

# GOVERNMENT DEGREE COLLEGE FOR WOMEN, GOLCONDA.

## NSS UNIT

### WORLD HYPERTENSION DAY 2022 REPORT

GDCW Golconda NSS Unit in collaboration with Telangana Intellectual Forum has organized an awareness programme on Hypertension and how to reduce the stress due to the increasing gravity of the problem by organizing series of Extension Lectures at Seminar Hall, in college on 17-05-2022. Nearly 200 students, teaching as well as non-teaching staff and Principal Dr. Srinivasa Raju, were attended the programme. Former Judge of erstwhile A.P. Justice B. Chander Kumar was the chief guest of the programme. Dr. Prathibha Laxmi, Assistant Prof. of General Medicine, Osmania Medical College, Dr, Venkata Subaiah, Clinical Psychologist, Dr, Parabhu Kumar, President Indian Medical Association, Chinmayee Tamareddy, Eminent Psychologist, were the resource persons of the occasion. The programme was very informative as every spokesperson have given lot of information regarding how to reduce stress, suggested for doing regular testing of Blood Pressure etc.,

**TELANGANA INTELLECTUAL FORUM (TIF)**  
A Social, Cultural and Educational Organisation Regd.  
In Collaboration with  
**Govt. Degree College For Women Golconda, Hyd**  
**NSS UNIT**  
Jointly Organising  
**AN AWARENESS CAMPAIGN ON HYPERTENTION**  
**ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవం**  
ON OCCASION OF  
**WORLD HYPERTENSION DAY**  
Date : 17-05-2022, Govt. Degree College For Women, Golconda, Hyderabad at: 11.00 am to 1.00 pm



**Invitation**  
**TELANGANA INTELLECTUALS FORUM TIF**  
 A SOCIAL, EDUCATIONAL & CULTURAL ORGANISATION-REGD.

**తెలంగాణ మేధావుల ఫోరం**

You are cordially invited to attend an awareness campaign on Hipertension

On the occasion of



**WORLD HIPERTENSION DAY**



**ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవం**

Measure your Blood Pressure Accurately, Control it, Live.. Longer...

**On the 17th May, 2022 Tuesday from 11 a.m. to 1.00 p.m.**  
 at Govt. Degree College for Women, Near Golkonda Police Station, Golkonda , Hyd.

**Chief Guest:**

**Justice B. Chandra Kumar**  
 Retd. Judge, High Court of Andhra Pradesh

**Guests of Honous**

**Dr. Pratibha Lakshmi**  
 Asst. Prof. General Medicine,  
 Osmania Medical College & Hospital

**Dr. Venkata Subbaiah**  
 Clinical Psychologist,  
 Govt. Institute of Mental Health,  
 Erragadda, Hyd.

**Dr. Prabhu Kumar Challagali**  
 President, Indian Medical Assn.(IMA),  
 Banjarahills, Hyd.

**Ms. Chinmayee Tammareddy**  
 Eminent Psychologist,  
 Emotional Harmony Therapist & Chinmayam E-News

**Dr. K. Srinivasa Raju**  
 Principal,  
 Govt. Degree College for Women, Golkonda, Hyd.

**Dr. M. Rajnarayan Mudiraj**  
 State President,  
 Telangana Intellectuals Forum

**Dr. Mohd. Akther Ali**  
 Gen. Secretary  
 Telangana Intellectuals Forum

**Major D. Jayasudha Chowdary**  
 Vice President,  
 Telangana Intellectuals Forum

**Programme Advisors**

**Dr. S.Nayeem Banu**  
 Programme Officer, NSS

**Dr. D.Sadanand**  
 Programme Officer, NSS

**Dr. Vijaya Lakshmi**  
 Programme Officer, NSS

**Programme Co-ordinator**

**Ms. Maleeha Sulthana**

**Email: rnmudiraj99@gmail.com tccraj9@gmail.com Cell: 9948882604**



**Hyderabad, Telangana, India**

Government Degree College For Women, Arts & Commerce Building-1, 9-11-30122,  
 Rethi Galli, Banjara Darwaja, Golconda Fort, Hyderabad, Telangana 500008, India  
 Lat 17.390849°  
 Long 78.404647°  
 17/05/22 12:42 PM



