



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
wednesday 20240508

## **Covid vaccine globally**

### **AstraZeneca withdraws Covid vaccine globally (The Tribune: 20240508)**

<https://www.tribuneindia.com/news/world/astrazeneca-says-it-will-withdraw-covid-vaccine-globally-says-demand-dips-619075>

According to media reports, the Anglo-Swedish drugmaker has previously admitted in court documents that the vaccine causes side-effects such as blood clots and low blood platelet counts

The company also said it would proceed to withdraw the vaccine Vaxzevria's marketing authorizations within Europe. Photo for representation only.

AstraZeneca has said it had initiated the worldwide withdrawal of its Covid-19 vaccine due to a "surplus of available updated vaccines" since the pandemic.

The company also said it would proceed to withdraw the vaccine Vaxzevria's marketing authorizations within Europe.

"As multiple, variant Covid-19 vaccines have since been developed there is a surplus of available updated vaccines," the company said, adding that this had led to a decline in demand for Vaxzevria, which is no longer being manufactured or supplied.

According to media reports, the Anglo-Swedish drugmaker has previously admitted in court documents that the vaccine causes side-effects such as blood clots and low blood platelet counts.

The firm's application to withdraw the vaccine was made on March 5 and came into effect on May 7, according to the Telegraph, which first reported the development.

London-listed AstraZeneca began moving into respiratory syncytial virus vaccines and obesity drugs through several deals last year after a slowdown in growth as Covid-19 medicine sales declined.

## **Plastic solution**

**Plastic solution: Beyond the Global Plastics Treaty (The Hindu: 20240508)**

**Plastic pollution cannot be ended by treaties, without investment in alternatives**

<https://www.thehindu.com/opinion/editorial/plastic-solution-beyond-the-global-plastics-treaty/article68149652.ece>

The Global Plastics Treaty, an ambitious initiative involving at least 175 United Nations member nations to eliminate the use of plastics, concluded its fourth round of negotiations recently. The goal is to finalise a legal document by the end of 2024 with timelines by when countries must agree to curb plastic production, eliminate its uses that create wastage, ban certain chemicals used in its production and set targets for recycling. Unfortunately, an agreement is not in sight. There is yet another round of negotiations scheduled in Busan, South Korea this November. The primary hurdles are economic. Oil producing and refining countries such as Saudi Arabia, the United States, Russia, India and Iran are reluctant about hard deadlines to eliminate plastic production. A coalition of African countries, supported by several European nations, is in favour of a year, around 2040, to ensure that a timeline for reduction is in effect. There is also disagreement on whether contentious elements in the treaty should be decided on by a vote or consensus — the latter implying that every country has a veto. India's opinion, other than being uncomfortable with binding targets, is that a legally binding instrument to end the plastic pollution must also address "... availability, accessibility, affordability of alternatives including cost implications and specifying arrangements... for capacity building and technical assistance, technology transfer, and financial assistance". This language — and India is not the only proponent — is reminiscent of the principle of 'common but differentiated responsibility' enshrined in climate talks. Under this, countries must have a common target but those more privileged must support others and take on stricter targets themselves.

In the year that the plastics treaty was mooted, in 2022, India brought into effect the Plastic Waste Management Amendment Rules (2021) that banned 19 categories of “single-use” plastics. It, however, does not include plastic bottles — even those less than 200 ml — and multi-layered packaging boxes (as in milk cartons). Moreover, even the ban on single-use plastic items is not uniformly enforced nationally, with several outlets continuing to retail these goods. The global distribution of the plastic pollution is unequal with Brazil, China, India and the U.S. responsible for 60% of plastic waste, according to a report by the non-profit EA Earth Action. Much like how transitioning away from fossil fuel invites its own challenges, plastic pollution cannot be ended by merely signing treaties. There needs to be much greater investment in alternative products and making them affordable before realistic targets are decided upon.

## **AstraZeneca**

### **AstraZeneca to withdraw COVID-19 vaccine globally as demand falls (The Hindu: 20240508)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/astrazeneca-to-withdraw-covid-19-vaccine-globally-as-demand-falls/article68152072.ece>

AstraZeneca also said it would proceed to withdraw the vaccine Vaxzevria's marketing authorisations within Europe.

File picture of a nurse holding vials of AstraZeneca vaccine against COVID-19

File picture of a nurse holding vials of AstraZeneca vaccine against COVID-19 | Photo Credit: AP

AstraZeneca said on Tuesday it had initiated the worldwide withdrawal of its COVID-19 vaccine due to a "surplus of available updated vaccines" since the pandemic.

(For top health news of the day, subscribe to our newsletter Health Matters)

## **TB vaccine MTBVAC**

### **TB vaccine MTBVAC gets CDSCO nod for phase II trials (The Hindu: 20240508)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/tb-vaccine-mtbvac-gets-cdsc-nod-for-phase-ii-trials/article68149683.ece>

The MTBVAC is the first vaccine against Tuberculosis derived from a human source to begin clinical trials

The Central Drug Standard Control Organisation's (CDSCO) Subject Expert Committee (SEC) has approved Bharat Biotech International's proposal to conduct the phase II clinical trial of the Mycobacterium Tuberculosis (Live Attenuated) Vaccine to assess the safety and immunogenicity in healthy adolescent and adult populations.

According to a release issued by the Company, the MTBVAC is the first vaccine against TB derived from a human source to begin clinical trials in adults in India.

## **Radiodiagnosis Department at AIIMS**

### **Radiodiagnosis Department at AIIMS rapidly integrating AI into imaging practice (The Hindu: 20240508)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/radiodiagnosis-department-at-aiims-rapidly-integrating-ai-into-imaging-practice/article68149422.ece>

There has been a substantial surge in the number of procedures performed, with total radiology investigations increasing from 3,69,607 to 6,32,106 between 2019-20 and 2023-2024

The Department of Radiodiagnosis and Interventional Radiology at the All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), Delhi is now looking at rapidly integrating modern tools like Artificial Intelligence (AI) into imaging practice, a senior official from the institute said.

