یادداشت

مقابله با پشه آئدس

کوروش عزیزی
عضو هیات علمی
گروه بیولوژی شیراز

حذف منابع آب راکد در اطراف منازل مسکونی و محیط خانه مانند آب زیر گلدان و زیر کولر، از مهم‌ترین اقدامات در این زمینه است. بیماری‌های «آربو ویروسی» به‌عنوان یکی از تهدیدهای سلامت عمومی جامعه، تب دنگی از جمله این گروه بیماری‌هاست که در اثر گزش پشه آئدس منتقل می‌شود. ناقل پشه آئدس به دو گونه «آئدس اجیپتی» که بیشتر در مناطق جنوبی ایران مشاهده شده و گونه «آئدس آلبوپیکتوس» که مربوط به مناطق شمالی ایران است، اگر چه در کشور ما تاکنون موارد معدودی از گونه «آئدس اجیپتی» در استان‌های جنوبی کشور مشاهده شده؛ اما نگرانی‌ها را نسبت به اهمیت آگاهی عمومی برای مقابله با ورود این نوع پشه به سایر مناطق کشور را افزایش داده است. پشه آئدس در منابع علمی به‌دلیل شکل ظاهری به «ببری آسیایی» شهرت دارد. برخلاف پشه آنوفل که برای زیست و تولیدمثل به منابع آبی بزرگ نیاز دارد، پشه آئدس در محیط‌های آبی بسیار محدود نظیر آب زیر گلدان هم قابلیت رشد دارد؛ از سویی دیگر تخم این حشره حتی پس از چند ماه نبود دسترسی به آب و محیط پرورش، قابلیت احیاء داشته و همین امر ضرورت اقدامات مراقبتی اساسی در ریشه‌کنی زمینه‌های زیست پشه آئدس را ضروری می‌سازد. بیشترین زمان‌های فعالیت این حشره، صبح زود و هنگام غروب آفتاب است و به‌دلیل همزمانی با فعالیت انسانی، لزوم توجه به اقدامات پیشگیرانه را افزایش می‌دهد. استفاده از مواد دورکننده حشرات به‌ویژه در ساعت‌های روز، نصب توری برای درب‌ها و پنجره‌ها، بهسازی محیط، حذف مکان‌های تخم‌ریزی پشه‌ها مانند آب‌های راکد در اطراف خانه، ظروف زیر گلدان یا ظروف زیر کولر، پوشیدن لباس‌های روشن و بلند از مهم‌ترین راهکارهای مراقبتی در برابر این حشره است. از تمامی افراد می‌خواهیم تا در صورت بروز نشانه‌های ابتلا به تب دنگی نظیر تب بالا، سردرد، درد عضلانی و مفصلی، حالت تهوع، استفراغ، احساس درد پشت چشم‌ها، متورم شدن غدد لنفاوی و یا بروز ضایعات قرمز رنگ پوستی شبیه به سرخک که اغلب چهار تا هفت روز پس از گزش پشه ایجاد می‌شود، به مراکز درمانی مراجعه کنند. از ساکنان استان‌های جنوبی و یا افرادی که به این مناطق سفر می‌کنند در خواست می‌شود تا این علائم را جدی بگیرند.

دلایل پنهانی که چرا وزن کم نمی کنید

اگر به‌دنبال کاهش‌وزن هستید، دلایل متعددی ممکن است شما را به این هدف سوق دهد، از جمله تمایل به داشتن انرژی بیشتر برای خانواده یا بهبود یک شاخص سلامتی خاص. وقتی با وجود رژیم و ورزش، وزن کم نمی‌کنید، این می‌تواند ناامیدکننده باشد.

تمرکز بیش از حد بر حذف

متخصصان تغذیه می‌گویند: «محدودیت بیش از حد در مصرف پروتئین، فیبر و مواد مغذی می‌تواند حس محرومیت ایجاد کند که به پرخوری یا افراط در خوردن منجر می‌شود.» به جای تمرکز بر حذف غذاها، روی افزودن غذاهای سرشار از پروتئین، فیبر و خوراکی‌های مورد علاقه‌تان تمرکز کنید.

