



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Monday 20221114

Popular vitamin B3 supplements

Popular vitamin B3 supplements may up cancer risk, brain metastasis (The Tribune: 20221114)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/popular-vitamin-b3-supplements-may-up-cancer-risk-brain-metastasis-450576>

Research warns against the arbitrary use of commercial dietary supplements like nicotinamide riboside (NR)

Popular vitamin B3 supplements may up cancer risk, brain metastasis

New research from the University of Missouri in the US has found that common vitamin B3 dietary supplements can increase the risk of serious disease, including developing cancer.

While previous studies have linked commercial dietary supplements like nicotinamide riboside (NR), a form of vitamin B3, to benefits related to cardiovascular, metabolic and neurological health, new research has warned against its arbitrary use.

The researchers made the discovery while using bioluminescent imaging technology to study how NR supplements work inside the body.

The international team of researchers led by Elena Goun, an associate professor of chemistry at University of Missouri, discovered high levels of NR could not only increase someone's risk of developing triple-negative breast cancer, but also could cause the cancer to metastasise or spread to the brain.

Once the cancer reaches the brain, the results are deadly because no viable treatment options exist at present, said Goun, who is the corresponding author on the study published in the journal Biosensors and Bioelectronics.

"Some people take them (vitamins and supplements) because they automatically assume that vitamins and supplements only have positive health benefits, but very little is known about how they actually work," Goun said.

Since NR is a known supplement for helping increase levels of cellular energy, and cancer cells feed off of that energy with their increased metabolism, Goun wanted to investigate NR's role in the development and spread of cancer.

"Our work is especially important given the wide commercial availability and a large number of ongoing human clinical trials where NR is used to mitigate the side effects of cancer therapy in patients," Goun said.

The researchers used this technology to compare and examine how much NR levels were present in cancer cells, T cells and healthy tissues.

The findings emphasise the importance of having careful investigations of potential side effects for supplements like NR prior to their use in people who may have different types of health conditions.

In the future, Goun would like to provide information that could potentially lead to the development of certain inhibitors to help make cancer therapies like chemotherapy more effective in treating cancer.

"Not all cancers are the same in every person, especially from the standpoint of metabolic signatures," Goun said. "Often times, cancers can even change their metabolism before or after chemotherapy."

Probiotic 'backpacks'

Probiotic 'backpacks' can treat inflammatory bowel disease at any stage(The Tribune: 20221114)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/probiotic-backpacks-can-treat-inflammatory-bowel-disease-at-any-stage-450548>

The nanoparticle backpacks are part sulfide and part hyaluronic acid

Probiotic 'backpacks' can treat inflammatory bowel disease at any stage

Well-equipped, gut-friendly bacteria can help treat inflammatory bowel disease (IBD), including Crohn's disease and ulcerative colitis, according to a new study.

Combined with probiotics, nanoparticle backpacks could significantly improve, and simplify, IBD treatments, according to research at the University of Wisconsin–Madison in the US which was led by Quanyin Hu, a biomedical engineer and professor.

"IBD is a complicated disease, and you need to attack it at different angles," said Hu in a paper published in the journal Science Advances.

Hu and his colleagues devised specialised nanoparticles to neutralise molecules implicated in IBD.

They've also figured out a way of attaching these nanoparticle "backpacks" to beneficial bacteria after encasing them in a protective coating.

The nanoparticle backpacks are part sulfide and part hyaluronic acid. The acid is powerfully anti-inflammatory, and the sulfide directly targets the reactive oxygen species.

Conducted in mice, the researchers estimated the effects of the treatments in two ways: by measuring changes in weight and changes in the colon length of mice with IBD that did and did not receive the treatment.

Like humans, mice with IBD commonly experience weight loss and colon shortening as the disease progresses.

Hu and his colleagues found that mice that received the full treatment experienced the least amount of weight loss and much less colon shortening than their counterparts that received partial or no treatments.

"We didn't want to target a specific IBD stage. We wanted to select the most important factors that contribute to curing or treating the disease at whatever stage," said Hu.

Additionally, the treatment is administered orally, which could make it a palatable alternative to other more invasive forms of IBD treatment such as partial or complete removal of the colon.

