

چیف ایڈیٹر: سردار خان نیازی

اسلام آباد

THE DAILY
PAKISTAN
ISLAMABAD

روزنامہ

شمارہ: 323

جمعۃ المبارک 4 مارچ 2016ء 24 جمادی الاول 1437ھ 22 مچاگن 2072 ب، صفحات 12 قیمت 12 روپے

جلد 25

FRIDAY, MARCH 4, 2016



اسلام آباد، شفاء انٹرنیشنل کے شعبہ غذایت کی سربراہ ڈاکٹر زان خان تقریب سے خطاب کر رہی ہیں (فوٹو پاکستان)

مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے

غیر متوازن خوراک صحت کیلئے تباہ کن ہے، یوم خوراک کے موقع پر ماہرین کا سیمینار سے خطاب

کی ضرورت ہونی ہے جو صرف متوازن اور صحت بخش غذا سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفاء انٹرنیشنل ہسپتال میں "عالمی یوم خوراک" کے موقع پر "مٹاپا کیسے کم کریں" کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے کیا۔ سیمینار میں ماہرین غذا سمیت ڈاکٹروں، طلباء اور مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔

اسلام آباد (نیوز رپورٹر) آبادی کا ایک بڑا حصہ مٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ مٹاپا بہت سی جسمانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ ایسی خوراک جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب سے موجود ہوں وہ نہ صرف انسان کی بہتر نشوونما کیلئے ضروری ہے بلکہ جسم کو مختلف پیچیدہ اور خطرناک امراض سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جسم کو ہمہ وقت غذایت

پیشانیہ سردار خان نیازی

راولپنڈی

THE DAILY
PAKISTAN
RAWALPINDI

روزنامہ

پاکستان

شمارہ: 323

جمعۃ المبارک 4 مارچ 2016ء 24 جمادی الاول 1437ھ 22 مارچ 2016ء 2072 ب، صفحات 12 قیمت 12 روپے

جلد 13



اسلام آباد، شفاء انٹرنیشنل کے شعبہ غذائیت کی سربراہ ڈاکٹر رزان خان تقریب سے خطاب کر رہی ہیں (فوٹو پاکستان)

مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے

غیر متوازن خوراک صحت کیلئے تباہ کن ہے، یوم خوراک کے موقع پر ماہرین کا سیمینار سے خطاب

اسلام آباد (نیوز رپورٹر) آبادی کا ایک بڑا حصہ مٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ مٹاپا بہت سی جسمانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایسی خوراک جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب سے موجود ہوں وہ نہ صرف انسان کی بہتر نشوونما کیلئے ضروری ہے بلکہ جسم کو مختلف پیچیدہ اور خطرناک امراض سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جسم کو ہمہ وقت غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف متوازن اور صحت بخش غذا سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفاء انٹرنیشنل ہسپتال میں "عالمی یوم خوراک" کے موقع پر "مٹاپا کیسے کم کریں" کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے کیا۔ سیمینار میں ماہرین غذا سمیت ڈاکٹروں، طلباء اور مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔

اسلام آباد (نیوز رپورٹر) آبادی کا ایک بڑا حصہ مٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ مٹاپا بہت سی جسمانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ مٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایسی خوراک جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب سے موجود ہوں وہ نہ صرف انسان کی بہتر نشوونما کیلئے ضروری ہے بلکہ جسم کو مختلف پیچیدہ اور خطرناک امراض سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جسم کو ہمہ وقت غذائیت

موٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے، ڈاکٹر رزان

آبادی کا ایک بڑا حصہ موٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے، خطاب

اسلام آباد (سٹی رپورٹر) آبادی کا ایک بڑا حصہ موٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جسکی وجہ سے فیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ موٹاپا بہت سی جسمانی (باقی صفحہ 6 نمبر 3)

