సమావేశాన్ని పరిశీలించండి మరియు తరువాతి సమావేశం కోసం లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచడానికి అభ్యర్థి ప్రక్రియ ద్వారా ప్రణాళిక చేయడం కోసం స్మార్ట్ గోల్ ఫ్లిప్ చార్ట్ ఉపయోగించండి.

రాబోయే రెండు వారాలలో అభ్యర్థులు ఏమి సాధించాలని అనుకుంటున్నారనే దానిని ఆలోచించమని వారిని అడగండి.

ఒకవేళ వారి బిపి గురించి వారికి తెలియకపోతే, ఆరంభించడానికి అది ఒక లక్ష్యంగా ఉంటుంది, స్మార్ట్ లక్ష్యం కనుక్కోవడంలో వ్యక్తులు ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటే, పేజీ 43 లో మరియు క్రింద లక్ష్య ఏర్పాటు నమూనాలో కొన్ని ఉదాహరణలను ఇవ్వబడింది.

మీ రిసోర్స్ మాన్యువల్ లోని సమావేశం 1 లక్ష్యం ఏర్పాటు నమూనాను మీ కర్తల యొక్క లక్ష్యాలను నమోదుచేయడానికి ఉపయోగించండి, తద్వారా తరువాతి సమావేశంలో మీరు వాటిని చూడవచ్చు.

ప్రతి అభ్యర్థి ఒక ఆచరణ ప్రణాళికను పూర్తిచేసేట్టు చేయాలి (ఖాళీ ప్రతుల కోసం రిసోర్స్ మాన్యువల్ చూడండి)

నిన్నటి నుండి మనం లక్ష్యాలను సమీక్షిస్తాము మరియు లక్ష్య ఏర్పాటు యొక్క తుది భాగానికి వెళతాం.

లక్ష్యాల సమీక్ష, సమస్యల గురించి చర్చించడం మరియు సమస్య 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. సంభాష్య పరిష్కారాల గురించి మాట్లాడమని గ్రూప్ ని కోరబడుతుంది . ఈ సూచనలను వ్యాఖ్య లేదా చర్చ లేకుండా ఇవ్వవచ్చు. మీరు సూచనను అందివ్వచ్చు, కానీ గ్రూప్ లో పాల్గొనేవరకూ మాత్రం మీరు అందివ్వకూడదు. మేధోమధన (నూతన ఉద్దేశ్యాలు మరియు పరిష్కారాల) సమావేశం ఎలా నిర్వహించాలో తెలుసుకోవడానికి క్రింది బాక్సును చూడండి)

లీడర్స్ ఫండమెంటల్స్ కలవరపరిచే (స్వీకరించింది (1) p. 31)

ట్రైయిన్ స్ట్రామ్ అయ్యేంత వరకు చర్చ లేదా ప్రశ్నలను అనుమతించకండి.

ప్రకటించిన ఉద్దేశ్యాల మీద మీరు వ్యాఖ్యలను చేయవద్దు లేదా మరెవరైనా చేయనీయవద్దు.

ట్రైయిన్ స్ట్రామ్ అయ్యేంత వరకు స్పష్టతను పొందకూడదు.

ఒకవేళ నిశ్శబ్దం చోటుచేసుకుంటే ఎదురుచూడండి!

వ్యక్తులను పిలవకండి.

5. ఆందోళనను కలిగి ఉన్న గ్రూప్ సభ్యునిని సూచించిన వ్యూహాలను ఏదైనా 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)

సమస్యను పరిష్కరించే చర్యల సారాంశం

1. సమస్యను గుర్తించడం (ఇది చాలా క్లిష్టతరమైన మరియు ముఖ్యమైన చర్య)
2. సమస్యను పరిష్కరించడానికి ఆలోచనల జాబితా
3. ప్రయత్నించడానికి ఒక విధానాన్ని ఎంపికచేసుకోండి
4. వేరే ఆలోచనను భర్తీచేయండి (మొదటిది పనిచేయకపోతే)
5. ఇతర మూలాలను ఉపయోగించండి (స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, ఆరోగ్య నిపుణులను అడగండి)

6. ప్రస్తుతం సమస్యను పరిష్కరించలేమని అంగీకరించండి.

NB. సమస్య పరిష్కారం ఉపయోగకరమైన స్వీయ -నిర్వహణ నైపుణ్యం మరియు వారి రక్తపోటు నిర్వహణ గోల్స్ అడ్డంకులు అధిగమించి మార్గాలు అన్వేషించడానికి గుంపు సభ్యుల సహాయం చేయవచ్చు

తరువాతి సమావేశం కొరకు నూతన స్మార్ట్ లక్ష్యం ఏర్పాటుతో మేము ముగిస్తాము

రిసోర్స్ మాన్యువల్ యొక్క సమావేశం 1 లక్ష్య ఏర్పాటు నమూనాలో ప్రతి వ్యక్తి యొక్క లక్ష్యాన్ని వ్రాయడాన్ని గుర్తుంచుకోండి

సమావేశం 8: కొలమానం శిక్షణ

పర్యావలోకనం

అంశాలు

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

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

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

8.1 రక్తపోటు, గుండె వేగం మరియు బరువు సేకరింపుకోసం శిక్షణ

శిక్షణా సూచనలు మరియు సమీక్ష కోసం పేజీలు 24 - 28 వరకు చూడండి

సమావేశం 9: సమావేశం 2- స్వీయ సంరక్షణ మరియు

అధిక రక్తపోటు నిర్వహణ

పర్యావలోకనం

అంశాలు

- గత సమావేశం నుండి లక్ష్యాల సమీక్ష
- మొదటి సమావేశం తరువాత సమాచారాన్ని తిరిగి పరిశీలించండి
- నా అధిక రక్తపోటు స్వీయ-నిర్వహణకు నేను ఏమి చేయవలసి ఉంటుంది?

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- మీ అధిక రక్తపోటును సరిగ్గా నియంత్రించడానికి మీరు ఏమి చేయాలనేది తెలుసుకుంటారు.

9.1 సమావేశం ఆరంభం

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

ఈ కొలమానాలను అన్నింటినీ మీరు హాజరు మరియు బిపి/పాటింజ్ 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 హెచ్ఎస్పిను మీరు సందర్శించారా? (అవును/కాదు)

వారి సమాధానాలను సంబంధిత బాక్సులలో హాజరు మరియు బిపి/పాటింజ్ 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.

9.2 లక్ష్యాల సమీక్ష

లక్ష్యాల సమీక్ష, సమస్యల గురించి చర్చించడం మరియు సమస్య 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 గ్రూప్ లో పాల్గొనేవరకూ మాత్రం మీరు అందివ్వకూడదు.
5. ఆందోళనను కలిగి ఉన్న గ్రూప్ సభ్యునిని సూచించిన వ్యాఖ్యలను ఏదైనా 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)

9.3 అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి ఏమి చేయాలి

అధిక రక్తపోటు- గతవారం నుండి సారాంశం



- ప్రతి ఒక్కరికీ స్వాగతం . మనం కలిసి 2 వారాలు అయింది, మనం పోయినసారి ఏమి మాట్లాడుకున్నామనే దానిని నేను సమీక్షించాలని అనుకుంటున్నాను మరియు అధిక రక్తపోటు మందుల గురించి ఈనాడు కొత్త విషయాలను తెలియజేస్తాను
- ఓకే, నేను మిమ్మల్ని అడగాలనుకుంటున్నాను.
 - రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?
 - అధిక రక్తపోటు అనగా ఏమిటి?
 - అధిక రక్తపోటుకు గల ప్రధాన ప్రమాద కారకాలు ఏమిటి?
 - అధిక రక్తపోటును మీరు ఏవిధంగా నియంత్రించగలరు?