حذف وعده‌های غذایی

حذف وعده‌های غذایی ممکن است به‌ظاهر راهی برای کاهش‌وزن به‌نظر برسد، اما باعث افزایش مصرف کالری در طول روز می‌شود. گرسنگی شدید ناشی از حذف وعده‌ها می‌تواند به خوردن بدون کنترل و سریع‌تر از حد معمول منجر شود. به جای حذف وعده‌ها، غذاهای مغذی و رضایت‌بخش بخورید.

رژیم گرفتن مداوم

رژیم‌های طولانی‌مدت و کم‌کالری می‌توانند متابولیسم را کند کرده و کاهش‌وزن را سخت‌تر کنند. یک تحقیق نشان داد شرکت‌کنندگان از کاهش سریع وزن، متابولیسم کندتری پیدا کردند و وزن از دست رفته را بازپس گرفتند.

مصرف کم کربوهیدرات

رژیم‌های کم‌کربوهیدرات ممکن است سریعا نتیجه دهند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش شدید کربوهیدرات باعث افزایش ولع و مصرف بیش از حد کالری می‌شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

خطاهای رایج پوستی در هوای سرد

فصل سرما به خودی خود باعث خشک شدن پوست به دلیل کاهش میزان رطوبت هوا می‌شود. به همین دلیل معمولا متخصصان پوست فهرستی از کارهای ممنوعه در این فصل ارائه می‌دهند که انجام دادن آنها باعث خشک شدن و آسیب‌پذیرتر شدن پوست بدن، مخصوصا پوست صورت می‌شود که می‌توان با پرهیز از آنها به سلامتی بیشتر پوست کمک کرد. دوش آب داغ در زمستان یکی از خطاهای رایج پوستی است که می‌تواند پوست بدن را شدیدا خشک کند. خیلی از ما دوست داریم در این روزهای سرد، خودمان را به یک دوش آبگرم و حمامی با محیط کاملا گرم و بخارآلود دعوت کنیم. این کار می‌تواند باعث افزایش خشکی، خارش، التهاب و حتی جراحات سطحی پوست شود. به جای دوش آبگرم، بهتر است از آب ولرم برای شستن پوست خود کمک بگیرید. در فصل زمستان، رطوبت هوا و در نتیجه رطوبت پوست کم می‌شود. بنابراین، بهتر است بعد از اینکه پوست‌تان را در حمام خشک کردید و زمانی که هنوز پوست شما کمی نرم و لطیف است، تمام سطح آن را با لوسیون یا کرم‌های مرطوب‌کننده بر پایه آب ماساژ دهید. انجام دادن این کار را برای پوست روی دست، صورت، آرنج، روی پا و زانوها به هیچ عنوان پشت گوش نیندازید تا دچار خشکی بیش از اندازه و پوسته‌ریزی در این نواحی بدن نشوید. استفاده نکردن از کرم‌های چرب از دیگر خطاهای رایج است؛ خیلی از افراد، مخصوصا کسانی که محل زندگی‌شان در مناطق شرجی است، گمان می‌کنند پوست آنها در فصل زمستان به کرم‌های چرب نیازی ندارد اما بهتر است بدانید یکی از عوامل بروز آکنه در فصل زمستان، زندگی کردن در مناطقی است که زمستانی شرجی دارند. بنابراین اگر ساکن مناطق شرجی کشور هستید، توصیه می‌شود برای ایجاد تعادل بین سطح رطوبت و چربی پوست‌تان، به‌منظور پیشگیری از جوش زدن در فصل سرما، حتما شب‌ها قبل از خواب از کرم‌های نرم‌کننده برپایه نوعی چربی گیاهی مانند روغن آرگان، روغن بابونه، روغن پونه کوهی یا روغن آووکادو استفاده کنید. محافظت نکردن از پوست در برابر عوامل محیطی نیز یکی دیگر از آسیب‌های پوستی است که در فصل زمستان بسیاری از افراد را تهدید می‌کند. قرارگرفتن پوست صورت، گردن، دست و گوش‌ها در برابر باد، باران و سرمای خشک سبب آسیب پوست می‌شود. این عوامل طبیعی می‌توانند باعث خشکی بیش از حد، خارش یا حتی ایجاد زخم‌های سطحی روی پوست شوند. بنابراین بهتر است قبل از خروج از منزل در فصل سرد، قسمت‌هایی از بدن مانند دست و صورت که در معرض هوای خشک و آزاد قرار دارند را علاوه بر کرم ضدآفتاب حاوی چربی، با یک نرم‌کننده مناسب هم ماساژ دهید. به‌علاوه، تا می‌توانید قسمت‌های بیشتری از بدن و صورت را در روزهای سرد، بادی و بارانی بپوشانید.

