

500 Warga Desa di India Mengurung Diri dalam Rumah Saat Senja Karena Banyak Ular Berbisa Keliaran

written by Editor | 21 Oktober 2023



Kabar6-Sebanyak sekira 500 keluarga di desa Mosra-Nabapally di Chakdaha, Nadia, India, mengurung diri dan takut keluar rumah setelah senja, karena meningkatnya populasi ular kalas di daerah tersebut, yang dapat menyebabkan kematian.

Baru-baru ini, melansir telegraphindia, ular Kalas telah menggigit lebih dari selusin orang, menyebabkan setidaknya tiga kematian termasuk seorang siswa kelas VI. Kalas adalah ular yang sangat berbisa dan bekerja sebagai 'silent killer', berwarna coklat tua dan memiliki cincin berwarna putih di sekujur tubuhnya. Ia lamban di siang hari namun menjadi sangat aktif di malam hari.

Penduduk desa Mosra-Nabapally menerangkan, dalam beberapa bulan terakhir mereka telah membunuh lebih dari 50 kalas, namun risikonya tidak berkurang.

Ditambahkan, mereka telah meminta bantuan dari departemen kehutanan kabupaten namun belum dapat menemukan solusi. Akhirnya, masyarakat desa terpaksa mengurung diri di dalam rumah setiap hari setelah senja tiba.

“Situasi ini sungguh tidak tertahankan karena sepertinya kita hidup bersama ular. Saat kegelapan mulai turun, kalas sering terlihat di jalan desa kami. Menjadi sangat berisiko bagi kami untuk mengakses wilayah yang gelap,” ujar Rikita Roy, siswa Kelas XII yang baru-baru ini kehilangan adik perempuannya karena gigitan ular. “Kekhawatirannya adalah siswa seperti saya berhenti mengikuti les pada malam hari.”

“Kami berusaha menyelesaikan pekerjaan penting kami sebelum matahari terbenam sehingga kami tidak perlu keluar lagi nanti,” kata Paresb Biswas, warga setempat.

Anggota Chakdaha Biggyan o Sanskritik Sanstha (CBSS), sebuah organisasi ilmiah yang menangani topik, antara lain, kesadaran akan berbagai jenis ular, baru-baru ini mengunjungi desa tersebut dan membicarakan masalah ini dengan pemerintah setempat.

Mereka menyarankan petugas kehutanan melepaskan ular sakhmuti (ular krait) di kawasan tersebut, yang tidak terlalu berbisa dan dapat membunuh kalas.(ilj/bbs)

Cara Mudah Atur Tekanan Darah

written by Editor | 21 Oktober 2023



Kabar6-Tekanan darah tinggi merupakan salah satu gangguan kesehatan yang cukup umum ditemukan saat ini. Ada banyak hal yang bisa menyebabkan naiknya tekanan darah, mulai dari bekerja terlalu lama, kurang olahraga, gaya hidup tidak sehat, serta pola makan yang kurang berimbang.

Tekanan darah tinggi juga dianggap sebagai salah satu faktor penyebab gangguan kesehatan lainnya seperti stroke dan serangan jantung. Bagaimana solusinya? Melansir dokter.id, ini dia cara mudah mengatur tekanan darah:

1. Olahraga teratur

Sebenarnya cukup melakukan olahraga ringan saja seperti lari di pagi hari, sudah terbukti dapat melancarkan peredaran darah, dan pastinya itu dapat mencegah darah tinggi.

Meskipun demikian, Anda harus rajin dan juga harus teratur melakukan ini semua, karena olahraga di sini berfungsi untuk menyeimbangkan antara makanan yang masuk ke tubuh dengan aktivitas yang Anda lakukan setiap hari.

2. Perubahan diet

Saat terkena tekanan darah tinggi, tampaknya diet akan memainkan peranan penting. Ubahlah kebiasaan makan Anda yang tidak sehat dengan kebiasaan makan yang sehat terutama untuk jantung.

Mengonsumsi makanan yang mengandung potasium dan asam lemak omega 3 yang sudah terbukti baik untuk jantung. Terlalu banyak garam akan sangat buruk untuk kesehatan Anda, oleh karena itu bacalah label makanan baik-baik dan jauhi makanan yang mengandung sodium tinggi. Jika ingin menambahkan rasa pada makanan, Anda bisa menambahkan rempah atau bumbu lain daripada garam.

3. Ubah gaya hidup

Sadar atau tidak, ternyata gaya hidup sehat akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan Anda secara keseluruhan. Beberapa minuman yang sering Anda konsumsi seperti minuman yang mengandung alkohol, minuman berkafein, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan juga kebiasaan menghisap rokok sering membawa dampak yang sangat buruk untuk kesehatan. Dan tentu saja, salah satu dampaknya yaitu dapat menyebabkan penyakit darah tinggi dan penyakit lainnya.

4. Monitor kesehatan Anda

Karena tekanan darah tinggi sering tidak menimbulkan gejala, sehingga ia dapat menimbulkan gangguan serius bahkan sebelum didiagnosa. Dikenal sebagai "silent killer", banyak orang dapat melalui tahun-tahun tanpa mengetahui dirinya mengidap darah tinggi. Oleh karena itu periksakan diri Anda dengan teratur untuk mengidentifikasi dan menangani tekanan darah tinggi.

5. Obat-obatan

Jika pendekatan alami tidak menolong juga mengontrol tekanan darah dan tekanan darah Anda dalam level yang berbahaya, ada bermacam obat-obatan yang dibuat untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah Anda. Dokter Anda akan meresepkan obat sesuai dengan beratnya hipertensi yang Anda derita. [**
Baca juga: Penyebab Menstruasi Anda Jadi Lebih Singkat](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)