While the results are promising, it will take some time before the treatments are tested in humans. IANS

Ayurveda

Ayurveda's spread had stopped due to foreign invaders, but it's getting recognition again: RSS chief Mohan Bhagwat (The Tribune: 20221114)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/ayurvedas-spread-had-stopped-due-to-foreign-invaders-but-its-getting-recognition-again-rss-chief-mohan-bhagwat-450283>

He also said steps need to be taken so that Ayurveda gets global recognition

Ayurveda's spread had stopped due to foreign invaders, but it's getting recognition again: RSS chief Mohan Bhagwat

RSS chief Mohan Bhagwat addresses the international conference of Ayurved Parva, in Nagpur, on Saturday. PTI Photo

Rashtriya Swayamsevak Sangh (RSS) chief Mohan Bhagwat on Saturday said the spread of Ayurveda had stopped because of invasion by foreigners earlier, but now this ancient system of medicine is getting recognition again.

He also said steps need to be taken so that Ayurveda gets global recognition.

Bhagwat was speaking at 'Ayurveda Parv', an international conference organised here by the Ministry of Ayush. Ayush stands for Ayurveda, Yoga, Naturopathy, Unani, Siddha and Homeopathy.

Union Ayush Minister Sarbanand Sonowal and Goa Chief Minister Pramod Sawant were present on the occasion.

"Spread of Ayurveda among people had stopped due to invasion by foreigners. But Ayurveda is again getting recognition and it is time to expand the knowledge related to Ayurveda," Bhagwat said.

"So how should we take Ayurveda forward? The way is that everyone should get affordable and simple medical treatment, and for this, there is no better option than Ayurveda," he added.

Ayurveda in its purest form should be practised, so that it gets international recognition, Bhagwat said.

Speaking on the occasion, Sonowal said that since the last seven years, Ayurveda has been getting international recognition.

He praised Prime Minister Narendra Modi for boosting Ayurveda by forming a separate Ayush ministry, and said this system of medicine was earlier neglected.

"Until 2014, the market size of the Ayush industry was only USD 3 billion. But in the past eight years, it has grown to USD 18.1 billion globally and will further rise to USD 23 billion by 2023," the Union minister added.

Sawant said Ayurveda is seeing 'achhe din' under the leadership of PM Modi.

AIIMS

AIIMS Delhi to start call centre facility for attendants of ICU patients from 2023 (The Tribune: 20221114)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/aiims-delhi-to-start-call-centre-facility-for-attendants-of-icu-patients-from-2023-450040>

According to an office memorandum, ICUs will have single entry and exit which shall be access controlled by facial recognition-based systems from next month

AIIMS Delhi to start call centre facility for attendants of ICU patients from 2023

The All India Institute of Medical Sciences here will start a call centre facility for attendants of ICU patients to help them enquire about the condition of patients in the coming year.

According to an office memorandum issued on Friday, all ICUs (intensive care units) and emergencies at the institute will have 24x7 faculty and the ICUs will have single entry and exit which shall be access controlled by facial recognition-based systems from next month.

It also said that at present, patient care devices like monitors, ventilators, infusion pumps, among others, in AIIMS Emergency and few ICUs are not connected to central charting solutions.

“Also, it is not possible for faculty of other departments to provide remote consultations after reviewing the patient vitals on real time basis.

Arthritis risk

6 things you should do today to prevent Arthritis risk (The Times of India: 20221114)

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/6-things-you-should-do-today-to-prevent-arthritis-risk/photostory/95456101.cms?picid=95456415>

How does arthritis affect your daily life? Arthritis is inflammation of one or more joints that can result in pain, swelling, stiffness and inability to move or use the joint normally. Arthritis most commonly affects the knees, hips, spine, and hands. Once the joint cartilage is damaged, the change is irreversible. Hence, it is prudent to protect the joints from cartilage damage from an early age. Here’s what women can do to reduce their risk of arthritis:

02/7 Maintain healthy body weight

The extra kilos can cause the joints to wear out faster by placing an additional physical load on them. Every extra kilo of body weight puts an extra load of four to six kilos on the knee joint, depending on the activity involved. Furthermore, the excess fat tissue also causes joint damage by secreting specific chemicals which destroy the cartilage. A healthy body weight is one where the body mass index (BMI) is between 18.5 and 24.9.

