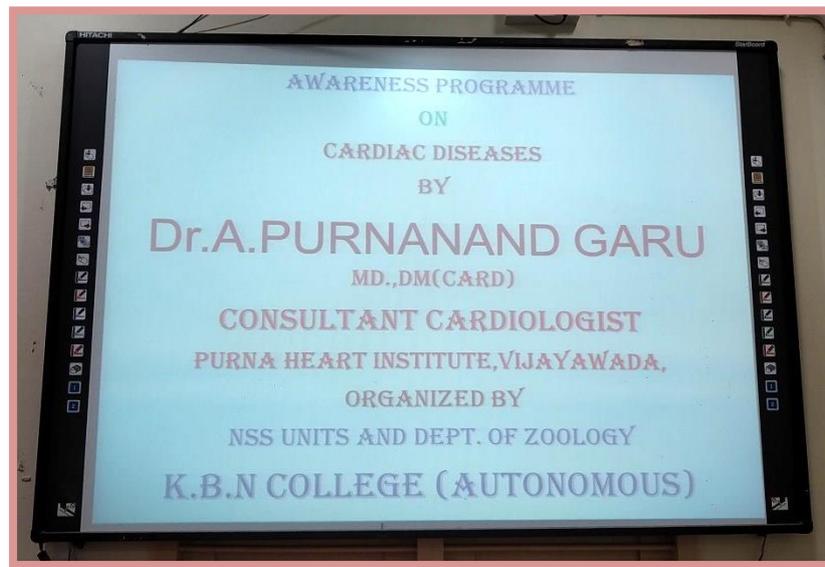


World Heart Day

Organized by
Department of Zoology
(In association with KBN NSS Unit)

28/09/2019



**Inviting the Guest by Sri J. Panduranga Rao,
NSS Programme Officer**



**Zoology Department Staff & Students at the
Programme**



Dr. A. Purnanand, MD, DM (Cardiologist) addressing the gathering



Participants at the Programme

World Heart Day

Organized by: **Department of Zoology**

(In association with **KBN NSS Unit**)

28/09/2019

REPORT

World Heart Day is celebrated on 29th September of every year. It is aimed at drawing people's attention to heart illness and the range of associated health issues. The day is commemorated to promote different preventive steps and changes in lifestyle to avoid any cardiovascular diseases, like heart attack, stroke, heart failure and any other condition related to the same.

In view of this the Zoology Department has organised a Guest lecture and Interactive session with famous Cardiologist Dr. Purnanand in association with NSS unit of the college.

He gave a brief introduction that on an average, more than 17 million people die from heart-related illnesses every year. This is a more than that of people who die from HIV, malaria, and cancer. Then he gave a brief history about the World Heart Day.

History of World Heart Day

It was launched in 2000 by the World Heart Federation as an annual event that was planned to be taking place every last Sunday of September. However, they decided to fix it on every 29th day of September and it has been celebrated on that day ever since its introduction.

Theme of the campaign

This year global campaign focuses on looking after our own hearts, and the hearts of our loved ones: **My Heart, Your Heart**. It's about saying to yourself, the people you care about and individuals all around the world, "what can I do right now to look after **MY HEART and YOUR HEART?**"

The Doctor added that the main call to action for this year's campaign is to make a promise. A promise as an individual to get more active, say no to smoking and eat healthy diet.

He gave some preventive measures to be implemented by everyone

How to prevent cardiovascular diseases?

Many CVDs are preventable by addressing behavioural risk factors such as-

- Eat a healthy diet. Enrich your daily diet with fruits, vegetables, grain products, lean meat, and fish as well as limit the consumption of animal fat, sugar and salt.
- Do not smoke and do not be near people who smoke.
- Exercise regularly. It is advisable to move every day for 30 min in order to accelerate the heart rate and breathing. A lot of physical activity is part of Indians' work schedule that too can contribute a reduced risk of CVD.

Continually monitor and control-

- Blood pressure, as hypertension (high blood pressure) may cause myocardial infarction;
- Blood sugar levels especially if you have diabetes.
- Blood cholesterol since high cholesterol increases the risk of myocardial infarction.

Carefully take the medication- Take your medicines regularly as prescribed by the Doctor.

Keep track of your progress and feel proud about what you do for your own health and family's health.

Know the warning signs of heart attack-

- Mild pain or discomfort in the centre of the chest that lasts more than few minutes
- Pain or discomfort in one or both arms, back neck jaw or stomach
- Shortness of breath
- Cold sweat, nausea, light headedness

First aid-

- Allow the victim to sit up, or in the position that is most comfortable.
- Loosen any tight clothing.
- Ask if the person takes any chest pain medicine, such as nitro-glycerine for a known heart condition, and help them to take it.
- If the pain does not go away promptly with rest or within 3 minutes of taking nitro-glycerine, call for emergency medical help.

The program ended by felicitating Dr. Poornanand a renowned cardiologist of Vijayawada city.