دستگاه بخور داشته باشید

لایه‌برداری پوست؛ هرچند معمولا توصیه می‌شود لایه‌برداری پوست در فصل‌هایی از سال انجام شود که آفتاب کمتری وجود دارد، اما بهتر است بدانید انواع لایه‌برداری‌های فیزیکی و شیمیایی در روزهای سرد و خشک زمستانی می‌توانند باعث پوسته شدن بیش از اندازه پوست صورت، خشکی پوست یا حتی سوزش شدید پوست شوند. در مجموع اگر در فصل خشک زمستان، لایه‌برداری فیزیکی یا شیمیایی انجام دادید، حداقل در یک هفته اول پس از لایه‌برداری کمتر از منزل خارج شوید، حتما کرم ضدآفتاب حاوی چربی استفاده کنید و زمانی که در منزل یا اتاق خود در محل کار هستید، یک دستگاه بخور روشن بگذارید.

دستکش بپوشید

نوشیدن ناکافی آب؛ معمولا بسیاری از افراد با سرد شدن هوا تمایل‌شان را به نوشیدن آب و مایعات کافی از دست می‌دهند. از طرف دیگر به دلیل خشک شدن هوا در فصل زمستان، میزان رطوبت پوست هم به‌خودی خود کم می‌شود. زمانی که این دو عامل کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، نتیجه‌ای جز خشکی بیش از اندازه و چروک‌های پوستی برای فرد ایجاد نمی‌کنند. در فصل زمستان روزانه حداقل ۵ تا ۶ لیوان آب ساده، ۲ عدد میوه تازه، ۳ واحد سبزی تازه و مقداری سوپ یا غذای مایع مصرف کنید. این کار به حفظ رطوبت پوست و پیشگیری از خشکی، آسیب‌پذیری و چروکیدگی آن کمک می‌کند. استفاده از صابون‌های معمولی؛ یکی دیگر از عواملی که باعث خشکی دوچندان پوست دست و صورت در فصل زمستان و پوسته شدن این نواحی از بدن می‌شود، استفاده از صابون‌های معمولی است. این صابون‌ها با از بین بردن چربی سطح پوست، باعث از دست رفتن لطافت و رطوبت پوست خواهند شد. بنابراین در روزهای سرد و خشک سال به‌جای صابون‌های معمولی از پن‌های غیرصابونی، ژل‌های شستشوی غیرصابونی یا محصولات مایع غیرصابونی و دوفاز که حاوی مقداری روغن ضروری برای پوست هستند، برای پاک‌کردن پوست صورتتان کمک بگیرید. سعی کنید حتما صورت خود را با پنبه و محصولاتی که نام بردیم، پاک کنید و پس از آن پوست را با مقداری کرم مرطوب‌کننده ماساژ دهید. استفاده نکردن از جوراب و دستکش؛ گاهی برخی افراد در فصل زمستان با خشکی بیش از اندازه پوست روی دست، روی پا و کناره‌های کف پا مواجه می‌شوند. توصیه می‌شود در فصل زمستان حتما هنگام خروج از منزل، دستکش و جوراب بپوشند. چنین افرادی باید پیش از خواب هم پوست دست و پای خود را با کمی کرم نرم‌کننده حاوی نوعی روغن گیاهی ماساژ دهند و هنگام خواب دستکش و جوراب نخی بپوشند. خشک‌کردن هوای خانه؛ وسایل گرمایشی، رطوبت هوا را به صورت دوچندان از بین می‌برند و باعث خشکی بیش از حد و پوسته‌ریزی پوست می‌شوند. سعی کنید خانه را در فصل زمستان بیش از اندازه گرم نگه ندارید. اگر برایتان ممکن بود، یک دستگاه بخور در منزل یا اتاق خواب داشته باشید و اگر امکان استفاده از دستگاه بخور را نداشتید، همیشه یک کتری یا ظرف آب روی وسیله گرمایشی خود مانند شوفاژ یا بخاری قرار دهید تا بخار آب ناشی از آن باعث افزایش رطوبت منزل شود.

