



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Friday 20240202

## Cancer

Growing cancer burden masks inequity among rich and poor nations- WHO (The Tribune: 20240202)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/growing-cancer-burden-masks-inequity-among-rich-and-poor-nations-who-586353>

In most developed countries, one in 12 women get breast cancer in their lifetimes, but only one in 71 women die from it

Growing cancer burden masks inequity among rich and poor nations- WHO

The threat of cancer varies depending on where a patient lives. istock

There were an estimated 20 million cancer cases and 9.7 million cancer deaths in 2022, the World Health Organization's cancer research agency said on Thursday, a growing burden that masks what it calls "striking inequity" among rich and poor countries.

Around one in five people develop cancer in their lifetimes, the International Agency for Research on Cancer (IARC) said in a statement, and one in nine men and one in 12 women die from the disease.

But the threat of cancer varies depending on where a patient lives, IARC said in its biannual report based on data from 185 countries and 36 cancers.

For example, in the most developed countries, one in 12 women get breast cancer in their lifetimes, but only one in 71 women die from it.

In countries that are lower on the human development index, one in 27 women get breast cancer in part because populations tend to be younger, but also as a result of a lower exposure to risk factors like being overweight - but one in 48 women die from it.

Women in these countries “are less likely to be diagnosed...

yet they are at a much higher risk of dying of the disease due to late diagnosis and inadequate access to quality treatment”, said Isabelle Soerjomataram, deputy head of IARC’s cancer surveillance branch.

IARC also said different types of cancer were now increasingly affecting populations as lifestyles change. For example, colorectal cancer is now the third most common cancer and second in terms of deaths. Colorectal cancer is linked particularly to age as well as lifestyle factors like obesity, as well as smoking and alcohol use.

However, lung cancer has also re-emerged as the most common cancer and the leading cause of death, with 2.5 million new cases and 1.8 million deaths annually. IARC said this was likely linked to persistent tobacco use in Asia.

While restrictions linked to the COVID pandemic impacted cancer diagnosis and care, the data so far - mainly from high-income countries only shows a minimal impact on survival, the agency added in a press conference.

IARC said there would likely be a 77% increase in cases by 2050, to 35 million, as the population grows and ages. But the impact will be uneven: in poorer countries, cases will rise by 142%, the agency said, and mortality rates will double.

## **Flu**

**Studies on infant mice offer a novel strategy to stop the flu from spreading to humans: Study (The Tribune: 20240202)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/studies-on-infant-mice-offer-a-novel-strategy-to-stop-the-flu-from-spreading-to-humans-study-586348>

Results showed treatment with the neuraminidase enzyme dramatically cut mouse-to-mouse transmission rates by more than half (from 51% to 100%) in a half-dozen influenza strains tested

Studies on infant mice offer a novel strategy to stop the flu from spreading to humans: Study

If further experiments in humans prove successful, desialylating neuraminidase enzymes may prevent the flu from spreading. ANI photo

It has long been known by scientists that many bacteria and viruses cause illnesses by first attaching themselves to sugar molecules on the cell surfaces lining mammals' sinuses and throats, including humans. For example, viral particles can cling to these molecules also known as sialic acids, or SAs in a manner similar to that of keys inserted into locks.

Now, a new study in infant mice shows that keeping virus particles from attaching to SAs limits more than just the entry of influenza A viral infections, but also hinders their exit (shedding) and transmission from mouse to mouse. Such infections are the main cause of the seasonal flu that kills more than 36,000 Americans annually. While vaccines to guard against infection and symptom treatments exist, they are not foolproof, scientists say, and more strategies are needed to prevent infection from spreading.

Led by researchers from NYU Grossman School of Medicine, the study team stripped away, or desialylated, SA receptors by placing directly into mouse nasal cavities a neuraminidase enzyme known to loosen the acids' ability to remain attached to cell surfaces.

The infant mice were then infected with influenza A. Results showed treatment with the neuraminidase enzyme dramatically cut mouse-to-mouse transmission rates by more than half (from 51% to 100%) in a half-dozen influenza strains tested.

Publishing in the American Society for Microbiology journal mBio online January 11, the work was conducted in infant mice, which unlike those even a few months older or adult mice, were found by the research team to have many sialic acids in the upper portion of their respiratory tract.

Specifically, the team blocked two SAs, technically called alpha-2,3 SA and alpha-2,6 SA receptors (the locks). These are known to be widely present in the human respiratory tract, which researchers say makes infant mice a strong comparable model for studying the spread of the infectious disease in children, who are also recognized as important "drivers" of flu transmission among people.