- అభ్యర్థుల నుండి సమాధానం కోసం ఎదురుచూడండి. మీరు కొన్ని సమాధానాలను పొందిన తరువాత, నిర్వచనాలను చదవండి
- రక్తనాళాల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తాన్ని త్రోసి శక్తిని రక్తపోటుగా పిలుస్తారు.
- అధిక రక్తపోటు అనగా (హిచ్బిపి) ఉండవలసిన దానికన్నా మీ ధమనులలో ఉన్న ఎక్కువ ఒత్తిడి.
- అధిక రక్తపోటుకు మరో పేరు హైపర్ టెన్షన్, > 140/90 మిమీ హెచ్జి
- ఊటకాయం, శ్రమతో కూడిన వ్యాయామం చేయకపోవడం, అధిక ఉప్పు, పేలవమైన ఆహారం ప్రమాదకారకాలలో ఉన్నాయి.
- ఆహారంలో కొన్ని మార్పులను చేసుకునేట్టు చూడండి మరియు మీ మందును మీరు తీసుకునేట్టు నిర్ధారించుకోండి

అధిక రక్త పోటు వివిధ రకాల వ్యాధులను కలిగించవచ్చు

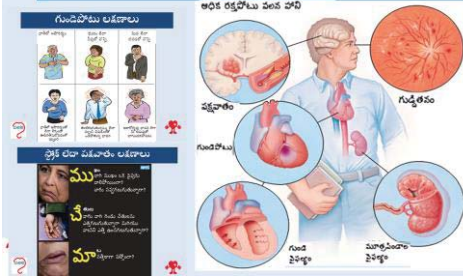


అధిక రక్తపోటు అనేక వ్యాధులను కలిగించవచ్చు

– ఇది కలిగించే కొన్ని వ్యాధులను మీరు చెప్పగలరా?

అభ్యర్థులు వారంతట వారుగా సమాధానాలను చెప్పడానికి ఎదురుచూడండి

అధిక రక్త పోటు వివిధ రకాల వ్యాధులను కలిగించవచ్చు



అధిక రక్తపోటు అనేక వ్యాధులను కలిగించవచ్చు

- పక్షవాతం
- గుండెపోటు, యాజినా లేదా రెండూ
- మూత్రపిండాల వ్యాధి

వాళ్ళు కేవలం ఒక వ్యాధిని గుర్తుపెట్టుకున్నా బాగా గుర్తుపెట్టుకున్నారని గ్రూప్‌కు తెలియచేయండి

నా రక్త పోటుని నేను ఎలా తగ్గించుకోవచ్చు మరియు దాన్ని తగ్గించుకోవలసిన అవసరం ఏమిటి?

మే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవడం



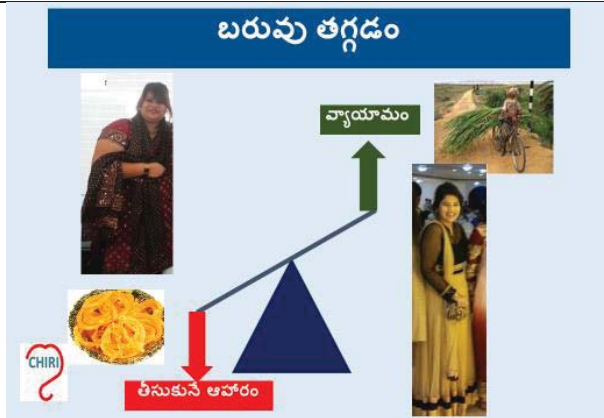
నా బిపిని నేను ఎలా తగ్గించుకోగలను మరియు నేను దానిని ఎందుకు తగ్గించుకోవాలి?

- గత సమావేశంలో అధిక రక్తపోటు యొక్క పరిణామాల గురించి మనం మాట్లాడుకున్నది మీకు గుర్తుందనుకుంటాను.

– గుండెపోటు మరియు పక్షవాతం

- ఒకసారి మీకు అధిక రక్తపోటు ఉందని డాక్టరు వ్యాధి నిర్ధారణ చేసిన తరువాత, నియంత్రణ చేయడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన బిపిని కొనసాగించడానికి మీరు అనేక చర్యలను చేయవచ్చు
 - మీరు అధిక బరువును కలిగి ఉంటే బరువు తగ్గేట్టు చూసుకోండి
 - ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి - తక్కువ కొవ్వు ఉన్నవి (వేయించిన ఆహారాలు తగ్గించండి ఉదా. పకోడి, పూరీ, చిప్స్) తక్కువ ఉప్పు ఉన్నవి (తాజా ఫలాలను మరియు కూరగాయలను పెంచండి)
 - మద్యపానం పరిమితం చేయటం మరియు పొగాకు వినియోగాన్ని మానేయడం
 - క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేయండి
 - మీ బిపిని తెలుసుకోండి
 - క్రమబద్ధంగా మందులను తీసుకోండి
- మీ బిపికు సహాయపడడానికి మీరు చేయాల్సిన కొన్ని చర్యల గురించి మేము మాట్లాడాము
- మీ అధిక బిపి నియంత్రించడంలో సహాయపడడానికి మీరు చేయాల్సిన ఇతర సంగతుల గురించి ఈనాడు మీతో చర్చిస్తాము.

మీ అధిక బిపి నియంత్రించడంలో సహాయపడడానికి మీరు చేయాల్సిన ఇతర సంగతుల గురించి ఈనాడు మీతో చర్చిస్తాము.



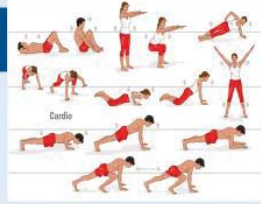
దీనిని వీటి ద్వారా సాధించవచ్చు

- ఆరోగ్యకరమైన, తక్కువ కొవ్వు మరియు ఉప్పు ఉన్న ఆహారాన్ని తినడం
- ఆహారం అనేది మన శరీరాలలో ఉన్న శక్తి, మనం ఆ శక్తిని ఖర్చుచేయవలసి ఉంటుంది మరియు రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మనం దానిని చేయవచ్చు



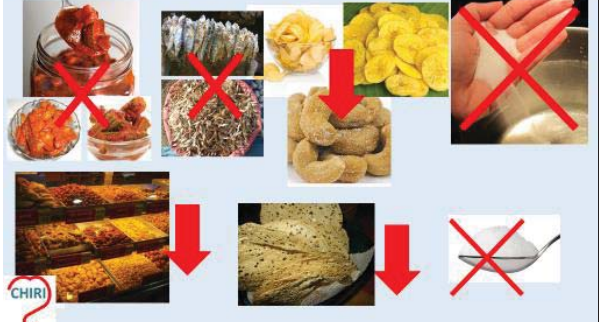
- అతితక్కువగా వండటం ద్వారా ఆకుపచ్చని ఆకు కూరగాయలను తినడానికి ప్రయత్నించండి - ఉదా. అతితక్కువ నూనె మరియు తక్కువ ఉప్పుతో సలాడ్/ఆవిరిమీద ఉడికించడం/చాలా తక్కువగా వండటం.

