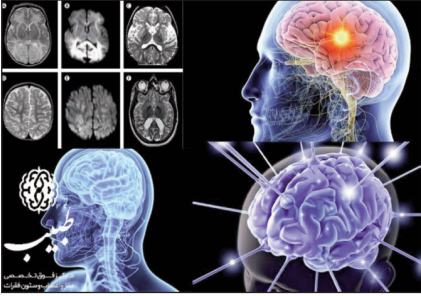


وقتی مغز جرقه می‌زند؛ نجات بیمار تشنج در چند گام ساده



تشنج زمانی اتفاق می‌افتد که امواج الکتریکی مغز دچار اختلال ناگهانی و افزایش غیرطبیعی شوند. این رخداد می‌تواند ریشه در عوامل جسمانی مانند تب بالا در کودکان، ضربه به سر، سکته و تومور مغزی و... داشته باشد.

خبرگزاری فارس گروه سلامت: مغز انسان شبکه‌ای پیچیده از سیگنال‌های الکتریکی منظم است؛ با این حال، بروز هرگونه اختلال ناگهانی و افزایش کنترل‌نشده در این امواج، منجر به پدیده‌ای به نام تشنج می‌شود. پژوهش‌ها و شواهد پزشکی نشان می‌دهند که محرک‌های این وضعیت به دو دسته بنیادین تقسیم می‌شوند.محرک‌های جسمانی و بیولوژیکطیف وسیعی از عوامل نظیر تب بسیار بالا (به‌ویژه در سنین خردسالی)، ضربه‌های شدید فیزیکی به جمجمه، آسیب‌های ساختاری مغز (سکته مغزی، تومورها، مننژیت و آنسفالیت)، برهم خوردن تعادل متابولیک بدن مانند افت ناگهانی قند یا کلسیم خون، مسمومیت با گازها یا مواد شیمیایی، بی‌خوابی‌های مفرط و مزمن و همچنین مصرف، تغییر دوز یا قطع خودسرانه داروها می‌توانند جرقه اولیه این طوفان الکتریکی باشند.محرک‌های روانی و فشارهای عصبیروان انسان تأثیری مستقیم بر فیزیولوژی مغز دارد. تنش‌ها و استرس‌های حاد، دوره‌های سنگین افسردگی، تروماهای حل‌نشده روحی و اختلالات خلقی می‌توانند زمینه‌رایی تشنج‌های روان‌زاد(غیرصرعی) که واکنشی به فشارهای درونی است، فراهم کنند.دقایق طلایی؛ امداد؛ مرز باریک میان نجات و آسیب‌هنگام وقوع حمله، آگاهی و خونسردی اطرافیان، حیاتی‌ترین سپر دفاعی بیمار است. اشتباهات رایج ناشی از دستپاچگی می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به بار آورد.اقدامات الزامی و نجات‌بخش در هنگام تشنج

ایمن‌سازی محیط؛ خونسردی خود را حفظ کرده و بلافاصله اشیاء برنده، تیز، داغ یا سخت را از اطراف فرد دور کنید.محافظت از جمجمه؛ بالشتک یا جسمی نرم و منعطف را با احتیاط زیر سر بیمار قرار دهید تا در اثر انقباضات ضربه سنگین به سر وارد نشود.قرار دادن در وضعیت ریکاور؛ پس از پایان حرکات تشنجی، فرد را به پهلو بخوابانید تا با باز ماندن مجاری تنفسی، خطر خفگی ناشی از ترشحات دهانی برطرف شود.پایش زمان و بازایی هوشیاری؛ مدت‌زمان دقیق حمله را بسنجید و تا برگشت کامل هشیاری، در کنار بیمار مانده و با لحنی آرامش‌بخش یا او صحبت کنید.خطاهای ممنوعه و مرگبارهرگز سعی نکنید با نیروی فیزیکی حرکات دست و پای بیمار را مهار یا محدود کنید.از باز کردن فک یا قرار دادن هر شیء، قاشق یا انگشت میان دندان‌های بیمار جداً پرهیز کنید؛ این کار خطر شکستگی دندان و انسداد مجرای تنفسی را به همراه دارد.هرگز تا پیش از بازگشت کامل سطح هوشیاری، به بیمار آب، قند، غذا یا داروی خوراکی ندهید.

