



Government of India
Ministry of Chemicals & Fertilizers
Department of Pharmaceuticals

Jan Aushadhi VARTA



EDITION 34

9th May, 2025

NEWSLETTER

PM Modi praises PMBJP in Bihar & Tamil Nadu

In a public gathering in Tamil Nadu on 6th April, 2025, the Honourable Prime Minister Shri Narendra Modi emphasized the benefits of the health schemes like The Ayushman Bharat



and Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana. Under the Ayushman Bharat Scheme, more than 1 crore treatments have been provided in Tamil Nadu, resulting in savings of Rs. 8,000 crore for families across the state. This initiative has effectively put more money in their pockets.

Additionally, there are over 1,400 Jan Aushadhi Kendras in Tamil Nadu. These centers offer medicines at an 80% discount, saving the people of Tamil Nadu an estimated Rs. 700 crore.



In another event for the celebration of the Panchayati Raj Day on 24th April, 2025 at Madhubani, Bihar, Honourable Prime Minister Shri Narendra Modi complimented the Jan Aushadhi Kendras for serving as a relief for the poor and the middle class, where the medicines are affordable at an 80% discount. More than 800 Jan Aushadhi Kendras have been set up in Bihar is a respite for many in need.



Total No. of Kendras
15808
(till 30.04.2025)



Total Sales crossed
Rs. 84.91 Crore
FY 2025-26
(till 30.04.2025)



Estimated Savings Approx
of **Rs. 340 Crore** to
Citizens FY 2025-26
(till 30.04.2025)

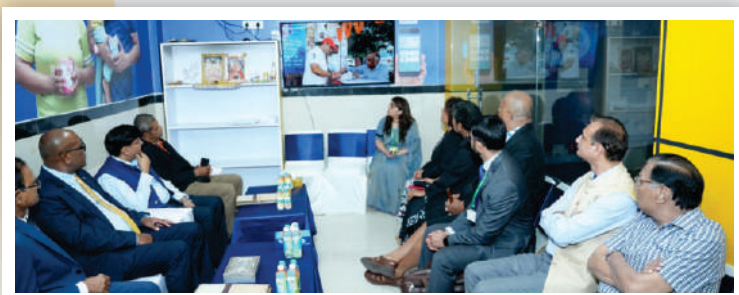


Sales of
April 2025
is **84.91 Crore**

HIGHLIGHTS

April 07th, 2025

Nourishing **Health ties internationally** *between* **India & Fiji**



Hon'ble Health Minister of Fiji, H.E. Dr. Ratu Atonio Rabici Lalabalavu visited Jan Aushadhi Kendra at AIIMS, New Delhi, on 7th April 2025 to explore India's high-quality and cost-effective medicines, which augment public healthcare and enhance well-being. This visit highlights India's commitment & sharing its innovative policy, like Janaushadhi, which provides quality generic medicines at an affordable rate, the recognition of the Indian Pharmacopoeia, particularly discussing the possibility of probable replication of the Janaushadhi model in Fiji.

HIGHLIGHTS

 April 09th, 2025

Visit of the **Jamaican Health Minister at** **Jan Aushadhi Kendra at AIIMS New Delhi**



H.E. Dr. Christopher Tufton, Hon'ble Minister of Health and Wellness, Jamaica, with his delegation, visited Jan Aushadhi Kendra at AIIMS, New Delhi on 9th April 2025. The Honorable Minister praised the Janaushadhi scheme and took special interest in knowing that 60-70% of medicines in Jamaica are sourced from India, and deeply appreciated their kind words about our COVID support. They further discussed the MoU on healthcare cooperation, focusing on specialised training, recognition of the Indian Pharmacopoeia, and replication of the model in his country.

HIGHLIGHTS

PMBJP *at* Events *in* April 2025



Bapu Sabhagar , Patna, Bihar



SK, ICC, Srinagar, Jammu & Kashmir

A stall under the Pradhan Mantri Bhartiya Janaushadhi Pariyojana known as Janaushadhi Kendra was set up at the Inter-State Cooperative Society Conference. The event was organized by the Cooperative Society of the Bihar Government and took place at Bapu Sabhagar in Patna, Bihar, to promote affordable medicines and cooperative initiatives.

