

WORLD HEART DAY CELEBRATIONS 2023

World heart day was celebrated on 29th September to create awareness about heart health. This year world heart day was celebrated with the theme of “**USE HEART KNOW HEART**” which means of sharing heart symbol through media and let them make remember about their heart health as one can only take care of their self.


Lecturer – in – charge Dr.B.Nageshwari, and other faculty members of department of biotechnology Mrs.K.Anusha and Ms.I.Parnika Sai celebrated world heart day 2023 in order to spread awareness to locals about their heart health by distributing pamphlets about heart and explaining to them through students and also conducted 3d model presentation competition to the students in the topics.

1. General heart structure
2. Heart Circulation
3. Latest technologies in heart Surgeries
4. Assessment of risk factors to heart.


Students were given 1st , 2nd , 3rd and concession prizes according to their presentations.


Pamphlet distributed to the locals contains the information about importance of heart health, warning signs of heart attack, healthy eating tips and healthy habits to lead a healthy heart.

Warning Signs of a Heart Attack:





ANGINA - CHEST PAIN
DISCOMFORT IN THE AREAS OF UPPER BODY
SHORTNESS OF BREATH


 This list is NOT exhaustive.



70%
AT THE RISK OF HEART ATTACK

 **3 OUT OF 10**
ARE AT A RISK OF HEART ATTACK. AFTER COVID PANDEMIC = +2%

 **If you think you are having a heart attack, call emergency services immediately.**



Use Heart, Know Heart

A global call to remind everyone to take care of their own heart as one can only love and protect when they know what they are aware of.



WORLD HEART DAY
29 SEPTEMBER

 **WORLD HEART DAY 29 SEP** | **USE HEART KNOW** 



GOVERNMENT COLLEGE (A)
RAJAHMAHENDRAVARAM
DEPARTMENT OF BIOTECHNOLOGY
WORLD HEART DAY 2023
WITH A GLOBAL CALL OF USE HEART KNOW HEART



BE HEART SMART



Why is HEART Health important?

01 Heart is one of the vital organs of human body, malfunctioning of it may lead to fatality, so it is very essential for everyone to take care of heart health.

02 The heart beats about 2.5 billion times over the average lifetime, pushing millions of gallons of blood to every part of the body.

03 The steady flow carries with it oxygen, fuel, hormones, other compounds, and a host of essential cells. It also wastes away the waste products of metabolism. When the heart's basic essential functions fail, some almost instantly.

Given the heart's never-ending workload, it's a wonder it performs so well, for so long, for so many people. But it can also fail, brought down by a poor diet and lack of exercise, smoking, infection, unlucky genes, and more.

key problem is atherosclerosis. This is the accumulation of pockets of cholesterol-rich gunk inside the arteries - called plaque, can limit blood flow through arteries that nourish the heart. When a plaque breaks apart, it can cause a heart attack or stroke.

A healthy lifestyle, especially when started at a young age, goes a long way to preventing cardiovascular disease.

Lifestyle changes and medications can nip heart-harming trends, like high blood pressure or high cholesterol, in the bud before they cause damage. And a variety of medications, operations, and devices can help support the heart if damage occurs.



5 Healthy Eating Tips

Eating a healthy, balanced diet is an important part of maintaining good healthy heart.

Pay attention to the protein package.



Eat more vegetables and fruits.



Choose foods with healthy fats.



Choose good carbs.



Choose more fresh foods and fewer processed foods.



HEALTH IS WEALTH

Healthy habits lead to a healthy heart.

Healthy changes to lifestyle and diet can greatly reduce your risk of heart disease.

50% healthy diet lowered their heart disease risk by nearly 50%

- ◆ Maintain a healthy weight
- ◆ Eat well
- ◆ Exercise
- ◆ Avoid smoking





సాక్షి

రూ.38.41లక్షలు, జాయింట్ లైబిలిటీగ్రూప్లకు బ్రాంచి మేనేజర్ జె.పల్లవి పోల్గొన్నారు.

