



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Wednesday 20220908

47% antibiotics in India unapproved

Study: 47% antibiotics in India unapproved (The Tribune: 20220908)

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/study-47-antibiotics-in-india-unapproved-429543>

Study: 47% antibiotics in India unapproved

A significant new Lancet study has revealed that unapproved antibiotic formulations constituted 47.1 per cent of all antibiotics consumed in the private sector in 2019 signalling the need for stricter regulations. - File photo

A significant new Lancet study has revealed that unapproved antibiotic formulations constituted 47.1 per cent of all antibiotics consumed in the private sector in 2019 signalling the need for stricter regulations.

The study said that although the per capita private-sector consumption rate of antibiotics in India is relatively low compared with many countries (including Sri Lanka and Pakistan), India consumed a large volume of broad-spectrum antibiotics that should ideally be used sparingly.

“This, together with a significant share of fixed dose combinations (FDCs) from formulations outside the National List of Essential Medicines and a large volume of antibiotics not approved by the central drug regulators, call for significant policy and regulatory reform,” the authors said.

They examined the private sector antibiotic use, which contributes to 85-90 per cent of the total consumption in India and measured the use in daily defined doses (DDDs).

The study found total DDDs consumed in 2019 in India was 5,071 million (10.4 DDD per 1,000 per day).

Formulations listed in the NLEM contributed 49.0 per cent (2,486 million DDDs); FDCs contributed 34 per cent (1,722 million), and unapproved formulations contributed 47.1 per cent (2,408 million DDDs).

This is the first published study analysing private sector consumption of systemic antibiotics in India using the DDD metrics. Per capita consumption rate of 10.4 DDDs in India was found lower compared to 2015 (13.6 DDDs). In the Asian context, Sri Lanka registered a higher DDD of 16.3, China and Pakistan reported 8.4 and 19.6, respectively.

Azithromycin most consumed

Azithromycin 500mg tablet was the most consumed antibiotic formulation (7.6%) followed by cefixime 200 mg tablet (6.5%)
Cephalosporin was the most used antibiotic class (29.5%) followed by penicillin (17%) and macrolide (16.5%)

Weight

Weight gain, reduced stamina signs of long Covid: Lancet (The Tribune: 20220908)

<https://www.tribuneindia.com/news/world/weight-gain-reduced-stamina-signs-of-long-covid-lancet-429408>

Young people infected with Covid-19 are likely to have increased cholesterol, a high body mass index (BMI), and reduced physical stamina after the infection, as per a study published in The Lancet infectious diseases journal.

Some people with Covid-19 have lingering symptoms for weeks or months after they begin to recover. The researchers from the University of Zurich, Switzerland, found that these people may be more likely to develop metabolic disorders and cardiovascular complications in the long term.

“Increased BMI, high cholesterol and lower physical stamina is suggestive of a higher risk of developing metabolic disorders and possible cardiovascular complications,” said study’s principal investigator Patricia Schlegelhauf. The study evaluated possible long Covid implications in young Swiss military personnel. It was conducted between May and November 2021 with 29 female and 464 male participants with a median age of 21. Unlike other studies, the new research also evaluated cardiovascular, pulmonary, neurological, ophthalmological, male fertility, psychological and general system.

Active covid cases

Active covid cases in India decline to 50,342(The Tribune: 20220908) 33 new fatalities reported

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/active-covid-cases-in-india-decline-to-50-342-429741>

India saw a single-day rise of 6,395 new coronavirus infections, taking the tally of covid cases to 4,44,78,636, while the active cases declined to 50,342, according to the Union health ministry data updated on Thursday.

The death toll has climbed to 5,28,090 with 33 fatalities, including 14 deaths reconciled by Kerala, the data updated at 8 am showed.

The active cases comprise 0.11 per cent of the total infections, while the national covid recovery rate has increased to 98.7 per cent, the health ministry said.

A decline of 252 cases has been recorded in the active covid caseload in a span of 24 hours.

The daily positivity rate was recorded at 1.96 per cent and the weekly positivity rate was recorded at 1.88 per cent, according to the health ministry.

The number of people who have recuperated from the disease surged to 4,39,00,204, while the case fatality rate was recorded at 1.19 per cent.

According to the ministry, 214.27 crore doses of covid vaccines have been administered in the country so far under the nationwide covid vaccination drive.

The 19 new fatalities include five from Maharashtra and two each from Delhi, Karnataka, Uttar Pradesh and West Bengal among others.

t aircraft carrier, launched

Child Health

How do I get rid of my belly pouch after delivering a child? (Indian Express: 20220908)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/belly-pouch-pregnancy-weight-loss-8136202/>

Strength training and core muscle activation can help you get back in shape, says pre- and post-natal coach Vinti Maheshwari, who is working with celebrity mothers like Debina Bonnerjee. A fad diet won't help but distribute your carbs, proteins and fats throughout the day, she says

You can include some breathing exercises and gentle movements during the initial weeks. (Representational image: PIXabay)

My hormones are acting up and my belly pouch is increasing post-delivery. What are the best exercises to lose weight and balance them for better and faster result?

First of all, I would like to mention that there are no short cuts to anything, especially when it comes to weight loss. Your body goes through tremendous changes, stress and pressure while bringing a new life into the world. Respect your body and show some love to it by giving it time to rest and heal. I would say take it easy for at least six weeks. Your body will change significantly in the first 12 months post-partum and will take approximately a year to recover .