03/7 Avoid smoking

Smoking can increase the risk of cartilage damage and worsen arthritis. It can make treating some forms of arthritis less effective and increase the risk of complications during surgery. Giving up smoking can help protect you from arthritis in more ways than you can imagine.

04/7Exercise regularly

Performing healthy exercises regularly can help maintain joint strength and flexibility. It can also help protect the cartilage. One must exercise for half an hour every day and 3-4 times per week. Examples of healthy exercises include walking, cycling, and swimming. Running is also a good exercise for young and healthy women. However, if you already have knee pain or arthritis, it is advisable to avoid running.

05/7Maintain a healthy posture

“A bad posture, especially for prolonged periods, puts an abnormally excessive load on the joints causing them to wear out faster. A healthy alignment of all the body joints during standing, sitting, and walking can protect them from arthritis,” says Dr. Siddharth M. Shah, Consultant Orthopaedics and Joint Replacement surgeon, S L Raheja (A Fortis associate) Hospital, Mahim.

Stress

Be mindful of your stress levels, stamina and medical history when gymming in your 40s & 50s: Doctors (The Times of India: 20221114)

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/be-mindful-of-your-stress-levels-stamina-and-medical-history-when-gymming-in-your-40s-50s-doctors/articleshow/95482329.cms>

Be mindful of your stress levels, stamina and medical history when gymming in your 40s & 50s: Doctors

Experts say preventive health check-ups are a must before hitting the gym

The sudden death of TV actor Siddhaanth Vir Surryavanshi, 46, from a heart attack has shocked the industry and fans alike. The Kyun Rishton Mein Katti Batti actor reportedly collapsed while working out at a gym, and was rushed to a hospital in Mumbai, where he was declared dead. In a similar incident, in September, stand-up comedian Raju Srivastava, 58, died at AIIMS in New Delhi after reportedly suffering a cardiac arrest while on the treadmill at a gym. The sudden death of Puneeth Rajkumar, 46, last year left colleagues and fans equally dumbfounded. The actor too died from a cardiac arrest after reportedly complaining about chest pain following a workout session.

The Kyun Rishton Mein Katti Batti actor reportedly collapsed while working out at a gym, and was rushed to a hospital in Mumbai, where he was declared dead.

Doctors say that regular gymming cannot be the only marker of good health, and add that preventive health check-ups should not be taken lightly as one hits their 40s and 50s. In addition to this, they caution, “Don’t ignore symptoms like chest heaviness, light-headedness, and pain in the jaw.”

Nishant Malkhani: Siddhaanth was like an elder brother to me

‘GET PREVENTIVE HEALTH CHECK-UPS BEFORE YOU HIT A GYM AND AVOID OVEREXERTION’

Preventive health check-ups are a must before one starts gymming, say doctors. Dr Simmi Manocha, Director, Cardiology, Accord Superspeciality Hospital, Faridabad, explains, “Fit patients collapsing in the gym is further reaffirming the need for regular preventive health check-ups. Before joining a gym or taking on rigorous exercises, one must seek guidance from a doctor and undergo stress tests to gauge their stamina and endurance, and how much their body can tolerate.”

In September, stand-up comedian Raju Srivastava, 58, died at AIIMS in New Delhi after reportedly suffering a cardiac arrest while on the treadmill at a gym. Puneeth Rajkumar, 46, too died from a cardiac arrest after reportedly complaining about chest pain following a workout session

Dr Amit Bhushan Sharma, Director & Unit Head, Cardiology, Paras Hospitals, Gurgaon, adds, “Whenever you are exercising, your competition is not with the gym trainer or with a Bollywood celebrity, your competition is with yourself. So, take it easy in the gym. Do not overexert. Do not overwork. Ensure that the workout area is properly air conditioned so that you’re not deprived of oxygen. Maintain good hydration. Avoid alcohol after a workout. All these small measures go a long way in preventing a sudden cardiac arrest.”