గుండె వ్యాధులపై అవగాహన

కంబాలచెరువు: ప్రపంచ హృదయ పరిరక్షణ దినోత్సవం సందర్భంగా కళాశాల బయో టెక్నాలజీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో గుండె జబ్బులపై అవగాహన కార్యక్రమం శుక్రవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రీన్సిపాల్ డాక్టర్ కె.రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ దైనందిన జీవితంలో తీవ్ర మానసిక, శారీరక ఒత్తిడికి లోనవుతూ గుండెపై పెనుభారం మోపుతున్నారన్నారు. ఫలితంగా 30 ఏళ్ల వారు కూడా గుండె సంబంధిత రోగాలకు గురవుతున్నారన్నారు. ప్రతీ ఒక్కరూ గుండెకు సంబంధించి

ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలన్నారు. బయోటెక్నాలజీ విభాగాధిపతి డాక్టర్ బి.నాగేశ్వరి మాట్లాడుతూ సరైన వ్యాయామం చేయడం, ధూమపానం, మద్య పానానికి దూరంగా ఉండటం, సరిపడా నిద్రపోవడం, ఉల్లాసంగా గడపడం వంటి వాటితో గుండె పరిరక్షణ చేపట్టవచ్చన్నారు. కళాశాల బయో టెక్నాలజీ విద్యార్థులు హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు, రక్తణపై తయారు చేసిన కరపత్రాలను ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో కె.అనూప, ఎ.పర్ణికసాయి, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

30/09/2023 | East Godavari (Rajamahendravaram) | Page : 11
Source : <https://epaper.sakshi.com/>



హృదయ సంరక్షణపై అవగాహన ముఖ్యం

చేపిచాట్, స్కూన్టుడే: బైనందిన జీవితంలో తీవ్ర మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి కారణంగా గుండెపై పెను ప్రభావం పడుతుందని, పరితంగా 30 ఏళ్లకే రోగాలకు గురవుతున్నారని రాజమహేంద్రవరం ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ కె.రామ చంద్రరావు అన్నారు. ప్రతీ ఒక్కరూ హృదయ సంరక్షణపై అవగాహనతో ఉండాలన్నారు. గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సూచించారు. కళాశాల బయోటెక్నాలజీ విభాగం ఆద్య ర్థంలో శుక్రవారం ప్రపంచ హృదయ పరిరక్షణ దినోత్సవం నిర్వహించారు. విద్యార్థులు రూపొందించిన కరపత్రాన్ని ఆధ్యాపకులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఆనంతరం విద్యార్థులు ప్రజలకు అవగాహన

కల్పిస్తూ కరపత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆధ్యాపకులు డాక్టర్ బి.నాగేశ్వరి, కె.అనూప, ఇతర ఆధ్యాపకులు, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వ్యాయామంతో గుండె వ్యాధులు దూరం

రాజమహేంద్రవరం సాంస్కృతికం: శ్రమశిక్షణ, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు ఆలవాట్లు, శారీరక వ్యాయామంతో గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దూరంగా ఉండొచ్చని కిమ్స్ ఆసుపత్రి కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ కె.లక్ష్మణ్ అన్నారు. ప్రపంచ గుండె దినోత్సవం సందర్భంగా కందుకూరి రాజ్యలక్ష్మి మహిళా కళాశాల జంతుశాస్త్ర విభాగం ఆద్యర్థంలో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. డాక్టర్ లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశ నుంచి ఆహార విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలన్నారు. ప్రిన్సిపల్ రామచంద్రమూరి, మాట్లాడుతూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుండె వ్యాధులతో మరణించే వారి సంఖ్య పెరుగుతోందని, ఆరోగ్యంపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. కిమ్స్ ఆసుపత్రి పాఠా మెడికల్ సిబ్బంది విద్యార్థినులకు



కరపత్రం ఆవిష్కరిస్తున్న ప్రిన్సిపల్, అధ్యాపకులు

సీపీఆర్ విధానం వివరించారు. సీహెచ్ ప్రయోజన, జి.డివ్యక్టీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రక్తదానంపై అవగాహన పెరగాలి

రక్తదానం చేయడం ద్వారా మనిషి ప్రాణాలు కాపాడవచ్చున్న భావన ప్రతి ఒక్కరిలో ఉండాలని లోటరీ క్లబ్ ఆఫ్ రాజమహేంద్రవరం ఐరాఫ్స్ ఆద్య క్షుడు తీగెల రాజా అన్నారు. శుక్రవారం విద్యుత్తు కాలనీలోని సుగుణ ఫుడ్స్ సంస్థ సిబ్బంది రక్తదానం చేశారు. తీగెల రాజా మాట్లాడుతూ తమ క్లబ్ సగరంలోని పలు సంస్థలను సంప్రదించి వారి ద్వారా రక్తదానం చేయిస్తున్నామన్నారు. 32మంది రక్తదానం చేశారని, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి రెడ్ క్రాస్ వారికి రక్తం అందించామన్నారు. డాక్టర్ పసుందర, సిబ్బంది, క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



డాక్టర్ లక్ష్మణ్ను అభినందిస్తున్న ప్రిన్సిపల్ రామచంద్రమూరి తదితరులు