



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Tuesday 20190820

ब्रेस्ट कैंसर

इन कारणों से बढ़ता है पुरुषों में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा, जानें क्या है लक्षण (Amar Ujala: 20190820)

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/know-about-the-symptom-of-breast-cancer-in-male?src=gallery-related>

हम सभी लोग ब्रेस्ट टिशू के साथ जन्म लेते हैं, जिसमें दूध की नलिकाएं मौजूद होती हैं। लेकिन बदलते समय के साथ-साथ यह अलग तरह से विकसित होते हैं। इस कारण पुरुष और महिलाओं दोनों को ही ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बना रहता है। लेकिन सबसे ज्यादा महिलाओं को यह खतरा ज्यादा रहता है। वैसे पुरुषों में स्तन कैंसर का मामला केवल एक प्रतिशत ही पाया गया है। स्तन कैंसर के दौरान आपकी छाती के आसपास लाल रंग का बढ़ना, धब्बे पड़ना जैसे लक्षण आपको दिख सकते हैं। इसलिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि पुरुषों में स्तन कैंसर किन कारणों से होता है।

अगर आपकी छाती का दूसरे तरह के कैंसर के विकिरण के साथ इलाज किया गया है तो आप में स्तन कैंसर के होने की संभावना अधिक होती है। अगर आप प्रोस्टेट कैंसर के लिए एस्ट्रोजेन लेते हैं या अंडकोष के टेस्टिकल जैसी किसी समस्या के लिए टेस्टिकल निकालने की सर्जरी हुई है तो भी आपकी समस्याएं बढ़ सकती हैं।

अगर आपके भाई-बहन या परिवार के किसी सदस्य को कैंसर रहा है तो आपमें स्तन कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। जो लड़के XY के बजाए XXY गुणसूत्र से पैदा होते हैं तो उनमें पुरुष स्तन कैंसर का खतरा 20 से 60 गुना बढ़ जाता है। इस स्थिति को क्लाइनफेल्टर सिंड्रोम कहते हैं। कैंसर का पता

लगाने के लिए मैमोग्राम या अल्ट्रासाउंड जैसे इमेजिंग टेस्ट भी किए जा सकते हैं। आपको बायोप्सी की भी जरूरत पड़ सकती है।

पुरुष स्तन कैंसर के लिए सर्जरी सबसे आम उपाय है। इसमें सामान्य तौर पर एक मास्टेक्टॉमी शामिल होती है, जो आपके स्तन के ऊतक और अरोला और किसी भी आसपास के लिम्फ नोड्स को निकाल देती है, जहां कैंसर फैल गया हो।

गले का कैंसर

केवल तंबाकू ही नहीं इन कारणों से भी हो सकता है गले का कैंसर, जानें लक्षण (Amar Ujala:20190820)

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/symptoms-signs-and-effects-of-neck-cancer>

कैंसर की बीमारी आजकल बहुत तेजी से फैल रही है। थोड़ी सी लापरवाही से किसी की भी जिंदगी खतरों में पड़ सकती है। पूरे शरीर के किसी भी अंग में कैंसर के लक्षण पनप सकते हैं। एक शोध के मुताबिक 57 प्रतिशत मामले कैंसर के एशिया में होते हैं और इसमें भी गले व कैंसर के करीब चार लाख मामले अकेले भारत में होते हैं। लोगों को लगता है कि केवल धूम्रपान करने वालों को ही गले का कैंसर हो सकता है लेकिन जो तंबाकू का सेवन किसी तरह भी नहीं करते उन्हें भी ये रोग हो सकता है। जिसके बारे में बहुत कम लोगों में जागरूकता है। तो आइए जाने कैसे हमारे शरीर को प्रभावित करता है गले व सिर का कैंसर।

कैसे होता है गले व सिर का कैंसर

गले के कैंसर के लिए मुख्य रूप से लोगों की गलत जीवनशैली जिम्मेदार होती है। तंबाकू का सेवन करने वाले करीब अस्सी प्रतिशत लोगों में गर्दन से जुड़ा कैंसर हो जाता है। जिसके लिए तंबाकू में मौजूद टार जिम्मेदार होता है। तंबाकू के साथ ही जो लोग एल्कोहल का सेवन करते हैं उनमें करीब 38 फीसदी कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। क्योंकि इससे म्यूकोसल इंजरी का खतरा बढ़ता है। कुछ वायरस

जैसे एचपीवी, एचआईवी, ईबीवी और हर्पीस भी गले के कैंसर का कारण बनते हैं। ज्यादा नमक वाली प्रोसेस्ड चीजें, ग्रिल्ड व भुना हुआ मीट ज्यादा खाना भी कैंसर का कारण बन सकता है। भोजन में केरेटेनॉएड्स, फॉलिक एसिड, विटामिन्स और डाइटरी फाइबर की कमी इसके खतरे बढ़ाती है। ज्यादा समय तक लिपबाम और एसपीएफ युक्त सनस्क्रीन का इस्तेमाल भी गले के कैंसर का कारण बन जाता है।

क्या है लक्षण

गले के कैंसर के केवल 12 फीसदी मामले ही शुरूआती चरण में पता चल पाते हैं। अगर कैंसर की बीमारी का पहले ही स्तर में पता चल जाए तो उचित इलाज संभव है। अगर किसी को गले का कैंसर है तो उसकी आवाज प्रभावित होना शुरू हो जाती है। भोजन निगलने में परेशानी होने लगती है। मुंह में सूजन और खून आने लगता है इसके साथ ही कभी-कभी गर्दन में गांठ दिखाई देने लगती है।

गले का कैंसर जानलेवा नहीं

सिर और गले के कैंसर के उपचार के लिए बहुत सारी नई तकनीकों का उपयोग किया जाता है जिससे मरीज की जान तो बच जाती है। लेकिन चेहरा बिगड़ने या आवाज चले जाने की संभावना रहती है। बहुत बार मरीज को भोजन निगलने में परेशानी होती है जिसके समाधान के लिए रिहेबिलिटेशन करना पड़ता है और मरीज की खाने, चबाने और बात करने में मदद की जाती है।

सीने में धड़केगा सुअर का दिल

■ एनबीटी, नई दिल्ली : ऐसा संभव हो सकता है कि सुअर का दिल किसी इंसान को लगाया जा सके। ऐसा कहना है इंग्लैंड में पहली हार्ट ट्रांसप्लांट सर्जरी करने वाले डॉक्टर सर टेरेंस का। एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक उनका कहना है कि अगल तीन सालों में ऐसा होना संभव हो सकता है। उनका कहना है कि 1979 में पहले हार्ट ट्रांसप्लांट में उनके सहयोगी इस साल इंसानों में सुअर की किडनी



ट्रांसप्लांट करने पर काम करेंगे। उन्होंने कहा कि अगर जेनोट्रांसप्लांटेशन के रिजल्ट

संतोषजनक रहते हैं तो जानवर का दिल किसी इंसान को लगाने में सफलता मिल सकती है। जब किसी जानवर का दिल किसी दूसरी प्रजाति में ट्रांसप्लांट किया जाता है तो इसे जेनोट्रांसप्लांटेशन कहते हैं। डॉक्टर टेरेंस का कहना है कि अगर किडनी ट्रांसप्लांट का प्रयोग सफल रहा तो हार्ट ट्रांसप्लांट में भी सफलता मिलेगी। यह तकनीक ट्रांसप्लांटेशन की पूरी दुनिया बदल देगी।

डेंगू

'ऐसे' मच्छर तो खूब काटें ताकि डेंगू से बचाए जा सकें 50 करोड़ लोग (Dainik Jagran:20190820)

<https://www.jagran.com/news/national-unique-experiment-on-eliminating-dengue-mosquitoes-in-colombia-these-days-jagran-special-19500105.html>

कोलंबिया में इन दिनों डेंगू फैलाने वाले मच्छरों को खत्म करने पर अनोखा प्रयोग हो रहा है। चीन के वैज्ञानिकों ने भी बीमारी फैलाने वाले मच्छरों के सफाये पर एक खास प्रयोग किया है।

नई दिल्ली [जागरण स्पेशल]। कोलंबिया में इन दिनों अनोखा प्रयोग हो रहा है। कोलंबिया के मेडलिन शहर की गलियों में वैज्ञानिक डिजाइनर मच्छरों को जगह-जगह छोड़ रहे हैं। वैज्ञानिक चाहते हैं कि ये खास मच्छर इंसानों को खूब काटें और फलें फूलें ताकि दुनिया भर में 50 करोड़ लोगों को डेंगू का शिकार होने से बचाया जा सके। कोलंबिया में इस प्रयोग पर काम करने वाले वैज्ञानिकों का कहना है कि वे अब मच्छरों को मारने की जगह इन्हें (खास मच्छरों को) बढ़ाने की कोशिश कर रहे हैं। डेंगू फैले नहीं इसके लिए जरूरी है कि इसे फैलाने वाले मच्छर न रहें... सनद रहे कि दुनिया के 110 देशों में डेंगू हर साल हजारों लोगों की जान ले रहा है।

