THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Media Sensitisation Program for World Bank and FSSAI

Final Report - July 2018 – February 2019

initiative

Implementation Partner

Overall Objective

- The overall objective of the project was to sensitize the media regarding the four key topics to promote Healthy Nutrition in India by Utilizing the Power of Media. The topics are:

1. Food Fortification
2. Food Safety
3. Reducing intake of food high in fat, salt and sugar
4. Nutrition during first 1000 days

initiative

Implementation Partner

Key Highlights of the Project:

- The project was kick-started with sensitization of media around the breastfeeding week that is directly related to first 1000 days which is one of the significant subjects of our program.
- We focused on Relationship Building Meetings for Mr. Pawan Agarwal, CEO, FSSAI to discuss upon food safety as the primary theme encompassing plastic eggs and reusing cooking oil.
- We proactively reached out to the media and shared with them updates, figures, statistics and story ideas to write on issues relevant to nutrition in India.

initiative

Implementation Partner

- The first media workshop was organised in Chandigarh on the Eat Right India Movement which not only amplified our project among the media but also created a buzz in the industry veterans.
- We reached out to media across the country for stories on National nutrition Month (September). Journalists from several publications and portals approached us for inputs, quotes, story pegs, substantial data etc for their stories.
- Media interaction in Lucknow was another initiative which sensitized the regional journalists about the issues around nutrition in the city which further enabled them to write about it.

- Swasth Bharat Yatra is the key initiative which enabled us to sensitize regional journalists of several cities. We garnered 116 coverage based on SBY.
- Media interaction in Ranchi held towards the end of the project sensitized the regional journalists about the key issues around nutrition in the city.

initiative

Implementation Partner

Media Engagement Program

- We had suggested and executed a program where we urged journalists from all regions relevant to the project to report and write stories on the subject of food fortification, food safety, HFSS and first 1000 days. Later on, we also included Swasth Bharat Yatra in the same.
- The journalists who did multiple and impactful stories on the subject would receive a certificate or letter of appreciation from FSSAI for their support in making India more nutrition aware.

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Media Engagement Program: Identified Journalists

Region/ City	Journalist	Publication	Number of stories	Special remarks
Delhi	Sanchita Sharma	Hindustan Times	6	Sanchita is a very senior journalist from Hindustan Times. Few stories are done by her and she deputed other journalists for the others.
Ranchi	Ranju Abhimanyu	Metro Rays	3	Journalist proactively took facts from HEAL foundation for his stories
Ranchi	Rajneesh Anand	Prabhat Khabar	3	Rajneesh Anand reached out to us for SBY and other story pegs
Delhi	Akash Dwivedi	Dainik Bhaskar	5	Reached out to us for stories on all four topics
Delhi	Pragya Kashyap	IANS Hindi	2	Since the IANS Hindi is a wire, though the journalist did two stories, however the reach was relatively larger as other media houses picked up the stories too.

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Media Engagement Program: Identified Journalists

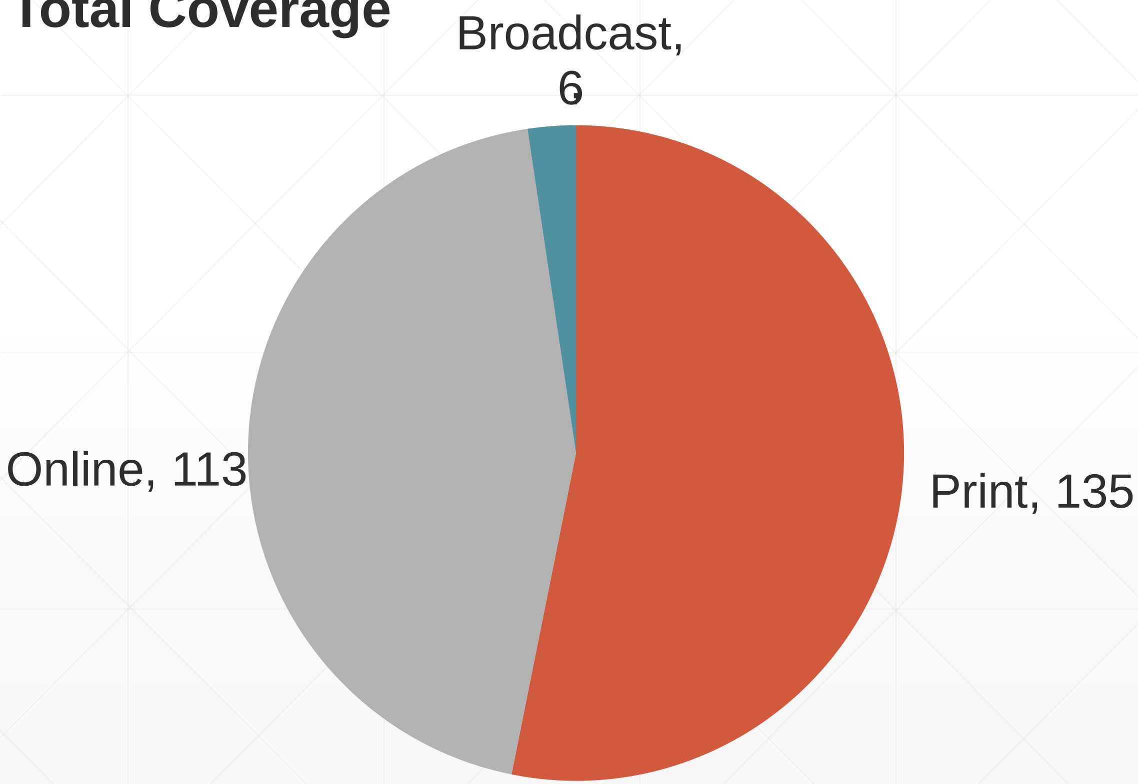
Region/ City	Journalist	Publication	Number of stories	Special remarks
Lucknow	Gaurav Sehgal	Hindustan Times	4	Gaurav Sehgal was one of the most proactive health journalists during the partnership program. He proactively took information from HEAL Foundation for his stories irrespective of whether they made it to print or not.
Lucknow	Rajneesh Rastogi	Hindustan	3	Journalist proactively took facts from HEAL foundation for his stories
Chandigarh	Sandeep Rana	Tribune	4	Actively responded to the details and story ideas pitched to him and acted on it.
Chandigarh	Piyush Taneja	Dainik Savera	3	A renowned journalist in the media circles, he responded to our requests actively and did three stories in his paper.

initiative

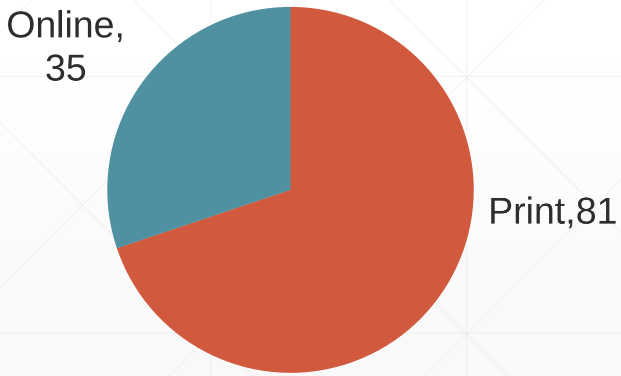
Implementation Partner

Total Coverage – 254

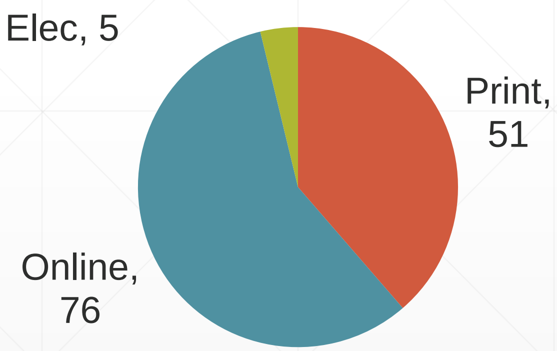
Total Coverage



SBY Coverage: 116



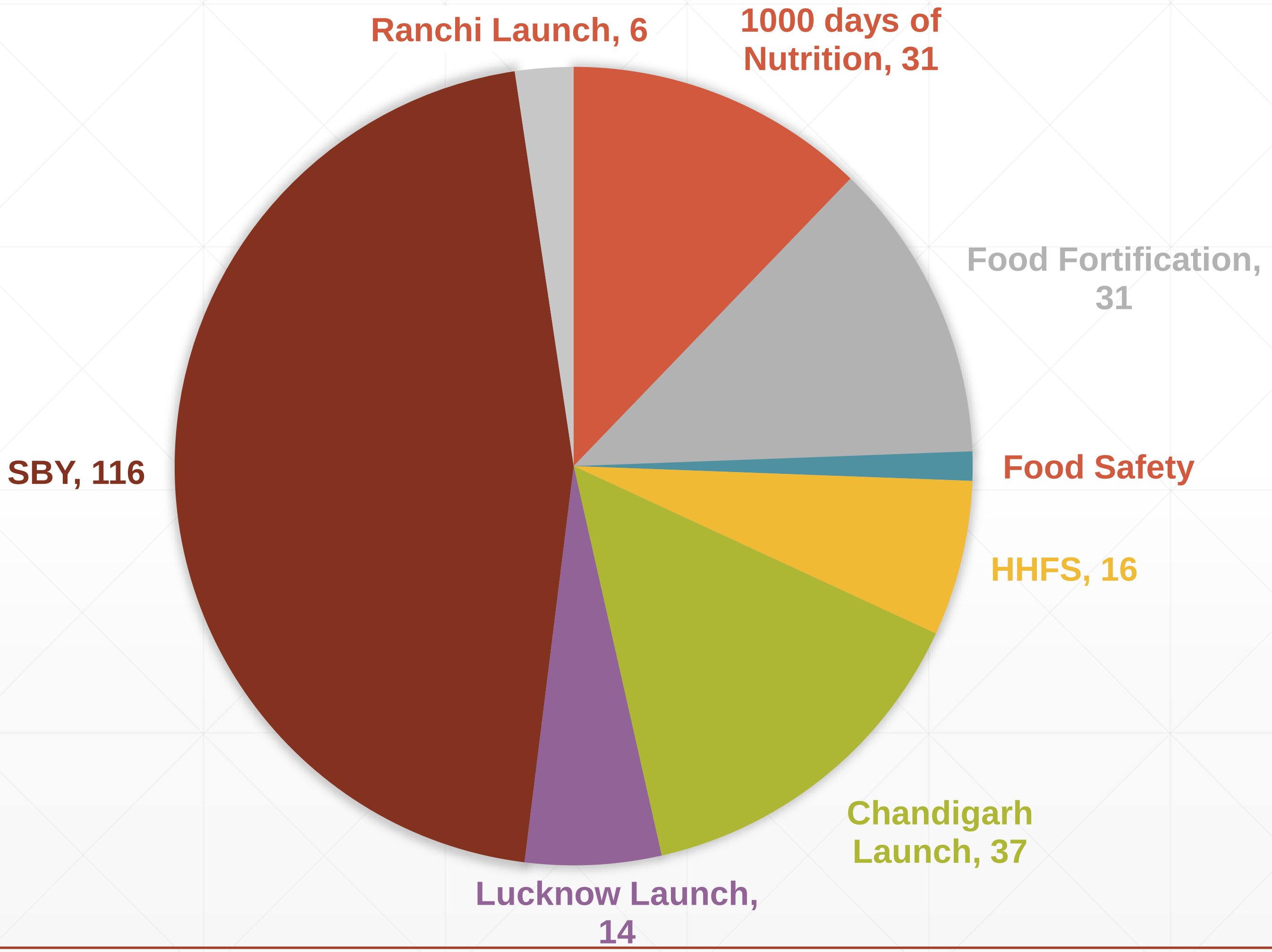
Other Coverage: 132



THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

CONSOLIDATED COVERAGE

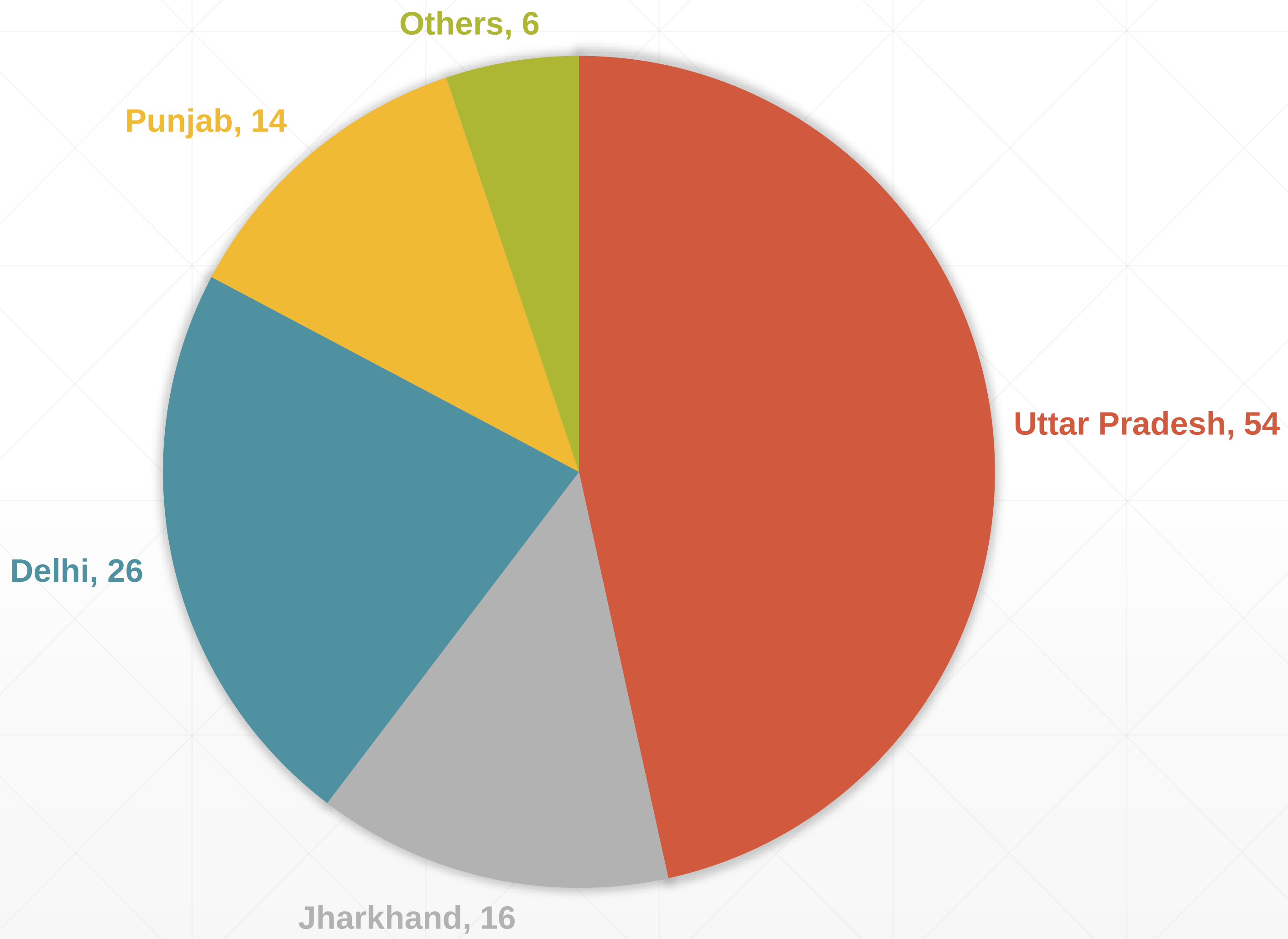


THE WORLD BANK | fssai

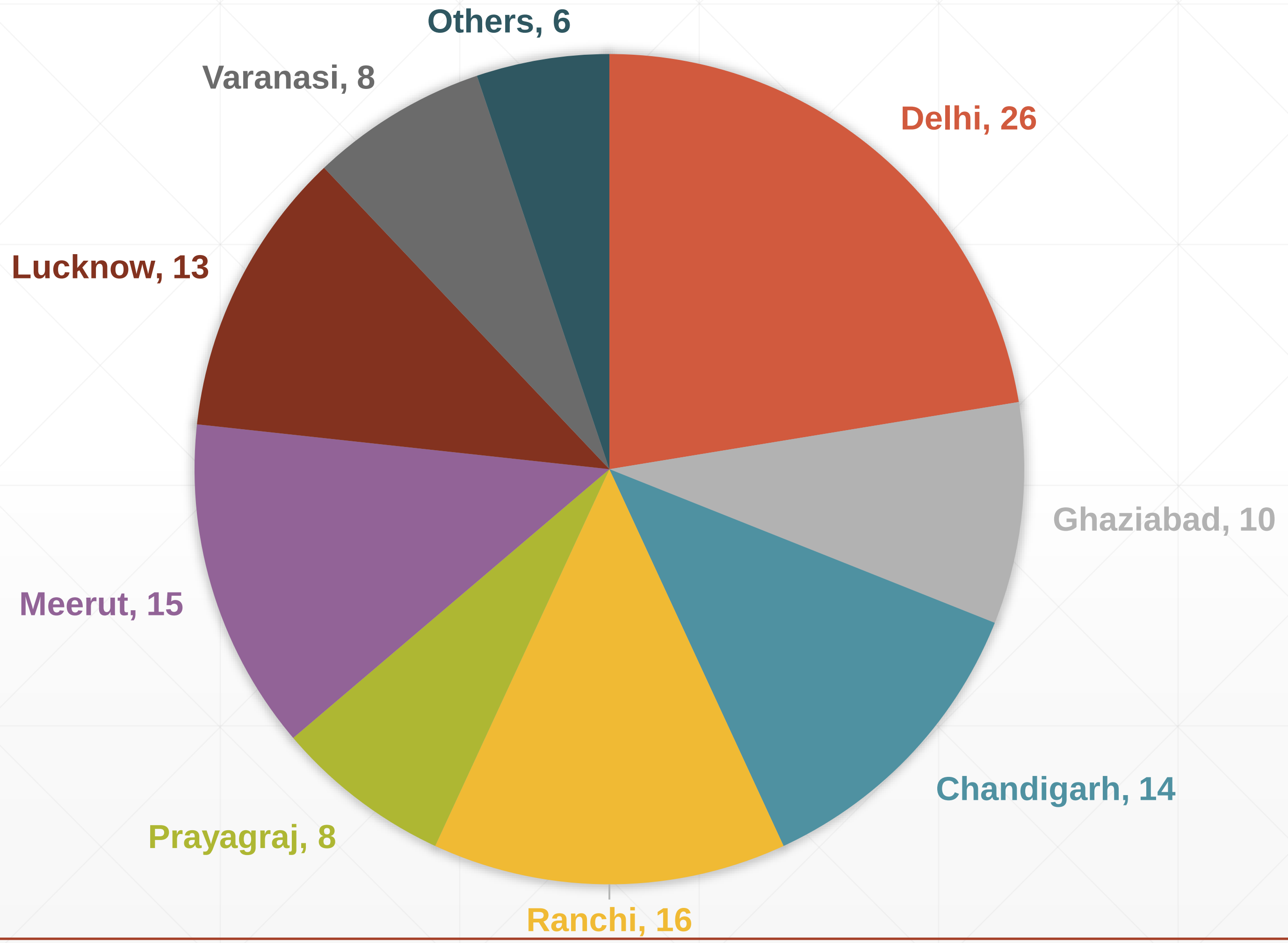
initiative

Implementation Partner

SBY STATE SPECIFIC



SBY CITY SPECIFIC



THE WORLD BANK | fssai initiative

HEAL FOUNDATION Implementation Partner

initiative

Implementation Partner

Special Opportunities

Media Interaction with CEO, FSSAI in August 2018

Chandigarh Media Interaction, August 2018

Lucknow Media Interaction, October 2018

Participation opportunity at 6th National Health Writers & Editors Convention, November 2018

Ranchi Media interaction, February 2019

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

Key Learnings from Project

What worked?

- Small interactions with regional media were more impactful and with high recall as compared to big events.
- Media engagement was seen as an interesting opportunity by vernaculars more than English media.
- Making use of health-days like Breastfeeding week, Nutrition month etc. were essential to connect better and at regular intervals with the local media.

What could improve?

- Regular inputs to media in terms of new studies, new data are appreciated more by the media.
- Changing brief mid-way led to poor follow up on the media engagement plan as the media universe grew bigger and instead of content rich stories, focus shifted to SBY announcement stories.
- More inputs from FSSAI and WB in terms of authored articles would have been much appreciated by the media.

Key challenges

- Updates from FSSAI and WB on the SBY were limited and not timely which led to loss of opportunities.
- Changing mindset of journalists from press conference to orientation workshops is still a challenge in vernacular media. Expectation of media is to receive a release which can be published as it is.
- Editors round table is still a challenge as getting top level journalists under the same roof at the same time is difficult in metros like Delhi. This leads to poor trickling down of information to the journalists.
- Focus earlier was on engaging health writers in the media engagement plan. With SBY, we started communicating more with journalists who were relevant to the SBY track movements. Hence, media engagement plan slowed down.

Key learnings

- It is important to give media information relevant to what is trending. It helps them do more stories which get approved at editorial level. Hence, health days and announcements are seen more useful inputs by media.
- The media engagement program can be a great way to connect the vernacular media on a long term.

Our Recommendations

- The program should be taken to more regional areas in different parts of the country.
- The media engagement program should be continued to maintain connect with the journalists and enrol more journalists as well. It should be a long term movement which can lead to long term changes.
- Regional level media interactions in different cities across India should be a continuous process to engage better with journalists and orient them on reporting around nutrition.

initiative

Implementation Partner

Coverage Snapshots

THE WORLD BANK | fssai
initiative

HEAL FOUNDATION
Implementation Partner

World Breastfeeding Week

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Kids of mothers with type-1 diabetes are at a greater risk of being overweight. Here's why

All diabetic moms and moms-to-be must read this carefully!

Aishwarya Iyer | Updated: July 31, 2018 10:41 am

0 SHARES

Tags: Babycare Childhood obesity Complications of diabetes Fit pregnancy Overweight Type I diabetes

According to a new research, children of mothers with type-1 diabetes have a significantly higher chance of being overweight. The research, published in the journal **Diabetologia**, found that kids with mothers of type-1 diabetes are likely to be overweight.

Type 1 diabetes is a condition that occurs due to the self-destruction of insulin-producing cells of the pancreas called beta cells. This means, the body's immune system generates antibodies against the beta cells and destroys them.

Date: 31st July 2018
Publication: The HealthSite
Edition: Online
Alexa: 3,625
Link: http://www.thehealthsite.com/news/why-are-kids-of-mothers-with-type-1-diabetes-at-a-greater-risk-of-being-obese-ai0718/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

'Mothers must learn right posture of breastfeeding'

LUCKNOW: Incorrect posture while breastfeeding can lead to medical problem for the child, said Dr Rehan, paediatrician at the urban health centre.

He said that mothers should learn the correct method of breastfeeding and also learn some indications to check whether the child is comfortable while being breastfed. "The newborn should be breastfed within first hour of birth but not without proper method as incorrect method might stop the breath of the child," said Dr Rehan.

The child should be held in a position where the head and rest of the body are in correct direction. According to Dr Arun Gupta, a senior paediatrcian and coordinator of Breastfeeeding Promotion Network of India (BPNI), "Breastfeeding is essential to child's health, survival and development, yet in India 3 out 5 women are not able to initiate breastfeeding within an hour of birth. It is said only 1 out 2 women can practice exclusive breastfeeding for the first six months. This happens because women continue to face multiple barriers to breastfeeding at home, work place and hospitals." Breastfeeding has been seen as a boon to both newborns and mother.

EVIDENCE SUGGESTS BREASTFEEDING IS EQUALLY IMPORTANT TO MOTHERS AND IMMEDIATE AND EARLY BENEFITS FOR MOTHERS INCLUDE POSTPARTUM WEIGHT LOSS.

Evidence suggests breastfeeding is equally important to mothers and provides many short term and long term benefits. Immediate and early benefits for mothers include postpartum weight loss.

"During pregnancy, the body goes in a hyperlipidemic and insulin resistant state, which increases the chances of developing cardiovascular diseases and type-2 diabetes later in the life. Breastfeeding has shown to decrease the risk of long-term metabolic and cardiovascular diseases and is associated with 4-12% reduction in the risk of type-2 diabetes," said Dr Vinod Jain, a public health expert. HTC

Date: 3rd August 2018
Publication: Hindustan Times
Edition: Print
Circulation: 21,830,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

HANS INDIA | MY VOICE | HANS INVEST | NEWS ANALYSIS | TODAY'S NEWSPAPER

HOME AP TELANGANA NATION NRI WORLD BUSINESS CINEMA SPORTS CRIME EDITOR'S DESK LIFE STYLE THE HANS AUTO

Home / Health

Advantages of Breastfeeding

THE HANS INDIA | Aug 03,2018 , 11:49 PM IST

Dr. Annam Ashwini

Breastfeeding week Aug 1 to Aug 7

Breastfeeding is one of the foundations of life. Breastfeeding not only provides physical, emotional, and mental health benefits but also builds the lifelong bond between a mother and her child.

To focus on advocating breastfeeding as an important part of mother and baby's health, first to seventh of August is celebrated as Breastfeeding week. Often, there are many misconceptions among women in India regarding Breastfeeding.

Dr Annam Ashwini, Consultant - Obstetrician and Gynecologist, Aster Prime Hospital Ameerpet, advocates breastfeeding to all the mothers.

According to the surveys, only two out of five women

LATEST IN THIS SECTION

Andhra Pradesh – Chintamaneni Goes Berserk With Vigilance Officials

Andhra Pradesh – Woman and 2 Others Questioned in Jagan Attack case

Andhra Pradesh – Not Dharma Poratam, this is Adharma Poratam: Srikanth Reddy

Andhra Pradesh – Titli affected industries gets relief -Government provides 11 exemptions

Andhra Pradesh – YSRCP Leader Suspects Safety Of Srinivas In Police Custody

MOST POPULAR

Date: 3rd August 2018
Publication: The Hans India
Edition: Online
Alexa: 150,000
Link: http://www.thehansindia.com/posts/index/Health/-08-03/Advantages-of-Breastfeeding/403313

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

The Indian EXPRESS

EXPRESS PARENTING

Why breastfeeding is good for the mother and baby

Colostrum is crucial for the baby

Date: 3rd August 2018
Publication: The Indian Express
Edition: Online
Alexa: 4,567
Link: https://indianexpress.com/article/parenting/health-fitness/breastfeeding-mother-baby-5288856/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

NEWSROOM POST

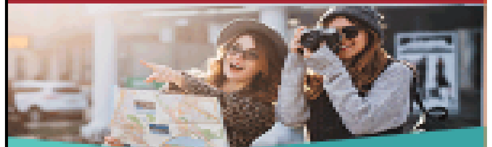
English

Tulip VIOLET
READY TO MOVE
3 & 4 BHK
APARTMENTS
AREA RANGE 1578–2010 Sq. Ft.

स्तनपान शिशुओं, माताओं के लिए वरदान : विशेषज्ञ

By Newsroom Staff - August 4, 2018

icicilombard.com
Quick • Easy • Smart



Enjoy Your Vacation.
We'll Take Care of the Rest.

नई दिल्ली। स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से आठ अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं। आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने कहा, "गर्भधारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन स्वास्थ्य की नींव पड़ती है। स्तनपान इस प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है, क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रण है, जो जीवन के शुरुआती छह महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक है।"

Date: 4th August 2018
Publication: Newsroom Post
Edition: Online
Alexa: 890,766
Link: https://hindi.newsroompost.com/health-breastfeeding-is-a-boon-for-mother/330522/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

FOR NEWBORNS, EVERY MINUTE COUNTS

IN INDIA

New-borns breastfed within first 1 hour of their birth in 2015

41.5%

New-borns breastfed within first 1 hour of their birth in 2005

23.4%

- Breastfeeding with 1 hour after birth saves lives and provides benefits that last a lifetime
- The longer babies need to wait, the greater the risk
- Waiting 2-23 hours increases their risk of death* by **1.3 times**
- Waiting 1 day or more increases their risk of death* by **more than 2 times**

(*Risk of death is present for the first 28 days of life and in comparison to those who initiated in <1 hour)

GLOBALLY

In **2017**, an estimated **78 million** newborns worldwide are not breastfed within their first one hour of life

Only about two in five children or **42%** were put to the breast within the first hour of life in **2017**, up from **37%** in **2005**

Early initiation of breastfeeding rates are significantly lower among newborns delivered by C-section

In **Sri Lanka**, newborns breastfed within first 1 hour of their birth in 2016

90.3%

In **Malawi**, newborns breastfed within first 1 hour of their birth in 2015

76.2%

In **Rwanda**, newborns breastfed within first 1 hour of their birth in 2014

80.5%

Date: 4th August 2018
Publication: The Times of India
Edition: Print
Circulation: 1,30,47,000
Link:
https://timesofindia.indiatimes.com/india/breastfeeding-within-first-hour-of-birth-critical-to-newborns-survival-

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Breastfeeding within first hour of birth critical to newborns survival: WHO

Sushmi Dey | TNN | Aug 4, 2018, 06:11 IST

A- A+

Ad
Be a professional trader and increase your wealth
IFOREX

NEW DELHI: Initiating breastfeeding within first hour of birth is crucial to avert neonatal deaths as well as to ensure proper growth and development of a child. Those who began breast feeding between 2 and 23 hours after birth had a 33% greater risk of neonatal death compared with those who began breastfeeding within one hour of birth. Whereas, among newborns who started breastfeeding 24 hours or more after birth, the risk was more than twice as high, a new report by the World Health Organisation (WHO) and UNICEF says.

Date: 4th August 2018
Publication: The Times of India
Edition: Online
Alexa: 12
Link: https://timesofindia.indiatimes.com/india/breastfeeding-within-first-hour-of-birth-critical-to-newborns-survival-who/articleshow/65265828.cms

initiative

Implementation Partner

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ- ਡਾ: ਅਰੁਣ ਗੁਪਤਾ

Date: 6th August 2018
Publication: Ajit
Edition – Print
Circulation: 1,968,533
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

50 फीसद

शिशुओं को नहीं मिल पाता मां का दूध

विश्व स्तनपान सप्ताह

Date: 6th August 2018

Publication: Rashtriya Sahara

Edition: Print

Circulation: 6,200,000

Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

शिशुओं व माताओं के लिए वरदान है स्तनपान

रांची : 21वीं शताब्दी में स्तनपान अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में पहले छह महीने में केवल स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से 8 अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं। इस प्रमाण आधारित अनुसंधान से एक बार फिर से स्तनपान का महत्व सामने आया है। आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा का कहना है कि गर्भधारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन स्वास्थ्य की नींव पड़ती है। स्तनपान इस प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रण है । जो जीवन के शुरूआती छह महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक हैं। जीवन की शुरूआत में पोषक तत्वों की कमी का लंबे समय में असर दिख सकता है जो कई पीढ़ियों तक रह सकता है।

मां का दूध मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, बायोएक्टिव घटकों, वृद्धि के कारकों और रोग प्रतिरोधक घटकों का एक मिश्रण होता है। यह मिश्रण एक जैविक द्रव पदार्थ है जिससे आदर्श शारीरिक और मानसिक वृद्धि में मदद मिलती है और बाद के समय में शिशु को मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारी की आशंका खत्म हो जाती है।

जिन बच्चों को मां का दूध नहीं दिया जाता है, उन्हें संक्रमण होने का खतरा होता है और उनका आईक्यू भी कम रह सकता है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के मुताबिक, हर साल दो करोड़ से अधिक शिशुओं का वजन जन्म के समय 2.5 किलो से कम रहता है और दुर्भाग्य से इनमें से 96 प्रतिशत विकासशील देशों में हैं। बचपन में इन शिशुओं में सामान्य विकास में कमी, संक्रामक बीमारी, धीमी वृद्धि और मृत्यु होने का जोखिम अधिक होता है। ऐसे पर्याप्त प्रमाण मिले हैं जिनसे इन शिशुओं में जीवन के प्रथम 24 घंटों में स्तनपान का महत्व उजागर होता है।

जिन शिशुओं को जन्म के 24 घंटे के भीतर स्तनपान कराया जाता है, उनमें उन बच्चों के मुकाबले मृत्यु दर कम देखने को मिली है जिन्हें 24 घंटे बाद स्तनपान कराया जाता है।

वरिष्ठ शिशु चिकित्सक और ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बीपीएनआई) के संयोजक डॉक्टर अरुण गुप्ता के मुताबिक, स्तनपान बच्चे के स्वास्थ्य, उसके जीवित रहने और विकास के लिए आवश्यक है, इसके बावजूद भारत में हर पांच में से तीन महिलाएं जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करने में समर्थ नहीं हैं। केवल एक या दो महिलाएं ही प्रथम छह महीने तक अपने बच्चे को केवल अपना दूध पिलाती हैं। इसकी वजह यह है कि महिलाओं को घर, दफ्तर और अस्पतालों में स्तनपान कराने के लिए विभिन्न अड़चनों का निरंतर सामना करना पड़ता है। इन अड़चनों को दूर करनें से ही सफलता मिल सकती है और यह काम सरकारी एवं निजी स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा किया जा सकता है। स्तनपान को हमेशा से ही नवजात शिशुओं के लिए एक वरदान के तौर पर देखा गया है और मातृत्व लाभों को हाल तक महसूस नहीं किया गया। मंजरी चंद्रा ने कहा, नए प्रमाणों से पता चला है कि स्तनपान कराना माताओं के लिए भी समान रूप से महत्वपूर्ण है और इससे कई अल्पकालीन एवं दीर्घकालीन लाभ मिलते हैं। माताओं को तत्काल होने वाले लाभों में प्रसव के उपरांत वजन में कमी और मां एवं शिशु के बीच गहरा रिश्ता शामिल हैं। गर्भावस्था के समय गर्भाशय में नए जीवन को सहयोग के लिए कई शारीरिक बदलाव होते हैं। गर्भावस्था के दौरान शरीर हाइपरलिपिडेमिक और इंसुलिन रोधक चरण से गुजरता है जिससे बाद के जीवन में हृदय रोग और टाइप-2 मधुमेह होने की आशंका बढ़ती है। स्तनपान से लंबे समय में मेटाबॉलिक और हृदय की बीमारियों का जोखिम घटते देखा गया है और यह टाइप-2 मधुमेह के जोखिम में 4-12 प्रतिशत की कमी लाने से जुड़ा है।

Date: 6th August 2018
Publication: Metro Rays
Edition: Print
Circulation: 365,234
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION
Health & Education: Accomplished Living
Honor • Hope • Happiness

Implementation Partner

स्तनपान: शिशुओं और माताओं के लिए एक वरदान

स्तनपान 21वीं शताब्दी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में पहले छह महीने में केवल स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है जोकि वर्ल्ड हेल्थ असेंबली का 2025 का लक्ष्य है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से 8 अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं। इस प्रमाण आधारित अनुसंधान से एक बार फिर से स्तनपान का महत्व सामने आया है।

आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने कहा, **गर्भधारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक** जीवन के प्रथम **हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति** से दीर्घकालीन **स्वास्थ्य की नींव पड़ती है। स्तन**पान इस प्रारंभिक **पोषण का एक आवश्यक हिस्सा** है क्योंकि मां का **दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रण है जोकि जीवन के शुरुआती 6 महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक है। जीवन की शुरुआत में पोषक तत्वों की कमी** का लंबे समय में असर दिख सकता है जो कई पीढ़ियों तक रह सकता है।

प्रथम छह महीनों के लिए केवल मां का दूध क्यों

मां का दूध मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, बायोएक्टिव घटकों, वृद्धि के कारकों और रोग प्रतिरोधक घटकों का एक मिश्रण होता है। यह मिश्रण एक जैविक द्रव पदार्थ है जिससे आदर्श शारीरिक और मानसिक वृद्धि में मदद मिलती है और बाद के समय में शिशु को मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारी की आशंका खत्म हो जाती है।

जिन बच्चों को केवल मां का दूध नहीं दिया जाता है, उन्हें संक्रमण होने का खतरा होता है और उनका आईक्यू भी कम रह सकता है। उनकी सीखने की क्षमता कम होती है और स्कूल में उन बच्चों के मुकाबले उनका प्रदर्शन कमजोर रहता है जिन्हें पहले छह महीने सिर्फ मां का दूध मिलता है। डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के मुताबिक, हर साल दो करोड़ से अधिक शिशुओं का वजन जन्म के समय 2.5 किलो से कम रहता है और दुर्भाग्य से इनमें से 96 प्रतिशत विकासशील देशों में हैं। बचपन में इन शिशुओं में सामान्य विकास में कमी, संक्रामक बीमारी, धीमी वृद्धि और मृत्यु होने का जोखिम अधिक होता है। ऐसे पर्याप्त प्रमाण मिले हैं जिनसे इन शिशुओं में जीवन के प्रथम 24 घंटों में स्तनपान का महत्व उजागर होता है। जिन शिशुओं को जन्म के 24 घंटे के भीतर स्तनपान कराया जाता है, उनमें उन बच्चों के मुकाबले मृत्यु दर कम देखने को मिली है जिन्हें 24 घंटे बाद स्तनपान कराया जाता है।

वरिष्ठ शिशु चिकित्सक और ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बीपीएनआई) के संयोजक डॉक्टर अरुण गुप्ता के मुताबिक, स्तनपान बच्चे के स्वास्थ्य, उसके जीवित रहने और विकास के लिए आवश्यक है, इसके बावजूद भारत में हर 5 में से 3 महिलाएं जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करने में समर्थ नहीं हैं। केवल एक या दो महिलाएं ही प्रथम छह महीने तक अपने बच्चे को केवल अपना दूध पिलाती हैं। इसकी वजह यह है कि महिलाओं को घर, दफ्तर और अस्पतालों में स्तनपान कराने के लिए विभिन्न अड़चनों का निरंतर सामना करना पड़ता है। इन अड़चनों को दूर करने से ही सफलता मिल सकती है और यह काम सरकारी एवं निजी स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा किया जा सकता है।

स्तनपान कराने वाली माता के लिए आवश्यक पोषक तत्व

बच्चे को अपना दूध पिलाने वाली मां को प्रतिदिन अतिरिक्त 500 kcal/day की आवश्यकता होती है। जब माताएं अपने भोजन में इन अतिरिक्त आवश्यक पोषक तत्वों को निरंतर नहीं लेती हैं तो शरीर दूध तैयार करने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा लेता है जिससे वजन घट जाता है।

डॉ. मंजरी चंद्रा, वरिष्ठ पोषण सलाहकार, आईवीएच सीनियरकेयर ने कहा, स्तनपान कराने वाली माताओं को प्रतिदिन उन विटामिन सप्लीमेंट्स को लेना जारी रखने की सलाह दी जाती है जो उन्होंने प्रसव पूर्व लिया था। विटामिन मां के दूध में स्रवित होते हैं और मां के शरीर में पोषक तत्वों की कमी से सीधे तौर पर उनका दूध प्रभावित होता है। शाकाहार करने वाली माताओं को विटामिन डी, बी12 और कैल्शियम की भी आवश्यकता होती है।

माताओं को स्तनपान कराने के लाभ

स्तनपान को हमेशा से ही नवजात शिशुओं के लिए एक वरदान के तौर पर देखा गया है और मातृत्व लाभों को हाल तक महसूस नहीं किया गया। मंजरी चंद्रा ने कहा, नए प्रमाणों से पता चला है कि स्तनपान कराना माताओं के लिए भी समान रूप से महत्वपूर्ण है और इससे कई अल्पकालीन एवं दीर्घकालीन लाभ मिलते हैं। माताओं को तत्काल होने वाले लाभों में प्रसव के उपरांत वजन में कमी और मां एवं शिशु के बीच गहरा रिश्ता शामिल है। गर्भावस्था के समय गर्भाशय में नए जीवन को सहयोग के लिए कई शारीरिक बदलाव होते हैं। गर्भावस्था के दौरान शरीर हाइपरलिपिडेमिक और इंसुलिन रोधक चरण से गुजरता है जिससे बाद के जीवन में हृदय रोग और टाइप-2 मधुमेह होने की आशंका बढ़ती है। स्तनपान से लंबे समय में मेटाबॉलिक और हृदय की बीमारियों का जोखिम घटते देखा गया है और यह टाइप-2 मधुमेह के जोखिम में 4-12 प्रतिशत की कमी लाने से जुड़ा है।

स्तनपान को प्रोत्साहन देना, आने वाली पीढ़ियों का एक स्वस्थ भविष्य सुनिश्चित करने के लिए आज के समय की जरूरत है। विश्व स्तनपान सप्ताह एक शानदार पहल है, हालांकि महज एक सप्ताह से भारत के लिए यह समस्या हल नहीं होगी क्योंकि भारत स्तनपान कराने की व्यवस्था में दक्षिणपूर्व देशों में सबसे निचले पायदान पर है जहां केवल 44 प्रतिशत शिशु जीवन के शुरुआती घंटे में मां का दूध पी पाते हैं। स्तनपान की व्यवस्था में सुधार लाने के लिए सरकार और समाज द्वारा सामूहिक प्रयास करने की जरूरत है। शिशु की देखभाल करने वाली माताओं को एक अनुकूल माहौल उपलब्ध कराने के लिए सरकार को सार्वजनिक स्थानों पर नर्सिंग कक्षों का निर्माण करने की प्रतिबद्धता दिखानी है और समाज को सार्वजनिक जगह पर स्तनपान पर रोक के खिलाफ आने की जरूरत है।

बच्चे को अपना दूध पिलाने वाली मां को प्रतिदिन अतिरिक्त 500 kcal/day की आवश्यकता होती है।

Date: 6th August 2018
Publication: Swatantra Vaartha
Edition: Print
Circulation: 145,674
Link: NA

initiative

Implementation Partner

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ- ਡਾ: ਅਰੁਣ ਗੁਪਤਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 5 ਅਗਸਤ

Date: 6th August 2018
Publication: Ajit samachar
Edition: Print
Circulation: 1,968,533
Link: NA

initiative

Implementation Partner

Other Industry Stories

THE WORLD BANK | fssai

initiative

IANS लाइव

होम | राष्ट्रीय | खेल | अंतर्राष्ट्रीय

आप यहां हैं! होम > HEALTH AND TRAVEL > स्तनपान शिशुओं, माताओं के लिए वरदान : विशेषज्ञ

स्तनपान शिशुओं, माताओं के लिए वरदान : विशेषज्ञ

--आईएएनएस

नई दिल्ली, 3 अगस्त (आईएएनएस)। स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से आठ अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं। आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने कहा, "गर्भधारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन स्वास्थ्य की नींव पड़ती है। स्तनपान इस प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है, क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रण है, जो जीवन के शुरुआती छह महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक है।"

उन्होंने कहा कि मां का दूध मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, बायोएक्टिव घटकों, वृद्धि के कारकों और रोग प्रतिरोधक घटकों का एक मिश्रण होता है। यह मिश्रण एक जैविक द्रव पदार्थ है, जिससे आदर्श शारीरिक और मानसिक वृद्धि में मदद मिलती है और बाद के समय में शिशु को मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारी की आशंका खत्म हो जाती है।

Date: 6th August 2018
Publication: IANS
Edition: Online
Alexa: 9,906
Link: http://hindi.ianslive.in/index.php?param=news/%

HEAL FOUNDATION
Implementation Partner

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

LIVE TV देश प्रदेश दुनिया क्रिकेट डियर ज़िंदगी बिज़नेस बॉलीवुड टेक्नोलॉजी हेल्थ फोटो ब्लॉग वीडियो

Hindi News » दुनिया

फिलीपींस

फिलीपींस: महिलाओं ने सार्वजनिक स्थल पर कराया स्तनपान, लोगों को किया जागरूक

सरकार द्वारा समर्थित इस अभियान का लक्ष्य नवजात शिशुओं की मौत रोकने के लिए स्तनपान को बढ़ावा देना है.

अभियान का लक्ष्य नवजात शिशुओं की मौत रोकने के लिए स्तनपान को बढ़ावा देना है.(प्रतीकात्मक तस्वीर)

Share:

Written By: ज़ी न्यूज़ डेस्क

मनीला: फिलीपींस की सैंकड़ों महिलाओं ने अपने बच्चों को सार्वजनिक स्थल पर स्तनपान कराया. सरकार द्वारा समर्थित इस अभियान का लक्ष्य नवजात शिशुओं की मौत रोकने के लिए स्तनपान को बढ़ावा देना है. करीब 1,500 महिलाएं मनीला स्टेडियम में जुटीं. उन्होंने यहां फर्श पर बैठकर अपने बच्चों को स्तनपान कराया.

Date: 6th August 2018
Publication: Zee News
Edition: Online
Alexa: 8,709
Link: http://zeenews.india.com/hindi/world/philippines-holds-mass-breastfeeding-event-to-combat-child-deaths/429217

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

INDIA TV हिन्दी

वीडियो | भारत | विदेश | सिनेमा | लाइफस्टाइल | खेल | टेक | गैलरी | उत्तर प्रदेश

Paytm mall Dell i5 Range Starting ₹36,990 + No Cost EMI Pay Cash on Delivery Free Shipping Shop

YOU ARE AT: होम › लाइफस्टाइल › हेल्थ › इसलिए शिशु के लिए जरूरी है मां का दूध, पढ़िए पूरी खबर

इसलिए शिशु के लिए जरूरी है मां का दूध, पढ़िए पूरी खबर

स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने

Edited by: IANS [Published on:03 Aug 2018, 10:21 PM IST]

Expand #GiftAFestival with Bajaj Kitchen Appliances

health care tips

हेल्थ डेस्क: स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से आठ अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं।

Date: 6th August 2018
Publication: India TV,
Edition: Online
Alexa: 949
Link: https://www.khabarindiatv.com/lifestyle/health-breastfeeding-benefits-for-mom-and-baby-594810

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

YOU ARE AT: होम ▸ लाइफस्टाइल ▸ हेल्थ ▸ इसलिए शिशु के लिए जरूरी है मां का दूध, पढ़िए पूरी खबर

इसलिए शिशु के लिए जरूरी है मां का दूध, पढ़िए पूरी खबर

स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने

Edited by: IANS [Published on:03 Aug 2018, 10:21 PM IST]

SHEIN
cash on delivery
SHOW NOW >

health care tips

हेल्थ डेस्क: स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से आठ अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं।

Date: 6th August 2018
Publication: Quint Hindi
Alexa: 810
Link: https://hindi.thequint.com/hot-news/stnpaan-shishuon-maataaon-ke-lie-vrdaan-vishessjny

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

जनसत्ता

October 31, 2018

ताज़ा खबर — सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार से कहा- दस दिन के भीतर राफेल की डिटेल जमा करें

Hindi News / जीवन-शैली / प्रेग्नेंसी / World Breastfeeding Week 2018: मां का दूध न पीने से कमजोर हो जाता है बच्चे का आईक्यू, बढ़ जाता है बीमारियों का खतरा

World Breastfeeding Week 2018: मां का दूध न पीने से कमजोर हो जाता है बच्चे का आईक्यू, बढ़ जाता है बीमारियों का खतरा

जिन बच्चों को केवल मां का दूध नहीं दिया जाता है, उन्हें संक्रमण का खतरा होता है और उनका आईक्यू भी कम रह सकता है। उनकी सीखने की क्षमता कम होती है और स्कूल में उन बच्चों के मुकाबले उनका प्रदर्शन कमजोर रहता है, जिन्हें पहले छह महीने सिर्फ मां का दूध मिला है

आईएएनएस
August 5, 2018 7:17 AM

प्रतीकात्मक चित्र

स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से आठ अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं। आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने कहा, ...धारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन ...

Date: 6th August 2018
Publication: Jansatta
Edition: Online
Alexa: 521
Link: https://www.jansatta.com/lifestyle/pregnancy-news-in-hindi/world-breastfeeding-week--no-breastfeeding-can-affect-iq-of-newborn-baby/729880/

initiative

Implementation Partner

स्तनपानः शिशुओं और माताओं के लिए एक वरदान

By Digital Live News Desk | Updated Date: Aug 4 2018 5:32PM

Tablet for Kids 0-4 Years

नयी दिल्ली: स्तनपान 21वीं शताब्दी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है. डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में पहले छह महीने में केवल स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है जोकि वर्ल्ड हेल्थ असेंबली का 2025 का लक्ष्य है. इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से सात अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं. इस प्रमाण आधारित अनुसंधान से एक बार फिर से स्तनपान का महत्व सामने आया है.

आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्युट्रिशन एडवाइज़र डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने बताया कि गर्भधारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन स्वास्थ्य की नींव पड़ती है. स्तनपान इस प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रण है जोकि जीवन के शुरुआती 6 महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक हैं. जीवन की शुरुआत में पोषक तत्वों की कमी का लंबे समय में असर दिख सकता है जो कई पीढ़ियों तक रह सकता है.

प्रथम छह महीनों के लिए केवल मां का दूध क्यों

Date: 6th August 2018
Publication: Prabhat Khabar.com
Edition: Online
Alexa: 1,464
Link: https://www.prabhatkhabar.com/news/health/breastfeeding-a-blessing-for-infants-and-moms/1190057.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

द लखनऊ ट्रिब्यून

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

विश्व स्तनपान सप्ताह: 50 फीसद शिशुओं को नहीं मिल पाता मां का दूध

(Last Updated On: 04/08/2018 1:54 PM)

नई दिल्ली: देश की राजधानी में 50 फीसद शिशुओं को मां का दूध नहीं मिल पाता। छह माह तक की उम्र के इन शिशुओं को स्तनपान बेहद जरूरी होता है, लेकिन पिछले 10 वर्षों के दौरान राजधानी में महज 15 फीसद ही शिशुओं की संख्या बढ़ने के आंकड़े मिले हैं। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वे रिपोर्ट के अनुसार दिल्ली में रहने वाले 6 माह तक के 49.8 फीसद बच्चों को पूरी तरह से स्तनपान पर रखा जाता है।

आईवीएच सेंटर की प्रमुख डा. मंजरी चंद्रा ने यहां आयोजित विश्व स्तनपान सप्ताह के दौरान कहा कि स्तनपान 21वीं शताब्दी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक ज्यादातर देशों में पहले छह महीने में केवल स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है जोकि वर्ल्ड हेल्थ असेंबली का 2025 का लक्ष्य है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से 8 अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं। इस प्रमाण आधारित अनुसंधान से एक बार फिर से स्तनपान का महत्व सामने आया है। आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने कहा, गर्भधारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन स्वास्थ्य की नींव पड़ती है।

स्तनपान इस प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बॉयोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रणहै जोकि जीवन के शुरुआती 6 महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक हैं। जीवन की शुरुआत में पोषक तत्वों की कमी का लंबे समय में असर दिख सकता है जो कई पीढ़ियों तक रह सकता है।शुरुआत के छह महीनों के लिए केवल मां का दूध क्यों : वरिष्ठ शिशु चिकित्सक और ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बीपीएनआई) के संयोजक डा. अरुण गुप्ता के मुताबिक स्तनपान बच्चे के स्वास्थ्य, उसके जीवित रहने और विकास के लिए आवश्यक है, इसके बावजूद भारत में हर 5 में से 3 महिलाएं जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करने में समर्थ नहीं हैं।

Date: 6th August 2018
Publication: The Lucknow Tribune
Edition: Online
Alexa: 40,299
Link: https://www.thelucknowtribune.com/%

initiative

Implementation Partner

शिशुओं, माताओं के लिए वरदान है स्तनपान : विशेषज्ञ

नई दिल्ली: स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से आठ अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं।

आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने कहा, "गर्भधारण से शुरु होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन स्वास्थ्य की नींव पड़ती है। स्तनपान इस प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है, क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रण है, जो जीवन के शुरुआती छह महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक है।"

उन्होंने कहा कि मां का दूध मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, बायोएक्टिव घटकों, वृद्धि के कारकों और रोग प्रतिरोधक घटकों का एक मिश्रण होता है। यह मिश्रण एक जैविक द्रव पदार्थ है, जिससे आदर्श शारीरिक और मानसिक वृद्धि में मदद मिलती है और बाद के समय में शिशु को मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारी की आशंका खत्म हो जाती है।

चंद्रा के अनुसार, जिन बच्चों को केवल मां का दूध नहीं दिया जाता है, उन्हें संक्रमण का खतरा होता है और उनका आईक्यू भी कम रह सकता है। उनकी सीखने की क्षमता कम होती है और स्कूल में उन बच्चों के मुकाबले उनका प्रदर्शन कमजोर रहता है, जिन्हें पहले छह महीने सिर्फ मां का दूध मिला है।

डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के मुताबिक, हर साल दो करोड़ से अधिक शिशुओं का वजन जन्म के समय 2.5 किलोग्राम से कम रहता है और दुर्भाग्य से इनमें से 96 प्रतिशत विकासशील देशों में हैं। बचपन में इन शिशुओं में सामान्य विकास में कमी, संक्रामक बीमारी, धीमी वृद्धि और मृत्यु होने का जोखिम अधिक होता है।

ऐसे पर्याप्त प्रमाण मिले हैं जिनसे इन शिशुओं में जीवन के प्रथम 24 घंटों में स्तनपान का महत्व उजागर होता है। जिन शिशुओं को जन्म के 24 घंटे के भीतर स्तनपान कराया जाता है, उनमें उन बच्चों के मुकाबले मृत्यु दर कम देखने को मिली है, जिन्हें 24 घंटे बाद स्तनपान कराया जाता है।

वरिष्ठ शिशु चिकित्सक और ब्रेस्टफीडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया (बीपीएनआई) के संयोजक डॉक्टर अरुण गुप्ता के मुताबिक, "स्तनपान बच्चे के स्वास्थ्य, उसके जीवित रहने और विकास के लिए आवश्यक है। इसके बावजूद भारत में हर

Date: 6th August 2018
Publication: Lookline
Edition: Online
Alexa: 89,666
Link: http://www.lookline.in/todaynews/breastfeeding-is-a-boon-for-infants-moms-expert-228473

initiative

Implementation Partner

Breastfeeding: A Boon To Infants And Mothers

By Dr Arun Gupta 03 Aug 2018

Breastfeeding has reached its new low in the 21st century. According to WHO, the majority of countries have an exclusive breastfeeding rate of below 50% in the first 6 months, which is the 2025 target of the World Health Assembly. The gravity of the situation could be estimated by the fact that now we celebrate breastfeeding week from 1st August to 8th August every year to increase awareness. The evidence-based research has highlighted the importance of breastfeeding time and again. "The nutrition supply in the first thousand days of life, starting from conception to 2nd birthday, lays the foundation of the long-term health. Breastfeeding is an essential part of this initial nutrition as breast milk is a multi-facet combination of nutrients and bioactive markers that are essential for a newborn in the initial 6 months of life. Nutritional deficiencies early in life can result in long-lasting effects that can pass on to generations," said Dr. Manjari Chandra, Senior Nutrition Advisor at IVH SeniorCare.

Why exclusive breastfeeding for the first six months?

Breast milk is a combination of macronutrients, micronutrients, bioactive components, growth factors, and immunological factors. The combination is a biological fluid that helps in ideal physical and mental growth and diminishes the infant programming of late metabolic disease.

Children who are not breastfed exclusively are believed to be prone to infections and have a low IQ. They have a diminished capacity to learn and perform poorly in school in comparison to their peers who are breastfed exclusively in the first six months of life. According to WHO data, more than 20 million infants are born weighing less than 2.5kg per year, sadly over 96% of them in developing countries. These infants are at increased risk of early growth retardation, infectious disease, developmental delay and death during infancy and childhood. There is enough evidence that highlight the importance of breastfeeding in the first 24 hours of life in these infants. The infants who are breastfed in the first 24 hours show a lower neonatal mortality than the infants who are breastfed after 24 hours. According to Dr Arun Gupta a senior paediatrician and coordinator of Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI), "Breastfeeding is essential to child health, survival and development, yet in India 3 out 5 women are not able to initiate breastfeeding within an hour of birth. Only 1 out 2 women can practice exclusive breastfeeding for the first six months. This happens because women continue to face multiple barriers to breastfeeding at home, work place and hospitals. Success lies in removing the barriers which can be done by governments and private health care providers"

Date: 6th August 2018
Publication: The Indian Saga
Edition: Online
Alexa: 156,334
Link: http://theindiasaga.com/opinion/breastfeeding-a-boon-to-infants-and-mothers

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

millenniumpost
NO HALF TRUTHS

FEATURES DELHI KOLKATA NATION OPINION EDITORIAL WORLD BUSINESS SPORTS ENTERTAINMENT SUNDAY POST

Home > Delhi > Breastfeeding is a boon yet to be realized, says survey

Breastfeeding is a boon yet to be realized, says survey

Date: 6th August 2018
Publication: Millennium Post
Edition: Online
Alexa: 13,407
Link: http://www.millenniumpost.in/delhi/breastfeeding-is-a-boon-yet-to-be-realized-says-survey-312917

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

जागरण MENU राज्य चुनें वीडियो

होम ताजा खबरें वीडियो राष्ट्रीय जागरण स्पेशल पॉलिटिक्स दुनिया आम मुद्दे टेक ज्ञान बिजनेस क्रिकेट ऑटो लाइफस्टाइल Epaper मनोरंजन फोटो गैलरी

मां का स्तनपान, सेहत का वरदान

Publish Date:Mon, 31 Jul 2017 06:45 PM (IST)

जागरण संवाददाता, पीलीभीत : मां का स्तनपान, सेहत का वरदान ..। जिला महिला चिकित्सालय के वार्डों में

Luxurious 3&4 BHK Golf-Side homes starting from Rs. 1.12 Cr*
Ad: Godrej Windsor

The easy way to lose weight without diet or exercise!
Ad: Good Life Nutrition

जागरण संवाददाता, पीलीभीत : मां का स्तनपान, सेहत का वरदान ..। जिला महिला चिकित्सालय के वार्डों में विश्व स्तनपान दिवस की पूर्व संध्या पर शुक्रवार को वार्डों में उक्त नारों की गूंज सुनाई पड़ी। सामान्य दिनों के सापेक्ष नर्सेस, काउंसलर्स ने प्रसूताओं के सामने स्तनपान का बखान अमृत के रूप में

Date: 6th August 2018
Publication: Dainik Jagran
Edition: Online
Alexa: 168
Link: https://www.jagran.com/uttar-pradesh/pilibhit-16465923.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

स्तनपान शिशुओं, माताओं के लिए वरदान : विशेषज्ञ

Written by Bharatiya Digital News | Wednesday:31-10-2018 | 0

Demo Pic

नई दिल्ली: स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से आठ अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं।

आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने कहा, 'गर्भधारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन स्वास्थ्य की नीव पड़ती है। स्तनपान इस प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है, क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रण है, जो जीवन के शुरुआती छह महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक है।'

उन्होंने कहा कि मां का दूध मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, बायोएक्टिव घटकों, वृद्धि के कारकों और रोग प्रतिरोधक घटकों का एक मिश्रण होता है। यह मिश्रण एक जैविक द्रव पदार्थ है, जिससे आदर्श शारीरिक और मानसिक वृद्धि में मदद मिलती है और बाद के समय में शिशु को मेटाबॉलिज्म से जुड़ी बीमारी की आशंका खत्म हो जाती है।

Date: 6th August 2018
Publication: Bhartiya News Digital
Edition: Online
Alexa: 146,332
Link: https://bharatiyadigitalnews.in/health/new-delhi-stanpaan-shishuon-mothers-ke-liye-varadaan-experts-news-in-hindi/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

World Breastfeeding Week 2018: Why exclusive breastfeeding for the first six months is imperative

According to WHO data, more than 20 million infants are born weighing less than 2.5 kg per year, sadly over 96% of them in developing countries.

Aishwarya Iyer | Updated: August 7, 2018 1:22 pm

0 SHARES

Tags: Baby Breast Breast milk Infants world breastfeeding week 2018

According to the World Health Organization (WHO), the majority of countries have an exclusive breastfeeding rate below 50 per cent in the first six months which is the 2025 target of the World Health Assembly. The gravity of the situation could be estimated by the fact that now we celebrate breastfeeding week from 1st August to 7th August every year to increase awareness.

Date: 6th August 2018
Publication: The HealthSite
Edition: Online
Alexa: 3,625
Link: http://www.thehealthsite.com/news/world-breastfeeding-week-why-exclusive-breastfeeding-for-the-first-six-months-is-imperative-breasts-milk-infants-ai0818/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

ये है वो वजह जिस कारण शिशु को 6 महीने तक पिलाना चाहिए मां का दूध

Mon, 06 Aug 2018 11:59 IST

शिशु के जन्म के 6 महीने तक उसे मां का दूध पिलाना चाहिए ये लाइन आपने कई बार सुनी होगी लेकिन क्या आपको पता है ऐसा क्यों कहा जाता है?

ब्रेस्टफीडिंग 21वीं शताब्दी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में पहले छह महीने में केवल स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है जोकि वर्ल्ड हेल्थ असेंबली का 2025 का लक्ष्य है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से 8 अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं। इस प्रमाण आधारित अनुसंधान से एक बार फिर से स्तनपान का महत्व सामने आया है।

Date: 6th August 2018
Publication: HerZindagi
Edition: Online
Alexa: 45,323
Link: https://www.herzindagi.com/hindi/health/world-breastfeeding-week-mother-milk-important-for-new-born-baby-starting-six-months-article-48701?WA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

ताजा खबर

स्तनपान शिशुओं, माताओं के लिए वरदान : विशेषज्ञ

नई दिल्ली, 3 अगस्त | स्तनपान 21वीं सदी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गया है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, ज्यादातर देशों में प्रथम छह महीने में सिर्फ स्तनपान कराने की दर 50 प्रतिशत से भी नीचे है। इस स्थिति की गंभीरता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि अब हम जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल एक अगस्त से आठ अगस्त तक स्तनपान सप्ताह मनाते हैं। आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉक्टर मंजरी चंद्रा ने कहा, गर्भधारण से शुरू होकर दूसरे जन्मदिन तक जीवन के प्रथम हजार दिनों में पोषण की आपूर्ति से दीर्घकालीन स्वास्थ्य की नीव पड़ती है। स्तनपान इस प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है, क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक बहुआयामी मिश्रण है, जो जीवन के शुरुआती छह महीनों में एक नवजात शिशु के लिए आवश्यक है।

Date: 6th August 2018
Publication: Dailyhunt
Edition: Online
Alexa: 481
Link: https://m.dailyhunt.in/news/india/hindi/rtinews-epaper-rtin/stanapan+shishuo+matao+ke+lie+varadan+visheshagy-newsid-93839887

initiative

Implementation Partner

Easy Shiksha

Login / Register

HOME NEWS EDUCATION JOBS EVENTS TECH CAREER MANTRA GUEST ARTICLES

Article

Breastfeeding: A boon to Infants and Mothers

By Sunil Sharma - August 6, 2018 267

Share on Facebook Tweet on Twitter

Easy Shiksha

New Delhi, 6th August, 2018- Breastfeeding has reached its new low in the 21st century. According to WHO, the majority of countries have an exclusive breastfeeding rate of below 50% in the first 6 months, which is the 2025 target of the World Health Assembly. The gravity of the situation could be estimated by the fact that now we celebrate breastfeeding week from 1st August to 8th August every year to increase awareness. The evidence-based research has highlighted the importance of breastfeeding time and again. "The nutrition supply in the first thousand days of life, starting from conception to 2nd birthday, lays the foundation of the long-term health. Breastfeeding is an essential part of this initial nutrition as breast milk is a multi-facet combination of nutrients and bioactive markers that are essential for a newborn in the initial 6 months of life. Nutritional deficiencies early in life can result in long-lasting effects that can pass on to generations," said Dr. Manjari Chandra, Senior Nutrition Advisor at IVH SeniorCare.

Why exclusive breastfeeding for the first six months?

Breast milk is a combination of macronutrients, micronutrients, bioactive components, growth factors, and immunological factors. The combination is a biological fluid that helps in ideal physical and mental growth and diminishes the infant programming of late metabolic disease.

Children who are not breastfed exclusively are believed to be prone to infections and have a low IQ. They have a diminished capacity to learn and perform poorly in school in comparison to their peers who are breastfed exclusively in the first six months

Date: 6th August 2018
Publication: Easyshiksha
Edition: Online
Alexa: 43,054
Link: http://news.easyshiksha.com/breastfeeding-a-boon-to-infants-and-mothers/

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

Declining Breastfeeding is cause of concern for WHO

Breastfeeding week is an hour of reckoning for mothers who shun breastfeeding

August 6, 2018

Share on Facebook | Tweet on Twitter

Date: 6th August 2018
Publication: Medicare Pharma
Edition: Online
Alexa: 65,000
Link:http://medicarepharmabusiness.com/declining-breastfeeding-is-cause-of-concern-for-who/

initiative

Implementation Partner

वीरांगना अवंतीबाई चिकित्सालय के बाल रोग विशेषज्ञ की सलाह, जन्म के बाद 1000 दिन बच्चों के विकास के लिए होते हैं सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण

प्रसूताएं अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दें तभी उनके बच्चे बलवान बन पाएंगे

उचित पोषण के लिए यह है जरूरी

छह माह से दो साल तक के शिशु के लिए जरूरी

गर्भावस्था में यह रखें ध्यान

बच्चे के जन्म के बाद यह रखे ध्यान

Date: 6th August 2018
Publication: Hindustan
Edition: Print
Circulation: 4,450,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

बच्चे को जन्म के पहले घंटे में नहीं पिलाया दूध, तो हो सकता है आईक्यू लेवल कम

नस। बच्चे के जन्म के पहले घंटे के भीतर उसे मां का दूध पिलाना बेहद जरूरी है। यदि बच्चे को पहले घंटे के भीतर मां का दूध न मिले, तो आगे चलकर बच्चे का आईक्यू लेवल भी कम हो सकता है। डॉक्टरों का मानना है कि ब्रेस्टफीडिंग 21वीं शताब्दी में अपने निचले स्तर पर पहुंच गई है। इस बारे में आईवीएच सीनियर केयर में वरिष्ठ न्यूट्रिशन एडवाइजर डॉ. मंजरी चंद्रा का कहना है कि स्तनपान प्रारंभिक पोषण का एक आवश्यक हिस्सा है क्योंकि मां का दूध पोषक तत्वों और बायोएक्टिव निर्माण कारकों का एक मिश्रण है। उनका कहना है कि जिन बच्चों को जन्म के कुछ ही देर बाद मां का दूध नहीं दिया जाता, उनका आईक्यू लेवल कम होने का खतरा रहता है। इसके साथ ही उनमें संक्रमण होने का भी खतरा रहता है। सीखने की क्षमता कम होती है। स्कूल में उन बच्चों के मुकाबले उनका प्रदर्शन कमजोर रहता है, जिन्हें पहले छह महीने और जन्म के एक घंटे के भीतर सिर्फ मां का दूध मिला है।

वर्ल्ड ब्रेस्टफीडिंग वीक: 1 से 7 अगस्त

डब्ल्यूएचओ के आंकड़ों के मुताबिक, हर साल 2 करोड़ से अधिक शिशुओं का वजन जन्म के समय 2.5 किलो से कम रहता है। इनमें से 96 प्रतिशत विकासशील देशों में है। बचपन में इन शिशुओं में सामान्य विकास में कमी, संक्रामक बीमारी, धीमी वृद्धि और मृत्यु होने का जोखिम अधिक होता है। डॉ. मंजरी का कहना है कि मां का दूध शुरुआती 6 महीनों में पिलाना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि यह मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स, वृद्धि के कारकों और रोग प्रतिरोधक घटकों का एक मिश्रण होता है।

Date: 7th August 2018
Publication: Sandhya Times
Edition: Print
Circulation: 2,568,942

initiative

Implementation Partner

NDTV

SECTIONS HOME | FOOD

World Breastfeeding Week: 7 Foods That May Naturally Improve Milk Production

The first week of August is recognised as the World Breastfeeding Week. The social campaign was designed to spread awareness about breastfeeding; the dos and don'ts nursing mothers should keep in mind to ensure that their child receives the best nutrition.

Food | Sushmita Sengupta | Updated: August 10, 2018 10:15 IST

PROMOTED

Samsung Convection Microwave Oven

TRENDING

SHARE EMAIL PRINT COMMENTS

The first week of August is celebrated as the World Breastfeeding Week. World Breastfeeding Week was first celebrated in 1992 by World Alliance for Breastfeeding Action (WABA). The social campaign was designed to spread awareness about breastfeeding; the dos and don'ts nursing mothers should keep in mind to ensure that their child receives the best nutrition. It is said that for upto six months, a baby should only feed on breast milk. "The nutrition supply in the first thousand days of life, starting from conception to 2nd birthday, lays the foundation of the long-term health. Breastfeeding is an essential part of this initial nutrition as breast milk is a combination of nutrients and bioactive markers that are essential for a new-born in the initial 6 months of life. Nutritional deficiencies early in life can result in long-lasting effects that can pass on to generations," said Dr. Manjari Chandra, Senior Nutrition Advisor at IVH SeniorCare. World Breastfeeding Week 2018 aims to highlight the benefits that breastfeeding can bring to the overall health of babies.

Date: 7th August 2018
Publication: NDTV
Edition: Online
Alexa: 31
Link: https://www.ndtv.com/food/world-breastfeeding-week-7-foods-that-may-naturally-improve-milk-production-1896468

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

LIFESTYLE, HEALTH AND WELLBEING

Vitamin D consumed as supplements is under debate

DECCAN CHRONICLE. | KANIZA GARARI
Published Aug 12, 2018, 1:13 am IST Updated Aug 12, 2018, 1:13 am IST

0 SHARES

The absorption of vitamin D is by sunlight, food and fortification.

Sunlight is the best source of vitamin D

HYDERABAD: Prenatal micronutrient interventions during childhood have not shown a significant improvement in fetal and infant growth according to clinical trials carried out and published in the United States National Library of Medicine.

Date: 7th August 2018
Publication: Deccan Chronicle
Edition: Online
Alexa: 563
Link: https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/120818/vitamin-d-consumed-as-supplements-is-under-debate.html

initiative

Implementation Partner

Salt debate: You need just a pinch

HEALTH WISE

SANCHITA SHARMA

Salt does not damage health unless you have more than twice the recommended amount, said a new study in The Lancet, sparking outrage among public health experts who want salt intake cut in most countries by at least 30%.

The study, which analysed data from more than 95,700 people from 18 countries, including India, found that systolic (higher reading) blood pressure went up by 2·86 mmHg per 1 gm increase in sodium intake only in people who had more than 5 gms of sodium per day.

Five gram of sodium is equivalent to 12.5 gms of salt, which is 2.5 times more than the dietary salt intake of 5 gms (one level teaspoon of salt, 2gm of sodium) per day recommended by the World Health Organisation.

The Lancet study found that the harmful effects of sodium – high blood pressure, heart attack, stroke, congestive heart failure, cirrhosis (irreversible liver damage) and chronic kidney disease, among others — affected only communities in China, where the liberal use of soy sauce pushed sodium levels to more than 5gms a day.

Similar findings by the same team of researchers published in The Lancet in 2016 were called flawed and rejected by many scientists and associations, including the American Heart Association.

The average salt intake in India is 10.98 gms a day, according to a systematic review of 21 studies and surveys done in India between 1986 and 2014 published in the Journal of Hypertension last year.

How much salt people across India consume varies widely, ranging between 5.22 gms and 42.3 gms per day, found the study, which concluded that there was no doubt that population salt consumption in the country far exceeded the WHO-recommended maximum of 5 gms per day.

Several studies have shown that lowering salt in the diet protects health. According to a review of studies covering over 170,000 people published in The BMJ, eating less than 5 gms of salt a day reduces risk of stroke by 23% and heart disease by 17%. The World Heart Federation estimates that reducing salt intake to 5 gms a day would prevent 3 million deaths due to heart disease and 1.25 million from stroke worldwide each year.

People who eat packaged foods invariably end up eating unhealthy amounts of salt, which is added to processed and packaged foods to enhance taste, give texture and bind in water to add bulk to the product.

In middle-class homes, more than half of the dietary salt consumed comes from hidden sources such as processed foods, be it bread, processed meat (cold cuts and sausages), cheese, biscuits, cookies, cakes and packaged munches like chips, salties and savoury mixes.

Nutritional labels list the amount of sodium, not the higher salt content. To get the salt content in a packaged food, multiply the sodium value listed with 2.5. Foods labelled "low salt" must have less 120 mg of sodium per 100 gms.

In India, packaged food majors, including ITC, HUL, Nestle India, Britannia, Marico, MTR, Patanjali, Haldiram's, Kellogg's, Kraft Heinz India, Bikano, MTR, Weikfield, FieldFresh Foods and Baggry's, have committed to the Food Safety and Standards Authority of India to voluntarily cut salt, sugar and fat in products by 2020.

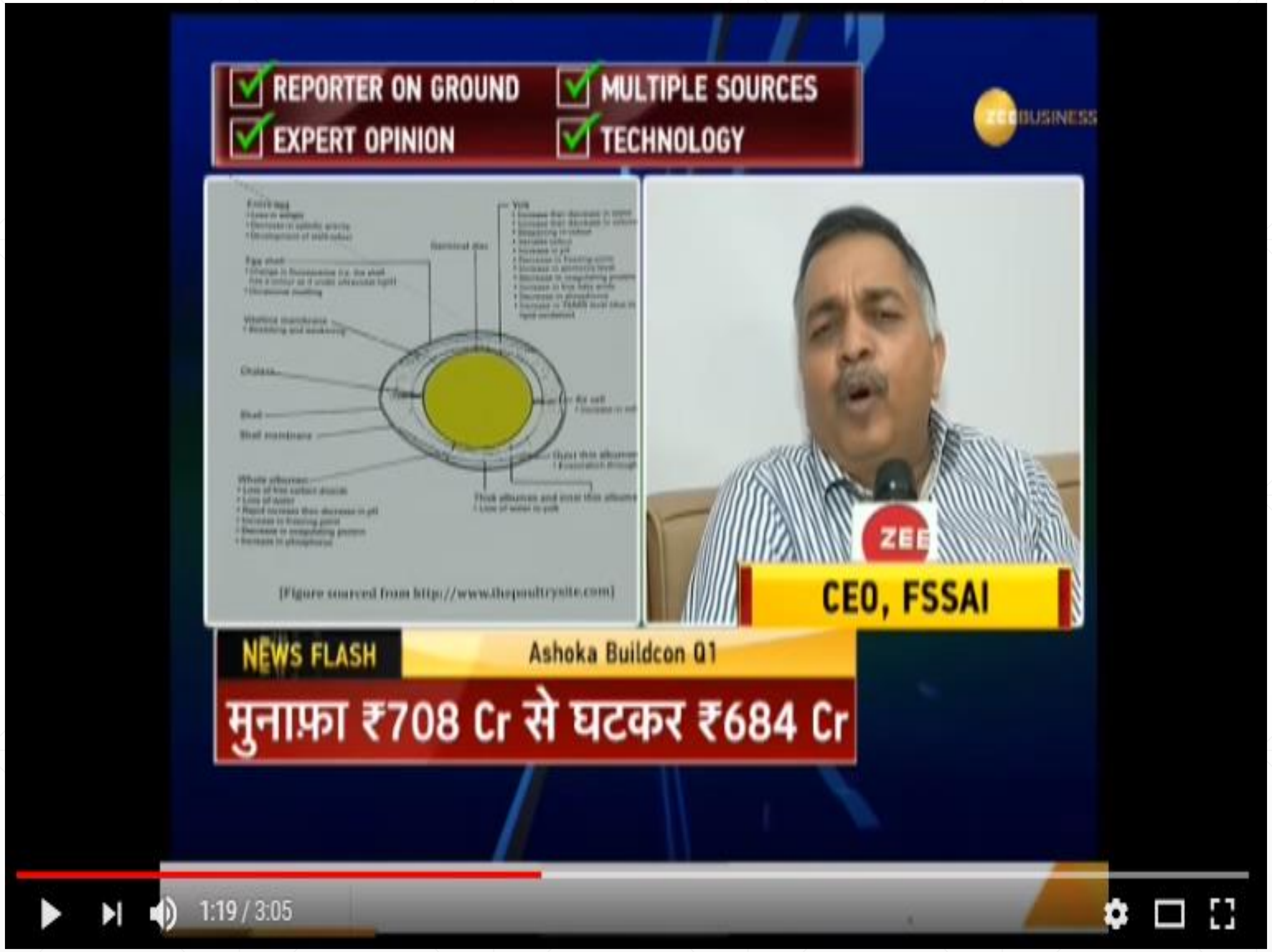
It's a step in the right direction but most people need to cut down on added salt by at least 30% to lower health risks. Having too little salt along with prescription medicines such as diuretics, ACE inhibitors and angiotensin II-receptor blockers prescribed for high blood pressure, kidney damage and heart failure may trigger severe electrolyte imbalance.

Shunning packaged food and eating home-cooked meals is the simplest way to eat salt in recommended amounts.

Date: 12th August 2018
Publication: Hindustan Times
Edition: Print
Circulation: 4,450,000
Link: http://htsyndication.com/htsportal/ht-mumbai/article/salt-debate%3A-you-need-just-a-pinch/29213947

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner



Date: 13th August 2018
Channel: Zee Business
Edition: Electronic
Link: http://www.zeebiz.com/india/video-gallery-food-safety-officials-put-plastic-eggs-rumour-to-rest-59306

initiative

Implementation Partner

Media Interaction with Pawan Agarwal, CEO, FSSAI

initiative

Implementation Partner

Date: 13th August 2018
Channel: Zee Business- YouTube
Edition: Electronic
Link:https://www.youtube.com/watch?v=_rg6zfQ2BzA

initiative

Implementation Partner

LIVE TV देश प्रदेश दुनिया क्रिकेट डियर जिंदगी बिज़नेस बॉलीवुड टेक्नोलॉजी हेल्थ फोटो ब्लॉग वीडियो

बायोडीजल

यूज्ड कुकिंग ऑयल से बनेगा बायोडीजल, 55 रुपये प्रति लीटर होगा रेट!

अगर आप अभी तक यूज्ड कुकिंग ऑयल को ऐसे ही फेंक देते हैं तो अब जान लीजिए इससे बायोडीजल बनाने की तैयारी चल रही है.

Updated: Aug 13, 2018, 04:58 PM IST

नई दिल्ली/ खुशबू श्री : अगर आप अभी तक यूज्ड कुकिंग ऑयल को ऐसे ही फेंक देते हैं तो अब जान लीजिए इससे बायोडीजल बनाने की तैयारी चल रही है. दरअसल एफएसएसएआई (FSSAI) यूज्ड कुकिंग ऑयल से बायोडीजल बनाने की तैयारी में है. इसके लिए RUCO प्रोजेक्ट को लॉन्च किया गया है. इस प्रोजेक्ट में गाइड लाइन तैयार की गई है. इस गाइड लाइन में कहा गया है कि यूज्ड कुकिंग ऑयल को तीन बार से ज्यादा इस्तेमाल नहीं करें क्योंकि इससे ज्यादा इस्तेमाल करने से तेल में टोटल पोलर कंपाउंड की मात्रा बढ़ जाती है. यह सेहत के लिए काफी हानिकारक है.

ट्रेंडिंग न्यूज़

Date: 13th August 2018
Publication: Zee
Edition: Online
Alexa: 117
Link: http://zeenews.india.com/hindi/business/fssai-planing-to-convert-used-cooking-oil-into-biofuel/432853

initiative

Implementation Partner

Date: 13th August 2018
Channel: Total TV – Fast News
Edition: Online
Link: NA

initiative

Implementation Partner

Date: 13th August 2018
Channel: Total TV – Detailed Prime
Edition: Online
Link: NA

initiative

Implementation Partner

दो या तीन बार ही करें कुकिंग ऑयल का इस्तेमालः FSSAI

■ नस। एक बार यदि कढ़ाई में तेल डाला जाता है, तो उसे सिर्फ दो या तीन बार ही इस्तेमाल करना चाहिए, लेकिन स्ट्रीट वेंडर्स इसके उलट ही काम करते हैं। इसे देखते हुए अब फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसएआई) सड़क, गली-कूचों में रेहड़ी लगाने वालों को ट्रेनिंग दे रही है। उन्हें बताया जा रहा है कि जिस भी चीज को बनाने के लिए वह तेल का इस्तेमाल करते हैं, उस तेल को केवल दो से तीन बार ही इस्तेमाल किया जाए।

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने बताया कि पिछले डेढ़ साल से प्रोग्राम चला रही है, जिसके तहत इन रेहड़ी वालों में से ही फूड सेफ्टी सुपरवाइजर तैयार किए जा रहे हैं ताकि वह अपने इलाके में लगने वाली रेहड़ियों पर यह देख सकें कि कहीं पुराना तेल इस्तेमाल तो नहीं हो रहा। बता दें कि एफएसएसएआई ने इस पुराने तेल को बायोडीजल में भी कन्वर्ट करने की तैयारी चल रही है, लेकिन ये पुराना तेल सिर्फ हॉटल, रेस्टोरेंट से ही लिया जाएगा। इसके लिए बायोडीजल असोसिएशन ऑफ इंडिया आगे आया है। सीईओ के मुताबिक हॉटल व रेस्टोरेंट कुकिंग ऑयल को केवल दो या तीन बार ही इस्तेमाल करेंगे और उसके बाद तेल को एफएसएसएआई से रजिस्टर्ड कंपनी को बेचेंगे। पुराना तेल 30 से 35 रूपये लीटर खरीदा जाएगा जिससे उन्हें पैसा भी मिलेगा। यह नियम भी बनाया गया है कि कोई भी हॉटल या रेस्टोरेंट स्ट्रीट वेंडर्स को तेल न बेच सके।

Date: 13th August 2018
Publication: Sandhya Times
Edition: Print
Circulation: 2,568,942
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Regulatory vacuum in dealing with GM food, says FSSAI chief

IANS | New Delhi
Last Updated at August 13, 2018 19:36 IST

ALSO READ

- Remove GM food from Indian market: group to FSSAI
- FSSAI proposes labelling norm for food products with GM ingredients
- CSE says GM-contaminated food products being sold illegally
- EU top court rules new breeding techniques count as GMOs
- GM-processed foods being widely sold in India illegally: CSE

Ad
TCS Requires 1000+ Candidates. High Package Salary. Great Place To Work. Upload Resume Now
TimesJobs
TCS Requires 1000+ Candidates. High Package Salary. Great Place

Calling Genetically Modified (GM) food a "contentious issue", FSSAI Chief Executive Pawan Kumar Agarwal on Monday said there is a regulatory vacuum in dealing with the transgenic food.

Agarwal's comment incomes in the wake of a recent laboratory findings by the non-profit Centre for Science and Environment (CSE), which showed as many as 21 of the randomly picked 65 food products from different retail outlets in the country were found GM-positive.

"GM food is very contentious issue. There is a regulatory vacuum. It is taking time since the GM issue is still evolving. We are working on regulations and we hope the draft will be ready soon. We expect it will clear uncertainty over the GM food," Agarwal told reporters here.

The Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) is considering labelling food that have GM ingredients of 5 per cent or more.

Agarwal refused to share salient features of the draft saying they are still under consideration.

Date: 13th August 2018
Publication: Business Standard
Edition: Online
Alexa: 418
Link: https://www.business-standard.com/article/news-ians/regulatory-vacuum-in-dealing-with-gm-food-says-fssai-chief-118081301250_1.html

initiative

Implementation Partner

Regulatory Vacuum In Dealing With GM Food, Says FSSAI Chief

Regulatory vacuum in dealing with GM food, says FSSAI chief

IANS | **Aug 13 2018**

New Delhi: Calling Genetically Modified (GM) food a "contentious issue", FSSAI Chief Executive Pawan Kumar Agarwal on Monday said there is a regulatory vacuum in dealing with the transgenic food.

Date: 13th August 2018
Publication: BTVI
Edition: Online
Alexa: 678
Link: http://www.btvi.in/article/read/industry/92940/regulatory-vacuum-in-dealing-with-gm-food--says-fssai-chief

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

FSSAI issues egg safety guidance note, busting myth about plastic eggs

Tuesday, 14 August, 2018, 08 : 00 AM [IST]

Shraddha Joshi, Mumbai

FSSAI, the country's apex food regulator, has issued a guidance note on the quality and safety of eggs. It also contains the points that must be kept in mind to maintain their freshness and debunks the myth about plastic or fake eggs, on which there have been news reports.

Of late, the issue of quality and safety of eggs has been in the limelight, and has been creating doubts in the consumers' and traders' minds. The note assured that it will guide the consumers on how to assess their freshness and the best way to store, maintain quality and ensure safety.

It stated that the quality and appearance of the eggs primarily depend on the way they are stored. Their quality is high when they are stored in refrigerators and consumed within two or three days. If stored at room temperature, their texture, smell and appearance will change.

The key takeway points stated that owing to the unavailability of techniques to make eggs artificially, they lose their quality in a day at room temperature as opposed to four to five days in a refrigerator.

Date: 13th August 2018
Publication: FNB
Edition: Online
Alexa: 98472
Link: http://www.fnbnews.com/Top-News/fssai-issues-egg-safety-guidance-note-busting-myth-about-plastic-eggs-43597

initiative

Implementation Partner

Regulatory vacuum in dealing with GM food, says FSSAI chief

New Delhi, Aug 13 (IANS) Calling Genetically Modified (GM) food a "contentious issue", FSSAI Chief Executive Pawan Kumar Agarwal on Monday said there is a regulatory vacuum in dealing with the transgenic food.

Agarwal's comment incomes in the wake of a recent laboratory findings by the non-profit Centre for Science and Environment (CSE), which showed as many as 21 of the randomly picked 65 food products from different retail outlets in the country were found GM-positive.

"GM food is very contentious issue. There is a regulatory vacuum. It is taking time since the GM issue is still evolving. We are working on regulations and we hope the draft will be ready soon. We expect it will clear uncertainty over the GM food," Agarwal told reporters here.

Date: 13th August 2018
Publication: Social News XYZ
Edition: Online
Alexa: 980,065
Link: https://www.socialnews.xyz//08/13/regulatory-vacuum-in-dealing-with-gm-food-says-fssai-chief/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

newKerala.com®
•NEWS •INFORMATION •ENTERTAINMENT

TRY FOR FREE

NEWS » TRAVEL » ASTROLOGY » MAPS » PHOTOS » NAMES » GAMES » CURRENCY

NEWS CHANNELS

- World News
- India News
- Health News
- Technology News
- Literature News
- Special Features
- Middle East
- United Kingdom
- United States

BUSINESS NEWS

Home » News » Business India News

Regulatory vacuum in dealing with GM food, says FSSAI chief

3 months ago | Aug 14, 2018 | IANS

New Delhi, Aug 13 : Calling Genetically Modified (GM) food a "contentious issue", FSSAI Chief Executive Pawan Kumar Agarwal on Monday said there is a regulatory vacuum in dealing with the transgenic food.

icicilombard.com
Quick › Easy › Smart
Enjoy Your Vacation.
We'll Take Care of the Rest.

Agarwal's comment incomes in the wake of a recent laboratory findings by the non-profit Centre for Science and Environment (CSE), which showed as many as 21 of the randomly picked 65 food

Date: 13th August 2018
Publication: News Kerala
Edition: Online
Alexa: 1,098,763
Link: https://www.newkerala.com/news/read/33443/regulatory-vacuum-in-dealing-with-gm-food-says-fssai-chief.html

initiative

Implementation Partner

Diet tip, avoid these 5 foods in your 30s for weight loss and good health

Weight loss diet: Don't struggle in your 30s to lose weight. Just avoid these 5 foods for better weight loss results, good health and glowing skin.

FITNESS Updated: Aug 16, 2018 09:02 IST

HT Correspondent
Hindustan Times

In your 30s, you need to eliminate some foods in your diet to help you achieve your weight and fitness goals with ease. (Shutterstock)

Once you are in your 30s, you will notice that weight loss becomes a tad more difficult, and everything you eat goes straight to your waist. It becomes difficult to stay healthy and fit and your body is hinting that the carefree attitude of your 20s may not work any longer. But take heart, eliminating some foods in your diet could do the trick and help you achieve your weight and fitness goals with ease.

Date: 13th August 2018
Publication: Hindustan Times
Edition: Online
Alexa: 220
Link: https://www.hindustantimes.com/fitness/diet-tip-avoid-these-5-foods-in-your-30s-for-weight-loss-and-good-health/story-k5ddfhYQhSOdS4qI9mjAYK.html l

initiative

Implementation Partner

National Nutrition Week to be celebrated on Aug 29

Panaji, Aug 29 (UNI) The community Food and Nutrition Extension Unit (CFNEU) Goa will celebrate National Nutrition Week from September 1 to 7, 2018 in the state.

According to a statement here on Wednesday, the key objective is to intensify awareness generation on the importance of nutrition for health which has an impact on development, productivity, economic growth and national development.

The theme of the National Nutrition Week for 2018 is 'Ensuring focused interventions on addressing under –nutrition during the first 1000 days of the child: Better Child Health'

On the occasion of National Nutrition Week The Government of India Ministry of Women and Child Development Food and Nutrition Board and Community Food and Nutrition Extension Unit Government Primary School, Building Fontainhas Mala, Panaji, has planned to organize a State Level Workshop on September 1, 2018.

In all 50 officers from Government department like Child Development Project Officer, Mukhya Sevika from Women and Child Development, Teachers from Education, Officer from Directorate of Health Services, NGO's and Media representatives will participate in the workshop.

Date: 13th August 2018
Publication: UNI
Edition: Online
Alexa: 5188
Link: http://www.uniindia.com/~/national-nutrition-week-to-be-celebrated-on-aug-29/States/news/1334747.html

initiative

Implementation Partner

Eat Right Movement Launch in Chandigarh

initiative

Implementation Partner

Edible oils in city to be fortified with vitamins

TIMES NEWS NETWORK

Chandigarh: Soon, edible oils in the city will be fortified with vitamins A and D under the 'Eat right India' programme of Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI). The programme was launched in Chandigarh, Punjab and Haryana on Wednesday.

"Rice is already fortified and by the year-end we will have fortification of edible oils," said Dr G Dewan, director, health services, Chandigarh.

As per National family health survey – IV, almost 76% of the female population in the city suffers from anaemia, the second highest among all states and UTs. Prevalence of anaemia in children between 6 months and 59 months is 73%, the highest among all northern states.

Food fortification is a complementary strategy to combat micronutrient deficiencies like anaemia. It is also simple, sustainable, safe and cost-effective. Food fortification entails addition of key vitamins and minerals such as iron, iodine, vitamins A and D, among others to staple foods such as wheat flour, rice, vegetable oil, milk and salt to improve their nutritional content.

Dr Dewan said, "Under the mid-day meal scheme, we have given fortified food to 65,000 children and under the Integrated Child Development Services, 30,000 children have been given fortified food every day."

Pawan Agarwal, CEO FSSAI said, "Chandigarh, like the rest of the country, is fighting malnutrition. Hence, FSSAI has selected Chandigarh to be the first city to launch the 'Eat Right' movement and to take the lead in food fortification related activities. We hope this will lead to social and behavioural change among citizens. Over the years, as per NFHS surveys, Haryana has seen a rise of 7% and Punjab, a rise of 15% in cases of anaemia."

Officials from Punjab, Haryana and Chandigarh participated in the launch. The gathering included K S Pannu, secretary, agriculture and commissioner, food safety, agriculture department, Punjab and B L Sharma, secretary, Education, UT.

Date: 31st August 2018
Publication: The Times of India
Edition: Print
Circulation: 1,968,533
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

Malnutrition: Fortified oil to be on shelves by year-end

HT Correspondent
chandigarh@hindustantimes.com

CHANDIGARH: With an aim to combat anaemia, malnutrition and check rising level of non-communicable diseases among city residents, the UT health department is planning to strengthen food fortification.

Food fortification is a strategy to fight micronutrient deficiencies, such as anaemia. For instance, wheat flour, all purpose flour (maida) and rice are fortified with iron, folic acid and Vitamin B12; milk and edible vegetable oil is fortified with Vitamin A and D, and salt with iodine and iron.

In line with the plan, the department plans to introduce fortified edible oil in Chandigarh market by the year end, in tie-up with private players. This was shared during the first state-level launch of "Eat Right India" movement by the Food Safety and Standard Authority of India (FSSAI) in Chandigarh, Punjab and Haryana.

FSSAI CEO Pawan Agarwal (second from left) along with other officials at launch of 'Eat Right India' movement at the Chandigarh Press Club on Monday. HT PHOTO

'CHANDIGARH FIGHTING A DUAL BURDEN OF MALNUTRITION'

Pawan Agarwal, CEO, FSSAI said, "Chandigarh, like the rest of the country, is fighting a dual burden of malnutrition. Such figures, by no means, serve any justice to the city titled 'The City Beautiful'. Hence, FSSAI has selected Chandigarh as the first city to launch the 'Eat Right Movement' and to take lead in food fortification activities. We hope this will lead to social and behavioural change among citizens."

As per National Family Health Survey (NFHS) 4, almost 76% of the female population in Chandigarh suffers from anaemia – the second highest among all states and UTs. Prevalence of anaemia in children (aged six to 59 months) at 73% is the highest in Chandigarh among all northern states.

Date: 31st August 2018
Publication: Hindustan Times
Edition: Print
Circulation: 21,830
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Food safety regulator launches Eat Right India movement in city

EXPRESS NEWS SERVICE
CHANDIGARH, AUGUST 29

THE FOOD Safety and Standards Authority of India (FSSAI) launched the Eat Right India movement in Chandigarh on Wednesday. The FSSAI had last month launched a nationwide public awareness campaign called 'Eat Right India' to usher in a new food culture with the right food and dietary choices among citizens.

The movement is a collective effort of FSSAI, along with the health departments to empower citizens to improve their health and well-being. The movement includes eating safe, eating healthy, encouraging the consumption of fortified foods and lowering of foods high in fat, salt and sugar.

Under the campaign, the FSSAI has been addressing widespread micro-nutrient deficiencies such as anaemia.

According to the FSSAI, almost 76 per cent of the female population in the city of Chandigarh suffer from anaemia – the second highest among all states and UTs. At the workshop, it was also said that the prevalence of anaemia in children (age 6 to 59 months) at 73 per cent was the highest in Chandigarh among all the northern states as well.

Officials said food fortification was a complementary strategy to fight micro-nutrient deficiencies such as anaemia, which is also simple, sustainable, safe and cost-effective. Food fortification is the addition of key vitamins and minerals such as iron, iodine, Vitamins A and D etc. to staple foods such as wheat, flour, rice, vegetable oil, milk and salt to improve their nutritional content.

Chandigarh has voluntarily begun rice fortification through its Integrated Child Development Services and midday meal programmes, which caters to approximately one lakh beneficiaries.

According to the FSSAI, almost 76 per cent of the female population in the city of Chandigarh suffer from anaemia – the second highest among all states and UTs

FSSAI CEO Pawan Agarwal said Chandigarh, like the rest of the country, was fighting a dual burden of malnutrition. "Such figures, by no means, serve any justice to the city titled City Beautiful. FSSAI has selected Chandigarh to be the first city to launch the Eat Right India movement and to take the lead in food fortification-related activities. We hope this will lead to social and behavioural change among citizens," he added.

Agarwal further stated that the World Health Organisation (WHO) has already planned to eliminate trans fat in foods by 2023 globally. On the question about the plan for labelling norms, the CEO said talks were on with several stakeholders.

Dr G Dewan, UT Director of Health Services and Mission Direction, National Health Mission, citing ICMR's 2017 report titled India: Health of Nation's States, mentioned that from 1990 to 2016, diabetes in India had increased manifold. "Heart diseases are among the top 10 leading causes of deaths in Punjab and Haryana. The Eat Right India movement sends a very relevant message that the simple act of reducing fat, salt and sugar in our daily diet can make a strong and positive difference in our health status," he said.

Before the launch on Wednesday, a media workshop was organised in Chandigarh to engage and sensitise the local media about the importance of food fortification.

Date: 31st August 2018
Publication: The Indian Express
Edition: Print
Circulation: 309,252
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

FSSAI launches 'Eat Right India' movement in UT

PNS ■ CHANDIGARH

Food fortification, a safe and cost effective process is a complementary strategy to fight micronutrient deficiencies such as anaemia.

However, the majority of people in the country are unaware of food fortification and its health benefits and the same remains shrouded in myths and doubts.

This was stated by experts during the first-ever media workshop organized by Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) here on Wednesday to engage and sensitize the local media about the importance of food fortification. Other health and nutrition related interventions such as importance of nutrition during the first 1000 days of life, reducing the consumption of foods high in salt, sugar and fat, and food safety were also covered.

The workshop was followed by the state launch of the 'Eat Right India' movement in Chandigarh.

In an attempt to address widespread micronutrient deficiencies such as anaemia, FSSAI has taken this initiative for boosting efforts towards large-scale fortification of food in Haryana, Punjab and Chandigarh.

As per NHFS - IV, almost 76 percent of the female population in Chandigarh suffer from anaemia – the second highest amongst all states and UTs. Prevalence of anaemia in children (age 6 to 59 months) at 73 percent is highest in Chandigarh amongst all northern states as well.

Pawan Agarwal, CEO FSSAI said, "Chandigarh, like the rest of the country, is fighting a dual burden of malnutrition. Such figures, by no means, serve any justice to the city titled 'The City Beautiful'. Hence, FSSAI has selected Chandigarh to be the first city to launch the 'Eat Right Movement' and to take lead in food fortification related activities."

FSSAI had kick-started a nation-wide public awareness campaign on July 10 called 'Eat Right India' to usher in a 'new food culture' with the right food and dietary choices among citizens.

Notably, Chandigarh has voluntarily started rice fortification through its ICDS and MDM programmes, which caters to approximately one lakh beneficiaries.

Haryana has also introduced fortified wheat flour in its ICDS and PDS programmes as well as fortified vegetable oil in ICDS, MDM and PDS, voluntarily.

On the other hand, Punjab has also geared up to introduce fortified foods in its safety net programmes.

Date: 31st August 2018
Publication: The Pioneer
Edition: Print
Circulation: 4,785,632
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

चंडीगढ़, पंजाब, हरियाणा में ईट राइट अभियान शुरू

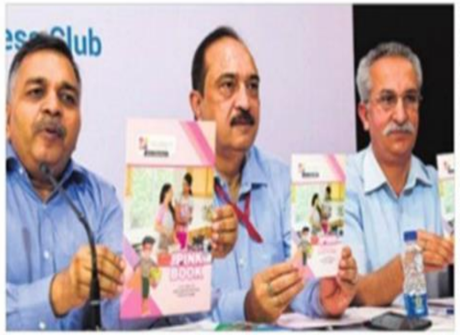
स्वास्थ्य से नहीं खिलवाड़, बाजार में मिलेगा पौष्टिक आहार

चंडीगढ़/पंचकूला, 29 अगस्त (नस)

भारतीय खाद्य एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) का फोकस राज्यों मे वेंडिंग पॉलिसी पर है। एफएसएसएआई खाद्य सुरक्षा एवं मानकों को सुनिश्चित करने के लिए प्राधिकरणों की मदद से वेंडरों को पौष्टिक आहार के प्रति प्रेरित करेगा।

भारतीय खाद्य एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) द्वारा चंडीगढ़ में बुधवार को ईट राइट-ईट फोर्टिफाइड अभियान की शुरूआत की गई। एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने बताया कि खुले बाजार मे मजबूत पौष्टिक खाद्य पदार्थों की पहचान के लिए अंग्रेजी में ए व एफ नामक कोड अधिसूचित किया गया है। मार्केट में इस कोड वाले खाद्य पदार्थों की उपलब्धता धीरे-धीरे बढ़ रही है। हालांकि वर्तमान मे फूड फोर्टिफिकेशन स्वेच्छा पर निर्भर है। इसे अनिवार्य किए जाने पर धीरे-धीरे स्वीकार्य बनाया जा रहा है।

केन्द्रीय सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत एफएसएसएआई ने विश्व बैंक के साथ मिलकर हील फाउंडेशन के सहयोग से ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड यानी सही खाओ, फोर्टिफाइड खाओ अभियान शुरू किया है। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।



चंडीगढ़ में बुधवार को भारतीय खाद्य एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन अग्रवाल (बाएं से) जी. दीवान, कौशल शर्मा फूड सेफ्टी पर पिंक बुक रिलीज करते हुए।

रेहड़ी-फड़ी वालों पर रहेंगी नजरें

चंडीगढ़ स्वास्थ्य विभाग के निदेशक एवं खाद्य सुरक्षा विभाग के संयुक्त निदेशक डॉ. जी. दीवान ने कहा कि चंडीगढ़ में खाद्य बाजार पॉलिसी के अंतर्गत रेहड़ी-फड़ी वालों को पौष्टिक आहार के नियमों के बारे में बताया जा रहा है। हालांकि वेंडर चंडीगढ़ नगर निगम के अंतर्गत आते हैं इसलिए पॉलिसी को सफल बनाने के चंडीगढ़ चैप्टर के सहयोग से प्रयास तेज कर दिए हैं।

पंजाब में हालात गंभीर

इस अवसर पर स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग पंजाब के खाद्य सुरक्षा आयुक्त काहन सिंह पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या मे भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले दस बड़े कारणों मे से एक दिल की बीमारी शामिल है। पंजाब सरकार इस दिशा मे बहुत जल्द धरातल पर कार्रवाई शुरू करने जा रही है।

चंडीगढ़ में 76 फीसदी महिलाएं एनीमिया ग्रस्त

नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। हैरानी की बात यह भी है कि छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं।

शिक्षा एवं महिला एवं बाल विकास विभाग यूटी चंडीगढ़ के सचिव बीएल शर्मा ने बताया कि चंडीगढ़ प्रशासन ने स्वेच्छा से अपने आईसीडीएस और एमडीएम कार्यक्रमों के माध्यम से चावल फोर्टिफिकेशन शुरू किया है, जिससे एक लाख लोगों को लाभ पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि ग्लोबल न्यूट्रिशन रिपोर्ट 2017 के अनुसार पांच वर्ष से कम उम्र के 38 फीसदी बच्चे अल्पविकसित हैं।

Date: 31st August 2018
Publication: Dainik Tribune
Edition: Print
Circulation: 235,467
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

एफएसएसएआई का अभियानः सही खाओ, अच्छा खाओ और स्वस्थ रहो

आश्चर्यजनक : सिटी ब्यूटीफुल में 76 फीसदी महिलाएं एनीमिया की शिकार

पायनियर समाचार सेवा। चंडीगढ़

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है।

नेशनल फैमली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं। जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फांउडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ, फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने बुधवार को कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है।

विश्व बैंक की सीनियर न्यूट्रीशन आशी कोहली कथूरिया ने कहा कि जीवन के शुरुआती दिनों में पोषण और जब बच्चा मां के गर्भ में होता है तब पोषण का पूरे पर असर रहता है। चंडीगढ़ स्वास्थ्य विभाग के निदेशक एवं खाद्य सुरक्षा विभाग के संयुक्त निदेशक डॉ. जीदीवान ने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन को अपनाने से जीवन में कोई बदलाव नहीं आता

कैसे करें फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों की पहचान

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने बताया कि खुले बाजार में फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों की पहचान के लिए अंग्रेजी में ए व +एफ नामक कोड अधिसूचित किया गया है। मार्केट में इस कोड वाले खाद्य पदार्थों की उपलब्धता धीरे धीरे बढ़ रही है। हालांकि वर्तमान में फूड फोर्टिफिकेशन स्वेच्छा पर निर्भर है। इसे अनिवार्य किए जाने पर धीरे-धीरे स्वीकार्य बनाया जा रहा है।

चावल फोर्टिफिकेशन से एक लाख लोग लाभान्वित

शिक्षा एवं महिला एवं बाल विकास विभाग चंडीगढ़ के सचिव बीएल शर्मा ने बताया कि चंडीगढ़ प्रशासन ने स्वेच्छा से अपने आईसीडीएस और एमडीएम कार्यक्रमों के माध्यम से चावल फोर्टिफिकेशन शुरू किया है। जिससे एक लाख लोगों को लाभ पहुंच रहा है। भविष्य में इसका विस्तार किया जाएगा।

मधुमेह के रोगियों में वृद्धि

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग पंजाब के खाद्य सुरक्षा आयुक्त केएस पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले दस बड़े कारणों में से एक दिल की बीमारी शामिल है। उन्होंने कहा कि ईट राइट इंडिया अभियान के तहत दैनिक आहार में वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम करके जीवन शैली में बदलाव लाया जा सकता है। पंजाब सरकार इस दिशा में बहुत जल्द धरातल पर कार्रवाई शुरू करने जा रही है।

Date: 31st August 2018
Publication: Pioneer Hindi
Edition: Print
Circulation: 4,785,632
Link: NA

initiative

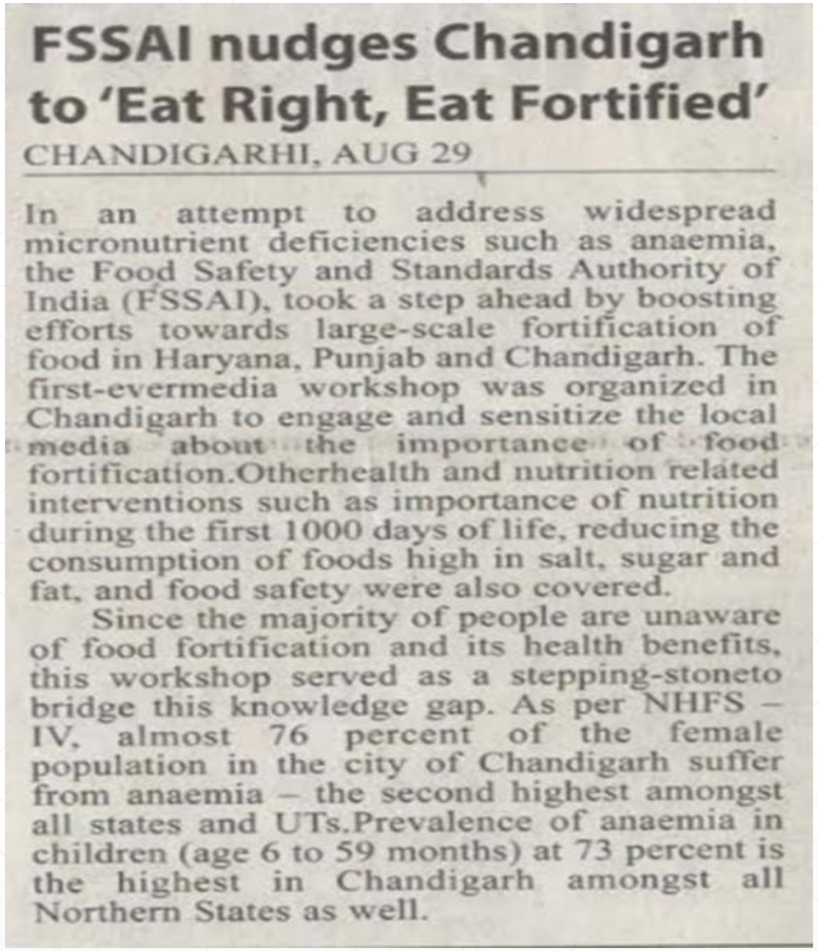
Implementation Partner

Workshop on importance of food fortification held

CHANDIGARH: In an attempt to address widespread micronutrient deficiencies such as anaemia, the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), took a step ahead by boosting efforts towards large-scale fortification of food in Haryana, Punjab and Chandigarh. The workshop was organised in Chandigarh to engage and sensitize the local media about the importance of food fortification. Other health and nutrition related interventions such as importance of nutrition during the first 1000 days of life, reducing the consumption of foods high in salt, sugar and fat, and food safety were also covered. DP

Date: 31st August 2018
Publication: Daily Post
Edition: Print
Circulation: 564,237
Link: NA

initiative



FSSAI nudges Chandigarh to 'Eat Right, Eat Fortified'

CHANDIGARHI, AUG 29

In an attempt to address widespread micronutrient deficiencies such as anaemia, the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), took a step ahead by boosting efforts towards large-scale fortification of food in Haryana, Punjab and Chandigarh. The first-evermedia workshop was organized in Chandigarh to engage and sensitize the local media about the importance of food fortification.Otherhealth and nutrition related interventions such as importance of nutrition during the first 1000 days of life, reducing the consumption of foods high in salt, sugar and fat, and food safety were also covered.

Since the majority of people are unaware of food fortification and its health benefits, this workshop served as a stepping-stoneto bridge this knowledge gap. As per NHFS – IV, almost 76 percent of the female population in the city of Chandigarh suffer from anaemia – the second highest amongst all states and UTs.Prevalence of anaemia in children (age 6 to 59 months) at 73 percent is the highest in Chandigarh amongst all Northern States as well.

Date: 31st August 2018
Publication: Yugmarg
Edition: Print
Circulation: 1,247,852
Link: NA

Implementation Partner

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब में शुरू हुआ ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड अभियान

आश्चर्यजनक: स्मार्ट सिटी चंडीगढ़ में 73 फीसदी बच्चे एनिमिया के शिकार

चंडीगढ़, 29 अगस्त (राकेश): यह जानकर हैरानी होगी कि स्मार्ट सिटी चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नैशनल फैमिली हैल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं। जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फाऊंडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।

एफएसएसएआई की कार्यशाला में डीएचएस डा. दीवान, शिक्षा सचिव बीएल शर्मा एवं सीईओ पवन शर्मा व के.एस. पन्नू पिंक बुक को लांच करते हुए। (अनिल)

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने आज यहां आयोजित कार्यशाला में बताया कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है।

उन्होंने बताया कि आज भी देश में 42 प्रतिशत नवजात बच्चों को जन्म के एक घंटे के बाद मां का दूध दिया जाता है। उन्होंने बताया कि मां का दूध बच्चे को छह माह तक देना अनिवार्य होता है लेकिन लोग बदलते लाइफस्टाइल में इससे बच्चों को दूर कर रहे हैं जो बच्चों को गंभीर रोगों के शिकार होने के लिए धकेल रहे हैं। उन्होंने बताया कि देश में 58.4 प्रतिशत बच्चे एनिमिया के शिकार हैं तो 53.1 प्रतिशत महिलाएं, 22.7 प्रतिशत पुरुषों में एनिमिया की चपेट में हैं। वहीं पांच साल से कम उम्र के 35.7 प्रतिशत बच्चे अंडरवेट हैं।

चंडीगढ़ के शिक्षा एवं महिला एवं बाल विकास विभाग चंडीगढ़ के सचिव बी.एल. शर्मा ने बताया कि चंडीगढ़ प्रशासन ने स्वेच्छा से अपने आईसीडीएस और एमडीएम कार्यक्रमों के माध्यम से चावल फोर्टिफिकेशन शुरू किया है। जिससे एक लाख लोगों को लाभ पहुंच रहा है। भविष्य में इसका विस्तार किया जाएगा।

Date: 31st August 2018
Publication: Danik savera
Edition: Print
Circulation: 3,657,954
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

76 फीसद महिलाएं एनिमिया की शिकार

जासं, चंडीगढ़ : चंडीगढ़ की 76 फीसद महिलाएं एनिमिया बीमारी की शिकार हैं, क्योंकि उनमें खून की कमी है। इसके पीछे सबसे बड़ा कारण है उनको पौष्टिक आहार न मिलना। फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एफएसएसएआइ) ने खाने में पोषक तत्वों की अहमियत को लेकर प्रेस क्लब में आयोजित एक कार्यक्रम में इसको लेकर आंकड़े प्रस्तुत किए।

अधिकारियों ने बताया कि मां ही नहीं, बल्कि बच्चों में भी एनिमिया की गंभीर समस्या है। 6 महीने से एक साल तक की आयु वाले 73 फीसद बच्चों में खून की कमी पाई गई है। यह आंकड़ा वास्तव में बेहद खतरनाक है। आंकड़ों को कम करने के लिए खाने में आयरन, प्रोटीन व विटामिन हों तो ज्यादा लिया जाए तो इस बीमारी से निजात मिल सकती है। सीईओ पवन अग्रवाल ने कहा कि फूड फोर्टिफिकेश्नके माध्यम से पौष्टिक आहार लिया जा सकता है। आटे और चावल में आयरन और फोलिक एसिड मिलाए जाने से इस समस्या से काफी हद तक पूरा किया जा सकता है। चंडीगढ़ पहला शहर है जिसको इसके लिए चुना गया है। इस मौके पर यूटी हेल्थ डायरेक्टर डॉ. जी दीवान, एजुकेशन सचिव बीएल शर्मा, केएस पन्नू और डेसिगनेटिड ऑफिसर सुखविंदर सिंह मौजूद रहे।

29 फीसद को हाइट और अंडरवेट की समस्या भी

शहर में करीब 29 फीसद लोगों की हाइट सामान्य हाइट से भी कम है। वहीं वजन के मामले में 24.5 फीसद लोग कम वजन की दिक्कत से जूझ रहे हैं। इसके पीछे भी पौष्टिक आहार नहीं होना है।

ईट राइट मुहिम चलाई

पौष्टिक आहार को प्रमोट करने के लिए ईट राइट मुहिम चलाई गई है, जिसे यूटी में तो शुरू भी किया जा चुका है। हरियाणा और पंजाब में इसको शुरू किया जाना बाकी है। इसका मकसद है कि लोगों को पौष्टिक आहार के बारे में पूरी जानकारी मिले।

Date: 31st August 2018
Publication: Dainik Jagran
Edition: Print
Circulation: 96,583,247
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

चंडीगढ़ की लेडीज में एनीमिया की शिकायत पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं ज्यादा

ज्यादातर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान, यह पोषक तत्व बढ़ाता है

सिटी रिपोर्टर | चंडीगढ़

चंडीगढ़ की महिलाएं आबादी में करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त हैं, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं ज्यादा है। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां 6 से 59 महीने तक की आयु वर्ग के 73 परसेंट बच्चे एनीमिया का शिकार हैं। जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फाउंडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड अभियान शुरू किया।

यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा। एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने बुधवार को यहां आयोजित वर्कशाप में बताया कि जीवन के पहले एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और तली हुई चीजों का सेवन कम करें और फूड सेफ्टी जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसे छोटे-छोटे पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है। उन्होंने बताया कि आज भी देश में 42 परसेंट नवजात बच्चों को जन्म के एक घंटे के बाद मां का दूध दिया जाता है।

उन्होंने बताया कि मां का दूध बच्चे को छह महीने तक देना जरूरी होता है लेकिन लोग बदलते लाइफस्टाइल में इससे बच्चों को दूर कर रहे हैं जो बच्चों को गंभीर रोगों के शिकार होने के लिए धकेल रहे हैं। उन्होंने बताया कि देश में 58.4 परसेंट बच्चे एनीमिया के शिकार हैं तो 53.1 परसेंट महिलाएं, 22.7 परसेंट पुरुष एनीमिया की चपेट में हैं। वहीं 5 साल से कम उम्र के 35.7 प्रतिशत बच्चे अंडरवेट हैं। अग्रवाल ने बताया कि डब्ल्यूएचओ की गाइडलाइंस के मुताबिक भारत में एक व्यक्ति 10 से 11 ग्राम नामक का सेवन कर रहा है, जबकि 4 से 5 ग्राम से ज्यादा नमक का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

ऐसे बदलाव करके बदली जा सकती है जीवनशैली

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग पंजाब के फूड सेफ्टी कमिश्नर केएस पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले दस बड़े कारणों में से एक दिल की बीमारी शामिल है। उन्होंने कहा कि ईट राइट इंडिया अभियान के तहत दैनिक आहार में वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम करके जीवन शैली में बदलाव लाया जा सकता है। पंजाब सरकार इस दिशा में बहुत जल्द ग्राउंड पर कार्रवाई शुरू करने जा रही है।

22 परसेंट महिलाओं में जरूरत से ज्यादा वजन

चंडीगढ़ के एजुकेशन, वुमन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट सेक्रेटरी बीएल शर्मा ने बताया कि चंडीगढ़ प्रशासन ने स्वेच्छा से अपने आईसीडीएस और एमडीएम कार्यक्रमों के जरिए चावल फोर्टिफिकेशन शुरू किया है। जिससे एक लाख लोगों को लाभ पहुंच रहा है। भविष्य में इसका विस्तार किया जाएगा। उन्होंने कहा कि ग्लोबल न्यूट्रिशन रिपोर्ट 2017 के अनुसार पांच वर्ष से कम उम्र के 38 परसेंट बच्चे अल्पविकसित हैं और 21 परसेंट पूरी तरह से बेकार हैं। दूसरी तरफ प्रजनन क्षमता की आयु वाली 51 परसेंट महिलाओं में रक्त की कमी और 22 परसेंट महिलाओं में जरूरत से अधिक वजन पाया गया है। इसलिए फोर्टिफाइड फूड अपनाएं।

फूड फोर्टिफिकेशन से बदलाव नहीं आता... चंडीगढ़ के डायरेक्टर हेल्थ सर्विसेस एवं फूड सेफ्टी विंग के ज्वाइंट डायरेक्टर डॉ. जी दीवान ने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन को अपनाने से जीवन में कोई बदलाव नहीं आता है। चंडीगढ़ इस दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है।

Date: 31st August 2018
Publication: Dainik Bhaskar
Edition: Print
Circulation: 5,687,439
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

फोर्टिफाइड खाओ अभियान का शुभारंभ

चंडीगढ़। शहर में 76 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया ग्रस्त हैं। यह पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नेशनल फेमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट में छह से 59 माह आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया के शिकार हैं। भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फांउडेशन के सहयोग से बुधवार को ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ, फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा। एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है।

Date: 31st August 2018
Publication: Amar Ujala
Edition: print
Circulation: 456745
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

चंडीगढ़ में 76 फीसदी महिलाएं एनीमिया का शिकार

चंडीगढ़, (अनूप कुमार): आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं। जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फांउडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ, फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।

- **कम घी, चीनी व नमक का इस्तेमाल फायदेमंद**

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने आज यहां आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है।

Date: 31st August 2018
Publication: Punjab Kesri-1
Edition: Print
Circulation: 2,354,789
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

सिटी ब्यूटीफुल में 76 फीसदी महिलाएं एनिमिया का शिकार

लोगों को बताए जाएंगे कम घी, चीनी व नमक इस्तेमाल करने के लाभ

चंडीगढ़ प्रेस क्लब में पत्रकारों से बातचीत करते हुए एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रावाल, के.एस. पन्नू, डॉ. जी दीवान व बीएल शर्मा। (छाया : गुरिन्दर सिंह)

चंडीगढ़, 29 अगस्त (पठानिया): आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नेशनल फैमली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं, जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फाउंडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ, फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने आज यहां आयोजित कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है, क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं।

उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है। आज यहां आयोजित कार्यशाला में मौजूद बुद्धिजीवियों, प्राध्यापकों, चिकित्सकों, खाद्य परामर्शदाताओं को सम्बोधित करते हुए उन्होंने कहा एफएसएसएआई ने बीती दस जुलाई से देशव्यापी ईट राइट इंडिया नामक देशव्यापी अभियान शुरू किया है, जिसके तहत आज से चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब को कवर किया जाएगा।

(शेष पृष्ठ 8 पर)

Date: 31st August 2018
Publication: Ajit Samachar Hindi
Edition: Print
Circulation: 1,968,533
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

ਐਫ.ਐਸ.ਐਸ.ਏ.ਆਈ. ਨੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ,ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਈਟ ਰਾਈਟ, ਈਟ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਅਭਿਆਨ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 29 ਅਗਸਤ- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਸਿਟੀ ਬਿਊਟੀਫੁਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੀ ਮਹਿਲਾ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਕਰੀਬ 76 ਫੀਸਦੀ ਐਨੀਮੀਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਜੋਕਿ ਗੁਆਂਢੀ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਇਥੇ ਛੇ ਤੋਂ 59 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ 73 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਐਨੀਮੀਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸਦੇ ਚਲਦੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (ਐਫਐੱਸਐੱਸਏਆਈ) ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਹੀਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 'ਚ ਈਟ ਰਾਈਟ, ਈਟ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ (ਸਹੀ ਖਾਓ, ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਖਾਓ) ਅਭਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਅਭਿਆਨ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰਿਆਣਾ ਤੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਵੀ ਚਲਾਈਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਫਐੱਸਐੱਸਏਆਈ ਦੇ ਸੀਈਓ ਪਵਨ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਅੱਜ ਇੱਥੇ ਆਯੋਜਿਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ, ਵੱਧ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਤੇ ਖਾਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਰਗੀਆਂ ਮਹੱਤਵ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਫੂਡ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਭ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਆਈਏਐੱਸ ਕੇ.ਐਸ. ਪੰਨੂੰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਲ 1990 ਤੋਂ 2016 ਤੱਕ ਭਾਰਤ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

Date: 31st August 2018
Publication: Akali Patrika
Edition: Print
Circulation: 326,534
Link: NA

initiative

Implementation Partner

महिलाएं एनीमिया से पीड़ित

खुलासा

■ चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोटिफाइड अभियान शुरू

आज समाज नेटवर्क

चंडीगढ़। सिटी में करीब 76 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया से पीड़ित है। यह आंकड़ा पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नेशनल फैमली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं। इसे देखते हुए भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के तहत संचालित भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फाउंडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोटिफाइड अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने लोगों से अपील किया कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोटिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। उन्होंने कहा कि फूड फोटिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है।

शिक्षा एवं महिला एवं बाल विकास विभाग चंडीगढ़ के सचिव बीएल शर्मा ने बताया कि चंडीगढ़ प्रशासन ने स्वेच्छा से अपने आईसीडीएस और एमडीएम कार्यक्रमों के माध्यम से चावल फोटिफिकेशन शुरू किया है। इससे एक लाख लोगों को लाभ पहुंच रहा है। भविष्य में इसका विस्तार किया जाएगा।

Date: 31st August 2018
Publication: Aaj Samaj
Edition: Print
Circulation: 12,457
Link:NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

एफएसएसएआई ने चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड अभियान शुरू किया

सुनीता शास्त्री

चंडीगढ़। सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नेशनल फैमली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार है। जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फाउंडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ,फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने आज यहां आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान है। उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है। इस अवसर पर बोलते हुए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग पंजाब के खाद्य सुरक्षा आयुक्त के.एस. पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले दस बड़े कारणों में से एक दिल की बीमारी शामिल है। उन्होंने कहा कि ईट राइट इंडिया अभियान के तहत दैनिक आहार में वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम करके जीवन शैली में बदलाव लाया जा सकता है। इस अवसर पर खाद्य सुरक्षा विभाग के संयुक्त निदेशक डॉ.जी.दीवान ने कहा कि चंडीगढ़ इस दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। पवन अग्रवाल ने कहा कि कुपोषण के मामले में चंडीगढ़ की वास्तविक स्थिति बेहद चौंकाने वाली है।

Date: 31st August 2018
Publication: Vir Arjun
Edition: Print
Circulation: 856,741
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

एफएसएसएआई ने सिटी ब्यूटीफुल में किया ईट राइट कार्यक्रम का आयोजन

नवजात शिशु से लेकर बुजुर्गों तक के लिए उपयुक्त भोजन पर चर्चा

अर्थ प्रकाश संवाददाता

चंडीगढ़। एफ.एस.एस.ए.आई ने हरियाणा, पंजाब और चंडीगढ़ मे ईट राइट कार्यक्रम चलाकर लोगों को आपना खान पान सही रखने के तरीके समझाए। आज से कुछ साल पहले (15) तक देश मे कॉम्यूनिकेब्बल बिमारियों यानी जो एक व्यक्ति से दूसरे तक फैल जाती है के मरीजों कि गिनती ज्यादा थी और नोन कॉमयूनिकेब्बल बिमारियों जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक नहीं फैलती है के मरीजो कि संख्या कम था। पिछले 15 साल का डाटा यह इशारा करता है कि नोन कॉमयूनिकेब्बल बिमारी जैसे कैंसर के मरीजों कि संख्या मे भरी बढ़ोतरी देखी जा रही है। एक रिपोर्ट के मुताबिक चंडीगढ़ शहर मे महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनिमिया से ग्रस्त है जोकि सभी राज्यों से बहुत अधिक है। बच्चों (6 से 59 महीने कि आयु) में एनिमिया 73 प्रतिशत है जो कि सभी अन्य राज्यों के मुकाबले बहुत ज्यादा है।

नवजात बालकों के पहले 1000 दिनों का भोजन अहम

नवजात बालकों कि सेहत पर इस मौके पर विशेष चर्चा की गई, पहले एक घंटे मे बच्चे के लिए मां का दूध बहुत जरूरी है। साथ ही छह 6 महीने कि और 1 साल से 4 साल तक के बालक कि खुराक में बड़ा अंतर है। इस मौके पर यह भी बताया गया कि इस उम्र मे खाए गए खाने का बच्चे के मानसिक व शारीरिक विकास के लिए बहुत आवश्यक है।

एफ.एस.एस.ए.आई एक नई खाद्य संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए 10 जुलाई से ईट राइट इंडिया नाम से देशव्यापिक जनजागरूकता अभियान शुरू किया जिससे लोगों में सही खाना और भोजन की पसंद को लेकर जागरूकता पैदा की जा सके। यह आंदोलन एफ.एस.एस.ए.आई, स्वास्थ्य विभाग, स्थानीय सरकारी निकायों और विकास साझिदारों के साथ मिलकर आयोजित किया गया। इस मौके पर फूड फोर्टिफिकेशन के बारे में भी आसान भाषा मे बी.एल. शर्मा द्वारा बताया गया कि इस तकनीक से दूध व अन्य खाद्य पदार्थों मे मिनरल व मिटामिन मिलाकर उसे और पौष्टिक बनाया जाता है।

Date: 31st August 2018
Publication: Arth Prakash
Edition: Print
Circulation: 321,456
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट में हुआ खुलासा; एफएसएसएआइ की 'सही खाओ- फोर्टिफाइड खाओ' मुहिम शुरू

सिटी ब्यूटीफुल में 76 फीसदी महिलाएं अनीमिया की शिकार

ंडीगढ़, 29 अगस्त (जनसत्ता)

चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 ीसद हिस्सा अनीमिया ग्रस्त है, जो अन्य ड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। शनल फैमिली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के नुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु र्ग के 73 फीसदी बच्चे अनीमिया का शिकार , जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य संस्करण मंत्रालय के तहत चल रहे भारतीय ाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक से मिलकर ल फाउंडेशन के सहयोग से बुधवार को ंडीगढ़ में 'सही खाओ- फोर्टिफाइड खाओ' भियान शुरू किया जो हरियाणा व पंजाब में ी चलाया जाएगा।

एफएसएसएआइ के सीईओ पवन ग्रवाल ने आज यहां आयोजित कार्यशाला में कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। कहा, एफएसएसएआइ ने 10 जुलाई से देशव्यापी 'ईट राइट इंडिया' नामक देशव्यापी अभियान शुरू किया है जिसके तहत आज से चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब को कवर किया जाएगा।

वर्ल्ड बैंक और हील फाउंडेशन के सहयोग से छह महीने चलेगा जागरूकता अभियान

इस अवसर पर स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग पंजाब के खाद्य सुरक्षा आयुक्त केएस पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले 10 बड़े कारणों में से एक दिल की बीमारी है। 'ईट राइट इंडिया' अभियान के तहत दैनिक आहार में वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम कर जीवन शैली में बदलाव लाने का सुझाव दिया जा रहा है। पंजाब सरकार इस दिशा में बहुत जल्द धरातल पर कार्रवाई शुरू करने जा रही है।

इस अवसर पर शिक्षा एवं महिला एवं बाल विकास विभाग चंडीगढ़ के सचिव बीएल शर्मा ने कहा कि चंडीगढ़ प्रशासन स्वेच्छा से अपने आइसीडीएस और एमडी कार्यक्रमों के माध्यम से चावल फोर्टिफिकेशन शुरू किया है जिससे एक लाख लोगों को लाभ पहुंच रहा है। भविष्य में इसका विस्तार किया जाएगा। उन्होंने कहा कि ग्लोबल न्यूट्रिशन रिपोर्ट 2017 के मुताबिक, पांच साल से कम उम्र के 38 फीसद बच्चे अल्पविकसित हैं और 21 फीसद पूरी तरह बेकार। दूसरी ओर, प्रजनन क्षमता की आयु वाली 51 फीसद महिलाओं में रक्त की कमी और 22 फीसद महिलाओं में जरूरत से ज्यादा वजन पाया गया।

ऐसे करें फोर्टिफाइड पदार्थों की पहचान

कार्यशाला में एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने बताया कि खुले बाजार में फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों की पहचान के लिए अंग्रेजी में ए और +एफ नामक कोड अधिसूचित किया गया है। मार्केट में इस कोड वाले खाद्य पदार्थों की उपलब्धता धीरे धीरे बढ़ रही है।

Date: 31st August 2018
Publication: Jansatta
Edition: Print
Circulation: 65,387
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

सबसे तेज... सबसे आगे

हरियाणा की आवाज

Postal No. : P/BWN/47/ 2017-2019
e-mail : haryanakiaawaz@gmail.com
www.haryanakiaawaz.com

भिवानी, चंडीगढ़ से एक साथ प्रकाशित राष्ट्रवादी हिन्दी दैनिक

वर्ष : 10 अंक : 74 | भिवानी गुरुवार 30 अगस्त 2018 | मूल्य :3.00 रूपये | कुल पृष्ठ : 8

एफएसएसएआई ने चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब में शुरू किया 'ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड अभियान'

वर्ल्ड बैंक व हील फांउडेशन के साथ मिलकर छह माह तक चलेगी जागरूकता मुहिम

चंडीगढ़(शिखा शर्मा)। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नेशनल फैमली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं। जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फांउडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ,फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा। एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने आज यहां आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लडने के लिए एक ठोस रणनीति है। आज यहां आयोजित की गई कार्यशाला में मौजूद बुद्धिजीवियों, प्राध्यापकों, चिकित्सकों, खाद्य परामर्शदाताओं को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा एफएसएसएआई ने बीती दस जुलाई से देशव्यापी ईट राइट इंडिया नामक देशव्यापी अभियान शुरू किया है। जिसके तहत आज से चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब को कवर किया जाएगा। इस अवसर पर बोलते हुए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग पंजाब के खाद्य सुरक्षा आयुक्त के.एस. पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले दस बड़े कारणों में से एक दिल की बीमारी शामिल है। उन्होंने कहा कि ईट राइट इंडिया अभियान के तहत दैनिक आहार में वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम करके जीवन शैली में बदलाव लाया जा सकता है। पंजाब सरकार इस दिशा में बहुत जल्द धरातल पर कार्रवाई शुरू करने जा रही है। इस अवसर पर बोलते हुए शिक्षा एवं महिला एवं बाल विकास विभाग चंडीगढ़ के सचिव बी.एल. शर्मा ने बताया कि चंडीगढ़ प्रशासन ने स्वेच्छा से अपने आईसीडीएस और एमडीएम कार्यक्रमों के माध्यम से चावल फोर्टिफिकेशन शुरू किया है। जिससे एक लाख लोगों को लाभ पहुंच रहा है। भविष्य में इसका विस्तार किया जाएगा। उन्होंने कहा कि गलोबल न्यूट्रिशन रिपोर्ट 2017 के अनुसार पांच वर्ष से कम उम्र के 38 फीसदी बच्चे अल्पविकसित हैं और 21 फीसदी पूरी तरह से बेकार हैं। दूसरी तरफ प्रजनन क्षमता की आयु वाली 51 फीसदी महिलाओं में रक्त की कमी और 22 फीसदी महिलाओं में जरूरत से अधिक वजन पाया गया है। इसलिए फोर्टिफाइड फूड अपनाने से खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित होगी। इस अवसर पर बोलते हुए विश्व बैंक की सीनियर न्यूट्रीशन आशी कोहली कथूरिया ने कहा कि जीवन के शुरूआती दिनों में पोषण औह्रा जब बच्चा मां के गर्भ में होता है तब पोषण का पूरे पर असर रहता है।इस अवसर पर बोलते हुए चंडीगढ़ स्वास्थ्य विभाग के निदेशक एवं खाद्य सुरक्षा विभाग के संयुक्त निदेशक डॉ.जी.दीवान ने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन को अपनाने से जीवन में कोई बदलाव नहीं आता है। चंडीगढ़ इस दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। कार्यक्रम में आए हुए अतिथियों का आभार व्यक्त करते हुए पवन अग्रवाल ने कहा कि कुपोषण के मामले में चंडीगढ़ की वास्तविक स्थिति बेहद चौंकाने वाली है। जिसके चलते दिल्ली में इस अभियान को शुरू करने के बाद सबसे पहले चंडीगढ़ वासियों को जागरूक करने के लिए इस शहर का चयन किया गया है।

कैसे करें फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों की पहचान: कार्यशाला के दौरान एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने बताया कि खुले बाजार में फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों की पहचान के लिए अंग्रेजी में ए व +एफ नामक कोड अधिसूचित किया गया है। मार्केट में इस कोड वाले खाद्य पदार्थों की उपलब्धता धीरे धीरे बढ़ रही है। हालांकि वर्तमान में फूड फोर्टिफिकेशन स्वेच्छा पर निर्भर है। इसे अनिवार्य किए जाने पर धीरे-धीरे स्वीकार्य बनाया जा रहा है।

Date: 31st August 2018
Publication: Haryana ki Aawaj
Edition: Print
Circulation: 74,563
Link:NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

एफएसएसएआई का अभियान ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड शुरू

जिंदगी बदल दी

- सिटी ब्यूटीफुल में 76 फीसदी महिलाएं एनीमिया का शिकार, वर्ल्ड बैंक व हील फाउंडेशन के साथ मिलकर छह माह तक चलेगी जागरूकता मुहिम

चंडीगढ़/एक्शन इंडिया ब्यूरो

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि न्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं धिक है। नेशनल फैमली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं। जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फाउंडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ, फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा। एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है। कार्यशाला में मौजूद बुद्धिजीवियों, प्राध्यापकों, चिकित्सकों, खाद्य परामर्शदाताओं को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा एफएसएसएआई ने बीती दस जुलाई से देशव्यापी ईट राइट इं... नामक देशव्यापी अभियान शुरू कि... जिसके तहत आज से चंडीगढ़, हरिया... पंजाब को कवर किया जाएगा। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग पंजाब के खाद्य सुरक्षा आयुक्त के.एस. पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले दस बड़े कारणों में से एक दिल की बीमारी शामिल है।

Date: 31st August 2018
Publication: Action India
Edition: Print
Circulation: 63,250
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

अभियान एफएसएसएआई ने चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड अभियान किया शुरू

चंडीगढ़ की महिला आबादी 76 प्रतिशत एनीमिया से ग्रस्त

जगमार्ग न्यूज

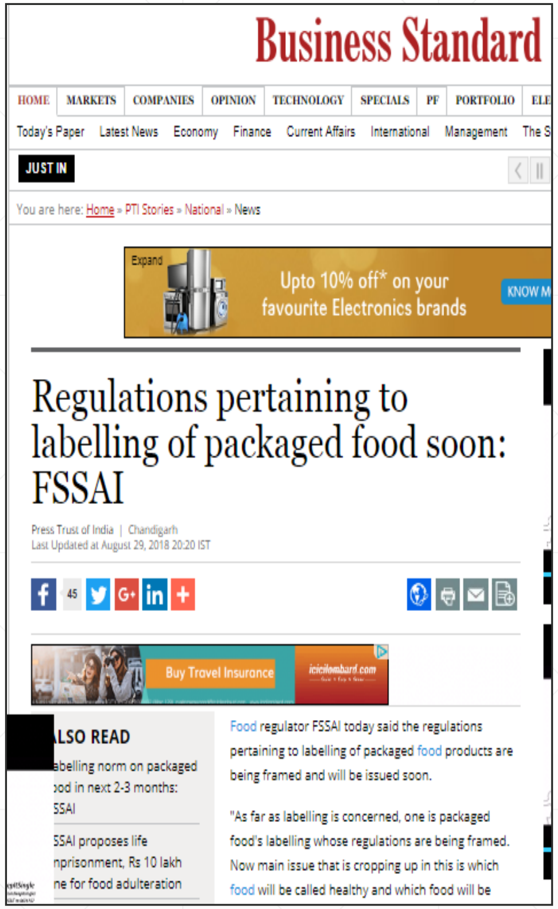
चंडीगढ़। यह हैरान कर देने वाली बात है कि सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नेशनल फैमली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं। जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फांउडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ,फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने चंडीगढ़ में आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है। कार्यशाला में मौजूद बुद्धिजीवियों, प्राध्यापकों, चिकित्सकों, खाद्य परामर्शदाताओं को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा एफएसएसएआई ने बीती दस जुलाई से देशव्यापी ईट राइट इंडिया नामक देशव्यापी अभियान शुरू किया है। जिसके तहत आज से चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब को कवर किया जाएगा। पंजाब के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के खाद्य सुरक्षा आयुक्त के.एस. पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले दस बड़े कारणों में से एक दिल की बीमारी शामिल है। उन्होंने कहा कि ईट राइट इंडिया अभियान के तहत दैनिक आहार में वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम करके जीवन शैली में बदलाव लाया जा सकता है। पंजाब सरकार इस दिशा में बहुत जल्द धरातल पर कार्रवाई शुरू करने जा रही है। चंडीगढ़ के शिक्षा सचिव बी.एल. शर्मा ने कहा कि चंडीगढ़ प्रशासन ने स्वेच्छा से अपने आईसीडीएस और एमडीएम कार्यक्रमों के माध्यम से चावल फोर्टिफिकेशन शुरू किया है। जिससे एक लाख लोगों को लाभ पहुंच रहा है। भविष्य में इसका विस्तार किया जाएगा। उन्होंने कहा कि ग्लोबल न्यूट्रिशन रिपोर्ट 2017 के अनुसार पांच वर्ष से कम उम्र के 38 फीसदी बच्चे अल्पविकसित हैं और 21 फीसदी पूरी तरह से बेकार हैं। दूसरी तरफ प्रजनन क्षमता की आयु वाली 51 फीसदी महिलाओं में रक्त की कमी और 22 फीसदी महिलाओं में जरूरत से अधिक वजन पाया गया है। इसलिए फोर्टिफाइड फूड अपनाने से खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित होगी। इस अवसर पर बोलते हुए विश्व बैंक की सीनियर न्यूट्रीशन आशी कोहली कथूरिया ने कहा कि जीवन के शुरूआती दिनों में पोषण और जब बच्चा मां के गर्भ में होता है तब पोषण का पूरे पर असर रहता है। इस अवसर पर चंडीगढ़ स्वास्थ्य विभाग के निदेशक एवं खाद्य सुरक्षा विभाग के संयुक्त निदेशक डॉ.जी.दीवान ने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन को अपनाने से जीवन में कोई बदलाव नहीं आता है।

Date: 31st August 2018
Publication: Jagmarg
Edition: Print
Circulation: 120,456
Link:NA

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner


Business Standard

HOME | MARKETS | COMPANIES | OPINION | TECHNOLOGY | SPECIALS | PF | PORTFOLIO

Today's Paper | Latest News | Economy | Finance | Current Affairs | International | Management

JUST IN

You are here: Home » PTI Stories » National » News

Upto 10% off* on your favourite Electronics brands

Regulations pertaining to labelling of packaged food soon: FSSAI

Press Trust of India | Chandigarh
Last Updated at August 29, 2018 20:20 IST

Buy Travel Insurance

ALSO READ

Labelling norm on packaged food in next 2-3 months: FSSAI

FSSAI proposes life imprisonment, Rs 10 lakh fine for food adulteration

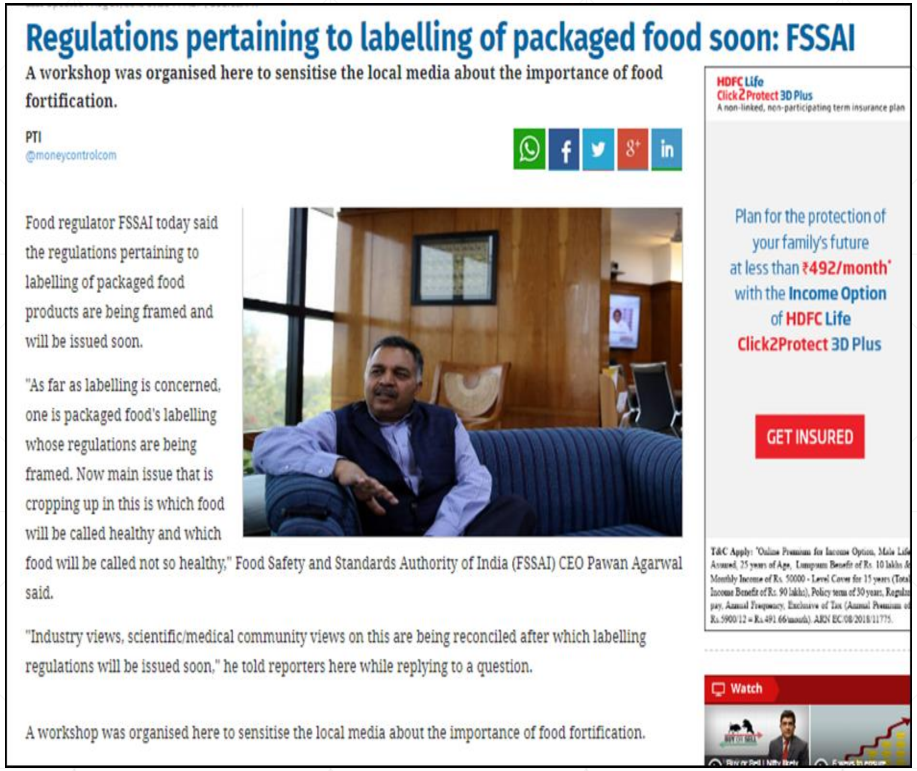
Food regulator FSSAI today said the regulations pertaining to labelling of packaged food products are being framed and will be issued soon.

"As far as labelling is concerned, one is packaged food's labelling whose regulations are being framed. Now main issue that is cropping up in this is which food will be called healthy and which food will be

Date: 21st August 2018
Publication: Business Standard
Edition: Online
Circulation: 487
Link: https://www.business-standard.com/article/pti-stories/regulations-pertaining-to-labelling-of-packaged-food-soon-fssai-118082901193_1.html

initiative

Implementation Partner



Regulations pertaining to labelling of packaged food soon: FSSAI

A workshop was organised here to sensitise the local media about the importance of food fortification.

PTI
@moneycontrolcom

Food regulator FSSAI today said the regulations pertaining to labelling of packaged food products are being framed and will be issued soon.

"As far as labelling is concerned, one is packaged food's labelling whose regulations are being framed. Now main issue that is cropping up in this is which food will be called healthy and which food will be called not so healthy," Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) CEO Pawan Agarwal said.

"Industry views, scientific/medical community views on this are being reconciled after which labelling regulations will be issued soon," he told reporters here while replying to a question.

A workshop was organised here to sensitise the local media about the importance of food fortification.

HDFC Life Click2Protect 3D Plus
A non-linked, non-participating term insurance plan
Plan for the protection of your family's future at less than ₹492/month* with the Income Option of HDFC Life Click2Protect 3D Plus
GET INSURED
Watch

Date: 31st August 2018
Publication: Money Control
Edition: online
Alexa Ranking: 983
Link:
https://www.moneycontrol.com/news/business/economy/regulations-pertaining-to-labelling-of-packaged-food-soon-fssai-2895951.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Importance of food fortification highlighted

CHANDIGARH, AUGUST 29

A proposal on manual labelling to identify whether food is healthy or not so healthy in terms of salt, sugar and saturated fat content is pending with the government for approval. This was stated by Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) CEO Pawan Agarwal during the first-ever workshop on "Eat Right Movement" organised for the awareness regarding the importance of food fortification in the city on Wednesday.

"There are some concerns raised by a few people about food fortification, but such people are very small in number," Agarwal told reporters here at a press conference. The initiative is being organised in collaboration with the World Bank by the FSSAI. Food fortification is the addition of key vitamins and minerals such as iron, iodine, Vitamin A and D, etc., to staple foods such as wheat flour, rice, vegetable oil, milk and salt to improve their nutritional content.

Other health and nutrition-related interventions such as importance of nutrition during the first 1,000 days of life were also covered.

As per National Family Health Survey (NHFS) – IV, almost 76 per cent of the female population in Chandigarh suffers from anaemia – the second highest among all states and UTs. Also, prevalence of anaemia in children (age 6 to 59 months) at 73 per cent is the highest in Chandigarh among all northern states. Food fortification is a complementary strategy to fight micronutrient deficiencies such as anaemia.

The standards provide a range of dosage, which aims at providing 30-50 per cent of the daily recommended dietary allowance (RDA) of the nutrients.

Sharing the details, the FSSAI shared Chandigarh has voluntarily started rice fortification through its ICDS and MDM programmes, which cater to approximately 1 lakh beneficiaries. Haryana has introduced fortified wheat flour in its ICDS and PDS programmes as well as fortified vegetable oil in ICDS, MDM and PDS programmes, voluntarily. Punjab is also geared up to introduce fortified foods in its safety net programmes.

KS Pannu, Secretary, Agriculture, and Commissioner of Food Safety, Punjab; BL Sharma, Secretary, Education, Social Welfare, Women & Child Development, UT; and Dr G Dewan, Director, UT Health Services, were also present on the occasion. — TNS

Date: 31st August 2018
Publication: The Tribune
Edition: Print
Circulation: 5,689,321
Link: NA

The World Bank | fssai

initiative

Implementation Partner

Wednesday, October 31, 2018

The Tribune

HOME | NATION | WORLD | PUNJAB | HARYANA | HIMACHAL | J & K | UTTARAKHAND | CITIES | OPINION | SPORT | BUSINESS | FEATURES

Say goodbye to stressful living. Buy Health Insurance

Chandigarh

Posted at: Aug 30, 2018, 2:29 AM; last updated: Aug 30, 2018, 2:29 AM (IST)

Importance of food fortification highlighted

33 SHARES Facebook Twitter Google+ Email Print

Chandigarh, August 29

A proposal on manual labelling to identify whether food is healthy or not so healthy in terms of salt, sugar and saturated fat content is pending with the government for approval. This was stated by Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) CEO Pawan Agarwal during the first-ever workshop on "Eat Right Movement" organised for the awareness regarding the importance of food fortification in the city on Wednesday.

"There are some concerns raised by a few people about food fortification, but such people are very small in number," Agarwal told reporters here at a press conference. The initiative is being organised in collaboration with the World Bank by the FSSAI. Food fortification is the addition of key vitamins and minerals such as iron, iodine, Vitamin A and D, etc., to staple foods such as wheat flour, rice, vegetable oil, milk and salt to improve their nutritional content.

Also in this section: Fissures in BJP come to the fore, yet again; CBI magistrate court decides first case; House razed, but power bills stay!; Dip in infant mortality: City top among UTs; CITCO allows guest to leave without

Zoho Creator: Excel to database app in 30 minutes. GET STARTED NOW

TOP STORIES: SC asks Centre to submit details of pricing of 36 Rafale fighter jets; Delhi HC gives life term to 16 ex-cops in Hashimpura massacre case; India jumps to 77th rank on World Bank's 'ease of doing biz' index; Kher resigns as FTII chief citing commitment to international TV show; Autonomy of RBI essential, nurtured by govt, says FinMin

Follow us... Subscribe to The Tribune NEWSLETTER

Date: 31st August 2018
Publication: The Tribune
Edition: online
Alexa Ranking: 1,466
Link: https://www.tribuneindia.com/news/chandigarh/importance-of-food-fortification-highlighted/644950.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Regulations pertaining to labelling of packaged food products to be framed and issued soon; FSSAI

30/08/2018 Food safety

Aug 30, 2018

Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) stated that the regulations relating to labelling of packaged food products are being framed and will be issued soon.

CEO Pawan Agarwal stated that the main issue cropping from food labeling, is which food will be called healthy and which food will be called not so healthy. FSSAI is taking Industry views, scientific/medical community views on this and are reconciling them, after which labelling regulations will be issued soon.

Date: 31st August 2018
Publication: Agro and Food Processing
Edition: online
Alexa Ranking: 3,311,029
Link:
http://agronfoodprocessing.com/regulations-pertaining-to-labelling-of-packaged-food-products-to-be-framed-and-issued-soon-fssai/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

FnBnews.com

INDIA'S FIRST F&B NEWS WEBSITE

Google Custom Search

Wednesday, October 31, 2018

Home • FNB Mart About Us • Contact Us • Feedback • Search

Corbion
Why create candy with Corbion?
even in challenging conditions.

Click Here

News
Policy & Regulations
Food Processing
Beverages
Dairy Products
Agriculture
Snacks & Confectionery
Fruit & Vegetable
Meat & Seafood
Sugar
Oils & Fats
Ingredients/Flavours
Spices
Retail
Bakery / Biscuits
Poultry
International
Company Report
New launches
Nutrition
Hotels & Hospitality
Features
Edit
Column

TOP NEWS

FSSAI holds Chandigarh workshop to highlight importance of fortification

Friday, 31 August, 2018, 08 : 00 AM [IST]

Our Bureau, New Delhi

FSSAI organised a workshop in Chandigarh to engage and sensitise the local media about the importance of food fortification. In an attempt to address widespread micronutrient deficiencies such as anaemia, the country's apex food regulator took a step ahead by boosting efforts towards large-scale fortification of food in the states of Haryana and Punjab and the Union Territory (UT) of Chandigarh.

Other health and nutrition-related interventions, such as the importance of nutrition during the first 1,000 days of life; reducing the consumption of foods high in fat, salt and sugar (HFSS), and food safety were also covered. Since the majority of people are unaware of food fortification and its health benefits, this workshop served as a stepping-stone to bridge this knowledge gap.

The workshop was followed by the state launch of the Eat Right India Movement in Chandigarh. The six-month media partnership programme is a joint effort of FSSAI, the World Bank and HEAL Foundation, to build sustained awareness among citizens on eating right through the local media was also launched on the occasion.

Key officials from Punjab, Haryana and Chandigarh participated at the launch event to support the Eat Right India movement. They included K S Pannu, secretary, agriculture, and commissioner of food safety, Agriculture Department, Government of Punjab and B L Sharma, secretary, education, social welfare, women and child development, Chandigarh. Public health professionals, nutritionists, the medical community, professors from universities and colleges, executive chefs and other local bodies also came together through this common platform to lend their support to this

Date: 31st August 2018
Publication: FnB News
Edition: online
Alexa Ranking: 12,456
Link: http://www.fnbnews.com/Top-News/fssai-holds-chandigarh-workshop-to-highlight-importance-of-fortification-43666

THE WORLD BANK | fssai
initiative

HEAL FOUNDATION
Implementation Partner

HUNGRY FOREVER

Top 10 Modular Kitchen Fitting Brands For Your Home in India

Tenderloin vs Sirloin vs T-bone: Everything you need to know about the different kinds of beef steak

JOIN | POSTS | DISHLISTS | RECIPES | EVENTS | STREET | SOC
BUSINESS | HEALTH | PRODUCTS

AUGUST 30, 2018 | SHRUTI ANAND (1432 ARTICLES) | 0 COMMENTS

FSSAI CEO Talks About Labelling Of Packaged Food During Workshop For Media

Home » News » FSSAI CEO Talks About Labelling Of Packaged Food During Workshop For Media

Share | Pin | Tweet | Send

Pawan Agarwal addresses concerns and question about labelling on packaged food and other key points at a workshop on food fortification for the media. During the meeting he said that regulations for labelling of packaged food products will soon come into force reports *Money Control*. He also spoke about labelling on restaurant menus and addressed concerns on nutrition.

REGULATIONS ON LABELLING

"As far as labelling is concerned, one is packaged food's labelling whose regulations are being framed. Now main issue that is cropping up in this is which food will be called healthy and which food will be called not so healthy." Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) CEO Pawan Agarwal said reports *Money Control*. "Industry

Date: 31st August 2018
Publication: Hungry Forever
Edition: online
Alexa Ranking: 5,678,953
Link:
https://www.hungryforever.com/fssai-ceo-talks-about-labelling-of-packaged-food-during-workshop-for-media/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ 'ਈਟ ਰਾਈਟ, ਈਟ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ' ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ

ਫੂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮੁਹਿੰਮ ਆਰੰਭੀ

ਪੱਤਰ ਪ੍ਰੇਰਕ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 2 ਸਤੰਬਰ

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਫੂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੋਂ 'ਈਟ ਰਾਈਟ, ਈਟ ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ' ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਐਫਐਸਐਸਏਆਈ ਦੇ ਸੀਈਓ ਪਵਨ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਐਨੀਮੀਆ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੀਆਂ 76 ਫ਼ੀਸਦ ਔਰਤਾਂ ਅਨੀਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 59 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਨੀਮੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਐਫਐਸਐਸਏਆਈ ਨੇ 10 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ 'ਈਟ ਰਾਈਟ ਇੰਡੀਆ' ਨਾਮ ਹੇਠ ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਅੱਜ ਤੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਹਿੰਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਫੂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਕਾਹ੍ਨ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂੰ ਆਈਏਐਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 1990 ਤੋਂ 2016 ਤੱਕ ਭਾਰਤ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਸ ਕਾਰਣਾਂ 'ਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ 'ਚ ਸੀਨੀਅਰ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਆਸ਼ੀ ਕੋਹਲੀ ਕਥੂਰੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਪੋਸ਼ਣ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਸਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖਾਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਡਾ. ਜੀ. ਦੀਵਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

Date: 31st August 2018
Publication: Punjabi Tribune
Edition: Print
Circulation: 30,806
Link: NA

initiative

Implementation Partner

पत्रिका

ज्य मनोरंजन खेल विश्व शिक्षा ऑटोमोबाइल गैजेट बिजनेस स्वास्
दस का दम हॉट ऑन वेब अजब गजब विज्ञान और तकनीक विचार
जॉब्स मुद्दा

हिंदी न्यूज / इंडिया / हरियाणा / हिसार / एफएसएसएआई ने चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब में शुरू किया ईट राइट

एफएसएसएआई ने चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब में शुरू किया ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड अभियान

Shankar Sharma | Publish: Aug, 02 2018 10:44:56 PM (IST) Hisar, Haryana, India

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमिया ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है।

चंडीगढ़। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि सिटी ब्यूटीफुल चंडीगढ़ की महिला आबादी का करीब 76 प्रतिशत एनीमियो ग्रस्त है, जोकि अन्य पड़ोसी राज्यों के मुकाबले कहीं अधिक है। नेशनल फैमली हेल्थ सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार यहां छह से 59 माह तक की आयु वर्ग के 73 फीसदी बच्चे एनीमिया का शिकार हैं।

जिसके चलते भारत सरकार के खाद्य प्रसंस्करण मंत्रालय के अंतर्गत चल रहे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने वर्ल्ड बैंक के साथ मिलकर हील फाउंडेशन के सहयोग से बुधवार को चंडीगढ़ में ईट राइट, ईट फोर्टिफाइड (सही खाओ,फोर्टिफाइड खाओ) अभियान शुरू किया। यह अभियान चंडीगढ़ के अलावा हरियाणा व पंजाब में भी चलाया जाएगा।

एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल ने आज यहां आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन के प्रथम एक हजार दिनों में पोषण का महत्व, अधिक नमक, चीनी और वसा वाली चीजों का कम सेवन और खाद्य सुरक्षा जैसी महत्व की चीजों को भी इसमें शामिल किया गया है। क्योंकि अधिकतर लोग फूड फोर्टिफिकेशन और इसके स्वास्थ्य लाभ से अनजान हैं। उन्होंने कहा कि फूड फोर्टिफिकेशन एनीमिया जैसी सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से लड़ने के लिए एक ठोस रणनीति है।

आज यहां आयोजित की गई कार्यशाला में मौजूद बुद्धिजीवियों, प्राध्यापकों, चिकित्सकों, खाद्य परामर्शदाताओं को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा एफएसएसएआई ने बीती दस जुलाई से देशव्यापी ईट राइट इंडिया नामक देशव्यापी अभियान शुरू किया है। जिसके तहत आज से चंडीगढ़, हरियाणा व पंजाब को कैवर किया जाएगा।

इस अवसर पर बोलते हुए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग पंजाब के खाद्य सुरक्षा आयुक्त के.एस. पन्नू ने कहा कि वर्ष 1990 से 2016 तक भारत में मधुमेह रोगियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है। पंजाब में मृत्यु के पहले दस बड़े कारणों में से एक दिल की बीमारी शामिल है। उन्होंने कहा कि ईट राइट इंडिया अभियान के तहत दैनिक आहार में वसा, नमक और चीनी की मात्रा कम करके जीवन शैली में बदलाव लाया जा सकता है। पंजाब सरकार इस दिशा में बहुत जल्द धरातल पर कार्रवाई शुरू करने जा रही है।

Date: 31st August 2018
Publication: Patrika
Edition: Online
Alexa Ranking:125,689
Link: https://www.patrika.com/hisar-news/awareness-campaign-1-3331051/?ufrm=lsub

The World Bank | fssai initiative

Implementation Partner

National Nutrition Month 2018

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

National Nutrition Week 2018: Blend, dehydrate, soak, sprout – just don't cook that food. Understanding the Raw Food Diet

The diet includes any form of uncooked food that is not refined or heated. But is eating raw food, reall healthier than eating cooked food?

16 SHARES

By: Lifestyle Desk | New Delhi | Updated: September 3, 2018 7:00:23 am

ADVERTISEMENT
vivo
V11 Pro
In-Display Fingerprint Scanning
BUY NOW

LIVE BLOG

Apple iPhone Xs, iPad Pro, Watch 4 launch event 2018: Livestream India timings, specifications, and more
4 mins ago

DUSU Election 2018 Live Updates: Over 1

Date: 3rd September 2018
Publication: The Indian Express
Edition: online
Alexa Ranking: 76
Link:
https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/national-nutrition-week-2018-raw-food-diet-5332337/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

How to lose weight at work: 5 best snacks for healthy weight loss

Updated Sep 05, 2018 | 19:11 IST | Times Now Digital

A - A +

Unhealthy eating habits and physical inactivity can cause weight gain. Here are five healthy snacks that can help you lose weight and get rid of belly fat while working at your desk.

Healthy office snacks for weight loss |Photo Credit: Thinkstock

New Delhi: Many people think office and weight loss don't work hand in hand. A regular 9 to 5 job, deadlines to meet and endless cups of coffee, this is how most people would describe their normal days - perhaps, all of which may hamper us from leading a healthy lifestyle. With work piling up at your desk every hour and stress building up around you, it becomes a task to find time for proper meals. More often than not, professionals resort to the 'Vending Machine' in search of something to eat, leading to weight gain over time.

Date:5th September 2018
Publication: Times Now
Edition: online
Alexa Ranking: 358
Link:https://www.timesnownews.com/health/article/weight-loss-6-healthy-office-snacks-that-can-help-you-lose-

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

National Nutrition Week 2018: Status Of Malnutrition In India

As per the most recent available data, roughly 40% of children under five are stunted and 21% of children under five are severely wasted or undernourished.

Updated: Sep 3, 2018 06:07 IST By: Pooja Malhotra 3-Min Read

SHARES

National nutrition week 2018: Malnutrition status in india

HIGHLIGHTS

1. National Nutrition Week is an initiative by the Central Government of Ind
2. 21% of children under five are severely wasted or undernourished
3. Food can be the strongest form of medicine

India is one of the world's fastest growing economies and our government is running one of the largest anti-malnutrition programs. Despite this, the nutritional status of our children doesn't paint a beautiful picture. Indian children are dealing with one of the world's worst levels of malnutrition. As per the most recent available data, roughly 40% of children under five are stunted and 21% of children under five are severely wasted or undernourished. We know that a well-nourished child is likely to have better immunity, fall sick less

Date: 4th September 2018
Publication: NDTV
Edition: online
Alexa Ranking: 31
Link: https://doctor.ndtv.com/nutrition/national-nutrition-week-2018-status-of-malnutrition-in-india-1910586

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

With National Nutrition Week 2018, make a promise to live a healthy lifestyle

National Nutrition Week is observed every year from 1st-to-7th September all across the country to spread awareness regarding importance of nutrition.

Written by: India TV Lifestyle Desk, New Delhi [Published on: September 04, 2018 10:58 IST]

KAYAM TABLET
WISH YOU A VERY HAPPY & SAFE DIWALI & HAPPY NEW YEAR
LONGINES
Elegance is an attitude
icicilombard.com
Buy Travel Insurance

With National Nutrition Week 2018, make a promise to live a healthy lifestyle

The National Nutrition Week is observed every year from 1st-to-7th September all across the country. 'Go Further With Food' is the theme for this year's Nutritional Week to raise awareness about the importance of nutrition for health and well-being.

LIVE SCORECARD

Date: 4th September 2018
Publication: India TV
Edition: Online
Alexa Ranking: 782
Link: https://www.indiatvnews.com/lifestyle/food-with-national-nutrition-week-2018-make-a-promise-to-live-a-healthy-lifestyle-September-week-461363

initiative

Implementation Partner

To Work Or Breastfeed: Tough Choice Sets Back Women in India

ADITI SURIE & ANTARA RAI CHOWDHURY | 03.09.18 INDIA 11 min read

SHARE, SAVE, COMMENT

A tall, streetwise, and seemingly nervous woman, Kavita had to give up a housekeeping job that paid her more than twice her current income because of her childcare responsibilities. She is the primary caregiver for her four-year-old child and a three-month-old infant and also the primary earner in her household. Her husband, a rickshaw driver, hasn't held a steady job in months, forcing Kavita to juggle responsibilities.

Kavita's precarious working conditions limit her ability to exclusively breastfeed her infant for six months. Mother's milk is an important factor in ensuring good health and nutrition among the poorest in a country with a third of the world's undernourished children under the age of five, according to the Global Nutrition Report 2017.

We asked Kavita if she believed three months of exclusive breastfeeding was enough for her infant. "I managed to do it for three months but I will not be able to do it for six months as one must," she said. "I have to step out to get a job that pays well and it is unthinkable for me to take my three-month-old child to work with me."

Date: 4th September 2018
Publication: The Quint
Edition: online
Alexa Ranking: 581
Link: https://www.thequint.com/news/india/mothers-informal-workers-no-benefits-of-maternity-protection-unable-to-breastfeed

THE WORLD BANK

fssai

initiative

Implementation Partner

National Nutrition Month observed across India to fight malnutrition

SANGEETA NAIR SEP 4, 2018 13:13 IST

The National Nutrition Month is being celebrated across the country in September to mark the fight against malnutrition. During this month, the Union Ministry of Women and Child Development will organise various programmes to spread broad awareness on issues related to malnutrition like stunting, under-nutrition, anaemia and low birth weight in children.

Key Focus

The month will focus on adolescent girls, pregnant women and lactating mothers to eliminate the deficiencies prevailing in the Health sector.

The WCD ministry is trying to reach about 11 crore women and children during this month through various grass-root activities with the convergence of different ministries.

Background

The month of September will be celebrated as National Nutrition Month every year. The decision to this effect was taken during the second meeting of National Council on India's Nutrition Challenges under the Poshan Abhiyaan held in July 2018.

Activate Windows
Go to PC settings to activate Windows

Date: 4th September 2018
Publication: Jagran Josh
Edition: online
Alexa Ranking: 341
Link: https://m.jagranjosh.com/current-affairs/national-nutrition-month-observed-across-india-to-fight-malnutrition-1536047642-1

initiative

Implementation Partner

Financial challenges, social barriers make breastfeeding tough for women engaged in India's informal economy

India | IndiaSpend Sep 04, 2018 14:29:34 IST

Comment 1 | Share 10 | Tweet

By Antara Rai Chowdhury and Aditi Surie

New Delhi: Kavita, a 24-year-old home-based worker, makes *toran* (decorative wall hangings) for a living. She lives in a north Delhi settlement, working eight hours a day for a daily profit of Rs 30-50.

A tall, streetwise, and seemingly nervous woman, Kavita had to give up a housekeeping job that paid her more than twice her current income because of her childcare responsibilities. She is the primary caregiver for her four-year-old child and a three-month-old infant and also the primary earner in her household. Her husband, a rickshaw driver, hasn't held a steady job in months, forcing Kavita to juggle responsibilities.

Date: 4th September 2018
Publication: First Post
Edition: online
Alexa Ranking: 170
Link:
https://www.firstpost.com/india/financial-challenges-social-barriers-make-breastfeeding-tough-for-women-engaged-in-indias-informal-economy-

THE WORLD BANK | fssai initiative

Implementation Partner

सामयिक : बच्चों को हेल्दी लंच बॉक्स देना बना परेशानी का सबब

नयी मांओं का लंच बॉक्स सिंड्रोम

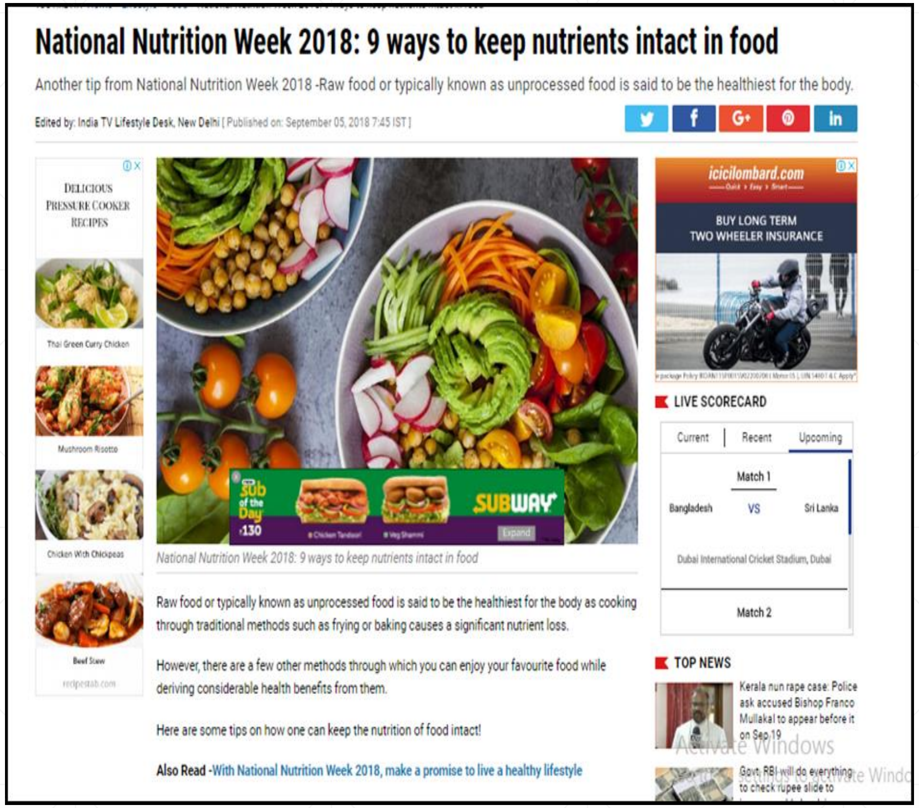
कई मांओं की यह शिकायत रहती है कि उनके बच्चे स्कूल में लंच नहीं करते। वे लंच बॉक्स वैसे का वैसा वापस घर ले आते हैं। मांएं इस चिंता में लगी रहती हैं कि कैसे उनके बच्चे स्कूल में लंच ब्रेक के दौरान अपना खाना पूरा खत्म करें।

दिनेश सिंह

Date: 3rd September 2018
Publication: Metro Rays
Edition: Print
Circulation: 876,098
Link: NA

initiative

Implementation Partner


National Nutrition Week 2018: 9 ways to keep nutrients intact in food

Another tip from National Nutrition Week 2018 -Raw food or typically known as unprocessed food is said to be the healthiest for the body.

Edited by: India TV Lifestyle Desk, New Delhi [Published on: September 05, 2018 7:45 IST]

National Nutrition Week 2018: 9 ways to keep nutrients intact in food

Raw food or typically known as unprocessed food is said to be the healthiest for the body as cooking through traditional methods such as frying or baking causes a significant nutrient loss.

However, there are a few other methods through which you can enjoy your favourite food while deriving considerable health benefits from them.

Here are some tips on how one can keep the nutrition of food intact!

Also Read -With National Nutrition Week 2018, make a promise to live a healthy lifestyle

DELICIOUS PRESSURE COOKER RECIPES
Thai Green Curry Chicken
Mushroom Risotto
Chicken With Chickpeas
Beef Stew
icicilombard.com
BUY LONG TERM TWO WHEELER INSURANCE
SUBWAY

LIVE SCORECARD

Current | Recent | Upcoming

Match 1

Bangladesh VS Sri Lanka

Dubai International Cricket Stadium, Dubai

Match 2

TOP NEWS

Kerala nun rape case: Police ask accused Bishop Franco Mullakal to appear before it on Sep 19

Govt, RBI will do everything to check rupee slide to

Date: 4th September 2018
Publication: India TV
Edition: online
Alexa Ranking: 782
Link: https://www.indiatvnews.com/lifestyle/food-national-nutrition-week-2018-9-ways-to-keep-nutrients-intact-in-food-461535

initiative

Implementation Partner

September - National Nutrition Month - being celebrated across India

04-09-2018 | 11:52 am Share Now

National Nutrition Month is being celebrated across the country to mark the fight against malnutrition.

During this month, various programmes have been organized by the Women and Child Development Ministry to spread broad awareness on the issues related to malnutrition like stunting, under-nutrition, anaemia and low birth weight in children.

The Nutrition Month will also focus on adolescent girls, pregnant women and lactating mothers to eliminate the deficiencies prevailing in the health sector.

The decision to celebrate September as the National Nutrition Month every year was taken during the second meeting of National Council on India's Nutrition Challenges under the Poshan Abhiyaan held in July this year.

With the aim to bring down stunting of children in the age group of 0-6 years from 38 per cent to 25 per cent by 2022, POSHAN Abhiyaan- the National Nutrition Mission was launched by Prime Minister Narendra Modi on March 8 this year in Jhunjhunu, Rajasthan.

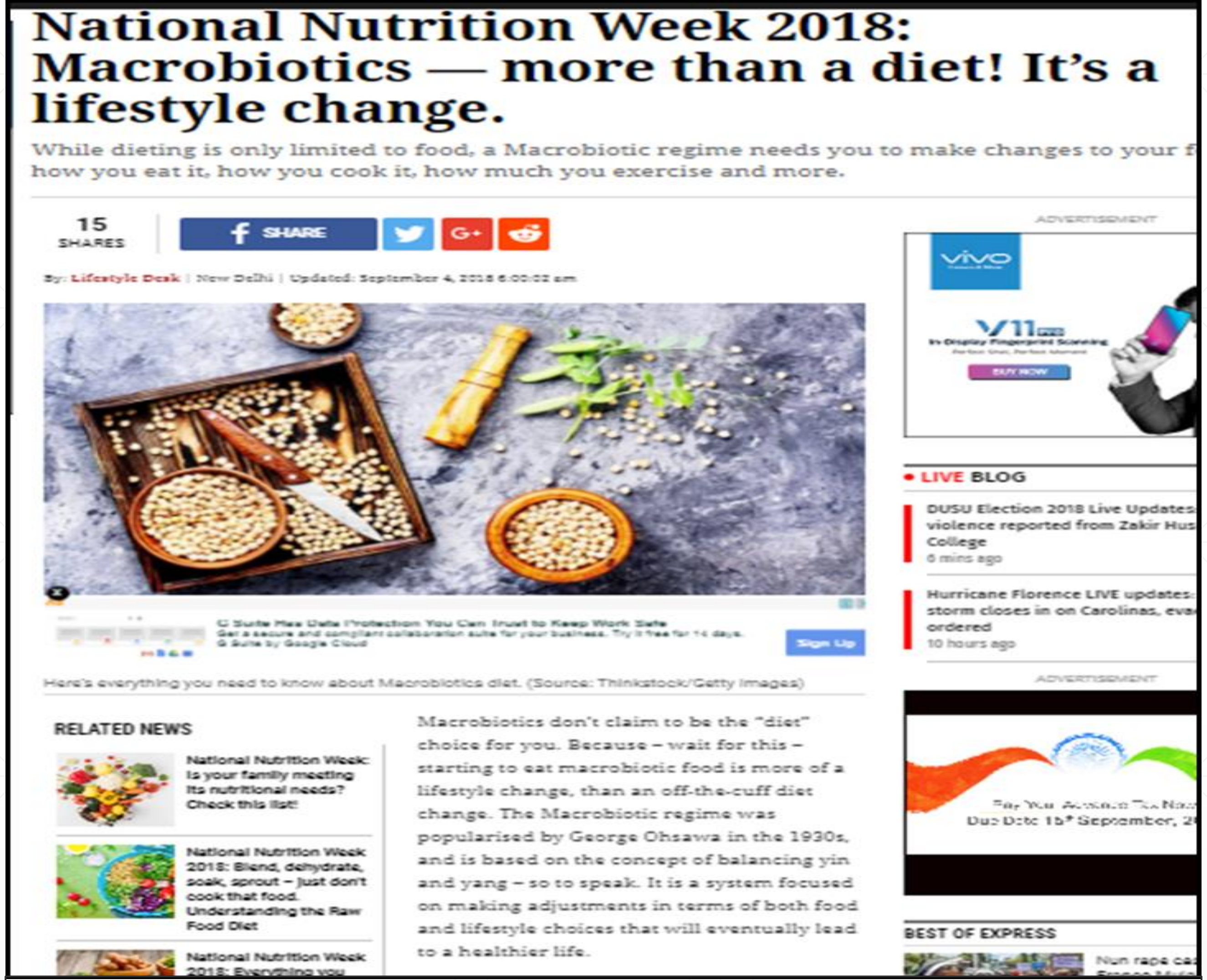
The ministry is working on eight focused themes like optimal breast feeding, growth monitoring, hygiene and sanitation, food fortification and girls' education, diet and marriage at right age etc. to achieve improvement in nutritional status of children, adolescent girls, pregnant women and lactating mothers.

Activate Wi
Go to PC setting

Date: 4th September 2018
Publication: DD News
Edition: online
Alexa Ranking: 8186
Link: http://ddinews.gov.in/health/September-national-nutrition-month-being-celebrated-across-india

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner



National Nutrition Week 2018: Macrobiotics — more than a diet! It's a lifestyle change.

While dieting is only limited to food, a Macrobiotic regime needs you to make changes to your f how you eat it, how you cook it, how much you exercise and more.

15 SHARES | SHARE

By: Lifestyle Desk | New Delhi | Updated: September 4, 2018 6:00:02 am

Here's everything you need to know about Macrobiotics diet. (Source: Thinkstock/Getty Images)

RELATED NEWS

- National Nutrition Week: Is your family meeting its nutritional needs? Check this list!
- National Nutrition Week 2018: Blend, dehydrate, soak, sprout – just don't cook that food. Understanding the Raw Food Diet
- National Nutrition Week 2018: Everything you

Macrobiotics don't claim to be the "diet" choice for you. Because – wait for this – starting to eat macrobiotic food is more of a lifestyle change, than an off-the-cuff diet change. The Macrobiotic regime was popularised by George Ohsawa in the 1930s, and is based on the concept of balancing yin and yang – so to speak. It is a system focused on making adjustments in terms of both food and lifestyle choices that will eventually lead to a healthier life.

ADVERTISEMENT

vivo V11 In-Display Fingerprint Scanning BUY NOW

LIVE BLOG

- DUSU Election 2018 Live Updates: violence reported from Zakir Hus College — 6 mins ago
- Hurricane Florence LIVE updates: storm closes in on Carolinas, eva ordered — 10 hours ago

ADVERTISEMENT

Due Date 15th September, 2

BEST OF EXPRESS

Date: 4th September 2018
Publication: The Indian Express
Edition: online
Alexa Ranking: 76
Link:
https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/national-

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

India celebrates National Nutrition Month

Leave a comment

Published On: 04/09/2018 - 9:08 AM By INDIAN AWAAZ

It is meant mark the fight against malnutrition

Onkar Singh / New Delhi

The National Nutrition Month is being celebrated across India to mark the nation fight against malnutrition.

During this month, various programmes have been organized by the Women and Child Development Ministry to spread broad awareness on the issues related to malnutrition like stunting, under-nutrition, anaemia and low birth weight in children.

The Nutrition Month will also focus on adolescent girls, pregnant women and lactating mothers to eliminate the deficiencies prevailing in the Health sector.

The decision to celebrate September as the National Nutrition Month every year was taken during the second meeting of National Council on India's Nutrition Challenges under the Poshan Abhiyaan held in July this year. With the aim to bring down stunting of children in the age group of 0-6 years from 38 per cent to 25 per cent by 2022, POSHAN Abhiyaan- the National Nutrition Mission was launched by Prime Minister Narendra Modi on March 8th this year in Jhunjhunu, Rajasthan.

Date: 4th September 2018
Publication: The Indian Awaaz
Edition: online
Alexa Ranking: 109,646
Link: http://theindianawaaz.com/india-celebrates-national-nutrition-month/

initiative

Implementation Partner

National Nutrition Month is under celebration across India

National Nutrition Month has eight Key Themes, namely, Antenatal Care, Optimal Breastfeeding, Complementary Feeding, Anemia, Growth Monitoring, Education; diet and right age of marriage for girls, Hygiene and Sanitation and Food Fortification.

Devdiscourse News Desk 04 Sep 2018, 05:52 AM India

The Government is celebrating the month of September 2018 as the National Nutrition Month under the Poshan Abhiyan. (Image Credit: Pixabay)

Date: 4th September 2018
Publication: Devdiscourse
Edition: online
Alexa Ranking: 8269
Link: https://www.devdiscourse.com/Article/147358-national-nutrition-month-is-under-celebration-across-india

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Parents: What does a healthy lunch-box consist of?

Eating with classmates ensure that the kids eat better. Schools have started appointing nutritionists to cater the needs of the children and even identify kids who need special attention in terms of nutrition. International schools in India do offer foods specially made for children and cater to their growing body needs. But such schools are few and far between.

Aishwarya Iyer | Updated: September 7, 2018 1:42 pm

1 SHARES

Tags: Baby diet for kids Healthy tiffin lunch box Nutritionist

Eating healthy food helps children concentrate, learn and grow healthier. © Shutterstock

It is a common complaint among mothers that their kids bring back the lunch box untouched. Many mothers break their head over how to make their child eat food while the kids are in school studying. To ease the burden, some schools in India are

Date: 7th September 2018
Publication: The Healthsite
Edition: online
Alexa Ranking: 3,482
Link:http://www.thehealthsite.com/parenting/parents-what-is-the-lunch-box-syndrome-ai0918/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

नई माताएं ऐसे बच पाएंगी लंच बॉक्स सिंड्रोम से

Jameel Khan | Publish: Sep, 08 2018 04:55:59 PM (IST) तन-मन

माताएं अक्सर अपने बच्चो के खाना नहीं खाने की शिकायत करती है। कई माताएं अक्सर कहती है कि उनका बच्चा लंच बॉक्स का खाना पूरी तरह से खत्म नहीं करता है।

माताएं अक्सर अपने बच्चो के खाना नहीं खाने की शिकायत करती है। कई माताएं अक्सर कहती है कि उनका बच्चा लंच बॉक्स का खाना पूरी तरह से खत्म नहीं करता है। उन्हे इसके लिए काफी कोशिश करनी होती है कि बच्चे पूरा खाने मे रुचि ले। ऐसे मे माताएं हर सुबह जल्दी उठ जाती है और पशोपेश मे रहती है कि वे अपने बच्चो को नाश्ते व भोजन मे कौन सी चीजे दे।

कामकाजी माताएं खासकर एक गलती करती है और वह है पिछले दिन के डिनर का खाना लंच बाक्स मे नए अवतार मे पैक करना। लेकिन बच्चे स्मार्ट होते है। वे इसे नकार देते है। विभिन्न तरीके से स्वस्थ लंच बाक्स के विकल्प को देते रहना महत्वपूर्ण है क्योंकि बच्चे वही खाना सीखते है जिनसे वे वाकिफ है। इसलिए किसी तरह के अनोखे व्यंजन परोसने की कोशिश न करे।

बच्चो के लिए प्रोटीन बहुत जरूरी है। यह शरीर के विकास के लिए काफी फायदेमंद है। इस तरह से प्रोटीन व कार्बोहाइड्रेट की उचित मात्रा खाने मे शामिल होनी चाहिए। खाना दिखने मे भी बच्चे को पसंद आए इसका भी ख्याल रखे। इस तरह से दूध से बने उत्पाद व हरी सब्जियां उनके खाने का हिस्सा होनी चाहिए। बढ़ते बच्चो को मुख्य रूप से प्रोटीन और ऊर्जा की जरूरत होती है। थोड़ा बहुत वसा भी उनके दिमाग के लिए आश्चर्यजनक ढंग से काम कर सकता है। इसलिए अपने बच्चे के लंच बाक्स मे फल, सब्जियां और थोड़ा बहुत स्वास्थ्यवर्धक ऑयल शामिल करे।

Date: 7th September 2018
Publication: Patrika
Edition: online
Alexa Ranking:407
Link: https://www.patrika.com/body-soul/this-is-how-new-mothers-can-save-themselves-from-lunch-box-syndrome-3380655/

initiative

Implementation Partner

नई माताएं ऐसे बच पाएंगी लंच बॉक्स सिंड्रोम से

नई दिल्ली, 7 सितम्बर (उदयपुर किरण). माताएं अक्सर अपने बच्चों के खाना नहीं खाने की शिकायत करती हैं. कई माताएं अक्सर कहती हैं कि उनका बच्चा लंच बॉक्स का खाना पूरी तरह से खत्म नहीं करता है. उन्हें इसके लिए काफी कोशिश करनी होती है कि बच्चे पूरा खाने में रुचि लें. ऐसे में माताएं हर सुबह जल्दी उठ जाती हैं और पशोपेश में रहती हैं कि वे अपने बच्चों को नाश्ते व भोजन में कौन सी चीजें दें. पोषण विशेषज्ञ और न्यूट्रिशन सोसाइटी ऑफ इंडिया की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ कुमुद खन्ना कहती हैं, कामकाजी माताएं खासकर एक गलती करती हैं और वह है पिछले दिन के डिनर का खाना लंच बाक्स में नए अवतार में पैक करना. लेकिन बच्चे स्मार्ट होते हैं. वे इसे नकार देते हैं. विभिन्न तरीके से स्वस्थ लंच बाक्स के विकल्प को देते रहना महत्वपूर्ण है क्योंकि बच्चे वही खाना सीखते हैं जिनसे वे वाकिफ हैं. इसलिए किसी तरह के अनोखे व्यंजन परोसने की कोशिश न करें.

Date: 7th September 2018
Publication: Daily Hunt
Edition: online
Alexa Ranking: 394
Link: https://m.dailyhunt.in/news/india/hindi/udaipur+kiran+hindi-epaper-udaihin/nai+matae+aise+bach+paengi+lanch+boks+sindrom+se-newsid-96413441

initiative

Implementation Partner

विज़न न्यूज़ सर्विस

Anil Pusadkar
Office no- 0771-2229040
Mo. no- 9425203182, 9827138888

रायपुर | बिलासपुर | दुर्ग | धमतरी | दंतेवाड़ा | राजनांदगांव | जगदलपुर | रायगढ़ | कोरिया | कांकेर | कवर्धा

राष्ट्रीय | अंतरराष्ट्रीय | खेल | व्यापार | मनोरंजन | संपादकीय | लेख-आलेख | धर्म-अध्यात्म | राशिफल | फैशन | फीचर

MOVE SAFELY AHEAD WITH WORLD PROOF TYRES FROM MICHELIN
KNOW MORE
SHANGHAI

हिंदी न्यूज / राष्ट्रीय समाचार / नई माताएं ऐसे बच पाएंगी लंच बॉक्स सिंड्रोम से

नई माताएं ऐसे बच पाएंगी लंच बॉक्स सिंड्रोम से

प्रायोजित खोजें
ताजा समाचार | Hindi न्यूज़
उत्तर प्रदेश | Hindi news

दिनांक : 07-09-2018 | प्रेषित : vnsce | Category : राष्ट्रीय समाचार

नई दिल्ली, (वीएनएस/आईएएनएस)। माताएं अक्सर अपने बच्चों के खाना नहीं खाने की शिकायत करती हैं। कई माताएं अक्सर कहती हैं कि उनका बच्चा लंच

Date: 7th September 2018
Publication: Vision News
Edition: online
Alexa Ranking: 9,786
Link: https://visionnewsservice.in/National/News/718169

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

नई माताएं ऐसे बच पाएंगी लंच बॉक्स सिंड्रोम से

दिनांक : 07-09-2018 | प्रेषित : vnsce | Category : राष्ट्रीय समाचार

नई दिल्ली, (वीएनएस/आईएएनएस)| माताएं अक्सर अपने बच्चों के खाना नहीं खाने की शिकायत करती हैं। कई माताएं अक्सर कहती हैं कि उनका बच्चा लंच बॉक्स का खाना पूरी तरह से खत्म नहीं करता है। उन्हें इसके लि

Date: 7th September 2018
Publication: Indian News Club
Edition: online
Alexa Ranking: 10,869
Link:
https://visionnewsservice.in/National/News/718169

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

नई माताएं ऐसे बच पाएंगी लंच बॉक्स सिंड्रोम से

Published 7 days agoon 07/09/2018
By IANS Hindi

नई दिल्ली, 7 सितम्बर (आईएएनएस)| माताएं अक्सर अपने बच्चों के खाना नहीं खाने की शिकायत करती हैं। कई माताएं अक्सर कहती हैं कि उनका बच्चा लंच बॉक्स का खाना पूरी तरह से खत्म नहीं करता है। उन्हें इसके लिए काफी कोशिश करनी होती है कि बच्चे पूरा खाने में रुचि लें। ऐसे में माताएं हर सुबह जल्दी उठ जाती हैं और पशोपेश में रहती हैं कि वे अपने बच्चों को नाश्ते व भोजन में कौन सी चीजें दें।

पोषण विशेषज्ञ और न्यूट्रिशन सोसाइटी ऑफ इंडिया की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ कुमुद खन्ना कहती हैं, कामकाजी माताएं खासकर एक गलती करती हैं और वह है पिछले दिन के डिनर का खाना लंच बाक्स में नए अवतार में पैक करना। लेकिन बच्चे स्मार्ट होते हैं। वे इसे नकार देते हैं। विभिन्न तरीके से स्वस्थ लंच बाक्स के विकल्प को देते रहना महत्वपूर्ण है क्योंकि बच्चे वही खाना सीखते हैं जिनसे वे वाकिफ हैं। इसलिए किसी तरह के अनोखे व्यंजन परोसने की कोशिश न करें।

Date: 7th September 2018
Publication: Aaj Ki Khabar
Edition: online
Alexa Ranking: 10574
Link:
https://www.aajkikhabar.com/290194/%E0%A4%A8%E0%A4%88-%E0%A4%AE%E0%A4%BE%E0%A4%A4%E0%A4%BE%E0%A4%8F%E0%A4%82-

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

अधिक नमक का सेवन करते हैं दिल्लीवासी

- हरियाणा भी नहीं है पीछे
- कार्डियोवैस्कुलर, उच्च रक्तचाप और किडनी की टिश्यू क्षति की शिकायतें बढ़ीं

नई दिल्ली, 23 सितम्बर (अंकुर शुक्ला) : राजधानी दिल्ली में लोग विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मानक से कहीं अधिक नमक का सेवन कर रहे हैं। पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया के सर्वे में इसका खुलासा हुआ है। वहीं हरियाणा के भी लोग नमक खाने में दिल्ली की बराबरी कर रहे हैं।

नमक का स्तर कम होने से नियंत्रित होती हैं बीमारियां : डब्ल्यूएचओ ने बेहतर स्वास्थ्य के लिए प्रति दिन एक व्यस्क को 5 ग्राम नमक के इस्तेमाल का मानक निर्धारित किया है लेकिन सर्वे के आंकड़ों के मुताबिक दिल्ली और हरियाणा के निवासी प्रतिदिन 9.5 ग्राम नमक खाते हैं।

इस वजह से कार्डियोवैस्कुलर, हृदय रोग, रक्तचाप और किडनी के ऊतकों (टिश्यू) के प्रभावित होने के मामले बढ़ रहे हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक आहार में नमक के स्तर को सीमित करने से हृदय रोग के मामलों में 25 प्रतिशत की कमी हो सकती है। जबकि हृदय रोग से संबंधित जटिलताओं से मरने का खतरा 20 प्रतिशत तक नियंत्रित किया जा सकता है। हार्ट केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया (एचसीएफआई) के अध्यक्ष डॉ. केके अग्रवाल के मुताबिक भारतीय आहार सोडियम से भरपूर होता है।

ऐसे करें नमक का इस्तेमाल

- सफेद की जगह निर्धारित मात्रा में काले नमक का प्रयोग करें
- मेज पर सॉल्ट शेकर न रखें।
- फलों और पकाई हुई सब्जियों को छोड़कर अन्य किसी खाद्य पदार्थ में ऊपर से नमक न डालें।
- सलाद में नमक न डालें।
- अपने आहार में नमक के स्रोतों का हिसाब लगाएं, जैसे रेस्तरां से आया भोजन, नमक आधारित मसाले और कन्वीनिएंस फूड।
- खरीदारी करते समय अचार, कैचप, पास्ता सॉस, डिब्बाबंद सब्जियां या कम नमक वाले विकल्पों वाले किसी भी खाद्य पदार्थ में कम सोडियम की तलाश करें।
- कम नमक डालकर पकाने के लिए खाने में नींबू, लहसुन, अमचूर (आम पाउडर) आदि की मात्रा बढ़ाई जा सकती है।
- दांत के पेस्ट में नमक से सावधान रहें।

इस तरह हो सकता है शरीर को नुकसान

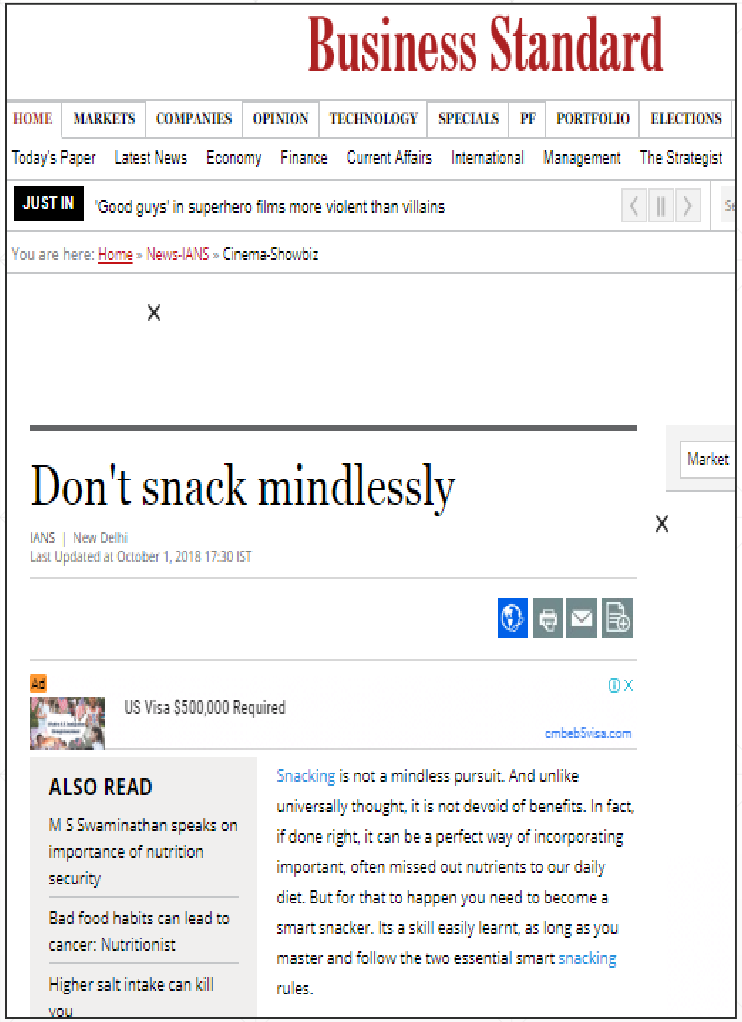
नतीजतन नमक की अधिक खपत से गैर-संक्रामक बीमारियों के मामले बढ़ रहे हैं। अत्यधिक नमक का सेवन गुर्दे (किडनी) को अपूरणीय क्षति पहुंचा सकता है। उच्च रक्तचाप की समस्या धमनियों को कठोर कर सकती है। इससे रक्त और ऑक्सीजन के प्रवाह में कमी आती है। वहीं फेफड़े में ऑक्सीजन का प्रवाह भी प्रभावित होता है। इसके अलावा त्वचा सूखने के साथ तेजी से झुर्रियां भी पड़ सकती हैं। इससे व्यक्ति उम्र से अधिक का दिखाई पड़ सकता है। स्पष्ट रहे कि हमें मिलने वाले सोडियम का 75 प्रतिशत से अधिक पैकेट बंद और रेस्तरां से मिलने वाले भोजन से आता है।

Date: 7th September 2018
Publication: Navodaya Times
Edition: Online
Circulation: 980,897
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner


Business Standard

HOME | MARKETS | COMPANIES | OPINION | TECHNOLOGY | SPECIALS | PF | PORTFOLIO | ELECTIONS

Today's Paper | Latest News | Economy | Finance | Current Affairs | International | Management | The Strategist

JUST IN 'Good guys' in superhero films more violent than villains

You are here: Home » News-IANS » Cinema-Showbiz

Don't snack mindlessly

IANS | New Delhi

Last Updated at October 1, 2018 17:30 IST

Ad
US Visa $500,000 Required
cmbeb5visa.com

ALSO READ

M S Swaminathan speaks on importance of nutrition security

Bad food habits can lead to cancer: Nutritionist

Higher salt intake can kill you

Snacking is not a mindless pursuit. And unlike universally thought, it is not devoid of benefits. In fact, if done right, it can be a perfect way of incorporating important, often missed out nutrients to our daily diet. But for that to happen you need to become a smart snacker. Its a skill easily learnt, as long as you master and follow the two essential smart snacking rules.

Date: 7th September 2018

Publication: Business Standard

Edition: Online

Alexa: 473

Link: https://www.business-standard.com/article/news-ians/don-t-snack-

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

IANS 1 Oct 2018 7:50 AM

Snacking is not a mindless pursuit. And unlike universally thought, it is not devoid of any benefits. In fact, if done right, it can be a perfect way of incorporating important, often missed out nutrients to our daily diet.

Nutritionists lay down the rules of healthy snacking:

Ensure that you choose to eat only those snacks that are made from right ingredients. This in fact is an accurate way of ensuring that the nutrients we need are added to our diet. A few of my favourite ingredients include kaala Channa, nuts and seeds, olive oil and whole grains.

Date: 7th September 2018
Publication: Millennium Post
Edition: Online
Alexa: 10,797
Link: http://www.millenniumpost.in/features/dont-snack-mindlessly-321127

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Don't snack mindlessly

It is essential that we not only snack smart but we also pick and select our snack smartly

Published: 02nd October 2018 02:29 PM | Last Updated: 02nd October 2018 02:29 PM

A+ A A-

For representational purposes

By IANS

NEW DELHI: Snacking is not a mindless pursuit. And unlike universally thought, it is not devoid of benefits. In fact, if done right, it can be a perfect way of incorporating important, often missed out nutrients to our daily diet. But for that to happen you need to become a smart snacker. Its a skill easily learnt, as long as you master and follow the two essential smart snacking rules.

Date: 7th September 2018
Publication: The New Indian Express
Edition: Online
Alexa: 1,093
Link: http://www.newindianexpress.com/lifestyle/health/2018/oct/02/dont-snack-mindlessly-1880083.html

Six easy ways to put full stop on mindless snacking

Ensure that you choose to eat only those snacks that are made from right ingredients.

Edited by: India TV Lifestyle Desk, New Delhi [Published on: October 01, 2018 15:36 IST]

wework
Workspace that's flexible, beautiful, and human.

initiative

Implementation Partner

Date: 1st October 2018
Publication: India TV
Edition: online
Alexa Ranking: 364
Link: https://www.indiatvnews.com/lifestyle/food-six-easy-ways-to-put-full-stop-on-mindless-snacking-467274

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

LIFESTYLE

Don t snack mindlessly (Lead)

New Delhi Oct 1 (IANS) Snacking is not a mindless pursuit. And unlike universally thought it is not devoid of benefits. In fact if done right it can be a perfect way of incorporating important often missed out nutrients to our daily diet. But for that to happen you need to become a smart snacker. Its a skill easily learnt as long as you master and follow the two essential smart snacking rules.

Kavita Devgan a renowned nutritionist weight management consultant and health writer based in Delhi lays down the rules of healthy snacking:

*Ensure that you choose to eat only those snacks that are made from right ingredients. This in fact is an accurate way of ensuring that the nutrients we need are added to our diet. A few of my favourite ingredients include Kaala Channa nuts like almond cashews and seeds olive oil and whole grains.

* Kala Channa a nutrition powerhouse delivers a lot of fibre that helps regulate our blood sugar and is also loaded with nutrients that help save us from seasonal disorders by boosting our immunity.

Date: 1st October 2018
Publication: Daily Hunt
Edition: online
Alexa Ranking: 9906
Link:
https://m.dailyhunt.in/news/india/english/windowtonews-epaper-wintonws/don+t+snack+mindlessly-

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

अच्छी सेहत के लिए नाश्ते की डालें आदत : दीप्ति रावत

न खाएं चिप्स व बिस्कुट

फल व बादाम को दें प्राथमिकता

Date: 3rd October 2018
Publication: Aag
Edition: Print
Circulation: 96,531
Link: NA

initiative

Implementation Partner

Diwali 2018: Ensure Healthy Snacking During the Festive Season

Bite into a healthy lifestyle and eat healthy food at family gatherings, house parties during the festive season.

IANS | Updated:October 18, 2018, 7:17 PM IST

Date: 18th October 2018
Publication: News 18
Edition: online
Alexa Ranking: 112
Link: https://www.news18.com/news/lifestyle/diwali-2018-ensure-healthy-snacking-during-the-festive-season-1913311.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Ensure healthy snacking at Diwali parties

IANS | New Delhi
Last Updated at October 18, 2018 15:35 IST

No Claim Bonus. Your Reward For Safe Driving. icicilombard.com

ALSO READ
- Boozing can harm teen bone health
- Binge drinking may harm bone mass in teenage girls: Study
- Dieting may point to risky behaviours in teenage girls
- Binge drinking dangerous

What's a Diwali party without snacks while you play cards? But make sure your guests get to binge on something healthy, suggest experts.

Healthy snacking is in, so add a twist to your party plans with the following tips from T.K. Banerjee, Food Specialist from the house of Terra Chips and Dipti Motiani, Vice President - Operations, Second Nature Fruit Juices:

* Rainbow chips platter: Add a zing to your party with an assortment of colourful baked vegetable chips made from blue potato, sweet potato and parsnip and see the colours do their magic. The visually appealing chips platter is high on both taste and fitness factor. Don't forget to mix things up with dips on the side. Mayo and ranch go best with vegetable chips.

Date: 18th October 2018
Publication: Business Standard
Edition: online
Circulation: 487
Link: https://www.business-standard.com/article/news-ians/ensure-healthy-

World Bank | fssai initiative

Implementation Partner

Ensure healthy snacking at parties

IANS 21 Oct 2018 7:26 AM

What's a Diwali party without snacks while you play cards? But make sure your guests get to binge on something healthy, suggest experts.

Healthy snacking is in, so add a twist to your party plans with the following tips from experts:

-Rainbow chips platter: Add a zing to your party with an assortment of colourful baked vegetable chips made from blue potato, sweet potato and parsnip and see the colours do their magic. The visually appealing chips platter is high on both taste and fitness factor. 4Ditch your regular soda: Ditch your regular line up of cold drinks/sodas for fresh fruit juices that will invigorate your taste buds for sure. They not only add flavours to the table but are also high on nourishment value. Add mint or lemon to the juices to take the taste level a notch higher.

Date: 18th October 2018
Publication: Millennium Post
Edition: online
Circulation: 11,211
Link: http://www.millenniumpost.in/features/ensure-healthy-snacking-at-parties-323903

initiative

Implementation Partner

LIFESTYLE

Ensure healthy snacking at Diwali parties

New Delhi, Oct 18 (IANS) What's a Diwali party without snacks while you play cards? But make sure your guests get to binge on something healthy, suggest experts. Healthy snacking is in, so add a twist to your party plans with the following tips from T.K. Banerjee, Food Specialist from the house of Terra Chips and Dipti Motiani, Vice President - Operations, Second Nature Fruit Juices: . * Rainbow chips platter: Add a zing to your party with an assortment of colourful baked vegetable chips made from blue potato, sweet potato and parsnip and see the colours do their magic. The visually appealing chips platter is high on both taste and fitness factor. Don't forget to mix things up with dips on the side. Mayo and ranch go best with vegetable chips. * Ditch your regular soda: Ditch your regular line up of cold drinks/sodas for fresh fruit juices that will invigorate your taste buds for sure.

Activate Windows
Go to PC settings to activate

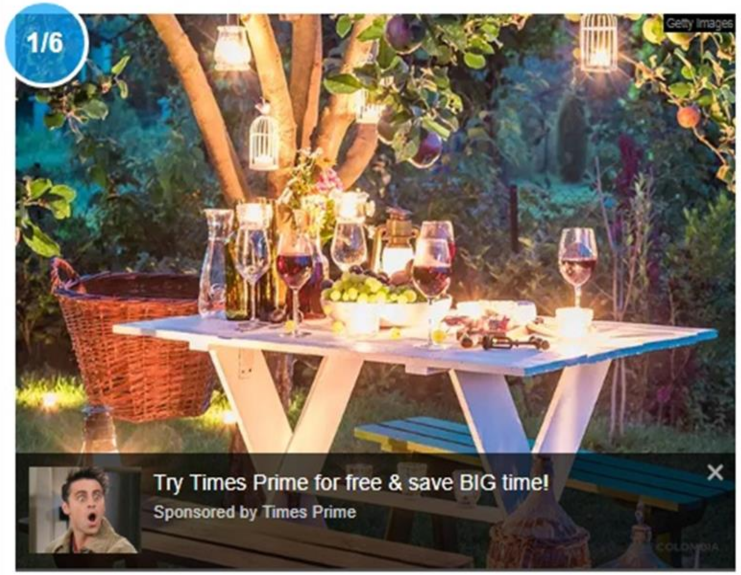
Date: 18th October 2018
Publication: Daily Hunt
Edition: online
Circulation: 394
Link:
https://m.dailyhunt.in/news/india/english/millennium+post-epaper-millpost/ensure+healthy+snacking+at+parties

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

Rainbow Chips,Yogurt Popsicles: A Delicious, Healthy Menu For Your Diwali Party

Updated: 20 Oct 2018, 01:30 PM IST



Sparkle And Shine

What's a Diwali party without snacks while you play cards? But make sure your guests get to binge on something healthy, suggest experts.Healthy snacking is in, so add a twist to your party plans with the following tips from T.K. Banerjee, Food Specialist from the house of Terra Chips and Dipti Motiani, Vice President - Operations, Second Nature Fruit Juices.

Date: 18th October 2018
Publication: The Economic Times
Edition: online
Circulation: 12
Link:
https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/rainbow-chipsyogurt-popsicles-a-delicious-healthy-menu-for-your-diwali-party/sparkle-and-

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Ensure healthy snacking at Diwali parties

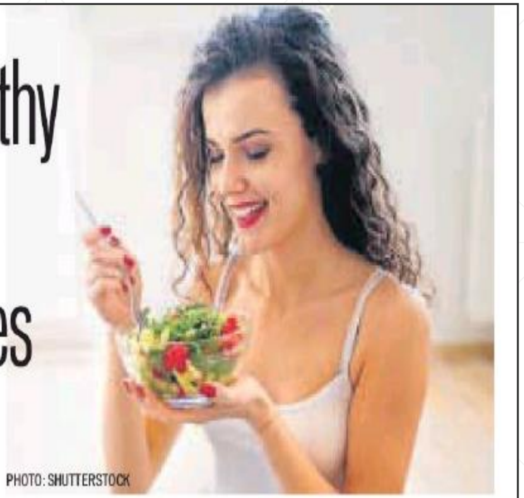


PHOTO: SHUTTERSTOCK

What's a Diwali bash without yummy snacks? But make sure that you binge on something healthy.

Add a twist to your party plans by incorporating healthy snacking. Here are a few ideas for the same:

FRUITS PLATTER

Slice, dice and put some seasonal fruits into a bowl. Add a few drops of lemon and red paprika for a unique flavour.

RAINBOW CHIPS

Add a zing to your party with an assortment of colourful baked vegetable chips made from blue potato, sweet potato and parsnip. These chips are high on both taste and health quotient. Don't forget to offer dips. Mayo and ranch go best with vegetable chips.

NUTTY AFFAIR

High in Vitamin E, nuts make for a perfect party snack. Roast a few scoops of different nuts and toss them in salt.

DITCH REGULAR SODA

Instead of cold drinks/sodas, go for fresh fruit juices. They not only add flavours to the table but are also high on nourishment value. Add mint or lemon to the juices to make them tastier.

DESSERT TO DEVOUR

Blend you favourite yogurt with some almond or coconut milk, a frozen banana and a tablespoon of honey. Pour the mixture into popsicle moulds, freeze for few hours and voila, a healthy desert is ready!

IANS

Date: 18th October 2018
Publication: Daily Hunt
Edition: online
Circulation: 3 21,830,000
Link: https://www.pressreader.com/india/ht-city/20181021/281943133862091

initiative

Implementation Partner

Lucknow Launch

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

To keep fit, select your food carefully: Experts

HT Correspondent
lkoreportersdesk@hindustantimes.com

LUCKNOW: One should select one's food carefully to keep fit, said experts at a nutrition conference conducted here on Friday.

"One needs to understand that just eating is not enough but what and when to eat is important," said Deepti Srivastava, dietician with the KGMU. She said that people often did not focus on timing and quantity of food intake.

"In India, malnourishment is a big issue and we rank 5th in obesity in the world. This shows we do not focus on correct eating even if we have enough resources to feed ourselves," she said.

Deepika Anand, a nutritionist working with the World Bank, shared statistics and said the incidence of shunting among kids, malnutrition and other health issues indicated the need for correct eating.

She said an Eat Right India movement was launched in August 2018 to spread awareness about key nutrition issues of food fortification, food safety and importance of nutrition during the first 1000 days and reducing intake of fat, salt and sugar in everyday diet.

Under Eat Right India movement, a Swasth Bharat Yatra was launched on World Food Day, October 16.

Under this movement, 7500 plus cyclists are undertaking a relay cyclathon, covering 18,000 plus kilometres across India and spreading awareness around nutrition.

The Yatra will reach Lucknow on January 2 and culminate in Delhi on January 27.

Date: 30th October 2018
Publication: Hindustan Times
Edition: Print
Circulation: 21,830,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

लखनऊ शनिवार 27 अक्टूबर 2018

voiceoflucknow@gmail.com

कम करें नमक, तेल व चीनी का प्रयोग

लखनऊ। बीपी, शुगर, थायराइड व हृदय सहित कई बीमारियों की वजह चीनी, तेल व नमक का अधिक इस्तेमाल है। केजीएमयू की डायटिशियन दीप्ती श्रीवास्तव का कहना है कि अमूमन रोजमर्रा के खानपान पर व्यक्ति इन पर ध्यान नहीं देता। तेल, नमक व चीनी स्वास्थ्य के दुश्मन हैं। इन तीनों वस्तुओं से दूरी बनाएं। इन्हें छोड़ना आसान न हो तो भोजन में इनकी मात्रा को कम कर दें। कम तेल व नमक युक्त भोजन करें तो हार्ट अटैक व ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होगी। इसी प्रकार चीनी कम खाने से डायबिटीज से बच सकते हैं। सेफ एण्ड न्यूट्रियस फूड विषय पर आयोजित पत्रकार वार्ता के दौरान दीप्ति रायका ने बताया कि लोग कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक ले रहे हैं जो स्वास्थ्य को खराब कर रही है। उनका कहना है कि एक स्वस्थ्य व्यक्ति को एक दिन में एक चम्मल से भी कम नमक खाना चाहिए। बाजार में मिलने वाले चिप्स व वेफर्स आदि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

Date: 30th October 2018
Publication: Voice of Lucknow
Circulation: 60,000

initiative

Implementation Partner

Date: 30th October 2018
Channel : DD News
Edition: Electronic

रोजाना पांच की जगह 10.98 ग्राम नमक खा रहे हम

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

भारतीय लोग प्रतिदिन 10.98 ग्राम नमक खाते हैं जोकि डब्ल्यूएचओ द्वारा की गई 5 ग्राम सीमा की सिफारिश से दोगुने से अधिक है। प्रतिदिन के भोजन में नमक का उपभोग कम करके हृदय की समस्याएं आसानी से घटाई जा सकती हैं। यह जानकारी डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट पर एफएसएसएआई द्वारा जागरुकता कार्यक्रम में केजीएमयू की डाइटीशियन दीसी रावत ने दी। यह दिलचस्प है कि जब स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी है तो हर साल करीब 28 लाख मौतों के साथ भारत विश्व में हृदय की बीमारी का राजधानी के रूप में उभरा है।

डब्ल्यूएचओ व एफएसएसएआई ने किया सावधान

दीसी ने बताया कि इसी के चलते हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप की बीमारी भी तेजी से बढ़ रही है। गांवों में रह रहे प्रत्येक चार भारतीयों में से एक और शहरी क्षेत्र में रह रहे प्रत्येक तीन में से एक हाइपरटेंशन से ग्रस्त है। नमक का सेवन घटाकर इस समस्या से बड़ी आसानी से निजात पाया जा सकता है क्योंकि जरूरत से अधिक सोडियम धमनियों को संकुचित कर देता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है। डब्ल्यूएचओ का मानना है कि भारत में यदि नमक का सेवन को प्रतिदिन 5 ग्राम की सीमा पर ला दिया जाए तो हर साल दिल का दौरा पड़ने से लाखों लोगों को मरने से बचाया जा सकता है। इसके अलावा नमक के साथ ही चीनी और तेल का सेवन दैनिक आहार में घटाने से किडनी में खराबी, मधुमेह, सोरोसिस और आघात के मामले भी काफी घटाए जा सकते हैं। केजीएमयू के मेडिसिन विभाग के डॉ. डी हिमांशु का कहना है कि जब बात चीनी के उपभोग की हो तो भारतीयों को कोई भी मात नहीं दे सकता। हम चीनी का उपभोग करने के मामले में दुनिया में पहले पायदान पर हैं और उत्पादन के मामले में दूसरे पायदान पर। जिस तेजी से मोटापा और टाइप 2 डायबिटीज बढ़ रहा है, वह चिंताजनक है।

Date: 30th October 2018
Publication: Pioneer Hindi
Edition: Print
Circulation: 60,000

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Important for Mothers to Keep Their Nutrition Game Up: Nutritionist

Itis important for mothers to keep their nutrition game up and ensure their children and family members also maintain their daily intake of vitamins and minerals as they are constant multi-taskers.

IANS | Updated:November 2, 2018, 6:38 PM IST

(Photo courtesy: AFP Relaxnews/ bowdenimages/ IStock.com)

Date: 3rd November 2018
Publication: News 18
Edition: Online
Circulation: 117
Link: https://www.news18.com/news/lifestyle/important-for-mothers-to-keep-their-nutrition-game-up-nutritionist-1928325.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Important for mothers to keep their nutrition game up: Nutritionist

New Delhi, Nov 2 Nutritionist and fitness expert Madhuri Ruia says that mothers are constant multi-taskers and hence it is important for them to keep their nutrition in check and also to ensure that that their family members are taking adequate amount of vitamins and minerals.

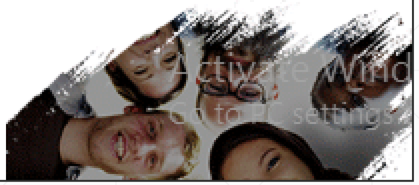
"Today's multi-faceted mothers are constant multi-taskers, pursuing their passion and jobs and at the same time successfully fulfilling their roles as mothers are key decision makers in terms of nutrition intake in any household. Therefore it is important for them to keep their nutrition game up and ensure their children and family members also maintain their daily intake of vitamins and minerals.

"Besides, taste remains an important criteria for Indian consumers, and functional foods/juices which are present in palatable and tasty formats work very well with them," she told on the sidelines of the launch of a new variant Tropicana Essentials Multi Vitamins.

Ruia also feels that urban consumers are living their lives on-the-go and always tend to be pressed for time.

"What they forget is, not being at your healthiest can make you lose out on your daily commitments," she said.

Real Content



Date: 3rd November 2018
Publication: Outlook
Edition: Online
Circulation: 2,662
Link: https://www.outlookindia.com/newsscroll/important-for-mothers-to-keep-their-nutrition-game-up-nutritionist/1414648

THE WORLD BANK | fssai
initiative

HEAL FOUNDATION
Implementation Partner

Nutritionists advise mothers to keep their nutrition game up. Here's how

Today's multi-faceted mothers are constant multi-taskers, pursuing their passion and jobs.

Edited by: India TV Lifestyle Desk, New Delhi [Published on: November 02, 2018 17:23 IST]

KAYAM TABLET
WISH YOU A VERY HAPPY & SAFE DIWALI & HAPPY NEW YEAR
Pizza Hut Wow! EVERYDAY VALUE
ORDER NOW
ROLLOVER TO EXPLO
Advertisement

Image Source : TWITTER

Nutritionists advise mothers to keep their nutrition game up. Here's how

Nutritionist and fitness expert Madhuri Ruia says that mothers are constant multi-taskers and hence it is important for them to keep their nutrition in check and also to ensure that that their family members are taking adequate amount of vitamins and minerals.

LIVE SCORECARD
Current | Recent | Upco
2nd Test
Bangladesh VS Zim
456/7 (145.1)

Date: 3rd November 2018
Publication: India TV
Edition: Online
Circulation: 5,513
Link: https://www.indiatvnews.com/lifestyle/health-nutritionists-advise-mothers-to-keep-their-nutrition-game-up-here-s-how-478763

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Important for mothers to keep their nutrition game up: Nutritionist

IANS | New Delhi
Last Updated at November 2, 2018 16:45 IST

happay AI-Powered Expense Management for Businesses FIND OUT TODAY!

ALSO READ

- Bad food habits can lead to cancer: Nutritionist
- Centre gets $200 million WB loan for nutrition scheme
- Royal DSM opens new animal nutrition plant in Telangana
- o need for high-dose itamin D in infants: study
- orge on tomatoes, ucchini, yogurt for healthy ummer

Nutritionist and fitness expert Madhuri Ruia says that mothers are constant multi-taskers and hence it is important for them to keep their nutrition in check and also to ensure that that their family members are taking adequate amount of vitamins and minerals.

"Today's multi-faceted mothers are constant multi-taskers, pursuing their passion and jobs and at the same time successfully fulfilling their roles as mothers are key decision makers in terms of nutrition intake in any household. Therefore it is important for them to keep their nutrition game up and ensure their children and family members also maintain their daily intake of vitamins and minerals.

Date: 3rd November 2018
Publication: Business Standard
Edition: Online
Circulation: 117
Link: https://www.business-standard.com/article/news-ians/important-for-mothers-to-keep-their-nutrition-game-up-nutritionist-118110200975_1.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

For a healthy household

Today's multi-faceted mothers are constant multitaskers, pursuing their passion and jobs, and at the same time, successfully fulfilling their roles as mothers who are key decision makers in terms of nutrition intake in any household.

Facebook Twitter Google+ LinkedIn Pinterest

By IANS | Published: 9th Nov 2018 3:09 pm Updated: 9th Nov 2018 4:15 pm

Nutritionist and fitness expert Madhuri Ruia says that mothers are constant multitaskers and, hence, it is important for them to keep their nutrition in check and also to ensure that that their family members are taking adequate amount of vitamins and minerals.

"Today's multi-faceted mothers are constant multitaskers, pursuing their passion and jobs, and at the same time, successfully fulfilling their roles as mothers who are key decision makers in terms of nutrition intake in any household. Therefore, it is important for them to keep their nutrition game up and ensure that children and family members also maintain their daily intake of vitamins and minerals," says Madhuri.

Date: 3rd November 2018
Publication: Telangana Today
Edition: Online
Circulation: 2908
Link: https://telanganatoday.com/healthy-household

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Have some turmeric mixed with milk before going to sleep. It will rid you of cough and cold, boost your immunity, reduce inflammation and keep you warm PHOTOS: SHUTTERSTOCK

Eat dry fruits either as a snack or include it in your food preparation. They generate heat in your body, and are rich in nutrients

Maintain good health by eating these 5 foods during winter

Winter is coming and that means so are the sniffles, the flu, and perhaps depression (if you suffer from Seasonal Affective Disorder). But making small changes to your diet, you can see a difference. Here are 5 foods to include in your diet:

- **Turmeric:** Have some turmeric mixed with milk before going to sleep. It will rid you of cough and cold, boost your immunity, reduce inflammation and keep you warm.
- **Sweet potatoes:** Sweet potatoes are good sources of fibre, vitamin A, and potassium. It can relieve constipation that is common in winter, and improve your immunity.
- **Dates:** Dates have low-fat content and are rich in nutrients. They also keep you warm and prevent cold-related illnesses.
- **Ginger:** Slice and squeeze the juice from ginger and take it with honey daily for relief from cough and cold and better digestion.
- **Dry fruits:** Eat dry fruits either as a snack or include it in your food preparation. They generate heat in your body, and are rich in nutrients.

HTC

Date: 17th November 2018
Publication: HT City
Edition: Print
Circulation:
Link: NA

initiative

Implementation Partner

Nutrients we lack, don't know about

HEALTH WISE

SANCHITA SHARMA

Even those very particular about their diet are likely to have some micronutrient deficiency, which shows no economic, gender and age bias. Since these deficiencies produce no symptoms till they are acute (detected by biochemical or clinical markers), they often catch people by surprise with most getting diagnosed after irreversible damage has set in.

Micronutrient deficiencies account for 7.3% of the global burden of disease. One in three persons worldwide is deficit in iron, vitamin A and iodine, the three most common forms of micronutrient malnutrition. Food fortification is a very cost-effective public health intervention that can reach millions using existing technology and distribution networks, according to the World Health Organisation.

Yet less than one in 10 children aged six months to 23 months in India gets an adequate diet, shows data from the National Family Health Survey 4 (2015-16). The nutritional intake of children in cities is only marginally better than rural children – only 11.6% urban kids and 8.8% rural children have an adequate diet that includes four or more food groups, excluding milk.

One in three under-5 children are underweight, including 29% urban children. Around 70% of adolescent girls are anaemic and around 50% are underweight. India is also home to the largest number of stunted children in the world, with nearly two in five (38.4%) children under 5 years being small for age because of malnutrition, which lowers mental ability and learning capacity, raises the risk of infections in the present, and nutrition-related chronic diseases such as diabetes, hypertension, and obesity, in later life.

FORTIFICATION

In India, milk is fortified with vitamin D and E, wheat flour and rice with iron, Vitamin B12 and folic acid, milk and edible oil with vitamins A and D, salt with iron, and double fortified salt with iodine and iron in doses varying from 30-50% of the required daily amounts. New standards now provide a minima and a maxima range for fortification of staples such as

LESS THAN ONE IN 10 CHILDREN AGED SIX MONTHS TO 23 MONTHS IN INDIA GETS AN ADEQUATE DIET, SHOWS DATA FROM THE NATIONAL FAMILY HEALTH SURVEY 4 (2015-16)

wheat flour (atta), refined flour (maida), rice, salt, vegetable oil and milk.

In August this year, India's food regulator notified the Food Safety and Standards (Fortification of Foods) Regulations, 2018, to standardise scientifically proven, cost-effective, scalable and sustainable fortification interventions.

It also notified the '+F' logo to identify fortified foods and approved scientific health claims for its labelling. Since only processed foods can be fortified, the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), with the support of Tata Trusts' India Nutrition Initiative, is also working closely with private food businesses to widen reach and demand. India Nutrition Initiative is supporting scale implementation in both public programmes and the open market and increasing acceptance by using fortificants that are quickly absorbed and do not change the taste, texture, odour or colour of foods.

WIDENING REACH

Fortified wheat flour, oil and double fortified salt are being used as part of in the Integrated Child Development Services (ICDS) and mid-day meal (MMD) programmes since 2017. Fortification of chosen staples at the district or at scale in the safety net programmes, which include ICDS, MDM and the public distribution system, has begun in three union territories and 15 states.

Since the adoption of the standards, 62 leading processed food manufacturers offer 110 brands of all five fortified staples, according to the FSSAI. Around 47% packaged edible oil and 21% of the organised milk is fortified, but more needs to do so. For example, while the National Dairy Development Board (Mother Dairy) has been fortifying all milk, including its bulk vended milk, with Vitamin A and D since 2016, Gujarat Co-operative Milk Marketing Federation Limited (Amul) only fortifies milk sold in tetra-packs.

Date: 17th November 2018
Publication: Hindustan Times
Edition: Print
Circulation:21,380,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION — Health & Education: Accomplished Living — Honor • Hope • Happiness

Implementation Partner

सूक्ष्म पोषक तत्वों को लोगों तक पहुंचाने की बड़ी लड़ाई

खाद्य पदार्थों में अनिवार्य रूप से माइक्रोन्यूट्रिएंट मिलाकर पोषण और जन स्वास्थ्य को काफी सुधारा जा सकता है।

संचिता शर्मा
हेल्थ एडीटर, हिन्दुस्तान टाइम्स

जो लोग अपने खान-पान को लेकर खासा सतर्क रहते हैं, वे भी 'माइक्रोन्यूट्रिएंट डिफिशिएंसी' यानी शरीर के सामान्य ग्रोथ के लिए जरूरी विटामिन, मिनरल जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी का शिकार हो सकते हैं। यानी यह बीमारी आर्थिक हालात, लिंग और उम्र नहीं देखती। चूंकि शरीर पर इन पोषक तत्वों में कमी के लक्षण तब तक नहीं उभरते, जब तक कि ये बहुत ज्यादा कम न हो जाएं, इसीलिए अमूमन इसका इलाज तब शुरू होता है, जब स्थिति बिगड़ चुकी होती है और नुकसान दस्तक देने लगता है। दुनिया भर में कुल बीमारी की 7.3 फीसदी की वजह 'माइक्रोन्यूट्रिएंट डिफिशिएंसी' है। इसके तीन सामान्य रूप हैं- आयरन, विटामिन-ए और आयोडीन की कमी। इनसे दुनिया का हर तीन में से एक शख्स जूझ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, 'फूड फोर्टिफिकेशन' यानी अतिरिक्त पोषक पदार्थों को मिलाना जन-स्वास्थ्य की दिशा में काफी किफायती व प्रभावशाली हस्तक्षेप है, जिसे मौजूदा प्रौद्योगिकी और वितरण प्रणाली से लोगों तक पहुंचाया जा सकता है।

बावजूद इसके भारत में छह माह से लेकर 23 महीने तक के 100 में से दस बच्चों को भी पर्याप्त आहार नहीं मिल पा रहा। यह आंकड़ा राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण- 4 (2015-16) का है। इस मामले में शहर और गांवों का अंतर नाममात्र का है। महज 11.6 फीसदी शहरी बच्चों को पर्याप्त आहार (जिसमें दूध को छोड़कर चार या इससे अधिक खाद्य समूह शामिल हैं) मिल पाता है, जबकि ग्रामीण बच्चों की संख्या सिर्फ 8.8 फीसदी है। इतना ही नहीं, देश में पांच वर्ष से कम उम्र के तीन में से एक बच्चे का वजन कम है, जिनमें 29 फीसदी शहरी बच्चे भी शामिल हैं। यहां करीब 70 फीसदी किशोर लड़कियां खून की कमी यानी एनीमिया से जूझ रही हैं और लगभग 50 फीसदी कम वजन की हैं। भारत ही वह देश है, जहां दुनिया में सबसे अधिक 'स्टंटेड' यानी नाटे कद के बच्चे मिलते हैं। यहां कुपोषण की वजह से पांच वर्ष से कम उम्र के हर पांच में से दो बच्चे इसका शिकार हैं। इस कारण बच्चों की मानसिक और सीखने की क्षमता तो कम हो ही जाती है, वर्तमान में उनमें संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है और भविष्य में डायबिटीज, हाई बीपी और मोटापा जैसे रोग होने का जोखिम कहीं ज्यादा होता है। भारत में दूध को विटामिन डी के साथ, गेहूं के आटे व चावल को आयरन, विटामिन बी12 और फोलिक एसिड के साथ, दूध व खाद्य तेल को विटामिन ए व डी के साथ और नमक को आयरन के साथ मिलाकर बाजार में बेचा जाता है। नमक को आयोडीन व आयरन के साथ 'डबल फोर्टिफाइड' भी किया जाता है। नए मानकों के तहत अब आटा, मैदा, चावल, नमक, वनस्पति तेल और दूध के अतिरिक्त पोषक तत्वों की न्यूनतम व अधिकतम सीमा बताई जाने लगी गई है। अधिसूचना में यह भी कहा गया है कि 'फोर्टिफाइड' खाद्य पदार्थों की पहचान के लिए उन पर '+एफ' लिखा होना चाहिए। चूंकि प्रोसेस्ड फूड (प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों) को ही सुदृढ़ किया जा सकता है, इसीलिए भारतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण यानी एफएसएसएआई, टाटा ट्रस्ट्स इंडिया न्यूट्रिशन इनिशिएटिव के साथ निजी खाद्य कारोबार पर गंभीरता से काम कर रहा है, ताकि इसकी पहुंच बढ़ सके।

> **विश्व स्वास्थ्य संगठन भी मानता है कि खाद्य पदार्थों में अतिरिक्त पोषक तत्वों को मिलाना बहुत किफायती तरीका है।**

अपने देश में 2017 के बाद से एकीकृत बाल विकास योजनाओं (आईसीडीएस) और मिड डे मील प्रोग्राम में 'फोर्टिफाइड' आटा, तेल और 'डबल फोर्टिफाइड' नमक का इस्तेमाल किया जा रहा है। फिलहाल 15 राज्य व तीन केंद्रशासित क्षेत्रों में सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के तहत 'फोर्टिफाइड' खाद्य पदार्थ बांटे जा रहे हैं। एफएसएसएआई के मुताबिक, इन मानकों को अपनाने के बाद अभी 62 अग्रणी प्रसंस्कृत खाद्य-पदार्थ निर्माता कंपनियां सभी पांचों 'फोर्टिफाइड' खाद्य पदार्थों के 110 ब्रांड बेच रही हैं। हालांकि लगभग 47 फीसदी पैकेटबंद खाद्य तेल और 21 फीसदी दूध 'फोर्टिफाइड' हैं, बावजूद इसके अभी इस दिशा में काफी कुछ किया जाना शेष है। मसलन, राष्ट्रीय डेयरी विकास बोर्ड 2016 से अपने सभी दूध को विटामिन ए और डी के साथ मिलाकर बेच रहा है, हालांकि दूध बेचने वाले सभी उद्योग ऐसा नहीं कर रहे।

Date: 20th November 2018
Publication: Hindustan
Edition: Print
Circulation:4,450,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

मंजरी चंद्रा,
कंसल्टिंग न्यूट्रिशनिस्ट
मैक्स हेल्थकेयर, नई
दिल्ली

ठंड में बाहरी खाने से बचें

ठंड के मौसम में हम अक्सर खान-पान का ख्याल नहीं रखते हैं और आवश्यकता से अधिक खा लेते हैं. इस समय मीठा पकवान भी अधिक खाने को मिल जाता है. इन सभी का विपरीत असर हमारे पाचनतंत्र पर पड़ता है.

ठंड का मौसम आते ही रेहड़ी, ठेलों और दुकानदारों तरह-तरह के लजीज जंक फूड दिखने लगते हैं. इन व्यंजनों की महक खाने को ललचाती है. कई बार ये भोजन बार-बार एक ही तेल में और अनहाइजीनिक तरीके से पकाये जाते हैं, जिसके कारण पेट फूलने, पेट में मरोड़ जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है.

ठंड में अधिक समस्या :

पाचन तंत्र दुरुस्त होने के बावजूद जो लोग स्ट्रीट फूड नहीं खाते, उन्हें भी इस मौसम में परेशानी होती है. ठंड के मौसम में पाचन तंत्र काफी सक्रिय हो जाता है और भूख अधिक लगती है. अधिक मात्रा में भोजन करने से पाचन तंत्र पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और पाचनक्रिया धीमी हो जाती है. इस मौसम में सीने में जलन की यह मुख्य वजह है.

ठंड के मौसम में आप अधिक वसायुक्त और मीठी चीजें भी खाते हैं. अधिक वसा और मीठा खाने से वजन बढ़ जाता है. वसा के कारण पाचन धीमा हो जाता है. फाइबर युक्त चीजों का कम सेवन करने से भी आंत की सफाई नहीं हो पाती है और भोजन को पचाने में दिक्कत आती है. इससे कब्ज की समस्या पैदा होती है.

अल्कोहल का अधिक सेवन : ठंड में लोगों का अल्कोहल के प्रति झुकाव भी बढ़ जाता है. लोगों में यह भ्रांति है कि अल्कोहल शरीर को गर्म रखता है. अल्कोहल का सेवन शरीर के तापमान घटा देता है, जिससे फूड रिफ्लक्स होता है. फूड रिफ्लक्स का कारण बननेवाली अन्य चीजों में चॉकलेट और अम्लीय भोजन शामिल हैं. ठंड में रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घट जाती है और यही वजह है कि भारतीय लोग रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए च्यवनप्राश, अदरक और तुलसी की चाय पीते हैं. कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता का मतलब है कि रोगाणु आपके ऊपर आसानी से हमला कर सकते हैं.

रोकथाम के उपाय :

- सबसे पहले आपको अपने खान-पान पर नियंत्रण रखना होगा. बाहर के खाने और ट्रांसफैट को एकदम से न कहें. तैलीय चीजों के बजाय हरी साग-सब्जियों और फलों का अधिक सेवन करें.
- धीरे-धीरे खाना और रात्रि के भोजन के बाद हल्की-फुल्की चहलकदमी करना जरूरी है. इन दोनों आदतों से पाचन में मदद मिलती है और आपका पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है.
- अल्कोहल और चॉकलेट को मोटापा लाने वाली चीजों के तौर पर जाना जाता है और ठंड के मौसम में लोगों को इसके अधिक सेवन से बचने की जरूरत है.
- उदर ज्वर वास्तव में कोई ज्वर नहीं है, क्योंकि इंफ्लुएंजा केवल श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है. उदर ज्वर, आंत का संक्रमण है और अक्सर दूषित भोजन व पानी पीने से होता है. इसके लक्षणों में पतला दस्त होना, पेट में मरोड़, मितली, उल्टी और बुखार आना आदि है. चूंकि वायरल गैस्ट्रोएंटेराइटिस का कोई प्रभावी इलाज नहीं है, इससे बचाव ही महत्वपूर्ण है.
- यह पक्का करें कि हर बार खाने से पहले अपने हाथों को साबुन से धोएं. स्वस्थ खानपान की आदतें डालें. बाहर खाना खाते समय यह सुनिश्चित करें कि साफ-सफाई का ख्याल रखा गया हो.
- यदि आप दी गयी सलाहों को अपनाने से चूकने के बाद पेट की समस्याओं से पीड़ित होते हैं, तो कुछ गैर निर्धारित दवाएं आपको बचा सकती हैं. जैसे- सीने में जलन होने पर Antacids (Gelusil, Cal-mint), H2 blockers (Zantac, Pepsid). Antacids तुरंत काम करना शुरू करती है और H2 blockers को भोजन से एक घंटे पहले लेने की सलाह दी जाती है. वहीं, डायरिया में Immodium, Pepto-Bismol यदि आपके भीतर वायरल गैस्ट्रोएंटराइटिस का लक्षण दिखता है तो डाक्टर को दिखाएं.

बातचीत : विनीता झा

Date: 31st December 2018
Publication: Prabhat Khabar
Edition: Print
Circulation: 166,981
Link: NA

initiative

Packed snacks should have information on salt content

CONSUMER FOCUS

PUSHPA GIRIMAJI

The World Health Organisation recommends a maximum daily intake of 5 gms of common salt. RAVINDRA JOSHI/HT FILE

Last week, while sitting with some friends who were heartily snacking on a variety of branded, pre-packed 'namkeens', I casually looked at the packets to find out their salt content and was shocked to find no mention of the quantity of salt one consumed with these snacks.

Unable to believe that consumers were not given this highly important information, I examined the packages more closely.

The 'Nutrition Information' on packages of 'masala peanuts', 'Kaju mixture' 'nut cracker' and 'salted peanuts', for example, gave the approximate values of energy, protein, total carbohydrate, sugars, total fat, saturated fat and trans fat for 100 gms , but there was no information on the quantity of salt per serving. Given the direct link between high salt consumption and hypertension, keeping consumers in the dark about the salt content is a gross violation of the consumer's right to information and informed choice, besides the right to eat healthy.

Deeply perturbed, I headed to the nearest grocery store to look at more pre-packed foods and what I found was really disturbing. Among the three brands of 'namkeens' on the shop shelf, I found only one brand indicating the quantum of sodium per serv-

and pastries we consume, in addition to the salt added to the food that we cook, besides the sodium present naturally in fruits and vegetables.

Pickles are supposed to be high in salt, but here again, none of the four brands that I checked gave the salt content per serving. The potato wafer and breakfast cereal packages were better (only in respect of information) –many of them revealed the salt quantity, but most ready-to-eat food brands displayed did not. Ironically, the Food Safety and Standards Authority of India(FSSAI) advises you, as part of its 'Eat Right India' campaign on its website, to read nutrition labels to compare salt content and choose only those with the lowest amount of sodium per serving.

It also defines low sodium in food as those containing not more than 0.12 g of sodium per

and salt levels in processed foods and pledged to do so. . But how is one to determine the cut back without information on the present levels? I must mention here that an evaluation of such voluntary targets by manufacturers in Canada between 2012-2016 revealed that only 14 per cent of food categories fully met the target and 48 per cent did not make any meaningful progress towards salt reduction.

The draft FSS (Labelling and Display) Regulation proposes to warn consumers of high salt, fat and sugar content in foods through red colour coding on the packages. However, till that regulation is finalised, notified and brought into force, consumers should not be denied information on the quantity of salt in pre-packed foods and it is the responsibility of the food safety regulator to ensure this . That will not only help consumers

ing. And as per this, 100 gms of 'Aloo Bhujia' for example, contained 920 mgs of sodium. The World Health Organisation recommends a maximum daily intake of 5 gs (a teaspoon) of common salt or sodium chloride , which contains 2gms or 2000 mgs of sodium. So by eating 100 gms of this snack, one would have consumed 46 per cent of the daily intake of sodium. And there is salt in biscuits, bread , butter, cheese, sauces, papads

100 gs. But how is one to compare when there is no information on the salt level on all the packages? In fact the Food Safety and Standards (Packaging and Labelling) Regulations 2011, does not require food manufacturers to provide salt data under the 'Nutrition information'.

In July this year, a number of food manufacturers responded to the food safety authority's call for reduction in sugar, fat

avoid foods high in salt, but will also force manufacturers to reduce salt .

GIVEN THE DIRECT LINK BETWEEN HIGH SALT CONSUMPTION AND HYPERTENSION, KEEPING CONSUMERS IN THE DARK ON ITS CONTE IS A VIOLATION

Implementation Partner

Date: 17th November 2018
Publication: Hindustan Times
Edition: Print
Circulation:21,380,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

Swasth Bharat Yatra

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Healthy India journey sensitizes people on safe food & health

November 5, 2018

Cyclists arrive in Kohima on November 4 to sensitise people about eating safe and healthy food (Morung Photo)

Swasth Bharat Yatra reaches Nagaland

Date: 5th November 2018
Publication: Morung Express
Edition: Online
Circulation: 15,142
Link: http://morungexpress.com/healthy-india-journey-sensitizes-people-on-safe-food-health/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Cyclothon, mela under Swasth Bharat Yatra spread food safety awareness in Kohima

The main objective of the yatra and mela was to send out a strong message on consumer awareness on food safety

BHADRA GOGOI DIMAPUR , November 6, 2018 10:44 am 2 min read

Cyclothon, mela under Swasth Bharat Yatra spread food safety awareness Photo: Northeast Now

Date: 6th November 2018
Publication: Ne Now
Edition: Online
Circulation: 5,513
Link: https://nenow.in/north-east-news/cyclothon-mela-swasth-bharat-yatra-spread-food-safety-awareness-kohima.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Steps to check adulterants in food items

Lab technicians with food analysts outside Big Bazaar. (NP)

Staff Reporter DIMAPUR, NOV 7 (NPN) | Publish Date: 11/7/2018 11:43:53 AM IST

Food Safety and Standards Authority of India(FSSAI) has launched a campaign "Eat Right India" in Nagaland in collaboration with the State health and family welfare department with the objective of helping consumers make the right decision while buying food products, including fruits and vegetables, from the market.

On Wednesday, FSSAI demonstrated how to detect food adulterants by using easy to Do-It-Yourself (DIYs) kits with readily available chemicals and household items at Wednesday Bazaar in Super Market and in front of Big Bazaar hyper mart at Clock Tower junction.

The demonstrations were conducted by Dimapur Food and Safety Officer (FSO) Samuel Zehol along with FSOs from other districts and FSSAI officials.

Khrukutolu Veswuh, food analyst from Kohima-based State Public Health Laboratory (SPHL), demonstrated how presence of adulterants in food items could be checked by using simple techniques, besides considering other aspects while buying packaged food items.

Liquid and powdered milk: Among the most commonly used adulterant in milk and milk powder is starch. When added to liquid milk, starch makes milk appear thicker, thereby giving a false impression that it is pure.

Date: 11th November 2018
Publication: Nagaland Post
Edition: Online
Circulation: 20,279
Link: http://www.naglalandpost.com/steps-to-check-adulterants-in-food-items/184726.html

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

FSSAI sets up 'Eat Right' awards

OUR BUREAU

NEW DELHI, NOVEMBER 14

After launching the Eat Right Movement earlier this year, Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has instituted the Eat Right awards to recognise outstanding contribution of individuals and institutions to this initiative.

As part of the Eat Right India Movement, key food companies have pledged to demonstrate their support and commitment by making healthier food options, reformulating existing food products and providing better nutritional information to consumers.

Date: 14th November 2018
Publication: The Hindu Business Line
Edition: Online
Alexa: 858
Link: https://www.thehindubusinessline.com/news/fssai-sets-up-eat-right-awards/article25498463.ece

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

FSSAI institutes ‘Eat Right Awards’ for food companies

The awards have been instituted to recognise the efforts food companies who had earlier pledged to demonstrate their support and commitment to the movement by producing healthier food options, reformulating existing food products and providing better nutritional information to consumers.

Shambhavi Anand | ETRetail | November 15, 2018, 16:49 IST

Share 3 Share Share Tweet A A Newsletter

Subscribe ETRetail Newsletter
200000+ Industry Leaders already read it everyday
Your Email
Join Now!

New Delhi: The Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has announced the ‘Eat Right Awards’ and Eat Right Creativity Challenge, in a bid to boost the Eat Right India movement.

The awards have been instituted to recognise the efforts food companies who had earlier pledged to demonstrate their support and commitment to the movement by producing healthier food options, reformulating existing food products and providing better nutritional information to consumers.

Special Eat Right Awards for food-related start-ups have also been instituted by FSSAI to reward innovation and promote entrepreneurship in the area of food safety and applied nutrition. A jury consisting of eminent professionals and experts in the food sector will select the winners for the Eat Right Awards.

TIMESINTERNET is the undisputed leader
400 130 39+

ET MASTERCLASS From The Economic Times
Supply Chain Management Masterclass

Activate Windows
Go to PC settings to a

Date: 14th November 2018
Publication: ET Retail
Edition: Online
Alexa: 12
Link: https://retail.economictimes.indiatimes.com/news/food-entertainment/food-services/fssai-institutes-eat-right-awards-for-food-companies/66636268

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

Swasth Bharat Yatra reaches Srinagar, Budgam

Published at November 15, 2018 02:50 AM 0Comment(s)972views

Tweet Share 14

Rising Kashmir News

Srinagar, Nov 14:

Swasth Bharat Yatra, a nationwide initiative to spread awareness about healthy eating and adulteration in food items, Wednesday reached summer capital Srinagar and Budgam district.

The official spokesperson said the Yatra is being carried out in the State under the overall supervision of Commissioner Food Safety, Dr Abdul Kabir Dar and has, so far, traversed Leh, Ganderbal, Baramulla, and Kupwara districts.

In Srinagar, the District Development Commissioner Dr Syed Abid Rashid Shah formally inaugurated the campaign. In District Budgam, a day-long campaign was inaugurated by the District Development Commissioner Dr Sehrish Asghar.

During the programs, participants were made aware of good food habits and healthy lifestyle like good personal hygiene, weight management, stress management and avoiding tobacco, drugs and use of alcohol.

They were enlightened about the importance of a balanced diet and were advised to be mindful of what "we eat and how much we eat to prevent malnutrition and lifestyle diseases."

In Srinagar, the program was followed by a Cyclothon (Cycle Race) flagged off by the Superintendent of Police City East in which 50 cyclists took part from Nehru Park to Nishat Garden.

Regarding the smooth conduct of the Yatra, Commissioner Food Safety said that Mobile Food Testing Vans have been deputed along with a team of Food Safety Officers at the activation points and venues for the said Yatra in remaining three districts of Srinagar, Budgam and Pulwama.

Date: 15th November 2018
Publication: Rising Kashmir
Edition: Online
Circulation: 5689
Link: http://risingkashmir.com/news/-swasth-bharat-yatra-reaches-srinagar-budgam-337658.html

initiative

Implementation Partner

Eat Right Awards & Creativity Challenge Announced

Editor FMT Magazine   November 17, 2018   Food News

As a further boost to the Eat Right India movement, after the Swasth Bharat Yatra, the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) announced the 'Eat Right Awards and Eat Right Creativity Challenge'.

The Swasth Bharat Yatra, expected to cover 18,000 km on 6 different tracks has already generated a lot of enthusiasm across the country. Within only a month, over 5000 km have been covered, reaching more than 500 locations in 16 states; almost 8000 volunteer cyclists have been registered and over 1,30,000 citizens have been reached through direct engagement. People from all walks of life have participated in this yatra; from nuns and monks cycling at high altitudes to NCC cadets, NSS Scouts and Guides, frontline health workers (Anganwadi and ASHA workers), doctors, schoolchildren, teachers and professionals, all adding their own unique flair to the activities around this movement.

Given that healthy food habits are formed early in life, children and young people are the most important champions of such a movement. Moreover, children can be powerful agents of change, who can usher in a culture of safe food and healthy diets. Recognizing this, the Eat Right Creativity Challenge has been announced by FSSAI to unleash the creativity of the country's youth to spread the message of 'Eat Right'. This Challenge includes an 'On-the-Spot Poster' and 'Wall-art' competition for school children as well as a competition for digital creatives for amateur and professional artists and students. This Challenge is also designed to reach schools for sustained engagement under FSSAI's Safe and Nutritious Food (SNF) at School initiative. An Eat Right Activity Book has been created for schools to allow children to internalize the key messages of the Eat Right India movement.

Date: 17th November 2018
Publication: Food Marketing & Technology
Edition: Online
Circulation: 80,296
Link: http://fmtmagazine.in/news/eat-right-awards-creativity-challenge-announced/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

FSSAI launches Eat Right Creativity Challenge, Awards

16 Nov,2018

NFS correspondent

like | tweet | share | Download | Send Mail | Print

The Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), the country's apex food regulator, announced the Eat Right Awards and Eat Right Creativity Challenge recently, giving the Eat Right India movement a further boost, following the Swasth Bharat Yatra.

Eat Right Creativity Challenge has been announced by FSSAI to unleash the creativity of the country's youth to spread the message of Eat Right. This Challenge includes on-the-spot poster and wall art competitions for school children, as well as a competition for digital creatives for amateur and professional artists and students.

This Challenge is also designed to reach schools for sustained engagement under FSSAI's Safe and Nutritious Food (SNF) at School initiative. An Eat Right activity book has been created for schools to allow children to internalise the key messages of the Eat Right India movement.

Painter Paresh Maity, a guest of honour at the event, congratulated FSSAI on this initiative, saying, "Creativity is not only about painting or making posters, but it is everywhere. If we eat healthy, we can create anything in life, especially a healthy future for ourselves."

Date: 17th November 2018
Publication: Nufffoods Spectrum
Edition: Online
Circulation: 127,047
Link: http://www.nuffoodsspectrum.in/inner_view_single_details.php

THE WORLD BANK | fssai

initiative

FSSAI Initiates 'Eat Right Awards' & Eat Right Creativity Challenge

Eat Right Awards have been instituted to recognize the efforts of the food companies.

BY Franchise India Bureau

Food Safety and Standards Authority of India

In order to boost the Eat Right India movement, the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has announced the 'Eat Right Awards' and Eat Right Creativity Challenge.

Eat Right Awards have been instituted to recognize the efforts of the food companies. Earlier this year, several food firms pledged to demonstrate their support and commitment to the movement by producing healthier food options, reformulating existing food products and providing better nutritional information to consumers.

Implementation Partner

Date: 17th November 2018
Publication: Franchise India
Edition: Online
Circulation: 2,939
Link: https://news.franchiseindia.com/restaurant/fssai-initiates-eat-right-awards-eat-right-creativity-challenge.n17131

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

FSSAI's Eat Right Movement gets boost with Awards, Creativity Challenge

Friday, 16 November, 2018, 08 : 00 AM [IST]

Our Bureau, New Delhi

The Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), the country's apex food regulator, announced the Eat Right Awards and Eat Right Creativity Challenge recently, giving the Eat Right India movement a further boost, following the Swasth Bharat Yatra.

The Swasth Bharat Yatra, expected to cover 18,000km on six different tracks, has already generated a lot of enthusiasm across the country. Within just a month, a distance of over 5,000km has been covered, reaching over 500 locations in 16 states. Almost 8,000 volunteer cyclists have been registered and over 1,30,000 citizens have been reached through direct engagement.

People from all walks of life have participated in this yatra,from nuns and monks cycling at high altitudes to NCC cadets, NSS Scouts and Guides, frontline health workers (Anganwadi and Asha workers), doctors, school children, teachers and professionals, all adding their own unique flair to the activities around this movement.

Date: 17th November 2018
Publication: FNB News
Edition: Online
Circulation: 42,632
Link: http://www.fnbnews.com/Top-News/fssais-eat-right-movement-gets-boost-with-awards-creativity-challenge-

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

Eat Right Awards & Creativity Challenge Announced

Posted By This Week India on Nov 16,2018

Delhi

New Delhi, 16th November 2018: As a further boost to the Eat Right India movement, after the Swasth Bharat Yatra, the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) announced the 'Eat Right Awards and Eat Right Creativity Challenge'.

Date: 17th November 2018
Publication: This Week India
Edition: Online
Alexa: 172,859
Link: https://thisweekindia.news/article/eat-right-awards-creativity-challenge-announced/16500

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Eat Right Awards & Creativity Challenge Announced

As a further boost to the Eat Right India movement, after the Swasth Bharat Yatra, the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) announced the 'Eat Right Awards and Eat Right Creativity Challenge'.

The Swasth Bharat Yatra, expected to cover 18,000 km on 6 different tracks has already generated a lot of enthusiasm across the country. Within only a month, over 5000 km have been covered, reaching more than 500 locations in 16 states; almost 8000 volunteer cyclists have been registered and over 1,30,000 citizens have been reached through direct engagement. People from all walks of life have participated in this yatra; from nuns and monks cycling at high altitudes to NCC cadets, NSS Scouts and Guides, frontline health workers (Anganwadi and ASHA workers), doctors, schoolchildren, teachers and professionals, all adding their own unique flair to the activities around this movement.

Given that healthy food habits are formed early in life, children and young people are the most important champions of such a movement. Moreover, children can be powerful agents of change, who can usher in a culture of safe food and healthy diets. Recognizing

Date: 17th November 2018
Publication: Chennai Live News
Edition: Online
Alexa: 4,238,553
Link:
http://www.chennailivenews.com/Health/News/20180416100411/Eat-Right-Awards--Creativity-Challenge-Announced.aspx

THE WORLD BANK | fssai

initiative

FSSAI sets up 'Eat Right Awards' as a part of Eat Right India movement

Monday, November 19, 2018, 10:15 Hrs [IST]

HBI Staff| New Delhi

After the Swasth Bharat Yatra, the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) announced the 'Eat Right Awards and Eat Right Creativity Challenge', which is also a part of Eat Right India movement.

The Eat Right Creativity Challenge has been announced by FSSAI to unleash the creativity of the country's youth to spread the message of 'Eat Right'. This Challenge includes an 'On-the-Spot Poster' and 'Wall-art' competition for school children as well as a competition for digital creatives for amateur and professional artists and students. This Challenge is also designed to reach schools for sustained engagement under FSSAI's Safe and Nutritious Food (SNF) at School initiative. An Eat Right Activity Book has been created for schools to allow children to internalize the key messages of the Eat Right India movement.

Eminent artist Paresh Maity, guest of honour at the event, congratulated FSSAI on this initiative, saying, "Creativity is not only about painting or making posters but it is everywhere. If we eat healthily, we can create anything in life, especially a healthy future for ourselves."

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Date: 17th November 2018
Publication: Hospitality Biz India
Edition: Online
Alexa: 76,883
Link: http://www.hospitalitybizindia.com/detailNews.aspx?aid=29475&sid=1

The World Bank | fssai

initiative

Heal Foundation

Implementation Partner

नमक, चीनी और तेल में कटौती से मौत हृदयाघात पर अंकुश लग सकता है

लखनऊ, 29 नवंबर (एजेंसियां)। भारत में यदि नमक का सेवन घटाकर डब्ल्यूएचओ की सिफारिश के मुताबिक प्रतिदिन 5 ग्राम की सीमा पर ला दिया जाए तो हर साल दिल का दौरा पड़ने से लाखों लोगों को मरने से बचाया जा सकता है।

इसके अलावा, नमक के साथ ही चीनी और तेल का सेवन दैनिक आहार में घटाने से किडनी में खराबी, मधुमेह, सोरोसिस और आघात के मामले भी काफी घटाए जा सकते हैं।

यह कहना है डाक्टरों और एफएसएसएआई के लोगों का। आहार से तेल, चीनी और नमक को कम करना एफएसएसएआई की स्वस्थ भारत यात्रा के प्रमुख संदेशों में से एक है जो देश का दौरा कर रहा है। यह यात्रा 2 जनवरी 2019 को लखनऊ पहुंच जाएगी।

दीप्ति रावत, डाइटिटियन, मेडिकल कॉलेज, लखनऊ का कहना है, भारतीय प्रतिदिन 10.98 ग्राम नमक खाते हैं, जोकि डब्ल्यूएचओ द्वारा की गई 5 ग्राम सीमा की सिफारिश से दोगुने से अधिक है। यह दिलचस्प है

कि जब स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी है, भारत हर साल करीब 28 लाख मौतों के साथ विश्व की हृदय की बीमारी का राजधानी के रूप में उभरा है। प्रतिदिन के भोजन में नमक का उपभोग कम करके हृदय की समस्याएं आसानी से घटाई जा सकती हैं।

एक अन्य महामारी जो हमें घूर रही है वह है हाइपरटेंशन या उच्च रक्तचाप। गांवों में रह रहे प्रत्येक चार भारतीयों में से एक और शहरी क्षेत्र में रह रहे प्रत्येक तीन में से एक हाइपरटेंशन से ग्रस्त है।

नमक का सेवन घटाकर इस समस्या से बड़ी आसानी से निजात पाया जा सकता है क्योंकि जरूरत से अधिक सोडियम धमनियों को संकुचित कर देता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है। अधिक मात्रा में नमक का सेवन स्वास्थ्य संबंधी कई अन्य स्थितियों से भी जुड़ा है जैसे किडनी खराब होना और खून की नसों पर अधिक दबाव।

भारत दुनिया की मधुमेह की राजधानी के तौर पर भी उभरा है। इस देश में मधुमेह के मामलों की संख्या वर्ष 2017 में 7.2 करोड़ रही, जो दुनिया के मधुमेह बोझ का करीब आधा है। हाल ही में एफएसएसएआई की एक रिपोर्ट के मुताबिक, मधुमेह के मामलों की संख्या 2025 तक दोगुना होने की संभावना है।

दीप्ति रावत का कहना है, जब बात चीनी के उपभोग की हो तो भारतीयों को कोई भी मात नहीं दे सकता। हम चीनी का उपभोग करने के मामले में दुनिया में पहले पायदान पर हैं और उत्पादन के मामले में दूसरे पायदान पर। इस देश में खाने की कई आदतें हैं जैसे भोजन के बाद मीठा लेना। ये आदतें चीनी के अधिक उपभोग के लिए जिम्मेदार हैं। जिस तेजी से मोटापा और टाइप 2 डायबिटीज बढ़ रहा है, वह चिंताजनक है।

भारतीय बहुत अधिक तेल और चिकनी चीजों का भी सेवन कर रहे हैं जिससे मोटापा और स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं पैदा हो रही हैं। मोटापा से ग्रस्त लोगों की संख्या के लिहाज से भारत दुनिया में तीसरे पायदान पर है और 1.7 करोड़ मोटे बच्चों के साथ वर्ष 2025 तक इसके दूसरे पायदान पर पहुंचने की संभावना है।

आहार विशेषज्ञ और एफएसएसएआई नमक, चीनी और तेल का उपयोग घटाने की पुरजोर ढंग से वकालत करते हैं ताकि न केवल मौतों की संख्या घटे, बल्कि लोगों के स्वास्थ्य में सुधार भी आ सके। उनका यह भी सुझाव है कि सोडियम के प्रभाव को काटने वाले पोटैशियम से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने से ब्लड प्रेशर घटाने में मदद मिलती है। सोडियम का प्रभाव संतुलित करने के लिए आलू, टमाटर, नारंगी, सफेद बीन्स और गैर वसा वाले योगर्ट जैसी खाद्य वस्तुओं का सेवन किया जाना चाहिए।

Date: 1st December 2018
Publication: Swatantra Vaartha
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

झारखंड में 67 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के पहले घंटे में नहीं कराया जाता स्तनपान

By Prabhat Khabar | Updated Date: Nov 29 2018 5:32PM

Date: 29th November 2018
Publication: Prabhat Khabar
Edition: Online
Circulation:3,500,000
Link: NA

THE WORLD BANK

initiati

Implementation Partner

ईट राइट मूवमेंट में भागीदारी झारखंड के लिए लाभदायक

रांची : वर्ष 1930 के दांडी मार्च से प्रेरणा लेते हुए ईट राइट इंडिया मूवमेंट का संदेश फैलाने के लिए एक विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा प्रारंभ की गयी। यह यात्रा भारत के छह अलग- अलग शहरों से प्रारंभ की गयी। यात्रा अक्तूबर में रांची पहुंची और जनवरी 2019 में इस यात्रा के समापन के लिए रांची से सैकड़ों की संख्या में साइकिल सवार दिल्ली रवाना हुए। देशभर से करीब 7500 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो 2000 स्थानों से गुजरते हुए और 18,000 किलोमीटर की दूरी तय करते हुए दिल्ली पहुंचेंगे। यह काफिला 27 जनवरी, 2019 को दिल्ली पहुंचेगा। माना जाता है कि पोषण संबंधी जरूरतों को लेकर प्रभाव पैदा करने वाला यह सबसे बड़ा आयोजन है। इससे ईट राइट मूवमेंट को फैलाने में मदद मिलेगी । जिसे देश के आंतरिक हिस्सों में एक बड़ी आबादी के बीच पोषण से जुड़ी बीमारियों के बोझ का एहसास करते हुए शुरू किया गया।

पोषण संबंधी बीमारियों के बोझ को महसूस करते हुए केंद्र सरकार ने स्वस्थ खानपान के महत्व के बारे में

जागरूकता फैलाने के लिए ईट राइट अभियान की पहल की। ईट राइट मूवमेंट में भागीदारी झारखंड के लिए पासा पलटने वाला मूवमेंट साबित हो सकता है। ईट राइट मूवमेंट चार मुख्य विषयोः फूड फोर्टिफिकेशन खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के उपभोग में कमी और प्रथम 1,000 दिवसों के पोषण को लेकर जागरूकता फैलाने का आंदोलन है। फूड फोर्टिफिकेशन झारखंड के लिए आज के समय की मांग है, क्योंकि यह राज्य देश के सबसे अधिक पोषण की कमी वाले राज्यों में से एक है। भारत में हाल के समय में गैर संक्रामक रोग में तेज वृद्धि देखने को मिली है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि लोग पोषण की स्थिति के महत्व और मिलावटी खाद्य वस्तुओं के बारे में समझें, क्योंकि हृदय रोग, आघात और कैंसर जैसी बीमारियों का यह मुख्य कारण है। खाद्य में मिलावट कैंसर के सबसे महत्वपूर्ण कारणों में से एक है । अधिक नमक, चीनी और तेल के सेवन के नुकसान के बारे में पहले ही रेखांकित किया जा चुका है।

आरआईएमएसए रांची की आहार विशेषज्ञ कुमारी मीनाक्षी का कहना है ,झारखंड में प्रत्येक एक लाख प्रसव के मामलों मे 165 माताएं गर्भावस्था के दौरानए प्रसव और प्रसव उपरांत मर जाती हैं। अधिक संख्या में मौतें माताओं की पोषण की स्थिति से जुड़ी होती हैं। झारखंड में प्रजनन की आयु के करीब एक तिहाई महिलाएं या तो कुपोषण की शिकार हैं या 18.5 किलो/मी 2 से कम बॉडी मास इंडेक्स के साथ उनमें पोषण की कमी है। प्रजनन की आयु [illegible] करीब 65.2 प्रतिशत महिलाओं में खून की कमी है [illegible] स्थिति और भी जटिल हो जाती है जोकि अक्सर पोषण की कमी की वजह से है।

Date: 1st December 2018
Publication:Metro Rays
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

नमक, चीनी और तेल में कटौती बचा सकती है इन गंभीर जानलेवा बीमारियों से, बढ़ा सकती है जीने का समय

न्यूज़ डेस्क, अमर उजाला, जम्मू Updated Sat, 01 Dec 2018 03:38 AM IST

heart attack - फोटो : Demo Pic

विज्ञापन

100% Refund on Cancellation

Zero Cancellation, Best Prices, 24x7 Assistance, Book Hotels on MakeMyTrip.
makemytrip.com

OPEN

भारत में यदि नमक का सेवन घटाकर डब्ल्यूएचओ की सिफारिश के मुताबिक प्रतिदिन 5 ग्राम की सीमा पर ला दिया जाए तो हर साल दिल का दौरा पड़ने से लाखों लोगों को मरने से बचाया जा सकता है। इसके अलावा, नमक के साथ ही चीनी और तेल का सेवन

Date: 1st December 2018
Publication: Amar Ujala
Edition: Online
Alexa: 180
Link: https://www.amarujala.com/jammu/decreasing-the-consumption-of-salt-sugar-and-oil-can-make-you-live-for-more-years

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

पोषाहार के प्रति जागरूक नहीं भारतीय, 80 प्रतिशत लोग नहीं लेते पोषाहार

December 2, 2018 Marginalised Writer 0 Comments Indians, Nutrition

रांची : पोषाहार के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए एक 'स्वस्थ भारत यात्रा का शुभांरभ' हुआ था, जिसका समापन जनवरी 2019 में दिल्ली में होगा. इस समापन यात्रा के लिए रांची से सैकड़ों की संख्या में साइकिल सवार दिल्ली के लिए रवाना हुए. देशभर में करीब 7500 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो 2000 स्थानों से गुजरते हुए और 18,000 किलोमीटर की दूरी तय करते हुए दिल्ली पहुंचेंगे. यह काफिला 27 जनवरी, 2019 को दिल्ली पहुंचेगा, जहां उसका समापन होगा. कहा जा रहा है कि इससे पहले पोषण संबंधी सूचना को लोगों तक पहुंचाने के लिए इस तरह की कोई पहल नहीं हुई थी.

पोषण संबंधी बीमारियों के बोझ को महसूस करते हुए केंद्र सरकार ने स्वस्थ खानपान के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए 'ईट राइट अभियान' की शुरुआत की है. 'ईट राइट मूवमेंट' के तहत फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के उपभोग में कमी और प्रथम 1,000 दिवसों के पोषण को लेकर जागरूकता फैलाने का आंदोलन है. फूड फोर्टिफिकेशन झारखंड के लिए आज के समय की मांग है क्योंकि यह राज्य देश के सबसे अधिक कुपोषित राज्यों में से एक है. भारत में हाल के समय में गैर संक्रामक रोग में तेज वृद्धि देखने को मिल रही है. ऐसे में यह जरूरी है कि लोग पोषण के महत्व और मिलावटी खाद्य वस्तुओं के बारे में समझें, क्योंकि हृदय रोग, आघात और कैंसर जैसी बीमारियों का यह मुख्य कारण है. खाद्य में मिलावट

Date: 2nd December 2018
Publication: Marginalised
Edition: Online
Alexa: 187,672
Link: http://marginalised.in/2018/12/02/indians-not-aware-of-nutrition-80-people-do-not-take-nutrition/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

सर्दियों का मौसम अपने साथ सर्दी-जुकाम जैसी अनेक समस्याएं लेकर आता है। इस मौसम में ब्लड प्रेशर और दिल की सेहत का ख्याल रखना भी जरूरी है क्योंकि सर्दियों में दिल से जुड़ी समस्याएं पैदा होने का खतरा बढ़ जाता है। इन मुश्किलों से बचने का उपाय भी छिपा है सर्दियों में उपलब्ध होने वाले अनाजों में। इन अनाजों को न सिर्फ तासीर गर्म होती है बल्कि ये ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने के साथ ही शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर विभिन्न बीमारियों से भी बचाते हैं...

7 रखेंगे सर्दियों में हेल्दी

सोयाबीन

बाजरा

अलसी

तिल

रामदाना

मक्का

Date: 3rd December 2018
Publication: Sangini – Dainik Jagran supplement
Edition: Print
Circulation: 3,632,383
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Your eating habit may Be killing you

Chandigarh, the city beautiful is famous across the globe for its greenery, cleanliness, and sumptuous food. However, one of its main attractions "the Punjabi Food" has become a silent killer for its people. A recent study claimed that every second Chandigarh citizen is suffering from non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD).

Dr GS Kalra, Director Cardiologist, Fortis, said, "Wong eating habits and sedentary lifestyleare the main cause of NAFLD. When a person eats a lot of calories and practices a sedentary lifestyle, excess fat starts accumulating in the body and liver being the favourite site suffers fatty liver. A majority of NAFLD patients are at risk for non-alcoholic steatohepatitis (NASH), a severe form of progressive liver disease that damages liver causing liver cirrhosis or liver cancer. To prevent such dietary disease, it is important to aware people about healthy dietary habits and Swastha Bharat Yatra is a welcome initiative in that direction". Swastha Bharat Yatra is an extension to of Eat right movement. Around, 750 cyclists are participating in the Yatra, who will pedal their way to Delhi spreading the messages of food fortification,food Safety, reduced intake of high salt, sugar and oil, and 1st 1000 days of nutrition.

The eating habits of Chandigarh citizens have not only predisposed them to liver disease, but also to the heart diseases, which has shown an up-going graph lately. Pollution has emerged as one of the major causes of heart disease contributing to 1 in every 5 deaths on account of heart disease.

Date: 5th December 2018
Publication: Yug Marg
Edition: Print
Circulation: 24,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

ਗ਼ਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਆਰਾਮਤਲਬ ਜੀਵਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ-ਡਾ: ਜੀ.ਐੱਸ.ਕਾਲੜਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 5 ਦਸੰਬਰ (ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ)-ਗ਼ਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਤਲਬ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਰਬੀ ਲਿਵਰ ਤੇ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਵਰ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਡਾਕਟਰ ਜੀ ਐੱਸ ਕਾਲੜਾ ਨੇ ਕਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲੀਵਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਵਾਸਥ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ

Date: 5th December 2018
Publication: Ajit
Edition: Print
Circulation: 1,968,533
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

खानपान की ह्ल' आदतें स्वास्थ्य को पहुंचा रही नुक्सान : डा. कालरा

चंडीगढ़ (राकेश) : स्मार्ट सिटी में अपनी हरियाली, स्वच्छता और शाही खानपान के लिए दुनियाभर में मशहूर है। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण पंजाबी फूड यहां के लोगों के लिए एक मीठा जहर बन गया है। हाल के एक अध्ययन में दावा किया गया है कि हर सैकेंड चंडीगढ़ के नागरिक नॉन अल्कोहॉलिक फैटी लिवर डिसीज से ग्रसित हो रहे हैं। इसके बारे में आज डा. जीएस कालरा, निदेशक कार्डियोलॉजिस्ट, फोर्टिस ने बताया कि गलत खानपान की आदतें और आरामतलब वाली जीवनशैली की मुख्य वजह है। उन्होंने बताया कि स्वस्थ भारत यात्रा, ईट राइट मूवमैंट का एक विस्तार है। करीब 750 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल के कम सेवन और पोषण के प्रथम 1000 दिवस का संदेश फैलाने के लिए साइकिल से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगे। पीजीआई में दिल के मरीजों की संख्या में 50 प्रतिशत की बढ़ोतरी देखने को मिली है। भारत में लोगों को विकसित देशों की तुलना में अपेक्षाकृत 45-55 वर्ष की अल्प आयु में दिल की बीमारी हो जाती है।

Date: 5th December 2018
Publication: Dainik Savera
Edition: Print
Circulation: 1, 46,440
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

आपकी जान ले सकती हैं गलत खानपान की आदतें

राजन प्रसाद » चंडीगढ़

यह शहर अपनी हरियाली, स्वच्छता और शाही खान पान के लिए दुनिया भर में मशहूर है। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण पंजाबी फूड यहां के लोगों के लिए एक मीठा जहर बन गया है। हाल के एक अध्ययन में दावा किया गया है कि हर सेकेंड चंडीगढ़ के नागरिक नॉन-अल्कोहॉलिक फैटीलीवर डिसीज़ (NAFLD) से ग्रसित होरहे हैं। डॉ जी एस कालरा, निदेशक कार्डियो लॉजिस्ट, फोर्टिस का कहना है,गलत खानपान की आदतें और आरामतलबवाली जीवन शैली NAFLD की मुख्य वजह है।जब एक व्यक्ति ढेर सारी कैलोरी खाता है और आरामतलब वाली जीवन शैली जीता है तो अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने लगता है और लीवर सबसे पसंदीदा जगह होने से वसालीवर में जमा होता है जिससे लीवर फैटी हो जाता है। ज्यादा तर मरीजों को नॉन-अल्कोहॉलिक स्टीटो हेपेटा इटिस (NASH) का जोखिम होता है। यह लीवर की प्रगतिशील बीमारी का एक गंभीर रूप है जिससे लीवर सिरो सिसया लीवर कैंस रहोने से लीवर खराब हो जाता है। खानपान से जुड़ी इस बीमारी की रोकथाम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि लोगों को स्वस्थ खानपान की आदतों के बारे में जागरूक किया जाएऔर स्वस्थ भारत यात्रा इसी दिशा में एक स्वागत योग्य पहल है ।

स्वस्थ भारत यात्रा, ईट राइट मूवमेंट का एक विस्तार है। करीब 750 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल के कम सेवन और पोषण के प्रथम 1,000 दिवस का संदेश फैलाने के लिए साइकिल से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगे। चंडीगढ़ के लोगों की खानपान की आदतों से न केवल उन्हें लीवर की बीमारी होने का खतरा बढ़ गया है, बल्कि दिल की बीमारी होने का भी खतरा पैदा हो गया है जिसमें देर सबेर बढ़ोतरी होती दिख रही है। प्रदूषण, दिल की बीमारी की मुख्य वजहों में से एक बनकर उभरा है और हर पांच मौतों में से एक मौत दिल की बीमारी की वजह से हो रही है। हालांकि इस शहर में जहां प्रदूषण का स्तर काफी कम है, दिल के मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी की वजह गलत खानपान की आदतें और आराम तलब वाली जीवनशैली है। डॉकालरा ने कहा, पीजीआई में दिल के मरीजों की संख्या में 50 प्रतिशत की बढ़ोतरी देखने को मिली है। भारत में लोगों को विकसित देशों की तुलना में अपेक्षाकृत 45-55 वर्ष की अल्प आयु में दिल की बीमारी हो जाती है। वहीं विकसित देशों में ज्यादातर 70 वर्ष या इससे अधिक आयु के लोगों में दिल की बीमारी देखी जाती है।

हालांकि कामकाजी और निजी जीवन के बीच खराब तालमेल, गलत खानपान और जीवनशैली एवं फल व सब्जियां नहीं खाने की आदत ने भारतीयों को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। यही वजह है कि अब हम 30 या कुछ मामलों में 20 वर्ष की आयु के लोगों को हृदय रोग से ग्रस्त होता देख रहे हैं। व्यक्ति की खानपान की आदतें और उसकी जीवनशैली ही उसका संपूर्ण स्वास्थ्य तय करती है। भारत में बाद के समय में गैर संचारी रोग में बढ़ोतरी देखी गई और हृदय रोगों पर पीजीआई के आंकड़ें बताते हैं कि चंडीगढ़ में यह किस तेज गति से बढ़ रहे हैं।

स्वस्थ भारत यात्रा 27 दिसंबर, 2018 को चंडीगढ़ पहुंच रही है और यहां के नागरिकों को स्वस्थ खानपान की आदतें डालने और जीवनशैली अपनाने का आह्वान करने का यह एक आदर्श समय है। समृद्ध खानपान की संस्कृति अक्सर लोगों को इस दुविधा में छोड़ देती है कि वे अच्छा खाना खा रहे हैं। हालांकि लोगों को यह एहसास नहीं होता कि अच्छा खाना हमेशा स्वास्थ्यप्रद नहीं होता। लीवर और हृदय रोगों पर आंकड़े इस बात का प्रमाण हैं कि चंडीगढ़ के ज्यादातर नागरिक स्वस्थ भोजन नहीं ले रहे हैं। यह आज के समय की जरूरत है कि लोग स्वस्थ खानपान और जीवनशैली से जुड़ी आदतों के बारे में खुद को शिक्षित करें क्योंकि गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं।

Date: 5th December 2018
Publication: Haryana Mail
Edition: Print
Circulation: 36,200
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai
initiative

HEAL FOUNDATION
Implementation Partner

गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं

रोपड़/पीयूष तनेजा

यह शहर अपनी हरियाली, स्वच्छता और शाही खानपान के लिए दुनियाभर में मशहूर है। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण पंजाबी फूड यहां के लोगों के लिए एक मीठा जहर बन गया है। हाल के एक अध्ययन में दावा किया गया है कि हर सेकेंड चंडीगढ़ के नागरिक नॉन-अल्कोहॉलिक फैटी लीवर डिसीज़ (इ्खख) से ग्रसित हो रहे हैं। डॉ जीएस कालरा, निदेशक कार्डियोलॉजिस्ट, फोर्टिस का कहना है,÷गलत खानपान की आदतें और आरामतलब वाली जीवनशैली इ्खख की मुख्य वजह है। जब एक व्यक्ति ढेर सारी कैलोरी खाता है और आराम तलब वाली जीवनशैली जीता है तो अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने लगता है और लीवर सबसे पसंदीदा जगह होने से वसा लीवर में जमा होता है जिससे लीवर फैटी हो जाता है।

इ्खख के ज्यादातर मरीजों को नॉन-अल्कोहॉलिक स्टीटोहैपेटाइटिस (NASH) का जोखिम होता है। यह लीवर की प्रगतिशील बीमारी का एक गंभीर रूप है जिससे लीवर सिरोसिस या लीवर कैंसर होने से लीवर खराब हो जाता है। खानपान से जुड़ी इस बीमारी की रोकथाम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि लोगों को स्वस्थ खानपान की आदतों के बारे में जागरूक किया जाए और स्वस्थ भारत यात्रा इसी दिशा में एक स्वागतयोग्य पहल है- स्वस्थ भारत यात्रा, ईट राइट मूवमेंट का एक विस्तार है। करीब 750 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल के कम सेवन और पोषण के प्रथम 1,000 दिवस का संदेश फैलाने के लिए साइकिल से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगे।

Date: 6th December 2018
Publication: Dainik Savera
Edition: Print
Circulation: 1, 46,440
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

गलत खानपान की आदतें ले सकती हैं आपकी जान

चंडीगढ़, लोकसत्य

यह शहर अपनी हरियाली, स्वच्छता और शाही खान पान के लिए दुनिया भर में मशहूर है। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण पंजाबी फूड यहां के लोगों के लिए एक मीठा जहर बन गया है। हाल के एक अध्ययन में दावा किया गया है कि हर सेकेंड चंडीगढ़ के नागरिक नॉन-अल्कोहॉलिक फैटीलीवर डिसीज़ (NAFLD) से ग्रसित होरहे हैं। डॉ जी एस कालरा, निदेशक कार्डियो लॉजिस्ट, फोर्टिस का कहना है,"गलत खानपान की आदतें और आरामतलबवाली जीवन शैली NAFLD की मुख्य वजह है।जब एक व्यक्ति ढेर सारी कैलोरी खाता है और आरामतलब वाली जीवन शैली जीता है तो अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने लगता है और लीवर सबसे पसंदीदा जगह होने से वसालीवर में जमा होता है जिससे लीवर फैटी हो जाता है।NAFLD के ज्यादा तर मरीजों को नॉन-अल्कोहॉलिक स्टीटो है पेटा इटिस (NASH)का जोखिम होता है। यह लीवर की प्रगतिशील बीमारी का एक गंभीर रूप है जिससे लीवर सिरो सिसया लीवर कैंस रहोने से लीवर खराब हो जाता है। खानपान से जुड़ी इस बीमारी की रोकथाम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि लोगों को स्वस्थ खानपान की आदतों के बारे में जागरूक किया जाएऔर स्वस्थ भारत यात्रा इसी दिशा में एक स्वागत योग्य पहल है"। स्वस्थ भारत यात्रा, ईट राइट मूवमेंट का एक विस्तार है। करीब 750 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल के कम सेवन और पोषण के प्रथम 1,000 दिवस का संदेश फैलाने के लिए साइकिल से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगे। चंडीगढ़के लोगों की खानपान की आदतों से न केवल उन्हें लीवर की बीमारी होने का खतरा बढ़ गया है, बल्कि दिल की बीमारी होने का भी खतरा पैदा हो गया है जिसमें देर सबेर बढ़ोतरी होती दिख रही है। प्रदूषण, दिल की बीमारी की मुख्य वजहों में से एक बनकर उभरा है और हर पांच मौतों में से एक मौत दिल की बीमारी की वजह से हो रही है।

Date: 6th December 2018
Publication: Loksatya
Edition: Print
Circulation: 2,21,377
Link: NA

initiative

Implementation Partner

गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं

चंडीगढ़, 5 दिसंबर, 2018 - यहशहरअपनीहरियाली, स्वच्छता और शाही खान पान के लिए दुनिया भर में मशहूर है। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण पंजाबी फूड यहां के लोगों के लिए एक मीठा जहर बन गया है। हाल के एक अध्ययन में दावा किया गया है कि हर सेकेंड चंडीगढ़ के नागरिक नॉन-अल्कोहॉलिक फैटीलीवर डिसीज़ (इस्नख्र) से ग्रसित होरहे हैं।

डॉ जी एस कालरा, निदेशक कार्डियो लॉजिस्ट, फोर्टिस का कहना है,÷गलत खानपान की आदतें और आरामतलबवाली जीवन शैली इस्नख्र की मुख्य वजह है।जब एक व्यक्ति ढेर सारी कैलोरी खाता है और आरामतलब वाली जीवन शैली जीता है तो अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने लगता है और लीवर सबसे पसंदीदा जगह होने से वसालीवर में जमा होता है जिससे लीवर फैटी हो जाता है।इस्नख्र के ज्यादा तर मरीजों को नॉन-अल्कोहॉलिक स्टीटो है पेटा इटिस (इस।)का जोखिम होता है। यह लीवर की प्रगतिशील बीमारी का एक गंभीर रूप है जिससे लीवर सिरो सिसया लीवर कैंस रहोने से लीवर खराब हो जाता है। खानपान से जुड़ी इस बीमारी की रोकथाम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि लोगों को स्वस्थ खानपान की आदतों के बारे में जागरूक किया जाएऔर स्वस्थ भारत यात्रा इसी दिशा में एक स्वागत योग्य पहल है÷ ।

स्वस्थ भारत यात्रा, ईट राइट मूवमेंट का एक विस्तार है। करीब 750 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल के कम सेवन और पोषण के प्रथम 1,000 दिवस का संदेश फैलाने के लिए साइकिल से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगे।

चंडीगढ़ के लोगों की खानपान की आदतों से न केवल उन्हें लीवर की बीमारी होने का खतरा बढ़ गया है, बल्कि दिल की बीमारी होने का भी खतरा पैदा हो गया है जिसमें देर सबेर बढ़ोतरी होती दिख रही है। प्रदूषण, दिल की बीमारी की मुख्य वजहों में से एक बनकर उभरा है और हर पांच मौतों में से एक मौत दिल की बीमारी की वजह से हो रही है। हालांकि इस शहर में जहां प्रदूषण का स्तर काफी कम है, दिल के मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी की वजह गलत खानपान की आदतें और आराम तलब वाली जीवनशैली है।

डॉकालरा ने कहा, ÷पीजीआई में दिल के मरीजों की संख्या में 50 प्रतिशत की बढ़ोतरी देखने को मिली है। भारत में लोगों को विकसित देशों की तुलना में अपेक्षाकृत 45-55 वर्ष की अल्प आयु में दिल की बीमारी हो जाती है। वहीं विकसित देशों में ज्यादातर 70 वर्ष या इससे अधिक आयु के लोगों में दिल की बीमारी देखी जाती है। हालांकि कामकाजी और निजी जीवन के बीच खराब तालमेल, गलत खानपान और जीवनशैली एवं फल व सब्जियां नहीं खाने की आदत ने भारतीयों को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। यही वजह है कि अब हम 30 या कुछ मामलों में 20 वर्ष की आयु के लोगों को हृदय रोग से ग्रस्त होता देख रहे हैं।÷

व्यक्ति की खानपान की आदतें और उसकी जीवनशैली ही उसका संपूर्ण स्वास्थ्य तय करती है। भारत में बाद के समय में गैर संचारी रोग में बढ़ोतरी देखी गई और हृदय रोगों पर पीजीआई के आंकड़ें बताते हैं कि चंडीगढ़ में यह किस तेज गति से बढ़ रहे हैं। स्वस्थ भारत यात्रा 27 दिसंबर, 2018 को चंडीगढ़ पहुंच रही है और यहां के नागरिकों को स्वस्थ खानपान की आदतें डालने और जीवनशैली अपनाने का आह्वान करने का यह एक आदर्श समय है।

समृद्ध खानपान की संस्कृति अक्सर लोगों को इस दुविधा में छोड़ देती है कि वे अच्छा खाना खा रहे हैं। हालांकि लोगों को यह एहसास नहीं होता कि अच्छा खाना हमेशा स्वास्थ्यप्रद नहीं होता। लीवर और हृदय रोगों पर आंकड़े इस बात का प्रमाण हैं कि चंडीगढ़ के ज्यादातर नागरिक स्वस्थ भोजन नहीं ले रहे हैं। यह आज के समय की जरूरत है कि लोग स्वस्थ खानपान और जीवनशैली से जुड़ी आदतों के बारे में खुद को शिक्षित करें क्योंकि गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं।

Date: 6th December 2018
Publication: Desh Pyaar
Edition: Print
Circulation: 40,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं

चंडीगढ़ (हिमप्रभा ब्यूरो)। यह शहर अपनी हरियाली, स्वच्छता और शाही खान पान के लिए दुनिया भर में मशहूर है। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण पंजाबी फूड यहां के लोगों के लिए एक मीठा जहर बन गया है। हाल के एक अध्ययन में दावा किया गया है कि हर सेकेंड चंडीगढ़ के नागरिक नॉन-अल्कोहॉलिक फैटीलीवर डिसीज़ (ह्वस्नस्न) से ग्रसित होरहे हैं। डॉ जी एस कालरा, निदेशक कार्डियो लॉजिस्ट, फोर्टिस का कहना है,÷गलत खानपान की आदतें और आरामतलबवाली जीवन शैली ह्वस्नस्न की मुख्य वजह है।जब एक व्यक्ति ढेर सारी कैलोरी खाता है और आरामतलब्र वाली जीवन शैली जीता है तो अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने लगता है और लीवर सबसे पसंदीदा जगह होने से वसालीवर में जमा होता है जिससे लीवर फैटी हो जाता है।ह्वस्नस्न के ज्यादा तर मरीजों को नॉन-अल्कोहॉलिक स्टीटो है पेटा इटिस (ह्वस्ना)का जोखिम होता है। यह लीवर की प्रगतिशील बीमारी का एक गंभीर रूप है जिससे लीवर सिरोसिसया लीवर कैंस रहोने से लीवर खराब हो जाता है। खानपान से जुड़ी इस बीमारी की रोकथाम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि लोगों को स्वस्थ खानपान की आदतों के बारे में जागरूक किया जाएऔर स्वस्थ भारत यात्रा इसी दिशा में एक स्वागत योग्य पहल है÷ ।

स्वस्थ भारत यात्रा, ईट राइट मूवमेंट का एक विस्तार है। करीब 750 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल के कम सेवन और पोषण के प्रथम 1,000 दिवस का संदेश फैलाने के लिए साइकिल से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगे। चंडीग.?के लोगों की खानपान की आदतों से न केवल उन्हें लीवर की बीमारी होने का खतरा बढ़ गया है, बल्कि दिल की बीमारी होने का भी खतरा पैदा हो गया है जिसमें देर सबेर बढ़ोतरी होती दिख रही है। प्रदूषण, दिल की बीमारी की मुख्य वजहों में से एक बनकर उभरा है और हर पांच मौतों में से एक मौत दिल की बीमारी की वजह से हो रही है। हालांकि इस शहर में जहां प्रदूषण का स्तर काफी कम है, दिल के मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी की वजह गलत खानपान की आदतें और आराम तलब वाली जीवनशैली है।

डॉकालरा ने कहा, ÷पीजीआई में दिल के मरीजों की संख्या में 50 प्रतिशत की बढ़ोतरी देखने को मिली है। भारत में लोगों को विकसित देशों की तुलना में अपेक्षाकृत 45-55 वर्ष की अल्प आयु में दिल की बीमारी हो जाती है। वहीं विकसित देशों में ज्यादातर 70 वर्ष या इससे अधिक आयु के लोगों में दिल की बीमारी देखी जाती है। हालांकि कामकाजी और निज़ी जीवन के बीच खराब तालमेल, गलत खानपान और जीवनशैली एवं फल व सब्जियां नहीं खाने की आदत ने भारतीयों को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। यही वजह है कि अब हम 30 या कुछ मामलों में 20 वर्ष की आयु के लोगों को ह्रदय रोग से ग्रस्त होता देख रहे हैं।÷ व्यक्ति की खानपान की आदतें और उसकी जीवनशैली ही उसका संपूर्ण स्वास्थ्य तय करती है। भारत में बाद के समय में गैर संचारी रोग में बढ़ोतरी देखी गई और ह्रदय रोगों पर पीजीआई के आंकड़ें बताते हैं कि चंडीगढ़ में यह किस तेज गति से बढ़ रहे हैं। स्वस्थ भारत यात्रा 27 दिसंबर, 2018 को चंडीगढ़ पहुंच रही है और यहां के नागरिकों को स्वस्थ खानपान की आदतें डालने और जीवनशैली अपनाने का आह्वान करने का यह एक आदर्श समय है।

समृद्ध खानपान की संस्कृति अक्सर लोगों को इस दुविधा में छोड़ देती है कि वे अच्छा खाना खा रहे हैं। हालांकि लोगों को यह एहसास नहीं होता कि अच्छा खाना हमेशा स्वास्थ्यप्रद नहीं होता। लीवर और ह्रदय रोगों पर आंकड़े इस बात का प्रमाण हैं कि चंडीगढ़ के ज्यादातर नागरिक स्वस्थ भोजन नहीं ले रहे हैं। यह आज के समय की जरूरत है कि लोग स्वस्थ खानपान और जीवनशैली से जुड़ी आदतों के बारे में खुद को शिक्षित करें क्योंकि गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं।

Date: 6th December 2018
Publication: Himprabha
Edition: Print
Circulation: 35,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Swasth Bharat Yatra reaches city

0 SHARES

Facebook Twitter Google+ Email Print

Swasth Bharat Tandrust Punjab Yatra being welcomed in Amritsar on Thursday. Photo: Sunil Kumar

Also in this section

- Clashes, protests amid polls make district tense
- DC announces holiday for polling staff
- 68% turnout recorded in district
- Youth's remarkable enthusiasm
- Women for employment opportunities

Tribune News Service

Amritsar, December 6

Swasth Bharat Tandrust Punjab Yatra was given a warm welcome on reaching the holy city on Thursday.

A special event to receive the yatra was organised at Sri Ram Ashram School, where Sunil Dutti, MLA, along with Civil Surgeon Dr Hardeep Singh Ghai and other senior officials were present.

Date: 7th December 2018
Publication: The Tribune
Edition: Online
Alexa: 1,264
Link: https://www.tribuneindia.com/news/amritsar/swasth-bharat-yatra-reaches-city/694645.html

initiative

Implementation Partner

Cyclothon to promote Eat Right India Movement organized in Chandigarh

Kamini Mehta | TNN | Dec 28, 2018, 11:21 IST

A- A+

School Children enthusiastically raised the slogans on hop on hop off bus which was also the part of carcade

CHANDIGARH: The Swasth Bharat Yatra Cyclothon " Eat Right India Movement" was flagged off from Sukhna Lake on Thursday. There was a display of caricatures on Eat Safe, Eat Healthy, Eat Fortified. The placards, banners and slogans being chanted by the highly enthusiastic participants.

The cyclotron which has started and is passing through the various cities for generating awareness regarding Eat healthy was a grand event in Chandigarh with the participation by NSS Volunteers, NCC Cadets, Aaganwari Workers, Officials from

Date: 28th December 2018
Publication: The Times of India
Edition: Online
Alexa: 11
Link: https://timesofindia.indiatimes.com/city/chandigarh/cyclothon-to-promote-eat-right-india-movement-organized-in-chandigarh/articleshow/67282874.cms

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा में हेल्थ क्विज, हेल्थ चैकअप व डाइटिशियन टिप्स मिलेगी

Ujjain News - **उज्जैन | स्वस्थ भारत यात्रा में हेल्थ क्विज, सलाद डेकोरेशन, हेल्थ चैकअप व डाइटिशियन टिप्स लोगों को मिल सकेंगे। यह...**

उज्जैन | स्वस्थ भारत यात्रा में हेल्थ क्विज, सलाद डेकोरेशन, हेल्थ चैकअप व डाइटिशियन टिप्स लोगों को मिल सकेंगे। यह आयोजन क्षीरसागर मैदान में 2 जनवरी को होगा। खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण द्वारा यह यात्रा निकाली जा रही है। यात्रा महात्मा गांधी की 150वीं जयंती पर स्वस्थ भारत की परिकल्पना से प्रेरित है और इसका उद्देश्य साइक्लोथोन के माध्यम से सुरक्षित, स्वास्थ्यप्रद एवं पौष्टिक आहार का संदेश एवं जन-जन तक जागृति पहुंचाना है। यात्रा 2 जनवरी को सुबह 7.30 बजे श्री महाकालेश्वर मंदिर महाराजवाड़ा स्कूल से क्षीरसागर स्टेडियम तक प्रभातफेरी निकाली जाएगी। मुख्य कार्यक्रम सुबह 9.30 से दोपहर 1 बजे तक क्षीर सागर स्टेडियम में होगा। इस अवसर पर ईट राइट वीडियो, फिल्म प्रदर्शन, स्वस्थ आहार प्रदर्शनी, मल्लखंभ, योगा, नि:शुल्क हेल्थ चेकअप, हेल्थ क्विज, सलाद डेकोरेशन, नुक्कड़ नाटक, डाइटिशियन द्वारा टिप्स, कैंसर पर उद्बोधन, अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित होंगे।

Date: 28th December 2018
Publication: Dainik Bhaskar
Edition: Online
Alexa: 120
Link: https://www.bhaskar.com/mp/ujjain/news/healthy-quiz-health-checkup-and-dietitian-tips-will-get-healthy-india-travel-051008-3526049.html

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

'स्वस्थ भारत यात्रा' 12 जनवरी को पहुंचेगी दून

देहरादून ब्यूरो Updated Thu, 20 Dec 2018 02:19 AM IST

ब्यूरो/अमर उजाला, देहरादून

'स्वस्थ भारत यात्रा' को लेकर जिलाधिकारी एसए मुरुगेशन ने बुधवार को संबंधित विभागों के अधिकारियों के साथ बैठक की। जिलाधिकारी मुरुगेशन ने कहा कि महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती के अवसर पर आयोजित 'स्वस्थ भारत यात्रा' 12 जनवरी को देहरादून पहुंचेगी।

इसके स्वागत की तैयारियों को लेकर जिलाधिकारी ने खाद्य सुरक्षा, यातायात पुलिस, नगर निगम, नगर पालिकाओं, स्वास्थ्य, खेल, शिक्षा विभाग समेत तमाम संबंधित विभागों के अधिकारियों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित करने के निर्देश दिए। बैठक में जिला अभिहित अधिकारी गणेश कंडवाल ने बताया कि भारतीय खाद्य सुरक्षा विभाग की ओर से 'स्वस्थ भारत यात्रा' का शुभारंभ 16 अक्तूबर को जम्मू कश्मीर के लेह से किया गया था। इसका समापन 27 जनवरी को नई दिल्ली में होगा। इस दौरान यात्रा के विभिन्न शहरों से गुजरते समय स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। 'स्वस्थ भारत यात्रा नौ जनवरी को सेलाकुई पहुंचेगी। यहां 10 और 11 जनवरी को विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। 12 जनवरी को देहरादून के पवेलियन मैदान में कार्यक्रम का आयोजन होगा। यात्रा 13 जनवरी को ऋषिकेश के लिए प्रस्थान करेगी। बैठक में सिटी मजिस्ट्रेट मनुज गोयल, जिला क्रीड़ा अधिकारी राजेश मंमगाई, अपर जिला चिकित्साधिकारी डॉ. दयाल शरण, सीओ यातायात राकेश देवली समेत कई अधिकारी उपस्थित रहे।

Date: 28th December 2018
Publication: Amar Ujala
Edition: Online
Alexa: 161
Link: https://www.amarujala.com/dehradun/41545252338-dehradun-news

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Convoy on health awareness to pass through Chandigarh today

TNN | Updated: Dec 27, 2018, 06:54 IST

A- A+

CHANDIGARH: Department of health and family welfare, Chandigarh administration, will be organising a mass awareness campaign on safe, fortified and healthy eating habits on Thursday. The campaign will be an extension of the ongoing 'Swasth Bharat Yatra'. A convoy, which will be a part of the campaign, will pass from Sukhna Lake, Chandigarh.

The convoy heading the movement of 'Swastha Bharat Yatra' entered the city on Wednesday. Cyclists, bikers, walkers, dieticians, medical health workers, police personnel, NCC cadets, NSS voluntaries, who formed part of the convoy in the 'Swastha Bharat Yatra', spread the mass message among public to remain safe and healthy. They also spread the message that by reducing salt and sugar intake in one's daily diet, many non-communicable diseases like hypertension, diabetes and cancer can be prevented.

The mass awareness campaign will be be flagged off from Sukhna Lake by VP Singh Badnore, governor of Punjab and UT administrator. The convoy will pass through different parts of the city and would carry the message of "Eat Safe, Eat Healthy, Eat Fortified and Say No to Food Wastage" through many health activation programmes in market areas and institutes and thereafter culminate at Panchyat Bhawan in the evening.

Date: 28th December 2018
Publication: The Times of India
Edition: Online
Alexa: 11
Link: https://timesofindia.indiatimes.com/city/chandigarh/convoy-on-health-awareness-to-pass-through-city-today/articleshow/67262902.cms

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Pedalling to peddle 'eat healthy' message

7,500 NCC volunteers participate in cycle rally under 'Swasth Bharat Yatra'

79 SHARES

Facebook Twitter Google+ Email Print

ADC (General) Iqbal Singh Sandhu flags off the cycle rally in Ludhiana on Monday. photo: Inderjeet Verma

Also in this section

75.36 per cent voter turnout in dist

'I know my vote in favour of NOTA shall make a difference one day, if not now.'

Media barred from covering poll at Gill, Dhandra

Panchayats can play important role in promoting sports culture: Academy

School panel duped of Rs 10.52 lakh

Tribune News Service

Ludhiana, December 24

Additional Deputy Commissioner (General) Iqbal Singh Sandhu on Monday flagged off a cycle rally promoting the 'Eat Right India' movement under the 'Swasth Bharat Yatra'.

The rally was organised by the Food Safety and Standards Authority of India under the Ministry of Health and Family Welfare in collaboration with Mission Tandrust Punjab.

Date: 28th December 2018
Publication: The Tribune
Edition: Online
Alexa: 1,264
Link: https://www.tribuneindia.com/news/ludhiana/pedalling-to-peddle-eat-healthy-message/703725.html

THE WORLD BANK | fssai initiative

Implementation Partner

गलत खानपान ले सकता है आपकी जान

यह शहर अपनी हरियाली, स्वच्छता और शाही खानपान के लिए दुनियाभर में मशहूर है। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण पंजाबी फूड यहां के लोगों के लिए एक मीठा जहर बन गया है।

हाल के एक अध्ययन में दावा किया गया है कि हर सेकेंड चंडीगढ़ के नागरिक नॉन-अल्कोहॉलिक फैटी लीवर डिसीज़ (NAFLD) से ग्रसित हो रहे हैं। डॉ जीएस कालरा, निदेशक कार्डियोलॉजिस्ट, फोर्टिस का कहना है कि गलत खानपान की आदतें और आरामतलब वाली जीवनशैली NAFLD की मुख्य वजह है। जब एक व्यक्ति ढेर सारी कैलोरी खाता है और आराम तलब वाली जीवनशैली जीता है तो अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने लगता है और लीवर सबसे पसंदीदा जगह होने से वसा लीवर में जमा होता है जिससे लीवर फैटी हो जाता है। इस्लस्छ के ज्यादातर मरीजों को नॉन-अल्कोहॉलिक स्टीटोहैपेटाइटिस (NASH) का जोखिम होता है। यह लीवर की प्रगतिशील बीमारी का एक गंभीर रूप है जिससे लीवर सिरोसिस या लीवर कैंसर होने से लीवर खराब हो जाता है। खानपान से जुड़ी इस बीमारी की रोकथाम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि लोगों को स्वस्थ खानपान की आदतों के बारे में जागरूक किया जाए और स्वस्थ भारत यात्रा इसी दिशा में एक स्वागतयोग्य पहल है। स्वस्थ भारत यात्रा, ईट राइट मूवमेंट का एक विस्तार है। करीब 750 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल के कम सेवन और पोषण के प्रथम 1,000 दिवस का संदेश फैलाने के लिए साइकिल से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगे।

लोगों की खानपान की आदतों से न केवल उन्हें लीवर की बीमारी होने का खतरा बढ़ गया है, बल्कि दिल की बीमारी होने का भी खतरा पैदा हो गया है जिसमें देर सबेर बढ़ोतरी होती दिख रही है। प्रदूषण, दिल की बीमारी की मुख्य वजहों में से एक बनकर उभरा है और हर पांच मौतों में से एक मौत दिल की बीमारी की वजह से हो रही है। हालांकि इस शहर में जहां प्रदूषण का स्तर काफी कम है, दिल के मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी की वजह गलत खानपान की आदतें और आराम तलब वाली जीवनशैली है।

डॉ कालरा ने कहा कि पीजीआई में दिल के मरीजों की संख्या में 50 प्रतिशत की बढ़ोतरी देखने को मिली है। भारत में लोगों को विकसित देशों की तुलना में अपेक्षाकृत 45-55 वर्ष की अल्प आयु में दिल की बीमारी हो जाती है। वहीं विकसित देशों में ज्यादातर 70 वर्ष या इससे अधिक आयु के लोगों में दिल की बीमारी देखी जाती है। हालांकि कामकाजी और निजी जीवन के बीच खराब तालमेल, गलत खानपान और जीवनशैली एवं फल व सब्जियां नहीं खाने की आदत ने भारतीयों को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। यही वजह है कि अब हम 30 या कुछ मामलों में 20 वर्ष की आयु के लोगों को हृदय रोग से ग्रस्त होता देख रहे हैं। व्यक्ति की खानपान की आदतें और उसकी जीवनशैली ही उसका संपूर्ण स्वास्थ्य तय करती है। भारत में बाद के समय में गैर संचारी रोग में बढ़ोतरी देखी गई और हृदय रोगों पर पीजीआई के आंकड़ें बताते हैं कि चंडीगढ़ में यह किस तेज गति से बढ़ रहे हैं। स्वस्थ भारत यात्रा 27 दिसंबर, 2018 को चंडीगढ़ पहुंच रही है और यहां के नागरिकों को स्वस्थ खानपान की आदतें डालने और जीवनशैली अपनाने का आह्वान करने का यह एक आदर्श समय है।

समृद्ध खानपान की संस्कृति अक्सर लोगों को इस दुविधा में छोड़ देती है कि वे अच्छा खाना खा रहे हैं। हालांकि लोगों को यह एहसास नहीं होता कि अच्छा खाना हमेशा स्वास्थ्यप्रद नहीं होता। लीवर और हृदय रोगों पर आंकड़े इस बात का प्रमाण हैं कि चंडीगढ़ के ज्यादातर नागरिक स्वस्थ भोजन नहीं ले रहे हैं। यह आज के समय की जरूरत है कि लोग स्वस्थ खानपान और जीवनशैली से जुड़ी आदतों के बारे में खुद को शिक्षित करें क्योंकि गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं।

Activate Windows
Go to PC settings to activate

Date: 31st December 2018
Publication: Vishal India
Edition: Print
Circulation: 60000
Link: NA

THE WORLD BANK

fssai

initiative

Implementation Partner

गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं

Date: 31st December 2018
Publication: Namasthe Awaam
Edition: Print
Circulation: 60000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

गलत खानपान की आदतें आपकी जान ले सकती हैं

नई दिल्ली। यह शहर अपनी हरियाली, स्वच्छता और शाही खानपान के लिए दुनियाभर में मशहूर है। हालांकि इसका मुख्य आकर्षण पंजाबी फूड यहां के लोगों के लिए एक मीठा जहर बन गया है। हाल के एक अध्ययन में दावा किया गया है कि हर सेकेंड चंडीगढ़ के नागरिक नॉन-अल्कोहॉलिक फैटी लीवर डिसीज (NAFLD) से ग्रसित हो रहे हैं। डॉ जीएस कालरा, निदेशक कार्डियोलॉजिस्ट, फोर्टिस का कहना है, गलत खानपान की आदतें और आरामतलब वाली जीवनशैली NAFLD की मुख्य वजह है। जब एक व्यक्ति ढेर सारी कैलोरी खाता है और आराम तलब वाली जीवनशैली जीता है तो अतिरिक्त वसा शरीर में जमा होने लगता है और लीवर सबसे पसंदीदा जगह होने से वसा लीवर में जमा होता है जिससे लीवर फैटी हो जाता है। NAFLD के ज्यादातर मरीजों को नॉन-अल्कोहॉलिक स्टीटोहैपेटाइटिस (NASH) का जोखिम होता है। यह लीवर की प्रगतिशील बीमारी का एक गंभीर रूप है जिससे लीवर सिरोसिस या लीवर कैंसर होने से लीवर खराब हो जाता है। खानपान से जुड़ी इस बीमारी की रोकथाम के लिए यह महत्वपूर्ण है कि लोगों को स्वस्थ खानपान की आदतों के बारे में जागरूक किया जाए और स्वस्थ भारत यात्रा इसी दिशा में एक स्वागतयोग्य पहल है । स्वस्थ भारत यात्रा, ईट राइट मूवमेंट का एक विस्तार है। करीब 750 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल के कम सेवन और पोषण के प्रथम 1,000 दिवस का संदेश फैलाने के लिए साइकिल से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगे। लोगों की खानपान की आदतों से न केवल उन्हें लीवर की बीमारी होने का खतरा बढ़ गया है, बल्कि दिल की बीमारी होने का भी खतरा पैदा हो गया है जिसमें देर सबेर बढ़ोतरी होती दिख रही है। प्रदूषण, दिल की बीमारी की मुख्य वजहों में से एक बनकर उभरा है और हर पांच मौतों में से एक मौत दिल की बीमारी की वजह से हो रही है।

Date: 31st December 2018
Publication: Open Voice
Edition: Print
Circulation : 56200
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai
initiative

स्वस्थ भारत यात्रा मंगलवार को पहुंचेगी लखनऊ, लोगों को करेगी मिलावट के प्रति जागरूक

लखनऊ : सुरक्षित खाद्य सामग्री के प्रयोग और मिलावटी खाद्य सामग्री के प्रयोग से होने वाली बीमारियों से बचने के उद्देश्य से एफएसएसएआई और भारत सरकार के सौजन्य से स्वस्थ भारत यात्रा का आयोजन किया जा रहा है.

प्रयागराज होते हुए स्वस्थ भारत यात्रा 1 जनवरी 2019 को लखनऊ पहुंचेगी. यात्रा के लखनऊ पहुंचने पर एफएसडीए अधिकारी यात्रा में शामिल लोगों का स्वागत करेंगे. स्वागत कार्यक्रम के बाद लखनऊ के विभिन्न क्षेत्रों में अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा. कार्यक्रमों के माध्यम से आमजन को खाद्य सामग्री के प्रयोग और मिलावटी खाद्य सामग्री के प्रयोग से होने वाली बीमारियों के बारे में जागरूक किया जाएगा.

लखनऊ में आयोजित होने वाले कार्यक्रमों की संयोजक शशी पांडे अपर आयुक्त खाद्य सुरक्षा ने बताया कि यह कार्यक्रम एफएसएसएआई और भारत सरकार के तत्वाधान में आयोजित किया जा रहा है. इस कार्यक्रम के माध्यम से लोगों को जागरूक किया जाएगा कि उन्हें क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए. उन्होंने कहा कि वर्तमान में खाद्य सामग्री में भारी मिलावट की जाती है, जिससे गंभीर बीमारियां होती हैं. ऐसे में लोगों को जागरूक करना बहुत जरूरी है, जिससे कि वह ऐसे सामग्री के प्रयोग से बचें.

HEAL FOUNDATION
Implementation Partner

Date: 1st January 2019
Publication: Eenadu
Edition: Online
Alexa: 2,047
Link: http://hindi.eenaduindia.com/States/North/UttarPradesh/LucknowCity/2019/01/01103934/today-swasth-bharat-yatra-will-be-reach-in-

initiative

Implementation Partner

Swastha Bharat Yatra reaches Lucknow

LUCKNOW: The 'eat right movement', or the Swastha Bharat Yatra (SBY), an initiative of Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) to spread awareness on topics like food fortification, food safety, reduced intake of high salt, sugar and oil, and 1st 1,000 days of nutrition, reached Lucknow. Around 750 cyclists are pedalling their way to Delhi under SBY from different parts of the country. SBY has kept 46 stopovers in the state of Uttar Pradesh, which are highest for any state.

Date: 6th January 2019
Publication: Hindustan Times
Edition: Print
Circulation: 21,830,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

'मोटापे' की चपेट में उत्तराखंड

अभिषेक वाजपेयी

- नौ राज्यों के 284 जिलों में किया गया सर्वेक्षण
- उत्तराखंड में सबसे ज्यादा मिला मोटापे का प्रतिशत

देहरादून। आपको यह जानकार हैरानी जरूर होगी, लेकिन यह सच है कि हमेशा फिट रहने वाले उत्तराखंड के लोग इन दिनों मोटापे से ग्रस्त हैं।

यह खुलासा हाल ही में एक संस्था के वार्षिक सर्वेक्षण में हुआ है। राज्य के सभी जनपदों में किए गए सर्वे में मोटापे की शिकार यह आबादी 21.6 के प्रतिशत में दर्ज हुई है। भारतीय स्वास्थ्य सर्वेक्षण ने भी उत्तराखंड राज्य में मोटापे के प्रतिशत में बढ़ोतरी की पुष्टि की है।

पहाड़ में रहने वाले लोगों की जीवन शैली शरीर को एक्टिव रखती है, यह सच है, लेकिन इसके बावजूद उत्तराखंड में लोगों का वजन जरूरत से अधिक होता जा रहा है। देश के नौ राज्यों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन में इस दुर्गम राज्य में 18 से 59 वर्ष की आयु के लोगों में मोटापे का सबसे अधिक प्रतिशत दर्ज किया गया। वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के मुताबिक, सभी आयु समूहों में जरूरत से अधिक वजन वाले लोगों की आबादी का प्रतिशत उत्तराखंड में सबसे अधिक 21.6 प्रतिशत है।

मैक्स हॉस्पिटल के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ डॉक्टर दिनेश सिंह ने बताया कि युवा आबादी में अत्यधिक वजनी लोगों की इतनी अधिक मौजूदगी इस पहाड़ी राज्य के लिए खतरे की घंटी है क्योंकि यह राज्य पारंपरिक रूप से पतले लोगों के लिए जाना जाता रहा है।

दून सबसे आगे

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के हाल ही में किए गए सर्वेक्षण के अनुसार उत्तराखंड राज्य की राजधानी में मोटापा देश के नौ राज्यों के 284 जिलों में सबसे ज्यादा है। जरूरत से अधिक वजनी लोगों की सबसे ज्यादा मौजूदगी देहरादून में 28.1 प्रतिशत पाई गई है।

बेकार जीवनशैली, जंक फूड, चीनी, नमक, तेल का अत्यधिक सेवन और न के बराबर व्यायाम से मोटापा आता है जोकि अपने आप में महामारी है।

Date: 11th January 2019
Publication: Dainik Bhaskar
Edition: Print
Circulation: 3,813,271
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

छहरे बदन वाले लोगों के लिए प्रसिद्ध उत्तराखंड अब मोटापे की भूमि

पहाड़ियों पर जीवन शरीर को एक्टिव रखता है, लेकिन इसके बावजूद उत्तराखंड में लोगों का वजन जरूरत से अधिक हो गया है। वास्तव में देश के नौ राज्यों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन में इस दुर्गम राज्य में 18 से 59 वर्ष की आयु के लोगों में मोटापे का सबसे अधिक प्रतिशत दर्ज किया गया। वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के मुताबिक, सभी आयु समूहों में जरूरत से अधिक वजन वाले लोगों की आबादी का प्रतिशत उत्तराखंड में सबसे अधिक 21.6 प्रतिशत है। उत्तराखंड के 284 जिलों में जरूरत से अधिक वजनी लोगों की सबसे ज्यादा मौजूदगी देहरादून में (28.1 प्रतिशत) पाई गई।

मैक्स हॉस्पिटल के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ डॉक्टर दिनेश सिंह ने कहा, “युवा आबादी में अत्यधिक वजनी लोगों की इतनी अधिक मौजूदगी इस पहाड़ी राज्य के लिए खतरे की घंटी है क्योंकि यह राज्य पारंपरिक रूप से पतले लोगों के लिए जाना

Date: 11th January 2019
Publication: Sangy News
Edition: Online
Alexa: 83,657
Link: https://sangynews.wordpress.com/2019/01/16/%/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

How to reset your lifestyle to ward off winter woes

BY DB POST DIGITAL // JANUARY 11, 2019

Facebook Twitter WhatsApp

New Delhi: Seasonal weight gain, especially during the grey months is a matter of concern for all. From lack of vitamin D to body temperature, many factors trigger weight gain in the winter. With holidays, parties, and plenty of overindulging, it's hardly surprising when your jeans feel snug or the scale goes up a few pounds. Plenty of studies have proven that climate plays a major role in the eating habits of a person.

What causes the seasonal weight gain?

The intake of carbohydrates increases and water intake decreases which is one of the unhealthiest and common habit one develops during winters. Perhaps, most of us take a break from exercising in the winter due to cold weather. Many studies also prove that exposure to cold temperatures suppresses the immune system which further leads to an onslaught of health disorders.

India is plagued with non-communicable diseases. Most common causes of the same are unhealthy lifestyle choices, adulterated food, stress, and lack of exercise and majorly due to wrong eating habits.

How to avoid weight gain?

Date: 11th January 2019
Publication: DB Post
Edition: Online
Alexa: 6231
Link: https://dbpost.com/how-to-reset-your-lifestyle-to-ward-off-winter-woes/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

छरहरे बदन वाले लोगों के लिए प्रसिद्ध उत्तराखंड अब मोटापे की भूमि

नमस्ते आवाम

नई दिल्ली। पहाड़ियों पर जीवन शरीर को एक्टिव रखता है, लेकिन इसके बावजूद उत्तराखंड में लोगों का वजन जरूरत से अधिक हो गया है। वास्तव में देश के नौ राज्यों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन में इस दुर्गम राज्य में 18 से 59 वर्ष की आयु के लोगों में मोटापे का सबसे अधिक प्रतिशत दर्ज किया गया। वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के मुताबिक, सभी आयु समूहों में जरूरत से अधिक वजन वाले लोगों की आबादी का प्रतिशत उत्तराखंड में सबसे अधिक 21.6 प्रतिशत है। उत्तराखंड के 284 जिलों में जरूरत से अधिक वजनी लोगों की सबसे ज्यादा मौजूदगी देहरादून में (28.1 प्रतिशत) पाई गई। मैक्स हॉस्पिटल के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ डॉक्टर दिनेश सिंह ने कहा, युवा आबादी में अत्यधिक वजनी लोगों की इतनी अधिक मौजूदगी इस पहाड़ी राज्य के लिए खतरे की घंटी है क्योंकि यह राज्य पारंपरिक रूप से पतले लोगों के लिए जाना जाता रहा है। बेकार जीवनशैली, जंक फूड, चीनी, नमक, तेल का अत्यधिक सेवन और न के बराबर व्यायाम से मोटापा आता है जोकि अपने आप में महामारी है। यह हृदय रोगों, मधुमेह, ओस्टियोअर्थराइटिस आदि का सबसे आम कारण है। बचपन में मोटापा भी सांस संबंधी तकलीफें पैदा करता है और इससे हड्डी में टूटफूट, हाइपरटेंशन और मनोवैज्ञानिक प्रभाव का जोखिम बढ़ता है। हमें इस आबादी को संतुलित आहार अपनाकर, चीनी, नमक और तेल का सेवन घटाकर एवं नियमित व्यायाम के जरिए एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के प्रति संवेदनशील बनाने की जरूरत है। पोषण के स्तर में गिरावट और मोटापा एवं जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में तेज बढ़ोतरी को देखते हुए केंद्र सरकार और सरकारी एजेंसियों ने रोकथाम और जागरूकता को लेकर कई कार्यक्रम शुरू किए हैं।

Date: 12th January 2019
Publication: Namaste Awaam
Edition: Print
Circulation: 50000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा का समापन दिल्ली में

रांची से सैकड़ों साइकिल सवार हुए रवाना

संवाददाता

रांची: वर्ष 1930 के दांडी मार्च से प्रेरणा लेते हुए ईट राइट इंडिया मूवमेंट का संदेश फैलाने के लिए एक विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा प्रारंभ की गई। यह यात्रा भारत के छह अलग अलग शहरों से प्रारंभ की गई। यात्रा अक्तूबर में रांची पहुंची और जनवरी 2019 में इस यात्रा के समापन के लिए रांची से सैकड़ों की संख्या में साइकिल सवार दिल्ली के रवाना हुए। देशभर में करीब 7500 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं जो 2000 स्थानों से गुजरते हुए और 18,000 किलोमीटर की दूरी तय करते हुए दिल्ली पहुंचेंगे। यह काफिला 27 जनवरी, 2019 को दिल्ली पहुंचेगा। माना जाता है कि पोषण संबंधी जरूरतों को लेकर प्रभाव पैदा करने वाला यह सबसे बड़ा आयोजन है। इससे ईट राइट मूवमेंट को फैलाने में मदद मिलेगी जिसे देश के आंतरिक हिस्सों में एक बड़ी आबादी के बीच पोषण से जुड़ी बीमारियों के बोझ का एहसास करते हुए शुरू किया गया।

पोषण संबंधी बीमारियों के बोझ को महसूस करते हुए केंद्र सरकार ने स्वस्थ खानपान के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए ईट राइट अभियान की पहल की। ईट राइट मूवमेंट में भागीदारी झारखंड के लिए पासा पलटने वाला मूवमेंट साबित हो सकता है। ईट राइट मूवमेंट चार मुख्य विषयोः फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के उपभोग में कमी और प्रथम 1,000 दिवसों के पोषण को लेकर जागरूकता फैलाने का आंदोलन है। फूड फोर्टिफिकेशन झारखंड के लिए आज के समय की मांग है क्योंकि यह राज्य देश के सबसे अधिक पोषण की कमी वाले राज्यों में से एक है। भारत में हाल के समय में गैर संक्रामक रोग में तेज वृद्धि देखने को मिली है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि लोग पोषण की स्थिति के महत्व और मिलावटी खाद्य वस्तुओं के बारे में समझें क्योंकि हृदय रोग, आघात और कैंसर जैसी बीमारियों का यह मुख्य कारण है। खाद्य में मिलावट कैंसर के सबसे महत्वपूर्ण कारणों में से एक है और अधिक नमक, चीनी और तेल के सेवन के नुकसान के बारे में पहले ही रेखांकित किया जा चुका है। आरआईएमएसए रांची की आहार विशेषज्ञ कुमारी मीनाक्षी का कहना है। झारखंड में प्रत्येक एक लाख प्रसव के मामलों मे 165 माताएं गर्भावस्था के दौरान, प्रसव और प्रसव उपरांत मर जाती हैं। अधिक संख्या में मौतें माताओं की पोषण की स्थिति से जुड़ी होती हैं। झारखंड में प्रजनन की आयु के करीब एक तिहाई महिलाएं या तो कुपोषण की शिकार हैं। प्रजनन की आयु वाली करीब 65.2 प्रतिशत महिलाओं में खून की कमी होने से स्थिति और भी जटिल हो जाती है जोकि अक्सर पोषण की कमी की वजह से है। चौकाने वाली इस संख्या के पीछे जागरूकता की कमी और गर्भावस्था पूर्व धारणा जिम्मेदार है। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे 4 के मुताबिक 6 से 23 माह के आयु समूह के भीतर केवल 7.2 प्रतिशत बच्चों को पर्याप्त आहार मिलता है। राष्ट्रीय औसत की तुलना में यह संख्या काफी कम है। बच्चों में पोषण की कमी अक्सर मां की पोषण की स्थिति से जुड़ी होती है। झारखंड में 67 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के पहले घंटे में स्तनपान नहीं कराया जाता है। एफएसएसएआई के सीईओ पवन अग्रवाल का कहना है। एक स्वस्थ शरीर के लिए सही पोषण जरूरी है और गलत पोषण कई बीमारियों को दावत देता है। लोगों द्वारा पोषण को तब तक गंभीरता से नहीं लिया जाता जब तक यह किसी बीमारी का कारण नहीं बन जाता है। जागरूकता की कमी को इस तथ्य से समझा जा सकता है कि पिछले वर्ष एक अध्ययन में पाया गया कि 80 प्रतिशत भारतीयों के भोजन में पोषण की कमी है। भारतीयों को पोषण के महत्व के बारे में शिक्षित करना महत्वपूर्ण है और स्वस्थ भारत यात्रा एवं ईट राइट मूवमेंट स्वस्थ एवं समृद्ध भारत के लिए मील का पत्थर साबित होगा।

Date: 12th January 2019
Publication: Jharkhand Jagran
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

jhar

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा

2000 स्थानों से गुजरते हुए 18,000 किलोमीटर की दूरी तय करेंगे यात्री

रांची से साइकिल सवारों का काफिला 27 को पहुंचेगा दिल्ली

देशप्राण संवाददाता

रांची, 11 जनवरी : स्वस्थ भारत यात्रा के तहत रांची से रवाना हुए सैकड़ों साइकिल सवारों का काफिला 27 जनवरी को दिल्ली पहुंचेगा। दिल्ली में इस यात्रा का समापन होना है। मालूम हो कि 1930 के दांडी मार्च से प्रेरण लेते हुए ईट राइट इंडिया मूवमेंट का संदेश फैलाने के लिये स्वस्थ भारत यात्रा प्रारंभ की गयी है। यह यात्रा भारत के छह अलग-अलग शहरों से प्रारंभ की गयी। वह यात्रा गत अक्तूबर को रांची पहुंची थी। देशभर में करीब 7500 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं। 2000 स्थानों से गुजरते हुए 18,000 किलोमीटर की दूरी तय करते हुए यात्री दिल्ली पहुंचेंगे।

माना जा रहा है कि पोषक संबंधी जरूरतों को लेकर प्रभाव पैदा करने वाला यह सबसे बड़ा आयोजन है। इससे ईट राइट मूवमेंट को फैलाने में मदद मिलेगी। जिसे देश के आंतरिक हिस्सों में एक बड़ी आबादी के बीच पोषण से जुड़ी बीमारियों के बोझ का एहसार करते हुए शुरू किया गया है। पोषण सम्बंधी बीमारियों के बोझ को महसूस करते हुए केन्द्र सरकार ने स्वस्थ खानपान के महत्व के बारे में जागरुकता फैलाने के लिये ईट राइट इंडिया अभियान की पहल की।

ईट राइट मूवमेंट में भागीदारी झारखंड के लिये पासा पलटने वाला मूवमेंट साबित हो सकता है। ईट राइट मूवमेंट चार मुख्य विषयों फूट फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के उपभोग में कमी और प्रथम एक हजार दिवसों के पोषण को लेकर जागरुकता फैलाने का अन्दोलन है। फूड फोर्टिफिकेशन झारखंड के लिये आज के समय की मांग है, क्योंकि यह राज्य देश के सबसे अधिक पोषण की कमी वाले राज्यों में से एक है। भारत में हाल के समय में गैर संक्रामक रोग में तेज वृद्धि देखने को मिली है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि पोषण की स्थिति के महत्व और मिलावटी खाद्य वस्तुओं के बारे में समझे क्योंकि ह्दय रोक, आघात और कैंसर जैसी बीमारियों का यह मुख्य कारण है।

आरआईएमएस, रांची की आहार विशेषज्ञ कुमारी मीनाक्षी का कहना है, झारखांड में प्रत्येक एक लाख प्रसव के मामलों में 165 माताएं गर्भावस्था के दौरान, प्रसव और प्रसव उपरांत मर जाती हैं। अधिक संख्या में मौते माताओं की पोषण की स्थिति से जुड़ी होती है। झारखंड में प्रजनन की आयु के करीब एक तिहाई महिलाएं या तो कुपोषण. की शिकार हैं या उनमें पोषण की कमी है। प्रजनन की आयु वाली करीब 65.2 प्रतिशत महिलाओं में खून की कमी होने से स्थिति और भी जटिल हो जाती है, जो कि अक्सर पोषण की कमी की वजह से है। चौकाने वाली इस संख्या के पीछे जागरुकता की कमी और गर्भावस्थापूर्व धारणा जिम्मेदार है।

Date: 12th January 2019
Publication: Deshpran
Edition: Print
Circulation: 45000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा पहुंची लखनऊ

संतुलित आहार के आभाव में बढ़ते हृदयरोगीः डॉ हिमांशु

तपिश समाचार

प्रयागराज। भारत की सबसे घनी आबादी वाले राज्य उत्तर प्रदेश कीर राजधानी लखनऊ, अपनी समृद्ध विरासत और खान पान संस्कृति के लिए प्रसिद्ध है। इस शहर की खान पान की संस्कृति इतनी समृद्ध है कि आपको हर नुक्कड़ पर सबसे उम्दा मुगलई व्यंजन दिख जाएगा। लखनऊ को मुगलों से यह खान पान की संस्कृति विरासत में मिली है।

समय बदला और आज भारत सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है, लेकिन जो चीज नहीं बदली वह है स्वाद और लोगों के खाने की शैली। आज हम आराम और मानसिक चुनौतियों के युग में रह रहे हैं। तनाव भरा जीवन, कम शारीरिक मेहनत और स्वास्थ्य के अनुकूल खान पान नहीं होने से लोग हृदयरोग, मधुमेह, मोटापा जैसी गंभीर बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। एक सदी पहले जो खाना आसानी से पच जाता था, वह आज जीवन के लिए खतरा पैदा कर रहा है।

भारत में गैर संचारी रोग महामारी की तरह फैल रहे हैं जिसकी मुख्य वजह गलत खानपान की आदतें, मिलावटी खाद्य पदार्थ, तनाव और कम शारीरिक श्रम है। लखनऊ मेडिकल कॉलेज के जनरल फिजिशियन डाक्टर डी. हिमांशु का कहना है, पिछले कुछ वर्षों से किंग जॉर्ज मेडिकल युनिवर्सिटी (केजीएमयू) और संजय गांधी पोस्टग्रेजुएट इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज में हृदय रोग के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ते हुए देखी जा रही है। हृदय रोग को बुढ़ापे की बीमारी समझी जाती है जब तक कि यह जेनटिक न हो। हालांकि, अब 40 प्रतिशत हृदय रोग के मरीजों में 45 वर्ष से कम आयु के लोग शामिल हैं। एसजीपीजीआई की कार्डिएक यूनिट पर किस हद तक दबाव है, इसे इस बात से समझा जा सकता है कि हृदय रोग के इलाज के लिए अप्वाइंटमेंट की प्रतीक्षा सूची बढ़कर 2021 तक पहुंच गई है। गैर संचारी रोग के बढ़ते बोझ को महसूस करते हुए केंद्र सरकार और सरकारी एजेंसियों ने विभिन्न ऐतिहासी और जागरूकता के कार्यक्रम शुरू किए हैं। ईट राइट मूवमेंट ऐसी ही एक पहल है जिसे भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस जैसे विषयों पर जागरूकता फैलाने के लिए की है। ईट राइट मूवमेंट को अधिक से अधिक आबादी के बीच ले जाने के लिए स्वस्थ भारत यात्रा एक विस्तार के तौर पर शुरू की गई। इस यात्रा के तहत करीब 750 साइकिल सवार दिल्ली के लिए निकले हैं और इस यात्रा की प्रेरणा 1930 के दांडी मार्च से ली गई है।

डॉक्टर हिमांशु ने कहा, हाल ही में एक अध्ययन में दावा किया गया कि उत्तर प्रदेश के पुरुषों में हृदय रोग का ढाई गुना अधिक जोखिम है। अत्यधिक तनाव और खराब खानपान की आदतें इस बीमारी के मुख्य कारण हैं। लखनऊ पहुंचने के लिए इस यात्रा का इससे बेहतर समय नहीं हो सकता था। नववर्ष संकल्प लेने का समय होता है और स्वस्थ भारत यात्रा लोगों को स्वस्थ जीवनशैली का संकल्प लेने के लिए निश्चित तौर पर प्रेरित करेगी। इस सबसे घनी आबादी वाले प्रदेश के लिए ईट राइट मूवमेंट के चार प्रमुख उद्देश्यों को अपनाना पासा पलटने वाला साबित हो सकता है क्योंकि यह प्रदेश बीमारी के भारी बोझ और चिकित्सा संसाधनों की कमी से जूझ रहा है।

इसी दिन, स्वस्थ भारत यात्रा का दूसरा जत्था जागरूकता फैलाने कानपुर पहुंचेगा। अत्यधिक आबादी और गैर संचारी रोग के बढ़ते बोझ की चुनौती को ध्यान में रखते हुए स्वस्थ भारत यात्रा ने उत्तर प्रदेश में 46 पड़ाव रखे हैं जो किसी भी राज्य के लिए सबसे अधिक है। उत्तर प्रदेश के लोगों के लिए ईट राइट मूवमेंट के उद्देश्यों को अपनाने का यह परिपक्व समय है क्योंकि उनके संकल्प से एक स्वस्थ राज्य की नींव पड़ेगी।

Date: 16th January 2019
Publication: Taapish Mirror
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK

fssai

initiative

बीमारियों से बचने के लिए अपनाएं आयुर्वेदिक जीनवशैली

वैभव न्यूज ■ नई दिल्ली

ठंड के मौसम में खासकर वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा

न बढ़े इसके लिए दूसरा विकल्प आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाना है। आयुर्वेद के हिसाब से रोग प्रतिकारक क्षमता पाचन से जुड़ी है। जब पाचन मजबूत होगा और भूख अच्छी लगेगी तो रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत रहेगी। इस बारे में महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डॉक्टर सौरभ शर्मा का कहना है की जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग

का कहना है की शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है।

प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है। वजन

सोचते हैं कि यह सीजन रोग प्रतिकारक क्षमता के लिए खराब है क्योंकि वे अस्वास्थ्यकर खाना और जल्दी हजम नहीं होने वाला खाना खाते हैं जिससे उनकी रोग प्रतिकारक क्षमता सुस्त हो जाती है। जैसे ही भूख बढ़ती है, लोग अधिक जंक फूड भारी खाना और आसानी से हजम नहीं होने वाली चीजें खाने लगते हैं। लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि खराब रोग प्रतिकारक क्षमता का निर्माण हम स्वयं कर रहे हैं और प्रकृति इसके लिए दोषी नहीं है। इस सीजन के लिए यह अधिक महत्वपूर्ण है कि लोग जाड़े के दौरान रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें खाएं और आयुर्वेद के हिसाब से दिनचर्या अपनाएं।

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Date: 12th January 2019
Publication: Virat Vaibhav
Edition: Print
Circulation: 60,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

सर्दियों में सेहत के प्रति सचेत रहना जरूरी'

गाजियाबाद। सर्दी के मौसम में वजन बढ़ना आम बात है, इसलिए इस मौसम में ज्यादा सचेत रहने की जरूरत है। दरअसल, विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाईड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है, यह स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है। ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं। वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है, 'शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डा. सौरभ शर्मा का कहना है, 'जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। ऐसे में खाने को लेकर संयमित होना जरूरी है।

Date: 12th January 2019
Publication: Aaj Samaj
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

ठंड की मुश्किलों से बचने के हैं आसान रास्ते

मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं। भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं।वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है,शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित

रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।

वजन न बढ़े इसके लिए दूसरा विकल्प आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाना है। आयुर्वेद के हिसाब से रोग प्रतिकारक क्षमता पाचन से जुड़ी है। जब पाचन मजबूत होगा और भूख अच्छी लगेगी तो रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत रहेगी। जब कभी पाचन कमजोर होता है, रोग प्रतिकारक क्षमता अपने आप कमजोर हो जाती है। इस बारे में महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डाक्टर सौरभ शर्मा का कहना है, जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग सोचते हैं कि यह सीजन [illegible] प्रतिकारक क्षमता के लिए खराब है क्योंकि अस्वास्थ्यकर खाना और जल्दी हजम नहीं होने वा[illegible] खाना खाते हैं जिससे उनकी रोग प्रतिकारक क्षम[illegible] सुस्त हो जाती है। जैसे ही भूख बढ़ती है, लोग अधि[illegible] जंक फूड, भारी खाना और आसानी से हजम नहीं [illegible] वाली चीजें खाने लगते हैं। लेकिन यह समझ[illegible] महत्वपूर्ण है कि खराब रोग प्रतिकारक क्षमता [illegible] निर्माण हम स्वयं कर रहे हैं और प्रकृति इसके लि[illegible] दोषी नहीं है। इस सीजन के लिए यह अधिक महत्व[illegible] है कि लोग जाड़े के दौरान रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़[illegible] वाली चीजें खाएं और आयुर्वेद के हिसाब से दिनच[illegible] अपनाएं।

निम्न पोषण स्तर में धीमी गिरावट और मोटापा [illegible] जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को मह[illegible] करते हुए केंद्र सरकार और सरकारी एजेंसियों [illegible] रोकथाम संबंधी एवं जागरूकता बढ़ाने के [illegible] कार्यक्रम शुरू किए हैं। फूड फोर्टिफिकेशन, ख[illegible] सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के सेवन में कमी ल[illegible] और जीवन के प्रथम 1000 दिनों में पोषण जैसे मु[illegible] को लेकर जागरूकता फैलाने के लिए भारतीय ख[illegible] सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) [illegible] ईट राइट इंडिया मूवमेंट, इसी तरह की एक पहल [illegible] एक बड़ी आबादी तक ईट राइट इंडिया मूवमेंट [illegible] प्रचार प्रसार करने के प्रयास के तहत स्वस्थ भारत या[illegible] शुरू की गई। इसमें करीब 750 साइकिल सवार दिल[illegible] रवाना हुए हैं। यह यात्रा 1930 के दांडी मार्च से प्रेर[illegible] लेकर शुरू की गई है।

मंजरी चंद्रा,वरिष्ठ आहार विशे[illegible]

Date: 12th January 2019
Publication: Dainik Hint
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

जाड़े की मुश्किलों से बचने के हैं आसान रास्ते

गाजियाबाद:(अली खान नहटौरी) मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। काबोर्हाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं।वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है,शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है। वजन न बढ़े इसके लिए दूसरा विकल्प आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाना है। आयुर्वेद के हिसाब से रोग प्रतिकारक क्षमता पाचन से जुड़ी है। जब पाचन मजबूत होगा और भूख अच्छी लगेगी तो रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत रहेगी। जब कभी पाचन कमजोर होता है, रोग प्रतिकारक क्षमता अपने आप कमजोर हो जाती है। इस बारे में महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डाक्टर सौरभ शर्मा का कहना है, ह्लजाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग सोचते हैं कि यह सीजन रोग प्रतिकारक क्षमता के लिए खराब है क्योंकि वे अस्वास्थ्यकर खाना और जल्दी हजम नहीं होने वाला खाना खाते हैं जिससे उनकी रोग प्रतिकारक क्षमता सुस्त हो जाती है। जैसे ही भूख बढ़ती है, लोग अधिक जंक फूड, भारी खाना और आसानी से हजम नहीं होने वाली चीजें खाने लगते हैं। लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि खराब रोग प्रतिकारक क्षमता का निर्माण हम स्वयं कर रहे हैं और प्रकृति इसके लिए दोषी नहीं है। इस सीजन के लिए यह अधिक महत्वपूर्ण है कि लोग जाड़े के दौरान रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें खाएं और आयुर्वेद के हिसाब से दिनचर्या अपनाएं। निम्न पोषण स्तर में धीमी गिरावट और मोटापा एवं जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को महसूस करते हुए केंद्र सरकार और सरकारी एजेंसियों ने रोकथाम संबंधी एवं जागरूकता बढ़ाने के कई कार्यक्रम शुरू किए हैं। फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के सेवन में कमी लाना और जीवन के प्रथम 1000 दिनों में पोषण जैसे मुद्दों को लेकर जागरूकता फैलाने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) का ईट राइट इंडिया मूवमेंट, इसी तरह की एक पहल है। एक बड़ी आबादी तक ईट राइट इंडिया मूवमेंट का प्रचार प्रसार करने के प्रयास के तहत स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। इसमें करीब 750 साइकिल सवार दिल्ली रवाना हुए हैं। यह यात्रा 1930 के दांडी मार्च से प्रेरणा लेकर शुरू की गई है।

Date: 12th January 2019
Publication: Media for you
Edition: Print
Circulation: 35,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

6 गाजियाबाद, शनिवार, 12 जनवरी 2019 गाजियाबाद/नोएडा/ बुलंदशहर

ठंड की मुश्किलों से बचने के हैं आसान रास्ते

आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।

भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवन शैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं।वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है, शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना प्रतिकारक क्षमता अपने आप कमजोर हो जाती है। इस बारे में महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डाक्टर सौरभ शर्मा का कहना है, जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग सोचते हैं कि यह सीजन रोग प्रतिकारक क्षमता के लिए खराब है क्योंकि वे अस्वास्थ्यकर खाना और जल्दी हजम नहीं होने वाला खाना खाते हैं जिससे उनकी रोग प्रतिकारक क्षमता सुस्त हो जाती है। जैसे ही भूख बढ़ती है, लोग अधिक जंक फूड, भारी खाना और आसानी से हजम नहीं होने वाली चीजें खाने लगते हैं। लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि खराब रोग प्रतिकारक क्षमता का निर्माण हम स्वयं कर रहे हैं और प्रकृति इसके लिए दोषी नहीं है। इस सीजन के लिए यह अधिक

Date: 12th January 2019
Publication: Dainik Bhavisatta
Edition: Print
Circulation: 38,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

दैनिक विशाल इंडिया

उत्तरप्रदेश

ठंड की मुश्किलों से बचने के हैं आसान रास्ते

गाजियाबाद। मौसम में खासकर सुस्ती के महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।

भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं।वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है,'शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।'

वजन न बढ़े इसके लिए दूसरा विकल्प आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाना है। आयुर्वेद के हिसाब से रोग प्रतिकारक क्षमता पाचन से जुड़ी है। जब पाचन मजबूत होगा और भूख अच्छी लगेगी तो रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत रहेगी। जब कभी पाचन कमजोर होता है, रोग प्रतिकारक क्षमता अपने आप कमजोर हो जाती है। इस बारे में महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डाक्टर सौरभ शर्मा का कहना है, 'जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है।

पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग सोचते हैं कि यह सीजन रोग प्रतिकारक क्षमता के लिए खराब है क्योंकि वे अस्वास्थ्यकर खाना और जल्दी हजम नहीं होने वाला खाना खाते हैं जिससे उनकी रोग प्रतिकारक क्षमता सुस्त हो जाती है। जैसे ही भूख बढ़ती है, लोग अधिक जंक फूड, भारी खाना और आसानी से हजम नहीं होने वाली चीजें खाने लगते हैं।

लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि खराब रोग प्रतिकारक क्षमता का निर्माण हम स्वयं कर रहे हैं और प्रकृति इसके लिए दोषी नहीं है। इस सीजन के लिए यह अधिक महत्वपूर्ण है कि लोग जाड़े के दौरान रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें खाएं और आयुर्वेद के हिसाब से दिनचर्या अपनाएं।'

निम्न पोषण स्तर में धीमी गिरावट और मोटापा एवं जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को महसूस करते हुए केंद्र सरकार और सरकारी एजेंसियों ने रोकथाम संबंधी एवं जागरूकता बढ़ाने के कई कार्यक्रम शुरू किए हैं।

फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के सेवन में कमी लाना और जीवन के प्रथम 1000 दिनों में पोषण जैसे मुद्दों को लेकर जागरूकता फैलाने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) का ईट राइट इंडिया मूवमेंट, इसी तरह की एक पहल है।

एक बड़ी आबादी तक ईट राइट इंडिया मूवमेंट का प्रचार प्रसार करने के प्रयास के तहत स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। इसमें करीब 750 साइकिल सवार दिल्ली रवाना हुए हैं। यह यात्रा 1930 के दांडी मार्च से प्रेरणा लेकर शुरू की गई है।

Date: 12th January 2019
Publication: Dainik Vishal India
Edition: Print
Circulation: 45,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

जाड़े की मुश्किलों से बचने के हैं आसान रास्ते

आप अभीतक संवाददाता

गाजियाबाद। मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं। भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं।वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है, शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।

वजन न बढ़े इसके लिए दूसरा विकल्प आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाना है। आयुर्वेद के हिसाब से रोग प्रतिकारक क्षमता पाचन से जुड़ी है। जब पाचन मजबूत होगा और भूख अच्छी लगेगी तो रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत रहेगी। जब कभी पाचन कमजोर होता है, रोग प्रतिकारक क्षमता अपने आप कमजोर हो जाती है। इस बारे में महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डाक्टर सौरभ शर्मा का कहना है, जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग सोचते हैं कि यह सीजन रोग प्रतिकारक क्षमता के लिए खराब है क्योंकि वे अस्वास्थ्यकर खाना और जल्दी हजम नहीं होने वाला खाना खाते हैं जिससे उनकी रोग प्रतिकारक क्षमता सुस्त हो जाती है। जैसे ही भूख बढ़ती है, लोग अधिक जंक फूड, भारी खाना और आसानी से हजम नहीं होने वाली चीजें खाने लगते हैं। लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि खराब रोग प्रतिकारक क्षमता का निर्माण हम स्वयं कर रहे हैं और प्रकृति इसके लिए दोषी नहीं है। इस सीजन के लिए यह अधिक महत्वपूर्ण है कि लोग जाड़े के दौरान रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें खाएं और आयुर्वेद के हिसाब से दिनचर्या अपनाएं।

निम्न पोषण स्तर में धीमी गिरावट और मोटापा एवं जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को महसूस करते हुए केंद्र सरकार और सरकारी एजेंसियों ने रोकथाम संबंधी एवं जागरूकता बढ़ाने के कई कार्यक्रम शुरू किए हैं। फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के सेवन में कमी लाना और जीवन के प्रथम 1000 दिनों में पोषण जैसे मुद्दों को लेकर जागरूकता फैलाने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) का ईट राइट इंडिया मूवमेंट, इसी तरह की एक पहल है। एक बड़ी आबादी तक ईट राइट इंडिया मूवमेंट का प्रचार प्रसार करने के प्रयास के तहत स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। इसमें करीब 750 साइकिल सवार दिल्ली रवाना हुए हैं। यह यात्रा 1930 के दांडी मार्च से प्रेरणा लेकर शुरू की गई है।

Date: 12th January 2019
Publication: Abhi tak
Edition: Print
Circulation: 40,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

सर्दी का मौसम बढ़ा सकता है वजन

गाजियाबाद। सर्दी के मौसम को वैसे तो हेल्दी सीजन माना जाता है लेकिन इस मौसम में शारीरिक श्रम न करना, विटामिन डी की कमी, जंक फूड खाने की लत आपको अनहेल्दी बनाने के साथ ही वजन भी बढ़ा सकती है। खानपान की आदतों मे जलवायु का बड़ा महत्व माना जाता है। इन दिनों कार्बोहाईड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है। जो स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं माना जाता।

ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं। वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है शारीरिक श्रम की कमी और जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डॉ. सौरभ शर्मा का कहना है जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग जाड़े के दौरान रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें खाएं और आयुर्वेद के हिसाब से दिनचर्या अपनाएं। लोगों में स्वास्थ्य फूड जीवन शैली को जागरूक करने के लिए दांडी से हांडी तक स्वास्थ्य अभियान केन्द्र सरकार द्वारा चलाया जा रहा है जिसके अंतगर्त साइकिल सवार ईट राइट इंडिया का प्रचार कर रहे हैं।

Date: 12th January 2019
Publication: Yug Karwat
Edition: Print
Circulation: 40,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

जाड़े की मुश्किलों से बचने के रास्ते

नई दिल्ली(नेशनल रफ्तार)। मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।

भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं। वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है, शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।

वजन न बढ़े इसके लिए दूसरा विकल्प आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाना है। आयुर्वेद के हिसाब से रोग प्रतिकारक क्षमता पाचन से जुड़ी है। जब पाचन मजबूत होगा और भूख अच्छी लगेगी तो रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत रहेगी। जब कभी पाचन कमजोर होता है, रोग प्रतिकारक क्षमता अपने आप कमजोर हो जाती है। इस बारे में महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डाक्टर सौरभ शर्मा का कहना है, जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग सोचते हैं कि यह सीजन रोग प्रतिकारक क्षमता के लिए खराब है क्योंकि वे अस्वास्थ्यकर खाना और जल्दी हजम नहीं होने वाला खाना खाते हैं जिससे उनकी रोग प्रतिकारक क्षमता सुस्त हो जाती है। जैसे ही भूख बढ़ती है, लोग अधिक जंक फूड, भारी खाना और आसानी से हजम नहीं होने वाली चीजें खाने लगते हैं। लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि खराब रोग प्रतिकारक क्षमता का निर्माण हम स्वयं कर रहे हैं और प्रकृति इसके लिए दोषी नहीं है। इस सीजन के लिए यह अधिक महत्वपूर्ण है कि लोग जाड़े के दौरान रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें खाएं और आयुर्वेद के हिसाब से दिनचर्या अपनाएं। एक बड़ी आबादी तक ईट राइट इंडिया मूवमेंट का प्रचार प्रसार करने के प्रयास के तहत स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। इसमें करीब 750 साइकिल सवार दिल्ली रवाना हुए हैं। यह यात्रा 1930 के दांडी मार्च से प्रेरणा लेकर शुरू की गई है।

Date: 12th January 2019
Publication: National Avtaar
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

जाड़े की मुश्किलों से बचने के रास्ते

हिन्द आत्मा संवाददाता

गाजियाबाद। मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते है। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट 'जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती है।

भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें है। वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है, 'शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।'

वजन न बढ़े इसके लिए दूसरा विकल्प आयुर्वेदिक जीवनशैली अपनाना है। आयुर्वेद के हिसाब से रोग प्रतिकारक क्षमता पाचन से जुड़ी है। जब पाचन मजबूत होगा और भूख अच्छी लगेगी तो रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत रहेगी। जब कभी पाचन कमजोर होता है, रोग प्रतिकारक क्षमता अपने आप कमजोर हो जाती है। इस बारे में महर्षि आयुर्वेद अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डाक्टर सौरभ शर्मा का कहना है, 'जाड़े का मौसम ऐसा सीजन होता है जब प्रकृति हमारा पोषण करने को तैयार रहती है। पाचन का स्तर बहुत ऊंचा होने की वजह से भूख और पाचन की ताकत अन्य सीजन की मुकाबले अधिक होती है। लोग सोचते है कि यह सीजन रोग प्रतिकारक क्षमता के लिए खराब है क्योंकि वे अस्वास्थ्यकर खाना और जल्दी हजम नहीं होने वाला खाना खाते है जिससे उनकी रोग प्रतिकारक क्षमता सुस्त हो जाती है। जैसे ही भूख बढ़ती है, लोग अधिक जंक फूड, भारी खाना और आसानी से हजम नहीं होने वाली चीजें खाने लगते है। लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि खराब रोग प्रतिकारक क्षमता का निर्माण हम स्वयं कर रहे है और प्रकृति इसके लिए दोषी नहीं है। इस सीजन के लिए यह अधिक महत्वपूर्ण है कि लोग जाड़े के दौरान रोग प्रतिकारक क्षमता बढ़ाने वाली चीजें खाएं और आयुर्वेद के हिसाब से दिनचर्या अपनाएं।'

निम्न पोषण स्तर में धीमी गिरावट और मोटापा एवं जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को महसूस करते हुए केंद्र सरकार और सरकारी एजेंसियों ने रोकथाम संबंधी एवं जागरूकता बढ़ाने के कई कार्यक्रम शुरू किए है। फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के सेवन में कमी लाना और जीवन के प्रथम 1000 दिनों में पोषण जैसे मुद्दों को लेकर जागरूकता फैलाने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) का ईट राइट इंडिया मूवमेंट, इसी तरह की एक पहल है। एक बड़ी आबादी तक ईट राइट इंडिया मूवमेंट का प्रचार प्रसार करने के प्रयास के तहत स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। इसमें करीब 750 साइकिल सवार दिल्ली रवाना हुए है। यह यात्रा 1930 के दांडी मार्च से प्रेरणा लेकर शुरू की गई है।

Activate Windows

Date: 16th January 2019
Publication: Hind Aatma
Edition: Print
Circulation: 37,000
Link: NA

THE WORLD BANK

fssai

initiative

Implementation Partner

जाड़े की मुश्किलों से बचने के उपाय

नई दिल्ली। मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।

भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं। वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है,"शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।"

Date: 12th January 2019
Publication: Khabar in Line
Edition: Online
Alexa: 570,790
Link: http://khabarondemand.com/winter-article-health/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

जाड़े की मुश्किलों से बचने के रास्ते

3 days ago   लेटेस्ट न्यूज, स्वास्थ्य   Leave a comment   142 Views

मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।

भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं। **वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है,** "शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।"

Date: 12th January 2019
Publication: Khabar On Demand
Edition: Online
Alexa: 610,780
Link: http://khabarondemand.com/winter-article-health/

initiative

Implementation Partner

जाड़े की मुश्किलों से बचने के रास्ते

मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।

भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं। **वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है,** "शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।"

Date: 12th January 2019
Publication: Concise Today
Edition: Online
Alexa: 458,787
Link: http://concisetodaycom.000webhostapp.com/winter-health-news-article/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

Ways to Ward off Winter Woes

Seasonal weight gain, especially during the grey months is a matter of concern for all. From lack of vitamin D to body temperature, many factors trigger weight gain in the winter. With food-based holidays, parties, and plenty of overindulging, it's hardly surprising when your jeans feel snug or the scale goes up a few pounds. Plenty of studies have proven that climate plays a major role in the eating habits of a person. The intake of carbohydrates increases and water intake decreases which is one of the unhealthiest and common habit one develops during winters. Perhaps, most of us take a break from exercising in the winter due to cold weather. Many studies also prove that exposure to cold temperatures suppresses the immune system which further leads to an onslaught of health disorders.

India is plagued with non-communicable diseases. Most common causes of the same are unhealthy lifestyle choices, adulterated food, stress, and lack of exercise and majorly due to wrong eating habits. **Dr. Manjari Chandra, Senior Nutritionist, said,** *"Seasonal weight gain is very prominent and common due to lack of exercise and intake of unhealthy junk foods. People should consume nuts, green leafy vegetables, seasonal fruits, sweet potatoes and eggs. It is very essential to reduce the intake of salt and sugar and replace them by alternatives like rock salt, Epsom salt (sendha namak), jaggery, honey etc. It is also important to keep a tab on your oil intake. Winters often see an increase in intake of fried goodies. Reducing everyday intake of oil goes a long way in ensuring good health of individuals and families."*

Date: 12th January 2019
Publication: Chennai Live News
Edition: Online
Alexa: 2,882,597
Link: http://www.chennailivenews.com/Lifestyle/News/20190114085800/Ways-to-Ward-off-Winter-Woes.aspx

THE WORLD BANK | fssai
initiative

छहररे बदन वाले लोगों के लिए प्रसिद्ध उत्तराखंड अब मोटापे की भूमि

पहाड़ियों पर जीवन शरीर को एक्टिव रखता है, लेकिन इसके बावजूद उत्तराखंड में लोगों का वजन जरूरत से अधिक हो गया है। वास्तव में देश के नौ राज्यों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन में इस दुर्गम राज्य में 18 से 59 वर्ष की आयु के लोगों में मोटापे का सबसे अधिक प्रतिशत दर्ज किया गया। वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के मुताबिक, सभी आयु समूहों में जरूरत से अधिक वजन वाले लोगों की आबादी का प्रतिशत उत्तराखंड में सबसे अधिक 21.6 प्रतिशत है। उत्तराखंड के 284 जिलों में जरूरत से अधिक वजनी लोगों की सबसे ज्यादा मौजूदगी देहरादून में (28.1 प्रतिशत) पाई गई।

मैक्स हॉस्पिटल के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ डॉक्टर दिनेश सिंह ने कहा, "युवा आबादी में अत्यधिक वजनी लोगों की इतनी अधिक मौजूदगी इस पहाड़ी राज्य के लिए खतरे की घंटी है क्योंकि यह राज्य पारंपरिक रूप से पतले लोगों के लिए जाना

जाता रहा है। बेकार जीवनशैली, जंक फूड, चीनी, नमक, तेल का अत्यधिक सेवन और न के बराबर व्यायाम से मोटापा आता है जोकि अपने आप में महामारी है। यह हृदय रोगों, मधुमेह, ओस्टियोअर्थराइटिस आदि का सबसे आम कारण है। बचपन में मोटापा भी सांस संबंधी तकलीफें पैदा करता है और इससे हड्डी में टूटफूट, हाइपरटेंशन और मनोवैज्ञानिक प्रभाव का जोखिम बढ़ता है। हमें इस आबादी को संतुलित आहार अपनाकर, चीनी, नमक और तेल का सेवन घटाकर एवं नियमित व्यायाम के जरिए एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के प्रति संवेदनशील बनाने की जरूरत है।"

Implementation Partner

Date: 12th January 2019
Publication: Concise Today
Edition: Online
Alexa: 458,787
Link: https://concisetodaycom.000webhostapp.com/uttarakhand-ab-motape-ki-bhoomi/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

छहररे बदन वाले लोगों के लिए प्रसिद्ध उत्तराखंड अब मोटापे की भूमि

6 days ago | देश, राज्य, लेटेस्ट न्यूज | Leave a comment | 153 Views

पहाड़ियों पर जीवन शरीर को एक्टिव रखता है, लेकिन इसके बावजूद उत्तराखंड में लोगों का वजन जरूरत से अधिक हो गया है। वास्तव में देश के नौ राज्यों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन में इस दुर्गम राज्य में 18 से 59 वर्ष की आयु के लोगों में मोटापे का सबसे अधिक प्रतिशत दर्ज किया गया। वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के मुताबिक, सभी आयु समूहों में जरूरत से अधिक वजन वाले लोगों की आबादी का प्रतिशत उत्तराखंड में सबसे अधिक 21.6 प्रतिशत है। उत्तराखंड के 284 जिलों में जरूरत से अधिक वजनी लोगों की सबसे ज्यादा मौजूदगी देहरादून में (28.1 प्रतिशत) पाई गई।

मैक्स हॉस्पिटल के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ डॉक्टर दिनेश सिंह ने कहा, "युवा आबादी में अत्यधिक वजनी लोगों की इतनी अधिक मौजूदगी इस पहाड़ी राज्य के लिए खतरे की घंटी है क्योंकि यह राज्य पारंपरिक रूप से पतले लोगों के लिए जाना

जाता रहा है। बेकार जीवनशैली, जंक फूड, चीनी, नमक, तेल का अत्यधिक सेवन और न के बराबर व्यायाम से मोटापा आता है जोकि अपने आप में महामारी है। यह हृदय रोगों, मधुमेह, ओस्टियोअर्थराइटिस आदि का सबसे आम कारण है। बचपन में मोटापा भी सांस संबंधी तकलीफें पैदा करता है और इससे हड्डी में टूटफूट, हाइपरटेंशन और मनोवैज्ञानिक प्रभाव का जोखिम बढ़ता है। हमें इस आबादी को संतुलित आहार अपनाकर, चीनी, नमक और तेल का सेवन घटाकर एवं नियमित व्यायाम के जरिए एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के प्रति संवेदनशील बनाने की जरूरत है।"

HEAL FOUNDATION — Health & Education: Accomplished Living — Honor • Hope • Happiness

Implementation Partner

Date: 12th January 2019
Publication: Khabar On Demand
Edition: Online
Alexa: 610,780
Link: http://khabarondemand.com/uttarakhand-ab-motape-ki-bhoomi/

THE WORLD BANK | fssai

initiative

छहरने बदन वाले लोगों के लिए प्रसिद्ध उत्तराखंड अब मोटापे की भूमि

पहाड़ियों पर जीवन शरीर को एक्टिव रखता है, लेकिन इसके बावजूद उत्तराखंड में लोगों का वजन जरूरत से अधिक हो गया है। वास्तव में देश के नौ राज्यों में हाल ही में किए गए एक अध्ययन में इस दुर्गम राज्य में 18 से 59 वर्ष की आयु के लोगों में मोटापे का सबसे अधिक प्रतिशत दर्ज किया गया। वार्षिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण के मुताबिक, सभी आयु समूहों में जरूरत से अधिक वजन वाले लोगों की आबादी का प्रतिशत उत्तराखंड में सबसे अधिक 21.6 प्रतिशत है। उत्तराखंड के 284 जिलों में जरूरत से अधिक वजनी लोगों की सबसे ज्यादा मौजूदगी देहरादून में (28.1 प्रतिशत) पाई गई।

मैक्स हॉस्पिटल के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ डॉक्टर दिनेश सिंह ने कहा, "युवा आबादी में अत्यधिक वजनी लोगों की इतनी अधिक मौजूदगी इस पहाड़ी राज्य के लिए खतरे की घंटी है क्योंकि यह राज्य पारंपरिक रूप से पतले लोगों के लिए जाना

जाता रहा है। बेकार जीवनशैली, जंक फूड, चीनी, नमक, तेल का अत्यधिक सेवन और न के बराबर व्यायाम से मोटापा आता है जोकि अपने आप में महामारी है। यह हृदय रोगों, मधुमेह, ओस्टियोअर्थराइटिस आदि का सबसे आम कारण है। बचपन में मोटापा भी सांस संबंधी तकलीफें पैदा करता है और इससे हड्डी में टूटफूट, हाइपरटेंशन और मनोवैज्ञानिक प्रभाव का जोखिम बढ़ता है। हमें इस आबादी को संतुलित आहार अपनाकर, चीनी, नमक और तेल का सेवन घटाकर एवं नियमित व्यायाम के जरिए एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के प्रति संवेदनशील बनाने की जरूरत है।"

पोषण के स्तर में गिरावट और मोटापा एवं जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में तेज बढ़ोतरी को देखते हुए केंद्र सरकार और सरकारी एजेंसियों ने रोकथाम और जागरूकता को लेकर कई कार्यक्रम शुरू किए हैं। फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के सेवन में कमी लाना और जीवन के प्रथम 1000 दिनों में पोषण जैसे मुद्दों को लेकर जागरूकता फैलाने के लिए भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) का ईट राइट इंडिया मूवमेंट, इसी तरह की एक पहल

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Date: 12th January 2019
Publication: Entertainment Hindi
Edition: Online
Alexa: 889,787
Link: hthttp://www.entertainmenthindi.com/news/ututarakhand-ab-motape-ki-bhoomi//

जाड़े की मुश्किलों से बचने के रास्ते

मौसम में खासकर सुस्ती की महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।

भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं। **वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है,** "शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।"

Date: 12th January 2019
Publication: Entertainment Hindi
Edition: Online
Alexa: 889,787
Link: http://www.entertainmenthindi.com/news/winter-health-season/

ठंड की मुश्किलों से बचने के हैं आसान रास्ते

Posted By: Jeetendra Vishal India on: January 11, 2019 In: Uncategorized Print Email

Spread the love

विशाल इंडिया संवाददाता
गाजियाबाद। मौसम में खासकर सुस्ती के महीनों के दौरान वजन बढ़ना सभी के लिए चिंता का मामला होता है। विटामिन डी की कमी से लेकर शरीर के तापमान जैसे कई कारक जाड़े में वजन बढ़ा सकते हैं। छुट्टी के दिनों में जमकर खाने, ढेरों पार्टियों में जाकर जरूरत से अधिक पेट भरने से अचानक पता चलता है कि आपकी जीन्स चुस्त होने लगी है। कई अध्ययनों से यह साबित हो चुका है कि व्यक्ति की खानपान की आदतों में जलवायु की बड़ी भूमिका होती है। कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन बढ़ जाता है और पानी पीना कम हो जाता है जोकि स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी आदत नहीं है और आमतौर पर यह जाड़ों के दौरान यह आदत लग जाती है। हममे से ज्यादातर लोग ठंड का मौसम होने के चलते जाड़े में व्यायाम करना बंद कर देते हैं। कई अध्ययनों से यह भी साबित हुआ है कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता घट जाती है जिससे स्वास्थ्य संबंधी कई दिक्कतें पैदा हो जाती हैं।
भारत में गैर संचारी रोग तेजी से फैल रहा है। इसकी सबसे आम वजह अस्वस्थ जीवनशैली अपनाना, मिलावटी खाद्य पदार्थों का सेवन, तनाव और शारीरिक श्रम की कमी के साथ ही खानपान की गलत आदतें हैं।वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ मंजरी चंद्रा का कहना है,"शारीरिक श्रम की कमी और अस्वस्थ जंक फूड का सेवन करने की वजह से मौसम में वजन का बढ़ना बहुत आम बात है। लोगों को अखरोट, हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फलों, शकरकंद और अंडे खाना चाहिए। नमक और चीनी का सेवन घटाना और इसके स्थान पर सेंधा नमक, गुड़, शहद आदि लेना बहुत आवश्यक है। साथ ही तेल का उपभोग भी नियंत्रित रखना महत्वपूर्ण है। जाड़े के मौसम में अक्सर लोगों को तली हुई चीजें खाते अधिक देखा जाता है। प्रतिदिन के खाने में कम से कम तेल होने से लंबे समय में लोगों और उनके परिवारों का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।

Date: 12th January 2019
Publication: Vishal India
Edition: Online
Alexa: 949,583
Link: https://www.vishalindia.in/%E0%A4%A0%E0%A4%82%E0%A4%A1-%E0%A4%95%E0%A5%80-%

initiative

Implementation Partner

27 को दिल्ली पहुंचेगी साइक्लोथॉन

लखनऊ। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण ने 'ईट राइट मूवमेंट' शुरू किया है। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथन है, जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। पत्रकारों को जानकारी देते हुए सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने बताया कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया है।

Date: 17th January 2019
Publication: Rashtriya Sahara
Edition: Print
Circulation: 62,000
Link: NA

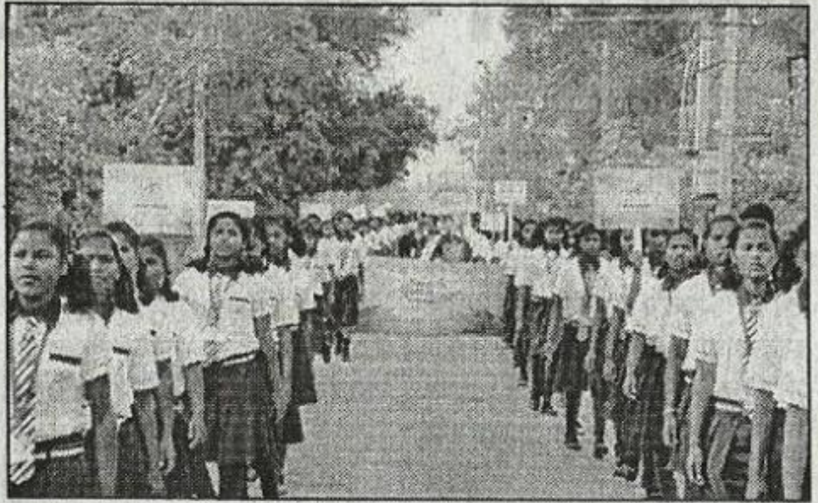
THE WORLD BANK | fssai initiative

HEAL FOUNDATION
Implementation Partner

मां का पोषण तय करता है नवजात शिशु का स्वास्थ्य

- **ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के लिये स्वस्थ भारत यात्रा की शुरूआत**

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल-सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हैं।



Date: 17th January 2019
Publication: Voice of Lucknow
Edition: Print
Circulation: 70,000
Link: NA

मां का पोषण तय करता है नवजात शिशु का स्वास्थ्य

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और जीवन के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार छह अलग मार्गों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन

Date: 17th January 2019
Publication: Everyday News
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण तय करता है नवजात शिशु का स्वास्थ्य

ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के लिये स्वस्थ भारत यात्रा की शुरूआत

नयी दिल्ली। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक,चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है। भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं।

Date: 17th January 2019
Publication: Aaj
Edition: Print
Circulation: 70,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के लिये यात्रा शुरू

चेतना संवाददाता

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरू और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डाक्टर हराल्ड स्टोसिएर ने कहा ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। इस यात्रा में तमाम स्कूलों के अलावा संगठनों के लोगों ने भाग लिया।

