Media Monitoring Report

December 24, 2016

COVERAGE INDEX					
SR. NO	DATE	PUBLICATION	HEADLINE	EDITION	PAGE NO.
FORTIS COVERAGE					
1	24-December-2016	The Times of India	'Heart disease a leading cause of death in women': Dr. Arun Kochar	Chandigarh	3
2	24-December-2016	Punjab Kesari		Chandigarh	2
3	24-December-2016	Dainik Savera Times		Chandigarh	3
4	24-December-2016	Divya Himachal		Chandigarh	7
5	24-December-2016	Punjabi Jagran		Chandigarh	4
ONLINE MEDIA COVERAGE					
1	23-December-2016	Newznew.com	'Heart disease a leading cause of death in women': Dr. Arun Kochar	http://newznew.com/?p=38329	

FORTIS NEWS

PUBLICATION: THE TIMES OF INDIA	**DATE:** DECEMBER 24, 2016
EDITION: CHANDIGARH	**PAGE NO. :** 3

Women more prone to heart diseases, says doctor

Women are generally unaware of the fact that they have high propensity of developing cardiovascular disease during their lifetime, said Dr Arun Kochar, senior consultant of cardiology at a private hospital based in Mohali while delivering a talk on Friday. "There is a belief that heart disease occurs less in women and they are protected on account of female hormones. On the contrary, heart disease is the leading cause of death in women. In USA, one in four women die due to heart disease," he added. He said almost two third of women who die suddenly due to heart disease have no previous symptoms. He was delivering a talk on 'Women and Heart Disease' that was organized for women doctors of Tricity. Dr Kochar stressed that most of the times women ignore their symptoms and report too late for this ailment. This is one reason that heart disease has such high mortality in women. While speaking about stroke risk among women, Dr Kochar said, women have a higher lifetime risk of stroke. Most of the women have at least one risk factor for heart disease. Heart disease and stroke cause 9 million deaths among women annually with women in underprivileged countries faring worst, he added. He also emphasized on keeping a check on cholesterol levels, besides taking adequate sleep and to keep a tab on family history. To keep healthy it is important to reduce stress, stay active, maintain ideal weight and eat healthy diet, added Dr Kochar.

PUBLICATION: PUNJAB KESARI	DATE: DECEMBER 24, 2016
EDITION: CHANDIGARH	PAGE NO. : 2

दिल की बीमारियों से हर वर्ष 9 मिलियन महिलाओं की होती है मौत

चंडीगढ़, 23 दिसम्बर (रवि पाल): अक्सर ये माना जाता है कि हृदय रोग महिलाओं में कम होते हैं और वे फीमेल हार्मोंस के चलते अधिक सुरक्षित होती हैं जबकि ये एक विपरीत तथ्य है कि महिलाओं की मौत में हृदय रोग एक प्रमुख कारक हैं। शुक्रवार को सैक्टर 35 में वीमेन एंड हार्ट डिजीज पर एक कार्यक्रम का आयोजम किया गया जहां शहर के कई जाने माने 50 हार्ट स्पशेलिस्ट डाक्टरों ने हिस्सा लिया।

इस मौके पर फोर्टिस हॉस्पिटल के सीनियर कार्डियोलॉजी कंसल्टेंट डॉ. अरुण कोछड़ ने बताया कि हृदय रोग के कारण अचानक मौत का शिकार बनने वाली दो तिहाई महिलाओं में इससे पहले हृदय रोगों का कोई भी लक्ष्ण नहीं दिखा होगा। अधिकतर महिलाएं इन लक्ष्णों को नजरअंदाज कर देती हैं और इनके बारे में काफी बाद में बताती हैं। यहीं कारण है कि महिलाओं की मौत में हृदय रोगों का कारण बढ़ता जा रहा है। उन्होंने कहा कि महिलाओं में हृदय रोगों के बारे में जानकारी का अभाव, कम पहचान और उनका इलाज भी कम ही करवाया जाता है। साथ ही उन्होंने बताया कि सुविधाओं से वंचित देशों में हृदय रोगों और स्ट्रोक के कारण हर वर्ष 9 मिलियन महिलाओं की मौत होती है। डा. कोछड़ की मानें तो ब्लड शुगर को लेकर खास ख्याल रखना चाहिए और ब्लड प्रैशर को भी लगातार नियंत्रण में रखना चाहिए। महिलाओं को कैलोस्ट्रोल के स्तर पर नजर रखनी चाहिए और अच्छी खासी नींद भी लेनी चाहिए और साथ ही परिवार में इस रोग की मौजूदगी पर सर्तक रहें।