‘DO NOT EXCEED 70% OF YOUR MAXIMUM HEART RATE ON TREADMILL’

Dr Manish Hinduja, Consultant-Cardio Thoracic & Vascular Surgery, Fortis Hospital, Mulund, explains, “Sudden or extreme exertion during workouts is known to trigger a heart attack. It is common in patients with underlying cardiac disease, which may manifest at the time of exertion. People working out in the gym sometimes overdo the exercises beyond their threshold. Many such patients usually have underlying, undiagnosed heart disease. It can also be linked to stress levels, smoking, unhealthy food habits, and diagnosed diabetic status. Generally speaking, moderate exercise is good for the heart. But if there are undiagnosed coronary artery blockages, rhythm problems, outflow tract obstructions, or valve issues, these can be linked with increased cardiac events in a young population. While working out in the gym, please don’t ignore symptoms like chest heaviness, light-headedness, and pain in the jaw, back, or shoulders on exertion. Monitor your heart rate on the treadmill. It should not exceed 70 per cent of your maximum heart rate (220 – age, per minute). Usually, keeping the heart rate less than 140/min is advisable.”

Diabetic'

'More and more younger women are becoming diabetic' (Indian Express: 20221114)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/more-young-women-becoming-diabetic-8267023/>

Hormonal fluctuations are more in women. Besides, their muscle mass is lesser than men. That's why women are more vulnerable to insulin resistance as well as obesity, says senior diabetologist Dr Anil Bhoraskar

More and more young women, those between 30 and 45, are getting diagnosed with diabetes. (Photo: Pixabay)

Six out of every 100 women live with undetected diabetes in Maharashtra, according to a survey of five lakh women above the age of 30. Not only that. More and more young women, those between 30 and 45, are getting diagnosed. Diabetes in women is different from men as the hormonal fluctuations impact sugar levels in the former. Dr Anil Bhoraskar, senior diabetologist at SL Raheja Hospital and secretary of Diabetic Association of India (Scientific Section), says women should prioritise early screening, tests and optimal weight management.

World Diabetes Day

World Diabetes Day: How this Type 1 diabetic lost an eye, learnt from mistakes, says carb counting is a math (Indian Express: 20221114)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/world-diabetes-day-type-1-diabetes-daily-math-exercise-life-coach-who-lost-eye-8266921/>

Gourav was diagnosed with Type 1 diabetes at 15. And while he was particular about his injections, he slipped on carb counts and meal loads as a busy hotel executive. Now, having lost an eye, he guides others about a multi-disciplinary approach towards managing his condition.

Type 1 diabetes is a condition in which one's immune system destroys insulin-making cells, called beta cells, in the pancreas. Insulin is a hormone which is automatically generated and counters the amount of excessive glucose produced during digestion.

Thirty-four year old Gourav is the best lifestyle coach that one could ask for, customising everything from what you should eat, when and why, besides suggesting a daily routine that works around your worklife. He should know. A Type 1 diabetic, who unfortunately wasn't diagnosed early enough and who lost an eye because he didn't take it as seriously as he should have, he knows the common mistakes we make. "There should be diabetes education and a

multi-disciplinary approach to disease management. This is something that most Indians ignore. In the end it is too late,” says he.

Anxiety disorder

The doctor who realised she needed ‘me-time’ too and beat anxiety disorder (Indian Express: 20221114)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/doctor-anxiety-disorder-stress-survivor-story-8264505/>

Dr Mandvi Singh was stretched between the seven hours she spent at the hospital and her clinic, her household chores and taking care of her eight-year-old son. She is now back to her old self after counselling sessions and is a better doctor for her patients

Dr Singh’s first consultation with a psychologist wasn’t something she had planned.

Sometimes doctors need a healing touch too and can be as stressed out as normal individuals. But the only advantage Dr Mandvi Singh had was she could self-diagnose her irritability and anxiety bouts as not just another age-related behaviour change or a whim. She didn’t sweep it under the carpet but rather decided to investigate why she could not be the happy self she always was from childhood. And that’s when she found out that she had a mental health problem that needed immediate redress. Six months later, she is a happy doctor, at ease with herself and helping put her patients at ease.

Menopause

Try these inverted asanas to get past menopause (Indian Express: 20221114)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/try-these-inverted-asanas-to-get-past-menopause-8264262/>

Women should take up yoga by 35. If they neglect this phase of life-changing process, then they can land up with chronic health issues, says yoga guru Kamini Bobde

Both puberty and menopause cause hormonal upheaval in the body and, therefore, women need to resort to certain yogic practices to sail smoothly through these stages of life.