ऐसे मर जाएंगे डेंगू फैलाने वाले मच्छर

मेडलिन शहर में इस प्रयोग पर काम करने वाले लोग अपनी कार को हर 50 मीटर पर रोकते हैं और खास तौर पर डिजाइन किए गए मच्छरों को छोड़ देते हैं। वैज्ञानिकों की मानें तो इन डिजाइनर मच्छरों को खास तरीके से तैयार किया गया है। हर मच्छर में वोल्बासिया नाम के बैक्टीरिया को इंजेक्ट कराया गया है। यह बैक्टीरिया पर्यावरण में डेंगू मच्छरों को फैलने से रोकता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि डिजाइनर मच्छर जब लोगों को काटेंगे तो उनसे वोल्बासिया नाम का बैक्टीरिया लोगों के खून में पहुंचेगा। यह बैक्टीरिया जैसे ही डेंगू फैलाने वाले मच्छर में पहुंचेगा वे मर जाएंगे।

इन बीमारियों की रोकथाम पर भी हो रहा काम

हालांकि, इस प्रोजेक्ट पर काम कर रहे लोगों का कहना है कि मेडलिन शहर की आबादी करीब 25 लाख है जिसकी तुलना में डिजाइनर मच्छर कम पड़ रहे हैं। लोगों को इस प्रोजेक्ट के बारे में जागरूक करने के लिए बच्चों को लगाया गया है। ये बच्चे लोगों को बता रहे हैं कि डिजाइनर मच्छरों के काटने से कोई उन्हें कोई बीमारी नहीं होगी। वैज्ञानिकों की मानें तो खास डिजाइनर मच्छर चार से पांच दिन में

अंडे देते हैं और दो से तीन दिनों में उड़कर इंसानों का खून चूसने के लिए तैयार हो जाते हैं। इसके साथ ही वैज्ञानिक ऐसे बैक्टीरिया वाले मच्छरों की ब्रीडिंग पर भी काम कर रहे हैं जो न केवल डेंगू बल्कि जीका, चिकनगुनिया और येलो फीवर को भी फैलने से रोक सकेंगे।

श्रीलंका ने यूं पाई मलेरिया पर विजय

डेंगू, चिकनगुनिया, मलेरिया और येलो फीवर को फैलने से रोकने के लिए भारत को श्रीलंका जैसे छोटे से देश से सीखने की जरूरत है। श्रीलंका ने मलेरिया से मुक्ति पा ली है, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) श्रीलंका को मलेरिया मुक्त घोषित कर चुका है। डब्ल्यूएचओ के मुताबिक, श्रीलंका ने मलेरिया से छुटकारा पाने के लिए कई मोर्चों पर काम किया। उसने मच्छरों की रोकथाम के साथ ही संक्रमण वाले परजीवियों का फैलाव रोकने पर भी काम किया। अत्यधिक संक्रमण वाले इलाकों में मोबाइल मलेरिया क्लीनिक्स बनाए ताकि परजीवी के विस्तार को रोका जा सके। बता दें कि भारत में मलेरिया समेत अन्य मच्छरजनित बीमारियां हर साल 10 लाख से ज्यादा लोगों को अपना शिकार बनाती हैं। इससे देश को हर साल करीब 13 हजार करोड़ रुपये का नुकसान होता है।


चीन ने इस तकनीक के जरिए किया मच्छरों का खतमा

बीमारी फैलाने वाले मच्छरों के सफाये की दिशा में चीन ने बड़ी उपलब्धि हासिल की है। चीन ने अपने दो द्वीपों से मच्छरों का लगभग पूरी तरह सफाया कर दिया है। चीन के वैज्ञानिकों ने दक्षिणी चीन के गुआंगझाओ में दो द्वीपों पर एक प्रयोग के जरिए मादा एशियन टाइगर मच्छर की प्रजाति का 99 फीसदी सफाया कर दिया। इसके लिए एसआईटी यानी स्टेराइल इंसेक्ट तकनीक नाम की एक तकनीक इस्तेमाल की गई। इसमें वैज्ञानिकों ने रेडिएशन का इस्तेमाल किया और मच्छरों को नपुंसक बना दिया। इस प्रक्रिया को पूरे दो साल लगे और धीरे-धीरे मच्छरों का सफाया हो गया। यहां बता देना जरूरी है कि मालदीव मलेरिया मुक्त घोषित हो चुका है। वहीं पूरे यूरोपिय क्षेत्र को भी मलेरिया मुक्त घोषित किया जा चुका है।

Dengue (Hindustan: 20190820)

http://epaper.livehindustan.com/imageview_202053_70214376_4_1_20-08-2019_i_6.pagezoomsinwindows.php


चिंताजनक



विश्व मच्छर दिवस

बस्पात के दिनों में हर साल मच्छरों के प्रकोप के कारण बड़ी संख्या में दिल्लीवाले डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया का शिकार बनते हैं। नगर निगमों के मच्छरों से निपटने के तमाम अभियानों के बाद भी मच्छरजनित बीमारियों के मामले हर साल सामने आ रहे हैं। दिल्ली में मच्छरों की बढ़ती समस्या को लेकर वरिष्ठ संवाददाता की रिपोर्ट...

मच्छर का छोटा सा डंक बन सकता है बड़ा खतरा



बारिश का मौसम अनुकूल

विश्वभर में मच्छरों की हजारों प्रजातियाँ हैं, इनमें से कुछ बहुत ही हानिकारक हैं। नर मच्छर पराग (पेड़-पौधों) का रस चूसते हैं, जबकि मादा मच्छर अपने पोषण के लिए मनुष्य का खून चूसती हैं। इससे इंसानों में प्राण घातक संक्रमण हो सकता है। बारिश का मौसम मच्छरों के पनपने और कई बीमारियों के फैलने की अनुकूल होता है।

हर साल लाखों घरों में छिड़काव

मच्छरजनित बीमारियों को रोकने के लिए दिल्ली के तीनों नगर निगम हर वर्ष घरों में मच्छरमारक दवाइयों का छिड़काव कराते हैं। फिर भी मच्छरजनित बीमारियाँ पूरे वर्ष दिल्लीवालों को परेशान करती हैं।

मच्छरों से निपटने के नगर निगम के प्रयास

इतने घरों में लावा मिला	75133
निगम ने नोटिस जारी किए	67548
निगम ने चालान किए	6253

इस वर्ष मामले सामने आए

बीमारी	मामले
डेंगू	57
चिकनगुनिया	20
मलेरिया	111

नोट : आंकड़े 1 जनवरी से 17 अगस्त 2019 तक के हैं, जो दिल्ली नगर निगम ने उपलब्ध कराए हैं

इतने मकानों में स्पे

वर्ष	मकान
2019	397945
2018	521225
2017	374598
2016	432837

इसलिए आयोजन

दुनियाभर में हर साल 20 अगस्त को पेशेवर चिकित्सक सर रोनाल्ड रास की स्मृति में विश्व मच्छर दिवस के रूप में मनाया जाता है।

गैस्ट्रोपेरेसिस

उल्टी, पेट दर्द और भूख न लगने जैसे लक्षण हो सकते हैं गैस्ट्रोपेरेसिस का संकेत, जानें इस बीमारी के बारे में (Dainik Jagran:20190820)

<https://www.onlymyhealth.com/vomiting-stomach-pain-and-loss-of-appetite-are-signs-of-gastroparesis-know-about-causes-and-treatment-in-hindi-1566218584>

गैस्ट्रोपेरेसिस पेट में होने वाली समस्या है। इस बीमारी में इंसान को खाना डाइजेस्ट करने में काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है। इस बीमारी में ठोस खाद्य पदार्थ को पचाने में काफी समस्या होती है, जिसके कारण मरीज का पेट फूलना, सूजन, उल्टी और पेट भरा-भ