PUBLICATION: DAINIK SAVERA TIMES	DATE: DECEMBER 24, 2016
EDITION: CHANDIGARH	PAGE NO. : 3

महिलाओं की मौत में हृदय रोग प्रमुख कारक : डा. कोछड़

चंडीगढ़, 23 दिसंबर (राकेश): 'महिलाओं को आम तौर पर ये तथ्य पता होता है कि उन्हें अपने जीवन के किसी न किसी दौर में कार्डियोवस्कुर्लर रोग विकसित होने की काफी अधिक संभावना है। अक्सर ये माना जाता है कि हृदय रोग महिलाओं में कम होते हैं और वे फीमेल हार्मोस के चलते अधिक सुरक्षित होती हैं। जबकि ये एक विपरीत तथ्य है कि महिलाओं की मौत में हृदय रोग एक प्रमुख कारक हैं। अमरीका में 4 में से एक महिला की मौत हृदय रोग के कारण होती है। यह जानकारी हृदय रोग विशेषज्ञ डा.अरुण कोछड़ ने ट्राइसिटी की महिला डॉक्टर्स के लिए 'वीमेन एंड हार्ट डिजीज', पर आयोजित परिचर्चा में दी। उन्होंने कहा कि हृदय रोग के कारण अचानक मौत का शिकार बनने वाली दो तिहाई महिलाओं में इससे पहले हृदय रोगों का कोई भी लक्ष्ण नहीं दिखा होगा। अधिकतर मौकों पर महिलाएं इन लक्ष्णों को नजरअंदाज कर देती हैं और इनके बारे में काफी बाद में बताती हैं। यहीं कारण है कि महिलाओं की मौत में हृदय रोगों का कारण बढ़ता जा रहा है।

PUBLICATION: DIVYA HIMACHAL	DATE: DECEMBER 24, 2016
EDITION: CHANDIGARH	PAGE NO. : 7

वीमेन एंड हार्ट डिजीज पर चर्चा

चंडीगढ़– महिलाओं को आमतौर पर यह तथ्य पता होता है कि उन्हें अपने जीवन के किसी न किसी दौर में कार्डियोवस्कुलर रोग विकसित होने की काफी अधिक संभावना है। अकसर यह माना जाता है कि हृदय रोग महिलाओं में कम होते हैं और वह फीमेल हार्मोस के चलते अधिक सुरक्षित होती हैं। अमरीका में चार में से एक महिला की मौत हृदय रोग के कारण होती है। फोर्टिस हास्पिटल, मोहाली के कार्डियोलॉजी के सीनियर कंसल्टेंट डा.अरुण कोछड़ ट्राइसिटी की महिला डाक्टर्स के लिए वीमेन एंड हार्ट डिजीज पर आयोजित परिचर्चा में संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि हृदय रोग के कारण अचानक मौत का शिकार बनने वाली दो तिहाई महिलाओं में इससे पहले हृदय रोगों का कोई भी लक्षण नहीं दिखा होगा।

PUBLICATION: PUNJABI JAGRAN	**DATE:** DECEMBER 24, 2016
EDITION: CHANDIGARH	**PAGE NO. :** 4

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮੌਤ 'ਚ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ : ਡਾ. ਕੋਛੜ

ਕਿਰਨਦੀਪ ਕੌਰ ਐਲਖ, ਐੱਸਏਐੱਸ ਨਗਰ

'ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਫੀਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਚੱਲਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇਕ ਉਲਟ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਔਰਪਤਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਮੌਤ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੋਰਟਿਸ ਹੌਸਪਿਟਲ ਮੋਹਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਡਾ. ਅਰੁਣ ਕੋਛੜ ਟ੍ਰਾਈਸਿਟੀ ਦੀ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ 'ਵੀਮੈਨ ਐਂਡ ਹਾਰਟ ਡਿਸੀਜ਼' 'ਤੇ ਕਰਵਾਈ ਚਰਚਾ ਵਿਚ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਾ. ਅਰੁਣ ਕੋਛੜ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ 'ਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ ਔਰਤਾਂ

