

پشه‌ها کمین کرده‌اند!

همچنان پشه‌ها در کمین افراد هستند و کارشناسان روش‌هایی را برای درمان و بهبود نیش پشه ارائه می‌کنند.



در حالی که به نظر می‌رسد پشه‌ها جذب گرو و ه‌های خونی خاصی می‌شوند، هیچ گروهی وجود ندارد که پشه‌ها کاملاً از آن متنفر باشند یا از آن اجتناب کنند. با این حال، نتایج نشان می‌دهند که پشه‌ها معمولاً کمتر جذب افراد گروه خونی A می‌شوند، به‌ویژه زمانی که می‌توانند افراد گروه O را انتخاب کنند.

واکنش فوری که به سرعت شروع می‌شود وجود و شدت این واکنش‌ها به پشه و ساعت‌ها طول می‌کشد و واکنش بستگی ندارد، بلکه به آشنایی سیستم تأخیری که چند روز طول می‌کشد. ایمنی بدن شما با بزاق آن گونه خاص

مخصوصاً با لباس‌های سبز، بنفش، آبی یا سفید در محیط‌های حضور بایاید. نیش پشه با واکنش همراه است؛

بهداشت، شرایط سلامت و ژنتیک فرد قرار می‌گیرند.

نفس

پشه‌ها جذب دی‌اکسید کربن (CO₂) می‌شوند که انسان هنگام تنفس بازدم می‌کند و می‌تواند آن را از فاصله قابل توجهی تشخیص دهد. این مورد به آنها کمک می‌کند تا آمیزبان‌های انسانی را شناسایی کنند که برای آنها عالی هستند. بدانند که هر چه بیشتر نفس بکشیم، دی‌اکسید کربن بیشتری را به بیرون انتقال می‌دهیم.

محققان رفتار یک گونه پشه معمولی گرسنه را مورد مطالعه قرار دادند. محققان با دانستن اینکه پشه‌ها جذب دی‌اکسید کربن می‌شوند که انسان بازدم می‌کند، علاقه پشه‌ها را به رنگ‌های خاص را نیز بررسی کردند. به نظر می‌رسد پشه‌ها با کمک بو، آنتی‌ده در نزدیکی آنها است، مانند میزبانی که نیش می‌زند، تشخیص می‌دهند. هنگامی که آنها ترکیبات خاصی مانند دی‌اکسید کربن را از نفس ما استشمام می‌کنند، آن را رایحه چشم پشه‌ها را تحریک می‌کند تا رنگ‌های خاص و سایر الگوهای بصری را که با میزبان باغ و مرم مرتبط است را اسکن کنند و به سمت آنها سر بزنند.

گرمای بدن

پشه‌ها دارای اندام‌های حساس به گرما به نام گیرنده‌های حرارتی هستند که می‌تواند ممکن است ایده خوبی باشد که پوست در معرض دید را بپوشانید،

از یافته‌های تحقیق کلیدی دیگر در سال ۲۰۰۴ پشتیبانی کرد و نشان داد

پشه‌ها به افراد دارای گروه خونی O بسیار بیشتر از گروه‌های خونی دیگر نزدیک می‌شوند.

در حالی که به نظر می‌رسد پشه‌ها جذب گروه‌های خونی خاصی می‌شوند، هیچ گروهی وجود ندارد که پشه‌ها کاملاً از آن متنفر باشند یا از آن اجتناب کنند. با این حال، نتایج نشان می‌دهند که پشه‌ها معمولاً کمتر جذب افراد گروه خونی A می‌شوند، به‌ویژه زمانی که می‌توانند افراد گروه O را انتخاب کنند. با این حال، قبل از اینکه افراد گروه خونی A با خیال راحت بیرون بروند و احساس کنند از حشرات در امان هستند، مهم است که توجه داشته باشند که گروه خونی فقط یکی از موارد در جذابیت پشه است.

چه چیز دیگری برای پشه‌ها جذاب است؟ وقتی نوبت به یافتن یک وعده غذایی می‌رسد، پشه‌ها در واقع عوامل متعددی از ژن‌های شما گرفته تا رنگ لباس شما را در نظر می‌گیرند.