శారీరకంగా చేసే పనులు



- రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల సేపు ఒక శారీరకమైన శ్రమను చేయండి.
- నిత్యం చురుకుగా ఉండండి- ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణలు ఇవ్వబడ్డాయి

మీ ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించండి ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు రక్తపోటును పెంచుతాయి



- అతిగా ఉప్పును తినకండి - అన్నం లేదా చపాతీకి ఉప్పును జతచేయవద్దు
- చట్నీ మరియు ఉరగాయ యొక్క మొత్తాన్ని తగ్గించండి

అధిక రక్త పోటును మీరు ఎలా నియంత్రించవచ్చు?

మీ రక్తపోటు గురించి తెలుసుకోండి



మీ డాక్టరు తెలిపిన విధంగా మీ మందులను తీసుకోవడాన్ని గుర్తుంచుకోండి



- మీ బిపి గురించి తెలుసుకోండి
- మానసిక స్థితి మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలను బట్టి మీ బిపి మారవచ్చు. రోజులోని సమయాన్ని బట్టి కూడా ఇది మారుతుంది. అందుచే మీ బిపి కొలమానం ఎల్లప్పుడూ ఒకే రకంగా ఉండదు.
- ప్రతి రోజు ఒకే సమయానికి మందులను తీసుకోవడాన్ని గుర్తుంచుకోండి (మీరు మీ పళ్ళను బ్రష్ చేసుకునే విధంగా)

మీ బిపిని మీరు ఎక్కడ పరీక్షించుకోవచ్చు ?



- మీ బిపిని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం-మీరు బిపిని మీరు పరీక్ష చేయించుకోవచ్చు
- 104 మొబైల్, ఉపకేంద్రం,
- పిహెచ్సీ, సిహెచ్సీ, ఎన్సీడి పర్యవేక్షణ క్లినిక్ రోజున
- మీ డాక్టరు క్లినిక్ వద్ద పరీక్షింపచేయించుకోవచ్చు లేదా
- మీ ఇంటివద్ద మెషిన్ ఉంటే, మీ బిపిని మీరే పరీక్షించుకోవడం నేర్చుకోవచ్చు

మీకు మందులు ఎక్కడ దొరకవచ్చు?



- వేర్వేరు ప్రదేశాల వద్ద మందులు లభ్యమవుతాయి
- 104 సేవ (స్థిరమైన రోజున) లేదా పిహెచ్సీ నుండి మీరు మందులను ఉచితంగా పొందవచ్చు
- 30 రోజుల కొరకు 104 సర్వీస్‌లో లభ్యమవుతాయి
- జన్ బెషధీ నుండి తక్కువ ఖరీదుతో లేదా మీ సమీప మందుల షాపు నుండి మీరు వీటిని కొనవచ్చు

- మీ తరువాతి అపాయింట్మెంట్ వరకు మీ వద్ద మందులు ఉండేటట్టుగా మీరు చూసుకోండి

అపా ఈ సమయంలో 104 నిర్దేశాన్ని లేదా స్థానిక బెషధ ప్రాప్యతకు సమయాన్ని ఈ కమ్యూనిటీకి అందిస్తుంది.

మందులను తీసుకోవడాన్ని గుర్తుచేసేది



మందులను తీసుకోవడానికి మీకు గుర్తుచేయడానికి మీరే కొన్ని మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు.

- మీ మందుల కోసం ఒక ప్రత్యేకమైన బాక్సును మీరు ఉంచుకోండి.
- మీ మందులను తీసుకోవడానికి గుర్తుచేయడానికి మీరు అలారంను సెట్ చేసుకోవచ్చు.
- మీరు దీనిని దినచర్యగా కలిగి ఉండవచ్చు - ఉదా. ప్రతి రోజు ఉదయం టిఫెను తిన్న తర్వాత మందులను తీసుకోండి.
- మీకు గుర్తుచేయడంలో సహాయం చేయమని మీ కుటుంబ సభ్యులను మీరు అడగవచ్చు.

మందుల డైరీని కలిగి ఉండండి



మీరు తీసుకుంటున్న మందుల గురించి సమాచారాన్ని ఉంచుకోవడానికి ఒక మందుల డైరీ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది

సాధారణ లేదా బ్రాండ్డ్ మందు అనగా ఏమిటి?






- 104 సర్వీస్ పిహెచ్సి మరియు జన్ ఔషధి నుండి మీరు పొందే మందులు జనరీక్ 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 కొన్న మందులు బాగా చవకగా ఉంటాయి

9.4 ఇంటికి తీసుకువెళ్ళడానికి అభ్యర్థి సమాచారం

[illegible]

	• మీ డాక్టరు తెలిపిన విధంగా మీ మందులను తీసుకోండి • మీరు ఎన్ని టీక్ లను నమోదుచేస్తున్నారో మీరు అంతబాగా చేస్తున్నారనేది తెలుపుతుంది, కానీ మీకు మీరు నిజాయితీగా ఉండండి
--	--

9.5 చర్చ మరియు లక్ష్యపర్వాటు

ఈనాటి సమావేశం గురించి వారికేమైనా ప్రశ్నలు ఉన్నాయేమో అభ్యర్థులను అడగండి మరియు సమాధానాలు ఇవ్వడానికి మరియు చర్చకు గ్రూప్ సభ్యులను పిలవండి

చర్చ మార్గనిర్దేశకంగా ఉండడానికి కొన్ని ప్రశ్నలు

a. మీకు అధిక రక్తపోటు ఒకసారి వచ్చిన తరువాత మీరు ఏం చేస్తారు? మీ రక్తపోటు 140/90మిమీహెచ్జి కన్నా ఎక్కువ ఉంటే, మీకు ఒకటి లేదా ఎక్కువ మందులను మీ డాక్టరు సూచించవచ్చు. ఇది జీవనశైలి మార్పులకు అదనంగా అతనికి/ఆమెకి సిఫారసు చేయవచ్చు (తక్కువ ఉప్పు, బరువు తగ్గడం, పొగాకు ఆపడం, తరచుగా వ్యాయామం). మీ డాక్టరు సలహాను మీరు పాటించాలి మరియు మీ మిగిలిన జీవితకాలమంతా ప్రతిరోజు మీ మందును తీసుకోండి. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్టుగా మీ డాక్టరు నిర్ధారించిన తరువాత, మీరు ప్రధాన నియమాలను పాటించడం ముఖ్యం.