गैस्ट्रोपेरेसिस पेट में होने वाली समस्या है। इस बीमारी में इंसान को खाना डाइजेस्ट करने में काफी परेशानी का सामना करना पड़ता है। इस बीमारी में ठोस खाद्य पदार्थ को पचाने में काफी समस्या होती है, जिसके कारण मरीज का पेट फूलना, सूजन, उल्टी और पेट भरा-भरा सा महसूस होता है। इन सभी परेशानियों के कारण मरीज का कुछ भी खाने का मन नहीं होता है। इसके अलावा गैस्ट्रोपेरेसिस में मरीज के पेट के ऊपरी भाग में कभी-कभी दर्द जैसे लक्षण भी देखने को मिलते हैं।

आपको बता दें कि हाल ही के कुछ सालों में संयुक्त राज्य अमरीका में लगभग 10 लाख पुरुष और 40 लाख महिलाओं में यह बीमारी देखने को मिल रही है। यानी अमरीका के लोगों में यह बीमारी तेजी से बढ़ रही है। फिलहाल इस समय भारत में भी इस बीमारी के लक्षण देखने को मिल रहे हैं। पहले के समय में भारत में यह बीमारी बहुत ही कम लोगों में देखने को मिलती थी, लेकिन आज के समय में बहुत ही कम लोग इस बीमारी के कारण और उपचार के बारे में जानते हैं। आइए जानते हैं, कि गैस्ट्रोपेरेसिस क्या है और कैसे इससे बचा जा सकता है।

गैस्ट्रोपैरिसिस के लक्षण

गैस्ट्रोपैरिसिस के कुछ सामान्य लक्षण हैं, जैसे- जी मिचलाना, उल्टी आना, भूख न लगना, थोड़ा खाना खाने पर ही पेट भरा हुआ महसूस होना, पेट का फूलना और दर्द होना, वजन का घटना और ब्लड शुगर लेवल का कम हो जाना। यह सभी गैस्ट्रोपैरिसिस की समस्या के लक्षण है। अगर आपको भी इस तरह की समस्या होती है, तो आपको तुरंत अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए और जल्द से जल्द इसका उपचार करवा लेना चाहिए।

गैस्ट्रोपेरेसिस में होने वाली समस्याएं

गैस्ट्रोपेरेसिस में मरीज को इन समस्याओं का सामना करना पड़ता है-

डिहाईड्रेशन

इस बीमारी में मरीज को डिहाईड्रेशन की समस्या सबसे ज्यादा होती है क्योंकि मरीज का डाइजेशन सिस्टम ठीक तरह से काम नहीं करता है। अगर आपको यह समस्या है, तो आप ठोस पदार्थ को खाने के बाद डाइजेस्ट नहीं कर पाते हैं। इसके अलावा मरीज को उल्टी जैसी समस्या का भी सामना करना पड़ता है।

कुपोषण

इसके अलावा मरीजों में कुपोषण की समस्या भी देखने को मिलती है। आमतौर पर गैस्ट्रोपैरिसिस से पीड़ित रोगियों को भूख कम लगती है, जिसका अर्थ है कि उनके शरीर को उचित पोषण नहीं मिलता है। सही मात्रा में भोजन न करने के कारण मरीजों में कुपोषण की समस्या हो जाती है।

बैक्टीरियल इंफेक्शन

इस तरह के मरीजों को लाइट डाइट लेनी चाहिए। कई बार मरीज ऐसा खाना खा लेते हैं जो पचता नहीं है या फिर डाइजेस्ट होने में काफी समय लेता है, जिसके कारण मरीज का डाइजेस्टिव सिस्टम भी खराब होने लगता है और मरीज के शरीर में जीवाणु संक्रमण बनने की संभावना पैदा हो जाती है। इसके अतिरिक्त जो खाना डाइजेस्ट नहीं हो पाता है वो भोजन मरीज के पेट में रहता है और एक ठोस संग्रह में इकट्ठा होता रहता है और यह ठोस संग्रह भोजन को छोटी आंत में जाने से रोक सकता है।

ब्लड शुगर

इसके अलावा मरीजों को ब्लड शुगर जैसी कई समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। मरीज के रक्त शर्करा में काफी असामान्यता देखने को मिलती है।

गैस्ट्रोपैरिसिस के उपाय

अगर किसी में भी गैस्ट्रोपैरिसिस जैसी समस्या के लक्षण देखने को मिलते हैं, तो आपको इस बीमारी से बचने के लिए सबसे पहले अपने नजदीकी डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए क्योंकि इस बीमारी में आप लापरवाही नहीं बरत सकते हैं। लापरवाही बरतने पर यह समस्या बड़ा रूप ले सकती है। इस बीमारी का निदान अपने आप नहीं हो सकता है। इसलिए मरीज को चिकित्सा परीक्षण कराने के बाद ही किसी भी तरह का कदम उठाना चाहिए। आज के समय में आमतौर पर किसी भी स्थिति में मरीज को सबसे पहले अपना परीक्षण कराना चाहिए। उसके बाद ही आपको कोई दूसरा कदम उठाना चाहिए।

खानपान में बदलाव

आमतौर पर लोग छोटे-छोटे भागों में दिन में 4 से 5 बार भोजन करते हैं। भोजन के द्वारा इंसान को वसा, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन जैसे कई पोषक तत्व मिलते हैं। इसके साथ ही हमारे शरीर को ऊर्जा भी भोजन के द्वारा ही मिलती है। इस बीमारी के रोगियों को भोजन को अच्छी तरह से चबाने की सलाह दी जाती है क्योंकि मरीजों का पेट अपने आप इसे पीस नहीं पाता है। इसके अलावा गैस्ट्रोपैरिसिस रोगियों को कार्बोनेटेड पेय, शराब, धूम्रपान जैसे मादक पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए।

दवाइयां

प्रोकेनेटिक्स नामक कुछ दवाएं हैं, जो गैस्ट्रोपेरेसिस के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकती हैं। इसके अलावा, कुछ विटामिनों के साथ पूरक और बनाए रखने के लिए जलायोजन यानि अधिक से अधिक पानी पीने की आवश्यकता होती है।

सर्जिकल उपचार

दवाइयों के अलावा कई गंभीर केस में मरीज का ऑपरेशन भी किया जाता है। इसमें एक ट्यूब शल्य चिकित्सा से छोटी आंत में रखा जाता है। इसके अलावा, इस बीमारी में डॉक्टर वैकल्पिक रूप से एक गैस्ट्रिक वेंटिंग टू की भी सलाह देते हैं। डॉक्टर्स इस बीमारी के मरीजों को तरल पदार्थ खाने की सलाह देते हैं और रोगी की स्थिति के आधार पर उसका इलाज किया जाता है।

इस बीमारी के होने के बाद इससे निजात पाने के लिए लोग सर्जरी का भी उपयोग करते हैं। सर्जरी के बाद पेट, ऊपरी आंत और छाती में कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। गैस्ट्रोपेरेसिस होने की स्थिति में कई बार मरीजों की वेगस तंत्रिका (vagus nerve) भी डैमेज हो जाती है, लेकिन ऐसा किसी-किसी केस में ही देखने को मिलता है। यानि यह जरूरी नहीं है कि ऐसा सभी के साथ हो।

न्यूरोलॉजिकल डिजीज

आज के समय में पार्किंसंस और मल्टीपल स्केलेरोसिस के कारण गैस्ट्रोपेरेसिस की समस्या होती है। आम लोगों को मल्टीपल स्केलेरोसिस के कारण कई तरह की बीमारियों को भी झेलना पड़ता है। गैस्ट्रोपेरेसिस की वजह से कई बार मरीजों में डायबिटीज और ब्लड प्रेशर जैसी समस्या भी देखने को मिलती है। इस बीमारी की कुछ दवाइयों के कारण कई बार लोगों में हाई बीपी जैसी समस्या भी देखने को मिलती है। यह छोटे-छोटे कारण ही गैस्ट्रोपेरेसिस जैसी बीमारी को जन्म देते हैं और इसके कारण ही मरीज के डाइजेशन सिस्टम में कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

मोटापा

इस तरह पकाकर खाएंगे चावल तो नहीं बढ़ेगा आपका मोटापा, 50% कम हो जाएगी कैलोरीज (Dainik Jagran: 20190820)

<https://www.onlymyhealth.com/eating-rice-cooked-in-coconut-oil-effectively-lose-weight-and-help-in-burning-belly-fat-in-hindi-1566215304>

अगर आपको चावल खाना पसंद है, मगर वजन बढ़ने के डर से आप चावल नहीं खा रहे हैं, तो ये खबर आपके लिए है। श्रीलंका के वैज्ञानिकों ने चावल पकाने का ऐसा तरीका खोजा है, जिससे आप चावल खाकर भी आसानी से घटा सकते हैं वजन। जानें पूरी रेसिपी।

अगर आपने वजन बढ़ने के डर से चावल खाना छोड़ दिया है तो आपके लिए अच्छी खबर है। वैज्ञानिकों ने चावल पकाने का एक ऐसा तरीका खोज निकाला है, जिससे इसमें कैलोरीज की मात्रा आधे से भी कम हो जाती है। इस तरीके से पकाकर चावल खाने से आप अपना वजन भी घटा सकते हैं। आमतौर पर यही माना जाता है कि सफेद चावल खाने से वजन बढ़ता है। इसका कारण यह है कि चावल में कैलोरीज और स्टार्च की मात्रा ज्यादा होती है, जो आपके शरीर में जमा होकर आपका फैट बढ़ाते हैं।

चावल से क्यों बढ़ता है वजन?

आमतौर पर 1 कप पके हुए चावल में लगभग 240 कैलोरीज होती हैं। चावल में स्टार्च की मात्रा ज्यादा होती है। पके हुए चावल में 2 तरह के स्टार्च पाए जाते हैं- एक जो आसानी से पच जाते हैं, जिन्हें Digestible Starch कहा जाता है, और दूसरा ऐसे स्टार्च जो नहीं पचते हैं, इन्हें Resistant Starch कहा जाता है। इंसानों के शरीर में ऐसे एंजाइम नहीं पाए जाते हैं, जो रेजिस्टेंट स्टार्च (Resistant Starch) को पचा पाएं। यही स्टार्च आपके शरीर में फैट बढ़ाने का काम करते हैं। यही कारण है कि अगर आप पके हुए सफेद चावल ज्यादा खाते हैं, तो आपका वजन बढ़ने लगता है और आप मोटापे का शिकार हो जाते हैं।

वैज्ञानिकों ने खोजा चावल खाकर वजन घटाने का तरीका

ये रिसर्च श्रीलंका के 'कॉलेज ऑफ केमिकल साइंसेज' के शोधकर्ताओं द्वारा की गई है। इस रिसर्च को National Meeting and Exposition of the American Chemical Society में पेश किया गया।

शोधकर्ताओं ने 38 अलग-अलग अनाजों को 8 अलग-अलग तरीकों से पकाकर, इन पर शोध किया था, जिसके बाद उन्होंने चावल खाकर वजन घटाने का आसान तरीका खोज लिया।

वजन घटाने के लिए कैसे बनाएं चावल?

श्रीलंका के शोधकर्ताओं ने चावल पकाने का एक ऐसा तरीका खोजा है, जिससे इसमें कैलोरीज की मात्रा बहुत कम हो जाती है और ये आसानी से पचाया जा सकता है। इसे बनाने के लिए निम्न विधि बताई गई है-

सबसे पहले एक पैन में पानी लें और इसे उबालें।

पानी उबलने के बाद इसमें 1 चम्मच कोकोनट ऑयल (नारियल का तेल) डाल दें।

अब इस पानी में आधा कप चावल डालें।

हल्की आंच पर इस चावल को 20-25 मिनट पकाएं, ताकि चावल अच्छी तरह पक जाएं।

अब पके हुए चावलों को ठंडा होने के बाद 12 घंटे के लिए फ्रिज में रख दें।

इसके बाद आप इस चावल को खा सकते हैं।

इसे भी पढ़ें:- धनिया पत्तियों से बनी ये ड्रिंक पीकर घटाएं वजन और बर्न करें पेट की चर्बी

क्यों हेल्दी होता है इस विधि से चावल पकाना?

शोधकर्ताओं ने बताया कि इस खास तरीके से चावल पकाने पर इसमें कैलोरीज की मात्रा बहुत कम हो जाती है और इसे आसानी से पचाया भी जा सकता है। दरअसल चावल में मौजूद स्टार्च ग्रैन्यूल्स में तेल पहुंचकर एक पर्त बना लेता है, जिससे चावल कणों का गुण बदलता है और सभी Resistant Starch, इस तरह पकाए जाने के बाद Digestible Starch में बदल जाते हैं।

फ्रिज में ठंडा होने के दौरान ये स्टार्च जेल जैसा हो जाता है, जिससे शरीर के लिए इसे पचाना आसान हो जाता है। यानी इस चावल को खाने के बाद आपके शरीर में फैट जमा नहीं होता है क्योंकि चावल में मौजूद स्टार्च, शुगर में बदलकर आपके खून में घुल जाता है और शरीर को एनर्जी देता है। इस तरह चावल खाने के बाद आपके शरीर में जमा होने वाला फैट आधे से भी कम हो जाता है।

डायबिटीज

इन 5 आयुर्वेदिक तरीकों से करें डायबिटीज का इलाज, कंट्रोल में रहेगा आपका ब्लड शुगर (Dainik Jagran:20190820)

<https://www.onlymyhealth.com/ayurvedic-remedies-to-control-blood-sugar-and-treat-diabetes-in-hindi-1566216939>

डायबिटीज ऐसी स्थिति है, जब आपका ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है यानि खून में ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक बढ़ जाता है और तथा रक्त की कोशिकाएं इस शर्करा को उपयोग नहीं कर पाती। यह ऐसी बीमारी है, जो धीरे-धीरे शरीर को खोखला करने लगती है। आइए यहां हम

आजकल मधुमेह यानि डायबिटीज बीमारी लोगों के बीच काफी आम बीमारी बन चुकी है, क्योंकि हर दूसरा व्यक्ति आजकल इस बीमारी से पीड़ित है। भारत में साल दर साल डायबिटीज के रोगियों की संख्या बढ़ती ही जा रही है। 2017 में दर्ज 72 मिलियन मामलों में डायबिटीज काफी तेजी से बढ़ रहा है। डायबिटीज को साइलेंट किलर के नाम से भी जाना जाता है। गलत खानपान, बदलती लाइफस्टाइल के साथ-साथ मोटापा व और भी कई अन्य कारण डायबिटीज के लिए जिम्मेदार हैं।

डायबिटीज ऐसी स्थिति है, जब आपका ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है यानि खून में ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक बढ़ जाता है और तथा रक्त की कोशिकाएं इस शर्करा को उपयोग नहीं कर पाती। यह ऐसी बीमारी है, जो धीरे-धीरे शरीर को खोखला करने लगती है। डायबिटीज में इंसुलिन सही तरीके से काम नहीं करता है। इस बीमारी को यदि नजरअंदाज किया जाये तो शरीर के दूसरे अंगों को भी प्रभावित करती है और व्यक्ति की मृत्यु का कारण भी बन सकती है। इसलिए समय रहते डायबिटीज को कंट्रोल करना बेहद जरूरी है। हालांकि, स्वस्थ आहार व खानपान में परिवर्तनों के साथ, इससे निपटा जा सकता है, आइए यहां हम आपको 5 आयुर्वेदिक खाद्य पदार्थों के बारे में बता रहे हैं, जो आपके ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखेंगे।

आंवला

विटामिन सी से भरपूर आंवला पोषण का भंडार है, जो कि आपके ब्लड शुगर लेवल को कम करने में भी मददगार है। इसमें विटामिन सी के साथ-साथ एंटीऑक्सिडेंट, आयरन और कैल्शियम भी पाया जाता है। आंवला आपके समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है।

कुछ अध्ययनों के अनुसार, आंवला ब्लड शुगर लेवल को विनियमित करने में मदद कर सकता है, और शरीर को इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील बनाता है। यह आपकी त्वचा, बालों और आंखों की रोशनी बढ़ाने के साथ रोग प्रतिरक्षा और पाचन के लिए भी लाभदायक है। आप रोजाना एक या दो आंवला और चाहे, तो इसका रस तैयार कर सेवन कर सकते हैं।

हल्दी

हल्दी कई औषधीय गुणों से भरपूर है, यह एक आयुर्वेदिक सुपरफूड है। हल्दी एंटीऑक्सिडेंट और एंटीइंफ्लामेटरी गुणों से भरपूर है, जो कि डायबिटीज को कंट्रोल रखने के साथ-साथ आपको कई अन्य बीमारियों से बचने में भी मददगार है। अध्ययनों से पता चलता है कि हल्दी में पाया जाने वाला एक सक्रिय यौगिक करक्यूमिन खून में ग्लूकोज के स्तर को कम कर सकता है और डायबिटीज की जटिलताओं को भी कम कर सकता है। यदि आप डायबिटीज के रोगी हैं, तो आप रोजाना हल्दी वाले दूध का सेवन कर सकते हैं।

करेला

करेला आपके ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखने के साथ ही आपको वजन घटाने में भी मदद करता है। यदि करेले के जूस का नियमित सेवन किया जाए, तो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखा जा सकता है।

मेथी

मेथी पाचन धीमा कर देती है, मेथी के बीज को ब्लड शुगर के स्तर पर जांच रखने और इंसुलिन गतिविधि में सुधार करने के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इसके बीजों में फाइबर होता है, जो पाचन प्रक्रिया को धीमा करने और कार्बोहाइड्रेट और चीनी के अवशोषण को नियंत्रित करने में मदद करता है। यदि डायबिटीज के रोगी रोजाना एक चम्मच मेथी पाउडर को गुनगुने पानी के साथ मिलाएं, और रोजाना सुबह-शाम पिएं, तो डायबिटीज को कंट्रोल रखा जा सकता है।

जामुन

यह, तो आप में से बहुत से लोग जानते ही होंगे कि जामुन मधुमेह के इलाज के लिए काफी अच्छा माना जाता है। इसमें अद्भुत एंटीऑक्सिडेंट गुण होने के साथ इसमें जंबोलिन भी शामिल है, जो एक रसायन है। अध्ययन के अनुसार, यह शर्करा में स्टार्च के डायस्टेटिक रूपांतरण को धीमा कर देता है। यही वजह है कि जामुन डायबिटीज रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद है।

अलसी का ज्यादा सेवन हो सकता है घातक



सेहत

लंदन | एजेसी

ज्यादातर न्यूट्रिनिस्ट अच्छे स्वास्थ्य के लिए अलसी खाने की सलाह देते हैं। नाश्ते में, दोपहर और रात के खाने में अलसी के बीज का पाउडर छिड़ककर खाने की सलाह दी जाती है। लेकिन, एक शोध के बाद वैज्ञानिकों ने चेतावनी दी है कि अलसी के ज्यादा सेवन से साइनाइड प्वाइजनिंग हो सकती है।

अलसी को माना जाता है सुपरफूड: अलसी एक प्रकार का बीज होता है जिसमें भरपूर मात्रा में फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होते हैं। इसे सुपरफूड माना जाता है और विशेषज्ञों द्वारा अच्छे स्वास्थ्य के लिए

1.3 ग्राम या उससे ज्यादा अलसी खाने से बच्चों में साइनाइड का स्तर घातक हो सकता है

10.9 ग्राम से ज्यादा अलसी का सेवन वयस्कों के लिए खतरनाक हो सकता है

खाने की सलाह दी जाती है। लेकिन, शोध के अनुसार अलसी के बीजों में एक ऐसा पदार्थ होता है जो साइनाइड गैस बनाने में जिम्मेदार होता है। अलसी के बीज में मौजूद अमिगडालिन नामक पदार्थ साइनोजेनिक ग्लाइकोसाइड है जिसके टूटने पर साइनाइड गैस बनती है। अगर अलसी के बीजों का सेवन पाउडर के रूप में किया जाए, तो इससे और ज्यादा साइनाइड गैस बनने का खतरा होता है।

National Medical Council Act

National Medical Council Act offers little change, brings in a host of new problems (The Indian Express: 20190820)

<https://indianexpress.com/article/opinion/columns/bad-prescription-national-medical-commission-bill-5918348/>

The NMC Act, in the garb of change, has some provisions which are far more problematic than those in the amended MCI Act. The constitution of the medical commission as proposed in the Act has issues of subjugating federalism at multiple levels.

The writer is professor, department of orthopaedics, All India Institute of Medical Sciences. The views expressed are personal.

The constitution of the medical commission as proposed in the Act has issues of subjugating federalism at multiple levels. (File Photo)

The National Medical Commission (NMC) Bill 2019 was passed by the Lok Sabha on July 29 and the Rajya Sabha on August 1. Reading this important Act, which will decide the future course of medical education and medical ethics in this country, one gets a feeling that it offers little when compared to the Indian Medical Council Act 1956 (which saw multiple amendments), that led to the formation of the Medical Council of India (MCI), a body which was accused of rampant corruption. The NMC Act, in the garb of change, has some provisions which are far more problematic than those in the amended MCI Act.

The constitution of the medical commission as proposed in the Act has issues of subjugating federalism at multiple levels. The nomination of important functionaries of the NMC will rest exclusively with the Centre: This will give rise to nepotism and the promotion of a lackey culture, that had infested the MCI. Even the Medical Advisory Council, proposed in the Act, has nominated members from the states, thereby reducing the role of states to being consultative.

The other contentious point in the NMC Act is the creation of a cadre of Community Health Providers with the limited licence to practice medicine at the mid-level. This provision is a means to promote quackery within the scientific practice of medicine. In recent times, anti-scientific remarks by the political leadership of the country have already significantly eroded scientific temper. By providing the licence to practice medicine in such manner, the credibility the scientific community will be further eroded among citizens. There is no doubt that at the current doctor-patient ratio of 1:10,189 (WHO recommendation is 1:1,000), India is in dire need of doctors. Successful models incorporating allied healthcare professionals/alternative systems into allopathic medical practice are present throughout the globe, but their involvement — and quality — is thoroughly regulated. The NMC Act does

not propose any means to ensure this. Also, there is ambiguity on which alternative health professionals will be allowed a licence.

The Act has proposed a common exit examination — National Exit Test (NEXT), at the end of the MBBS course. This test shall be held to grant a licence to practice and will also be the basis of admission to postgraduate courses. It appears that this provision is based on the premise that exit examinations produce good students. This premise has been under scrutiny the world over. More so, evaluating an MBBS student at the end of the final year through multiple choice questions (MCQs) is not a good idea: Existing evidence from across the world clearly favours subjective clinical evaluation as the best means to evaluate an upcoming doctor. It would have been better if a common exit exam had been held after ensuring that the level of medical education throughout the country is uniform.

Besides failing to address people-centric issues like recommendations for retention of doctors in rural health services, the NMC Act appears to heavily favour private medical colleges. Allowing the private medical colleges to “sell” 50 per cent seats is a serious threat to healthcare. It sets a dangerous precedent of usurping deserving students from becoming doctors merely on the basis of money.

The NMC Act fails to learn from the 65 years of experience with the MCI. A robust law would have been one that would have taken out medical education from the silos of traditional blocks and incorporated a culture of democratic practice in the field. Medical pedagogy is different from non-medical education. It is dependent on both didactics as well as clinical training. Evaluation of doctors should be a logically-regulated moral process, not a cruel retribution.

This article first appeared in the August 20 print edition under the title ‘Bad Prescription’. The writer is professor of orthopaedics, AIIMS, New Delhi and author of Announcing the Monster. Views are personal

Healthcare

Inadequate health care ails Sadhaura segment (The Tribune:20190820)

<https://www.tribuneindia.com/news/haryana/inadequate-health-care-ails-sadhaura-segment/819889.html>

The community health centres in the constituency’s three towns Bilaspur, Sadhaura and Saraswati Nagar are short of doctors and lack equipment. The centres serve as referral units, making patients head for hospitals in Jagadhri or Yamunanagar, reports Shiv Kumar Sharma

Inadequate health care ails Sadhaura segment

The work on Sadhaura bypass in Yamunanagar district is progressing at a tardy pace. Tribune photo

With 262 villages, the Sadhaura Assembly constituency of Yamunanagar district has over 95 per cent rural population.

The constituency also comprises three small towns: Sadhaura, Bilaspur and Saraswati Nagar. Bilaspur and Saraswati Nagar are governed by panchayats, while Sadhaura has a municipal committee.

The main roads of the segment, including those from Jagadhri to Sadhaura, Pabni to Dosarka, have been strengthened in the past five years but several link roads such as those connecting Mughalwali to Ledi and Bilaspur to Chhachhrauli are in a dilapidated condition. The construction work of the Sadhaura bypass (along the Nakti river) is also going on at a snail's pace, causing inconvenience to people.

Naveen Bhasin of Sadhaura said the constituency was lagging behind in education as there was just one private college in Sadhaura town, but the situation had improved with the coming up of a government college in the Bilaspur area with the efforts of sitting BJP MLA Balwant Singh last year.”

Although the state government plans to open a new primary health centre in Ranjitpur village, people of this segment do not have adequate health services. The community health centres (CHCs) at Bilaspur, Sadhaura and Saraswati Nagar are not equipped with essential equipment. The number of doctors and paramedical staff is also not enough. The CHCs seem to have become referral centres. Therefore, patients prefer to go directly to hospitals of Jagadhri or Yamunanagar.

Ram Singh Rana of Saraswati Nagar and Chander Pal Sharma of Bilaspur admitted that the residents of the constituency were grateful to former Congress MLA Rajpal Bhukhri because Bilaspur was made a subdivision due to his efforts when he became MLA in 2009.