We are given a long life so that we use the years to experience, know the world and then evolve to know and realise the mysteries of our own existence and its purpose. Therefore, the penultimate years of our lives are significant and important in this process of evolution. Sadly, the social and cultural ethos is such that we celebrate youth and despair of old age. Menopause is one such milestone of ageing which is viewed with sadness. Actually one must view it with

gladness as it ushers in a period of becoming free of all that held you captive in the earlier part of your life like child-bearing, familial commitments, financial challenges and trying to prove your potential and identity.

Gauva

आयुर्वेद: हेल्थ और ब्यूटी के लिए रामबाण है अमरूद, एक्सपर्ट से जानिए इसे खाने का सही समय(Hindustan : 20221114)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-ayurveda-know-benefits-of-guava-for-health-and-beauty-and-right-time-to-eat-it-7350670.html>

Guava Benefits: अमरूद स्वाद में कसैले, मीठे और खट्टे होते हैं। इसी के साथ ये फल पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो स्किन से लेकर सेहत तक के लिए फायदेमंद है। आयुर्वेदिक एक्सपर्ट से जानिए फायदे-

सर्दियों के मौसम में आने वाला फल अमरूद स्वाद में लाजवाब होता है। इस ट्रॉपिकल फल को अधिकतर लोग खाना पसंद करते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार (Dr Dixa Bhavsar Savaliya) ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पोस्ट में अमरूद के फायदों और उसके इस्तेमाल से लेकर खाने के सही समय पर इसे खाने के बारे में बताया है। देखिए-

3 दोषों को करते हैं संतुलित

अमरूद प्रकृति में ठंडे होते हैं और स्वाद में कसैले, मीठे और खट्टे होते हैं। इसी के साथ ये 3 दोषों- वात, पित्त और कफ को संतुलित करते हैं। अमरूद डायट्री फाइबर, विटामिन ए, सी, फोलिक एसिड, मिनरल्स, पोटेशियम, कॉपर, मैंगनीज से भरपूर होते हैं। अमरूद में कैरोटेनॉयड्स और पॉलीफेनोल्स दोनों होते हैं जो उन्हें एंटी-एजिंग और एंटी-कैंसर गुणों के साथ त्वचा और बालों के लिए सबसे अच्छा बनाते हैं।

फल के पत्ते और छाल के भी हैं फायदे

अमरूद फल, पत्ते और छाल सभी भाग औषधि के रूप में इस्तेमाल होते हैं। ये एसिडिटी, पीरियड्स में ऐंठन, मुंह के छाले, माइग्रेन सिरदर्द से राहत दिलाता है। इसके अलावा ये डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, जोड़ों के दर्द, पोषक तत्वों की कमी, बुखार और वजन घटाने के लिए ये फल बेहतरीन है।

Guava leaves kadha: अमरूद की पत्तियों से इस तरह बनाएं काढ़ा, मिनटों में मिलेगी खांसी-जुकाम से राहत

कैसे इस्तेमाल करें अमरूद

अमरूद पत्तों से काढ़ा: मासिक धर्म की ऐंठन, अम्लता, डायबिटीज और बालों को हेल्दी रखने के लिए आप काढ़ा बना सकते हैं। इसे बनाने के लिए 4 कप पानी में 7 से 10 पत्ते उबालें। फिर इसे जब तक उबालें जब तक की यह आधा न रह जाए। फिर इसे खाली पेट दिन में 1-2 बार पीएं।

काढ़े के फायदे

- इस काढ़े से गरारे करने से मुंह के छाले खत्म होते हैं। इसी के साथ मसूड़ों से खून आना बंद हो जाता है और ये मुंह के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद मिलती है।

- इस काढ़े से अपने बालों को धोने से बालों का झड़ना रोकने में मदद मिलती है। इसी के साथ हेल्दी बालों के ग्रोथ को बढ़ावा मिलता है।

World Diabetes Day 2022

World Diabetes Day 2022: डायबिटीज रोगियों के लिए खतरनाक ये 5 फल, बढ़ सकता है ब्लड शुगर लेवल(Hindustan : 20221114)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-world-diabetes-day-2022-foods-to-avoid-in-diabetes-patient-should-not-eat-these-foods-can-increase-blood-sugar-level-7350643.html>

World Diabetes Day 2022: डायबिटीज रोगियों के लिए खतरनाक ये 5 फल, बढ़ सकता है ब्लड शुगर लेवल