از لزوحام جمعیت در بالای سر بیمار که مانع از جریان آزاد هوا و افزایش اضطراب او می‌شود، ممانعت به عمل آورید.خط قرمزهای مداخله پزشکی؛ چه زمانی اورژانس ۱۱۵ باید اعزام شود؟اگرچه بسیاری از تشنج‌ها پس از چند دقیقه به پایان می‌رسند، اما در شرایط خاص تماس فوری با شماره امدادی ۱۱۵ ضرورت قرار غیر قابل چشم‌پوشی است؛ چه زمانی باید با ۱۱۵ تماس گرفته شود؟اگر بیمار علائمی مانند تداوم حمله تشنج بیش از ۵ دقیقه، عدم بازایی سطح هوشیاری پس از اتمام انقباضات یا ایجاد آسیب‌های فیزیکی حین حمله، بروز تشنج در زنان باردار، افراد مبتلا به دیابت یا هنگام رخ دادن حادثه در آب و استخر حتما باید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرند. هنر گفت‌وگو با کودک بیمار؛ چگونه اضطراب را از میان برداریم؟امبتلا شدن کودک به تشنج نیازمند هوشمندی والدین در انتقال پیام است تا عزت‌نفس و آرامش روانی او خدشه‌دار نشود. اصول کلیدی در این گفت‌وگو عبارتند از:خذف حس گناه: به کودک یادآوری کنید که دچار هیچ تقصیری نبوده و این اتفاق ناشی از یک خطای شخصی یا تنبیه نیست.ساده‌سازی با تمثیل‌های ملموس: به جای اصطلاحات سنگین پزشکی، وضعیت را با زبان کودکان و تشبیه‌های ساده (مانند روشن و خاموش شدن ناگهانی یک چراغ قوه در مغز) توضیح داده و تأکید کنید که این پدیده با مصرف منظم دارو و مراقبت به خوبی مهار می‌شود.

اعتباردادن به احساسات: فضایی امن ایجاد کنید تا کودک ترس‌ها و دغدغه‌هایش را بدون سانسور بیان کند.تمرکز بر نقاط قوت: از مقایسه مغرب او با هم‌سن‌وسالان خودداری کرده و توانمندی‌ها، هوش و استعدادهای ویژه او را برجسته سازید.شکستن سد خجالت و تبعیض؛ بازگشت مقتدرانه به محیط کارتشنج صرفاً یک وضعیت پزشکی قابل مدیریت است و نباید به مایعی برای پیشرفت اجتماعی و حرفه‌ای بدل شود.

ورود دوباره به فضای کاری مستلزم گام‌های زیر است:توانمندسازی درونی: با تکیه بر خودآگاهی و یادگیری تکنیک‌های کنترل استرس، اعتمادبه‌نفس خود را بازیابی کرده و پذیرید که این بیماری تعریف‌کننده هویت و توان حرفه‌ای شما نیست.

مرزبندی و آگاهی‌بخشی هوشمندانه: اشتراک‌گذاری وضعیت در صورت لزوم با سرپرست مستقیم یا یک همکار مورد اعتماد، حس امنیت روانی را بالا برده و از سوءدرلشت‌ها جلوگیری می‌کند.

برخورد حقوقی و قاطع با قضاوت‌ها: در مواجهه با رفتارهای تبعیض‌آمیز یا ناآگاهانه، ضمن حفظ آرامش و متانت، با تکیه بر اسناد مهارتی، قوانین حمایتی و حق دسترسی برابر به فرصت‌ها، فضایی مبتنی بر احترام و عدالت‌کاری را مطالبه کنید.