ڈاکٹر رزان

3



بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ موٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایسی خوراک جس میں تمام غذائی اجزاء صحیح تناسب سے موجود ہوں وہ نہ صرف انسان کی بہتر نشوونما کیلئے ضروری ہے بلکہ جسم کو مختلف وحیدہ اور خطرناک امراض سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جسم کو ہمہ وقت غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے جو صرف متوازن اور صحت بخش غذا سے ہی حاصل ہو سکتی ہے جب کہ فیر متوازن غذا موٹاپے کا سبب بنی سکتی ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفا انٹرنیشنل ہسپتال میں ”عالمی یوم خوراک“ کے موقع پر ”موٹاپا کیسے کم کریں“ کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے کیا۔ سیمینار میں ماہرین غذا سمیت ڈاکٹروں، طلباء اور مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد نے شرکت کی۔ شفا انٹرنیشنل کے شعبہ غذا و غذائیت کی سربراہ ڈاکٹر رزان خان نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ہمیں صحت بخش غذا کا انتخاب کرتے ہوئے ضروری حد تک کیلوریز اور بنیادی غذائی اجزاء کو ضرور مد نظر رکھنا چاہئے۔



National Nutrition Month

Junk food blamed for serious health complications

Staff Report

ISLAMABAD: Shifa International Hospital (SIH) organised a nutrition open house for public awareness on healthy weight loss and interactive session to mark the March National Nutrition Month.

The event was followed by a free nutrition camp consisting of nutritional screening, assessment and dietary counseling on same day. Pakistan Nutrition and Dietetic Society Islamabad chapter In charge and Consultant Nutritionist Dr Rezzan Khan conducted the workshop. Weight Loss Programme members gathered to discuss their struggles and share success achieved through professional help. Helpful



strategies, tips and motivating experiences were shared among the attendees.

It was said that millions of people worldwide are at risk of being affected by obesity, which

is the root cause of many diseases. Indeed, the first reaction of many individuals who are obese is to start a starvation diet to lose weight, which is quite dangerous and only leads

to further long-term weight gain. Losing weight and keeping it off is a difficult task and this leads many people to turn to professional or commercial weight loss programme for help.

“Professional guidance and support can be an important part of weight loss success if they motivate you sufficiently to change the way you eat or increase the amount of calories you burn through physical activity each day. The simplest way to reduce weight and maintain the lost weight is a combined strategy involving diet, exercise and behavioural changes,” said experts.

Dr Rezzan Khan briefed the participants on weight loss management in relation to various theories. She informed the audi-

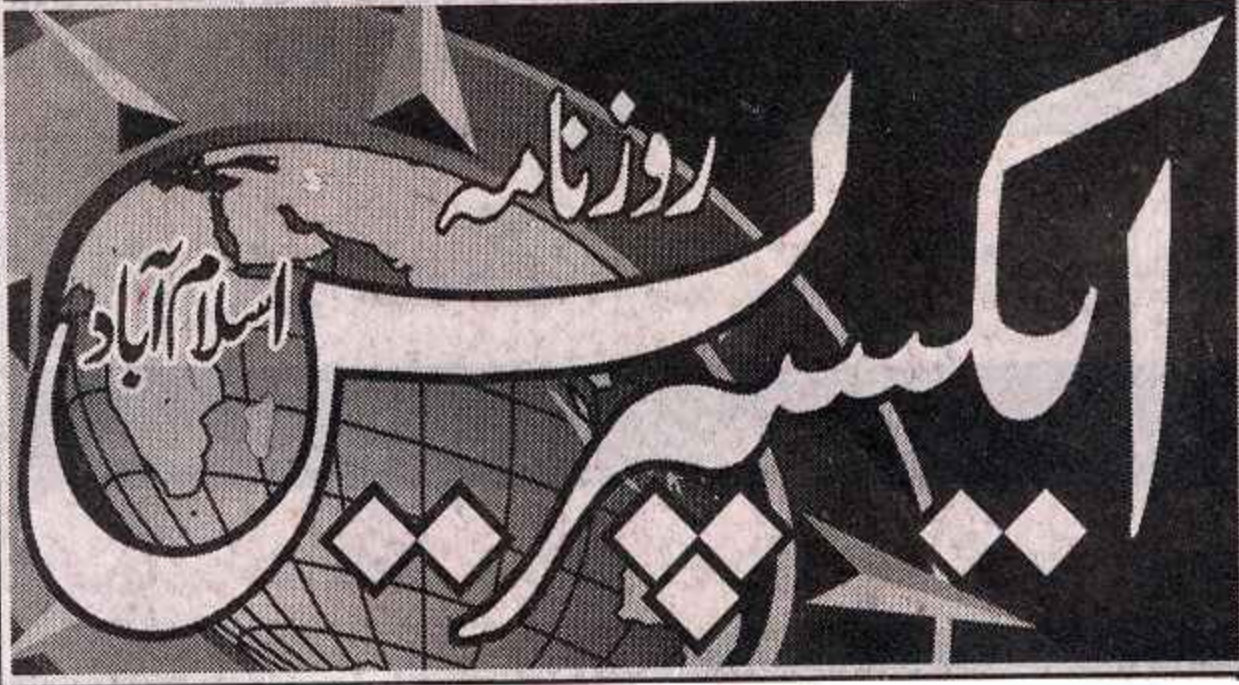
ence that unhealthy diets causes inflammation in the body and leads to obesity. “To prevent the reduction of the good bacteria one should be aware of antibiotics, limit or avoid processed food, avoid artificial sweeteners, eat a predominantly plant based diet, and consume both soluble and insoluble fiber for lifelong health,” she explained.