The 52nd Annual National Conference of the Indian Association of Preventive & Social Medicine (IAPSMCON 2025), held from April 11 to 13, 2025, at the Sher-i-Kashmir International Convention Centre (SKICC) in Srinagar, Jammu & Kashmir, was a significant event in the field of public health in India. Organized by the Department of Community Medicine, Government Medical College (GMC), Srinagar. The conference brought together over 1,270 delegates. The PMBJP stall at the event showcased the policy to the population of J & K and spread the message of Janaushadhi to the remotest corner of the country.

IN THE NEWS



April 26, 2025

महंगी दवाओं से जेब नहीं होगी ढीली, यूपी में खुलने जा रहे 1100 जन औषधि केंद्र - UP JAN AUSHADHI KENDRA



लखनऊ : यूपी में महंगी दवाओं से जल्द ही मरीजों को राहत मिलने वाली है. योगी सरकार ने इसे लेकर तैयारी शुरू कर दी है। दरअसल, प्रदेश में 1110 नए जन औषधि केंद्र खोले जा रहे हैं। इसके लिए अब जिलेवार टेंडर डाले जा रहे हैं। ज्यादातर एजेंसियां चुनी जा चुकी हैं। उम्मीद है कि सप्ताहभर में इन केंद्रों को अंतिम रूप दे दिया जाएगा। अभी तक मंडलवार पांच एजेंसियों का चयन किया गया था और उनके जरिए जिलों में औषधि केंद्र खोले जा रहे थे, लेकिन अब प्रक्रिया में बदलाव करके जिलेवार एजेंसियों का चयन किया गया है।

प्रदेश भर में 1100 जन औषधि केंद्र खुलेंगे: साचीज की मुख्य कार्यपालक अर्चना वर्मा ने बताया कि प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना को संचालित करने के लिए नई निविदा प्रक्रिया अपनाई गई है। प्रदेश भर में 1110 जन औषधि केंद्र खोले जाने का प्रस्ताव है।



April 28, 2025

From Jan Aushadhi to fuel pump, PACS start expanding business in Odisha

BHUBANESWAR: Carrying forward the efforts to expand the business activities of primary agriculture cooperative societies (PACS) and large area multipurpose cooperative societies (LAMPS) beyond traditional credit-lending to farmers, four PACS in the state have opened Jan Aushadhi Kendras under Pradhan Mantri Bharatiya Janaushadhi Pariyojana.

The Cooperation department had identified 150 PACS for opening Jana Aushadhi Kendras, of which apart from the four operational ones, 100 others are in the pipeline.

Similarly, the department had identified 13 PACS for distribution of petrol and diesel. One cooperative society in Sundargarh district has already obtained a dealership from the Ministry of Petroleum and Natural Gas and has started fuel distribution. The remaining societies have applied for licenses and will start operation as soon as they obtain it, sources in the department said.

With a total of 4,253 PACS including the 1,542 multipurpose primary agriculture cooperative societies (MPACS) launched by Chief Minister Mohan Charan Majhi on December 25, 2024, the state government has enabled 701 primary societies as common service centres (CSCs) to deliver e-governance services to rural people.



April 04, 2025

कर्नाटक : जन औषधि केंद्र से ग्राहकों की हो रही बचत, मोदी सरकार को सराहा



तुमकुरु (कर्नाटक), 4 अप्रैल (आईएनएस)। केंद्र सरकार की तरफ से कई योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनका फायदा देश के गरीब और मध्यम वर्ग के लोगों को हो रहा है। प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना (पीएमबीजेपी) इसी में से एक है, जिससे कर्नाटक के निवासी भी लाभान्वित हो रहे हैं।

कर्नाटक के तुमकुरु में जन औषधि केंद्र पर लोगों को सस्ती दवाओं पर जेनेरिक दवाइयां उपलब्ध हो रही हैं। यह गरीबों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। तुमकुरु के निवासियों ने योजना की तारीफ करते हुए पीएम मोदी को धन्यवाद दिया है।