متخصص تغذیه با اشاره به اینکه جوشانده برگ «به» برای درمان بی‌خوابی موثر است، گفت: تقویت قلب، اعصاب، درمان افسردگی و وسواس از خواص «به» محسوب می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، مرتضی صفوی در رابطه با خواص درمانی میوه به اظهار داشت: به یک میوه پرخاصیت بوده و از درختی با ارتفاع حداکثر ۵ متر حاصل می‌شود. درخت به شبیه درخت سیب بوده و در فصل پاییز میوه می‌دهد، تخم میوه به را به‌دانه گویند که اثر درمانی آن بسیار زیاد است.

وی افزود: بهترین به ایران در اصفهان پرورش داده می‌شود و گاهی درخت به تا ۵۰ سال عمر می‌کند و از سه تا پنج سالگی آغاز تولید میوه این درخت است، البته در نیشابور هم به پرورش داده شده که به اندازه اصفهان نیست.

متخصص تغذیه بیان داشت: برگ، میوه، دانه و سایر قسمت‌های درخت به دارای خاصیت درمانی بوده و به، به صورت خام، پخته، شربت، مربا، ژله، کمپوت و جوشانده مصرف می‌شود و به طور کلی برای تقویت قلب و اعصاب بسیار مفید است.

صفوی ادامه داد: فایبر موجود در میوه به نیز خواص درمانی داشته و مربای آن ضد نفخ بوده بر خلاف خود به که نفاخ است، در احادیت نیز از پیامبر نقل شده کسی که سه روز ناشتا مقداری به مصرف کند دهشت باز و علمش افزایش می‌یابد.

وی بیان داشت: بر اساس روایات و احادیث مصرف به قوۂ بینایی را تقویت کرده و در قلب محبت ایجاد می‌کند مصرف آن در زنان باردار سبب شده فرزندانی شجاع و زیبا داشته باشند، از حضرت علی (ع) نیز نقل شده است

یافته جدید تحقیقاتی:

برخی از داروهای HIV می توانند با آزاریمر مقابله کنند

در یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی که داروهای استاندارد برای دور نگه‌داشتن ویروس دریافت می‌کردند، نرخ بسیار پایین‌تر ابتلا به بیماری آزاریمر داشتند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، این نتایج نشان می‌دهد این داروها ممکن است خطر ابتلاء به بیماری مغزی را نیز کاهش دهند.

تیمی به سرپرستی دکتر «جروld چان» از دانشگاه کالیفرنیا به این نتیجه رسیدند که این تحقیقات در مراحل اولیه است، اما این امکان وجود دارد که مکانیسم‌های مورد استفاده توسط این داروهای HIV در سطح ژنتیکی برای

سلامت

مصرف «به» قلب و اعصاب را تقویت می‌کند



که به برای ضعف قلب و شجاعت موثر است.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف ناشای می‌شود و اندوه را می‌زداید و سبب تصفیه نطفه نیز می‌شود، گفت: تانن موجود در به در معالجه اسهال و ورم روده بسیار موثر است، به‌دانه نیز ورم معده را رفع کرده و می‌توان ۴ گرم به‌دانه را با سه چهارم لیوان آب مخلوط کرد و پس از هم زدن و ایجاد حالت ژلاتینی برای رفع معده‌درد آن را استفاده کرد.

صفوی افزود: جوشانده برگ درخت به بی‌خوابی را درمان کرده و در صورتی که این جوشانده طی ۱۰ دقیقه تهیه شود و با شکوفه نارنج شیرین مخلوط شود و قبل از خواب افرادی که دچار بی‌خوابی هستند آن را مصرف کنند دیگر دچار مشکل اختلالات خواب نمی‌شوند.

وی اظهار داشت: جوشانده برگ به بهترین راه درمان عصبانیت بوده و لعاب خیس کرده به‌دانه گلودرد را تسکین و سرفه را درمان می‌کند، همچنین این جوشانده قابض است و در هضم موثر واقع می‌شود.