Sultan Singh Kathgarh, chairman, Ghar Vikas Sangrash Samiti, said the most backward area of the segment ,Ghar Kshetra, (ghar area) figured poorly in terms of development, employment, health services and transport.

Subhash Chand of Marwa Khurd village said the segment was totally dependent on the farming sector; therefore, the government should focus on setting up an industrial estate in the constituency.

Total voters 2,09,084

1,12,121 Men

96,962 Women

1 Third gender

Sitting MLA: Balwant Singh

Likely contenders:

BJP: Balwant Singh, Data Ram

Congress: Rajpal Bhukhri, Brijpal Chhappar

INLD: Ishwar Singh Palaka, Sushma Chaudhry

BSP-JJP: Kusam Sherwal

Legislatorspeak

I devote most of my time to the service of people in my constituency. I have paid personal attention to education, health and infrastructure. Besides, the all-round development of every village of the constituency was undertaken. Therefore, we will contest the Assembly elections on development issue — Balwant Singh, BJP

Oppositionspeak

When I was MLA from here, I put in my best efforts to carry out development in the constituency and provided employment to a number of youth. Besides talking of our achievements, we will tell the people about the failures of the present government in the coming Assembly elections—Rajpal Bhukhri, former Congress MLA

Malaria

Malaria cases cross 100, double of dengue (Hindustan Times:20190820)

<http://paper.hindustantimes.com/epaper/viewer.aspx>

Till Aug 17, 111 malaria, 57 dengue, 20 chikungunya cases recorded; lower than '18

NEW DELHI: The number of malaria cases has been double than that of dengue since the beginning of this year, Municipal Corporation of Delhi (MCD) data released on Monday said. More than 100 cases of malaria have been reported in Delhi till the week ending on August 17.

Till August 17, Delhi had confirmed 111 malaria and 57 dengue cases. Twenty cases of chikungunya were also reported.

Nearly half of the total malaria cases were reported in July, when the monsoons finally hit Delhi. A delay in monsoon progression because of a late onset and a cyclone in the Arabian Sea had disrupted the wind pattern. Delhi is still rainfall deficient.

“There are fewer cases right now, but with water accumulation increasing the breeding grounds, the number of cases is likely to go up in the coming weeks,” said a municipal health officer on condition of anonymity.

In comparison, 131 cases of malaria were reported during the same period in 2018 and 215 in 2017.

Hospitals across the city are receiving patients with high grade fever, suspected to have malaria or dengue.

“Currently, we are receiving more cases of malaria at our clinics.

A few sporadic cases of dengue have also been reported since mid-July,” said Dr Srikant Sharma, a treating doctor and a consultant of internal medicine at Moolchand Medicity hospital.

Safdarjung, one of the biggest government-run hospitals in Delhi, has been getting about 150 patients suspected to have malaria or dengue. “We get around 1,200 people in the medicine

OPD every day, of these about 150 get a diagnosis of suspected malaria or dengue; mostly malaria. This gets confirmed only after tests later on. Another 100 such patients come to the medicine emergency,” said Dr BK Tripathi, head of the department of medicine at Safdarjung hospital.

“Dengue cases will likely go up next month,” he added.

Doctors suggest people should take preventive measures.

“The best way to avoid getting these vector-borne diseases is to avoid mosquito bites by wearing long sleeve clothes and using mosquito repellents when stepping out of the house,” said Dr Sharma.

Preventing the breeding of mosquitoes can reduce the number of cases.

Kidney Disease

Of sustenance, stones and more (Hindustan Times: 20190820)

<http://paper.hindustantimes.com/epaper/viewer.aspx>

If you've ever had a kidney stone it's unlikely that you will ever forget the experience. Kidney stones can be extremely painful and happen to be one of the most common disorders of the urinary tract.

The role of the kidney is to filter the blood by removing excess mineral salts and other soluble wastes. The kidneys also produce the urine, that it dissolves these wastes and excretes them through the urinary tract. When a particular mineral is present in the urine in larger quantity, it saturates the urine to such a level that no more can get dissolved. This undissolved portion of the mineral forms crystals that then clump together and grow into hard stones. This manifests themselves in kidneys or the urinary tract.

The most common symptoms are pain and cramps in the back and lower abdomen, nausea, fever, burning sensation during urination and renal colic pain. A major part of the treatment for this condition is aimed at preventing recurrences by adopting suitable dietary modifications. Since about 80% of all kidney stones are composed of calcium and other minerals, usually a combination of calcium and oxalate, dietary adjustments help to alleviate the symptoms.

ONE FOR THE DIET

- Increased fluid intake is the most important preventive measure for all patients who develop kidney stones
- Adopting a calcium controlled diet, under guided supervision, usually helps. It's better to have calcium with your meals instead of supplements as they have been found to increase the risk of stones
- Although many foods contain large amounts of oxalate, foods such as a spinach, strawberries, chocolate, wheat bran, nuts, beets, and tea raise the urine oxalate levels
- Sugar, sodium, and animal protein have been found to aggravate the development of calcium or calcium oxalate stones. So, avoid refined and processed packaged foods with large amounts of added sugars, trans fats and excess salt as they interfere with calcium absorption and elevate the levels of calcium in the urine
- Insoluble dietary fibre, found in wheat, rye, barley, and brown rice may help to reduce calcium in the urine. Insoluble fibre also speeds up the movement of substances through the intestine

- Taking magnesium and vitamin B6 in natural and supplemental form aids to reduce the risk of stone. Food rich in magnesium include peanuts, almonds, wheat germ, whole wheat flour, tofu. Also eating potassium-rich foods through fruits and vegetables such as barley, potatoes, wheat flour, cauliflower and banana can help avoid stone formation
- Avoid kidney irritants such as alcohol, nicotine, spices and caffeine.

Artificial Intelligence (The Asian Age:20190820)

<http://onlinepaper.asianage.com/articledetailpage.aspx?id=13608429>

Virtual assistants may make kids impolite

■ As AI becomes more anthropomorphic in form, the effects on human interactions will increase

New Delhi, Aug. 19: Prompted by growing concerns, researchers analysed if the way we bark out orders to digital assistants like Siri, Alexa, and Google Assistant, is making us less polite!

To find out the same, researchers didn't ask Siri or Alexa. Instead, they asked 274 people, and after conducting the survey and observing those participants, they got to know that artificially-intelligent digital assistants are not making adult humans ruder to other humans.

However, "worried parents and news outlets alike have fretted about how the personification of digital assistants affects our politeness, yet we have found little reason to worry about adults becoming ruder as a result of ordering around Siri or Alexa. In other words, there is no need for adults to say "please" and "thank you" when using a digital assistant," said James Gaskin, associate professor of information systems at BYU.

Gaskin and lead author Nathan Burton actually expected to find the opposite, that the way people treat AIs would make a difference in their lives and interpersonal interactions. According to their assessment, digital assistants in their current form are not personified enough by adult users to affect human-to-

human interactions.

But that may not be the case with children. Parental concerns have already prompted both Google and Amazon to make adjustments to their digital assistants, with both now offering features that thank and compliment children when they make requests politely.

According to the study presented at Americas Conference on Information Systems, Gaskin and Burton did not study children, but assessed young adults, who generally have already formed their behavioral habits.

The researchers believe that if they repeated the study with kids, they would find different results. They also say that as artificial intelligence becomes more anthropomorphic in form, such as the new Vector Robot, which has expressive eyes, a moving head and arm-like parts the effects on human interactions will increase because people will be more likely to perceive the robots as having and understanding emotion. "The Vector Robot appears to do a good job of embodying a digital assistant in a way that is easily personifiable if we did the same type of study using a Vector Robot, I believe we would have found a much stronger effect on human interactions," Burton said.

—ANI

NOW, AMAZON'S ALGORITHM CAN DETECT FEAR ON YOUR FACE.

■ Amidst heightened focus on data privacy and a row on usage of facial recognition technology, Amazon said that its algorithms can now read fear on your face

■ Currently, Amazon sells a facial-recognition service, part of a suite of image-analysis features called *Rekognition*, to customers that include police departments. Another *Rekognition* service tries to discern the gender of faces in photos

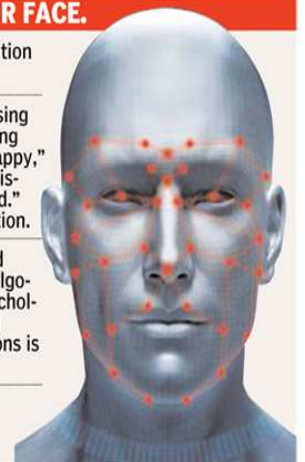
■ *Rekognition* has been assessing emotions in faces along a sliding scale for seven categories: "happy," "sad," "angry," "surprised," "disgusted," "calm," and "confused." Fear would be the eighth emotion.