i. బరువు తగ్గడం

ii. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తినండి – కొవ్వు మరియు ఉప్పు తక్కువ మరియు అధికంగా ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు మరియు తాజా పళ్ళు (డయాటెటిక్ ఉన్నవారు వారు తినే పళ్ళ మొత్తం గురించి జాగ్రత్త పడాలి)

iii. రోజువారీ శారీరక వ్యాయామం— రోజు కనీసం 30 నిమిషాల కొరకు

iv. మీరు తినే ఉప్పును తగ్గించండి

v. మీ మధ్యపాన వినియోగం తగ్గించండి మరియు పొగాకు వాడకంను ఆపివేయండి

vi. క్రమబద్ధంగా మీ బిపిని పరీక్షచేయించుకోవడం మీ బిపిని క్రమబద్ధంగా పరీక్షించుకోండి మీ స్థానిక ఉప-కేంద్రం, పిహెచ్సీ, డాక్టరు క్లినిక్ వద్ద లేదా మీ వద్ద మెషిన్ ఉంటే దానితో మీ బిపిని మీరే పరీక్షించుకోవచ్చు

vii. మీ డాక్టరు సూచనల మేరకు మందులను తీసుకోండి

b. నేను మందులను ఎక్కడ నుండి కొనవచ్చు? మీ స్థానిక పిహెచ్సీ అధిక రక్తపోటుకు ఉచితంగా మందులను కలిగి ఉంటుంది. మీ గ్రామానికి ఒక స్థిరమైన రోజు వచ్చే 104 ద్వారా కూడా ఈ మందులను పంపిణీ చేయబడుతుంది

(నెలలో ఒకరోజు). ఈ మందులకు బ్రాండ్ ఏమీ ఉండదు, కానీ ఉత్తమ నాణ్యతను కలిగి ఉంటాయి. అధిక రక్తపోటు కోసం మీరు మందులను కొనాలని అనుకుంటే, మీ సమీప మందుల షాపులో మీరు కొనవచ్చు.

- c. **నేను క్రమబద్ధంగా మందులను కొనవలసి ఉంటుందా?** అవును, మీ డాక్టరుచే వివరించిన విధంగా మీరు మందులను తీసుకోవలసి ఉంటుంది. ఏదైనా సమయంలో మీరు మందులను ఆపకుండా ఉండటమనేది చాలా ముఖ్యమైనది.
- d. **మందుల డైరీని అనుసరించడమనేది మీరు మందులను మర్చిపోకుండా వేసుకోవడానికి ఒక మార్గంగా ఉంది:** మందుల డైరీను కలిగి ఉండడం వల్ల మీ మందులను గుర్తుంచుకోవడం చక్కగా సాధ్యపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఒక ఖచ్చితమైన సమయంలో మీ మందును తీసుకోవడాన్ని గుర్తుంచుకోండి మరియు మీ డైరీని మందుల సమీపంలో ఉంచండి. మీరు మందును తీసుకున్న తర్వాత, డైరీలో దాని గురించి నమోదుచేయండి.
- e. **మందును జ్ఞాపకం చేయడానికి విధానాలు:** మీ మందును గుర్తుచేయడానికి మీరు మీ స్వంత మందుల జ్ఞాపకం చేసే విధానాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు. అన్నింటికంటే ముందుగా, ప్రతిరోజూ మీరు తీసుకునే మందుల గురించి మీరు తెలుసుకోండి. మీరు మీ మందులను ఒక డబ్బాలో పెట్టుకోవచ్చు-హ్యాండవుట్ లోని చిత్రంలో వలే చేయవచ్చు (**కర్త హ్యాండవుట్ 2.1 అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడం.డాక్ చూడండి**)
 - i. ఇది మీ రోజువారీ కార్యక్రమంలో భాగంగా కావచ్చు ఉదా. ప్రతి ఉదయం ఉపాహారం తిన్న తరువాత మీ మందును తీసుకోవడం
 - ii. క్యాలండర్ లేదా మీ అలారంలో రిమైండర్ సెట్ చేసుకోవడం
 - iii. మీ పిల్లలను లేదా మనవళ్ళను మీకు గుర్తుచేయమని అడగడం
- f. **మందుల అవసరాలను ప్రణాళిక చేయడం:** మీకు కావలసినప్పుడు మందులు ఉన్నాయనేది నిర్ధారించడానికి ప్రణాళిక అనేది ఆవశ్యకం. ఉదా. మీ బంధువుల వద్దకు వెళ్ళేట్టుగా ఉంటే, మీరు తగినన్ని మందులను మీతో తీసుకువెళ్తున్నట్టుగా నిర్ధారించుకోండి. మీ మందుల బాక్సులో ఎన్ని మందులు ఉన్నాయో చూసుకోండి, చివరి 10 మందులు ఉన్నప్పుడు, మందుల షాపు నుండి తిరిగి తెచ్చుకోండి.

తరువాతి సమావేశం కొరకు కొన్ని లక్ష్యాల ఏర్పాటును చేద్దాము (లక్ష్య ఏర్పాటు ప్రక్రియ కొరకు పేజీ 41- 48ను చూడండి)

ఆచరణ ప్రణాళికను అభ్యర్థులు వ్రాసేట్టు చూడండి

సమావేశం 2 లక్ష్యం ఏర్పాటు నమూనాలో ప్రతి వ్యక్తి యొక్క లక్ష్యాన్ని రిసోర్స్ మాన్యువల్లో వ్రాయడాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి

సమావేశం 10: సమావేశం 3 - శారీరక కార్యకలాపం

పర్యవలోకనం

అంశాలు

- శారీరక శ్రమ అనగా ఏమిటి?
- నేను ఎంత శారీరక శ్రమను చేయవలసి ఉంటుంది
- శారీరక శ్రమకు గల ఉదాహరణలు ఏమిటి

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- కొన్ని సరళమైన శారీరక చర్యలను శోధించండి మరియు అభ్యాసం చేయండి

10.1 సమావేశం ఆరంభం

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

ఈ కొలమానాలను అన్నింటినీ మీరు హాజరు మరియు బిపి/పాటింట్ 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/పాటింట్ 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.

10.2 లక్ష్యాల సమీక్ష

లక్ష్యాల సమీక్ష, సమస్యల గురించి చర్చించడం మరియు సమస్య 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.
 - a. ప్రతి సభ్యుడిని వారికి అవకాశం వచ్చినప్పుడు అడగండి.
 - b. 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 గ్రూప్ లో 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)

10.3 శారీరక శ్రమ అనగా ఏమిటి?



మా బిపిని నియంత్రించుకోవాలంటే మా జీవనశైలిని మార్చుకోవాలని ఇప్పటికే మాకు తెలియచేయబడింది

- అదనంగా ఉన్న బరువును తగ్గించండి
- కూరగాయలు, ఆకుకూరలు మరియు పళ్ళను తినడం పెంచండి, ఉప్పును తగ్గించండి
- మద్యపాన వినియోగం పరిమితం చేయడం
- ధూమపానం/పొగాకు నమలడం/స్నాఫ్ ఆపివేయడం **మరియు**

➤ రోజు మనం శారీరక శ్రమ గురించి మాట్లాడదాం మరియు చేద్దాం

• వ్యాయామం మరియు పనులు గుండెవేగం మరియు బిపిని మెరుగుపరచవచ్చు

- నడవడం, వేగంగా నడవడం వంటి సులభమైనవి పనులుగా ఉంటాయి
- అతి తీవ్రమైన వ్యాయామ శిక్షణ ఆరంభించడానికి ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్య సంరక్షకుల సలహాకోరండి !!!!!