World Diabetes Day 2022: मधुमेह पीड़ित व्यक्ति को अपने लिए फलों का चुनाव करते समय कुछ विशेष सावधानी बरतने की जरूरत होती है। आइए जानते हैं वो कौन से फल हैं, जिनका सेवन डायबिटीज के मरीजों को नहीं करना च

World Diabetes Day 2022: डायबिटीज रोगियों के लिए खतरनाक ये 5 फल, बढ़ सकता है ब्लड शुगर लेवल

Foods To Avoid In Diabetes: दुनियाभर में हर साल 14 नवंबर को वर्ल्ड डायबिटीज डे के रूप में मनाया जाता है। वर्ल्ड डायबिटीज डे का उद्देश्य लोगों में डायबिटीज के प्रति जागरूकता फैलाने और उसके रोकथाम के महत्व पर जोर देना है। डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति को किडनी रोग, दिल के दौरों, स्ट्रोक, अंधापन और निचले अंगों का खराब होने का खतरा बना रहता है। जिसे हेल्दी डाइट, नियमित व्यायाम और नियमित जांच करवाकर कंट्रोल किया जा सकता है।

व्यक्ति को सेहतमंद बनाए रखने में फलों का बहुत बड़ा योगदान रहता है। फलों में मौजूद फाइबर पाचन शक्ति को बढ़ाकर व्यक्ति को कई रोगों से भी दूर रखने में मदद करते हैं। बावजूद इसके मधुमेह पीड़ित व्यक्ति को अपने लिए फलों का चुनाव करते समय कुछ विशेष सावधानी बरतने की जरूरत होती है। आइए जानते हैं वो कौन से फल हैं, जिनका सेवन डायबिटीज के मरीजों को नहीं करना चाहिए।

तरबूज -

तरबूज न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट लगता है बल्कि शरीर में पानी की कमी को भी पूरा करता है। सेहत के लिए फायदेमंद होने के बावजूद डायबिटीज रोगियों को तरबूज के सेवन से बचना चाहिए। यह ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाने का काम करता है। मधुमेह के रोगियों को तरबूज खाने से पहले डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

अनानास -

अनानास यानी पाइनएप्पल में चीनी की मात्रा अधिक होती है। एक कप अनानास के जूस में करीब 16 ग्राम चीनी होती है। पाइनएप्पल का जरूरत से ज्यादा सेवन से खून में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है। इसलिए डायबिटीज से पीड़ित लोगों को इसे खाने से बचना चाहिए।

आम-

आम का सेवन करना डायबिटीज के मरीजों के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। 100 ग्राम आम में करीब 14 ग्राम चीनी होती है। ऐसे में डायबिटीज के मरीजों को इसे नहीं खाना चाहिए। ये ब्लड शुगर बढ़ा सकता है।

केला-

डायबिटीज के मरीजों के लिए केला भी नुकसानदायक हो सकता है। इसमें शुगर और कार्ब्स दोनों की ही मात्रा अधिक होती है, जिसकी वजह से ब्लड शुगर बढ़ सकता है। इसलिए डायबिटीज में केला का सेवन करने से बचें।

Children's Day

Children's Day पर बच्चों को बनाएं अंदर से मजबूत, डाइट में शामिल करें ये इम्यूनिटी बूस्टिंग ड्रिंक्स(Hindustan : 20221114)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-childrens-day-2022-know-how-to-make-winter-special-immunity-boosting-drinks-for-kids-in-hindi-7350567.html>

Childrens day 2022: आज देशभर में चिल्ड्रन डे मनाया जा रहा है। बच्चों को समर्पित इस खास दिन आइए जानते हैं बदलते मौसम में उनकी इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखने के लिए डाइट में कौन से 3 ड्रिंक्स जरूर शामिल

Children's Day पर बच्चों को बनाएं अंदर से मजबूत, डाइट में शामिल करें ये इम्यूनिटी बूस्टिंग ड्रिंक्स

