

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.02.2025								
02.02.2025	140/82	71			143/84	68		
03.02.2025	132/85	73			144/90	79		
04.02.2025	137/78	73			135/82	82		
05.02.2025	129/79	67			123/91	73		
06.02.2025	136/82	83			132/84	106		
07.02.2025	121/80	77			138/84	80		
08.02.2025	136/79	84			132/68	84		
09.02.2025	130/76	69			136/66	83		
10.02.2025	130/87	100			133/72	86		
11.02.2025	140/83	73			137/84	80		
12.02.2025	129/86	71			129/86	89		
13.02.2025	128/90	80			134/87	87		
14.02.2025	143/72	83			137/86	87		
15.02.2025	142/80	73			116/76	86		
16.02.2025	133/80	73			131/82	78		
17.02.2025	136/82	76			135/82	95		
18.02.2025	127/84	82			140/89	80		
19.02.2025	138/87	67			130/82	88		
20.02.2025	140/85	70			123/79	76		
21.02.2025	131/84	63			138/83	71		
22.02.2025	129/72	92			139/84	58		
23.02.2025	142/80	76			142/81	80		
24.02.2025	142/84	72			139/84	79		
25.02.2025	141/87	69			131/82	64		
26.02.2025	132/87	72			137/91	72		
27.02.2025	140/92	75			129/80	80		
28.02.2025	135/85	79			142/84	85		

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.03.2025	133/83	63			137/78	76		
02.03.2025	136/83	69			140/82	86		
03.03.2025	142/78	75			127/84	81		
04.03.2025	130/86	78			138/84	76		
05.03.2025	135/92	77			130/79	99		
06.03.2025	130/90	79			121/79	84		
07.03.2025	113/82	71						
08.03.2025								
09.03.2025	115/82	88			132/79	61		
10.03.2025	128/72	62			130/80	74		
11.03.2025	126/80	68			120/89	89		
12.03.2025	142/99	72			131/93	93		
13.03.2025	135/79	68			132/77	91		
14.03.2025	116/90	65			120/83	67		
15.03.2025	132/83	54			134/85	60		
16.03.2025	127/76	72			132/77	76		
17.03.2025	140/87	69			128/85	96		
18.03.2025	139/87	73			128/83	84		
19.03.2025	131/94	78			133/95	92		
20.03.2025	137/87	70			140/86	67		
21.03.2025	136/82	71			133/84	95		
22.03.2025	130/80	71						
23.03.2025					129/87	98		
24.03.2025	128/88	68			126/104	87		
25.03.2025	137/84	69			129/93	103		
26.03.2025	140/89	75			134/81	90		
27.03.2025	143/89	74			129/104	78		
28.03.2025	131/83	73			131/86	76		
29.03.2025	135/79	63			137/91	61		
30.03.2025	132/82	67			139/82	76		
31.03.2025	140/80	69			128/73	89		

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.04.2025	128/86	95			130/82	79		
02.04.2025	136/86	77			128/89	94		
03.04.2025	140/86	73			122/73	76		
04.04.2025	114/83	67			106/78	83		
05.04.2025	137/84	70			140/85	69		
06.04.2025	133/79	65			119/83	55		
07.04.2025	139/86	60			127/94	76		
08.04.2025	147/78	67			143/85	61		
09.04.2025	138/82	74			124/99	82		
10.04.2025	144/76	80			131/81	65		
11.04.2025	126/75	68			116/91	73		
12.04.2025	137/71	73			129/87	71		
13.04.2025	136/76	76			138/81	56		
14.04.2025	142/80	85			140/89	73		
15.04.2025	121/70	95			142/79	62		
16.04.2025	145/81	80			143/83	68		
17.04.2025					142/89	74		
18.04.2025	149/81	104			138/78	85		
19.04.2025	118/77	90			143/80	73		
20.04.2025	141/77	80			133/76	81		
21.04.2025	140/79	86			149/85	86		
22.04.2025	137/72	87			127/73	88		
23.04.2025	140/79	82			131/81	139		
24.04.2025	151/84	72			144/82	77		
25.04.2025	142/77	80			138/84	79		
26.04.2025	137/75	75			137/87	69		
27.04.2025	146/89	77			140/80	75		
28.04.2025	141/91	81			137/99	86		
29.04.2025	130/85	82			138/76	102		
30.04.2025	140/82	74			131/76	80		