You can include some breathing exercises and gentle movements during the initial weeks. Once you are cleared by your healthcare provider after six weeks, you can then start with some basic mobility and strength moves. Focus on strengthening your core and pelvic floor muscles.

Also Read |All you need to know to have a safe pregnancy (and post pregnancy care)

There is a saying, “once a postpartum, always a postpartum.” Your body anatomy after childbirth is permanently changed. This is because there are several changes that occur in a woman’s body during pregnancy and post-partum that often have lasting or life-long effects on her health and quality of life. Eat healthy nutrients and fibre-rich food. Have your portion of protein, carbs and healthy fats. And yes, mind your portion and caloric intake. Don’t fall for those midnight cravings.

Once you are strong enough and cleared by your obstetrician-gynaecologist, you can start with a mix of strength training (3-4 days a week) and aerobic exercises (2 days a week) for 30-40 minutes per session. Most importantly, speak to your doctor and get yourself tested if you feel that your hormones are acting up.

How do pre-natal exercises help? What combination is ideal? Do they help manage stretch marks and saggy skin?

I would recommend strength training but only after clearance from your doctor and in the absence of contraindications. This is most important. Once you’ve got the green light, strength training can decrease the rate of gestational diabetes, blood pressure, edema and even chances of a caesarean birth. It helps in controlling urinary incontinence and eases constipation, reduces your back pain and elevates your mood so that you do not sink into post-partum depression. It improves your cardiovascular health, sleep quality, prevents bone density loss and excessive weight gain. You can do at least 150 minutes of moderate intensity workout every week.

Don't miss |HPV vaccine to prevent cervical cancer will be given in 2 to 3 doses, school-based drives to be effective, say experts

If you maintain good posture and body alignment during strength training, then it helps the baby sit in a position that allows for an easier labour and childbirth experience. A would-be mother will find it easier to carry extra weight in her breast and uterus rather comfortably.

During pregnancy, the body produces a hormone called relaxin, which softens and relaxes the ligaments in the pelvis and widens the cervix. But this can also lead to compensatory movements and overuse of muscles. Strength training improves the movement pattern and reduces the risk of injury. Besides, it can alleviate symptoms of nausea, fatigue, morning sickness and headache. I would recommend a combination of mobility and strength for 2-3 days and some moderate aerobic work at least two days a week.

Stretch marks and saggy skin largely depend on the amount of weight you put on during pregnancy, your hormones and skin elasticity. So stick to your exercise routine and stay hydrated at all times.

What are post-natal exercises that you would recommend? Which are the most effective ones?

Those that increase your connection to breath, improve pelvic floor (PFM) core muscle activation and strength and gentle mobility moves. I recommend moves to heal and strengthen your PF and core like Cat-cow, bird dog, glute bridges, pall-off hold, pall-off press, body weight squats and other mobility exercises to target your shoulders, back, hips, hamstrings, quads and calves.

When should these exercises be started?

Those that establish connection to breath and ensure gentle mobility to improve the circulation, can be started immediately. The other exercises that are mentioned above can be started after six weeks of delivery, provided your doctor has cleared you.

Can a 40 plus mother do these as well?

Yes, definitely. The exercises that I have mentioned above can benefit all women irrespective of their age. Even a 50 or 60-year-old would benefit from those moves.

Should post-natal exercises be done in case of C-section?

The recovery after C-section is highly variable. Some women experience severe discomfort and pain while some only experience mild discomfort. Recovery experience depends on many individual factors.

- Mothers should start with regular breathing exercise (connection breath), perform gentle mobility moves like ankle pumps (to avoid risk of blood clots), and gentle walks as early as possible. These improve the circulation and stimulate the digestive system to reduce the chances of constipation.

ADVERTISEMENT

- Once the woman is cleared by her gynecologist, we follow our assessment process. We ensure that the scar is fully healed. And recommend and teach our client scar tissue mobilisation massage

- After six to eight weeks, and doctor's clearance, you can start with strength, mobility and light resistance training. Increase the intensity gradually.

ADVERTISEMENT

Do not forget to always monitor for any unusual symptoms like pain in the abdomen or any change in scar tissue.

Are some workout routines more effective than others?

I would highly recommend, and I practise it myself, the mix of mobility and strength training with proper core and PFM activation. It keeps your joints healthy, improves your posture, reduces the risk of any injury, osteoarthritis, improves your movement efficiency, builds strength and improves body image.

How do these exercises impact childbirth?

ADVERTISEMENT

I so wish I had somebody to guide me about this when I was pregnant some 16 years ago. There are innumerable benefits. First, they reduce the risk of caesarean birth or the need for interventions like epidural induction, forceps and so on. Second, the routine may make your labour a little less challenging and shorter. It may reduce the risk of pre-term labour and help a woman in the “pushing phase” of the labour, the part that many of us dread the most. It helps in maintaining good posture and alignment and can help the baby sit in a position that allows for easier birth.

Is weight training for weight loss better than cardio? Or should I mix cardio and resistance training for best results? If so, how?