శారీరకశ్రమ తీవ్రతను ప్రదర్శించడం ప్రతి ఒక్కరూ నిలబడండి!

తీవ్రత	ఉపరితీసుకునే పరీక్ష	వ్యాయామం
తేలికపాటి	మాట్లాడటం మరియు పాటలు పాడటం	
మధ్యస్థమైన	మాట్లాడటం - మరింత కష్టతరం పాడటం సాధ్యపడదు	
తీవ్రమైన	మాట్లాడటం సాధ్యపడదు, ఆయాసం, ఊపిరిని భారంగా తీసుకో	



- 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 నించండి

ప్రయోగము చేద్దాము కాబట్టి మనము మధ్యస్థ మరియు తీవ్రమైన కార్యకలాపానికి మధ్య ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకున్నాడము

ప్రతి ఒక్కరూ నిలబడి మరియు అక్కడికక్కడే నడవడం ప్రారంభించండి

2 నిమిషాల తరువాత వారిని అడగండి మీరు సాధారణంగా మాట్లాడగాలరా? మీరు పాడగాలరా?

వారిని ఆపడానికి వీలు లేదు, వారిని కదిలే ఉంచండి

ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ అక్కడికక్కడే మెత్తగ జాగింగ్ మొదలు చేయడం ప్రారంభించండి, వారూ వారి పాదములని నేలపై నుంచి ఎత్తలి మరియు ఊపిరిని కొంచెం ఎక్కువగా తీసుకోవాడం మొదలు అవుతుంది

2 నిమిషాల తరువాత వారిని అడగండి మీరు సాధారణంగా మాట్లాడగాలరా? మీరు పాడగాలరా?

వారు పని చేస్తున్నట్లయితే వారు మాట్లాడటానికి వీలు అవుతుంది కాని ఎక్కువమంది పాడడం చేయలేరు

వారిని ఆపడానికి వీలు లేదు, వారిని కదిలే ఉంచండి

ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ అక్కడికక్కడే మరింత తీవ్రంగా జాగింగ్ మొదలు చేయడం ప్రారంభించండి, వారి మోకాలు అధికంగా ముందుకి మరియు మడమలు అధికంగా వెనుకకి ఎత్తడం ద్వారా, వారు ఊపిరిని చాలా ఎక్కువగా తీసుకోవాడం మొదలే ఉండాలి

2 నిమిషాల తరువాత వారిని అడగండి మీరు సాధారణంగా మాట్లాడగాలరా? మీరు పాడగాలరా?

ఎక్కువగా మాట్లాడడం లేదా పాడడం చేయలేరు

ఇప్పుడు మధ్యస్థ కార్యకలాపానికి (మాట్లాడటానికి వీలు అవుతుంది కాని పాడడం చేయలేరు) మరియు తీవ్రమైన కార్యకలాపం సమయంలో మాట్లాడడం లేదా పాడడం చేయలేరు తేడాలను వివరించండి

నేను ఎంత కష్టపడి పనిచేయాలి?		
తీవ్రత (ఎంత కష్టం)	వ్యవధి (ఎంతకాలం)	తరచుదనం (ఎంత తరచుగా)
మధ్యస్థమైన 		
తీవ్రమైన 		
కండ్రాలను బలోపేతం చేయటం 		

- 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

- ఆధునిక సూచించే
 - మన గుండె వేగంగా కొట్టుకునేటట్టు చేయండి మరియు కాస్త బరువుగా గాలి పీల్చండి, కానీ ఇంకనూ సాధారణంగా మాట్లాడగలుగుతారు
 - 30 నిమిషాలు ప్రతిరోజు వేగంగా నడవండి, శుభ్రం చేయండి, మెట్లను ఎక్కండి, <10 కి.గ్రా. తేలికపాటి బరువులను ఎత్తండి, తోటపని చేయండి
- తీవ్రంగా శ్రమించి
 - వేగంగా మరియు బరువుగా ఊపిరి పీల్చుకోవడం, కేవలం కొన్ని పదాలను మాత్రమే మాట్లాడగలరు, పాడటం - సాధ్యపడదు
 - 10 - 15 నిమిషాలు ప్రతిరోజు పరిగెత్తడం, స్క్విప్పింగ్, బరువుగా ఉన్న వాటిని మోయడం >10 కి.గ్రా., వేగంగా డాన్స్ చేయండి.

ప్రతిరోజు చురుకుగా ఉండండి



- ప్రతిరోజు 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

మధ్యస్థమైన వ్యాయామం



- ఒక మోస్తరు మరియు తీవ్రమైన కార్యకలాపాల యొక్క కొన్ని ఉదాహరణలను క్రింది ఫ్లీప్ కార్డులు మనకు అందించవచ్చు.
- నడవడం, ఫిట్నెస్ క్లాస్, యోగా, డాన్స్, స్టెప్ అప్స్, హూలా హూప్
- **మీరు ఇతరుల గురించి ఆలోచించగలరా?**
- మధ్యస్థమైన కార్యకలాపం ఊపిరి భారంగా తీసుకోవడాన్ని కలిగిస్తుందని గుర్తుంచుకోండి, కానీ మీరు ఇంకనూ కాస్త మాట్లాడగలరు

తీవ్రమైన వ్యాయామం



- తీవ్రమైన కార్యకలాపంలో మీరు కేవలం చిన్న మాటలను మాత్రమే మాట్లాడగలరు, మీరు ఊపిరిని చాలా భారంగా తీసుకుంటారు మరియు మీ గుండె చాలా వేగవంతంగా కొట్టుకుంటుంది
- సైక్లింగ్, జాగింగ్, ఆట ఆడటం, ఏరోబిక్స్ క్లాస్, స్కిప్పింగ్

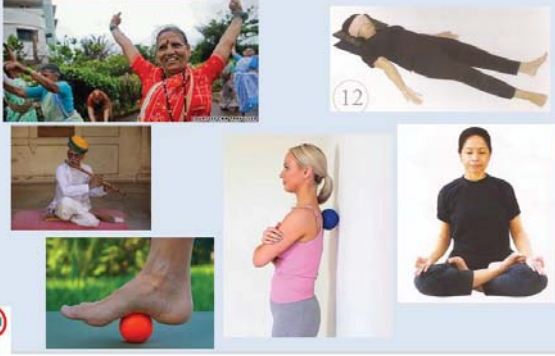
కండరాలను బలోపేతం చేయటం



- మనకు వయసు మళ్ళుతున్నప్పుడు మన కండరాలు మరియు మన శక్తి పెరగడం చాలా ముఖ్యం,
- కండరాలను బలోపేతం చేసే సరళమైన వ్యాయామాలను కూర్చోని లేదా కిందపడుకొని చేయవచ్చు
 - బియ్యం లేదా పిండి యొక్క 500 గ్రా. లేదా 1 కి.గ్రా. సంచులను పట్టుకోవడం ద్వారా మీ తలపైకి చేతులను ఎత్తండి