"If further experiments in humans prove successful, desialylating neuraminidase enzymes may prevent the flu from spreading," said Ortigoza," said lead study investigator and infectious disease specialist Mila Ortigoza, MD. PhD.

"While current approaches with vaccines and treatments target the virus, ours is the first study to demonstrate that treating the host, either infected mice or potentially infected humans, to prevent them from transmitting the virus to another host could be another effective strategy for combating pervasive infectious diseases," said Ortigoza, who is also an assistant professor in the Departments of Medicine and Microbiology at NYU Langone.

Ortigoza cautions that extensive clinical research is needed before neuraminidases can be considered for approval as a treatment in humans. She says the team already has plans for more experiments to examine why infants are more susceptible to infection from respiratory viruses and whether blocking sialic acids in children can also prevent the spread of influenza.

Funding support for this study was provided by National Institutes of Health grants P30CA016087, S10OD021747, K08AI141759, and R01AI150893. Ansun Biopharma of San Diego, California provided the experimental neuraminidase drug used in these experiments but was otherwise not involved in the study.

In addition to Ortigoza, other NYU Langone researchers involved in this study are Catherina Mobini; Hedy Rocha; Stacey Bartlett, PhD; Cynthia Loomis, MD, PhD; and Jeffrey Weiser, MD. Weiser is the Jan T. Vilcek Professor of Molecular Pathogenesis in the Department of Microbiology at NYU Langone Health and chair of the department.

## **Polycystic ovary syndrome**

### **Polycystic ovary syndrome linked to memory, thinking problems (The Tribune: 20240202)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/polycystic-ovary-syndrome-linked-to-memory-thinking-problems-586344>

Polycystic ovary syndrome is a hormonal disorder that is defined by irregular menstruation and elevated levels of a hormone called Androgen

Polycystic ovary syndrome linked to memory, thinking problems

Women suffering from polycystic ovary syndrome may be more likely to have memory and thinking problems in middle age, according to new research.

The study, published in the online issue of Neurology, does not prove that polycystic ovary syndrome causes cognitive decline. It only shows an association.

Polycystic ovary syndrome is a hormonal disorder that is defined by irregular menstruation and elevated levels of a hormone called Androgen.

Other symptoms may include excess hair growth, acne, infertility and poor metabolic health.

It is a common reproductive disorder that impacts up to 10 per cent of women. While it has been linked to metabolic diseases like obesity and diabetes that can lead to heart problems, less is known about how this condition affects brain health.

"Our results suggest that people with this condition have lower memory and thinking skills and subtle brain changes at midlife. This could impact a person on many levels, including quality of life, career success and financial security," said Heather G. Huddleston, from the University of California, San Francisco.

The study involved 907 female participants who were 18 to 30 years old at the start of the study. They were followed for 30 years, at which time they completed tests to measure memory, verbal abilities, processing speed and attention.

At the time of testing, 66 participants had polycystic ovary syndrome. The results showed that people with polycystic ovary syndrome had an average score that was approximately 11 per cent lower compared to people without the condition.

Further, they also had lower scores on three of the five tests that were given, specifically in areas of memory, attention and verbal abilities, when compared to those without this condition.

At years 25 and 30 of the study, a smaller group of 291 participants had brain scans. Of those, 25 had polycystic ovary syndrome, and they had lower white matter integrity, which may indicate early evidence of brain ageing.

"Additional research is needed to confirm these findings and to determine how this change occurs, including looking at changes that people can make to reduce their chances of thinking and memory problems," Huddleston said.

"Making changes like incorporating more cardiovascular exercise and improving mental health may serve to also improve brain ageing for this population."

## **Cervical cancer vaccination**

### **Budget 2024: Govt to encourage cervical cancer vaccination for girls(The Tribune: 20240202)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/budget-2024-govt-to-encourage-cervical-cancer-vaccination-for-girls-586321>

Various schemes for maternal child care will be brought under one comprehensive programme

Union Finance Minister Nirmala Sitharaman on Thursday said the government would encourage vaccination for girls in the age group of 9 to 14 for prevention of cervical cancer.