In a recent statement, the department noted that there had been a substantial surge in the number of procedures performed, with total radiology investigations increasing from 3,69,607 to 6,32,106 between 2019-20 and 2023-2024. During the same period, the number of ultrasound scans went up from 70,619 to 93,062; computed tomography (CT) scans from 27,044 to 40,044; and magnetic resonance imaging (MRI) scans from 6,906 to 14,334.

## **COVID-19 vaccines**

### **COVID-19 vaccines: Much ado about known unknowns (The Hindu: 20240508)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/covid-19-vaccines-much-ado-about-known-unknowns/article68146392.ece>

This week in health: risk-benefit analysis for vaccines, India's food safety challenge and how a computer science conundrum could transform healthcare.

(In the weekly Health Matters newsletter, Saumya Kalia writes about getting to good health, and staying there. You can subscribe here to get the newsletter in your inbox.)

There are things we know that we don't know. At least statistically, we are told that for every 100,000 people, at least 164 are likely to die from air pollution; 17 due to traffic collisions; nine will succumb to alcohol-related diseases. Do we know if our lives will make up one of these statistics? No, but we breathe, drive and drink. These are known unknowns; once discovered, they demand due care and caution. Uncertainty is built everywhere, and more uniquely in medical research, where findings are sometimes confounding if not looked at in the broader sense, and thereby harder to communicate.

## **India eliminate TB by 2025**

### **Can India eliminate TB by 2025? Know how the numbers are going (Indian Express:20240508)**

<https://indianexpress.com/article/health-wellness/india-eliminate-tuberculosis-2025-infectious-disease-9305903/>

India has set a target of 2025 for eliminating TB in the country. The national strategic plan 2017-2025 sets the target of no more than 44 new TB cases per lakh population by 2025. (Express photo by Lalit Kumar) India has set a target of 2025 for eliminating TB in the country. (Express photo by Lalit Kumar)

While India is committed to eliminating tuberculosis (TB) by 2025 and with interventions like newer drugs and shorter therapy regimens for drug-resistant TB working, the reality is that the deadly infectious disease continues to be of high risk.

## **Food and Nutrition**

### **Should you consume cheese everyday? Yes, but there's a catch (Indian Express:20240508)**

#### **Shubha Ramesh L, chief dietician and nutritionist at DHEE Superspecialty Hospital explains how to include cheese in your daily diet**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/food-wine/cheese-goat-sheep-fermented-digestion-probiotic-nutrition-9309228/>

cheese, goat cheese, sheep cheese Shubha Ramesh L, chief dietician and nutritionist at DHEE Superspecialty Hospital tells indianexpress.com, "Goat's cheese and sheep cheese are excellent protein sources. (Source: Freepik)

We've all heard about cheese being bad for health. Many even consider it to be harmful due to high amounts of saturated fat as well as sodium. As such, it is generally considered safe to only consume cheese once in a while

However, digital creator Dr Eric Berg, a prominent advocate for nutritional wellness, stands firm in his assertion that daily cheese consumption holds significant benefits, especially for individuals seeking a protein-rich, gut-friendly addition to their daily fare.

## **Hypertension**

### **Study reveals how children with hypertension at higher long-term risk for serious heart conditions (New Kerala:20240508)**

<https://www.newkerala.com/news/2024/26162.htm>

According to a recent study, young people with high blood pressure are almost four times more likely to be at long-term risk of developing major heart problems including stroke and heart attack.

The McMaster University-led study was presented at the Pediatric Academic Societies (PAS) 2024 Meeting, which takes place in Toronto.

Researchers claim that one in fifteen children and adolescents worldwide suffer from hypertension, a condition that is becoming more and more concerning. In spite of this, it remains unknown what will ultimately happen to these kids. 25,605 youth in Ontario who were diagnosed with hypertension between 1996 and 2021 were compared to classmates who were not affected by the illness.

The study found that during average follow-up of 13 years, youth with hypertension were at two to four times higher risk of experiencing heart attack, stroke, heart failure, or cardiac surgery compared to youth without hypertension. Experts say that improved blood pressure screening and treatment during childhood may reduce the risk of serious cardiovascular disease as an adult.

"Devoting more resources to pediatric blood pressure screening and control could lower the risks of long-term heart conditions in children with hypertension," said Cal H. Robinson, MD, pediatric nephrology fellow at The Hospital for Sick Children (SickKids) and presenting author. "More awareness about the importance of regular screening and follow-up for pediatric hypertension may prevent children from developing significant adverse heart outcomes later in life."

## **Asthma**

### **Lack of education, misconceptions on asthma hindering treatment: Doctors(New Kerala:20240508)**

Lack of education surrounding asthma is giving rise to misconceptions and misinformation, delaying treatment of the debilitating respiratory condition, said doctors on World Asthma Day on Tuesday.

Lack of education, misconceptions on asthma hindering treatment: Doctors

World Asthma Day is observed every year on May 7 to raise awareness of the relentless chronic condition. This year's theme, Asthma Education Empowers, underscores the importance of enhancing awareness and understanding of asthma

“Adherence to treatment plans is pivotal, yet often hindered by misconceptions and misinformation surrounding asthma management,” Dr Indu Khosla, Consultant Pulmonologist, SRCC Children’s Hospital, Mumbai, told IANS.

“Despite the availability of advanced treatment and prevention strategies, there remains a notable lack of education surrounding asthma. Many individuals are unaware of how to effectively manage their condition and access appropriate medical assistance. With proper education and knowledge about asthma, including recent advancements in modern and biological medicines, it becomes easier to prevent and treat the condition,” added Dr. Sachin Kumar, Senior Consultant - Pulmonology & Critical Care Medicine, Sakra World Hospital, Bengaluru.

Asthma prevalence globally ranges from 3-15 per cent, and it is influenced by genetics and environmental triggers like dust, pollution, and viral infections.