صفوی گفت: آب به مخلوط با شکر در معالجه معده و روده موثر است و دم کرده شکوفه به به اضافه عرق بهار نارنج نیز برای خواب‌آوری مناسب است، همچنین به

خنثی کردن آزاریمر در مغز عمل‌کنند.در این مطالعه، گروه جان نرخ بیماری آزاریمر را در میان تقریباً ۸۰۰۰۰ فرد مبتلا به HIV به مثبت بالای ۶۰۰ سال بررسی کردند. برای بیش از ۴۶۰۰۰ نفر از آنها نوعی داروهای سرکوب کننده HIV

معروف به مهارکننده‌های ترانس کریپتاز معکوس (RT)

تجویز شده بود.محققان دریافتند در میان این زیرگروه، تشخیص آزاریمر در حدود ۵.۲ نفر در هر ۱۰۰۰ نفر رخ

می‌دهد که بسیار کمتر از ۱۵.۶ در هر ۱۰۰۰ مشاهده شده در

گروه کنترل از افراد مسن بدون HIV بود.

این مطالعه برای اثبات اینکه مهارکننده‌های RT

مستقیماً بر بیماری آزاریمر جلوگیری می‌کنند طراحی نشده

است. با این حال، این یافته جالب بود و مکانیسم‌های ژنتیکی

وجود دارد که ممکن است این ارتباط را توضیح دهد.

در یافته‌های اخیر، تحقیق چان نشان داد که در بیماران

آزاریمری، ژنی که در نورون‌ها یافت می‌شود دچار

کشف راز خستگی مزمن در پنج بیماری مهم

شبکه‌های بیولوژیکی تجزیه و تحلیل شدند، پیوندهای مشترک واضحی پدیدار شدند.
مشترک‌هایی که مسئول تنظیم ایمنی و التهاب، تولید انرژی در میتوکندری، متابولیسم، پاسخ به استرس و سیگنالینگ عصبی-غذوی هستند، متمرکز بودند.

پروفسور دیمیتری پشتیتزیسکی، محقق اصلی این مطالعه، گفت که این یافته‌ها نشان می‌دهد که بیماری‌هایی با علل مختلف ممکن است در نهایت بر سیستم‌های بیولوژیکی یکسانی تأثیر بگذارند، که می‌تواند شباهت علامت آنها را توضیح دهد.

محققان همچنین چندین ژن کلیدی را در این شبکه‌ها شناسایی کردند، از جمله C3GLA که با خستگی سلول‌های T پس از فعال شدن طولانی مدت مرتبط است. با این حال، آنها تأکید کردند که نقش این ژن‌ها برای تأیید نیاز به تحقیقات بیشتر دارد.

محققان معتقدند که اختلالات در این شبکه‌ها ممکن است به توضیح تداوم خستگی در برخی از بیماران حتی پس از فروکش کردن عامل اولیه بیماری کمک کند. به عنوان مثال، در کووید طولانی مدت، برخی از پاسخ‌های ایمنی ممکن است پس از غفونت ادامه یابند، در حالی که آسیب‌های روانی می‌توانند بر مسیرهای هورمون استرس و پاسخ‌های التهابی تأثیر بگذارند. با وجود عوامل محرک مختلف، اثرات آنها ممکن است در مسیرهای مسئول تولید انرژی و تنظیم ایمنی همپوشانی داشته باشند.

این یافته‌ها می‌تواند راه را برای توسعه آزمایش‌های خونی که می‌توانند به تشخیص عینی‌تر این بیماری‌ها کمک کنند، هموار کند.

در حال حاضر، تشخیص آنسفالومیلیت میالژیک/سندرم خستگی مزمن و کووید طولانی مدت به شدت به علائم متکی است، زیرا هیچ آزمایش

تصادفی شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه دو بار در هفته تحت تمرین هوازی روی تردمیل قرار گرفتند، در حالی که گروه دیگر راهنمایی‌هایی در مورد نحوه راه رفتن و افزایش تعداد گام‌های روزانه خود، همراه با ساعت‌های هوشمند برای ردیابی فعالیتشان دریافت کردند.این برنامه هشت هفته طول کشید و محققان چهار ماه بعد شرکت‌کنندگان را پیگیری کردند. در طول و پس از مطالعه، آنها سطح فعالیت بدنی، کنترل آسم، کیفیت زندگی، علائم اضطراب و افسردگی و کیفیت خواب را اندازه‌گیری کردند.