"Our government will encourage vaccination for girls from the age group of 9 to 14 years for prevention of cervical cancer. Various schemes for maternal child care will be brought under one

comprehensive programme for synergy in implementation, upgrades of anganwadi centres under saksham anganwadi and Poshan 2.0 will be expedited for improved nutrition delivery, early childhood care and development," she said while presenting the interim budget 2024 in the Lok Sabha.

"Several youths are ambitious to get qualified as doctors. Our government plans to set up more medical colleges by utilising the existing hospital infrastructure under various departments. A committee for this purpose will be set up to examine the issues and make relevant recommendations," Sitharaman added.

### **Fruits Punch (The Asian Age: 20240202)**

<http://onlinepaper.asianage.com/articledetailpage.aspx?id=17787774>



# THE ULTIMATE FRUIT PUNCH

From plate to palate and protests, either born out of necessity or creativity, fruits have unified people across the world to extend support in solidarity or mark protest in simple, yet powerful ways



ESHA LOHIA

**✓** You can go *bananas* over lopsided policies or praise someone for doing a *plum* job. Far beyond their roles on plates and literature, fruits have become powerful symbols of carrying messages of peace, awareness, solidarity, and dissent. From watermelons to bananas, pineapples to lemons and cherries, there's a basketful of fruits crisscrossing the world which can pack the ultimate punch to send governments and leaders in a tizzy.

## FRUIT FOR THOUGHT

As the wave of solidarity for Palestinians emerged on social media, so did a slice of watermelon. Banners, T-shirts, accessories to emojis, people across the world today are exchanging watermelon a slice on social media to show their support. There's an interesting slice of history here. In 1980, the Israeli government banned the Palestinian flag and its colours (red, green, black and white). An art exhibition in Ramallah, featuring prominent artists, was shut down. When Issam Badrl, an artist, proposed painting a flower with the flag's colours, an Israeli officer vehemently stated: "Even if you paint a watermelon, it will be confiscated."

During the flag ban, the watermelon became a creative symbol, allowing artists to express Palestinian

## FRUIT FOR THOUGHT



**WATERMELON:** A slice of watermelon made waves across the globe as a symbol of solidarity with Palestinians



**PINEAPPLE:** The pineapple is considered as a symbol for women dealing with infertility and is also used as a symbol to talk about IVF normal



**BANANA:** The humble banana became a means to show support to sportspersons who faced racism on the field with hashtag *#weareallmonkeys*



**LEMONS:** The Know Your Lemons Foundation used lemons to break literacy barriers, confront breast cancer taboos and spread awareness



**CHERRIES:** A symbol of two red cherries (photo, graphic, emoji) symbolises a healthy state of mind but can also mean flirtation and invite for a romantic rendezvous



**POMEGRANATE:** It is often called 'love bomb' with its hidden seeds is a symbol of fertility, and prosperity as well as a weapon of destruction (green hand grenade)



12 symptoms of detecting breast cancer, Photo- Know Your Lemons

## INTELLIGENT FRUITION

Manmeet Devgun (49), performance artist and educator elaborates, "As innocent and humble in its existence,

ences grab the attention of everyone and the subject becomes more noticeable. When you carry such an object (fruit) as a symbolic reference, it becomes like an unexpected entry

**WHO**

**New cancer cases to soar 77% by 2050: WHO (The Hindu: 20240202)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/new-cancer-cases-to-soar-77-by-2050-who/article67801241.ece>

The most-developed countries are expected to record the greatest increases in case numbers

The number of new cancer cases will rise to more than 35 million in 2050 — 77% higher than the figure in 2022, the World Health Organization's cancer agency warned on Thursday.

The WHO's International Agency for Research on Cancer (IARC) cited tobacco, alcohol, obesity and air pollution as key factors in the estimated rise.



## **Air pollution**

**Watch | Air pollution, stress the ‘new tobacco’: Dr. C.N. Manjunath (The Hindu: 20240202)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/watch-air-pollution-stress-the-new-tobacco-dr-cn-manjunath/article67789509.ece>

Watch | Air pollution, stress the ‘new tobacco’: Dr. C.N. Manjunath

Eminent cardiologist Dr. C.N. Manjunath explains the reasons behind the alarming number of heart attacks among people in their forties

of the Sri Jayadeva Institute of Cardiovascular Sciences and Research in Bengaluru, is retiring at the end of this month after 35 years of service.

It is one of the largest heart care centre in the South East Asian Region performing about 55,000 cardiac cathlab procedures and 5,500 open heart surgeries annually. In the last 16 years, the institute has overall done eight lakh procedures and treated 75 lakh out patients.