Post-Covid, there has been an increase in the number of viral infections causing wheezing in children and this is attributed to reduced immunity due to decreased exposure during the lockdowns.

“Worsening AQI due to construction activities, weather change, etc. has also contributed to a rise in wheezing among children. This phenomenon we are seeing both in normal children without genetic predisposition for asthma and in children with asthma. It is possible that it could be a potential risk leading to future asthma development,” Dr Indu said.

Asthma remains a significant global health concern, affecting an estimated 262 million people worldwide as of 2019 and causing approximately 455,000 deaths annually as per the World Health Organization.



Dr. Pavan Yadav, Lead Consultant - Interventional Pulmonology & Lung Transplantation, Aster RV Hospital told IANS that in India, asthma affects a considerable portion of the population, with urbanisation and air pollution cited as significant contributors to the rising prevalence.

“The challenge in India, as in many lower-middle-income countries, is the under-diagnosis and under-treatment of the disease, which exacerbates the health burden on the population,” he added.

Asthma is a chronic respiratory disorder where the major symptoms are breathlessness, chest tightness, and cough. While more common in early childhood and adolescence, it can happen at any age.

According to Dr. Puneet Khanna HOD And Consultant - Respiratory Medicine Manipal Hospital Dwarka, asthma also spikes comorbidities like allergies.

“The most common is allergic rhinitis or the nasal discharge from the nose or a beacon sneezing. It is estimated that approximately 97 per cent of patients who have asthma also have coexisting allergic rhinitis,” he told IANS.

In addition, there can be sinusitis post nasal drip, headache, or migraine, gastroesophageal reflux disease, irritable bowel syndrome, and autoimmune diseases like joint pains PCOD, or thyroid disorders.

The doctors called for addressing the myths associated with asthma, particularly misconceptions to help boost treatment outcomes.

## **Lack of education, misconceptions on asthma hindering treatment: Doctors (New Kerala:20240508)**

<https://www.newkerala.com/news/2024/26152.htm>

Lack of education surrounding asthma is giving rise to misconceptions and misinformation, delaying treatment of the debilitating respiratory condition, said doctors on World Asthma Day on Tuesday.

Lack of education, misconceptions on asthma hindering treatment: Doctors

World Asthma Day is observed every year on May 7 to raise awareness of the relentless chronic condition. This year's theme, Asthma Education Empowers, underscores the importance of enhancing awareness and understanding of asthma

“Adherence to treatment plans is pivotal, yet often hindered by misconceptions and misinformation surrounding asthma management,” Dr Indu Khosla, Consultant Pulmonologist, SRCC Children’s Hospital, Mumbai, told IANS.

“Despite the availability of advanced treatment and prevention strategies, there remains a notable lack of education surrounding asthma. Many individuals are unaware of how to effectively manage their condition and access appropriate medical assistance. With proper education and knowledge about asthma, including recent advancements in modern and biological medicines, it becomes easier to prevent and treat the condition,” added Dr. Sachin Kumar, Senior Consultant - Pulmonology & Critical Care Medicine, Sakra World Hospital, Bengaluru.

Asthma prevalence globally ranges from 3-15 per cent, and it is influenced by genetics and environmental triggers like dust, pollution, and viral infections.

Post-Covid, there has been an increase in the number of viral infections causing wheezing in children and this is attributed to reduced immunity due to decreased exposure during the lockdowns.

“Worsening AQI due to construction activities, weather change, etc. has also contributed to a rise in wheezing among children. This phenomenon we are seeing both in normal children without genetic predisposition for asthma and in children with asthma. It is possible that it could be a potential risk leading to future asthma development,” Dr Indu said.

Asthma remains a significant global health concern, affecting an estimated 262 million people worldwide as of 2019 and causing approximately 455,000 deaths annually as per the World Health Organization.

Dr. Pavan Yadav, Lead Consultant - Interventional Pulmonology & Lung Transplantation, Aster RV Hospital told IANS that in India, asthma affects a considerable portion of the population, with urbanisation and air pollution cited as significant contributors to the rising prevalence.

“The challenge in India, as in many lower-middle-income countries, is the under-diagnosis and under-treatment of the disease, which exacerbates the health burden on the population,” he added.

Asthma is a chronic respiratory disorder where the major symptoms are breathlessness, chest tightness, and cough. While more common in early childhood and adolescence, it can happen at any age.

According to Dr. Puneet Khanna HOD And Consultant - Respiratory Medicine Manipal Hospital Dwarka, asthma also spikes comorbidities like allergies.

“The most common is allergic rhinitis or the nasal discharge from the nose or a beacon sneezing. It is estimated that approximately 97 per cent of patients who have asthma also have coexisting allergic rhinitis,” he told IANS.

In addition, there can be sinusitis post nasal drip, headache, or migraine, gastroesophageal reflux disease, irritable bowel syndrome, and autoimmune diseases like joint pains PCOD, or thyroid disorders.

The doctors called for addressing the myths associated with asthma, particularly misconceptions to help boost treatment outcomes.

## **Brain functions**

### **Asthma can negatively affect brain functions: Experts (New Kerala:20240508)**

<https://www.newkerala.com/news/2024/26098.htm>

Asthma, a debilitating respiratory condition that claims 2,50,000 lives worldwide each year, can significantly disrupt brain functions, said health experts on World Asthma Day on Tuesday.

Asthma can negatively affect brain functions: Experts

World Asthma Day is observed every year on May 7 to raise awareness about the condition. This year's theme is 'asthma education empowers'.

People suffering from asthma have thickened lung walls, clogged with mucus and hyperreactive airways.

The presence of a trigger, such as pollen, dust mites, or a viral infection, causes the airways to narrow even further during an asthma attack. Asthma primarily affects the lungs; however, experts warn that it can also directly or indirectly disrupt brain function.

"An asthma attack can result in ischemic demyelination of white matter and damage to brain cells by depriving the brain of oxygen. Repeated asthma attacks and poor management of the condition might cause sleep disturbances and impair brain function," Praveen Gupta, Principal Director & Chief of Neurology, at Fortis Hospital Gurugram, told IANS.