Immunity Boosting Drinks For Kids: आज देशभर में चिल्ड्रन डे मनाया जा रहा है। यह दिन देश के बच्चों के लिए समर्पित होता है। बता दें, यह खास दिन भारत के पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू के जन्मदिन 14 नवंबर को बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है। दरअसल, पंडित जवाहरलाल नेहरू को बच्चों से काफी लगाव, प्यार और स्नेह था। वह बच्चों को एक राष्ट्र की असली ताकत और समाज की नींव मानते थे। यह वजह है कि उनके जन्मदिन 14 नवंबर को देश भर में बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है।

बच्चों को समर्पित इस खास दिन आइए जानते हैं बदलते मौसम में उनकी इम्यूनिटी को मजबूत बनाए रखने के लिए डाइट में कौन से 3 ड्रिंक्स जरूर शामिल करने चाहिए।

हल्दी वाला दूध-

हल्दी वाले दूध को गोल्डन मिल्क के नाम से भी जाना जाता है। यह मिल्क में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-फंगल गुण बच्चों को कई तरह की बीमारियों से बचाए रखने में मदद करते हैं। इम्यूनिटी सिस्टम को बूस्ट करने वाला ये दूध बच्चों को बदलते मौसम में होने वाली सर्दी, खांसी, फ्लू, और दर्द को दूर करने में मदद करता है।

तुलसी का काढ़ा-

काढ़ा एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी होता है, जो सर्दियों में बच्चों की इम्यूनिटी को बूस्ट करने का काम करता है। इस काढ़े को बनाने के लिए आप पानी में तुलसी, दालचीनी पाउडर, काली मिर्च पाउडर, सोंठ, कुछ मुनक्का व गुड़ डालकर तैयार कर सकती हैं।

सिट्रस जूस-

खट्टे फल न केवल विटामिन सी और ए से भरपूर होते हैं, बल्कि इनमें मौजूद फ्लेवोनोइड की प्रचूरता कई रोगों से बचाव करने में भी मदद करती है। इसके लिए आप गुलाबी अंगूर से लेकर संतरे, मौसमी आदि का जूस निकालकर बच्चों को पीने के लिए दे सकते हैं।

World Pneumonia Day 2022

World Pneumonia Day 2022: बिगड़ा हुआ निमोनिया खत्म कर देता है आंवला-गिलोय, Dr. ने माना रामबाण इलाज (Navbharat Times: 20221114)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/world-pneumonia-day-ayurveda-doctor-believes-aml-and-giloy-as-the-best-treatment-for-pneumonia-know-ayurvedic-foods-and-herbs-to-treat-infection/articleshow/95463258.cms>

Ayurvedic Treatment for Pneumonia: अगर निमोनिया बिगड़ जाता है, तो यह जानलेवा साबित हो जाता है। एक अनुमान के मुताबिक, लाखों बच्चे निमोनिया के इन्फेक्शन से दम तोड़ देते हैं। लेकिन आंवला और गिलोय जैसे आयुर्वेदिक उपायों से आप निमोनिया को जड़ से खत्म कर सकते हैं।

world pneumonia day ayurveda doctor believes amla and giloy as the best treatment for pneumonia know ayurvedic foods and herbs to treat infection

World Pneumonia Day 2022: बिगड़ा हुआ निमोनिया खत्म कर देता है आंवला-गिलोय, Dr. ने माना रामबाण इलाज

हर साल 12 नवंबर को विश्व निमोनिया दिवस (World Pneumonia Day) के रूप में मनाया जाता है। एक अनुमान के मुताबिक, हर साल निमोनिया के कारण लाखों बच्चों की जान चली जाती है। हमारे भविष्य को बचाने के लिए निमोनिया इन्फेक्शन को जड़ से खत्म करना बहुत जरूरी है। जिसके लिए आयुर्वेद में असरदार उपाय बताए गए हैं।

निमोनिया क्या है? निमोनिया एक संक्रामक बीमारी है, जो बैक्टीरिया व वायरस के कारण होती है। इस इन्फेक्शन के कारण फेफड़ों के एयर सैक (एक प्रकार की थैली, जिसमें सांस इकट्ठा होती है) में पानी व पस भर जाता है। निमोनिया सबसे ज्यादा छोटे व नवजात बच्चों को घेरता है, मगर यह किसी भी उम्र में हो सकता है। यह जानकारी के. जे. सोमैया हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर की डॉ. स्वप्ना सावंत कदम ने दी है।

निमोनिया के लक्षण क्या हैं?