## **Air pollution,**

**Watch | Air pollution, stress the ‘new tobacco’: Dr. C.N. Manjunath (The Hindu: 20240202)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/watch-air-pollution-stress-the-new-tobacco-dr-cn-manjunath/article67789509.ece>

Eminent cardiologist Dr. C.N. Manjunath explains the reasons behind the alarming number of heart attacks among people in their forties

Eminent cardiologist Dr. C.N. Manjunath, director of the Sri Jayadeva Institute of Cardiovascular Sciences and Research in Bengaluru, is retiring at the end of this month after 35 years of service.

It is one of the largest heart care centre in the South East Asian Region performing about 55,000 cardiac cathlab procedures and 5,500 open heart surgeries annually. In the last 16 years, the institute has overall done eight lakh procedures and treated 75 lakh out patients.

Teachers association urges T.N. Higher Education Department to withhold approval of re-employment of Periyar University registrar post retirement

Most teens use social media, but lack skills to protect themselves | Data

Uddhav Thackeray blows poll bugle at Raigad rally, says fight not against Modi or BJP but to 'preserve democracy'

## Cough

**ठंड के मौसम में सर्दी-जुकाम हो जाना काफी कॉमन है। ज्यादातर लोग जुकाम से परेशान हो जाते हैं। लेकिन समस्या तब बढ़ जाती है जब जुकाम के सारे लक्षण खत्म होने (Hindustan: 20240202)**

के बाद भी गले में जमा कफ या बलगम खत्म होने का नाम नहीं लेता। कफ की वजह से सांस लेने में तकलीफ होती है और साथ ही ये काफी अनकंफर्टेबल महसूस करवाता

है। गले में जमा कफ नहीं निकल रहा तो इन साइंटिफिक फार्मूले को अपनाएं। जो गले में जमा बलगम को पूरी तरह से निकालने में सक्षम है।

ऐप पर पढ़ें/देखें

ई-पेपर

ऐप में फ्री

शहर चुनें

होम NCR देश बजट 2024 NEW क्रिकेट मनोरंजन करियर एजुकेशन फोटो वीडियो बिजनेस विदेश धर्म

2/2/24, 11:34 AM effective formula to get rid of mucus phlegm in throat naturally - गले में जमा बलगम को खत्म करने का साइंटिफिक फार्मूला, जरूर आएगा का ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-effective-formula-to-get-rid-of-mucus-phlegm-in-throat-naturally-9274699.html> 2/8

विज्ञापन

गले में जमा कफ को निकालने का साइंटिफिक तरीका

गर्म पानी का गरारा

जब भी खांसी आती है तो मां कहती है कि गरारा या गार्गल कर लो। लेकिन आप उनकी बात को टाल देते हैं। लेकिन गर्मपानी में मक मिक्स करके करीब 30 से 60 सेकेंड

तक रोजाना 3-4 बार गार्गल या गरारा किया जाए। तो गले में जमे कफ को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

लिक्विड ज्यादा पिएं

गर्म-गर्म काढ़ा पीने की सलाह घरेलू नुस्खे में दी जाती है। लेकिन साइंटिफिकली भी माना जाता है कि ज्यादा से ज्यादा गर्म लिक्विड पीने से गले और छाती में जमा कफ को

पतला होकर शरीर के बाहर निकालने में मदद मिलती है।

कफ को बाहर निकालने के लिए लगाएं वेपोर रब

छाती में कफ अगर जमा है और बाहर नहीं निकल रहा है तो कुछ घरेलू तरीकों से तैयार डिक्जेस्टेड फार्मूला को लगाएं। एंजैसे छोटे बच्चे के लिए कई तरह के नुस्खे बताए जाते

हैं। इन्हें बड़ों पर आजमाने से भी राहत मिलती है।

इन फूड्स को डाइट में खाएं

कफ ज्यादा हो रही है तो डाइट में लहसुन, प्याज, नींबू और काली मिर्च को शामिल करें। इसकी मात्रा थोड़ी ज्यादा रहेगी तो कफ को निकालने में मदद मिलेगी।

## **Hart Attack**

**आयुर्वेद: हार्ट अटैक से बचना है बचाव, तो इन 3 चीजों को खाना करें शुरू (Navbharat Times: 20240202)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-ayurveda-3-food-that-can-prevent-you-from-heart-attack-9274620.html>