تاثیر احتمالی متابولیسم در سقط جنین‌های مکرر

یک مطالعه می‌گوید: زنانی که سقط جنین مکرر دارند، ممکن است از یک مشکل متابولیکی رنج ببرند که بر توانایی آنها در حفظ بارداری تأثیر می‌گذارد. «هارموت کانی»، محقق ارشد گفت: «در طول زمان، خانواده‌های کمتری مجبور به تجربه چنین فقدانی شوند». محققان گفتند: NAD در بسیاری از فرآیندهای بیولوژیکی ضروری که در دوران بارداری حیاتی هستند، از جمله پردازش انرژی سلولی و ترمیم DNA. برای مطالعه جدید، محققان ۸۸ زن بین ۲۰ تا ۴۰ سال را با هم مقایسه کردند که ۳۷ نفر از آنها سابقه سقط جنین مکرر داشتند. محققان افزودند: تغییرات در نحوه متابولیزه شدن ویتامین B۳ ممکن است نقش کلیدی داشته باشد. با توجه به نقش‌های اساسی متعدد NAD برای رشد جنین، تحقیقات بیشتر در مورد نقش NAD و متابولیت‌های مرتبط در علت سقط جنین، درک ما را نسبت به مساله بهبود می‌بخشد.»

نفس انسان هویت میکروب‌ها را لو می‌دهد

مواد شیمیایی موجود در بازدم انسان می‌توانند هویت میکروب‌های ساکن روده را آشکار کنند. در یک پژوهش، اندروکاو، ایمنی‌شناس به همراه همکارانش با استفاده از موش‌ها و گروهی متشکل از ۴۱ کودک، سطح مولکول‌های موجود در هوای بازدم را اندازه‌گیری کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که می‌توان از این داده‌ها برای پیش‌بینی نسبی نوع و فراوانی برخی باکتری‌های روده استفاده کرد، از جمله گونه‌ای که با بیماری آسم ارتباط دارد. کاو می‌گوید: ترکیب میکروبیوم روده می‌تواند نوع ترکیباتی را که در بازدم دیده می‌شود شکل دهد. به‌گفته وی، این موضوع پیش‌تر مطرح شده بود، اما هرگز با قطعیت ثابت نشده بود. این یافته‌ها می‌تواند به توسعه ابزارهایی برای تشخیص عفونت‌ها و همچنین هدایت بهتر درمان بیماری‌هایی کمک کند که تحت‌تاثیر باکتری‌های روده قرار دارند. کاترین وایتسون، زیست‌شیمی‌دان اظهارکرد: استفاده از اندازه‌گیری‌های تنفسی برای به‌دست‌آوردن اطلاعات فوق‌العاده است

