



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

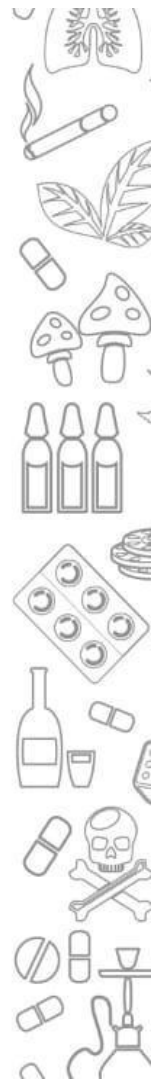


NATIONAL SERVICE SCHEME

DRUG ADDICTION PREVENTION PROGRAM

26th May, 2022

**Don Bosco Polytechnic college,
Basinbridge**



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

Drug Addiction Program

- The chief guest Ms. Adline Andrews, specialized in Medical & Psychiatric social work, Programme Consultant, Redemptive Recovery Care, De-addiction cum Rehabilitation Center, Chennai, delivered a lecture on Drug Addiction Hazards and Prevention.
 - 33 volunteers from NSS unit I participated in the event.
 - 200 college students were beneficiaries
-



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai



Mime show on Drug Abuse and its hazards –performance by Students from Don Bosco Polytechnic College



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

Guest lecture on Drug abuse and hazards



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

Social media release

<https://www.facebook.com/photo?fbid=131848316162171&set=pcb.131852002828469>

SRIHER – BRIDGES NEWS LETTER



NSS Unit 1 organized, 'Drug Addiction Prevention Programme' in Don Bosco Polytechnic College, Chennai on 26th May. The students performed a mime show on drug abuse and its hazards. The chief guest, Ms. Adline Andrews, Programme Consultant, Redemptive Recovery Care, De-addiction cum Rehabilitation Center, Chennai delivered a lecture on drug addiction hazards and prevention. 33 volunteers from NSS unit I participated. 200 college students benefitted.



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai



NATIONAL SERVICE SCHEME

INTERNATIONAL DAY OF YOGA - CELEBRATIONS

YOGA TRAINING FOR NSS VOLUNTEERS



8th June, 2022

**University Side Auditorium,
SRIHER (DU)**



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

Yoga training organized with support from Yoga club, SRIHER



Volunteers performing yoga



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai



Nearly 30 NSS Volunteers participated in the yoga training



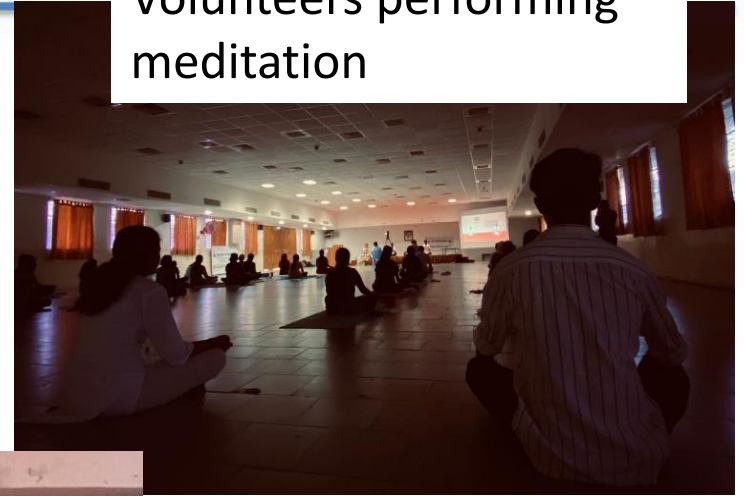
SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai



Volunteers performing meditation



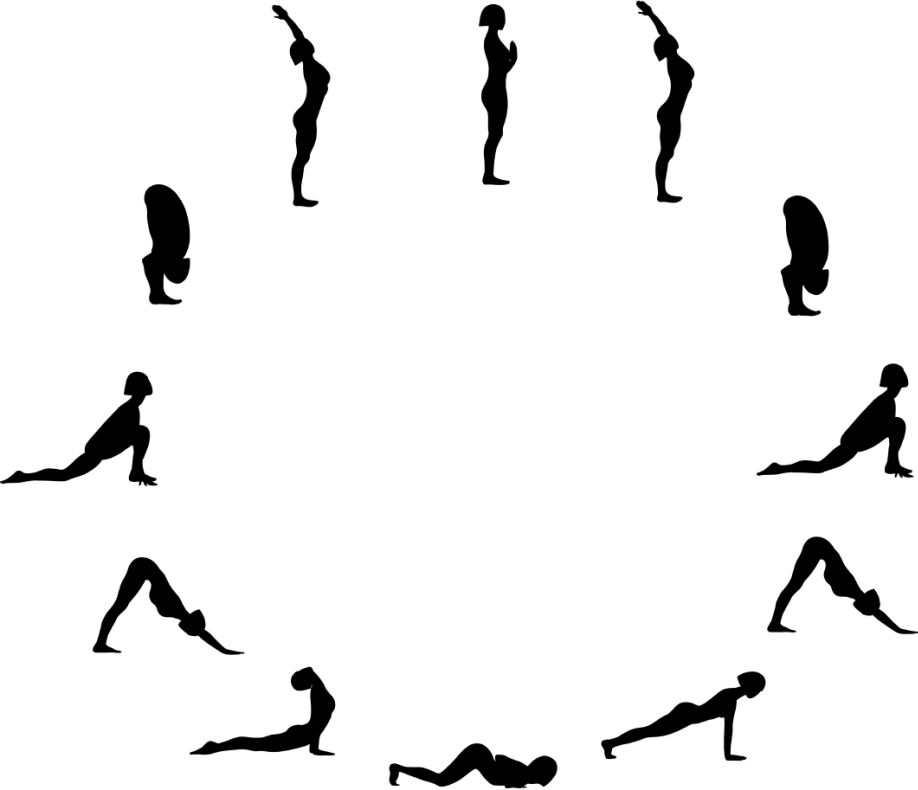
SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