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.05.2025	121/78	70			135/77	100		
02.05.2025	139/86	78			136/81	64		
03.05.2025	128/79	74			134/78	68		
04.05.2025	131/87	73			148/83	64		
05.05.2025	131/85	72			135/78	98		
06.05.2025	122/88	79			128/87	82		
07.05.2025	123/85	80			140/91	89		
08.05.2025	143/83	79			121/65	71		
09.05.2025	146/77	82			131/81	69		
10.05.2025	154/87	72			133/87	86		
11.05.2025	137/84	78			130/78	77		
12.05.2025	146/84	64			121/75	82		
13.05.2025	134/79	68			131/103	82		
14.05.2025	138/96	80			133/84	92		
15.05.2025	136/81	85			126/76	74		
16.05.2025	135/82	69						
17.05.2025								
18.05.2025	129/77	69			136/73	60		
19.05.2025	144/78	69			121/95	87		
20.05.2025	146/80	66			152/81	85		
21.05.2025	134/88	80			128/79	69		
22.05.2025	130/95	77			120/73	75		
23.05.2025	128/86	69			116/76	76		
24.05.2025	118/73	88			129/76	72		
25.05.2025	111/72	91			122/73	78		
26.05.2025	122/70	76			119/77	85		
27.05.2025	119/76	69			123/72	80		
28.05.2025	115/72	79			130/74	90		
29.05.2025	130/73	70			133/68	67		
30.05.2025	120/78	64			122/79	77		
31.05.2025	130/81	63			131/77	69		

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.06.2025	124/81	68			141/89	67		
02.06.2025	142/74	75			116/78	75		
03.06.2025	104/78	78			134/79	71		
04.06.2025	135/82	78			143/82	73		
05.06.2025	129/79	71			127/93	130		
06.06.2025	129/83	72			120/76	146		
07.06.2025	125/78	75			128/76	57		
08.06.2025	138/83	75						
09.06.2025	125/92	82			137/80	58		
10.06.2025	115/72	72			136/99	69		
11.06.2025	113/82	70			132/76	74		
12.06.2025	132/84	67			124/69	73		
13.06.2025	137/88	70			137/81	93		
14.06.2025	141/86	68			142/84	62		
15.06.2025	153/85	70			133/86	75		
16.06.2025	132/103	63			116/75	69		
17.06.2025	125/80	65			130/79	65		
18.06.2025	123/82	70			128/76	62		
19.06.2025	127/83	66			133/84	89		
20.06.2025	114/83	66			134/81	65		
21.06.2025	114/78	65			144/83	78		
22.06.2025	129/76	69			143/78	74		
23.06.2025	130/86	76			134/83	68	119/78	70
24.06.2025	141/82	74	126/80	72	118/73	80	138/83	79
25.06.2025	130/83	79	122/77	78	128/78	93	114/68	90
26.06.2025	115/83	88	117/77	81	133/76	73	137/80	74
27.06.2025	123/82	73	120/72	73	114/77	81	117/90	85
28.06.2025	128/73	77	117/74	84	120/81	74	125/109	73
29.06.2025	124/80	74	127/74	74	124/74	99	105/71	104
30.06.2025	121/81	58	118/102	69	125/79	75	128/70	74