Ayurvedic Food For Heart Attack Prevention: दिल हमारे शरीर का सबसे जरूरी पार्ट है, इसलिए इसका ख्याल रखना बेहद जरूरी होता है। आयुर्वेदिक एक्सपर्ट ने हार्ट अटैक से बचाव

के लिए 3 चीजें खाने की सलाह दी है

Avantika Jain लाइव हिन्दुस्तान, नई दिल्ली

Fri, 02 Feb 2024 09:18 AM

हमें फॉलो करें

ऐप पर पढ़ें/देखें

2/2/24, 11:35 AM Ayurveda 3 Food that Can Prevent You From Heart Attack - आयुर्वेद: हार्ट अटैक से करना है बचाव, तो इन 3 चीजों को खाना ना करें शुरू, हेल्थ न्यूज

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-ayurveda-3-food-that-can-prevent-you-from-heart-attack-9274620.html> 2/8

हार्ट अटैक के मामले तेजी से सामने आ रहे हैं। बढ़ती ठंड के चलते अधिकतर लोग इसकी चपेट में आ रहे हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो सर्दियों के मौसम में शरीर में कोलेस्ट्रॉल

का लेवल बढ़ जाता है। वहीं इस मौसम में बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर भी लोगों के लिए समस्या बन गया है। इन दोनों कारणों के चलते दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है।

पहले ये समस्या बुजुर्गों में ज्यादा देखने मिलती थी, लेकिन अब यंग और एडल्ट लोग भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। ऐसा खराब खानपान, कम एक्टिविटी और तनाव के

कारण होता है। ऐसे में आयुर्वेद एक्सपर्ट डॉक्टर दीक्षा भावसार ने अपने हालिया इंस्टाग्राम पोस्ट के जरिए हार्ट अटैक से बचने के लिए 3 चीजों को खाने की सलाह दी है।

विज्ञापन

ये तीनों चीजें दिल के दौरों को रोकने, ब्लड प्रेशर को मैनेज करने, एलडीएल और ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने और हर उम्र में आपके दिल के स्वास्थ्य को मैनेज करने में

मदद कर सकती हैं।

1) लहसुन

लहसुन में एंटी-एजिंग गुण होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, यह हृदय को उत्तेजित करता है, ब्लड फ्लो में सुधार करता है और रक्त वाहिकाओं के अंदर कोलेस्ट्रॉल के जमाव को

कम करता है। इसमें विटामिन सी और बी 6, मैंगनीज और सेलेनियम होता है, लेकिन इसमें एलिसिन नामक एक केमिकल होता है, जो एक तरह का एंटी-ऑक्सीडेंट है।

कैसे खाएं- हार्ट हेल्थ को सही रखने के लिए आधा या 1 कच्चा लहसुन लें और इसे कुचल लें। फिर खाली पेट या खाने से पहले दिन में एक बार इसे खाएं। आप 8-12

सप्ताह तक इसे खा सकते हैं।

2) अनार

आयुर्वेद के अनुसार हार्ट हेल्थ के लिए अनार अच्छा फल है। इसे खाने से ट्राइग्लिसराइड्स और एलडीएल का लेवल काफी कम हो जाता है जबकि एचडीएल का लेवल

काफी बढ़ जाता है।

कैसे खाएं- एं आप नाश्ते में रोजाना 1 अनार खाएं। एं या फिर हफ्ते में 2-3 बार इसे खा सकते हैं।

3) अर्जुन छाल चाय

यह अतुर्वेदा की सभी जड़ी-बूटियों में सबसे अच्छा कार्डियो-टॉनिक है। इसकी ठंडी प्रकृति, कसैला स्वाद और पचाने में आसान गुणगु कफ और पित्त दोषों को संतुलित करने

में मदद करते हैं। ये पाचन के साथ ही स्किन के लिए भी अच्छी है। यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करती है और आपके दिल को स्वस्थ रखती है।

कैसे बनाएं- एं इसे बनाने के लिए 100 मिलीलीटर पानी और 100 मिलीलीटर दूध लें, इसमें 5 ग्राम अर्जुन की छाल का पाउडर मिलाएं और तब तक उबालें जब तक यह आधा

न हो जाए। इसे छानकर सोते समय या सुबह/शाम खाने से 1 घंटा पहले पियें।

ऐप पर पढ़ें/देखें

ई-पेपर

ऐप में फ्री

शहर चुनें

होम NCR देश बजट 2024 NEW क्रिकेट मनोरंजन करियर फोटो वीडियो बिजनेस धर्म बजट लाइव NEW

2/2/24, 11:35 AM Ayurveda 3 Food that Can Prevent You From Heart Attack - आयुर्वेद: हार्ट अटैक से करना है बचाव, तो इन 3 चीजों को खाना न करें शुरू, हेल्थ न्यूज

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-ayurveda-3-food-that-can-prevent-you-from-heart-attack-9274620.html> 3/8

Heart Attack Health Tips

क्या कहती हैं एक्सपर्ट

एक्सपर्ट का मानना है कि अगर आप हेल्दी लाइफ स्टाइल को अपनाएं। एं इसी के साथ इन तीनों चीजों को औषधि के रूप में रूटीन में शामिल करें। इससे आपका दिल हमेशा

स्वस्थ रहेगा।

डिस्क्लेमर: इस आर्टिकल में बताई विधि, तरीकों व दावों को केवल सुझाव के रूप में लें। इस तरह के किसी भी उपचार/दवा/डाइट और सुझाव पर अमल करने से पहले

डॉक्टर या एक्सपर्ट से सलाह लें।

हार्ट अटैक आने पर नहीं होता सिर्फ सीने में दर्द, महिला-पुरुष को दिखते हैं अलग-अलग लक्षण

यह भी पढ़ें

एक साल में भी कुछ साबित न हो तो लौटाओ सीज प्रॉपर्टी, ED को HC का आदेश

टेस्ट ट्यूब बेबी भी बन गया पिता, एक ही अस्पताल में पैदा हुए बाप-बेटा

सरकार गिराना मकसद, नहीं होगा सफल; 5वें समन को भी केजरीवाल का ठेंगा

अयोध्या में गोली, ज्ञानवापी में बंद कराया तहखाना, दोनों में ही मुलायम

## World Cancer Day 2024

**World Cancer Day 2024: युवराज सिंह ने इन 5 चीजों को बनाया अपना हथियार और जीत ली थी कैंसर से) जंग (Navbharat Times: 20240202**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/how-yuvraj-singh-comeback-from-rare-cancer/articleshow/107343712.cms?story=2>

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व ऑलराउंडर युवराज सिंह ने न केवल कैंसर को हराया, बल्कि टीम इंडिया में वापसी भी की। प्रेरित करने वाली है कैंसर के खिलाफ उनके लंबे संघर्ष की कहानी।

how yuvraj singh comeback from rare cancer

World Cancer Day 2024: युवराज सिंह ने इन 5 चीजों को बनाया अपना हथियार और जीत ली थी कैंसर से जंग

युवराज सिंह। भारतीय क्रिकेट टीम का वो पूर्व महान ऑलराउंडर, जो न सिर्फ खेल के मैदान में चैंपियन की तरह खेला, बल्कि निजी जिंदगी में भी विनर बना। साल 2011 के वर्ल्ड कप के दौरान युवराज को जो दुर्लभ कैंसर हुआ था, उसे मात देना आसान नहीं था। बीमारी के दौरान एक ऐसा भी मौका आया जब उनको उल्टियां शुरू हो गई थीं, लेकिन युवराज ने हिम्मत नहीं हारी।



युवराज ने पहले टीम को वर्ल्ड कप 2011 में जीत दिलाई। इसके बाद कैंसर को हराकर साबित कर दिया कि मन के हारे हार है, और मन के जीते जीत। आज हम आपको उन चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें युवराज सिंह ने अपना अहम हथियार बनाया और कैंसर को मात दे दी।

BY TABOOLA SPONSORED LINKS YOU MAY LIKE

Buy Office 2021 – Black Friday/Cyber Monday Sale

ps.sbs

वॉशिंग मशीन पर बंपर ऑफर, महज 6,990 से शुरुआत

दृढ़ इच्छाशक्ति

दृढ़ इच्छाशक्ति

युवराज 'मीडियास्टिनल सेमिनोमा' नाम के दुर्लभ किस्म के कैंसर से पीड़ित हुए थे। जैसे ही उनके फैन्स को इस बारे में पता चला वो मायूस हो गए थे। उन्हें लगा था कि युवराज ठीक नहीं हो पाएंगे लेकिन, 'सिक्सर किंग' ने अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति से कैंसर को हराया और इससे पीड़ित लाखों लोगों के लिए प्रेरणा बनें।