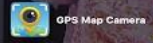
### Hyderabad, Telangana, India

Government Degree College For Women, Arts & Commerce Building-1, 9-11-30122, Rethi Galli, Banjara Darwaja, Golconda Fort, Hyderabad, Telangana 500008, India  
Lat 17.390879°  
Long 78.40458°  
17/05/22 12:11 PM



### Hyderabad, Telangana, India

Government Degree College For Women, Arts & Commerce Building-1, 9-11-30122, Rethi Galli, Banjara Darwaja, Golconda Fort, Hyderabad, Telangana 500008, India  
Lat 17.390759°  
Long 78.404689°  
17/05/22 12:16 PM





**Hyderabad, Telangana, India**  
Government Degree College For Women, Arts & Commerce Building-1, 9-11-30122,  
Rethi Galli, Banjara Darwaja, Golconda Fort, Hyderabad, Telangana 500008, India  
Lat 17.390822°  
Long 78.404692°  
17/05/22 01:13 PM



**Hyderabad, Telangana, India**  
Government Degree College For Women, Arts & Commerce Building-1, 9-11-30122,  
Rethi Galli, Banjara Darwaja, Golconda Fort, Hyderabad, Telangana 500008, India  
Lat 17.390847°  
Long 78.404656°  
17/05/22 01:15 PM





# వ్యాయామంతో రక్తపోటు నియంత్రణ

విశాఖ-బీబీరబాగ్: ఆహార నియమాలు వ్యాయామం ద్వారానే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ఉండవచ్చు అని హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి చంద్రకుమార్ అన్నారు. మంగళవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర మేధావుల ఫోరం అధ్యక్షులలో గోల్కొండ లోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ మహిళా కళాశాలలో ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని విద్యార్థులు చేసిన అవగాహన కిబిరంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారిలో సగం మందికి ఆ విషయం తెలియదని ఒకవేళ తెలిసిన వారిలో సగం మంది వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారని ఉదాహరణలతో వివరించారు. ఉస్మానియా అసుపత్రి అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ప్రతిభా లక్ష్మి మాట్లాడుతూ జీవనశైలిలో మార్పులు, కలుషితమైన ఆహారం తినడం, ధూమపానం మద్యపానం శారీరక శ్రమ లేని ఉద్యోగాలు ప్రజలను అనేక అసంక్రమిత వ్యాధులకు గురి చేస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ మెంటల్ ఆసుపత్రి ఎర్రగడ్డ క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ వెంకట సుబ్బయ్య మాట్లాడుతూ ఉప్పు, నియంత్రణ ఆహారం, సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది అన్నారు. ప్యాకింగ్ చేయబడిన ఆహార పదార్థాలను, తయారుగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవద్దని సూచించారు. ప్రముఖ మానసిక నిపుణురాలు చినమయీ తమ్మారెడ్డి



మాట్లాడుతూ షోరికంగా శారీరకశ్రమ రోజుకు 45 నిమిషాల పాటు కాలి నడక ఎంతో ఉపయోగం అని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర మేధావుల ఫోరం అధ్యక్షులు డాక్టర్ రాజీ నారాయణ్ ముదిరాజ్, కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కి శ్రీనివాస రాజు, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ అఫీసర్ డాక్టర్ షేక్ నయీమ్ ఖాను, డి సదానంద్ విజయలక్ష్మి పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు జె.ఎన్.టి.యూ ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థిని కుమారి బొల్లు తేజశ్రీ రక్త పోటు పై చేసిన ప్రసంగం అవగాహనను అకట్టుకుంది. తదనంతరం జస్టిస్ చంద్ర కుమార్ కుమారి తేజశ్రీ ను శాలువా, జ్ఞాపికలతో ఘనంగా సన్మానించారు.