So this is the most frequently asked and searched question. And people are still so confused and uneducated about the same. Both cardio and strength training are equally important. Ideally you need both. But if you have to choose between the two, I would say choose strength training. In addition to boosting your heart rate and burning calories (the sole purpose why people indulge in cardio), it also works for you even when you are not working out. Increased muscle mass allows your muscles to burn more calories even when your body is resting throughout the day.

Strength training helps you reduce the risk of osteoarthritis as you chronologically age and slow down the pace of your biological age (chronologically you may be growing old, but biologically it keeps you young). I recommend three to four sessions of strength training (at various intensities) per week with just two sessions of cardio. Always remember that “cardio is for fun, weight is for transformation.”

What is the best weight loss exercise plan that will help me avoid a plateau?

As I mentioned earlier, strength training is for transformation. Switch your routine every four to six weeks by increasing load, intensity, interval and your rest period. Check your diet. As much time as you put in your workouts, if you are not giving your body the nutrients it needs, you may be sabotaging yourself, which is the most common factor when it comes to hitting the plateau. Lastly, do not skip sleep.

Do I have to give up carbs to lose more fat?

I am a firm believer of a balanced diet that includes all the major nutrients. Carbs are the chief source of energy for all body functions and muscular exertion. They also help regulate digestion

of protein and fat. Maximal fat utilisation cannot occur without sufficient carbs. It also provides essential fibre, vitamins and minerals. Portion control is the key and excess of any nutrient can make you put on weight or be a hindrance in your weight loss journey. You put on weight when your caloric intake is more than the calories your body burns, and therefore in order to lose fat, you need to burn more calories than you consume. For fat-loss or muscle gain, carbs should generally make up the highest percentage of macro nutrients, around 45 to 60 per cent of the total caloric intake.

How many calories should I eat and what should my macros be if I want to burn off the stubborn fat from my belly, hips, and thighs?

I have noticed people getting misled by impractical diets on social media. All these diets, be it Atkins, Keto or the Zone, are not sustainable for a longer period of time. Sustainability and consistency are the key to achieving anything in your life. Weight loss is achieved when calories consumed are less than calories burnt. Distribute your carbs, protein and fat throughout the day and schedule no fewer than four meals a day. Each meal plate should have 40 per cent carbs, 35 per cent proteins and 25 per cent fat.

Covid distress

Covid distress: One in 6 MSME loan accounts under Govt pandemic relief package turns NPA

The government announced the ECLG Scheme for the MSME sector in May 2020, two months after the national lockdown announced in March. Loans under the ECLG scheme's first component (ECLGS 1.0) allowed a two-year moratorium. (Indian Express: 20220908)

<https://indianexpress.com/article/india/covid-distress-one-in-6-msme-loan-accounts-under-govt-pandemic-relief-package-turns-npa-8137567/>

The defaults are mainly in the lower end of the loan bands (up to Rs 20 lakh), the data reveals. In an indication of the continuing distress in the Micro Small and Medium Enterprises (MSME) sector, one in every six loans disbursed under the Emergency Credit Line Guarantee Scheme (ECLG Scheme) launched as part of the Covid-19 relief package in May 2020 has turned bad in just 27 months, according to information obtained by The Indian Express under the Right to Information Act. The defaults are mainly in the lower end of the loan bands (up to Rs 20 lakh), the data reveals.

CGHS

Health Ministry working on bettering CGHS, says Mandaviya (The Hindu: 20220908)

<https://www.thehindu.com/news/national/health-ministry-working-on-bettering-cghs-says-mandaviya/article65861658.ece>

₹64,000 crore under PM-ABHIM have been sanctioned

The Union Health Ministry is working on several fronts to improve the services being provided under Central Government Health Scheme (CGHS) to its beneficiaries, said Mansukh Mandaviya on Wednesday after inaugurating a CGHS Wellness Centre in Silchar virtually.

The Union Health Minister added that the grievance redressal by daily monitoring in mission mode, expediting bill reimbursements, expanding

WHO

WHO South-East Asia Region to speed up progress for NCD prevention and control (The Hindu: 20220908)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/who-south-east-asia-region-to-speed-up-progress-for-ncd-prevention-and-control/article65862248.ece>

The 75th regional committee session of WHO South-East Asia is being held in Bhutan. The member countries of the World Health Organisation (WHO) South-East Asia Region on Wednesday resolved to accelerate progress for the prevention and control of non-communicable diseases, including oral and eye care. “The Region must build on the progress made in the prevention and control of noncommunicable diseases. Though the trends are in the right direction, we need to accelerate efforts to achieve global, regional, and national goals,” said Dr. Poonam Khetrpal Singh, regional director, WHO South-East Asia Region, while participating in the ongoing 75th regional committee session of WHO South-East Asia at Bhutan.

Non-communicable diseases, including cardiovascular diseases, cancers, chronic respiratory disease and diabetes, account for almost two-thirds of all

Metabolic health

New Lancet series on metabolic health in SEAR region likely (The Hindu: 20220908)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/new-lancet-series-on-metabolic-health-in-sear-region-likely/article65862945.ece>

There's growing awareness of the need to incorporate patient voices even in scientific journals, says expert

A Lancet series on metabolic health in the Southeast Asian region is in the works, Marta Koch, Editor-in-Chief, Lancet Diabetes and Endocrinology, said.