■ Tech rivals, Microsoft and Google, has similar offerings since 2015 and 2016 respectively

■ Online documentation for *Rekognition* warns that the service "is not a determination of the person's internal emotional state and should not be used in such a way"

■ Even as Amazon, Google and Microsoft charge ahead with algorithms that intuit feelings, psychologists warn that trying to read emotions from facial expressions is fundamentally misguided

■ As with facial recognition, easier access to emotion-recognition algorithms seems to be causing the technology to spread more widely, including into law enforcement



Tool to make browsing easier for visually impaired

Toronto, Aug. 19: Researchers have developed a novel voice assistant tool that allows people with visual impairments to get web content as quickly and as effortlessly as possible from smart speakers and similar devices.

A team led by researchers at the University of Waterloo in Canada found a way to merge the best elements of voice assistants with screen readers to create a tool, called Voice

Exploration, Retrieval, and Search (VERSE), that makes free-form web searches easier.

"People with visual impairments often rely on screen readers, and increasingly voice-based virtual assistants, when interacting with computer systems," said Alexandra Vtyurina, a PhD candidate at Waterloo, who undertook the study during her internship at Microsoft Research.

"Virtual assistants are

convenient and accessible but lack the ability to deeply engage with content, such as read beyond the first few sentences of an article, list alternative search results and suggestions," said Vtyurina said. In contrast, screen readers allow for deep engagement with accessible content, and provide fine-grained navigation and control, but at the cost of reduced walk-up-and-use convenience. "Our prototype, VERSE, adds screen

reader-like capabilities to virtual assistants, and allows other devices, such as smartwatches to serve as input accelerators to smart speakers," Vtyurina said. The primary input method for VERSE is voice; so, users can say "next", "previous", "go back" or "go forward".

VERSE can also be paired with an app, which runs on a smartphone or a smartwatch. These devices can serve as input accelerators, similar to keyboard

shortcuts. For example, rotating the crown on a smartwatch advances VERSE to the next search result, section, or paragraph, depending on the navigation mode.

In the study 53 visually impaired web searchers were surveyed.

Over half of the respondents reported using voice assistants multiple times a day, and a vast range of devices, such as, smart speakers, phones, and smart TVs.

—PTI

Anxiety

Brain study probes molecular origins of anxiety (Medical News Today:20190820)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326097.php>

Scientists have found that increasing the levels of a molecule in a particular part of the brain can reduce anxious temperament in young monkeys.

New research identifies brain molecules that play a key role in anxiety.

The finding sheds light on the origins of anxiety disorders and how it might be possible to devise early treatments for those at risk.

Although there are some effective treatments for anxiety disorders, they do not work for everybody. Also, in some cases, they do not treat all of the symptoms.

Researchers from the University of California (UC), Davis, the University of Wisconsin-Madison, and the State University of New York in Brooklyn worked on the new study.

The team describes the findings in a recent Biological Psychiatry paper.

An anxious temperament is a risk factor for anxiety disorders and depression. Children who are extremely shy and nervous are more likely both to develop these conditions later in life and to abuse alcohol and drugs.

In earlier work with young rhesus macaques, the researchers had identified that the amygdala forms a central part of the brain circuitry of anxious temperament.

The amygdala is a brain region that has a key role in a person's emotions.

Neurotrophin-3 and anxious temperament

In the new study, the team used genetic, imaging, and behavioral methods to probe the molecular components of the anxious temperament brain circuit.

The search led them to a handful of molecules from which they selected a single one, neurotrophin-3, to investigate further.

How a diabetes drug may reduce anxiety symptoms

New research in mice suggests that the diabetes drug metformin can alleviate symptoms of anxiety and depression.

Neurotrophin-3 is a growth factor that promotes the production of new nerve cells and their connections.

The researchers found that increasing the levels of neurotrophin-3 in the brains of young monkeys reduced the animals' tendency to view situations as threatening.

"There are millions of people worldwide who suffer from debilitating anxiety and depressive disorders," says first study author Andrew S. Fox, Ph.D., an assistant professor in psychology at UC, Davis.

"These disorders are also some of the leading causes of disability and days lost to disability," adds Fox, who also works as a researcher at the California National Primate Research Center.

Anxiety disorders and symptoms

Feelings of anxiety are part of day-to-day life. They can arise when making important decisions, facing difficulties at work, or anticipating events such as tests and exams.

For people with anxiety disorders, however, the feelings do not subside, and they can even get worse over time. For these individuals, persistent symptoms can disrupt relationships and work or school life.

The symptoms of anxiety vary, depending on the specific disorder.

People with generalized anxiety disorder find themselves continually on edge, restless, irritable, tired, worried, tense, and unable to concentrate. They may also experience sleep difficulties.

For people with panic disorder, it is not only the attacks themselves but also the anticipation and worry about the next one that can disrupt daily life.

Panic attacks can be sudden and bring on intense fear, causing heart palpitations, trembling, sweating, and shaking. Sensations of choking and smothering, as well as a feeling of losing control, can also accompany these symptoms.

People with phobia-related anxiety have an intense aversion or fear of specific objects or situations that is out of proportion to the danger that they pose. The worry and the steps that people take to avoid their phobia triggers can seriously interfere with their everyday activities.

A World Health Organization (WHO) estimate from 2015 suggests that the number of people worldwide living with anxiety disorders totals 264 million.

In the United States, anxiety disorders affect about 40 million adults, according to the Anxiety and Depression Association of America.

There could be 'thousands more' molecules

Using a modified virus, Fox and colleagues increased levels of neurotrophin-3 in the dorsal amygdala of preadolescent rhesus macaques.

Raising neurotrophin-3 in this brain region led to a reduction in anxiety-related behaviors, including those relating to inhibition, which is a known early risk factor for anxiety disorders.

Brain scans revealed that increasing neurotrophin-3 in the dorsal amygdala altered activity in all of the brain regions that play a role in anxiety.

The researchers have also listed other molecules that they consider worthy of further study in relation to anxiety and associated conditions.

Fox believes that the recent study has identified what could be the first of many molecules with a causal role in the development of anxiety in nonhuman primates.

"We're only just beginning. [...] There could be hundreds or even thousands more."

Hypertension

Dementia risk: The role of 'blood pressure patterns' (Medical News Today: 20190820)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326079.php>

Researchers are growing increasingly interested in the relationship between blood pressure and dementia. The most recent study investigates how patterns of change in blood pressure over the decades might influence risk.

What can blood pressure fluctuations tell us about dementia risk?

As the United States population ages, dementia incidence rises in tandem. Today, around 5 million people in the U.S. have a dementia diagnosis.

Studies published over the last few years have produced evidence that hypertension (high blood pressure) during midlife appears to increase the risk of dementia and cognitive decline.

Hypertension affects an estimated 1 in 3 adults in the U.S., so it is vital to understand the exact relationship between blood pressure and the aging brain.

Researchers have done less work to investigate the links between blood pressure during later life and cognitive outcomes. However, as the authors of a recent study explain, the findings hint that "optimal blood pressure ranges for older adults may depend on earlier blood pressure characteristics."

In other words, the impact of hypertension on the aging brain may depend on the pattern of blood pressure from midlife onward.

Blood pressure changes through life

The authors of the current study, published in JAMA Network, took data from the Atherosclerosis Risk in Communities study. This study included 4,761 participants who researchers evaluated six times across 24 years.

At the fifth and sixth visits, which were 4–5 years apart, participants underwent a neurocognitive evaluation to test for dementia and cognitive decline. Between these two evaluations, doctors diagnosed 516 new cases of dementia.

The authors summarize the focus of their study: "[T]he current study examined the association of midlife to late-life blood pressure patterns with incident dementia, mild cognitive impairment, and late-life cognitive change."

In their analysis, the researchers controlled for several variables, including age, sex, race, level of education, tobacco smoking status, alcohol consumption, cholesterol levels, and more.

Can blood pressure drugs help reduce dementia risk?

A recent study finds an association between blood pressure-lowering drugs and dementia risk.

They found that individuals who had hypertension in midlife that continued into later life had a higher risk of dementia than individuals who maintained normal blood pressure.

Dementia risk also increased for individuals who had hypertension in midlife and low blood pressure (hypotension) in later life; these individuals also had a higher risk of cognitive decline. The authors summarize their findings:

"[A] pattern of sustained hypertension from middle to late life and a pattern of midlife hypertension followed by late-life hypotension were associated with an increased risk for subsequent dementia, compared with participants who maintained normal blood pressure."