WEDNESDAY,  
MAY 18, 2022

THE SOUTH INDIA

## Awareness camp on the occasion of World Hypertension day

Former High Court judge Justice B Chandrakumar said that diet can help control high blood pressure through exercise. On Tuesday, he was the chief guest at an awareness camp organized by the Telangana State Intellectuals Forum at the Government Degree Women's College in Golconda to mark World Blood Pressure Day. He explained with examples that half of those with high blood pressure do not know the subject and half of those who do know consult a doctor. Dr. Pratibha Lakshmi, Assistant Professor, Osmania Hospital, said that lifestyle changes, eating contaminated food, smoking, alcohol and non-physical activities are making people more susceptible to many non-communicable diseases. Dr. Venkata Subbaya, Clinical Psychologist, Government Mental Hospital, Erragadda, said that by intake of salty, controlled diet and high sodium diet helps in controlling blood pressure. It is advised not to take packaged foods or canned foods. Leading psychiatrist Chinamayee Tammarreddy says that 45 minutes of physical activity per day is very useful for walking. The event was attended by Telangana State Intellectuals Forum President Dr. Raj Narayan Mudiraj, College Principal Dr. KJ Srinivasa Raja, NSS Program Officer Dr. Sheikh Naeem Bhanu, D Sadar and Mrs. Vijayalakshmi. Earlier, JNTU engineering student Kumari Bolu Tejaswree's speech on blood pressure impressed the audience. Justice Chandra Kumar Tejaswi was later honored with a shawl.



### AWARENESS CAMP ON THE OCCASION OF WORLD HYPERTENSION DAY

Former High Court judge Justice B Chandrakumar said that diet can help control high blood pressure through exercise. On Tuesday, he was the chief guest at an awareness camp organized by the Telangana State Intellectuals Forum at the Government Degree Women's College in Golconda to mark World Blood Pressure Day. He explained with examples that half of those with high blood pressure do not know



the subject and half of those who do know consult a doctor. Dr. Pratibha Lakshmi, Assistant Professor, Osmania Hospital, said that lifestyle changes, eating contaminated food, smoking, alcohol and non-physical activities are making people more susceptible to many non-communicable diseases. Dr. Venkata Subbayya, Clinical Psychologist, Government Mental Hospital, Erragadda, said that low intake of salty, controlled diet and high sodium diet helps

controlling blood pressure. It is advised not to take packaged foods or canned foods. Leading

psychiatrist Chinamayi Tammareddy says that 45 minutes of physical activity per day is very useful for walking. The event was attended by Telangana State Intellectuals Forum President Dr. Raj Narayan Mudiraj, College Principal Dr. Ki Srinivasa Raja, NSS Program Officer Dr. Sheikh Naeem Bhanu, D Sadanand and Mrs. Vijayalakshmi. Earlier, JNTU engineering student Kumari Bollu Tejaswree's speech on blood pressure impressed the audience. Justice Chandra Kumar Tejaswi was later honored with a shawl.

currently a judge in the court will increase to 11

## Awareness camp on the occasion of World Hypertension day

Hyderabad May 17 (Bharat Samachar) Former High Court judge Justice B Chandrakumar said that diet can help control high blood pressure through exercise. On Tuesday, he was the chief guest at an awareness camp organized by the Telangana State Intellectuals Forum at the Government Degree Women's College in Golconda to mark World Blood Pressure Day. He explained with examples that half of those with high blood pressure do not know the subject and half of those who do know consult a doctor.



Dr. Pratibha Lakshmi, Assistant Professor, Osmania Hospital, said that lifestyle changes, eating contaminated food, smoking, alcohol and non-physical activities are making people more susceptible to many non-communicable diseases. Dr. Venkata Subbayya, Clinical Psychologist, Government Mental Hospital, Erragadda, said that low intake of salty, controlled diet and high sodium diet helps in controlling blood pressure. It is advised not to take packaged foods or canned foods. Leading psychiatrist Chinamayi Tammareddy says that 45 minutes of physical activity per day is very useful for walking. The event was attended by Telangana State Intellectuals Forum President Dr. Raj Narayan Mudiraj, College Principal Dr. Ki Srinivasa Raja, NSS Program Officer Dr. Sheikh Naeem Bhanu, D Sadanand and Mrs. Vijayalakshmi. Earlier, JNTU engineering student Kumari Bollu Tejaswree's speech on blood pressure impressed the audience. Justice Chandra Kumar Tejaswi was later honored with a shawl.