نتایج نشان دهنده بهبود کنترل آسم و کاهش علائم تنفسی، اضطراب و افسردگی در هر دو گروه، همراه با بهبود کیفیت زندگی بود. محققان هیچ مزیت مشخصی برای هیچ یک از این رویکردها پیدا نکردند و این مزایا در طول دوره پیگیری ادامه داشت. دیوید هالن آراخو پنهپیرو، محقق دانشکده پزشکی دانشگاه سانتوپائولو و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت که نتایج نشان می‌دهد که هر دو مداخله می‌توانند به بیماران در

سه‌شنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۷ / سال سی و دوم

مصرف «به» قلب و اعصاب را تقویت می‌کند

دارای ویتامین E و آنتی‌اکسیدان بوده و جلوی سرطان را می‌گیرد، ویتامین B موجود در به نیز سبب آرامش اعصاب می‌شود و تقویت قلب و اعصاب را نیز درمان می‌کند، به برای کسانی که عرق بدن آنها بدبو است نیز مفید است و مشکلشان را رفع می‌کند.

این متخصص تغذیه بیان داشت: کودکانی که میلی به خوردن خاک و گل دارند با به دادن به آنها می‌توان این مشکلشان را رفع کرد، همچنین برای رفع عطش، سوزش دهان و گرفتگی صدا خوردن به‌دانه بسیار موثر است.

وی عنوان کرد: جوشانده به‌دانه روی پوست برای ترک لب، پوست و ناراحتی‌های بواسیر بسیار مناسب بوده و جوشانده برگ درخت به برای پانسمان سطح بدن و شست‌وشوی چشم به کار می‌رود؛همچنین این میوه برای اسهال مزمن، خلط خونی، ورم کبد مفید و این مشکلات را در افراد دچار این بیماری‌ها رفع می‌کند.

صفوی با اشاره به اینکه یک لیوان آب به، به همراه نصف لیوان روغن زیتون زمانی که جوشانده شوند روغن به تهیه می‌شود، گفت: مالش روغن به، به بدن برای شوره سر، سوزش دهان مفید است، جویدن به‌دانه نیز کندی دندان را رفع می‌کند و شربت به‌لیمو برای کسانی که حرارت بدنشان بالاست موثر است.

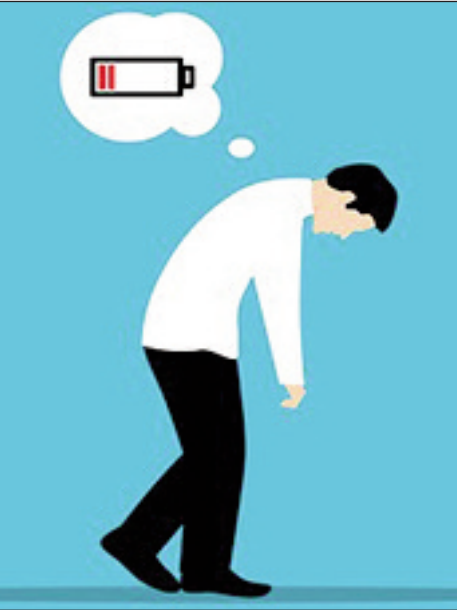
این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: به دارای ویتامین‌های B۱۲ و C؛ همچنین املاحی مانند پتاسیم، روی، فسفر، کلسیم، آهن، منیزیم و سلانیوم لذا از آنجایی که یک مولتی‌ویتامین کامل محسوب می‌شود برای درمان لاغری و جلوگیری از چاقی مصرف این میوه توصیه می‌شود، همچنین زنان باردار برای رفع مشکل تهوع در این دوران می‌توانند به مصرف کنند.منبع:فارس

جهش‌هایی می‌شود که می‌تواند هزاران نوع ژن جدید تولید کند.ژن مرتبط با آزاریمر، به نام PAP، با استفاده از همان آنزیمی که HIV برای ربودن ژنتیکی سلول‌های انسان از آن استفاده می‌کند، دچار این تغییر شکل می‌شود.