వ్యాయామంతో గుండె భద్రం

విజయవాడ పశ్చిమ, సెప్టెంబర్ 28: ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చేసిన వారి గుండె పదికాలాల పాటు భద్రంగా ఉంటుందని ప్రముఖ గుండె చికిత్స నిపుణులు డాక్టర్ ఏ పూర్ణానంద్ అన్నారు. కాకరపర్తి భావనారాయణ కళాశాల జాతీయ సేవా పథకం ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ గుండె దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 'గుండె సమస్యలను ఎదుర్కొనటం ఎలా' అంశంపై సదస్సును శనివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యవక్తగా హాజరైన డాక్టర్ పూర్ణానంద్ మాట్లాడుతూ మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లతో గుండె సమస్యలు ఇటీవల అధికమయ్యాయన్నారు. దాదాపు 50 సంవత్సరాల వయస్సు తరువాత వచ్చే కను కొనసాగించే అలవాటు వారి జీవ



డాక్టర్ పూర్ణానంద్

సభలో మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ పూర్ణానంద్

తకు కూడా వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. నిత్యం క్రమం తప్పకుండా నడకను కొనసాగించే అలవాటు వారి జీవ

Andhra Bhoomi

వగా తినటం, ఎక్కువగా శారీరకంగా శ్రమించటం అలవాటు చేసుకోవాలన్నారు. సభకు అధ్యక్షత వహించిన కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వీ నారాయణరావు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు సైతం చాలా చిన్న వయస్సులోనే సరైన జీవన శైలిని అనుసరించకపోవడంతో అనేక రోగాలకు చేరువవుతున్నారన్నారు. మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటుగా సరైన శారీరక శ్రమతో చక్కని ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చున్నారు. ప్రపంచ గుండె దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని యువతను చైతన్యం చేయటానికి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు వివరించారు. వైస్ చీఫ్ డాక్టర్ ఈ వరప్రసాద్, ఎన్ఎస్ఐస్ పీవీలు జి.పాండురంగారావు, సాగరిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చక్కని జీవనశైలితో గుండె భద్రం

వన్టాన్: చక్కని జీవనశైలిని అనుసరించే వ్యక్తుల గుండెభద్రంగా ఉంటుందని ప్రముఖ గుండె వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఏ.పూర్ణానంద్ అన్నారు. కేబీఎన్ కళాశాల జాతీయ సేవా పథకం ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ గుండె దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 'గుండె సమస్యలను ఎదుర్కొనడం ఎలా' అంశంపై సదస్సును శనివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యవక్తగా హాజరైన డాక్టర్ పూర్ణానంద్ మాట్లాడుతూ మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లతో గుండె సమస్యలు ఇటీవల అధికమయ్యాయన్నారు. ప్రధానంగా సరైన వ్యాయామం లేకపోవడంతో పాటుగా మితిమీరిన జంక్ ఫుడ్, నిద్రలేమి సమస్యల కారణంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయన్నారు. సభకు అధ్యక్షత వహించిన కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ వి.నారాయణరావు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు సైతం చాలా చిన్న వయస్సులోనే సరైన జీవనశైలిని అనుసరించకపోవడంతో అనేక రోగాలకు చేరువవుతున్నారన్నారు. యువతను చైతన్యం చేయటానికి ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఈ సమావేశంలో వైస్ చీఫ్ డాక్టర్ ఈ.వరప్రసాద్, ఎన్ఎస్ఐస్ పీవీలు జి.పాండురంగారావు, సాగరిక పాల్గొన్నారు.

సాక్షి Sun, 29 September 2019 <https://epaper.sakshi.com/c/4421792>

నిత్య వ్యాయామంతో గుండె పదిలం

వన్టాన్, సెప్టెంబర్ 28 (ప్రభన్యూస్): ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చేసిన వారి గుండె పదికాలాల పాటు భద్రంగా ఉంటుందని ప్రముఖ గుండె వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఏ.పూర్ణానంద్ అన్నారు. కాకరపర్తి భావనారాయణ కళాశాల జాతీయ సేవా పథకం ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచగుండె దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గుండె సమస్యలను ఎదుర్కొనటం ఎలా అంశంపై సదస్సును శనివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య వక్తగా హాజరైన డాక్టర్ పూర్ణానంద్ మాట్లాడుతూ మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లతో గుండె సమస్యలు ఇటీవల అధికమయ్యాయన్నారు. దాదాపు 50 సంవత్సరాల వయస్సు తరువాత వచ్చే గుండె జబ్బులు నేడు పాతికేళ్ల యువతకు కూడా వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. 40 శాతం గుండె జబ్బు మరణాలు సమస్య వారికి తెలియకుండానే జరుగుతున్నాయన్నారు. మరో 40 శాతం మరణాలు గుండె జబ్బు గురించి వారికి తెలిసినా సరైన సమయంలో వైద్యం చేయించుకోకపోవడం వలన జరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రధానంగా సరైన వ్యాయామం లేకపోవడంతో



సదస్సులో మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ పరిపూర్ణానంద్

పాటుగా మితిమీరిన జంక్ ఫుడ్, నిద్రలేమి సమస్యల కారణంగా ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నారన్నారు. ఈ సమావేశంలో వైస్ చీఫ్ డాక్టర్ ఈ.వరప్రసాద్, ఎన్ఎస్ఐస్ పీవీలు జి.పాండురంగారావు, సాగరిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