Research has shown that both adults and children with asthma experience cognitive impairment. Such cognitive impairment in asthmatic patients is thought to be caused by changes in the brain's architecture.

Asthma patients experience hippocampal volume loss, closely linked to cognitive impairment.

"Asthma may also exert secondary effects on neurological function, particularly in children. Factors such as hypoxia, inflammation, and the chronic stress of illness could potentially influence neurocognitive function. There is a link between asthma and various neurological outcomes in children, including deficits in cognitive function, increased risk of behavioural problems, disrupted sleep patterns, and potential medication side effects," Aratrika Das, Consultant - Pulmonology at Narayana Hospital RN Tagore Hospital, told IANS.

Further, people with asthma also have low levels of the chemical NAA which in turn impairs their memory. In addition, the lack of oxygen during asthma attacks can damage the hippocampus, making it tough for them to learn spatial tasks.

"There is a cognitive burden associated with asthma, particularly among vulnerable groups -- both young and older patients with severe asthma. This might be attributed to a higher likelihood of intermittent cerebral hypoxia in severe asthma cases. Cognitive deficits associated with asthma are global, with the strongest effects on broader measures involving academic achievement and executive functioning. There may be associated changes in the structure of the brain," Neetu Jain, Senior Consultant, Critical Care, Sleep Medicine, PSRI Hospital, told IANS.

The exact mechanism of cognitive dysfunction in patients with asthma is unknown. Patients with asthma are affected by stress and emotion. Any factor causing emotional distress can cause an asthma attack, she added.

The experts called for understanding the intricate interplay between asthma and neurological function. They called for addressing both respiratory and neurological aspects of asthma care to optimise treatment strategies and promote overall well-being.

## **Cancer drug**

### **Repurposed cancer drug to help replace insulin therapy for diabetes (New Kerala:20240508)**

<https://www.newkerala.com/news/2024/26063.htm>

drug used for the treatment of pancreatic cancer can be repurposed to replace insulin therapy among people with diabetes, scientists have found.

Repurposed cancer drug to help replace insulin therapy for diabetes

Without enough insulin, diabetics could be at risk for hyperglycemia, or high blood sugar that can damage blood vessels and organs as well as cause heart attacks, stroke, and other serious complications.

The study, published in the journal Nature Communications, suggested that focal adhesion kinase (FAK) inhibitors, known to reduce tumour burden in pancreatic cancer, could be a new avenue as a replacement for insulin therapy in diabetic patients.

In an experiment in mice that started in 2016, the team from the University of Pittsburgh deleted one of two copies of the gene encoding an enzyme called focal adhesion kinase (FAK).

Both the pancreas as well as a cluster of cells in the organ looked weird. While the pancreas looked "like it was trying to regenerate after an injury", the cells were "expressing both insulin and amylase".

The cluster of cells looked like a combination of acinar cells -- that manufacture amylase, a digestive enzyme, and beta-cells -- which produce the blood sugar-regulating hormone insulin.

"There were three possible explanations for what we saw in the mutant mice," said Esni. "It could have just been an artefact of our experiment, beta cells could have started making amylase or acinar cells could have started producing insulin -- which would be the holy grail."

The team further showed that a "FAK-inhibiting drug, which has been studied in cancer treatment, converted acinar cells into acinar-derived insulin-producing (ADIP) cells and helped regulate blood glucose in diabetic mice and a single non-human primate".

## **'IDIOT' syndrome**

### **'IDIOT' syndrome hampers asthma treatment: experts(New Kerala:20240508)**

<https://www.newkerala.com/news/2024/26060.htm>

syndrome called Internet Derived Information Obstructing Treatment (IDIOT) is emerging as a major hindrance in the treatment of asthma.

'IDIOT' syndrome hampers asthma treatment: experts

Experts at respiratory critical care unit of King George's Medical University (KGMU), said that patients, especially the educated ones, were often misled by information gathered online, especially about steroids which could hinder them from getting the right treatment.

Prof Rajendra Prasad, former head of respiratory medicine at KGMU, said that every week two to three patients, influenced by incomplete internet knowledge, resist steroid prescriptions for asthma.

He stressed that steroids, when prescribed and monitored by doctors, are the most effective asthma treatment.

Head of the respiratory critical care department of KGMU Prof Ved Prakash highlighted that around 1.9 lakh people die due to asthma complications in India annually, a concerning statistic, given that asthma can be managed well with proper medical guidance.

He pointed out that poor air quality worsens asthma and emphasised the importance of awareness and accurate diagnosis.

Prof Sumit Rungta of the medical gastroenterology and dermatology department added that asthma, being an allergy, cannot be cured but can be managed.

Meanwhile, experts at KGMU said that according to a survey by the Department of Respiratory Medicine, about 60 per cent of 500 asthma patients were found using the inhalers incorrectly. This improper use impacts the inhaler's delivery to the lungs, compromising asthma management.

Consequently, patients are often prescribed higher medication dosages (two to three times a day) due to perceived ineffectiveness, when once or twice daily usage might suffice with the correct technique.

Experts noted that "incorrect inhalation may necessitate a separate inhaler for 10 per cent of patients".

Experts also underscored the importance of thorough mouth cleaning after inhaler use to manage respiratory diseases and prevent dental complications. He outlined key steps for effective inhaler usage, including -shaking the inhaler before use; exhaling fully before medication administration; holding the inhaler in the correct position; inhaling deeply while dispensing the medicine; holding the breath for at least five seconds; and shaking the inhaler between puffs (if applicable).

## **Gut Health**

**Gut Health: खराब गट हेल्थ से सेहत पर होता है बुरा असर, आंतों को तुरंत साफ करने के लिए खाएं ये चीजें**

**Food For Gut Health: आंतों के बैक्टीरिया हमारी गट हेल्थ को अच्छा रखने में मदद करते हैं। इसके बिगड़ने पर सेहत को बुरा असर होता है। ऐसे में यहां जानिए गट हेल्थ हेल्दी रखने**

**के लिए क्या खाएं-( Hindustan :20240508)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-food-you-must-eat-for-good-gut-health-9943941.html>

अक्सर लोग पाचन से जुड़ी समस्या होने की शिकायत करते हैं। इस समस्या का कारण खराब गट हेल्थ हो सकती है। आंतों में मौजूद अच्छे-बुरे बैक्टीरिया की

स्थिति को गट हेल्थ कहा जाता है। जब खराब बैक्टीरिया बढ़ने लगते हैं, तो गट हेल्थ खराब हो जाती है। गट हेल्थ को अच्छा रखना चाहते हैं तो आयुर्वेद एक्सपर्ट डॉ

दीक्षा भावसार द्वारा बताई इन चीजों को डायट में शामिल कर सकते हैं।

विज्ञापन

ऐप पर पढ़ें

ई- पेपर शहर चुनें

होम NCR देश जीतें iPhone NEW लोकसभा 2024 IPL लाइव स्कोर मनोरंजन करियर वेब स्टोरी बिजनेस विदेश ध

5/8/24, 10:36 AM Food You must eat For good Gut Health - Gut Health: खराब गट हेल्थ से सेहत पर हो ता है बुरा असर, आंतों को तुरंत साफ करने के लिए खाएं ये ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-food-you-must-eat-for-good-gut-health-9943941.html> 1/5

1) अदरक

सूखी अदरक को आयुर्वेद में 'विश्वभेषज' के नाम से जाना जाता है। यह लगभग सभी पाचन विकारों में इस्तेमाल होती है। इसका इस्तेमाल गीले और सूखे रूप में,

जूस, काढ़े या तेल के रूप में किया जा सकता है। यह मतली, मांसपेशियों में दर्द, खांसी-जुकाम, गले में खराश, एक्सट्रा फैट, सूजन, अपच से राहत देने में मदद

करता है और एलडीएल और ब्लड शुगर के लेवल को भी कम करता है।

2) छाछ

छाछ को एक अमृत की तरह माना जाता है। यह पचाने में आसान है, इसका स्वाद खट्टा-कसैला होता है, पाचन में सुधार करता है और एक्सट्रा कफ और वात को

संतुलित करता है। यह सूजन, पाचन विकार, गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल और प्लीहा विकार, भूख न लगना, एनीमिया आदि में मदद करता है। इसे पीने का सबसे अच्छा

समय दोपहर का है।

### 3) गाय का घी

सबसे अच्छा फैट जो आपको शारीरिक और मानसिक रूप में मदद करता है। गाय का आसानी से मिल जाता है। यह हर किसी के लिए फायदेमंद माना जाता है।

इसकी प्रकृति ठंडी, स्वाद में मीठी, वात-पित्त को शांत करने वाली और शुभ मानी जाती है। यह पाचन में सुधार करता है, आपके ऊतकों को पोषण देता है। घी

मांसपेशियों को मजबूत करता है, आवाज, याददाश्त, चमक, बाल, त्वचा, प्रजनन क्षमता, प्रतिरक्षा, बुद्धि में सुधार करता है। यह एक ऐसी चीज है जिसे हर कोई हर

समय खा सकता है।

### 4) मिश्री

मिश्री या रॉक शुगर चीनी का सबसे शुद्ध रूप है। आयुर्वेद में कुछ दवाओं की तैयारी में इसे स्वीटनर के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। पीसीओएस, मोटापा, ऑटो-इम्यून विकार, आंत संबंधी समस्याओं जैसी समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए रॉक शुगर का इस्तेमाल करना अच्छा माना जाता है।

### 5) सीसीएफ चाय

सीसीएफ चाय का मतलब जीरा, धनिया और सौंफसौं है। ये सूजन से लेकर पीरियड्स की ऐंठनएँ तक, यह आंत की सभी समस्याओं में काम करता है। यह भूख में

सुधार करता है, ब्लड शुगर को प्रबंधित करने में मदद करता है। पेट दर्द, मतली और उल्टी को कम करता है। ये सूजन को कम करता है और मानसिक स्पष्टता

ऐप पर पढ़ें

5/8/24, 10:36 AM Food You must eat For good Gut Health - Gut Health: खरा ब गट हेल्थ से सेहत पर हो ता है बुरा असर, आंतों को तुरंत साफ करने के लिए खाएं ये ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-food-you-must-eat-for-good-gut-health-9943941.html> 2/5

Health Tips In Hindi

JAC 12th result लेटेस्ट Hindi News ,उत्तराखंड बोर्ड रिजल्ट , लोकसभा चुनाव 2024, बॉलीवुड न्यूज, बिजनेस न्यूज, टेक, ऑटो, करियर ,और

राशिफल, पढ़ने के लिए Live Hindustan App डाउनलोड करें।

को बढ़ावा देता है। सीसीएफ चाय बनाने के लिए जीरा, धनिया और सौंफसौं का 1 चम्मच लें और इसे 1 गिलास पानी में 3-5 मिनट तक उबालें, फिर इसे छान लें और

घूंट-घूंट करके पीएं।



खांसी-जुकाम कहीं बन न जाए फेफड़ों में इंफेक्शन का कारण, इन लक्षणों से करें पहचान

यह भी पढ़ें

ऐप पर पढ़ें

5/8/24, 10:36 AM Food You must eat For good Gut Health - Gut Health: खरा ब गट हेल्थ से सेहत पर हो ता है बुरा असर, आंतों को तुरंत साफ करने के लिए

## World Ovarian Cancer Day 2024

**World Ovarian Cancer Day 2024: ओवेरियन कैंसर से जुड़े इन 6 मिथकों पर ना करें यकीन, जानें क्या है सच्चाई-( Hindustan :20240508)**

[https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-world-ovarian-cancer-day-2024-some-popular-myths-and-facts-about-ovarian-cancer-all-women-should-know-about-it-9940122.html#google\\_vignette](https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-world-ovarian-cancer-day-2024-some-popular-myths-and-facts-about-ovarian-cancer-all-women-should-know-about-it-9940122.html#google_vignette)

World Ovarian Cancer Day 2024: ओवेरियन कैंसर को लेकर महिलाओं के बीच कई तरह के मिथक बने हुए हैं, जो इस कैंसर की रोकथाम और शुरुआती चरण में इसके निदान में

परेशानी पैदा करते हैं। ओवेरियन कैंसर से जुड़े ऐसे

Manju Mamgain मंजू ममगाई, नई दिल्ली

Tue, 07 May 2024 08:45 PM

हमें फॉलो करें

World Ovarian Cancer Day 2024: दुनिया भर में 8 मई को वर्ल्ड ओवेरियन कैंसर डे मनाया जाता है। यह खास दिन विश्व भर की महिलाओं को ओवेरियन

कैंसर के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। विश्व भर में ओवेरियन कैंसर महिलाओं के लिए एक गंभीर स्वास्थ्य चिंता का विषय बना हुआ है।

दरअसल, ओवेरियन कैंसर एक प्रकार का कैंसर है जो अंडाशय में बनना शुरू होता है। इस कैंसर से पीड़ित महिला के अंडाशय में छोटे-छोटे सिस्ट बन जाते हैं।

बता दें, महिलाओं में सबसे अधिक होने वाले कैंसर में ब्रेस्ट कैंसर और सर्वाइकल कैंसर के बाद तीसरे नंबर पर ओवेरियन कैंसर ही आता है। ओवेरियन कैंसर का

इलाज करने के लिए सही समय पर इसके लक्षणों का पता चलना बेहद जरूरी है। चिंता की बजाय यह है कि ओवेरियन कैंसर को लेकर महिलाओं के बीच कई तरह

के मिथक बने हुए हैं, जो इस कैंसर की रोकथाम और शुरुआती चरण में इसके निदान में परेशानी पैदा करते हैं। ओवेरियन कैंसर से जुड़े ऐसे ही कुछ मिथकों को

दूर करने के लिए प्रिस्टीन केयर की को-फाउंडर और गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. गरिमा साहनी ने जानकारी दी।

ऐप पर पढ़ें

ई-पेपर शहर चुनें

होम NCR देश जीतें iPhone NEW लोकसभा 2024 IPL लाइव स्कोर मनोरंजन करियर वेब स्टोरी बिजनेस विदेश ध

5/8/24, 10:37 AM World Ovarian Cancer Day 2024: some popular myths and facts about ovarian cancer all women should know about it - World Ov...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-world-ovarian-cancer-day-2024-some-popular-myths-and-facts-about-ovarian-cancer-all-women-s...> 1/5

विज्ञापन

मिथक- ओवरी का कैंसर केवल वृद्ध महिलाओं को ही प्रभावित करता है।

सच्चाई- ओवरी का कैंसर वृद्ध महिलाओं में भले ही ज्यादा आम है, लेकिन यह किसी भी उम्र की महिलाओं को प्रभावित कर सकता है। यह खतरा 20 और 30

वर्ष की महिलाओं के लिए भी बना रह सकता है। ऐसे में हर उम्र की महिलाओं को इस कैंसर के लक्षणों और जोखिम कारकों के बारे में जागरूक रहना बेहद

जरूरी है।

मिथक- ओवरी कैंसर के कोई शुरुआती लक्षण नहीं होते हैं।

सच्चाई- ओवरी का कैंसर अक्सर अस्पष्ट लक्षणों के साथ सामने आता है, जिन्हें अन्य कम गंभीर स्थितियों के रूप में समझने की गलती की जा सकती है। इन

लक्षणों में सूजन, पेट में दर्द, खाने में कठिनाई या जल्दी पेट भरा हुआ महसूस होना शामिल हो सकते हैं। इन संकेतों को जल्दी पहचानने से कैंसर का शुरुआती

चरण में पता लगाने के साथ-साथ उपचार के बेहतर नतीजे हासिल हो सकते हैं।

मिथक- ओवरी का कैंसर हमेशा जानलेवा होता है।

सच्चाई- ओवरी का कैंसर गंभीर हो सकता है, खासतौर पर यदि इसका निदान अंतिम चरण में किया जाए, लेकिन यह हमेशा जानलेवा नहीं होता है। उपचार और

शुरुआती चरण में निदान के तरीकों में हुई उन्नति के कारण जीवित रहने की दर में सुधार हो रहा है। नियमित जांच और जोखिम कारकों के बारे में जागरूकता

उपचार, परिणामों को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं।

मिथक- केवल ओवरी के कैंसर की फैमिली हिस्ट्री वाली महिलाओं को ही जोखिम होता है।

सच्चाई- हालांकि ओवरी के कैंसर की फैमिली हिस्ट्री होने से आपका जोखिम बढ़ जाता है, लेकिन कई बार ज्यादातर मामले उन महिलाओं में भी देखे गए हैं,

जिनके परिवार में इस कैंसर की कोई हिस्ट्री नहीं रही है। अन्य जोखिम कारक, जैसे उम्र, मोटापा, प्रजनन इतिहास और कुछ अनुवांशिक उत्परिवर्तन भी अंडाशय

के कैंसर के विकास में योगदान कर सकते हैं।

मिथक- नियमित जांच से ओवरी के कैंसर का पता लगाना आसान है।

सच्चाई- कुछ अन्य कैंसरों की तुलना में अंडाशय के कैंसर के लिए वर्तमान में ऐसी कोई भी विश्वसनीय स्क्रीनिंग टेस्ट उपलब्ध नहीं हैं, जिसकी सामान्य लोगों के

ऐप पर पढ़ें

5/8/24, 10:37 AM World Ovarian Cancer Day 2024: some popular myths and facts about ovarian cancer all women should know about it - World Ov...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-world-ovarian-cancer-day-2024-some-popular-myths-and-facts-about-ovarian-cancer-all-women-s...> 2/5