In Chennai, along with Shalini Garg, Editor-in-Chief of The Lancet Regional Health – Southeast Asia, Dr. Koch hopes to learn about the actual inequities that impact healthcare delivery. She is embedded with the Dr. Mohan's Diabetes

TB Mukh Bharat Abhiyaan'

President Droupadi Murmu to launch 'TB Mukh Bharat Abhiyaan' on September (The Hindu: 20220908)

<https://www.thehindu.com/news/national/president-droupadi-murmu-to-launch-tb-mukh-bharat-abhiyaan-on-september-9/article65862038.ece>

PM Modi gave the clarion call to end TB five years ahead of Sustainable Development Goal target of 2030 at the Delhi End TB Summit in March 2018

President Droupadi Murmu will virtually launch the 'Pradhan Mantri TB Mukh Bharat Abhiyaan' on September 9 to reinvigorate the mission of tuberculosis elimination from the country by 2025. The abhiyaan is a step towards garnering community support towards a patient-centric health system, an official statement issued by the health ministry said.

Prime Minister Narendra Modi gave the clarion call to end TB in the country five years ahead of SDG (Sustainable Development Goal) target of 2030 at the Delhi End TB Summit in March 2018.

healthdiseasePrime Minister Narendra Modigovernment health careviral diseases

Cancer

Cancers in adults under 50 on rise globally, study finds (The Hindu: 20220908)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/cancers-in-adults-under-50-on-rise-globally-study-finds/article65861649.ece>

People born in 1960 experienced higher cancer risk before they turn 50 than people born in 1950, according to the study

The incidence of cancers diagnosed before the age of 50 has dramatically increased around the world, with this rise beginning around 1990, according to a study.

These early onset cancers include cancers of the breast, colon, oesophagus, kidney, liver, and pancreas among others, the researchers said.

Private practice

Private practice by government doctors no criminal offence: court (The Hindu: 20220908)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/policy-and-issues/private-practice-by-government-doctors-no-criminal-offence-court/article1981589.ece>

Private practice by a government doctor cannot be construed as a criminal offence, and at the most, departmental action can be taken against him or her, the Supreme Court has held.

In a big relief to government doctors, a Bench of Justices Markandey Katju and Gyan Sudha Misra said: “The demand for/receipt of fee while doing private

Diabetics

India is home to 77 million diabetics, second highest in the world (The Hindu: 20220908)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/india-has-second-largest-number-of-people-with-diabetes/article29975027.ece>

The country has to focus on multi-dimensional approaches, and prevention activities. One in six people with diabetes in the world is from India. The numbers place the country among the top 10 countries for people with diabetes, coming in at number two with an estimated 77 million diabetics. China leads the list with over 116 million diabetics.

On International Diabetes Day, the International Diabetes Foundation Diabetes Atlas makes it clear India needs to pause and re-evaluate its strategy to combat

Acute hepatitis

WHO says at least one child has died after increase of acute hepatitis cases in children (The Hindu: 20220908)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/who-says-at-least-one-child-has-died-after-increase-of-acute-hepatitis-cases-in-children/article65349487.ece>

The WHO said a common cold virus known as an adenovirus had been detected in at least 74 cases

The World Health Organization said on Saturday that at least one child death had been reported following an increase of acute hepatitis of unknown origin in children, and that at least 169 cases had been reported in children in 12

Dates

क्या खाली पेट खजूर खाने से वाकई मिलते हैं फायदे, जानिए खाने का सही समय और तरीका (Hindustan Times 20220908)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-know-the-right-way-and-time-to-eat-dates-or-khajoor-to-get-magical-benefits-7046305.html>

Right Way and Time to Eat Dates: खजूर सेलेनियम, मैंगनीज, मैग्नीशियम और कॉपर जैसे माइक्रोन्यूट्रिएंट तत्वों से भरपूर होते हैं। खजूर के ज्यादा फायदे पाने के लिए यहां जानिए इसे खाने का सही तरीका और समय।

क्या खाली पेट खजूर खाने से वाकई मिलते हैं फायदे, जानिए खाने का सही समय और तरीका

When to Eat Dates: हेल्दी रहना आजकल हर किसी की जरूरत बन गया है। ऐसे में लोग खाने से लेकर एक्सरसाइज तक का पूरा ख्याल रखते हैं। हेल्दी रहने के लिए दिन की अच्छी शुरुआत जरूरी है। कई लोग फिट और हेल्दी रहने के लिए बहुत सी चीजें करते हैं, जैसे सुबह उठ कर गर्म पानी, जीरा टी, अजवाइन टी वगैरह। इस दौरान आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हर किसी का शरीर अलग तरह का होता है। ऐसे में जो चीज आपके दोस्त के लिए अच्छी है, जरूरी नहीं की वो आपके लिए भी अच्छी हो।

इन दिनों कई लोग अपने दिन की शुरुआत खजूर से करते हैं। खजूर एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं, जो अल्जाइमर, कैंसर जैसी बीमारियों को रोकने में मदद करते हैं। ये दिल के स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। इसके अलावा हेल्दी फाइबर कब्ज के इलाज में मदद करती है और मेटाबॉलिज्म में सुधार करती है और वजन घटाने को बढ़ावा देती है। खजूर को कुछ लोग भिगोकर खाते हैं और कुछ इसे कच्चा खाते हैं, लेकिन क्या खाली पेट खजूर खाना अच्छा है? यहां जानिए खजूर से जुड़ी कुछ बातें और इसे खाने का सही समय और तरीका।