- ప్రెస్ అప్స్ (మన మోకాళ్ళ మీద దీనిని చేయవచ్చు మరియు దీనివల్ల మన భుజాలు మరియు ఎగువ చేతులు పటిష్టం అవుతాయి)
- గోడను తన్నిపెట్టడం లేదా వేరేవారితో కలిసి చేసే సాగతీతల వంటి శక్తిని ఇచ్చే వ్యాయామం

ప్రశాంతంగా/ విశ్రాంతిగా ఉండండి



- 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, మద్దన మరియు నవ్వుడం వంటివి శరీరం ఒత్తిడిని దూరం చేయకోవడానికి సహాయపడవచ్చు
 - యోగా
 - ధ్యానం
 - నిదానంగా ఊపిరిని పీల్చుకోండి
 - గట్టిగా నవ్వుడం
 - ఉద్రిక్తతను దూరంగా పోగొట్టుకోండి
 - విశ్రాంతిని అందించే మ్యూజిక్ వినండి



శారీరకమైన శ్రమను చేయండి

- **ఇప్పుడు మనం కొంత శారీరక శ్రమను చేద్దాం**

కొన్నింటిని ప్రయత్నిద్దాం



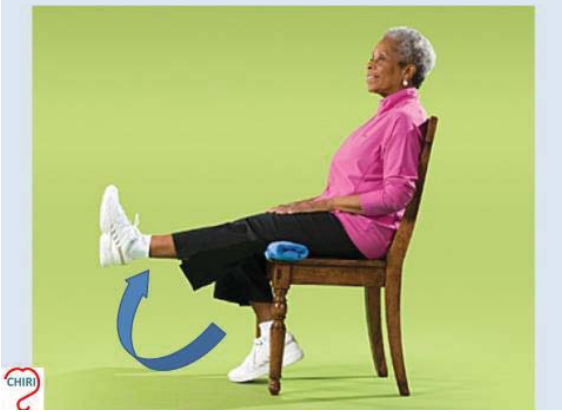
- మీరు కూర్చున్నప్పుడు కూడా చేయగలిగిన కొన్ని చర్యలను చూపే ఇంటికి తీసుకువెళ్ళగలిగే కాగితంను కలిగి ఉంటారు, కొన్నింటిని ప్రయత్నిద్దాం
- **ఈ పత్రంలో కేవలం మొదటి వరుసలోని వ్యాయామాలతో ఆరంభించండి, కర్త తమతో పాటు ఇంటికి తీసుకువెళ్ళడానికి దీని నకలును అందిస్తారు**



స్వల్ప విరామాలతో చేసే వాల్ పుషప్స్ చాలా మంచి
యోగంగా ఉండవచ్చు. టివి ప్రకటనల విరామాలలో
ని మీరు చేయడానికి ప్రయత్నించండి

కొన్నింటిని ప్రయత్నిద్దాం

1. మీ కాళ్ళను దూరంగా ఉంచి గోడ నుండి కాస్త
దూరంగా నిలబడండి
2. మీ భుజం ఎత్తులో అరచేతులను గోడకి ఆనించి
మీదకు వంగండి.
3. నిదానంగా గాలిని పీల్చండి, మీ మోచేతులను ఆనిస్తున్నప్పుడు మీ ఎగువ శరీరాన్ని నిదానంగా కదల్చండి
మరియు నిలిపి ఉంచండి. నేల మీద మీ పాదాన్ని ఆనించి ఉంచండి.
4. 1 సెకను పాటు నిలిపి ఉంచండి.
5. నిదానంగా గాలిని వదలండి మరియు మీ చేతులు నిటారుగా అయ్యేవరకు మిమ్మల్ని మీరు వెనక్కు
తోసుకోండి.
6. దీనిని 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.
7. విశ్రాంతి తీసుకుని; తిరిగి 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.



కాళ్ళను నిటారుగా చేయడం

ఈ వ్యాయామం మీ తొడలను బలోపేతం చేస్తుంది
మరియు మోకాలు యొక్క కీళ్ళవాతం లక్షణాలను
తగ్గించవచ్చు.

1. కుర్చీకి వీపును ఆనిస్తే స్థిరంగా ఉన్న కుర్చీలో
కూర్చోండి. కాల్చేళ్ళ కింద భాగం మరియు
కాల్చేళ్ళు మాత్రమే నేలమీద ఉంచాలి.
2. ఒక టవలును కుర్చీ అంచున తొడల కింద మీకు సహాయాన్ని అందించడం కోసం ఉంచండి. నిదానంగా
గాలిని పీల్చండి.
3. గాలిని వదలండి మరియు ఒక కాల్చిని మీ ముందుకు ఎంత నిటారుగా వీలైతే అంతవరకు చాపండి, కానీ
మీ మోకాల్చిని లాక్ చేయండి.
4. కాల్చేళ్ళు పైకి చూసేట్టుగా పెట్టి పాదాన్ని కదల్చండి. 1 సెకను కొరకు అలానే పట్టి ఉంచండి.
5. మీ కాల్చిని వెనక్కి నిదానంగా పెడుతున్నప్పుడు గాలిని లోపలికి పీల్చండి.
6. దీనిని 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.
7. వేరే కాల్చితో 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.
8. ప్రతి కాల్చితో 10-15 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

9. మీరు బలోపేతం అవుతున్న కొద్దీ మీ చీలమండలాల మీద బరువును పెంచండి

సాగదీయండి మరియు విశ్రాంతి



సాగతీతలు మరియు విశ్రాంతి

- ఇవాళ వీటిని మనం ఇక్కడ ప్రయత్నించం
- మీరు కొంత వ్యాయమంను చేసిన తరువాత ఎల్లప్పుడూ సాగదీయండి మరియు కూల్ డౌన్ అవ్వండి,
- మీ కాళ్ళను చాపండి
- మీ తుంటి వద్ద నుండి మీ పక్క వైపులకు తిరగండి

- దీర్ఘశ్వాసలను తీసుకోండి మరియు మీ మనస్సుకు ప్రశాంతతను ఇవ్వండి
- మీరు పడుకునే ముందు కొంత విశ్రాంతి మరియు సాగతీత కొరకు 15 నిమిషాల పాటు వెచ్చించడం ఈ సాయంత్రం లక్ష్యంగా ఉంది,
- నేల లేదా మంచం మీద పడుకోండి మరియు మీ పాదాలను నేరుగా నేల మీద ఆన్వండి, మీ తుంటిని ఒక వైపు నుండి మరో వైపుకు తిప్పండి
- గాలిని లోతుగా పీల్చండి, తద్వారా మీ ఊపిరితిత్తులు నిండి మీ పొట్ట చిన్నదిగా అయినట్లు మీరు భావించవచ్చు, గాలిని పూర్తిగా బయటికి వదలండి, మీ ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా ఖాళీ చేసుకోండి