ब्रांडेड दवाओं की तुलना में 50 प्रतिशत कम कीमत पर तुमकुरु में जन औषधि केंद्र जेनेरिक दवाइयां उपलब्ध करा रहा है। इससे स्वास्थ्य सेवा आम लोगों के लिए ज्यादा किफायती हो गई है। ग्राहकों ने इस पर खुशी जाहिर की। एक नियमित ग्राहक पाशा ने बताया कि यहां से दवा लेना फायदेमंद है।



April 28 2025

कटिहार में प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र: सस्ती दवाएं, स्वस्थ जीवन, गरीबों के लिए वरदान

बिहार:

बिहार के कटिहार जिले में प्रधानमंत्री जन औषधि योजना के तहत खोले गए केंद्रों से लोगों को सस्ती दवाओं पर दवाइयां मिल रही हैं, जिससे उन्हें न केवल आर्थिक बचत हो रही है, बल्कि स्वास्थ्य की देखभाल भी बेहतर हो रही है। इस योजना के तहत बाजार की तुलना में काफी सस्ती दवाइयां उपलब्ध कराई जा रही हैं, जिससे गरीब और मध्यमवर्गीय परिवारों को लाभ मिल रहा है।

यह केंद्र आम लोगों के लिए वरदान

कटिहार में प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र चला रहे सच्चिदानंद महतो ने बताया कि यहां बीपी, शुगर, कोलेस्ट्रॉल, थायराइड और हार्ट से संबंधित दवाइयां उपलब्ध कराई जा रही हैं, जो सस्ती दरों पर मिल रही हैं। महतो ने बताया कि सैकड़ों मरीज इस केंद्र से लाभ उठा रहे हैं और दवाइयां खरीदने में होने वाली बड़ी बचत से उनकी आर्थिक स्थिति में भी सुधार हो रहा है। उन्होंने कहा कि यह योजना आम लोगों के लिए वरदान साबित हो रही है, खासकर उन लोगों के लिए जो पहले दवाइयों की महंगी कीमतों के कारण सही इलाज नहीं करवा पाते थे।

IN THE NEWS

पंजाब केसरी | April 07, 2025

Madhya Pradesh: नीमच में PM जन औषधि केंद्र से सस्ती दवाइयों से आर्थिक राहत



प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र योजना ने आम जनता को काफी लाभान्वित किया है। इस योजना की वजह से आम लोगों को बाजार से सस्ती एवं अच्छी गुणवत्ता वाली दवाइयां उपलब्ध हो पा रही हैं। इतना ही नहीं, सस्ती दवाइयों के कारण उन्हें आर्थिक तौर पर भी फायदा हो रहा है। मध्य प्रदेश के नीमच में शास्त्री नगर में मौजूद जन औषधि केंद्र लोगों के लिए वरदान साबित हो रहा है। प्रधानमंत्री जन औषधि केंद्र पर हर तरह की दवाइयां कम दामों पर मिल रही हैं। रोजाना सैकड़ों लोग जन औषधि केंद्र से सस्ती दवाइयां खरीदते हैं, जिससे उन्हें काफी बचत होती है। लोगों ने जन औषधि केंद्र के लिए पीएम मोदी और केंद्र सरकार का आभार व्यक्त किया है।

नीमच के रहने वाले गोपाल शर्मा ने आईएनएस से बातचीत में बताया कि मैं लगभग 4-5 साल से जन औषधि केंद्र पर आ रहा हूं। यहां अच्छी दवाई मिलती है और इसकी गुणवत्ता भी अच्छी है। निजी मेडिकल स्टोर की तुलना में यहां की दवाइयां कम दामों पर मिल पा रही हैं। जो ब्रांडेड कंपनियों की दवाइयां दूसरे मेडिकल स्टोर पर मिलती हैं, वही दवाइयां यहां पर भी मिल रही हैं और खाने में भी ये दवाइयां पूरी तरह असर करती हैं।