F  
e  
t  
M  
C  
t  
L  
C  
S  
1  
r  
f  
e



# మంచి ఆహారం, వ్యాయామంతో అదుపులో రక్తపోటు

మన తెలంగాణ/గోషామహల్: ఆహార నిమయాలు పాటించే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని రాష్ట్ర హైకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ చంద్రకుమార్ అన్నారు. ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గోల్కొండ ప్రభుత్వ డిగ్రీ మహిళా కళాశాలలో తెలంగాణ రాష్ట్ర మేధావుల ఫోరం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ చంద్రకుమార్ మాట్లాడుతూ అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారిలో సగం మందికి తమకు అధిక రక్తపోటు ఉందన్న విషయం తెలియదని, తెలిసిన వారు మాత్రం వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారని పలు ఉదాహరణలు వివరించారు. ఉస్మానియా ఆసుపత్రి అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ప్రతిభా లక్ష్మి మాట్లాడుతూ టీవీసెలిలో మార్పులు, కలుషిత ఆహారం భుజించడం, ధూమపానం, మద్యపానం సేవనం, శారీరక శ్రమలేని ఉద్యోగాలు ప్రజలను అనేక అసంక్రమిత వ్యాధులకు గురిచేస్తున్నాయని, ప్రజల తమ ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తలు పాటించని పక్షంలో భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. ఎర్రగడ్డ మాసీక ప్రభుత్వ వైద్యశాల క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ వెంకట సుబ్బయ్య, మాసీక నిపుణులు చిన్నయి తమ్మారెడ్డిలు మాట్లాడుతూ భౌతికంగా శారీరక శ్రమ, 45 నిమిషాలు కాలి నడక రక్తపోటును కొంతమేరకు నియంత్రించే ఉంచుతుందన్నారు. ప్యాంక్ చేసిన ఆహారం, రెడీగా ఉన్న ఆహారం,



సోడియం అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంచుకోవచ్చన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర మేధావుల ఫోరం అధ్యక్షులు డాక్టర్ రాజీనారాయణ్ ముదిరాజ్, కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కె. శ్రీనివాసరాజు, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ షేక్ నయీమ్, భాష, సదానంద్, విజయలక్ష్మిలు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు కుమారి బొల్లు తేజశ్రీ అధిక రక్తపోటుపై చేసిన ప్రసంగానికి ముగ్ధుడైన జస్టిస్ చంద్రకుమార్ తేజశ్రీని ప్రత్యేకంగా అభినందించి, శాలువతో సత్కరించారు.

నిపట్నం బుధవారం | 18 | మే | 2022 | హైదరాబాద్ 9

## అధిక రక్తపోటుతో అనర్థాలు



గోల్కొండ: ఆహారాన్ని సమతుల్యంగా తీసుకోవడంతో పాటు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చని హైకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి.చంద్రకుమార్ అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర మేధావుల ఫోరం ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం గోల్కొండ ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవం నిర్వహించారు. కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్, తెలంగాణ మేధావుల ఫోరం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారిలో సగం మందికి ఆ విషయమే