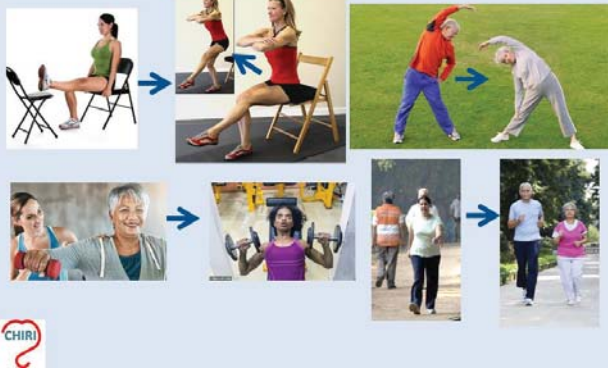
ఒక్క రాత్రిలో ధారుడ్యం



- 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
 - ధారుడ్యం పెంచుకోండి

- విజయాన్ని పొందండి
 - పునరావృతం - అలవాటుగా చేసుకోవడం కోసం
 - సంకల్పం - మీతో మీకు మరియు ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం జీవించడానికి
 - విజ్ఞానం - మీరు ఆరోగ్యంను మరియు శ్రేయస్సును కలిగి ఉంటారు

ఎలా కొనసాగించాలి



- మీ వ్యాయామాలను చేసేటప్పుడు మీరు మరింత తేలికగా మాట్లాడగలిగినప్పుడు మరియు వ్యాయామం చేయగలిగితే, వీటిని మీరు చేయగలరు
 - మరింత బరువును జతచేయడం
 - ఇంకాస్త వేగంగా నడవడం
 - ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయండి (అదే సమయంలో బరువు మరియు వేగాన్ని పెంచుతూ)

- మెరుగుదల కొరకు సవాలు/పరీక్ష

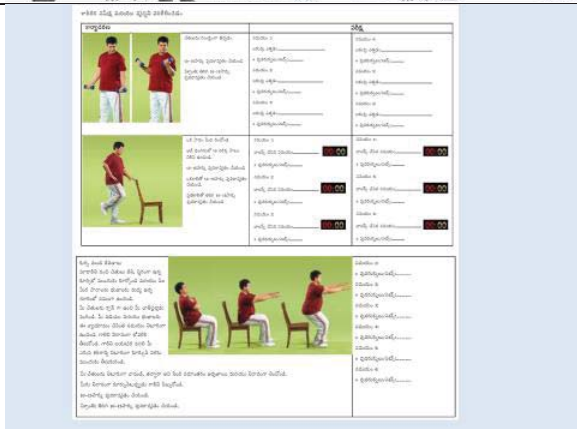
- మీ శరీరం మరింత కష్టపడేట్టు చేయండి, ఇంకొంత సాగదీయండి
- అదే దూరాన్ని నడవండి, కానీ తక్కువ సమయంలో పూర్తిచేయండి
- ఏటవాలుగా ఉన్న ఎత్తును నడవండి
- వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు బాగా బరువుగా ఉన్న దానిని మోయండి



ఇంటిలో చేయగలిగిన కొన్ని వ్యాయామాలు, మీరు ఇంటికి తీసుకువెళ్ళగలిగిన పత్రాలను చూడండి

ఈ చర్యలను ఇంటి వద్ద చేయవచ్చు.

కార్యక్రమాల యొక్క మొత్తం రెండు పేజీలను పూర్తిచేయడానికి మీకు దాదాపు 30 నిమిషాల సమయం పడుతుంది



- 6 వారాల వ్యవధిలో మీ పెరిగిన ధారుడ్యం మరియు శక్తి పరీక్షకు గల కొన్ని విధానాలను ఇంటికి తీసుకెళ్ళగలిగిన ఈ పత్రం తెలుపుతుంది, మిమ్మల్ని మీరు ప్రతివారం పరీక్షించుకోండి మరియు మీరు శక్తివంతంగా మరియు బలోపేతంగా అవుతున్నారో లేదో చూడడానికి మీరు చేసినవాటి సంఖ్య మరియు ఎన్నిసార్లు చేశారనేది వ్రాయండి.

10.4 చర్చ మరియు లక్ష్యం ఏర్పాటు

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

చర్చను జరపడానికి అంశాల కోసం సూచనలు

సురక్షిత:

- కండరాలను-బలోపేతం చేయడానికి గల వ్యాయామాల తరువాత, కనీసం మొదట్లో కొద్దిరోజుల పాటు కండరాలలో నొప్పి మరియు స్వల్పమైన అలసట ఉంటుంది. కొన్ని వారాల పాటు ఈ వ్యాయామాలను చేసిన తరువాత, మీ వ్యాయామం తరువాత మీరు ఈ నొప్పిని అనుభవించకపోవచ్చు.
- గాయాన్ని నిరోధించడానికి, మీరు బరువుల కుదుపుకు లేదా ఒత్తిడికి గురికావద్దు. మృదువైన, స్థిరమైన కదలికలను చేయండి.
- కొన్ని వ్యాయామాల కోసం, మీరు చేతులను మారుస్తూ ఉండవలసి ఉంటుంది మరియు మీ రెండు చేతులను ఒకేసారి ఉపయోగిస్తూ వ్యాయామాన్ని చేయండి.
- మీరు ఎత్తినప్పుడు లేదా తోసినప్పుడు గాలిని వదలండి, మరియు మీరు విశ్రాంతిని పొందినప్పుడు గాలిని లోపలికి పీల్చుకోండి.
- బలోపేత వ్యాయామాల సమయంలో మీ ఊపిరిని నిలిపి ఉంచుకోకండి. కష్టపడుతున్న సమయంలో మీ శ్వాసను నిలిపి ఉంచడం వలన రక్తపోటులో మార్పులను కలిగించవచ్చు. మీ ముక్కు ద్వారా నిదానంగా గాలిని లోపలికి పీల్చండి మరియు మీ నోటి ద్వారా గాలిని నిదానంగా బయటికి వదలండి.

వ్యాయామాన్ని పునరావృతం చేయడం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటి?

- కదలికలను పునరావృతం చేయడానికి కుర్చీ లేదా నేలమీద వ్యాయామాలను చేయడం ఇది ముఖ్యం, కండరాన్ని బలోపేతం చేయడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. 1-10 సార్లు పునరావృతం చేసినప్పుడు ఎక్కువగా శక్తి మరియు బలం అన్వయింపులు బాగా జరుగుతాయి.

మనం బలాన్ని ఎందుకు పెంపొందించుకోవాలి?

- ఎముక నష్టాన్ని తగ్గించడానికి మరియు కండర పరిమాణం మెరుగుకావడానికి బరువును-మోసే వ్యాయామం ప్రధానమైనది, మరియు మీ వ్యాయామ నియమావళిలో అధిక బరువులు ఉండాలి. “బరువుగా” ఉండడం కూడా తగినవిధంగా ఉండాలి. మీ వయసు, లింగం, మరియు సాధారణ ఆరోగ్యం ఆధారంగా మీ బరువుల ఎంపిక మారుతుంది.
- బరువులుగా ఉపయోగించడానికి వాడే సామాను
 - బియ్యం/పిండి/బీన్స్ ను గట్టిగా కట్టిన సంచి.