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮੌਤ 'ਚ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੱਧਦਾ ਜਾ, ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲੋਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਚੌਕਸ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

PUBLICATION: NEWZNEW.COM	DATE: DECEMBER 24, 2016
EDITION: CHANDIGARH	

CHANDIGARH

Heart disease a leading cause of death in women says Dr. Arun Kochar

By CP Singh

Posted on December 23, 2016

STRESSES ON NEED TO MAINTAIN LIFESTYLE CHANGES FOR A HEALTHY HEART

newznew (Chandigarh) : "Women are generally unaware of the fact that they have high propensity of developing cardiovascular disease during their lifetime. There is a belief that heart disease occurs less in women and they are protected on account of female hormones. On the contrary, heart disease is the leading cause of death in women. In USA, one in four women die due to heart disease", said, Dr. Arun Kochar, Senior Consultant Cardiology, Fortis Hospital Mohali, while delivering a talk here.

He said, almost two third of women who die suddenly due to heart disease have no previous symptoms. He was delivering a talk on 'Women and Heart Disease' that was organised for women doctors of Tricity.

He said, almost two third of women who die suddenly due to heart disease have no previous symptoms. He was delivering a talk on 'Women and Heart Disease' that was organised for women doctors of Tricity.

Dr. Arun Kochar stressed that most of the times women ignore their symptoms and report too late for this ailment. This is one reason that heart disease has such high mortality in women.

"Heart disease is underreported, underdiagnosed and undertreated in women. There is lack of awareness of this deadly disease in women across all sections of society including women", he said.

While speaking about stroke risk among women, Dr. Kochar said, women have a higher lifetime risk of stroke. Most of the women have at least one risk factor for heart disease. Heart disease and stroke cause 9 million deaths among women annually with women in underprivileged countries faring worst, he added.

Dr. Kochar also elaborated on lifestyle changes women should make to prevent heart diseases. He said they should take care of their blood sugar and also keep blood pressure under control.

He also emphasized on keeping a check on cholesterol levels, besides taking adequate sleep and to keep a tab on family history. To keep healthy it is important to reduce stress, stay active, maintain ideal weight and eat healthy diet, added Dr. Kochar. He also said it was important to avoid alcohol and smoking, which are some of the major causes of heart disease.

RELATED ITEMS: DR. ARUN KOCHAR, TOP NEWS, TRENDING NEWS

WEATHER OF YOUR CITY
TODAY
Raipur
23°C HIGH: 31°C LOW: 11°C 60%
clear sky 1.76 m/s

RECENT NEWS
HERO NO 1, Restaurant & Lounge launched by Govinda
92.7 FM Celebrates Christmas with lots of fervor with 'Big Secret Santa'
Heart disease a leading cause of death in women says Dr. Arun Kochar
Axiom Ayurveda and Nirwana Greens 4 to share the happiness of Christmas with underprivileged kids
A special address given by Ambassador of Korea to India, Mr. Cho Hyun hosted by PU
The world's thinnest convertible notebook SPIN 7 from ACER
HDFC Bank to organize Digital Literacy Camps for Punjab Police
HDFC Bank to organize Digital Literacy Camps for Punjab Police
Christmas Carnival at Woodlands House School
Merry Christmas Wishes Pics Whatsapp Status Images Quotes Xmas 2016
Rahul Shivshankar appointed Chief Editor TIMES NOW

ENTERTAINMENT
CHANDIGARH
ELANTE MALL provides School Kids a Platform at
ENTERTAINMENT
CHANDIGARH
ELANTE MALL provides School Kids a Platform at 'Christamaganza'
CHANDIGARH
Gamosha's conspiracy against Chauhan family in Sony SAB's Tridevlyaan
CHANDIGARH
YARO to start his journey as a Super Hero on Sony Sab's Y.A.R.O ka Tashan