अमर उजाला | April 11, 2025

सस्ती दवाइयों के लिए खोले जा रहे 25 हजार जन औषधि केंद्र : इंदु



फतेहपुर (कांगड़ा)। देश में 25 हजार जन औषधि केंद्र खोले जा रहे हैं, जहां पर सस्ती दवाइयां उपलब्ध होंगी। इसी के साथ केंद्र सरकार के सहयोग से प्रदेश के हर विधानसभा क्षेत्र में छोटे-छोटे एयरबेस का निर्माण करवाया जाएगा। हिमाचल में पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए केंद्र सरकार उचित कदम उठा रही है। यह बात राज्यसभा सांसद इंदु गोस्वामी ने विधानसभा फतेहपुर में कार्यकर्ता सम्मेलन में कही। उन्होंने संगठन को और मजबूत करने का आह्वान किया।

उन्होंने कहा कि भाजपा वही गारंटियां देती है, जिन्हें पूरा कर सके। उसका परिणाम ही है कि केंद्र में पिछले 11 वर्षों से भाजपा सरकार है। मुख्यमंत्री सुखविंद सिंह सुक्खू भी वही गारंटियां दें, जो कि पूरी कर सकें। प्रदेश सरकार से कोई गारंटी पूरी नहीं हो रही है। कांग्रेस हमेशा झूठे वायदे करती है और प्रदेश की कांग्रेस सरकार इसका ज्वलंत उदाहरण है। प्रदेश की सुक्खू सरकार आज तक जनता के साथ कोई वायदा पूरा करने में नाकाम रही है। इसके विपरीत हिम केयर, सहारा योजनाएं बंद करके गरीब लोगों के हितों के साथ विश्वासघात किया है।

उपलब्धि | वित्त वर्ष 2024-25 में 2000 करोड़ रुपये से ज्यादा की दवा बेचने में मिली सफलता

जन औषधि से जनता के 8000 करोड़ बचे

नवोदय टाइम्स

WED, 02 APRIL 2025
EDITION: EDITION, PAGE NO. 2

नई दिल्ली, 1 अप्रैल (संतोष सूर्यवंशी/नवोदय टाइम्स): केंद्र सरकार की सस्ती और गुणवत्तापूर्ण दवाओं ने आम आदमी को बड़ी राहत प्रदान की है। वित्त वर्ष 2024-25 में जन औषधि ने लोगों के लगभग 8000 करोड़ रुपये बचाए हैं। प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना के सोईओ रवि दाशेच ने बताया, 'वर्ष 2024-25 में देशभर में 15400 जन औषधि केंद्र खोले जा चुके हैं। इनके माध्यम से करीब 2000 करोड़ रुपये से ज्यादा मूल्य की दवाएं बेची गई हैं। बीते वित्तीय वर्ष में आम जनता के दवा खर्च में लगभग 8000 करोड़ की बचत हुई है और पिछले 10 वर्षों में 38 हजार करोड़ रुपये बचाए गए हैं।'

उन्होंने कहा, 'पीएमबीजेपी केंद्रों में बेची जा रही जेनेरिक दवाओं के मूल्य खुले बाजार में उपलब्ध ब्रांडेड दवाओं के मूल्यों की तुलना में 50-

ओटीसी दवा भी उपलब्ध

पीएमबीआई ने कई प्रकार के ओवर-द-काउंटर (ओटीसी) प्रोडक्ट भी लांच किए हैं जिन्हें आप बिना डॉक्टर के पर्चे के खरीद सकते हैं। इनमें जन औषधि ऊर्जा, जन औषधि अकूर, जन औषधि स्वाभिमान, जन औषधि बचपन, जन औषधि पोषण, जन औषधि जलनी, जन औषधि मधुरक, जन पुदीना सॉफ्ट जेल कैप्सूल, इत्यादि प्रमुख हैं।

सस्ती क्यों हैं जेनेरिक दवाएं

केंद्र सरकार दवाओं की खरीद सीधे दवा निर्माता कंपनी से करती है और फिर दवाओं को वेंडर हाउस से जन औषधि केंद्र तक पहुंचाती है। इस बीच कोई मिडलमैन न होने के चलते मरीज को दवा 50% से 90% तक सस्ती मिलती है।

90% तक कम होते हैं। वर्तमान में इन केंद्रों पर 2047 दवाएं एवं 300 अन्य सर्जिकल उत्पाद उपलब्ध हैं। इनमें सभी प्रमुख दवाएं (मधुमेह, रक्तचाप, गैस्ट्रो, आदि) शामिल हैं।

सभी दवाएं 90% सस्ती क्यों नहीं?