SURYA NAMASKAR

சூரிய நமஸ்காரம்



VAJRĀSANA
வஜ்ராஜனம்



USTRĀSANA
உஸ்த்ராசனம்



NAVĀSANA
நவசனம்



ŚALABHĀSANA
சலபாசனம்



BHUJĀṅGĀSANA
புஜங்காசனம்



DANḌĀSANA
தாடாசனம்



VRIKSHĀSANA
விருக்ஷாசனம்



PĀDA-HASTĀSANA
பாதஹஸ்தாசனம்



TRIKONĀSANA
திரிகோணாசனம்



ŚĀŚAKĀSANA
சசகாசனம்



SETUBANDHĀSANA
சேதுபந்தீசனம்



ŚAVĀSANA
சவாசனம்



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

Yoga pamphlets distributed



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai



NATIONAL SERVICE SCHEME

INTERNATIONAL DAY OF YOGA - CELEBRATIONS



**YOGA TRAINING FOR
DIABETIC /
HYPERTENSIVE PATIENTS**

17th June, 2022

**Rural Health and Training Centre,
Vayalanallur**



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

Yoga training for Diabetic and Hypertensive patients

- Diabetic patients were created awareness on symptoms and complications of diabetes, hypoglycemia, importance of drug compliance and necessary lifestyle modifications.
- 42 NSS volunteers from Unit 2 and 3 participated.
- 15 SRIHER yoga club volunteers were also a part of it.



SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai



- One to one health awareness for nearly 40 diabetic/ hypertensive patients
- Health education pamphlets distributed to them


















SRI RAMACHANDRA

INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

<p>Pada hasta asana</p>  <p>பாத ஹஸ்தா ஆசனம்</p>	<p>Salabha asana</p>  <p>சலபாசன</p>	<p>Yoga mudhra</p>  <p>யோகா முத்ரா</p>	<p>VIRABHADRASANA விரபத்ராசனம்</p> 	<p>TADASANA தாடாசனம்</p> 	<p>PASCHIMOTHA ASANA பஸ்சிமோத்தானாசனம்</p> 
<p>Brahmari pranayama</p>  <p>பிரம்மரி பிராணாயாமம்</p>	<p>Pavana mukta asana</p>  <p>பவன முக்தா ஆசனம்</p>	<p>Balasana</p>  <p>பாலாசனம்</p>	<p>VIKSHASANA விருக்ஷாசனம்</p> 	<p>TRIKONASANA த்ரிகோனாசனம்</p> 	<p>MARJARIASANA மர்ஜரியாசனம்</p> 
<p>Supta Matsyendrasana</p>  <p>சுப்தா மத்ஸ்யேந்திராசனம்</p>	<p>Vajrasana</p>  <p>வஜ்ராசனம்</p>	<p>Nadi shodhan Pranayama</p>  <p>நாடி ஷோடன் பிராணாயாமம்</p>	<p>SVAN ASANA ஸ்வானாசனம்</p> 	<p>SAV ASANA சவாசனா</p> 	<p>NADI SHUDDI நாடி சுத்தி</p> 

Diet- control notes

- Guava is ideal for treating blood pressure
- Avoid oily foods
- Dried and powdered curry leaves to be taken with daily foods
- Take more fresh vegetables
- Daily walks are helpful.

Health education materials distributed

நீரிழிவு நோய்

சர்க்கரை நோய் சாபம் அல்ல

நீரிழிவு நோய் (சர்க்கரை நோய்) என்றால் என்ன? அதற்கு ஏன் இவ்வளவு முக்கியத்துவம் தருகிறோம்?

சர்க்கரை நோய் என்பது வாழ்க்கை முறை மாற்றதால் வரக்கூடிய ஒரு நோய். இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் சென்றால், அந்த நபருக்கு சர்க்கரை நோய் உள்ளது என்று கூறுவோம்.

சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான காரணங்கள் நாம் அறிந்ததே:

- அதிக உடல் பருமன்.
- ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்கங்கள்.
- உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கை முறை.
- நடுத்தர மற்றும் முதிர்ந்த வயது.
- குடும்ப உறுப்பினர்களில் சர்க்கரை நோய்.

சர்க்கரை நோயின் பொதுவான அறிகுறிகளை இப்போது காண்போம்:

- > அதிக முறை சிறுநீர் கழித்தல்.
- > அளவுக்கு அதிகமான தாகம்.
- > அளவுக்கு அதிகமான பசி.
- > எடை குறைதல்.
- > சோர்வு.
- > மெதுவாக ஆறும் காயம்.

குணப்படுத்துவது சாத்தியமே

சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடில் ஏற்படும் உடல்நல பாதிப்புகள் :

- இதயம் - மாரடைப்பு, இதயத்தில் இருந்து குறைந்த இரத்த வெளியோட்டம்.
- சிறுநீரகம் செயலிழத்தல்.
- நரம்பு மண்டலம் - மரத்துபோதல், உணர்ச்சி இல்லாமை, விறைப்பு செயலின்மை, பக்கவாதம்.
- கண் பார்வை இழப்பு.
- நரம்பு பாதிப்பு மற்றும் இரத்த ஓட்டம் குறைவதால் ஆறாத புண் - விரல் அல்லது கால் இழக்கும் நிலை.

கவனிப்பு வழிமுறைகள்

1. உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை பரிசோதித்தல் இரத்தத்தில் சர்க்கரை இருக்க வேண்டிய அளவு

பரிசோதனை நேரம்	இரத்த சர்க்கரை அளவு
காலை உணவுக்கு முன்பு	125mg/dl அளவுக்குள்
உணவுக்கு பின்பு (2 மணி நேரம் கழித்து)	180mg/dl அளவுக்குள்

2. போதுமான உணவு கட்டுப்பாடு

சப்பாத்தி, தானியங்கள், நார் சத்து உள்ள உணவுகள் (6-11 அளவுகள்)

காய் மற்றும் சர்க்கரை அளவு கம்மியாக உள்ள பழங்கள் (3-5 வேளை)

பால், தயிர் (2-4 வேளை), ஒரு நாளைக்கு 4-6 அவுன்ஸுகள் பல வேளையாக பிரித்து

எண்ணெய், கொழுப்பு, இனிப்பு (ஒரு வாரத்துக்கு 1-2 வேளை)

3. வயதுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி

- வழக்கமான உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். தினமும் குறைந்தது 30-45 நிமிடங்கள் நடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- வெளியே செல்ல முடியாத நபர்கள், தங்கள் வீட்டுக்குள் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.

4. பாதபராமரிப்பு

- காலணி இல்லாமல் வெளியில் செல்லக்கூடாது.
- தினம் பாதங்களை வெந்நீரில் நன்கு தேய்த்து கழுவுவேண்டும்.
- காலில் சிறு காயம் ஏற்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரை உடனடியாக அணுகவேண்டும்.

5. மருந்து மற்றும் இன்கலின் ஊசி

சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை தடுக்க மருந்துகளை ஒரு வேளைகூட தவறாமல் எடுக்க வேண்டும். வெளியூர் சென்றாலும் மருந்துகளை தவறாமல் எடுக்க வேண்டும். மருத்துவர் அனுமதி இன்றி மருந்துகளின் அளவை மாற்ற கூடாது.

இரத்த சர்க்கரை மிக அதிகமாக இருந்தால், இன்கலின் ஊசி தேவைப்படலாம். இது உயிர் காக்கும் மருந்து. ஆகவே தினமும் தகுந்த அளவு ஊசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயினால் வரும் விளைவுகளைத் தடுப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

3 மாதத்துக்கு ஒரு முறை

- ✓ சர்க்கரை அளவு பரிசோதித்தல்
- ✓ இரத்த அழுத்தம் அளவு பரிசோதித்தல்

ஒரு வருடத்துக்கு ஒரு முறை

- ✓ சிறுநீரில் புரதம் பரிசோதித்தல் வேண்டும்.
- ✓ கண் பரிசோதனை.
- ✓ காலில் இரத்த ஓட்டம் பரிசோதித்தல்.

குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவின் அறிகுறிகள்:

- > உடல் நடுக்கம் / கை நடுக்கம்
- > உடற்சோர்வு
- > படபடப்பு
- > அதிக வியர்வை/ அதிக பசி
- > தலை சுற்றல்
- > கண் இருட்டுதல்

இந்த அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உடனடியாக உணவை உண்ணவேண்டும் அல்லது பழச்சாறு பருகவேண்டும்.

இரத்த சர்க்கரை அளவை பரிசோதிக்கவும்.

இந்த அறிகுறிகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டால், மருத்துவரை அணுகவும்.

வெளியில் செல்லும் பொழுது சாக்கலேட், பிஸ்கட் அல்லது உணவை எடுத்து செல்லவும்.



SRI RAMACHANDRA
INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION AND RESEARCH

(Category - I Deemed to be University) Porur, Chennai

Health education materials distributed