Cancer

JAC 12th result लेटेस्ट Hindi News ,उत्तराखंड बोर्ड रिजल्ट , लोकसभा चुनाव 2024, बॉलीवुड न्यूज, बिजनेस न्यूज, टेक, ऑटो, करियर ,और

राशिफल, पढ़ने के लिए Live Hindustan App डाउनलोड करें।

लिए सिफारिश की जा सके। हालांकि अंडाशय या स्तन कैंसर या कुछ अनुवांशिक उत्परिवर्तन के मजबूत फैमिली हिस्ट्री वाली महिलाओं को विशेष जांच या

निवारक उपायों से फायदा हो सकता है।

मिथक- ओवरी के कैंसर की रोकथाम की जा सकती है।

सच्चाई- जीवनशैली में जरूरी बदलाव करके आप अंडाशय के कैंसर के जोखिम को कम कर सकते हैं। जिसमें स्वस्थ वजन बनाए रखने, नियमित व्यायाम करने

और तंबाकू उत्पादों से परहेज करने जैसी आदतें शामिल हैं। इसके अलावा उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों में मौखिक गर्भ निरोधकों का इस्तेमाल करने और जोखिम

कम करने वाली सर्जरी कराने से अंडाशय के कैंसर के विकास के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है

## **World Thalassaemia Day 2024:**

**World Thalassaemia Day 2024: क्यों मनाया जाता है विश्व थैलेसीमिया दिवस? जानें इस दिन का इतिहास और थीम-( Hindustan :20240508)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-world-thalassaemia-day-2024-date-history-significance-and-theme-in-hindi-9939754.html>

World Thalassaemia Day 2024: थैलेसीमिया खून से जुड़ा एक गंभीर रोग है, जिसमें व्यक्ति के शरीर में हीमोग्लोबिन बनना बंद हो जाता है। यह बीमारी पेरेंट्स से बच्चों तक पहुंचती

है। विश्व थैलेसीमिया दिवस के मौ

World Thalassaemia Day 2024: दुनियाभर भर में हर साल 8 मई को विश्व थैलेसीमिया दिवस मनाया जाता है। यह खास दिन थैलेसीमिया रोग के प्रति

जागरूकता बढ़ाने, इसके लक्षण,निदान और उपचार के विकल्पों के बारे में लोगों को शिक्षित करने के मुख्य उद्देश्य के साथ मनाया जाता है। बता दें, थैलेसीमिया

खून से जुड़ा एक गंभीर रोग है, जिसमें व्यक्ति के शरीर में हीमोग्लोबिन बनना बंद हो जाता है। यह बीमारी पेरेंट्स से बच्चों तक पहुंचती है। विश्व थैलेसीमिया दिवस

के मौके पर आइए जानते हैं आखिर क्या है इस दिन को मनाने के पीछे का इतिहास,महत्व और थीम।

विज्ञापन

ऐप पर पढ़ें

ई- पेपर शहर चुनें

होम राज्य देश जीतें iPhone NEW लोकसभा 2024 IPL लाइव स्कोर मनोरंजन करियर वेब स्टोरी बिजनेस विदेश ध

5/8/24, 10:38 AM World Thalassemia Day 2024 date history significance and theme in hindi - World Thalassemia Day 2024: क्यों मना या जा ता है वि श्व थैले...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-world-thalassemia-day-2024-date-history-significance-and-theme-in-hindi-9939754.html> 1/4

थैलेसीमिया के लक्षण-

- सर्दी-जुकाम बने रहना
- कमजोरी और उदासी बने रहना
- सांस लेने में तकलीफ
- कई तरह के संक्रमण होना
- शरीर में पीलापन बने रहना
- दांत बाहर की ओर निकल आना
- आयु के अनुसार शारीरिक विकास ना होना

विश्व थैलेसीमिया दिवस का इतिहासअंतर्राष्ट्रीय थैलेसीमिया दिवस मनाने की शुरुआत साल 1994 में थैलेसीमिया इंटरनेशनल फेडरेशन (टीआईएफ) द्वारा की गई थी। जॉर्ज एंगलजोस इस थैलेसीमिया

अंतरराष्ट्रीय फेडरेशन के अध्यक्ष और संस्थापक के रूप में काम करते थे। टीआईएफ, एक नॉन-प्रॉफिट ऑर्गेनाइजेशन है, जिसकी स्थापना साल 1986 में पैनोस

एंगेल्स ने अपने बेटे जॉर्ज और अन्य थैलेसीमिया मरीजों की याद में की थी, जिन्होंने नेइस बीमारी से डटकर लड़ाई लड़ी थी।

विश्व थैलेसीमिया दिवस का महत्वथैलेसीमिया खून से जुड़ी एक बीमारी है, जो माता-पिता से उनके बच्चों तक पहुंचती है। लेकिन आज भी इस बीमारी को लेकर लोगों के बीच कई तरह के मिथक

मौजूद हैं। ऐसे में लोगों तक इस बीमारी की सही जानकारी पहुंचाने और इसके प्रति दुनियाभर में जागरुकता फैलाने के मकसद से हर साल इंटरनेशनल

थैलेसीमिया डे मनाया जाता है।

विश्व थैलेसीमिया दिवस की थीमहर साल विश्व थैलेसीमिया दिवस को मनाने के लिए एक खास थीम रखी जाती है। इस साल की थीम का नाम है-'जीवन को सशक्त बनाना, प्रगति को अपनाना:

सभी के लिए समान और सुलभ थैलेसीमिया उपचार' (Empowering Lives, Embracing Progress: Equitable and Accessible Thalassaemia Treatment for All) है।

## विटामिन K

**इस विटामिन की कमी से हड्डियां जल्दी-जल्दी टूट सकती है, इससे बचने के लिए डाइट में शामिल करें ये सब्जियां-( Navbharat Times :20240508)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/top-5-vegetable-sources-rich-in-vitamin-k/articleshow/109918173.cms?story=1>