केंद्र सरकार प्रत्येक जेनेरिक दवा के दाम तय करने के लिए सबसे पहले बाजार में मौजूद उस दवा के टॉप थ्री ब्रांड के दाम का औसत निकालती है और फिर उस औसत मूल्य का 50% दाम बिक्री के लिए तय करती है। यानि 200 रुपये औसत मूल्य वाली ब्रांडेड दवा के आधार पर जेनेरिक दवा का दाम एमआरपी के साथ 100 रुपये तय हो जाता है। इसी तरह अन्य जेनेरिक दवाओं के दाम समान फॉर्मूले पर आधारित अन्य ब्रांडेड दवाओं के औसत मूल्य के मुताबिक तय होते हैं जिस वजह से कुछ दवाएं 50% तो कुछ दवाएं 90% तक सस्ती हो जाती हैं।

प्रोडक्ट्स भी सस्ते दामों पर उपलब्ध करा रहा है जिनमें जिफला, शिलाजीत, अश्वगंधा और च्यवनप्राश स्पेशल जैसे प्रोडक्ट्स शामिल हैं। सर्जिकल उत्पाद भी कम दामों पर उपलब्ध हैं।



SOCIAL MEDIA HIGHLIGHTS

(PMBJP Retweeted)

← Post

 **Office of Amit Shah** @AmitShahOffice


देशभर में 15 हजार से ज्यादा जन औषधि केंद्र का जाला बुनकर किरायाती दाम पर दवाईयां उपलब्ध करवाना, मिशन इन्द्रधनुष के तहत सभी बच्चों के मुफ्त टीकाकरण की व्यवस्था करना, 1.32 करोड़ माताओं को टीका लगाना और 'ई-संजीवनी' एप के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में बड़े-बड़े हॉस्पिटल के माध्यम से स्वास्थ्य के 20 करोड़ से अधिक परामर्श देने का काम मोदी सरकार द्वारा किया जा रहा है: श्री @AmitShah

[Translate post](#)

2:02 PM · Apr 19, 2025 · 3,510 Views

12 15 41


← Post

 **Jagat Prakash Nadda** @JPNadda

Met with the H.E. Christopher Tufton, Health Minister of Jamaica today in New Delhi. We shared a warm conversation about our nations' historical ties, with a special focus on the 180th anniversary of Indians' arrival in Jamaica.

I was pleased to learn that 60-70% of medicines in Jamaica are sourced from India and deeply appreciated their kind words about our COVID support. We also discussed the MoU on healthcare cooperation, focusing on specialized training, recognition of the Indian Pharmacopoeia, and recruitment of skilled Indian professionals.

Looking forward to strengthening our bilateral relations and enhancing collaboration in healthcare for mutual benefit.



8:23 PM · Apr 9, 2025 · 7,810 Views

14 253 586 1

← Post

 **Dr Jitendra Singh** @DrJitendraSingh

Under the Ayushman Bharat Scheme, more than 1 crore treatments have been provided in Tamil Nadu, resulting in savings of ₹8,000 crore for families across the state. This initiative has effectively put more money in their pockets. Additionally, there are over 1,400 Jan Aushadhi Kendras in Tamil Nadu. These centers offer medicines at an 80% discount, saving the people of Tamil Nadu an estimated ₹700 crore. We want to encourage youth who aspire to become doctors to pursue their careers in India rather than going overseas. In recent years, 11 new medical colleges have been established in Tamil Nadu.

- PM Sh @narendramodi



3:29 PM · Apr 6, 2025 · 959 Views

5 20

← Post

 **Mera Yuva Bharat - MY Bharat** @mybharatgov

Get ready for a summer full of action, learning, and impact!

Introducing the **#MYBharat** Summer Calendar — from Vibrant Village programs to Jan Aushadhi Kendras Experiential Learning Program and Ambedkar Jayanti Padyatra, there's something for everyone.

Stay tuned.