डॉ. स्वप्ना सावंत कदम के मुताबिक, आयुर्वेद में निमोनिया इन्फेक्शन को श्वसनक ज्वर कहा जाता है। जिसमें तेज बुखार, सीने में दर्द, गंभीर खांसी, बलगम वाली खांसी और सांस फूलने जैसे लक्षण (Pneumonia symptoms) दिखते हैं।

निमोनिया का आयुर्वेदिक इलाज क्या है?

आयुर्वेद में निमोनिया के इलाज (pneumonia ayurvedic treatment) के लिए दो क्रियाओं का वर्णन मिलता है। जिसमें लंघन और वमन शामिल हैं। शरीर से खतरनाक टॉक्सिन (अमा) निकालने के लिए लंघन सबसे पहला आयुर्वेदिक इलाज है, जिसमें आपको उपवास रखना होता है। दूसरा इलाज वमन आयुर्वेद के पंचकर्मों में से एक है। जो कि कफ और पित्त से विषाक्त पदार्थ निकालता है और छाती व नाडी से अमा निकाल देता है। खांसी, बुखार, अस्थमा, फेफड़ों के रोगों में वमन काफी फायदेमंद होता है।

फेफड़ों में जमा पस व पानी कैसे निकालें?

आयुर्वेदिक एक्सपर्ट डॉ. स्वप्ना सावंत कदम कहती हैं कि कुछ खाद्य पदार्थ खाकर आप निमोनिया (foods to treat pneumonia) के कारण फेफड़ों में जमी पस व पानी से छुटकारा पा सकते हैं। जिसमें आंवला (आमलकी), गिलोय (गुडूची), कुटज और वासा शामिल है।

आंवला

में इम्युनिटी बढ़ाने वाले गुण होते हैं। यह फल एनीमिया, अस्थमा, डायबिटीज, जुकाम और लंबे समय से चल रही फेफड़ों की बीमारी से बचाता है।

कुटज

में एस्ट्रिजेंट और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जिसका इस्तेमाल ज्यादातर डायरिया और निमोनिया के इलाज में किया जाता है।

गिलोय

एक जानी-मानी आयुर्वेदिक औषधि है, जो शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। इसके एंटी-इंफ्लामेटरी गुण निमोनिया को खत्म कर देते हैं।

वासा

को आयुर्वेद में अस्थमा, फ्लू, कफ और श्वसन तंत्र के रोगों के इलाज में महत्वपूर्ण बताया गया है।

तुलसी की चाय

तुलसी अपने एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लामेटरी गुणों के लिए जानी जाती है। इसमें मौजूद एसेंशियल ऑयल फेफड़ों को खोलने और गंदगी हटाने में मदद करता है। आयुर्वेदिक डॉक्टर निमोनिया के खांसी, जुकाम जैसे लक्षण दूर करने के लिए दिन में 2-3 बार तुलसी की चाय पीने की सलाह देती हैं।

आप 20 ताजी तुलसी, 1 इंच लंबी दालचीनी, 3 काली मिर्च लें।

इन सामग्रियों को 2 कप पानी में डालकर 10 मिनट उबालें।

इसके बाद मिक्सचर ठंडा करके गुनगुना ही पी लें।

आप इसमें गुड़ भी मिला सकते हैं।

अदरक का पानी

अदरक का पानी निमोनिया संक्रमण का रामबाण इलाज है। आप दिन में कई बार अदरक वाला पानी पी सकते हैं। जिससे छाती में जकड़न, बलगम आना और सांस लेने में परेशानी जैसी दिक्कतें दूर हो जाती हैं।

घर पर बनाएं निमोनिया की आयुर्वेदिक गोली

निमोनिया को ठीक करने के लिए आप घर पर ही आयुर्वेदिक गोली (दवा) बना सकते हैं। लेकिन डॉ. स्वप्ना सावंत कदम इस दवा को एक्सपर्ट के कहने पर लेने की ही सलाह देती हैं। आप एक चौथाई छोटी चम्मच हल्दी पाउडर, एक चौथाई छोटी चम्मच मुलेठी पाउडर को शहद के साथ मिलाकर एक गोली बना लें। निमोनिया की इस आयुर्वेदिक दवा (ayurvedic tablet for pneumonia) को दिन में 3-6 बार लिया जा 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।