به همین دلیل است که داروهای بازدارنده RT یک عنصر رایج در داروی است که افراد HIV مثبت برای سرکوب ویروس از آن استفاده می‌کنند.

بنابراین، این منطقی است که مهارکننده‌های RT فرآیندهای RT درگیر در بیماری آزاریمر را در سلول‌های مغز هم خنثی کنند.

چان می‌گوید: «آنچه ما اکنون به آن پرداخته ایم بسیار خام است. گام بعدی واضح برای آزمایشگاه ما این است که تشخیص دهیم کدام نسخه از RT را در مغز فرد مبتلا به بیماری آزاریمر کار می‌کنند، به طوری که می‌توان درمان‌های هدفمندتری را کشف کرد.»



آزمایشگاهی پذیرفته شده جهانی برای آنها وجود ندارد.یک مطالعه قبلی با استفاده از پلتفرم EpiSwitch نتایج امیدوارکننده‌ای را برای آزمایش خون برای آنسفالومیلیت میالژیک/سندرم خستگی مزمن نشان داد، اما هنوز قبل از استفاده بالینی نیاز به اعتبارسنجی بیشتر دارد.

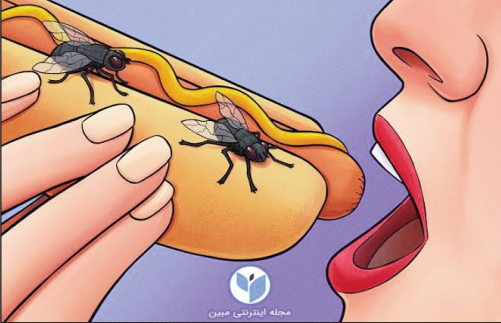
پشتیزکی گفت محققان امیدوارند که یافته‌های جدید به توسعه نشانگرهای زیستی که می‌توانند برای تشخیص استفاده شوند کمک کند و در درازمدت منجر به درمان‌هایی شود که مسیرهای بیولوژیکی مشترک این بیماری‌ها را هدف قرار می‌دهند.

محققان تأکید کردند که نتایج به این معنی نیست که این پنج بیماری یک بیماری واحد هستند، بلکه نشان می‌دهند که آنها ممکن است مکانیسم‌های بیولوژیکی مشترکی داشته باشند که می‌تواند برخی از علائم مشابه، در درجه اول خستگی مزمن، را توضیح دهد.

دستیابی به کنترل بالینی بهتر آسم کمک کنند.
این دو رویکرد از نظر سهولت اجرا متفاوت هستند؛ تمرین هوازی نیاز به تجهیزات و نظارت تخصصی دارد، در حالی که پیاده‌روی و شمارش گام‌های روزانه را می‌توان بدون تجهیزات خاص افزایش داد.
پیگیری نشان داد که شمارش گام‌ها در هر دو گروه بالاتر از قبل از شروع برنامه باقی مانده است، اگرچه در مقایسه با پایان دوره مداخله کاهش یافته است.
پینهپیرو و تیمش پیش از این دریافته بودند که پیاده‌روی ۷۵۰۰ گام در روز با بهبود کنترل بالینی آسم مرتبط است.
پینهپیرو تأکید کرد که فعالیت بدنی جایگزین دارو نمی‌شود، اما در کنار آن استفاده می‌شود. او گفت که بیماران شرکت‌کننده در این مطالعه طبق توصیه‌های طرح جهانی آسم (GINA) به مصرف داروهای خود ادامه دادند و تأکید کرد که تمرینات هوازی و مداخلات رفتاری مکمل دارو هستند و ما نباید مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک را قطع کنیم»

سه‌شنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۷ / سال سی و دوم

وقتی مگس‌ها روی غذا می‌نشینند چه کار می‌کنند؟



مگس‌ها به معنای واقعی کلمه همه جا هستند. ظاهراً مگس‌ها از آسیا آمده‌اند، اما این روزها آن‌ها به جز قطب جنوب و شاید چند جزیره، آنها را همه جا زندگی می‌کنند.