YAS Ministry and 4 others

2:47 PM · Apr 9, 2025 · 723 Views

2 14 20

PMBJK inauguration Insights



Shri Satnam Singh Sandhu

Hon'ble Member of Parliament (Rajya Sabha)
Gol inaugurated PMBJK
Chandigarh (Punjab)

Shri Motilal Prasad

Hon'ble Minister of Art, Culture & Youth,
Govt. of Bihar inaugurated PMBJK
Majorganj, Sitamarhi (Bihar)



Shri Sunil Soni

Hon'ble Member of Legislative Assembly,
Raipur South, Govt. of Chhattisgarh
inaugurated PMBJK
Mathpurena, Raipur (Chhattisgarh)



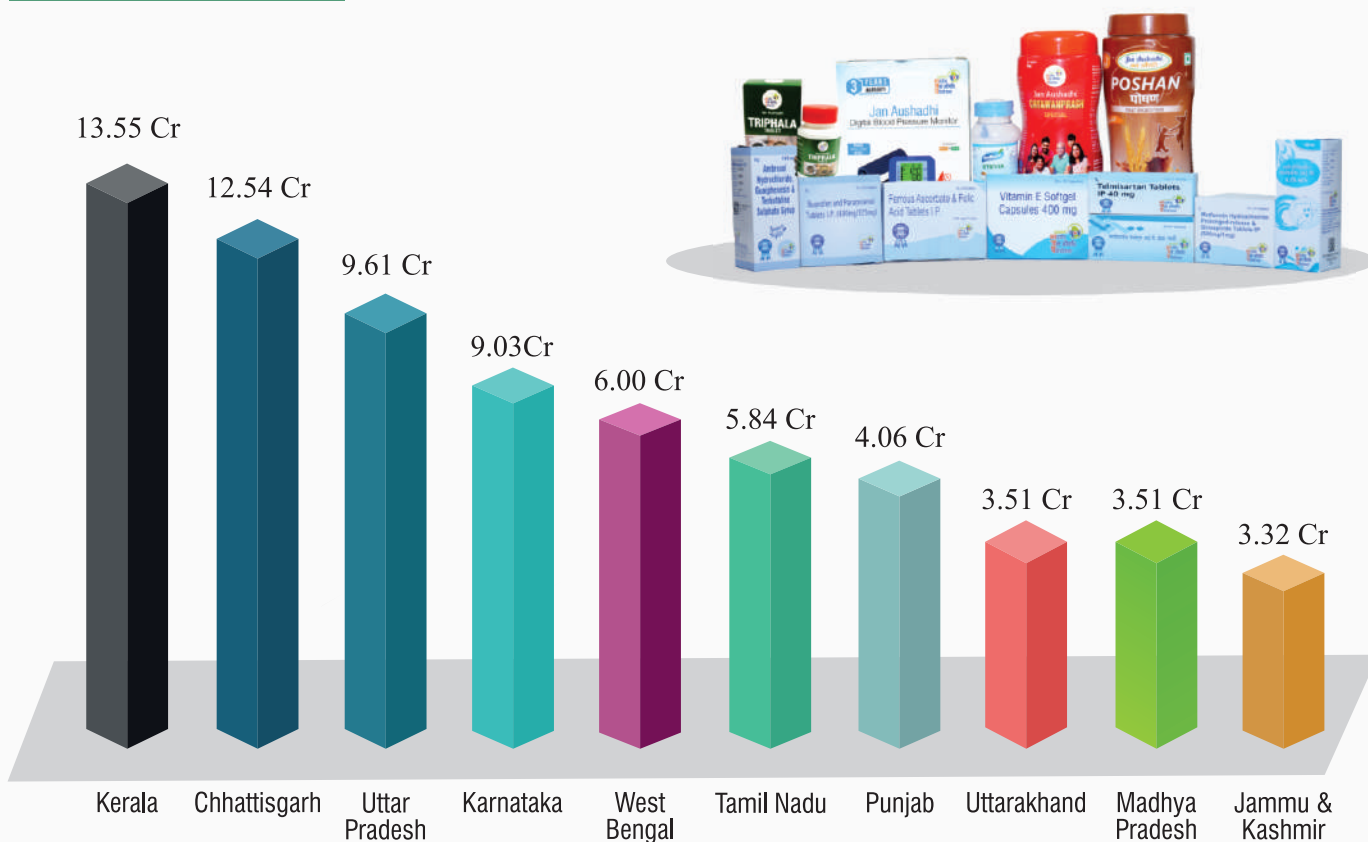
Shri Madan Cintury

Hon'ble Member of Legislative Assembly,
Zoom-Salghari, Govt. of Sikkim
inaugurated PMBJK
Jorethang CHC (Sikkim)