This relationship was only significant in younger (under 74 years old) white participants. The researchers did not find this association in the older group or in black participants.

A new angle

These findings demonstrate the importance of viewing blood pressure patterns across a lifespan. As the authors explain, "late-life hypertension and late-life hypotension were associated with increased dementia risk, but only among individuals with hypertension during middle adulthood."

In other words, individuals who maintained a healthy blood pressure throughout their midlife did not have increased dementia risk if their blood pressure became too high or too low in later life.

The study used a large number of participants and took multiple measurements over an extended period, but the authors do note certain limitations.

For instance, individuals with particularly high blood pressure and poorer cognition during midlife were most likely to drop out, which could have affected the results.

Also, because the scientists did not see the same relationship in black participants, the findings might not be relevant for other populations.

Although this study found significant associations between patterns of blood pressure throughout life, they cannot define whether it is a causal relationship.

Earlier studies have shown that blood pressure tends to decline in the lead up to dementia. However, it is not clear whether blood pressure somehow increases dementia risk, or whether neurodegeneration impacts blood pressure.

As the authors explain, "the possibility that early neurological changes may be responsible for late-life declines in blood pressure cannot be ruled out."

Because hypertension is so prevalent, and dementia is a growing concern, research into the relationship between the two is more important than ever. More work is sure to follow.

Alzheimer's disease

Alzheimer's in women: Could midlife stress play a role? (Medical News Today: 20190820)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326089.php>

For reasons as yet unknown, Alzheimer's disease is more likely to affect women. However, new research sheds light on the potential impact of stress on their cognitive functioning.

Stress during midlife can put older women at risk of Alzheimer's disease.

Alzheimer's disease is the most common type of dementia.

Affecting millions of people in the United States, this progressive condition has no proven cause, treatment, or cure.

What researchers do know, however, is that women bear the brunt of the condition.

Almost two-thirds of U.S. individuals with Alzheimer's are women, according to the Alzheimer's Association.

However, only theories exist to explain this difference; there is no concrete evidence.

One understudied area — say researchers at the Johns Hopkins University School of Medicine in Baltimore, MD — is the role of stress on cognitive function.

Previous research has shown that age can have a significant impact on women's stress response, and that a stressful life experience can cause memory and cognitive issues. However, these problems tend to be short term.

Researchers have now decided to look at the relationship between stress and the long term cognitive decline associated with Alzheimer's.

"A normal stress response causes a temporary increase in stress hormones like cortisol and, when it's over, levels return to baseline and you recover," says Cynthia Munro, Ph.D., associate professor of psychiatry and behavioral sciences.

"But with repeated stress, or with enhanced sensitivity to stress, your body mounts an increased and sustained hormone response that takes longer to recover [from]. We know if stress hormone levels increase and remain high, this isn't good for the brain's hippocampus — the seat of memory."

The importance of midlife

Data from more than 900 Baltimore residents have revealed a link that could be key in proving why women aged 65 and above have a 1 in 6 chance of developing Alzheimer's. The team's findings now appear in the *International Journal of Geriatric Psychiatry*.

The residents had participated in the National Institute of Mental Health's Epidemiologic Catchment Area study. Participants first joined the study in the early 1980s.

Why depression, trauma can make you age faster

Experiencing childhood trauma can increase a person's biological age.

Following enrollment, they took part in interviews and checkups on three separate occasions: once in 1982, once during 1993–1996, and once during 2003–2004. The average age of the participants during the 1990s was 47, and 63% were women.

During their third interview of four, the researchers asked each participant if they had experienced a traumatic event in the past year. Such events included rape, physical attacks, threats, natural disasters, or watching another person sustain an injury or lose their life.

A second question asked if they had had a stressful life experience in the same time period, such as divorce, the death of a friend or family member, severe illness, marriage, or retirement.

The number of men and women reporting a traumatic experience was similar (22% of men and 23% of women). The same went for stressful life events, with 47% of men and 50% of women saying that they had experienced at least one during the previous year.

At their third and fourth appointments, the participants all took a standardized memory test. One notable activity involved having to remember 20 words that testers spoke aloud and repeating them straight away, as well as again 20 minutes later.

After analyzing their answers, the researchers determined a women-only relationship between stressful life events during midlife and a greater deterioration in remembering and recognizing words.

Women who'd had at least one stressful life experience remembered one fewer word at the fourth visit than the third, while women in the same category recognized 1.7 fewer words at their fourth interview.

On average, women who reported no life stressors remembered 0.5 fewer words and recognized 1.2 fewer words.

Altering the stress response

Traumatic life events did not result in the same decline. According to Munro, this is because chronic stress may have a greater impact on brain functioning than a short term traumatic incident.

Notably, there was no link between midlife stressful or traumatic experiences and memory decline in men. Stressful experiences that occurred earlier in life also had no impact on men or women.

Stopping stress is an almost impossible task, but it may be possible to change the way the body reacts to it. Munro explains that medications that could change how the brain copes with stressful events are in the development stage.

Combining these with well-known stress relieving techniques may help as people, particularly women, age.

These findings are similar to those of a 2013 Swedish study in the journal *BMJ Open*.

That team found a link between an increased number of midlife psychosocial stressors — such as divorce, problems with children, and mental illness in a close relative — and an increased risk of Alzheimer's disease.

Further studies will need to examine if there is a cause and effect relationship between stress and cognitive decline. If this is the case, altering the body's stress response may be even more imperative.

Heart Disease

Intense light may boost heart health (Medical News Today:20190820)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326074.php>

A novel use of intense light therapy may help decrease the tissue damage experienced during heart attacks, reveals new research in mice.

New research introduces a potential novel therapy for heart attacks.

The study, out of the University of Colorado and appearing in the journal Cell Reports, shows that exposing lab mice to intense light for a week improved their outcomes after heart attacks.

The research also suggests that this procedure could benefit humans, and the researchers outline the reason why.

"We already knew that intense light can protect against heart attacks, but now we have found the mechanism behind it," says the study's senior author Dr. Tobias Eckle, professor of anesthesiology at the University of Colorado School of Medicine in Aurora.

Boosting specific gene protects heart

In the study, the researchers discovered that intense light influences the functions of the PER2 gene, which is expressed by a part of the brain that controls circadian rhythms.

By boosting this gene through intense light therapy, the researchers discovered that the mice's heart tissue received extra protection when it experienced issues with oxygen, such as during a heart attack.

Additionally, this intense light also heightened cardiac adenosine, which is a specialized chemical that helps with blood flow regulation. In concert, both benefits helped protect heart health.

Also, when they studied the mice, the researchers found that being able to physically perceive light was vital, as blind mice experienced no benefits from the intense light.

Humans had similar benefits

The next step was to see if humans could benefit from light therapy. The researchers worked with healthy human volunteers and exposed them to 30 minutes of intense light.

On five consecutive mornings, the researchers exposed the participants to 10,000 lumens of light and drew blood several times.

The researchers found that PER2 levels increased in response to light therapy in the human participants as it did in the mice. They also reported that the human volunteers saw a decreased level of plasma triglycerides and improved metabolism.

Dr. Eckle explained that light plays an essential part in human health, not only in regulating the circadian rhythm but in cardiovascular health as well.

He adds that according to prior studies, more people throughout the U.S. experience heart attacks during the darker months of winter, even in states that traditionally get more sunshine, such as Hawaii and Arizona.

Heart disease and its impact on U.S. adults

Heart disease is widespread throughout the United States. Around 610,000 people die from heart disease every year, which accounts for 1 out of every 4 deaths.

Coronary heart disease is the most common form of heart disease, and around 735,000 people in the U.S. experience a heart attack annually.

While most people know that chest pain is a sign of a heart attack, other less obvious signs include shortness of breath, upper body pain, nausea, cold sweats, lightheadedness, and discomfort in the arms, back, neck, jaw, or upper stomach.

Is this chest pain from GERD or a heart attack?

There are many ways that people can reduce their risk of developing heart disease, such as eating better and exercising more. However, it is vital that research to discover new ways to protect the cardiovascular system continues.

This study using intense light highlights how something seemingly unrelated to heart health can have such protective benefits.

This study could have a significant impact on the treatment of heart patients in the future. Eckle says that "if the therapy is given before high risk cardiac and non-cardiac surgery, it could offer protection against injury to the heart muscle which can be fatal."

Eckle believes there are other possibilities, too, adding that "drugs could also be developed that offer similar protections based on these findings."

"However, future studies in humans will be necessary to understand the impact of intense light therapy and its potential for cardio protection."

Dr. Tobias Eckle