सकारात्मक सोच

सकारात्मक सोच

एक कहावत है, जहां चाह वहां राह। युवराज ने कैंसर से लड़ाई लड़ते हुए इसे चरितार्थ किया। अपने जीवन के सबसे कठिन दौर में भी वह निराश नहीं हुए और कैंसर को हराने की हर संभव कोशिश करते रहे। अंत में जीत उनकी ही हुई और उनके सामने कैंसर को दम तोड़ना ही पड़ा।

किडनी और लिवर के रोगों का बड़ा दुश्मन है ये योगासन, योगाचार्य ने गिनाए फायदे

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/katichakrasana-yoga-asana-benefits-for-kidney-and-liver-disease/articleshow/107330827.cms>

Katichakrasana Yoga Benefits: खराब रहन-सहन की वजह से किडनी और लिवर की दिक्कतें बढ़ गई हैं। एक बार होने के बाद इनसे छुटकारा नहीं मिलता। इसलिए इनसे बचने के लिए कटिचक्रासन रोज करना चाहिए।

liver and kidney

डायबिटीज और किडनी-लीवर की समस्या से आज बड़ी संख्या में लोग पीड़ित हैं जबकि कमर दर्द, गर्दन दर्द और कंधे की जकड़न भी कई लोगों को परेशान करती है। ऐसे में कटिचक्रासन ना सिर्फ इन समस्याओं से आराम देने में मददगार होता है बल्कि यह शरीर को कई अन्य लाभ भी देता है।

कटिचक्रासन करने की विधि

कमर के बल लेटकर दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़कर सिर के नीचे रख लें।

अब बाएं पैर को घुटने से मोड़कर पंजे को दाएं जंघा के साइड में लगा दें।

सांस निकालते हुए बाएं घुटने को दाईं जमीन की ओर ले जाएं और साथ ही साथ सिर को बाईं और घुमा लें।

घुटने को जितना जमीन की ओर ले जा सकें, ले जाएं।

सांस की गति सामान्य रखते हुए कुछ समय के लिए आसन में रुक जाएं।

यथाशक्ति आसन में रुकने के बाद धीरे से वापस आ जाएं और दूसरे पैर से भी कर लें।

इसका अभ्यास तीन-तीन बार कर लें।

ये है फायदे

liver disease

यह आसन शरीर की ऊर्जा को संतुलित करता है।

जंघा, कूल्हे, रीढ़ की हड्डी और कमर की जकड़न को दूर कर उन्हें मजबूत बनाता है।

इससे पेट की मांसपेशियों को बल मिलता है।

कमर की चर्बी को दूर कर उसे पतला बनाता है।

इससे पाचन तंत्र के सभी अंग स्वस्थ रहते हैं।

कब्ज, गैस, अपच, डायबिटीज, मोटापा, नर्वस वीकनेस आदि विकारों में उपयोगी है।

जरूर अपनाएं ये टिप्स

deep breathing

दिन में जब भी याद आए लंबी गहरी सांस भरें।

कब्ज न रहने दें।

अपने आपको दिन भर व्यस्त रखें।

मन को शांत रखने का अभ्यास करें।

डिस्कलेमर: 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।

योगाचार्य सुरक्षित गोस्वामी के बारे में

योगाचार्य सुरक्षित गोस्वामी

योगाचार्य सुरक्षित गोस्वामी

हरिद्वार में जन्मे और वहीं पर बड़े हुए सुरक्षित गोस्वामी एक प्रख्यात योग गुरु और प्राचीन विद्याओं के शिक्षक भी हैं। गोल्ड मेडल प्राप्त सुरक्षित गोस्वामी ने हरिद्वार के गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय से योग में डॉक्टर की उपाधि प्राप्त करने के पश्चात करीब 8 साल तक योगा विभाग में सदस्य भी रहे। वर्ष 2004 में टाइम्स समूह के साथ जुड़ने के बाद अब तक ये नवभारत टाइम्स और टाइम्स ऑफ इंडिया समेत टाइम्स की अन्य बहुत सी प्रकाशित सामग्रियों के लिए योग और अध्यात्म से जुड़े कई लेख लिख चुके हैं। टी.वी. की दुनिया में भी इन्हें वैश्विक स्तर पर पहचाना जाता है। 250 से ज्यादा शहरों में ये योगा कैंप और अध्यात्म से जुड़ी वर्कशॉप का संचालन कर चुके हैं।

... Read More

BY TABOOLA SPONSORED LINKS YOU MAY LIKE