कई लोगों के साथ ऐसा भी होता है कि उनकी हड्डियां बहुत जल्दी-जल्दी टूटने लगती हैं, इसकी एक वजह विटामिन K की कमी भी हो सकती है। इस आर्टिकल में जानते हैं कि विटामिन के की कमी को पूरा करने के लिए कौन सी सब्जियां खाएं।

top 5 vegetable sources rich in vitamin k

इस विटामिन की कमी से हड्डियां जल्दी-जल्दी टूट सकती है, इससे बचने के लिए डाइट में शामिल करें ये सब्जियां

विटामिन हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं और सभी प्रकार के विटामिन की शरीर में अपनी अहम भूमिका होती है। विटामिनों का सही मात्रा में सेवन करना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

लोगों का ध्यान विटामिन सी, विटामिन ई और विटामिन बी 12 आदि की तरफ ज्यादा जाता है। लेकिन इनके लिए और भी कई विटामिन हैं, जो शरीर के लिए बहुत जरूरी हैं, जैसे कि विटामिन k और यह भी शरीर के लिए एक जरूरी विटामिन है।

विटामिन K हमारी हड्डियों की सेहत के लिए फायदेमंद है। यह हड्डियों के टूटने के खतरे को भी कम करता है और चोट लगने पर खून के बहाव को भी रोकता है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार यह विटामिन आपके हार्ट हेल्थ के लिए भी अच्छा है। इस आर्टिकल में जानते हैं कि विटामिन k की कमी को पूरा करने के लिए कौन सी सब्जियां खाएं।

## Weight Gain Diet:

**Weight Gain Diet: 15 दिन में बढ़ेगा 4 kg वजन, सूखे-कमजोर शरीर को मिलेगी देसी ताकत, पढ़ें पूरा डाइट चार्ट-( Navbharat Times :20240508)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/famous-fitness-expert-share-morning-to-night-diet-plan-for-gain-4-kg-weight-in-15-days/articleshow/109934970.cms?story=7>

Best mass gainer in India: वजन बढ़ाने या बॉडी बनाने के लिए आपको किसी वेट गेनर की जरूरत नहीं है, नीचे बताया डाइट चार्ट किसी वेट गेनर से कम नहीं है, इसे फॉलो करें और देसी ताकत प्राप्त करें।

famous fitness expert share morning to night diet plan for gain 4 kg weight in 15 days

Weight Gain Diet: 15 दिन में बढ़ेगा 4 kg वजन, सूखे-कमजोर शरीर को मिलेगी देसी ताकत, पढ़ें पूरा डाइट चार्ट

वजन कैसे बढ़ाएं, वजन बढ़ाने के लिए क्या खाएं, वजन बढ़ाने का डाइट चार्ट, बॉडी बनाने के लिए क्या खाना चाहिए? यह ऐसे सवाल हैं जिनका जवाब बहुत से लोग जानना चाहते हैं। आज के जमाने में बेशक वजन बढ़ाना एक गंभीर समस्या है लेकिन बहुत से ऐसे लोग भी हैं, जो अपने कम वजन से परेशान हैं।

कम वजन से परेशान बहुत से लोग वजन बढ़ाने के लिए तरह-तरह के मास गेनर या प्रोटीन पाउडर के डिब्बे खाना शुरू कर देते हैं। जानेमाने फिटनेस ट्रेनर नितेश सोनी का मानना है कि बाजार में मिलने वाले प्रोटीन पाउडर से सिर्फ बदन फूलता है, असली ताकत नहीं मिलती।

वजन बढ़ाने का आसान तरीका क्या है? नितेश ने बताया कि अगर आप 15 दिन में 4 किलो वजन बढ़ाना चाहते हैं, तो आपको जिम के साथ नीचे बताया वेट गेनर डाइट चार्ट फॉलो करना चाहिए। इससे आपका हेल्दी तरीके से वजन बढ़ेगा और मांसपेशियों में मजबूती भी आएगी।

## BY TABOOLA SPONSORED LINKS YOU MAY LIKE

Safeguard your family with an adequate life cover

ICICI Pru Life Insurance Plan

वजन बढ़ाने के लिए नाश्ते में की खाएं

वजन बढ़ाने के लिए नाश्ते में की खाएं

100 ग्राम दलिया

50 ग्राम पीनट

5 ग्राम देसी गुड़

एक केला

वजन बढ़ाने का फुल डाइट चार्ट

इन 5 फलों को खाने से बढ़ सकता है आपका वजन

Weight Gain Fruits: इन 5 फलों को खाने से बढ़ सकता है आपका वजन, देखें वीडियो

नाश्ते के दो घंटे बाद ये चीजें खाएं

नाश्ते के दो घंटे बाद ये चीजें खाएं

50 ग्राम सोया चंक्स

200 ग्राम दही और कुछ कच्ची सब्जियां

वजन बढ़ाने के लिए लंच में क्या खाएं

वजन बढ़ाने के लिए लंच में क्या खाएं

चावल के साथ राजमा या दाल

एक गिलास छाछ

एक चम्मच देसी घी

सलाद



प्री वर्कआउट मील में क्या खाएं

प्री वर्कआउट मील में क्या खाएं

वर्कआउट से कम से कम 90 मिनट पहले 200 ग्राम आलू या शकरकंद खाएं। ऊपर से काला नमक जरूर छिड़क लें।

वजन बढ़ाने के लिए वर्कआउट के बाद क्या खाएं

वजन बढ़ाने के लिए वर्कआउट के बाद क्या खाएं

इसके लिए आपको सत्तू शेक लेना चाहिए, इसे बनाने के लिए जरूरी चीजों में शामिल हैं-

50 ग्राम भुने चने

200 ग्राम लो फैट मिल्क

2 खजूर

एक केला

5 ग्राम गुड़

वजन बढ़ाने के लिए डिनर में क्या खाएं

वजन बढ़ाने के लिए डिनर में क्या खाएं

150 ग्राम पनीर की भुर्जी

2 रोटी

सलाद

एक चम्मच देसी घी