మాట్లాడుతున్న విశ్రాంత జడ్జి జస్టిస్ బి.చంద్రకుమార్ తెలియదని, ఈ విషయం తెలిసిన వారిలో 50 శాతం మంది వైద్యుల వద్దకు వెళ్లరన్నారు. ఉస్మానియా ఆసుపత్రి అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ ప్రతిభా లక్ష్మి మాట్లాడుతూ.. ధూమపానం, మద్యపానంతో శారీరక శ్రమలేని ఉద్యోగాలుచేసే వారు అసంక్రమిత వ్యాధులకు గురవుతున్నారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఎర్రగడ్డ ఆసుపత్రి క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ డాక్టర్ వెంకట సుబ్బయ్య, తెలంగాణ మేధావుల ఫోరం అధ్యక్షుడు డాక్టర్ రాజీనారాయణ్ ముదిరాజ్, కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసరాజు, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ షేక్ నయీమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# Awareness camp on the occasion of World Hypertension day

with a bowl of curd



Hyd May 18 : Former High Court Judge Justice B Chandrakumar said that diet can help control high blood pressure through exercise. On Tuesday, he was the chief guest at an awareness camp organized by the Telangana State Intellectuals Forum at the Government Degree Women's College in Golconda to mark World Blood Pressure Day. He explained with examples that half of those with high blood pressure do not know the subject and half of those who do know consult a doctor. Dr. Prathiba Lakshmi, Assistant Professor, Osmania Hospital, said that lifestyle changes, eating contaminated food, smoking, alcohol and non-physical activities are making people more susceptible to many non-communicable diseases. Dr. Venkata Subbayya, Clinical Psychologist, Government Mental Hospital, Erragadda, said that low intake of salty, controlled diet and high sodium diet helps in controlling blood pressure. It is advised not to take packaged foods or canned foods. Leading psychiatrist Chinamayi Tammarreddy says that 45 minutes of physical activity per day is very useful for walking. The event was attended by Telangana State Intellectuals Forum President Dr. Raj Narayan Mudiraj, College Principal Dr. Ki Srinivasa Raja, NSS Program Officer Dr. Sheikh Naeem Bharu, D Sacanand Mrs. Vijayalakshmi. Earlier, JNTU engineering student Kumar Boliu Tejaswari's speech on blood pressure impressed the audience. Justice Chandia Kumar Tejaswi was later honored with a shawl.

## ఆహార నియమాలు వ్యాయామం ద్వారానే అధిక రక్తపోటును నివారించవచ్చు : జస్టిస్ బి. చంద్రకుమార్



సిటీబ్యూరో, మేజర్ న్యూస్: ఆహార నియమాలు వ్యాయామం ద్వారానే అధిక రక్తపోటును నియంత్రించుకోవడానికి ఉపయోగపడే మార్పులు చేసేటప్పుడు మన జీవనశైలిని మార్చుకోవాలి. జస్టిస్ బి. చంద్రకుమార్ అన్నారు. మంగళవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర మేధావుల ఫోరం ఆధ్వర్యంలో గోల్కొండలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ మహిళా కళాశాలలో ప్రపంచ రక్తపోటు దినోత్సవాని అంశంగా పురస్కరించుకుని ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన శిబిరంలో పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేధావుల ఫోరం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డా. రాజ్ నారాయణ్ ముదిరాజ్, ఉస్మానియా ఆసుపత్రి అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డా. ప్రతిభా లక్ష్మి, ప్రభుత్వ మెంటల్ ఆసుపత్రి ఏద్రగడ్డ క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్ డా. వెంకట సుబ్బయ్య, ప్రముఖ మానసిక నిపుణురాలు చినమయి తమ్మారెడ్డిలు మాట్లాడుతూ ప్రతి రోజు 45 నిమిషాలపాటు కాలినడక ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డా. కె. శ్రీనివాసరాజు, ఎన్.ఎస్.ఎస్. ప్రొగ్రామ్ ఆఫీసర్ డా. షేక్ నయీమ్ భాను, డి. సదానంద్, విజయలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జె.ఎన్.టి.యు. ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థిని కుమారి బొల్లు తేజస్వీ ప్రత్యేకంగా రక్తపోటుపై చేసిన ప్రసంగం అహుతులందరినీ ఎంతో ఆకట్టుకుంది. అనంతరం జస్టిస్ చంద్రకుమార్ కుమారి తేజస్వీకి జ్ఞాపికను అందజేసి ఘనంగా సత్కరించారు.