- నీళ్ళు లేదా మట్టితో నింపబడిన చిన్న క్యానులు/సీసాలు
- 1 లీటరు నీళ్ళు సుమారుగా 1 కి.గ్రా. ఉంటాయి

నాకు ఎంత శారీరక శ్రమ అవసరం అవుతుంది?

- వారంలో ఎక్కువ రోజులు లేదా అన్ని రోజులు కనీసం 30 నిమిషాలు ఒక మోస్తరు -తీవ్రతను కలిగి ఉన్న కష్టతరమైన వ్యాయామాన్ని మీ లక్ష్యం సాధించడం కోసం చేయండి.
- ప్రతిరోజు ఉత్తమమైనది, కానీ ఏదీ చేయకుండా ఉండటం కంటే ఏదైనా చేయడం మంచిది.
- నాలుగు రకాల వ్యాయామాలను చేయడానికి ప్రయత్నించండి — ఒత్తిడిని తట్టుకునే శక్తితో కూడినవి, సంతోషనమైనవి, కీళ్ళను కదిలించేవి, మరియు బలాన్ని అందించేవి.
- ప్రతి విభాగం 30 నిమిషాలు ఉండే విధంగా వారంలో 2 లేదా ఎక్కువ రోజులు మీ అతిపెద్ద కండర సమూహాల అన్నింటిలో బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలను చేయడానికి ప్రయత్నించండి, కానీ అదే కండర సమూహం యొక్క వ్యాయామాలను రెండు రోజులు వరుసగా చేయవద్దు.

ఇంకొంచెం కష్టతరమైన వాటిని మీరు చేయగలరు (మిమ్మల్ని పరీక్షించుకునే విధానాలు)

మీరు వ్యాయామాన్ని క్రమబద్ధంగా చేస్తూ ఉంటే, మీ కార్యక్రమాలను మీరు మరింత ఎక్కువగా చేయగలరనేది మీరు త్వరలోనే చెప్పగలరు. ఉదాహరణకు, మీరు ఒక బరువును తేలికగా 10 సార్ల కన్నా ఎక్కువ ఎత్తగలిగితే, మీ బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలలో మరింత బరువును పెంచే సమయం వచ్చింది. మీ కార్యాచరణ చర్య ఇక ఏ మాత్రం సవాలుగా లేదని మీరు భావిస్తే, మీరు మరి కాసేపు వ్యాయామం చేయవలసి ఉంటుంది లేదా దానిని మరికొంత కష్టతరం అనగా ఎత్తైన ప్రదేశాలలో నడవడం వంటివి చేయవలసి ఉంటుంది.

- **సంతోషనం.** ఏ సహకారం లేకుండా ఎంతసేపు వీలైతే అంతసేపు ఒకపాదం మీద నించున్నప్పుడు మీరే సమయాన్ని చూసుకోండి. మీరు సంతోషనాన్ని కోల్పోయే అవకాశం ఉన్నందున, ఏదైనా స్థిరమైన దానిని పట్టుకోవడానికి దాని సమీపంలో నించండి. మీ స్కోరును నమోదుచేయండి. వేరే పాదం మీద నించని ఉన్నప్పుడు పరీక్షను తిరిగి చేయాలి. 1 నెలలో మిమ్మల్ని తిరిగి పరీక్షించుకోండి. ఒక కాలిమీద నించునే సమయం పెరగాలి.
- **దిగువ-శరీరం యొక్క శక్తి.** 2 నిమిషాలలో మీరు సురక్షితంగా కుర్చీ నుండి లేవడానికి లెక్కపెట్టండి. మీరు ఇప్పుడే వ్యాయామాన్ని చేయడాన్ని ఆరంభించి ఉంటే 2 నిమిషాలు అయ్యే ముందు మీరు ఆపి విశ్రాంతి తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అది పర్వాలేదు; ఈ ఆరంభ సమయం తరువాత మీ పురోగతిని మీరు కొలమానం చేయగలరు. పరీక్షను 1 నెల తరువాత తిరిగి చేయండి. మీరు చేయగలిగిన కుర్చీలోంచి లేచి నించునే సంఖ్యను పెంచాల్సి ఉంటుంది.
- **ఎగువ-శరీరం బలం.** 2 నిమిషాలలో మీరు సురక్షితంగా ఎన్నిసార్లు చేతులను తిప్పగలరనేది లెక్కించండి. మీరు ఇప్పుడే వ్యాయామాన్ని చేయడాన్ని ఆరంభిస్తూ ఉంటే, 2 నిమిషాలు అయిన తరువాత మీరు ఆపి విశ్రాంతి తీసుకొని చేయవలసి ఉంటుంది. అది పర్వాలేదు; మీ పురోగతిని చూడడానికి అది ఇంకనూ మీకు

గొప్ప ఆరంభాన్ని ఇస్తుంది. పరీక్షను 1 నెల తరువాత తిరిగి చేయండి. చేతులను గుండ్రంగా తిప్పి సంఖ్యను మీరు పెంచాల్సి ఉంటుంది.

- **సహనము** . స్థిరమైన అవధిని ఎంచుకోండి — మీ ఇంటి నుండి మూల వరకు, మీ స్థానిక హైస్కూల్ గ్రౌండ్ల చుట్టూ ఒకసారి తిరిగిన దూరం, లేదా ఊరిలో ఒక చివర నుండి వేరే చివర వరకు ఉన్న మీకు సౌకర్యంగా ఉన్న దూరాన్ని ఎంచుకోండి. ఆ దూరాన్ని నడవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది. ఈ పరీక్షను ప్రతినెల లేదా తదనగుణంగా చేయండి. మీ అనుభవం పెరుగుతున్న కొద్దీ, దీనికి మరింత తక్కువ సమయం పట్టవచ్చు.

తరువాతి సమావేశానికి ఇప్పుడు కొన్ని లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేద్దాము.

ఆచరణ ప్రణాళికను అభ్యర్థులు వ్రాసేట్టు చూడండి

రిసోర్స్ మాన్యువల్ యొక్క మీటింగ్ పీట్ పేజీ 36లో ప్రతి వ్యక్తి లక్ష్యాన్ని వ్రాయడాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి.

సమావేశం 11: కొలమానం అభ్యాసం

పర్యావలోకనం

అంశాలు

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

ఉద్దేశ్యాలు

ఈ సమావేశం యొక్క చివరికి మీరు తెలుసుకుంటారు:

- అభ్యర్థుల రక్తపోటును కొలవడం గురించి మరింత ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండటం
- అభ్యర్థుల బరువును చూడటం గురించి మరింత ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉండటం

11.1 రక్తపోటు, గుండె వేగం మరియు బరువు సేకరింపుకోసం శిక్షణ

శిక్షణా సూచనలు మరియు సమీక్ష కోసం పేజీలు 24 - 28 వరకు చూడండి