بوی بدن و عرق

پشه‌ها به بوی بدن انسان، به ویژه ترکیباتی مانند اسیدلاکتیک، آمونیاک و اسید اوریکی که در عرق وجود دارند، بسیار حساس هستند. این بوها به عنوان نشانه‌های شیمیایی عمل می‌کنند و به شدت تحت تأثیر رژیم غذایی،

دوست‌دارند؟

محققان آزمایشی را انجام دادند که در آن پشه‌ها قادر بودند از گروه‌های خونی A، B، AB و O تغذیه کنند. پشه‌ها تغذیه‌کننده نوع O را بیش از سایرین انتخاب کردند. البته این تحقیق

فعالیت بدنی کم در اوقات فراغت و کاهش خطر سکته مغزی



زیاد فعالیت بدنی در اوقات فراغت خطر سکته مغزی را مهار می‌کند، اما مشخص نیست که آیا حتی مقادیر اندکی از فعالیت بدنی این حفاظت را به وجود می‌آورد و آیا چنین اثراتی به سن و جنس بستگی دارد یا خیر. به گفته محققان، در حالی که دستورالعمل‌های بین‌المللی ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه یا بیشتر فعالیت با شدت شدید را برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی از جمله سکته مغزی توصیه می‌کنند، بسیاری از بزرگسالان به این امر دست نمی‌بایند.

محققان برای اینکه دریابند آیا سطوح پایین‌تر فعالیت بدنی ممکن است همچنان محافظت ایجاد کنند، پایگاه‌های داده تحقیقاتی را برای مطالعات مربوطه جستجو کردند. آنان نتایج ۱۵ مورد را که شامل ۷۵۲ هزار و ۵۰۰ بزرگسال بود و سلامت آنان به‌طور

محققان پی بردند؛

دریافت چربی‌های گیاهی طول عمر را افزایش می‌دهد



مطالعه‌وری بیش از ۴۰۰ هزار نفر که تا ۲۴ سال تحت نظر بودند، نشان می‌دهد کسانی که چربی رژیم غذایی خود را از گیاهان در مقایسه با حیوانات دریافت کرده‌اند، با احتمال مرگ بسیار کمتری

این تحقیق نشان داد که مزایای چربی‌های گیاهی شامل کاهش احتمال مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی است. دکتر «دمتریوس آلبانو»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده، گفت: «این مطالعه شواهدی را ارائه می‌کند که رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های حیوانی، از جمله لبنیات و تخم‌مرغ، با افزایش خطر مرگ و میر کلی و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط هستند.» همان‌طور که محققان خاطر نشان کردند، ترکیب موجود در چربی‌های موجود در منابع گیاهی نظیر غلات، سبزیجات، لوبیا یا مغزها یا چربی‌هایی که از حیوانات تهیه می‌شود بسیار متفاوت است.

این تیم توضیح داد: «چربی‌های گیاهی به دلیل ترکیب بیشتر اسیدهای چرب تک غیراشباع (MUFAs) و اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه [PUFA] شناخته می‌شوند، در حالی که چربی‌های حیوانی با نسبت بیشتری از اسیدهای چرب اشباع شده (SFA) از

مشخص می‌شوند.» بدن برای زندگی به چربی نیاز دارد، اما دستورالعمل‌های غذایی ایالات متحده می‌گوید که کاهش چربی‌های اشباع شده جایگزینی آنها با چربی‌های غیر اشباع یک حرکت سالم تلقی می‌شود.

تیم آلبانو داده‌های رژیم غذایی و سلامت جمع‌آوری‌شده از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۹ را بررسی کردند. این تجزیه و تحلیل شامل داده‌های ۴۰۷۵۳۱ بزرگسالی بود که در زمان ورود به مطالعه، میانگین سنی حدود ۶۱ سال

داشتند. افراد به پنج گروه تقسیم شدند؛ ۲۰ درصد برتر که بیشترین چربی قلبی را هر روز مصرف می‌کردند تا ۲۰ درصد پایین‌ترین مقدار (و چربی حیوانی بیشتر) را مصرف می‌کردند. در طول این مطالعه، بیش از ۱۸۵۰۰۰ شرکت‌کننده جان خود را از دست دادند که مرگ حدود ۵۸۵۰۰ نفر آنها بر اثر بیماری قلبی بود. در مقایسه با افرادی که کمترین میزان چربی‌های گیاهی مصرف کردند، افرادی که از نظر میزان مصرف چربی‌های گیاهی در بالاترین سطح قرار داشتند، ۹ درصد کمتر احتمال مرگ به هر دلیلی داشتند. به‌طور خاص، داده‌ها نشان می‌دهد که

نوشیدن مکرر قهوه سلامت قلب را به خطر می‌اندازد

چهار فنجان قهوه، ۱۰ قوطی نوشابه یا دو نوشیدنی انرژی‌زا است. محققان دریافته‌اند مصرف روزانه این مقدار کافئین به‌طور قابل توجهی ضربان قلب و فشارخون را در طول زمان افزایش می‌دهد. افرادی که بیشترین میزان نوشیدنی (۶۰۰ میلی‌گرم در روز) را مصرف کردند، حتی پس از پنج دقیقه استراحت پس از یک آزمایش گام سه دقیقه‌ای، به‌طور قابل توجهی ضربان قلب و فشارخون شان افزایش یافت.