She also pointed out that an overweight person is not necessarily an obese person, as obesity is an excess of body fat, resulting in significant impairment of health. Besides losing weight is not necessarily the same as losing fat. So once determined to shed off body fat, proper nutrition consultancy is a must, she advised.

Scientific Weight Loss

Programme is offered by the Shifa Nutrition Clinic supported by the latest computer-based assessment that ascertains the exact amount of currant fat, lean body mass and water contents and the basal metabolic rate of the individual. These metrics can lead to very precise diagnosis and treatment. At Shifa, every nutritional plan is tailored to the specific need of the individual patient. The weight loss programme ensures that the patient receives potent behaviour modification training and cognitive restructuring in order to remove the underlying causes of the excess weight. Also, they are provided with supervised, patient specific healthy diet and exercise plans that are designed to achieve permanent weight management.

DAILY EXPRESS



موٹاپے پر کنٹرول سے بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے، ماہرین

متوازن غذا انسانی صحت کی محافظ اور غیر متوازن تباہ کن ہوتی ہے، سیمینار سے خطاب

کیسے کم کریں" کے موضوع پر منعقد کئے گئے سیمینار کے موقع پر خطاب کرتے ہوئے کیا۔ شفا انٹرنیشنل کے شعبہ غذا و غذائیت کی سربراہ ڈاکٹر رزان خان نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ہمیں صحت بخش غذا کا انتخاب کرتے ہوئے ضروری حد تک کیلوریز اور بنیادی غذائی اجزاء کو ضرور مد نظر رکھنا چاہیے انہوں نے اس بات پر زور دیا کہ غذا میں فائبر، وٹامن اے، کمیٹیم اور آئرن کا استعمال زیادہ جبکہ چکنائی و چربی، سوڈیم اور کولسٹرول کم ہونا چاہیے۔

اسلام آباد (خبرنگار خصوصی) متوازن غذا انسانی صحت کی محافظ ہوتی ہے اور غیر متوازن خوراک صحت کیلئے تباہ کن آبادی کا ایک بڑا حصہ موٹاپے کے مرض میں مبتلا ہو چکا ہے جس کی وجہ سے غیر متوازن غذا کا استعمال اور جسمانی مشقت میں کمی ہے۔ موٹاپا بہت سی جسمانی بیماریوں کا سبب بنتا ہے جبکہ موٹاپے پر کنٹرول کر کے بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ان خیالات کا اظہار غذائی ماہرین نے شفا انٹرنیشنل ہسپتال میں "عالمی یوم خوراک" کے موقع پر "موٹاپا