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

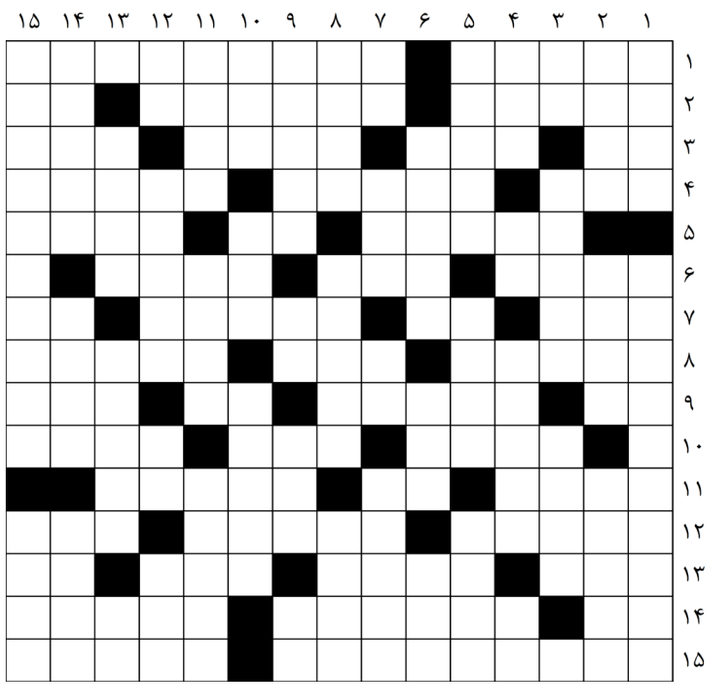
شماره ۲۳۱۴

افقی

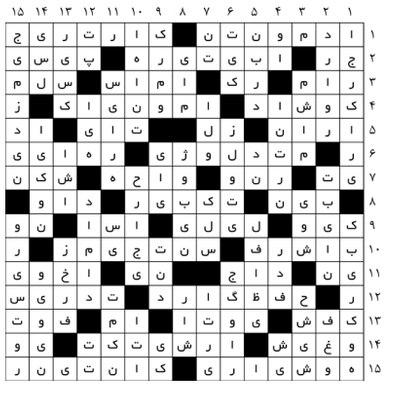
۱- کسی که مطلبی را از زبانی به زبان دیگر ترجمه کند- نویسنده تاریخ سه جلدی ایران باستان ۲- برانگیختن- یکی از دو سازنده شهر رم در افسانه‌ها- شالوده ۳- زنده- حرف دوم یونانی- خوشی و خرمی- خواب سبک ۴- قسمتی از زمان- معالجه‌کردن- آشکارگشتن راز ۵- ترسیده- سازضربی- فناوری روز دنیا ۶- پادشاه سلجوقی- ناگهان خودمانی- پرنده سیاه ۷- گذشته- کلمه تصغیر- نژادروسی- لحظه ۸- ازشیوه‌های معماری ایرانی- اجاره‌خانه- مقابل هزینه ۹- ازغذاهای ایرانی- دعاهای زیرلب- بخیه درشت- از ورزش‌های آبی ۱۰- امیروپادشاه- پیوند- نخ لطیفي از جنس پشم ۱۱- اسلحه- رنج‌وزحمت- قورباغه درختي ۱۲- ماترک مرده- آسودگی‌وراحتی- جمع امت ۱۳- مقابل کیفی- از رودهای مرزی ایران- سیلاب- خالص ۱۴- جانشین او- کارنمایان- نوعی گل خوشبو ۱۵- فیلمی از جاناتان دمی- میانه‌ها

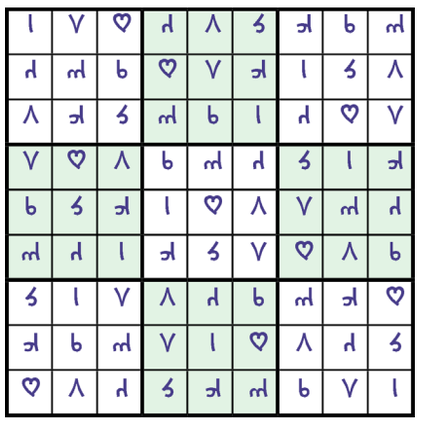
عمودی

۱- یکی شده- فرمانروای بردگان ۲- فراهم‌ومهیا- سعی‌وکوشش- ازاسیدها ۳- برکت برنج- فیلمی از مهدی فخیم‌زاده- غیرمؤثر ۴- یقه پیراهن- گلسرخ- ساده‌وبی‌پیرایه بودن- پرستیدنی مشرکان ۵- محل اجتماع- میوه پرزدار- گریزان ۶- طعم‌دهنده غذا- واحدشمارش کاغذ- کاخ زمستانی ۷- آزاده کربلا- کلبه ترکمنی- ویتامین انعقادخون- محفظه سربی در چاپخانه‌ها ۸- ازهفت‌سین نوروزی- شهری درنروژ- بسته‌شدن بعضی رگ‌ها ۹- طفلی که تازه به‌دنیا آمده- پسوندشباهت- صوت- ازنشانه‌های جمع فارسی ۱۰- هرپایه ازنردبان راگویند- پاپیون- بخشی از الموت قزوین ۱۱- ایالتی در آمریکا- ازگل‌ها- ازشاگردان میرعماد ۱۲- خاک سفالگری- معادل فارسی تکنولوژیست- درخت انگور- کشتی جنگی ۱۳- وسیله‌ای برای روشنایی- کاخ معروف هندوستان- کلام تعجب بانوان ۱۴- دوستان- نام مبارک مادرپیامبر اکرم(ص)- پاک و منزه ۱۵- بانفوذ- فراگیرنده



حل جدول ۲۳۱۳



جدول سودوکو

	۸	۹		۴		۲		۵
	۲	۷		۱	۸			۴
		۳	۹	۲	۷	۸		
							۲	
	۳	۸			۱		۶	
	۱		۲	۳			۵	
		۲	۱	۹	۳	۶	۴	
	۶	۱	۴		۵	۹		۲
۳			۶		۲	۵		۱