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.07.2025	128/81	61	120/67	63	122/80	88	107/64	86
02.07.2025	124/111	78	117/102	69	129/103	70	124/78	73
03.07.2025	129/79	69	120/71	73	120/100	109	121/94	81
04.07.2025	122/69	61	122/81	62	101/66	77	123/70	78
05.07.2025	120/101	80	131/79	74	131/86	70	119/78	69
06.07.2025	120/79	64	129/109	66	128/81	80	122/77	77
07.07.2025	129/83	79	131/108	70				
08.07.2025					119/77	86	127/83	89
09.07.2025	114/95	72	117/72	74	124/72	93	112/67	85
10.07.2025	129/74	70	115/72	70	111/79	82	124/105	85
11.07.2025	102/73	84	119/72	68	119/66	102	99/80	96
12.07.2025	124/108	80	119/65	77	118/67	84	115/88	75
13.07.2025	122/99	76	120/76	60	123/79	70	119/75	67
14.07.2025	127/71	66	117/75	58	123/76	96	119/82	72
15.07.2025	127/74	72	123/71	66	117/65	86	106/90	70
16.07.2025	126/65	88	115/63	66	96/60	106	108/62	100
17.07.2025	120/76	72	123/73	74	123/90	85	113/85	84
18.07.2025	124/73	77	127/83	71	118/68	81	117/89	89
19.07.2025	119/74	59	130/69	58	112/69	97	105/69	80
20.07.2025	127/70	61	120/65	59	130/77	75	129/99	77
21.07.2025	127/84	65	132/72	57	127/94	79	120/94	79
22.07.2025	119/75	89	132/80	79	125/92	130	126/81	121
23.07.2025	128/74	85	125/94	85	122/73	87	122/102	108
24.07.2025	115/86	80	130/69	80	108/78	82	118/92	97
25.07.2025	116/82	86	123/103	88	122/81	89	110/72	75
26.07.2025	127/74	72	119/79	60	112/81	83	115/63	88
27.07.2025	121/82	71	100/79	65	128/74	65	111/97	63
28.07.2025	122/73	70	120/75	73	116/74	95	116/77	102
29.07.2025	120/62	107	117/72	99	128/75	101	116/72	106
30.07.2025	122/74	96	121/72	93	129/97	90	120/91	83
31.07.2025	120/93	88	119/77	90	123/74	76	122/93	68

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.08.2025	122/75	89	115/98	100	118/75	101	118/67	108
02.08.2025	114/73	82	112/74	86	121/80	77	123/72	73
03.08.2025	132/104	74	114/79	80	124/76	96	123/75	85
04.08.2025								
05.08.2025					119/75	94	114/72	94
06.08.2025	122/68	56	112/65	69	117/71	90	108/72	82
07.08.2025	100/72	77	113/65	70	125/80	65	133/73	60
08.08.2025	123/73	65	111/66	66	129/77	60	129/75	72
09.08.2025	122/78	63	114/65	65	117/76	65	118/73	64
10.08.2025	100/72	75	113/70	74	107/70	90	114/87	78
11.08.2025	118/72	75	106/70	73	130/74	73	117/73	75
12.08.2025	118/77	69	108/61	60	121/76	91	112/92	82
13.08.2025	110/79	98	117/70	89	115/72	97	108/70	88
14.08.2025					116/74	96	107/75	61
15.08.2025	119/71	62	120/84	81	125/80	82	119/80	73
16.08.2025	112/77	60	118/78	61	130/85	67	137/79	68
17.08.2025	116/81	71	120/73	65	127/80	73	120/76	60
18.08.2025	125/79	71	123/109	68	136/80	66	136/81	63
19.08.2025	122/83	76	109/80	71				
20.08.2025								
21.08.2025	129/81	96	134/79	86	128/73	80	126/68	74
22.08.2025	129/76	82	136/66	82	126/73	73	129/73	82
23.08.2025	106/60	100						
24.08.2025	123/78	74	124/75	77				
25.08.2025	129/78	65	126/74	91	130/78	63	132/81	64
26.08.2025	124/74	61	127/68	57	128/75	58	131/77	65
27.08.2025	128/71	60	132/73	59	122/70	53	130/69	52
28.08.2025	128/72	65	124/66	62	131/70	58	132/81	57
29.08.2025	129/76	65	127/76	68	133/72	59	136/79	65
30.08.2025	129/71	60	133/68	61				
31.08.2025	131/76	64	127/73	68	131/71	64	133/69	66

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.09.2025	120/67	82	123/74	85	125/72	71	128/75	62
02.09.2025	131/67	64	135/71	63				
03.09.2025					125/65	68	114/73	65
04.09.2025	127/65	68	130/70	66				
05.09.2025	129/78	60	125/80	66	130/77	68	131/84	61
06.09.2025	128/72	87	130/85	87	135/71	60	127/83	69
07.09.2025	129/69	67	128/79	69	120/71	80	115/73	81
08.09.2025	131/85	80	128/72	70				
09.09.2025	112/101	75	113/67	71	132/74	85	122/70	81
10.09.2025	114/81	103	116/82	79	126/76	87	120/76	84
11.09.2025	129/100	69	103/72	67	132/79	71	128/79	77
12.09.2025	131/79	60	129/81	70	134/87	80	120/82	75
13.09.2025	125/84	67	118/76	70	132/76	76	121/73	76
14.09.2025	128/84	75	127/101	76	133/77	74	131/78	70
15.09.2025	122/85	68	122/78	69	118/84	98	123/79	91
16.09.2025	130/80	68	125/78	80	131/79	76	125/103	84
17.09.2025	128/83	69	131/86	87	129/83	88	122/85	89
18.09.2025	132/83	71	124/106	69	115/77	84	132/111	89
19.09.2025	127/78	68	122/72	70	136/82	95	116/83	95
20.09.2025	127/82	59	114/73	64	126/80	78	136/83	76
21.09.2025	117/76	84	123/80	64	136/103	80	117/79	81
22.09.2025	125/82	62	132/81	78	122/74	95	112/80	92
23.09.2025	128/86	72	128/75	66	131/77	67	133/95	100
24.09.2025	124/81	69	112/78	65	139/80	80	132/107	86
25.09.2025	125/81	61	128/83	89	129/66	66	132/96	83
26.09.2025	136/100	64	106/71	72	122/100	106	122/78	104
27.09.2025	123/78	74	133/80	72	129/83	71	133/72	69
28.09.2025	118/72	61	128/65	60	122/78	140	113/89	92
29.09.2025	117/77	75	117/77	71	127/76	88	124/81	85
30.09.2025	114/76	96	130/104	76	133/76	67	138/75	66

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.10.2025	118/75	80	128/79	79				
02.10.2025	129/76	90	121/97	99				
03.10.2025	132/103	69	130/78	73	130/81	82	132/78	89
04.10.2025	117/76	84	121/98	77				
05.10.2025	130/86	69	119/89	73	133/74	98	130/77	74
06.10.2025	135/77	70	137/115	75	132/75	92	116/88	89
07.10.2025	102/75	71	118/73	70	130/64	87	127/68	89
08.10.2025	119/75	65	124/72	66	137/86	87	127/83	91
09.10.2025	122/80	68	100/80	72	130/83	74	130/80	69
10.10.2025	128/81	81	120/80	80	118/83	110	130/77	118
11.10.2025	126/81	81	121/76	72	129/71	71	126/96	98
12.10.2025	137/70	67	136/110	67	137/79	71	139/109	82
13.10.2025	121/77	64	127/106	73	128/77	89	124/74	93
14.10.2025	108/75	73	127/75	68	136/84	64	129/106	62
15.10.2025	133/76	72	121/77	67	115/81	101	119/85	103
16.10.2025	122/72	73	135/72	68	130/115	77	139/117	75
17.10.2025	129/79	69	127/78	72	125/78	100	121/79	99
18.10.2025	127/74	66	122/80	71				
19.10.2025	111/80	100	86/76	89	123/80	87	129/100	92
20.10.2025	113/75	62	137/114	69	128/92	86	124/97	82
21.10.2025	122/77	98	117/85	68				
22.10.2025	126/76	70	129/76	64	127/81	78	130/84	78
23.10.2025	114/77	68	121/68	63	131/78	77	131/83	80
24.10.2025					128/78	87	118/90	86
25.10.2025	116/74	73	119/80	99	138/81	70	132/83	69
26.10.2025	128/84	75	127/81	77				
27.10.2025	132/79	64	124/77	67	131/85	78	130/86	77
28.10.2025	125/75	65	127/80	71	141/80	76	141/80	74
29.10.2025	137/76	70	138/74	68	128/85	93	135/64	91
30.10.2025	130/78	76	134/80	79	133/83	92	123/96	94
31.10.2025	115/87	81	127/76	81	123/105	86	93/85	71

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.11.2025	125/93	87	134/91	75	130/79	76	130/79	76
02.11.2025	123/78	74	134/79	73	126/100	86	140/78	87
03.11.2025	129/77	67	137/87	83	123/88	87	133/112	86
04.11.2025	113/74	86	132/74	93	130/92	90	147/84	92
05.11.2025	120/99	80	134/90	75	136/75	84	133/97	88
06.11.2025	134/83	80	126/100	81				
07.11.2025								
08.11.2025								
09.11.2025	135/84	86	126/81	84				
10.11.2025	123/82	67	126/79	61	135/82	58	134/81	61
11.11.2025	129/79	65	126/82	64	125/73	73	114/74	97
12.11.2025	122/73	68	128/75	63	123/81	99	114/75	92
13.11.2025	120/73	77	130/78	73	121/80	64	128/82	79
14.11.2025	121/75	62	124/77	67	123/74	73	120/99	69
15.11.2025	115/74	64	129/100	74				
16.11.2025	129/85	63	143/84	75	120/82	80	119/85	80
17.11.2025	123/78	60	128/70	67	128/80	89	124/83	92
18.11.2025	129/69	69	123/74	68	135/81	73	136/82	78
19.11.2025	134/86	71	133/80	64	134/79	77	118/86	78
20.11.2025	140/73	65	119/80	74	129/89	90	120/82	91
21.11.2025	126/77	71	129/80	71	132/106	80	125/74	87
22.11.2025	123/69	66	117/77	69	131/76	57	118/78	60
23.11.2025	128/75	71	110/80	86				
24.11.2025	139/68	64	129/81	70				
25.11.2025					135/73	78	148/75	78
26.11.2025					114/79	81	133/105	80
27.11.2025	127/78	73	113/84	72	131/106	77	122/78	73
28.11.2025	113/75	67	129/81	115	140/81	94	124/80	95
29.11.2025	126/100	67	122/80	65				
30.11.2025	114/72	73	120/70	73	119/74	108	117/70	105

Date	Afternoon				Evening			
	Left hand		Right hand		Left hand		Right hand	
	Blood pressure	Pulse						
01.12.2025	133/81	73	105/82	71				
02.12.2025	130/78	72	127/97	82				
03.12.2025	127/86	77	128/85	82	143/77	89	119/86	96
04.12.2025	147/81	90	149/92	87	141/85	107	144/110	111
05.12.2025	123/90	105	147/84	100	125/97	87	124/75	81
06.12.2025	125/76	72	129/84	85	126/83	87	127/98	85
07.12.2025	114/76	71	132/68	71	145/76	86	123/78	81
08.12.2025	131/78	68	127/77	73	128/78	68	130/107	66
09.12.2025	127/84	72	128/74	65	134/76	86	136/84	81
10.12.2025	134/78	69	131/86	69	132/78	83	128/79	86
11.12.2025	129/71	72	121/75	69	122/75	98	125/79	89
12.12.2025	134/78	70	121/80	69	134/79	90	126/88	89
13.12.2025	122/81	77	125/79	71	129/80	74	133/101	93
14.12.2025	131/76	70	120/67	66	132/81	70	120/76	85
15.12.2025	124/77	73	119/80	68	133/103	91	110/105	81
16.12.2025	138/71	76	133/79	93				
17.12.2025	118/78	74	130/75	78	135/78	88	135/111	110
18.12.2025	130/75	73	128/74	77	127/80	87	125/94	88
19.12.2025	133/80	86	132/78	78	135/80	104	125/95	102
20.12.2025	127/71	59	115/75	68	119/87	85	125/83	92
21.12.2025	130/77	65	128/79	66	131/106	71	140/86	69
22.12.2025	136/72	76	101/81	93	128/80	90	136/84	99
23.12.2025								
24.12.2025	130/76	67	114/80	72	151/93	96	149/92	90
25.12.2025	119/84	68	136/72	71				
26.12.2025					133/80	81	154/89	77
27.12.2025	127/84	67	126/92	71	132/85	88	134/83	90
28.12.2025	126/91	62	118/99	77	126/72	65	140/98	77
29.12.2025	128/86	38	133/110	86				
30.12.1025								
31.12.2025	125/76	69	118/81	69	128/83	79	141/90	94