Best Performing States in Terms of Sales in Rs. Crores

April 2025



Welcoming new Partners who joined PMBI family in the month of April 2025

PMBJK17874 - Ramathota Prameela - 5-9-41A, Boddavari Junction, Vizianagaram, Andhra Pradesh - 535001

PMBJK17630 - Sajal Kar - Bongaigaon Civil Hospital, Majgaon, Bongaigaon - Assam - 783380

PMBJK17502 - Sanjika Anand - Pitamaheshwar, Near Umesh Chandra Sarkar Road, Gaya, Bihar - 823001

PMBJK17647 - Ayushi Ghosh - Gaushala Road Near Sitakund More, Purabsarai, Munger, Bihar-811201

PMBJK17962 - Deepak Sahu - Block Colony, Community Health Center, Raipur, Chhattisgarh - 493661

PMBJK17589 - Pooja Khurana - Shop No.3, Ground Floor, Sadar Bazar, Delhi Cantt, South West, Delhi - 110010

PMBJK17472 - Shashi Bhushan Singh - Ground Floor, Community Health Centre, South Goa - Goa - 403702

PMBJK17603 - Forum Healthcare - Laxmi Residency, Beside Subha Vatika, Dindoli, Surat, Gujarat - 394210

PMBJK17481 - Sonu - Ram Market, Near IMT Chowk, Rohtak, Haryana - 284001

PMBJK17798 - Kshem Chander, The Kahnphat CAS Tehsil Dheera, Kangra, Himachal Pradesh - 176101

PMBJK17953 - Lalkishor Prasad - Vill- Banari, PO- Banari, Gumla, Jharkhand-835231

PMBJK17588 - Chaithanya - Shri Laxmi Complex, Madoor Junction, Madoor, Dakshina Kannada, Karnataka - 575022

PMBJK17573 - Praveena Prasad - Door No 5/34 Anachal P O Devikulam, Idukki, Kerala - 685565

PMBJK17505 - Deepika Parmar, Plot No.- 1/11, Dhanwantri Chikitsa Kendra, Ujjain, Madhya Pradesh - 456010

PMBJK17612 - Anita Balasaheb Dharmadhikari - Hyderabad Road, Martala, Nanded, Maharashtra - 431708

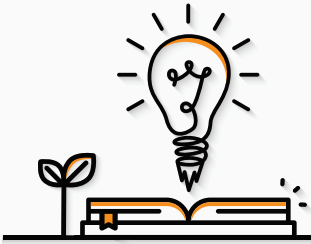
PMBJK17552 - Mamata Mohanty - Khata no.311/1642, at Main Road, Ganjam, Odisha - 760118

PMBJK17641 - Tasveer Singh - Main G.T Road, Near Deepak Heart Center, Moga, Punjab - 142001

PMBJK17553 - Mohan Tiwari - Jorthang CHC, Namchi Dist, Namchi, Sikkim - 737128

PMBJK17965 - Sebika Das - B S M, Sub- Divisional Hospital Kamalpur, Dhalai, Tripura - 799285

PMBJK17546 - Subhadra Sharma, 23/121, Saket Nagar, Post Deoria, Thana, Deoria, Uttar Pradesh - 274401



Jan Aushadhi GYAN GHARONDA

Guidelines to Cope with Hypertension

Overview

Hypertension, or high blood pressure, is defined as a reading of 140/90 mmHg or higher. It often goes unnoticed due to lack of symptoms but can lead to severe health issues if untreated. Regular blood pressure checks are essential for diagnosis.

Risk Factors

Modifiable

- Unhealthy diet (high salt, saturated fats)
- Physical inactivity
- Tobacco and alcohol use
- Obesity

Non-Modifiable

- Family history
- Age over 65
- Co-existing conditions (e.g., diabetes)

Symptoms

Most people with hypertension do not experience symptoms. Severe cases may manifest as:



Severe headaches



Chest pain



Dizziness



Difficulty breathing



Visual disturbances

Seek immediate medical help if these symptoms coincide with high blood pressure.

Diagnosis

Hypertension is diagnosed with consistent readings of ≥ 140 mmHg systolic and/or ≥ 90 mmHg diastolic on two separate occasions



Treatment

Lifestyle Changes:

1. Follow a low-salt diet.
2. Engage in regular physical activity (150 minutes/week).
3. Achieve a healthy weight.
4. Quit tobacco.



Medications:

Doctors may prescribe antihypertensives. Targets may vary: <130/80 mmHg for those with cardiovascular issues; <140/90 mmHg for others.

Prevention

Preventive strategies include:

Eating more
fruits and
vegetables.

Reducing
sedentary
behavior.

Maintaining
regular
exercise.

Adhering
to prescribed
medications.

Avoid

- Excess salt (<2 grams/day).
- Saturated and trans fats.
- Tobacco and excessive alcohol.

Complications

Unchecked hypertension can cause:

- **Heart Damage:** Angina, heart attacks, heart failure, and arrhythmias.
- **Stroke:** Increased risk due to arterial issues.
- **Kidney Damage:** Potential kidney failure.

Conclusion

Effective management of hypertension through lifestyle changes, medication adherence, and regular check-ups is crucial to prevent serious health complications.

Source:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>



KHELO BHI PADHO BHI

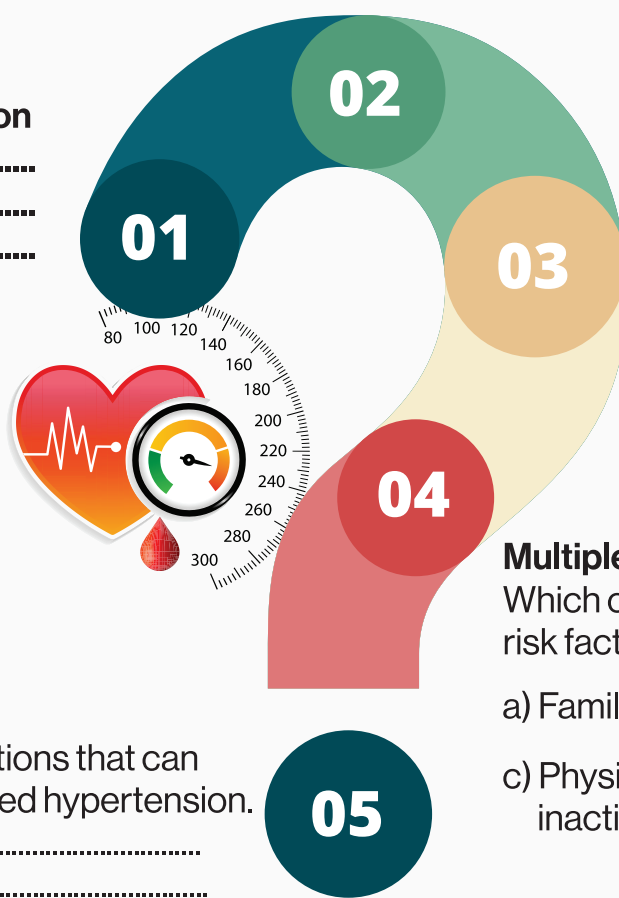
Fill in the puzzle below based on what you have read about
Guidelines to Cope with Hypertension on the previous page.

Fill in the Blanks

Two major categories of risk factors for hypertension
are _____ and _____ risk actors

What is Hypertension

.....
.....
.....



True or False

Regular exercise can help
in managing hypertension.

True ☐ False ☐

Multiple Choice

Which of the following is a modifiable
risk factor for hypertension?

- a) Family history ☐ b) Age ☐
c) Physical inactivity ☐ d) Co-existing conditions ☐

Short Answer

List two complications that can
arise from untreated hypertension.

1.
2.



Pharmaceuticals & Medical Devices Bureau of India (PMBI)
B-500, Tower B, 5th Floor, World Trade Center, Nauroji Nagar,
New Delhi-110029

Follow us on @pmbjppmbi



janaushadhi.gov.in
National Toll Free Helpline
1800 180 8080