مگس‌ها به دنبال انسان‌ها به اقیانوس‌ها سفر کرده‌اند، اما هرگز به تنهایی به جایی نمی‌روند. در پایان،‌ها جایی که انسان‌ها حضور ندارند، هیچ مگسی پیدا نخواهید کرد.

مورد مگس‌ها داریم: چرا مگس‌ها دست و پای خود را می‌مالند؟ جواب آن خیلی ساده است: آن‌ها فقط دست و پای خود را تمیز می‌کنند. مگس در تمام بدنش مو دارد. موهای روی اندام‌ها به‌عنوان ردیاب برای پرواز، یافتن غذا و انجام هر کار دیگری که مربوط به پرواز است، به مگس‌ها کمک می‌کنند. بنابراین، مگس‌ها هر بار که فرصتی به دست می‌آورند، موهای خود را تمیز می‌کنند.

اعضای بدن آن‌ها حساس است و بیش از یک هدف را دنبال می‌کنند. ظاهراً این اندام‌ها گیرنده‌های چشایی دارند. آن‌ها روی غذا خود فرود می‌آیند و قبل از مصرف آن طعم آن را امتحان می‌کنند. مگس‌ها نمی‌توانند بجوند، بنابراین فقط مایعات می‌نوشند. اگر غذایی جامد باشد، مراسم خاصی برای خوردن آن دارند. مگس‌ها اسید معدی خود را روی غذای جامد می‌ریزند و غذا را به کوچک‌ترین قطعاتی که بتوان نوشید، تجزیه می‌کنند.

اغلب مگس‌ها روی غذاهایی می‌نشینند و به یاد داشته باشید که

اسید معده خود را روی غذا می‌ریزند، اما چیزهای دیگری در این ترشحات هست. باید در نظر داشته باشید که مگس‌ها همه جا فرود می‌آیند و هر چیزی به خصوص چیزهای گندیده‌ای مثل غذاهای فاسد، اشتغال و حتی بدتر از آن را می‌خورند؛ بنابراین همه اعضای بدن آن‌ها محل تجمع میکروب‌هاست. وقتی مگسی روی غذای شما فرود می‌آید، آن میکروب‌ها را به غذای شما منتقل می‌کند. برخی از میکروب‌هایی که منتقل می‌کنند حتی می‌توانند باعث بیماری‌هایی مانند وبا و صمبه شوند. حتی یک بار آزمایشی برای نشان دادن نحوه کار مگس‌ها انجام شد. دو کاسه وجود داشت: یکی حاوی پودر قرمزی از نوعی ادویه بود و کاسه دیگر برنج سفید. مگس‌ها وارد می‌شدند و از کاسه ادویه به کاسه برنج پرواز می‌کردند. به سرعت برنج با ادویه قرمز پوشیده شد. حالا ادویه بی ضرر را با چیزی آلوده و برنج را با غذای خود جایگزین کنید.بنابراین، باید همیشه غذای خود را بپوشانید تا مطمئن شوید که مگسی روی آن نمی‌نشیند. اگر غذا می‌خورید. اما اگر یک مگس آزار دهنده موفق شود قبل از اینکه آن را برباید، برای یک ثانیه روی ساندویچ شما بنشیند، نگران نشوید. نیازی به پرت کردن ساندویچ نیست، اگر سریع عمل کنید، در امان هستید. همچنین، متخصصان می‌گویند که یک انسان سالم متوسط دارای سیستم ایمنی قوی برای دفع انگل‌ها است.با این همه مگس‌ها، مسئول کرده افشانی گل‌ها هستند. همچنین، مگس‌ها برخی از زباله‌های انسانی را بازیافت می‌کنند. مگس‌ها نیز بخش مهمی از اکوسیستم هستند، زیرا غذای پرندگان، عنکبوت‌ها، مارمولک‌ها و روباه‌ها و بسیاری موجودات دیگر هستند. بدون مگس، همه آن‌ها منقرض می‌شدند.