पोषक तत्वों से भरा है खजूर

खजूर आयरन, फोलेट, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन बी 6 की अच्छाइयों से भरपूर होते हैं। इसके अलावा ये काफी टेस्टी होते हैं और ज्यादातर लोग इसके मीठे स्वाद के कारण इसे खाना पसंद करते हैं। यह भी पढ़ें: दिन स्टार्ट करने के लिए बेहतरीन है तेज पत्ते का पानी, जानिए फायदे और बनाने का तरीका

क्या है खजूर खाने का सही समय

खजूर के मामले में फ्रुक्टोज की मौजूदगी खाली पेट खाने पर परेशानी और पेट खराब कर सकती है। हालांकि, खाने के बाद खजूर खाना भी परेशानी भरा हो सकता है, खासकर अगर आपको पाचन संबंधी समस्या है। ऐसा इसलिए है क्योंकि खजूर फाइबर से भरपूर होते हैं, जो आपको जल्दी भरा हुआ महसूस कराता है, लेकिन पाचन प्रक्रिया में बहुत लंबा समय लगता है, जिसकी वजह से सूजन की समस्या हो सकती है। यह भी पढ़ें: प्रेगनेंसी में Piles से जुड़े इन सवालों को पूछती हैं महिलाएं, यहां मिलेंगे जवाब और बचाव के तरीके

अगर आपको आपको खजूर से एलर्जी है या आपको लूज मोशन हो रहे हैं तो आपको खजूर खाने से बचना चाहिए क्योंकि वे सोर्बिटोल नामक शर्करा अल्कोहल से भरपूर होते हैं, जो पेशाबी को बढ़ाता है और ज्यादा मल त्याग करता है। इन कुछ स्थितियों के अलावा, आप खजूर को नाश्ते के रूप में या दिन में कभी भी खा सकते हैं।

यह भी पढ़ें : एसिडिटी और पेट दर्द की समस्या से छुटकारा दिला सकता है आम का ऑयल फ्री अचार, नोट कीजिए रेसिपी

कैसे खाएं खजूर

किशमिश की तरह खजूर को फ्रेश या सुखाकर खाया जा सकता है। वहीं कुछ लोग इसे भिगोकर खाना पसंद करते हैं।

सुबह क्यों खाएं खजूर?

सुबह-सुबह खजूर खाने से आपके शरीर को बहुत एनर्जी मिलती है। सुबह खजूर खाने से आंतों के कीड़ों को मारने में मदद मिलती है। इसके अलावा खजूर जरूरी अंगों को साफ करने में भी मदद करता है। ये दिल और लिवर के स्वास्थ्य में सुधार करता है। इसके अलावा खजूर में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट स्कैन और बालों को एक नेचुरल चमक देते हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो खजूर खाने से शक्ति में सुधार होता है और यह कामोत्तेजक के रूप में भी काम करता है। यह भी पढ़ें: सर्दी-खांसी और कॉन्स्टिपेशन की समस्या से चाहिए छुटकारा, रोजाना करें दूध में भीगे खजूर का सेवन

नोट करें- खजूर के कई सारे फायदे हैं, लेकिन इसे खाने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

सीने के दर्द से मिलेगी राहत

7

दवा बनाने से लेकर चाय तक, इन चीजों को बनाने में इस्तेमाल होते हैं फूल

दवा बनाने से लेकर चाय तक, इन चीजों को बनाने में इस्तेमाल होते हैं फूल

12

उर्फी जावेद ने टॉपलेस लुक्स में मचाया बवाल, बोल्डनेस की हदें की पार

उर्फी जावेद ने टॉपलेस लुक्स में मचाया बवाल, बोल्डनेस की हदें की पार

6

जानें क्या करें, जब दोस्त की एक्स से ही आप करने लगे प्यार

जानें क्या करें, जब दोस्त की एक्स से ही आप करने लगे प्यार

8

क्या आपको भी आते हैं शादी के सपने? जानें क्या होता है इनका मतलब

Weight loss

Weight loss: फटाफट वजन घटाने के लिए छोड़ दिया है तेल? जानिए क्या कहते हैं एक्सपर्ट (Hindustan Times 20220908)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-will-eating-less-oil-reduce-weight-know-what-nutritionist-has-to-say-7050040.html>

Weight loss: फटाफट वजन घटाने के लिए छोड़ दिया है तेल? जानिए क्या कहते हैं एक्सपर्ट

Oil in Weight Loss: वजन घटाने की जब बात आती है, तो अक्सर लोग सबसे पहले तेल और तेल में बना खाना छोड़ते हैं। लेकिन क्या वाकई ये जल्दी वेट लॉस में आपकी मदद कर सकता है? एक्सपर्ट से जानिए-

वजन कम करना और एक हेल्दी लाइफस्टाइल आजकल सभी की जरूरत बन गया है। हालांकि हेल्दी रहने का मतलब कुछ लोगों के लिए महज छोड़ने और अपनाने का रह गया है। जो कि गलत भी हो सकता है। कुछ लोग वजन घटाने के लिए तेल और फैट यानी तेल-धी खाना कम कर देते हैं। लेकिन क्या वाकई ये वजन घटाने में आपकी मदद कर सकते हैं?

पोषण विशेषज्ञ भुवन रस्तोगी ने अपने हालिया इंस्टाग्राम पोस्ट में बताया है कि कैसे फैट फ्री खाने का चुनाव किसी की तृप्ति को प्रभावित कर सकता है। यहां जानिए क्या कहते हैं विशेषज्ञ-

क्यों जरूरी हैं फैट?

फैट हमारी सेहत के लिए जरूरी है। इसके कई जरूरी काम हैं जैसे ए, डी, ई, और के जैसे फैट में घुलनशील विटामिन के अवशोषण में मदद करते हैं।

फैट हमारे मस्तिष्क के लिए भी जरूरी है और उम्र के साथ होने वाली मेमोरी लॉस को नियंत्रित करने में मदद करता है।

हालांकि, हाई कैलोरी वाले फैट आपको ज्यादा तृप्ति भी देता है। एक फैट फ्री ऑप्शन में आपको खाना खाने का ज्यादा मन करेगा। ऐसे में फैट फ्री खाने का ऑप्शन चुनने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा।

याद रखें कि डायट्री फैट बॉडी फैट के समान नहीं है। एक्सपर्ट कहते हैं कि फैट फ्री खाना भी फैट जमा कर सकता है।

वेट लॉस में क्या करना है सही?

पोषण विशेषज्ञ का कहना है कि सबसे पहले बेसिक बातों पर ध्यान देना चाहिए। जैसे ज्यादा प्रोटीन खाना, कुल कैलोरी और पानी पीने पर ध्यान देना चाहिए। इसके अलावा, अपने लिए एक एक्टिव लाइफस्टाइल को चुनें। अगर, इन सबके बावजूद, आपका वजन बढ़ा रहे हैं, तभी आपको खाने में तेल की मात्रा को कम करना चाहिए।

फैट हमारे लिए जरूरी है। हमें फैट में कटौती करने या उन्हें अपने डायट से पूरी तरह से बाहर करने की जरूरत नहीं है। यह भी पढ़ें: महिलाओं को अपनी डायट में शामिल करना चाहिए प्रोबायोटिक्स, कई परेशानियों से मिलेगा छुटकारा

Healthy Diets

डाइट पर हैं, तो इन 5 तरीकों से करें ब्रोकली को अपनी डाइट में शामिल

ब्रोकली में मौजूद पोषक तत्व आपको कई स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा दिला सकते हैं। आप चाहें तो इन 5 तरीकों से इस सुपर वेजी को अपने आहार में शामिल कर सकती हैं। तो चलिए जानते हैं इस बारे में।

डाइट पर हैं, तो इन 5 तरीकों से करें ब्रोकली को अपनी डाइट में शामिल(Hindustan Times 20220908)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-here-are-5-ways-to-include-broccoli-in-your-diet-7047560.html>

जब खूब सारे पोषण से भरी सब्जियों का जिक्र आता है, तो उनमें ब्रांकेली का नाम जरूर शामिल होता है। हाई फाइबर, हाई प्रोटीन और लो फैट वाली यह सब्जी अब भारतीय रसोई में मेहमान नहीं रही, बल्कि घुलमिल गई है। फूल गोभी की तरह दिखने वाली गहरे हरे रंग की ये सब्जी अपने पोषण मूल्य के कारण हर तरह की डाइट का हिस्सा हो सकती है। अगर आप अभी तक ब्रोकली को सिर्फ सूप तक ही सीमित रखे हुए हैं, तो आपकी मदद करने के लिए हम यहां हैं। हम आपको बता रहे हैं वो तरीके, जिनसे आप ब्रोकली को अपनी डाइट (how to include broccoli in your diet) में शामिल कर सकती हैं। अधिक जानने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें - डाइट पर हैं, तो इन 5 तरीकों से करें ब्रोकली को अपनी डाइट में शामिल

सेहत संबंधी अन्य जानकारियों के लिए लॉग इन करें - हेल्थ शॉट्स हिन्दी।

Brain disease

क्या है Mind Diet? जो दिमाग को तेज बनाने के साथ जेनेटिक और बढ़ती उम्र की Brain disease को करता है कंट्रोल (Navbharat Times 20220908)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/what-is-mind-diet-it-helps-to-prevent-brain-disease-like-dementia-according-to-studies/articleshow/94065561.cms?story=4>

How can I improve my brain health: आपके शरीर और मस्तिष्क में बदलाव आपकी उम्र के अनुसार होता है। हालांकि, कुछ चीजें हैं जो आप स्मृति को बनाए रखने और अल्जाइमर रोग या अन्य डिमेंशिया के विकास के जोखिम को कम करने में मदद करने के लिए कर सकते हैं। ऐसे में माइंड डायट को फॉलो करना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

what is mind diet it helps to prevent brain disease like dementia according to studies

क्या है Mind Diet? जो दिमाग को तेज बनाने के साथ जेनेटिक और बढ़ती उम्र की Brain disease को करता है कंट्रोल
दिमाग शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग होता है। यदि इसका विकास सही तरीके से न हो तो हृष्ट पृष्ट दिखता शरीर भी प्रभावपूर्ण काम करने में असमर्थ होता है। इसलिए एक बच्चे के जन्म से ही उसकी दिमागी प्रतिक्रिया पर निगरानी रखनी शुरू कर दी जाती है। लेकिन उम्र के साथ ब्रेन हेल्थ को लेकर लोग ज्यादा गंभीर नहीं रह जाते हैं। ऐसे में वह अनजाने में कई ऐसी गतिविधियां कर रहे होते हैं जिसका दिमाग पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

एमजॉन पर ग्रेट इंडियन फेस्टिवल जल्द, बंपर छूट, शानदार ऑफर्स |

दिमाग कमजोर कैसे होता है? Webmd के अनुसार, जो लोग ज्यादा जंक फूड खाते हैं उनका दिमाग अधिक कमजोर होता है। वह लोग जिनके आहार में बहुत सारे हैमबर्गर, फ्राइज़, आलू के चिप्स और कोल्ड ड्रिंक्स शामिल होते हैं, उनके दिमाग के सीखने, याददाश्त और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े हिस्से कमजोर होते हैं। वहीं दूसरी ओर, जामुन, साबुत अनाज, मेवा और हरी पत्तेदार सब्जियां खाने वाले लोगों का ब्रेन हेल्थ बेहतर होता है।

हालांकि बढ़ती उम्र के साथ शरीर के बाकी अंगों की तरह ही आपका ब्रेन भी बूढ़ा और बीमार होने लगता है। इसे पूरे तरीके से तो रोकना मुमकिन नहीं है, लेकिन आप इस प्रक्रिया को धीमा कर सकते हैं। और बढ़ती उम्र की बीमारी जैसे अल्जाइमर, डिमेंशिया से बचाव कर सकते हैं, इसके लिए आपको बस एक माइंड डायट फॉलो करनी है। आइए जानते हैं क्या है दिमाग को शार्प और स्वस्थ बनाने का नुस्खा।

क्या होता है Mind Diet?

-mind-diet

हावर्ड के अनुसार, माइंड डायट दुनिया की दो फेमस डायट- डैश डायट और मेडिटरेयन डाइट से मिलकर बना है। यह दोनो डायट रक्तचाप को कम करने और हृदय रोग, मधुमेह तरह की कई अन्य बीमारियों के जोखिम को कम करने में मददगार है। वहीं, इनके कॉम्बिनेशन से बना माइंड डायट का मतलब मेडिटरेयन-डैश इंटरवेंशन फॉर न्यूरोडीजेनेरेटिव डिले होता है। इसमें उन फूड्स को एड किया गया है जो डैश और मेडिटरेयन डाइट में दिमाग की सेहत के लिए फायदेमंद देखा गया।

क्यों तैयार किया गया Mind Diet
-mind-diet

माइंड डायट का उद्देश्य दिमाग को तेज बनाने के साथ डिमेंशिया, अल्जाइमर और अन्य मस्तिष्क के स्वास्थ्य में गिरावट को कम करना है जो अक्सर लोगों को उम्र बढ़ने के साथ होता है।

Mind Diet में ऐसे शामिल किए गए हैं फूड
mind-diet-

माइंड डायट में 10 खाद्य समूह शामिल हैं, जिन्हें आपको खाना चाहिए और 5 खाद्य पदार्थ ऐसे शामिल हैं जिन्हें सीमित करना चाहिए। मूल रूप से, हर दिन, आपको साबुत अनाज, फलों और सब्जियों की कम से कम 3 सर्विंग्स, बीन्स, पोल्ट्री और मछली की 1 से 2 सर्विंग्स हर हफ्ते खानी चाहिए। इसके साथ ही दैनिक स्नेक्स में नट्स और बेरी को शामिल करने और भोजन को पकाने के लिए वसा के स्वस्थ स्रोत के रूप में जैतून के तेल के उपयोग पर जोर दिया गया है।

Mind Diet में इन 5 चीजों को है खाने की मनाही
mind-diet-5-

मक्खन
पनीर
लाल मांस
तले हुए खाद्य पदार्थ
मिठाई
पेस्ट्री

Mind Diet के फायदे
mind-diet-

रिसर्च से पता चलता है कि MIND आहार मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है और अल्जाइमर रोग, मनोभ्रंश और उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट के अन्य रूपों जैसी विकासशील स्थितियों की आपकी बाधाओं को कम कर सकता है। वास्तव में, अध्ययनों से पता चलता है कि कुछ खाद्य पदार्थ खाने और अस्वास्थ्यकर खाने से बचने से मस्तिष्क की उम्र 7.5 साल तक धीमी हो सकती है।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

Multivitamins benefits

Multivitamins benefits: विटामिन की कमी के नुकसान, मल्टीविटामिन क्यों और किसके लिए जरूरी? जानें डॉक्टर की राय(Navbharat Times 20220908)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/senior-consultant-physician-explain-vitamins-deficiency-side-effects-and-multivitamin-benefits/articleshow/93964703.cms?story=5>

Benefits of Taking Multivitamins Daily: विटामिनों की कमी से प्रतिरोधक प्रणाली पर बहुत ही बुरा असर पड़ सकता है। विटामिन की कमी के बढ़ते दायरे के पीछे कई वजहें हैं जिनमें खराब जीवनशैली, मोटापा, ज्यादा मात्रा में एल्कोहॉल पीना, खराब खानपान शामिल हैं। विटामिन और मिनरल कम मात्रा में ही सही, लेकिन शरीर के सही तरह कामकाज करने के लिए जरूरी हैं।

senior consultant physician explain vitamins deficiency side effects and multivitamin benefits

Multivitamins benefits: विटामिन की कमी के नुकसान, मल्टीविटामिन क्यों और किसके लिए जरूरी? जानें डॉक्टर की राय इस बात से कोई इंकार नहीं कर सकता है कि माइक्रो ऑर्गेनिज्म हमारे वातावरण में हमेशा मौजूद रहते हैं और वे संक्रमण फैलाने के लिए लगातार रूप बदलते रहते हैं। कोविड-19 महामारी ने इस तथ्य को और भी उजागर कर दिया है कि हमारी प्रतिरोधक प्रणाली ही इन वायरस और बैक्टेरिया का मुकाबला करने में सबसे पहले काम आते हैं।

एमर्जॉन पर ग्रेट इंडियन फेस्टिवल जल्द, बंपर छूट, शानदार ऑफर्स |

इम्यून सिस्टम मजबूत बनाने के उपाय? सही खानपान, व्यायाम और पर्याप्त नींद के साथ सेहतमंद जीवनशैली बनाए रखना, प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीजें हैं। लेकिन अक्सर हमारे खानपान में पोषक तत्वों का सही मिश्रण या पर्याप्त मात्रा नहीं होती है।

अच्छी खबर यह है कि मल्टीविटामिन सप्लिमेंट्स (multivitamin supplements) के इस अंतर को भरा जा सकता है। बैंगलोर स्थित नारायणा हृदयालय में सीनियर कंसल्टेंट फिजिशियन डॉ. महेश कुमार आपको बता रहे हैं कि बेहतर सेहत के लिए मल्टीविटामिन क्यों जरूरी हैं।
विटामिन की कमी के नुकसान

भारत में माइक्रोन्यूट्रिएंट तत्वों की कमी सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र की एक प्रमुख चुनौती है। देश में बड़ी संख्या में लोग विटामिन की कमी की समस्या का सामना करते हैं और वह भी इसके कारणों और जोखिमों के बारे में जाने बिना। इन विटामिनों की कमी से प्रतिरोधक प्रणाली पर बहुत ही बुरा असर पड़ सकता है। विटामिन डी की कमी से करीब 80-90 फीसदी आबादी पीड़ित है। प्रीस्कूल में पढ़ने वाले करीब 19 फीसदी बच्चे और 32 फीसदी किशोर जिंक की कमी का सामना कर रहे हैं।

विटामिन की कमी के कारण

विटामिन की कमी के बढ़ते दायरे के पीछे कई वजहें हैं जिनमें खराब जीवनशैली, मोटापा, ज्यादा मात्रा में एल्कोहॉल पीना, खराब खानपान, तनाव और व्यायाम की कमी जैसी चीजें शामिल हैं।

विटामिन की कमी के दुष्प्रभाव

लंबे समय तक कमी की वजह से सेहत पर नकारात्मक असर पड़ सकता है और इसके परिणामस्वरूप बार-बार संक्रमित होना, कमजोरी, थकान, सांस लेने में दिक्कत होना, चक्कर आना, हृदय की अनियमित धड़कन, वजन में कमी, मांसपेशियों में कमजोरी और हाथों व पैरों में सुन्न होने जैसी समस्याएं होती हैं।

मल्टीविटामिन और मिनरल क्यों जरूरी?

विटामिन और मिनरल कम मात्रा में ही सही, लेकिन शरीर के सही तरह कामकाज करने के लिए जरूरी हैं। इनमें से भी विटामिन बी, सी और डी और जिंक, क्रोमियम और सेलेनियम जैसे मिनरल हमारी प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए, विटामिन सी और जिंक से मिलने वाले एंटीऑक्सिडेंट हमें सांस संबंधी बीमारियों से बचाते हैं। इसके अलावा, विटामिन डी का कम स्तर होने सांस संबंधी बीमारियों जैसे इन्फ्लूएंजा और एलर्जिक अस्थमा जैसी बीमारियां होने की आशंका बढ़ जाती है। दरअसल, यह जानना कि किस पोषक तत्व से आपकी प्रतिरोधक प्रणाली को ताकत मिलती है और उससे आपको सेहतमंद जीवन जीने में मदद मिल सकती है व संक्रमण की गंभीरता को कम किया जा सकता है।

विटामिन की सबसे ज्यादा जरूरत किसे?

गंभीर बीमारियों से पीड़ित मरीजों को भी डॉक्टर की सलाह से नियमित तौर पर सप्लीमेंट लेने से फायदा हो सकता है। उच्च रक्तचाप का सामना कर रहे मरीजों को नियमित व्यायाम, नियमित तौर पर सूर्य की रोशनी में जाने और संतुलित खानपान जैसी जीवनशैली संबंधी बदलावों की सलाह के साथ जिंक सप्लीमेंट दिया जा सकता है। इसलिए सुझाव दिया जाता है कि आप अपने विटामिन के स्तर की जांच कराते रहें और कोई भी मल्टीविटामिन लेने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें क्योंकि गलत दवा लेना खतरनाक हो सकता है।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।