Date: 17th January 2019
Publication: Swatantra Chetna
Edition: Print
Circulation: 70,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के लिये यात्रा शुरू

चेतना संवाददाता

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कदुरिया ने कहा पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरु और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डाक्टर हराल्ड स्टोसिएर ने कहा ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। इस यात्रा में तमाम स्कूलों के अलावा संगठनों के लोगों ने भाग लिया।

Date: 17th January 2019
Publication: Rashtriya Swaroop
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

मेरठ, १६ जनवरी (प्र)। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों– १.फूड फोर्टिफिकेशन, २.खाद्य सुरक्षा, ३.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और ४. पोषण के प्रथम १००० दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथ न है जिसे करीब ७५० साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार २,००० जगहों की यात्रा कर २७ जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, "जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।"

छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कथुरिया ने कहा, "पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं।

Date: 17th January 2019
Publication: Dainik Naradvani
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

- आज समाचार सेवा -

मेरठ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कथुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है। भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। गर्भ में उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती है, उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे में मां का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है। हालांकि, भारत में महज 41.6 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के प्रथम घंटे में मां का दूध पीने को मिल पाता है। यह कमजोर आंकड़ा ईट राइट मूवमेंट के पोषण के प्रथम 1000 दिवस (गर्भधारण के दिन से लेकर) के एजेंडे को शामिल करने को न्यायोचित ठहराता है। यह महत्वपूर्ण है कि लोग प्रारंभिक पोषण का मूल्य समझें। एक स्वस्थ मां ही एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है और जीवन के प्रथम घंटे में स्तनपान बच्चे को आवश्यक पोषण और साथ ही एंटीबॉडीज प्रदान करता है जिससे उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरु और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डॉक्टर हेराल्ड स्टोसियर ने कहा, ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। ऑस्ट्रिया में हम पोषण तकनीकियों के साथ लोगों को यही चीज समझाने का प्रयास कर रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि लोग अपने शरीर की संरचना को समझें। खानपान की खराब आदतें ज्यादातर बीमारियों का कारण हैं और हमें यह समझना होगा कि हमारे शरीर के अन्य अंगों की तरह आंतों को भी आराम देना जरूरी है। बीच बीच में उपवास रखने से एक व्यक्ति के स्वास्थ्य में चमत्कारिक बदलाव आ सकता है बशर्ते यह सही ढंग से किया जाए। भाग-दौड़ भरी जिंदगी ने हमारे खानपान की आदतों को बुरी तरह से प्रभावित किया है और अब समय आ गया है कि हमें हमारी जड़ों की ओर लौट आना चाहिए और सुबह का नाश्ता भरपूर और रात का खाना हल्का रखना चाहिए।

Date: 17th January 2019
Publication: Aaj
Edition: Print
Circulation: 70,000
Link: NA

THE WORLD BANK

initiative

Implementation Partner

कार्यक्रम 'स्वस्थ भारत यात्रा' एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

भास्कर न्यूज

मेरठ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया

छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, "जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।" छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है।"भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। गर्भ में उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती है, उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे में मां का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है। हालांकि, भारत में महज 41.6 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के प्रथम घंटे में मां का दूध पीने को मिल पाता है। यह कमजोर आंकड़ा ईट राइट मूवमेंट के पोषण के प्रथम 1000 दिवस (गर्भधारण के दिन से लेकर) के एजेंडे को शामिल करने को न्यायोचित ठहराता है। यह महत्वपूर्ण है कि लोग प्रारंभिक पोषण का मूल्य समझें। एक स्वस्थ मां ही एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है और जीवन के प्रथम घंटे में स्तनपान बच्चे को आवश्यक पोषण और साथ ही एंटबॉडीज प्रदान करता है जिससे उसकी रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत होती है। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरू और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डाक्टर हराल्ड स्टोसिएर ने कहा, ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। ऑस्ट्रिया में हम पोषण तकनीकियों के साथ लोगों को यह चीज समझाने का प्रयास कर रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि लोग अपने शरीर की संरचना को समझें। खानपान की खराब आदतें ज्यादातर बीमारियों का कारण हैं और हमें यह समझना होगा कि हमारे शरीर के अन्य अंगों की तरह आंतों को भी आराम देना जरूरी है। बीच बीच में उपवास रखने से एक व्यक्ति के स्वास्थ्य में चमत्कारिक बदलाव आ सकता है बशर्ते यह सही ढंग से किया जाए। भाग-दौड़ भरी जिंदगी ने हमारे खानपान की आदतों को बुरी तरह से प्रभावित किया है और अब समय आ गया है कि हमें हमारी जड़ों की ओर लौट आना चाहिए और सुबह का नाश्ता भरपूर और रात का खाना हल्का रखना चाहिए।

इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दे-

- फूड फोर्टिफिकेशन
- खाद्य सुरक्षा
- नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाएं
- पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है

Date: 17th January 2019
Publication: Dainik Bhaskar
Edition: Print
Circulation: 132,253
Link: NA

initiative

Implementation Partner

माँ का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

[illegible]

Date: 17th January 2019
Publication: Dainik Mairashtra
Edition: Print
Circulation: 25,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

मेरठ (विधान केसरी)। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नही है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरूआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है। भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। गर्भ में उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती है, उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे में मां का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है। हालांकि, भारत में महज 41.6 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के प्रथम घंटे में मां का दूध पीने को मिल पाता है। यह कमजोर आंकड़ा ईट राइट मूवमेंट के पोषण के प्रथम 1000 दिवस (गर्भधारण के दिन से लेकर) के एजेंडे को शामिल करने को न्यायोचित ठहराता है। यह महत्वपूर्ण है कि लोग प्रारंभिक पोषण का मूल्य समझें। एक स्वस्थ मां ही एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है और जीवन के प्रथम घंटे में स्तनपान बच्चे को आवश्यक पोषण और साथ ही एंटबॉडीज प्रदान करता है जिससे उसकी रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत होती है। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरू और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डाक्टर हराल्ड स्टोसिएर ने कहा, ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। ऑस्ट्रिया में हम पोषण तकनीकियों के साथ लोगों को यही चीज समझाने का प्रयास कर रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि लोग अपने शरीर की संरचना को समझें। खानपान की खराब आदतें ज्यादातर बीमारियों का कारण है और हमें यह समझना होगा कि हमारे शरीर के अन्य अंगों की तरह आंतों को भी आराम देना जरूरी है। बीच बीच में उपवास रखने से एक व्यक्ति के स्वास्थ्य में चमत्कारिक बदलाव आ सकता है बशर्ते यह सही ढंग से किया जाए। भाग-दौड़ भरी जिंदगी ने हमारे खानपान की आदतों को बुरी तरह से प्रभावित किया है और अब समय आ गया है कि हमें हमारी जड़ों की ओर लौट आना चाहिए और सुबह का नाश्ता भरपूर और रात का खाना हल्का रखना चाहिए।

Date: 17th January 2019
Publication: Vidhan Kesari
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

शिशु का स्वास्थ्य तय करता है मां का पोषण

मेरठ (प्रभात)।

खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण एफ एसएसएआई को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दे-फू ड फ ोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है।

छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। जो मेरठ में पहुंचने वाली है। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण एफ

जागरूकता

- खराब जीवनशैली से जुड़ी आदत छोड़ने की सीख

एसएसएआई के पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफ एसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते है जोकि गैर संचारी रोग हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह, का मुख्य कारण है। अस्वस्थ, खानपान का दूसरा पहलु ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती है।

Date: 17th January 2019
Publication: Prabhat
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

मेरठ, विजय दर्पण टाइम्स।

खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दे- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कथुरिया ने कहा कि पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि

इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है।

अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है। भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। गर्भ में उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती है, उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे में मां का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है। हालांकि, भारत में महज 41.6 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के प्रथम घंटे में मां का दूध पीने को मिल पाता है। यह कमजोर आंकड़ा ईट राइट मूवमेंट के पोषण के प्रथम 1000 दिवस (गर्भधारण के दिन से लेकर) के एजेंडे को शामिल करने को न्यायोचित ठहराता है। यह महत्वपूर्ण है कि लोग प्रारंभिक पोषण का मूल्य समझें। एक स्वस्थ मां ही एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है और जीवन के प्रथम घंटे में स्तनपान बच्चे को आवश्यक पोषण और साथ ही एंटीबॉडीज प्रदान करता है जिससे उसकी रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत होती है। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरू और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डाक्टर हराल्ड स्टोसिएर ने कहा कि ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। ऑस्ट्रिया में हम पोषण तकनीकियों के साथ लोगों को यही चीज समझाने का प्रयास कर रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि लोग अपने शरीर की संरचना को समझें। खानपान की खराब आदतें ज्यादातर बीमारियों का कारण हैं और हमें यह समझना होगा कि हमारे शरीर के अन्य अंगों की तरह आंतों को भी आराम देना जरूरी है। बीच बीच में उपवास रखने से एक व्यक्ति के स्वास्थ्य में चमत्कारिक बदलाव आ सकता है बशर्ते यह सही ढंग से किया जाए। भाग-दौड़ भरी जिंदगी ने हमारे खानपान की आदतों को बुरी तरह से प्रभावित किया है और अब समय आ गया है कि हमें हमारी जड़ों की ओर लौट आना चाहिए और सुबह का नाश्ता भरपूर और रात का खाना हल्का रखना चाहिए।

Date: 17th January 2019
Publication: Vijay Darpan Times
Edition: Print
Circulation: 45,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

Date: 17th January 2019
Publication: Dainik Pratigya
Edition: Print
Circulation: 35,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य करता है तय

मेरठ 16 जनवरी। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों– 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है।

ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, "जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।" छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर

हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, "पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है।

त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है।"भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। गर्भ में उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती है, उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे में मा का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है।

हालांकि, भारत में महज 41.6 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के प्रथम घंटे में मां का दूध पीने को मिल पाता है।

Date: 17th January 2019
Publication: Yuva Reporter
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Health of newborn baby nurtures mother

Meerut

Due to the bad lifestyle habits, the continuous growing burden of non-communicable disease prompted the Indian Food Safety and Standards Authority (FSSAI) to start the Right Writing Movement. The goal of this movement is to spread awareness among the four main issues of nutrition; Food fortification, Food security, Reduction of sugar, sugar intake and the first 1000 days of nutrition.

A healthy India visit was started as an extension of the ET Right Movement to make penetration in small towns and towns. A healthy India visit is a cyclothon that has got support of about 750 cyclists. These cyclists will travel from 2,000 locations to New Delhi on January 27.

Pawan Kumar Agrawal, CEO of Indian Food Safety and Standards Authority (FSSAI) said, "In view of the increase in lifestyle related diseases, we started the Right Writing Movement in FSSAI. Whose goal is to empower them by improving the health of the citizens.

"In the Sixth National Health Writers and Editors Convention Participate as a panelist at the World Bank's senior dietician Ashi Kturia said, "nutrition is not only about food, but also beyond. Inaccurate and inadequate eating habits often bring us into unhealthy conditions. Due to excessive eating or eating high-fat foods such as salt, sugar and oil, people often become victims of obesity, which is the main cause of non-communicable diseases (heart attack, brain rash, diabetes). The other side of the unhealthy catering is eating such things which lack nutrients and thereby leads to malnutrition.

The ET Right Movement is a holistic approach towards right nutrition. It does not take into consideration only adult people for healthful catering, but also emphasizes nutrition during pregnancy or in the early years of life. "One-third of the women who are able to become mothers in India are victims of malnutrition. Malnourished females give birth to weaker children. In this convention, Wellness Guru of Bollywood and Dr. Harald Stosier, founder director of Vivamayer in Austria said, "The ET Right Movement is an effort that needs to be appreciated. In Austria, we are trying to convince people with nutrition techniques. It is important that people understand the structure of their bodies. Agencies

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Date: 17th January 2019
Publication: Top Story
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK

initiative

Implementation Partner

नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है माँ का पोषण

शाह टाइम्स संवाददाता

मेरठ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2 हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा कि पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षो में भी पोषण पर जोर देता है। भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरू और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डा. हराल्ड स्टोसिएर ने कहा कि ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। ऑस्ट्रिया में हम पोषण तकनीकियों के साथ लोगों को यही चीज समझाने का प्रयास कर रहे हैं। महत्वपूर्ण है कि लोग अपने शरीर की संरचना को समझें।

Date: 17th January 2019
Publication: Shah Times
Edition: Print
Circulation: 70,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

जागरूकता | एफएसएसएआई को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया

शिशु का स्वास्थ्य तय करता है मां का पोषण

मेरठ, लोकसत्य

खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई है।

स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, "जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।" छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, "पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। अपर्याप्त खाने की आदतें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से लोग मोटापे का शिकार होते हैं।

जागरूकता रैली निकालते विभिन्न संगठनों के लोग।

Date: 17th January 2019
Publication: Loksatya
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

एफएसएसएआई की स्वस्थ भारत यात्रा

खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब ७५० साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर २७ जनवरी को नयी दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहाए जीवन शैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह का मुख्य कारण है।

Date: 17th January 2019
Publication: Dainik Aaj
Edition: Print
Circulation: 40,000
Link: NA

स्वस्थ्य भारत यात्रा की हुई शुरुआत

प्रयागराज। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। उक्त आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम एक हजार दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ्य भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है। जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में ईट राइट मूवमेंट शुरू किया। जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।

Date: 17th January 2019
Publication: Pioneer Hindi
Edition: Print
Circulation: 1,20,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

मां का पोषण नवजात का स्वास्थ्य करता है तय

प्रयागराज। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथान है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।

Date: 17th January 2019
Publication: Everyday News
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

‘मां का पोषण नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है’

प्रयागराज। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों में 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई।

स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी से कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं।

Date: 17th January 2019
Publication: Gramya Vartha
Edition: Print
Circulation: 25,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

प्रयागराज। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक,

चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरू और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डॉक्टर हराल्ड स्टोसिएर ने कहा, ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है।

ऑस्ट्रिया में हम पोषण तकनीकियों के साथ लोगों को यही चीज समझाने का प्रयास कर रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि लोग अपने शरीर की संरचना को समझें। खानपान की खराब आदतें ज्यादातर बीमारियों का कारण हैं और हमें यह समझना होगा कि हमारे शरीर के अन्य अंगों की तरह आंतों को भी आराम देना जरूरी है। बीच बीच में उपवास रखने से एक व्यक्ति के स्वास्थ्य में चमत्कारिक बदलाव आ सकता है बशर्ते यह सही ढंग से किया जाए। भाग-दौड़ भरी जिंदगी ने हमारे खानपान की आदतों को बुरी तरह से प्रभावित किया है और अब समय आ गया है कि हमें हमारी जड़ों की ओर लौट आना चाहिए और सुबह का नाश्ता भरपूर और रात का खाना हल्का रखना चाहिए।

Date: 17th January 2019
Publication: Spasht Awaaz
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

एफएसएसएआई की स्वस्थ भारत यात्रा

खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब ७५० साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर २७ जनवरी को नयी दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहाए जीवन शैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह का मुख्य कारण है।

Date: 17th January 2019
Publication: Dainik Aaj
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

The Vicious Cycle of Malnourishment in India

Mothers nutrition decide the health of newborn

VARANASI (UNI): The continuously rising burden of non-communicable disease due to poor lifestyle habits inspired Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) to launch Eat Right India movement. The movement is targeted to spread awareness around four key nutrition issues of 1) Food Fortification 2) Food Safety 3) Reduce of intake of high salt, sugar and oil 4) 1st 1000 days of nutrition. Swastha Bharat Yatra was launched as an extension to eat right movement to improve the penetration in the small cities and towns. SBY is a cyclothon, which has received the support of around 750 cyclists who will reach New Delhi on 27th January after covering more than 2000 locations.

Shri Pawan Kumar Agarwal, CEO, Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), he said, "Alarmed by the increase in lifestyle diseases, we at FSSAI launched the Eat Right India campaign with an aim to empower citizens by improving their health and well-being."

Participating as a panelist in the 6th National Health Writers and Editors Convention Ashi Katharia, Senior Nutritionist World Bank said, "Nutrition is not only about food it is way beyond that. Incorrect and inefficient eating habits often result in an unhealthy state. Overeating or eating foods that are rich in salt, sugar, and oil often result in obesity, which is the main cause of non-communicable diseases (heart attack, stroke, diabetes). The other aspect of unhealthy eating is eating foods that are deficient in key nutrients leading to deficiency diseases. Eat right movement is the holistic approach toward the right nutrition. It is not only targeting adults for healthy eating but also stressing on the nutrition during pregnancy and initial years of life."

In India, one-third of women in reproductive age are malnourished. Malnourished women give birth to an undernourished child. The child suffers the scarcity of food when they need it most, in the womb. After birth, breastfeeding in the first hour of life is one of the most important actions for the survival of the infant. However, in India, a mere 41.6% of newborn receives breast milk in the first hour of life. The poor figures justify the inclusion of '1st 1000 days of nutrition' (counted from the day of conception) as one of the key agenda of eat right movement. It is important that people understand the value of initial nutrition. A healthy mother delivers a healthy baby and first feed in the first hour of life delivers essential nutrients as well as antibodies to boost the neonate's immune system for survival. The fight does not end here and exclusive breastfeeding for the first 6 months of life is also important to prevent a child from infections that can result from the introduction of other foods in the diet. A strong foundation is the key to a long and healthy life.

Attending the same event Dr Harald Stossier, Bollywood's wellness guru and founder-director of highly sought-after VIVAMayer clinic in Austria said, "Eat right movement is an effort that deserves accolades. In Austria, we are trying to do the same by treating people with nutrition techniques. It is very important that people understand the physiology of their body. Poor eating habits are the cause of most of the disease and we must understand that like our other body parts intestines do need rest. Intermittent fasting can do wonders to one's health when practiced in a correct way. Fast paced challenging life has affected our eating habits hugely and time has come when we should return to our basics, eat heavy in the breakfast and light in dinner."

Date: 17th January 2019
Publication: Jeevan Express
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया

वाराणसी। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।'छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्टके तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, 'पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती है। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते है जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है।

Date: 17th January 2019
Publication: Samachar Jyoti
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

The Vicious Cycle of Malnourishment in India

Mothers nutrition decide the health of newborn

VARANASI (HS): The continuously rising burden of non-communicable disease due to poor lifestyle habits inspired Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) to launch Eat Right India movement. The movement is targeted to spread awareness around four key nutrition issues of 1) Food Fortification2) Food Safety3) Reduce of intake of high salt, sugar and oil 4) 1st 1000 days of nutrition. Swastha Bharat Yatra was launched as an extension to eat right movement to improve the penetration in the small cities and towns. SBY is a cyclothon, which has received the support of around 750 cyclists who will reach New Delhi on 27th Januaryafter covering more than 2000 locations.

Shri Pawan Kumar Agarwal, CEO, Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), he said, "Alarmed by the increase in lifestyle diseases, we at FSSAI launched the Eat Right India campaign with an aim to empower citizens by improving their health and well-being."

Participating as a panelist in the 6th National Health Writers and Editors Convention Ashi Kathuria, Senior Nutritionist World Bank said, "Nutrition is not only about food it is way beyond that. Incorrect and inefficient eating habits often result in an unhealthy state. Overeating or eating foods that are rich in salt, sugar, and oil often result in obesity, which is the main cause of non-communicable diseases (heart attack, stroke, diabetes). The other aspect of unhealthy eating is eating foods that are deficient in key nutrients leading to deficiency diseases. Eat right movement is the holistic approach toward the right nutrition. It is not only targeting adults for healthy eating but also stressing on the nutrition during pregnancy and initial years of life."

In India, one-third of women in reproductive age are malnourished. Malnourished women give birth to an undernourished child. The child suffers the scarcity of food when they need it most, in the womb. After birth, breastfeeding in the first hour of life is one of the most important actions for the survival of the infant. However, in India, a mere 41.6% of newborn receives breast milk in the first hour of life. The poor figures justify the inclusion of'1st 1000 days of nutrition' (counted from the day of conception) as one of the key agenda of eat right movement. It is important thatpeople understand the value of initial nutrition. A healthy mother delivers a healthy baby and first feed in the first hour of life delivers essential nutrients as well as antibodies to boost the neonate's immune system for survival. The fight does not end here and exclusive breastfeeding for the first 6 months of life is also important to prevent a child from infections that can result from the introduction of other foods in the diet.A strong foundation is the key to a long and healthy life.

Attending the same event Dr Harald Stossier, Bollywood's wellness guru and founder-director of highly sought-after VIVAMayer clinic in Austria said,"Eat right movement is an effort that deserves accolades. In Austria, we are trying to do the same by treating people with nutrition techniques. It is very important that people understand the physiology of their body. Poor eating habits are the cause of most of the disease and we must understand that like our other body parts intestines do need rest. Intermittent fasting can do wonders to one's health when practiced in a correct way. Fast paced challenging life has affected our eating habits hugely and time has come when we should return to our basics, eat heavy in the breakfast and light in dinner."

Date: 17th January 2019
Publication: Northern India Patrika
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

रांची समेत छह शहरों से शुरू हुई साइकिल यात्रा 27 को दिल्ली पहुंचेगी

ईट राइट इंडिया मूवमेंट का संदेश लेकर 7500 साइकिल सवार यात्रा में हैं शामिल

रांची | रांची समेत देश भर से शुरू हुए इट राइट इंडिया मूवमेंट का संदेश लेकर साइकिल यात्रा 27 को दिल्ली पहुंचेगी। यह यात्रा भारत के छह अलग-अलग शहरों से प्रारंभ की गई। यात्रा अक्टूबर में रांची पहुंची। रांची से दर्जनों साइकिल सवार दिल्ली के लिए रवाना हुए हैं। देशभर में करीब 7500 साइकिल सवार इस यात्रा में हिस्सा ले रहे हैं, जो 2000 स्थानों से गुजरते हुए और 18,000 किलोमीटर की दूरी तय करते 27 जनवरी 2019 को दिल्ली पहुंचेंगे।पोषण संबंधी जरूरतों को लेकर प्रभाव पैदा करने वाला यह सबसे बड़ा आयोजन है। इट राइट मूवमेंट चार मुख्य विषयों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के उपभोग में कमी और प्रथम 1,000 दिवसों के पोषण को लेकर जागरूकता फैलाने का आंदोलन है। फूड फोर्टिफिकेशन झारखंड के लिए आज के समय की मांग है, क्योंकि यह राज्य देश के सबसे अधिक पोषण की कमी वाले राज्यों में से एक है।

Date: 17th January 2019
Publication: Dainik Bhaskar
Edition: Print
Circulation: 132,253
Link: NA

THE WORLD BANK

fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

वरीय संवाददाता

रांची : खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को 'ईट राइट मूवमेंट' शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए 'ईट राइट मूवमेंट' के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है, जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने 'ईट राइट मूवमेंट' शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्टके तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जो कि गैर संचारी रोग हृदय घातए मस्तिष्क घातए मधुमेह का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरूआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है। भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। गर्भ में उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती हैए उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे में मां का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है।

कार्यालय जिला

Date: 17th January 2019
Publication: Rashtriya Khabar
Edition: Print
Circulation: 43,100
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

मां का पोषण तय करता है नवजात शिशु का स्वास्थ्य

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।

Date: 17th January 2019
Publication: Everyday News
Edition: Print
Circulation:
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण तय करता है नवजात शिशु का स्वास्थ्य

- ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के लिये स्वस्थ भारत यात्रा की शुरूआत

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हैं।

Date: 17th January 2019
Publication: Voice of Lucknow
Edition: Print
Circulation: 70,000
Link: NA

स्वच्छ भारत यात्रा शुरू

जासं, लखनऊ : खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते बढ़ते रोगों से बचने के लिये लोगों में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण ने स्वस्थ भारत यात्रा साइक्लोथॉन की शुरुआत की है। यह एक हजार दिनों तक देश के दो हजार जगहों की यात्रा कर फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के बारे में लोगों को जागरूक करेगी। प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने बताया कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआइ में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया।

Date: 17th January 2019
Publication: Dainik Jagran
Edition: Print
Circulation: 316,640
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा की शुरूआत

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते बढ़ते गैर संचारी रोगों से बचने के लिये लोगों में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण ने स्वस्थ्य भारत यात्रा साइक्लोथॉन की शुरूआत की है, जो एक हजार दिनों तक देश के दो हजार जगहों की यात्रा कर फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के बारे में लोगों को जागरूक करेगी। प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने बताया कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह का मुख्य कारण है।

Date: 17th January 2019
Publication: Jan Express
Edition: Print
Circulation: 41,048
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया

वाराणसी। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्टके तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है।

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

Date: 19th January 2019
Publication: Gyan Shikha Times
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का तय करता है स्वास्थ्य

वाराणसी। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (इएऍघ) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे क-रीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (इएऍघ) के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा,'जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।'

छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्टके तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, 'पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं।

Date: 19th January 2019
Publication: Jagruk Times
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया

वाराणसी खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा,जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।

Date: 19th January 2019
Publication: Spasht Awaaz
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है मां का पोषण

ईएमएस रांची, 17 जनवरी : खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के कारण गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया. इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है.

Date: 19th January 2019
Publication: Chamakta Aina
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है मां का पोषण

रांची, 17 जनवरी : खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के कारण गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया. इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है.

Date: 19th January 2019
Publication: New Ispat Mail
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai
initiative

Implementation Partner

भारत में कुपोषण का दुष्चक्र

रांची । संवाददाता

खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा- एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, 'जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।'

Date: 19th January 2019
Publication: Indian Punch
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई

रांची । खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी

रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा,"जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।"

Date: 19th January 2019
Publication: Jharkhand Jagran
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई

रांची । खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण' को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, ''जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।''

Date: 19th January 2019
Publication: Swet Patra
Edition: Print
Circulation: 20,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

भारत में कुपोषण का दुष्चक्र

रांची । खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा,"जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।"

Date: 20th January 2019
Publication: Aaj
Edition: Print
Circulation: 70,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

The vicious cycle of malnourishment in India

Mail News Service

Ranchi, Jan. 17: The continuously rising burden of non-communicable disease due to poor lifestyle habits inspired Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) to launch Eat Right India movement. The movement is targeted to spread awareness around four key nutrition issues of 1) Food Fortification 2) Food Safety 3) Reduce of intake of high salt,

sugar and oil 4) 1st 1000 days of nutrition. Swastha Bharat Yatra was launched as an extension to eat right movement to improve the penetration in the small cities and towns. SBY is a cyclothon, which has received the support of around 750 cyclists who will reach New Delhi on 27th January after covering more than 2000 locations. Pawan Kumar Agarwal, CEO, Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI), he said, "Alarmed by the increase in lifestyle diseases, we at FSSAI launched the Eat Right India campaign with an aim to empower citizens by improving their health and well-being."

Date: 20th January 2019
Publication: Avenue Mail
Edition: Print
Circulation: 40,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

भारत में कुपोषण का दुष्चक्र

रांची/विशेष संवाददाता । खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा,"जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।"

Date: 20th January 2019
Publication: Navpradesh
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

प्रयागराज। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार दो हजार जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया, लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाना है।

Date: 20th January 2019
Publication: Rashtriya Sahara
Edition: Print
Circulation: 80,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोशण की शिकार

प्रयागराज। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोशण के चार प्रमुख मुद्दों 1खाद्य फोर्टिफिकेशन, 2खाद्य सुरक्षा, 3नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोशण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा,जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।

मां का पोशण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता

छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्टके तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कथुरिया ने कहा, पोशण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती है। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोशक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोशण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोशण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है।

भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोशण की शिकार हैं। कुपोशित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। गर्भ में उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती है, उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे में मां का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है। हालांकि, भारत में महज 41.6 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के प्रथम घंटे में मां का दूध पीने को मिल पाता है। यह कमजोर आंकड़ा ईट राइट मूवमेंट के पोशण के प्रथम 1000 दिवस (गर्भधारण के दिन से लेकर) के एजेंडे को शामिल करने को न्यायोचित ठहराता है। यह महत्वपूर्ण है कि लोग प्रारंभिक पोशण का मूल्य समझें। एक स्वस्थ मां ही एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है और जीवन के प्रथम घंटे में स्तनपान बच्चे को आवश्यक पोशण और साथ ही एंटीबॉडीज प्रदान करता है जिससे उसकी रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत होती है। यह लड़ाई यहीं खत्म नहीं होती और जीवन के प्रथम 6 महीने सिर्फ स्तनपान एक बच्चे को संक्रमण से बचाने के लिए भी महत्वपूर्ण है। यह संक्रमण उसे आहार में अन्य खाद्य पदार्थों को देने से हो सकता है। एक लंबे और स्वस्थ जीवन के लिए एक मजबूत नींव जरूरी है।

Date: 20th January 2019
Publication: Swatantra Chetna
Edition: Print
Circulation: 70,000
Link: NA

THE WORLD BANK

initiative

Implementation Partner

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

-आज समाचार सेवा-

मेरठ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई।

स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोती को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।

छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है।भारत में मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती हैं। गर्भ में उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती है, उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे में मां का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है। हालांकि, भारत में महज 41.6 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के प्रथम घंटे में मां का दूध पीने को मिल पाता है। यह कमजोर आंकड़ा ईट राइट मूवमेंट के पोषण के प्रथम 1000 दिवस (गर्भधारण के दिन से लेकर) के एजेंडे को शामिल करने को न्यायोचित ठहराता है। यह महत्वपूर्ण है कि लोग प्रारंभिक पोषण का मूल्य समझें। एक स्वस्थ मां ही एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है और जीवन के प्रथम घंटे में स्तनपान बच्चे को आवश्यक पोषण और साथ ही एंटबॉडीज प्रदान करता है जिससे उसकी रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत होती है। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरू और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डाक्टर हराल्ड स्टोसिएर ने कहा, ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। ऑस्ट्रिया में हम पोषण तकनीकियों के साथ लोगों को यही चीज समझाने का प्रयास कर रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि लोग अपने शरीर की संरचना को समझें। खानपान की खराब आदतें ज्यादातर बीमारियों का कारण हैं और हमें यह समझना होगा कि हमारे शरीर के अन्य अंगों की तरह आंतों को भी आराम देना जरूरी है। बीच बीच में उपवास रखने से एक व्यक्ति के स्वास्थ्य में चमत्कारिक बदलाव आ सकता है बशर्ते यह सही ढंग से किया जाए। भाग-दौड़ भरी जिंदगी ने हमारे खानपान की आदतों को बुरी तरह से प्रभावित किया है और अब समय आ गया है कि हमें हमारी जड़ों की ओर लौट आना चाहिए और सुबह का नाश्ता भरपूर और रात का खाना हल्का रखना चाहिए।

Date: 20th January 2019
Publication: Dainik Aaj
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

भारत में कुपोषण का दुष्चक्र मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

[illegible]

को जन्म देती है और जीवन के प्रथम घंटे में स्तनपान बच्चे को आवश्यक पोषण और साथ ही एंटबॉडीज प्रदान करता है जिससे उसकी रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत होती है। यह लड़ाई यही खत्म नही होती और जीवन के प्रथम 6 महीने सिर्फ स्तनपान एक बच्चे को संक्रमण से बचाने के लिए भी महत्वपूर्ण है। यह संक्रमण उसे आहार में अन्य खाद्य पदार्थो को देने से हो सकता है। एक लंबे और स्वस्थ जीवन के लिए एक मजबूत नीव जरूरी है। इसी कनवेंशन में बॉलीवुड के वेलनेस गुरू और ऑस्ट्रिया में वीवामेयर के संस्थापक निदेशक डाक्टर हराल्ड स्टोसिएर ने कहा, ईट राइट मूवमेंट एक ऐसा प्रयास है जिसकी सराहना की जानी आवश्यक है। ऑस्ट्रिया में हम पोषण तकनीकियो के साथ लोगों को यही चीज समझाने का प्रयास कर रहे हैं। यह महत्वपूर्ण है कि लोग अपने श-रीर की संरचना को समझे। खानपान की खराब आदते ज्यादातर बीमारियो का कारण है और हमें यह समझना होगा कि हमारे शरीर के अन्य अंगो की तरह आंतो को भी आराम देना जरूरी है। बीच बीच मे उपवास रखने से एक व्यक्ति के स्वास्थ्य में चमत्कारिक बदलाव आ सकता है बशर्ते यह सही ढंग से किया जाए। भाग-दौड़ भरी जिंदगी ने हमारे खानपान की आदतो को बुरी तरह से प्रभावित किया है और अब समय आ गया है कि हमे हमारी जड़ो की ओर लौट आना चाहिए और सुबह का नाश्ता भरपूर और रात का खाना हल्का रखना चाहिए।

Date: 22nd January 2019
Publication: Namaste Awaam
Edition: Print
Circulation: 30,000
Link: NA

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा की शुरूआत

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते बढ़ते गैर संचारी रोगों से बचने के लिये लोगों में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण ने स्वस्थ्य भारत यात्रा साइक्लोथॉन की शुरूआत की है, जो एक हजार दिनों तक देश के दो हजार जगहों की यात्रा कर फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के बारे में लोगों को जागरूक करेगी। प्राधिकरण के सीईओ पवन कुमार अग्रवाल ने बताया कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है।

Date: 22nd January 2019
Publication: Jansandesh Times
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ भारत यात्रा की शुरूआत

लखनऊ। खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते बढ़ते गैर संचारी रोगों से बचने के लिये लोगों में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण ने स्वस्थ्य भारत यात्रा साइक्लोथॉन की शुरूआत की है, जो एक हजार दिनों तक देश के दो हजार जगहों की यात्रा कर फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और पोषण के बारे में लोगों को जागरूक करेगी। प्राधिकरण के सीईओं पवन कुमार अग्रवाल ने बताया कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है। छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्ट के तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व-बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है।

Date: 22nd January 2019
Publication: Avadhnama
Edition: Print
Circulation: 50,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

HEAL FOUNDATION

Implementation Partner

भारत में कुपोषण का दुष्चक्र

मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतो के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (ऋरअक) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बो मे पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत याला शुरू की गई। स्वस्थ भारत याला एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारो का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहो की याला कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (ऋरअक) के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा, ह्नजीवनशैली से जुड़ी बीमारियो मे बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई मे हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिको के स्वास्थ्य मे सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।

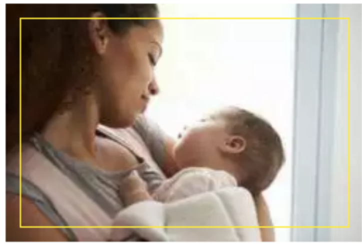
छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन मे पैनलिस्टके तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, पोषण केवल खाद्य के बारे मे नही है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदते अक्सर हमे अस्वस्थ स्थिति मे ला देती है। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते है जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजे खाना है जिनमें पोषक तत्वो की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती है। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा मे एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगो को ध्यान मे नही रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षो मे भी पोषण पर जोर देता है।

भारत मे मां बनने लायक एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार है। कुपोषित महिलाएं कमजोर बच्चे को जन्म देती है। गर्भ मे उस बच्चे को जब आहार की सबसे अधिक जरूरत होती है, उसे आहार की कमी का सामना करना पड़ता है। जन्म के बाद जीवन के प्रथम घंटे मे मां का दूध शिशु के जीने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज है। हालांकि, भारत मे महज 41.6 प्रतिशत नवजात शिशुओं को जन्म के प्रथम घंटे मे मां का दूध पीने को मिल पाता है। यह कमजोर आंकड़ा ईट राइट मूवमेंट के पोषण के प्रथम 1000 दिवस (गभर्धारण के दिन से लेकर) के एजेंडे को शामिल करने को न्यायोचित ठहराता है। यह महत्वपूर्ण है कि लोग प्रारंभिक पोषण का मूल्य समझें। एक स्वस्थ मां ही एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देती है और जीवन के प्रथम घंटे मे

Date: 22nd January 2019
Publication: Hind Aatma
Edition: Print
Circulation: 37,000
Link: NA

भारत में कुपोषण का दुष्चक्र मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

Published on January 21, 2019 by Deepika Dwivedi



खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया। इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई। स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा,"जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।"

AD

Search ...

दीपिका द्विवेदी

Date: 22nd January 2019
Publication: Aaina Samaj Ka
Edition: Online
Alexa: 98,672
Link:
ttp://aainasamaajka.com/%E0%A4%AD%E0%A4%BE%E0%A4%B0%E0%A

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

भारत में कुपोषण का दुष्चक्र मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

By EH DESK - 8 Hours Ago - In HEALTH 9 0

Date: 22nd January 2019
Publication: Entertainment Hindi
Edition: Online
Alexa: 8,89,787
Link: http://www.entertainmenthindi.com/news/bharat-mein-kuposan-mother-child/

भारत में कुपोषण का दुष्चक्र मां का पोषण, नवजात शिशु का स्वास्थ्य तय करता है

8 hours ago   लाइफस्टाइल, लेटेस्ट न्यूज, स्वास्थ्य   Leave a comment   29 Views

खराब जीवनशैली से जुड़ी आदतों के चलते गैर संचारी रोग के निरंतर बढ़ते बोझ ने भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) को ईट राइट मूवमेंट शुरू करने के लिए प्रेरित किया।

इस आंदोलन का लक्ष्य पोषण के चार प्रमुख मुद्दों- 1.फूड फोर्टिफिकेशन, 2.खाद्य सुरक्षा, 3.नमक, चीनी और तेल का सेवन घटाने और 4. पोषण के प्रथम 1000 दिवस को लेकर जागरूकता फैलाना है। छोटे शहरों और कस्बों में पैठ बनाने के लिए ईट राइट मूवमेंट के विस्तार के तौर पर स्वस्थ भारत यात्रा शुरू की गई।

स्वस्थ भारत यात्रा एक साइक्लोथॉन है जिसे करीब 750 साइकिल सवारों का समर्थन मिला है। ये साइकिल सवार 2,000 जगहों की यात्रा कर 27 जनवरी को नई दिल्ली पहुंचेंगे।

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) के सीईओ श्री पवन कुमार अग्रवाल ने कहा,"जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों में बढ़ोतरी को देखते हुए एफएसएसएआई में हमने ईट राइट मूवमेंट शुरू किया जिसका लक्ष्य नागरिकों के स्वास्थ्य में सुधार लाकर उन्हें सशक्त करना है।

छठे नेशनल हेल्थ राइटर्स एंड एडिटर्स कनवेंशन में पैनलिस्टके तौर पर हिस्सा लेते हुए विश्व बैंक के वरिष्ठ आहार विशेषज्ञ आशी कठुरिया ने कहा, "पोषण केवल खाद्य के बारे में नहीं है बल्कि इससे परे भी है। त्रुटिपूर्ण एवं अपर्याप्त खाने की आदतें अक्सर हमें अस्वस्थ स्थिति में ला देती हैं। जरूरत से अधिक खाने या नमक, चीनी और तेल की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर लोग मोटापे का शिकार होते हैं जोकि गैर संचारी रोग (हृदय घात, मस्तिष्क घात, मधुमेह) का मुख्य कारण है। अस्वस्थ खानपान का दूसरा पहलू ऐसी चीजें खाना है जिनमें पोषक तत्वों की कमी होती है और इससे कुपोषण संबंधी बीमारियां होती हैं। ईट राइट मूवमेंट सही पोषण की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण है। यह स्वास्थ्यवर्धक खानपान के लिए केवल वयस्क लोगों को ध्यान में नहीं रखता, बल्कि गर्भावस्था के दौरान या जीवन के शुरुआती वर्षों में भी पोषण पर जोर देता है।

Date: 22nd January 2019
Publication: Khabar On Demand
Edition: Online
Alexa:
Link: http://khabarondemand.com/health-india-child-mother/

initiative

Implementation Partner

Media Interaction - Ranchi

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

‘Obesity rate doubled in State in 10 years’

Malnutrition rates high too, say experts

PNS ■ RANCHI

Lack of nutritious food or unhealthy eating habits, both seem to have a major impact on the population of Jharkhand. Sharing data on obesity and malnutrition in State, Deepika Anand, nutritionist at World Bank, informed obesity and overweight has doubled in both men and women in a decade.

Comparing the data of National Family Health Survey (NFHS) 3 conducted in 2005-06 and NFHS 4 conducted in 2015-16, she said, "When in 2005-06, 4.9 per cent men and 5.4 per cent women were overweight, it has increased to 11.1 and 10.3 per cent respectively in 2015-16."

She also shared non communicable diseases like diabetes, hypertension and heart problems are responsible for 48 per cent of total disease burden of the State and cardiovascular diseases are among top 10 leading cause of death in the State for people above 40 years of age.

At the same time under nutrition indicators in the State also show that underweight children and anemia among the population in general is a major problem in Jharkhand.

"Anemia among women in Jharkhand is 65.2 per cent, which is much higher than the national average of 53 per cent. However, a more shocking indicator is anemia among men, which is 29.9 per cent in State, as compared to 22.7 per cent in the country," Anand said.

As far as children under the age of five is considered, 45.3 per cent children are stunted (low height for age) in Jharkhand as compared to 38.4 per cent in country, 29 per cent are wasted (low weight for height) against 21 per cent in country and 47.8 per cent children are underweight against the average of 35.7 per cent at national level.

Nutritionist Deepika Anand addressing the media during a workshop organised by Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) at Ranchi Press Club in Ranchi on Wednesday Vinay Murmu | Pioneer

A programme organised by Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) and World Bank in the city on Wednesday focused on the Eat Right India Movement in order to prevent the citizens from falling prey to malnourishment, overweight or other health issues caused by unhealthy eating habits.

The Swasth Bharat Yatra to spread the message of Eat Right Movement was flagged off from six districts across country, including Ranchi on October 16, 2018 and culminated at New Delhi on January 27, 2019.

Anand said, now that the yatra is over, we are aiming to spread the message of healthy eating through awareness programmes like these. Our three focus areas are eat healthy, eat safe and eat fortified

Anand said, "Now that the yatra is over, we are aiming to spread the message of healthy eating through awareness programmes like these. Our three focus areas are eat healthy, eat safe and eat fortified."

She pointed out that the largest increase in the disease burden from 1990 to 2016 was observed for diabetes with a growth of 80 percent.

"Of the total disease burden, 1/10th was caused by a group of risks including unhealthy diet, high blood pressure, high blood sugar, high cholesterol and overweight," she said.

The data further showed that the per capita consumption of sugar has risen from 22 gm/day in 2000 to 55.3 gm/day in 2010. Likewise, salt consumption ranges from 9 to 12 gm per capita per day which is twice the recommended dietary intake of 5 gm/day by World Health Organization.

The programme focused on reduction of health risks by eating healthy. Some of the major tips shared included gradual reduction of oil in daily diet, tracking the consumption of oil in the home on monthly basis, measuring cooking oil with spoon rather than pouring directly from bottle, avoiding reheating the oil, choosing lean meat over red meat among many others.

Anand said, "Follow 7Cs, check for spoilage, clean hands and food, cover food, cook properly, control temperature, consume food hygienically and avoid cross contamination in order to provide food contamination."

Date: 14th February 2019
Publication: The Pioneer
Edition: Ranchi
Circulation: 251,765
Link: https://www.dailypioneer.com/2019/state-editions/---obesity-rate-doubled-in-state-in-10-years---.html

THE WORLD BANK | fssai initiative

HEAL FOUNDATION — Implementation Partner

सूबे की 65 परसेंट महिलाओं में खून की कमी

एक तिहाई महिलाएं हैं कुपोषण की शिकार, स्वास्थ्य विभाग अलर्ट

67 फीसदी नवजात बच्चों को जन्म के बाद नहीं मिलता मां का दूध

ranchi@inext.co.in

RANCHI (13 Feb) : महिलाओं में खून की कमी के मामले में झारखंड के आंकड़ों में कोई सुधार नहीं हुआ है. आज भी मां बनने की आयु तक पहुंच चुकी सूबे की करीब 65.2 फीसदी महिलाओं में खून की कमी पाई जा रही है. यह पूरी तरह से पोषण की कमी के कारण हो रहा है. यही वजह है कि मां बनते ही हर एक लाख में से 165 महिलाओं की मौत हो जाती है. इसे लेकर वर्ल्ड बैंक और एफएसएसएआई ने ईट राइट इंडिया मूवमेंट की शुरुआत की है.

मौत का कारण कुपोषण

रिम्स, रांची की डाइटीशियन कुमारी मिनाक्षी बताती हैं कि मां बनते ही बड़ी संख्या में महिलाओं की मौत का कारण कुपोषण ही है. प्रजनन आयु के करीब पहुंच चुकीं झारखंड की करीब एक तिहाई महिलाएं कुपोषण की शिकार हैं या फिर उनका बॉडी मास इंडेक्स काफी कम है. इसमें कुछ हद तक जागरुकता की कमी और गर्भावस्था के पूर्व की धारणा भी जिम्मेवार है.

92 फीसदी बच्चे उचित आहार से दूर

नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे-4 के आंकड़ों के अनुसार 6 से 23 माह के आयु वर्ग के केवल 7.2 फीसदी बच्चों को ही पर्याप्त आहार मिल पाता है. यानी करीब 92 फीसदी बच्चों को सही आहार नहीं मिल रहा है. इतना ही नहीं, जन्म के एक घंटे के भीतर मां का दूध मिलना शिशु के लिए बेहद जरूरी है, लेकिन झारखंड में 67 फीसदी बच्चों को एक घंटे के भीतर स्तनपान नहीं कराया जाता है. यही आगे चलकर बीमारी का कारण बनता है.

डाइट में कम करें नमक और चीनी

वर्ल्ड बैंक और एफएसएसएआई ने ईट राइट इंडिया मूवमेंट के तहत बुधवार को हेल्थ फाउंडेशन की ओर से एक जागरुकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया. फाउंडेशन की दीपिका आनंद ने बताया कि ईट राइट मूवमेंट झारखंड में पासा पलटने वाला अभियान साबित हो सकता है. इस मूवमेंट के तहत लोगों को सही मात्रा में पौष्टिक आहार लेने के बारे में जागरूक किया जा रहा है. इसके तहत फूड फोर्टिफिकेशन, खाद्य सुरक्षा, चीनी, नमक और तेल के उपभोग में कमी लाने और बच्चे के प्रथम 1000 दिनों के पोषण के प्रति लोगों को जागरूक किया जा रहा है. उन्होंने कहा कि चीनी और नमक की मात्रा कम कर हम बीमारियों से दूर रह सकते हैं. उन्होंने यह भी बताया कि झारखंड में कुपोषण के साथ-साथ मोटापे की समस्या भी बढ़ी है. पिछले दस सालों में झारखंड में मोटापे के शिकार लोगों की संख्या दोगुनी हो गई है.

Date: 14th February 2019
Publication: . Dainik Jagran
Edition: Ranchi
Circulation: 316,640
Link: NA

initiative

Implementation Partner

स्वस्थ जीवन के लिए नमक, चीनी व तेल कम खायें

संवाददाता ▷ रांची

- भारतीय खाद्य सुरक्षा व मानक प्राधिकरण ने इट राइट इंडिया अभियान शुरू किया

भारतीय खाद्य सुरक्षा व मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआइ) ने इट राइट इंडिया अभियान शुरू किया है. यह अभियान सुरक्षित व पौष्टिक भोजन लेने से संबंधित है तथा इस बात की ताकीद करता है कि यदि स्वस्थ व बेहतर जीवन जीना हो, तो अपने भोजन में तेल,चीनी व नमक की मात्रा कम करें. ये चीजें ब्लड प्रेशर, शुगर व हृदय रोग जैसे गैर संचारी रोगों का स्रोत भी हैं.

एफएसएसएआइ के इस अभियान को वर्ल्ड बैंक भी सपोर्ट कर रहा है. इसी क्रम में बैंक के प्रतिनिधियों ने बुधवार को रांची के प्रेस क्लब में मीडिया सेंसिटाइजेशन कार्यक्रम आयोजित किया. बैंक की डॉ दीपिका आनंद ने बताया कि भारतीय अपने भोजन में तेल, नमक व चीनी अनुशंसित मात्रा से अधिक ले रहे हैं. एक ओर चीनी, तेल व नमक की अधिकता से कई बीमारियां हो रही हैं. वहीं दूसरी ओर भोजन में मिनरल की कमी दूसरी बीमारियां पैदा कर रही है. इसके लिए नमक व दूध जैसे खाद्य में मिनरल मिलाया (फोर्टिफाइड) जा रहा है. नमक में आयोडिन के अलावा आयरन (डबल फोर्टिफाइड) भी मिलाया जा रहा है. डॉ आनंद ने बताया कि एफएसएसएआइ ने पांच चीजों नमक, आटा, चावल, खाद्य तेल व दूध को फोर्टिफाइड करने की अनुशंसा 2016 में ही की है, पर हर जगह अभी इसकी शुरुआत नहीं हुई है. फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ के पैक पर डिजाइनदार एफ लिखा होता है. उपभोक्ताओं से ऐसे पैक लेने की ही अनुशंसा की जाती है. झारखंड जैसे राज्य में (जहां बच्चों में नाटापन, कम वजन व एनिमिक होने से भी इसका संबंध है) फोर्टिफाइड खाद्य जरूरी है. डॉ आनंद ने फिल्म की स्लाइड दिखाते हुए कहा कि हर व्यक्ति को तथा हर घर में आज से ही तेल, नमक व चीनी कम खाने की पहल करनी चाहिए.

Date: 14th February 2019
Publication: . Prabhat Khabar
Edition: Ranchi
Circulation: 35,00,000
Link: NA

THE WORLD BANK | fssai

initiative

Implementation Partner

झारखंड राज्य को कुपोषण से मुक्ति के लिये जागरूक कर रही है : विश्व बैंक और ईटराइट मूवमेंट

Facebook Twitter WhatsApp LinkedIn

रांची : विश्व बैंक और ईटराइट मूवमेंट के संयुक्त तत्वाधान में झारखंड राज्य को कुपोषण से कैसे मुक्त किया जाये । इनके लिए चार मुख्य विषयों पर कार्य की जा रही है। फूड फोर्टीफिकेशन ,खाद्य सुरक्षा ,चीनी ,नमक और तेल के उपभोग में कमी को लेकर जागरूकता फैलाने का कार्य ग्रामीण स्तर पर भी की जा रही है। फूड फोर्टीफिकेशन झारखंड के लिये आज के समय की मांग है। यह राज्य देश के सबसे अधिक पोषण की कमी वाले राज्यों में से एक है।

Date: 14th February 2019
Publication: . Sanmarg
Edition: Online
Alexa: 93,544
Link: https://sanmarglive.com/koopusan-ranchi/41772/

initiative

Implementation Partner

झारखंड राज्य को कुपोषण से मुक्ति के लिये जागरूक कर रही है विश्व बैंक और ईटराइट मूवमेंट

Date: 13th February 2019
Channel: Sanmarg Live
Electronic
Viewership: 25,00,000+
https://www.youtube.com/watch?v=YTpsch4t6B8

initiative

खाने में दुगुनी नमक और चीनी खाते हैं भारतीय: डॉ दीपिका आनंद

13-Feb-2019 Posted By: News Aroma

Implementation Partner

Date: 14th February 2019
Publication: News Aroma
Edition: Online
Alexa: 167,656
Link: https://www.newsaroma.com/news-16701/3-jharkhand/indians-eat-double-salt-and-sugar-in-food-dr-deepika-anand.html