به غیر از اینکه مگس‌ها قدرت چسبیدن با پاهای خود را دارند، حقایق جالب دیگری نیز در مورد آن‌ها وجود دارد. آن‌ها می‌توانند هم روی سطوح افقی و هم عمودی و حتی وارونه راه بروند. پاهای مگس‌ها، ماده‌ای چسب مانند تولید می‌کنند که به آن‌ها اجازه می‌دهد تا کنترل خوبی داشته باشند.مگس‌ها چشمان منحصر به فردی دارند که مجموعاً بزرگی از ۰۰۰۳ تا ۰۰۰۰۶ چشم ساده در هر یک از دو چشم مرکب آنهاست. چشم‌های مگس حرکت نمی‌کنند، اما دیدشان تقریباً ۳۶۰ درجه است. آن‌ها می‌توانند پشت خود را ببینند. بنابراین، هر کجا که باشید، یک مگس قطعاً شما و هر خطر دیگری را با یک یا چند هزار مانتیور خود می‌بیند. علاوه بر این دو چشم مرکب، مگس‌ها سه چشم ساده نیز روی پیشانی خود دارند که به عنوان قطب نما عمل می‌کنند و به مگس امکان جهت یابی می‌دهند.

آن‌ها همچنین سرعت واکنش شگفت‌انگیزی دارند.

تا به حال به این فکر کرده اید که چرا گرفتن یک مگس این قدر سخت است؟ از دید مگس، ما خیلی کند هستیم و آن‌ها در مقایسه با ما حرکت‌ها را آهسته‌تر می‌بینند. گونه‌ها برداشت‌های متفاوتی از سرعت دارند. سرعت حرکتی که ما می‌بینیم، برای یک لاک پشت دو برابر سریع‌تر و برای یک مگس چهار برابر کندتر است.

با وجود اینکه باله‌های آن‌ها تا ۱۰۰۰ بار در دقیقه باز و بسته می‌شوند، پرواز بسیار کندتری دارند و تنها به سرعت ۷ کیلومتر در ساعت می‌رسند. اگر مگس در یک منطقه شهری زندگی کند، با وجود جمعیت کافی و زیاده در اطرافش، خیلی دور از محل زندگی خود پرواز نمی‌کند. مگس‌های روستایی بسیار ماجراجوتر هستند و می‌توانند تا ۱۱ کیلومتر در هر پرواز، پیش روند.یکی عمر زیادی ندارد، عمر آن فقط حدود ۳۰ روز است، اما در این مدت، آن‌ها به طور متوسط از ۸۰۰ تا ۸۰۰۰ تخم می‌گذارند. تخم‌ها ظرف ۲۴ ساعت از تخم بیرون می‌آیند و در مجموع یک هفته طول می‌کشد تا تخم به مگس بالغ تبدیل شود و سپس این خرجه ادامه می‌یابد. در آب و هوای سردتر، این فرآیند می‌تواند دو برابر طول بکشد.مگس‌ها اول بزرگ‌ترین گونه مگس‌ها که در آمریکای مرکزی و جنوبی زندگی می‌کند. آن‌ها می‌توانند تا ۸ سانتیمتر رشد کنند. همچنین، مگس‌ها محل خواب مورد علاقه خود برای ماندن و خوابیدن دارند. آن‌ها یک مکان مناسب، جایی نزدیک به منبع غذا پیدا می‌کنند و شب‌ها برای استراحت به آنجا می‌آیند.

اگر تا به حال خانه‌تان پر از مگس شده است، در ادامه چند نکته برای خلاص شدن از دست آن‌ها را مطرح می‌کنیم.

اول، مهم است که بفهمیم آن‌ها جذب چه چیزی شده‌اند. مگس‌ها حس بویایی شگفت‌انگیزی دارند. بنابراین، اگر یک مگس در خانه شما باشد، باید انتظار داشته باشید که مهمانان بیشتری از راه برسند.مگس‌ها عاشق زباله و مواد غذایی فاسد هستند.

مواد را دور از دسترس مگس‌ها نگه دارید.

در نهایت، همیشه خروجی‌های فاضلاب خود را تمیز کنید و هر گونه نشانی را فوراً تعمیر کنید. همچنین، تمام شکاف‌های کف، سقف و دیوارها را مسدود کنید که یکی از راه‌های ورود مگس‌ها به خانه است.