تیم تحقیق از کالج پزشکی و بیمارستان زیدوس در داوود هنتس، گفت: «به دلیل تأثیر کافئین بر سیستم عصبی خودمختار، مصرف منظم آن می‌تواند افراد سالم را در معرض خطر فشارخون و سایر حوادث قلبی عروقی قرار دهد. افزایش سلامت قلب برای بهبود طول عمر ضروری است.» برای این مطالعه، محققان ۹۲ فرد سالم بین ۱۸ تا ۴۵ سال را انتخاب کردند. از همه شرکت‌کنندگان در مورد میزان مصرف کافئین آنها سوال شد و برای بررسی سلامت

دکتر «نسی کاکاتارا»، سرپرست

قطره خونی که سر نوشت ساز می‌شود!



عبدیه صولت برد

گروه بهداشت و سلامت - امروزه اختلالات تیرویدی یکی از بیماری‌های شناخته شده در بین مردم می‌باشد که افراد بسیاری در کشور ما به آن مبتلا هستند. اختلال غده تیروئید در نوزادان از حساسیت زیادی برخوردار است و می‌تواند بر سر نوشت یک نوزاد تا آخر عمر تأثیر گذار باشد. خون گیری از کف پای نوزاد در ۵ تا ۷ روز اول تولد بهترین زمان برای رقم خوردن سرنوشتی زیبا برای آینده نوزاد است. ۲۸ روز اول تولد نیز فرصت طلایی است برای شروع درمان در نوزادانی که اختلالات تیرویدی دارند و هر چه از این زمان بگذرد این بیماری می‌تواند آسیب جدی‌تری به سلول‌های مغزی نوزاد وارد کند و در آینده او را دچار معلولیت ذهنی خواهد کرد. کند ذهنی، کوتاهی قد و کاهش شنوایی از جمله عوارض درمان نشده اختلالات تیرویدی نوزادان به‌شمار می‌رود. حدود بیست سال است که در استان

هرمزگان طرح خون گیری از پاشنه پای نوزاد ۵ تا ۷ روزه انجام می‌شود و در طول این سال‌ها نوزادان بسیاری با علامت کم کاری تیروئید شناسایی شده و تحت درمان به موقع قرار گرفته‌اند و اکنون در سلامت کامل در جامعه به تحصیل و فعالیت‌های دیگر مشغول هستند. اما قبل از شروع این طرح در استان نوزادانی متولد شده بودند که بیماری آن‌ها شناسایی نشده و امروزه به عنوان بیماران کم توان ذهنی و حتی جسمی زندگی آندوهباری را تجربه می‌کنند. امروز که این طرح در کشور و استان اجرا می‌شود و زمینه تشخیص و درمان به موقع این بیماری فراهم شده بهتر است والدین یا مراجعه به موقع در ۳ تا ۵ روز پس از تولد نوزاد به مراکز درمانی، فرزندان را از ابتلا به این بیماری نجات دهند. فرزندان هدیه و اماتنی ارزشمند از پروردگار نرزد والدین هستند که هر پدر و مادری موظف است تمام تلاش و توانایی خود را برای فراهم کردن سلامت جسمی، ذهنی و روحی فرزندان به کار گرفته و فرزندان‌شان از هر نظر سالم به جامعه تحویل دهد. فرزندان امروز آینده سازان جامعه هستند و هر جامعه‌ای برای پیشبرد اهداف عالی خود به انسان‌هایی سالم و هدفمند نیاز دارد پس سلامتی کودکان را اولویت زندگی و تلاش فرزند دهم تا بتوانند در آینده جامعه‌ای سعادتمند و سالم بسازند.

متوسط فعالیت بدنی در مقایسه با هیچ فعالیت بدنی، خطر سکته مغزی را بین ۲۷ تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد.

محققان به محدودیت‌های متعددی برای یافته‌های خود اذعان دارند که عمده‌ترین آنها تعاریف متغیر سطوح مختلف فعالیت مورد استفاده در مطالعات مشغول و اعتماد به سطوح فعالیت بدنی است که به‌صورت ذهنی ارزیابی شده بود. با این وجود، محققان به این نتیجه رسیدند که فعالیت بدنی تقریبی، حتی در مقادیر کم، می‌تواند در دراز مدت به جلوگیری از سکته مغزی کمک کند. آنان می‌گویند: بر اساس نتایج ما، همه سطوح فعالیت بدنی در اوقات فراغت می‌تواند برای پیشگیری از سکته مغزی مفید باشد، از جمله سطوحی که در حال حاضر به‌عنوان کم یا ناکافی در نظر گرفته می‌شوند. مردم باید تشویق شوند که حتی در پایین‌ترین سطح، فعالیت بدنی داشته باشند.

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴، بانک رفاه شعبه پانیند کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی و بیل‌های مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

۴۴۴۲۴۹۶۶
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش