



# علیه پشه‌ها و نیش هایشان!

**نیش پشه‌ها همیشه ناخوشایند و آزار دهنده است اما بعضی اوقات احساس می‌کنیم بیشتر از دیگران مورد علاقه پشه‌ها هستیم. اما واقعا پای دلایلی در میان است و می‌شود از نیش پشه‌ها در امان ماند؟**



فائزه مهاجر | مترجم

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که احساس کنید مانند آهنربایی هستید که پشه‌ها را به خود جذب می‌کنید. خب این احساس به این دلیل است که شاید شما چیزهای بیشتری نسبت به بقیه برای جذب پشه‌ها در اختیار دارید. مطالعات نشان می‌دهد که ۲۰ درصد از مردم به‌ویژه در برابر این موجودات، مقاوم نیستند. در مجموع دلایل مختلفی وجود دارد که باعث می‌شود شما بیشتر از دیگران مورد توجه پشه‌ها قرار بگیرید. در ادامه مطلب با ما همراه باشید تا با ترجمه مقاله‌ای از سایت verywellhealth این موارد را با هم بررسی کنیم و ببینیم چرا هاکارهایی برای خلاصی از نیش پشه‌ها وجود دارد؟

**گروه خونی** | در حالی که بیشتر پشه‌ها گروه خونی O را ترجیح می‌دهند، محققان دریافتند که ترجیحات آن‌ها بسته به گونه متفاوت است. به عنوان مثال پشه ببر آسیایی گروه خونی O را ترجیح می‌دهد یا پشه مرداب یا آنوفل گامبیا جذب گروه خونی AB می‌شود. علاوه بر این، حدود ۸۰ درصد از افراد از طریق پوست خود ترشحاتی تولید می‌کنند که به گروه خونی آن‌ها پیام می‌دهد. پشه‌ها بدون توجه به گروه خونی ممکن است این افراد را بیشتر از دیگران نیش بزنند.

**دی اکسید کربن** | پشه‌ها می‌توانند دی اکسید کربن را از فاصله قابل توجهی حس کنند. هر چه بیشتر بازدم کنید، برای پشه‌ها جذاب‌تر هستید. ممکن است هنگام ورزش بیشتر نیش پشه بخورید، چون موقع فعالیت، دی اکسید کربن بیشتری را بازدم می‌کنید.

**گرمای بدن** | پشه‌های ماده گرمای بدن را تشخیص می‌دهند و از آن برای تمرکز روی بدن شما استفاده می‌کنند. پشه‌های ماده (اما نه نرها) می‌توانند منابع گرما را تشخیص دهند و بدون توجه به اندازه بدن، گرم‌ترین بدن را هدف قرار دهند. بر این اساس، می‌توانید انتظار داشته باشید که وقتی بدن‌تان افزایش می‌یابد، مانند زمانی که در یک روز گرم بیرون هستید و یا هنگام ورزش، پشه‌های بیشتری را جذب کنید.

**بوی بدن** | پشه‌ها از حسگرهایی روی شاخک خود برای تشخیص بو استفاده می‌کنند. وقتی

صحبت از بدن شما می‌شود، تنها بوی بدن نیست که شما را به آهنربای پشه تبدیل می‌کند. عرق حاوی اسید لاکتیک و آمونیاک است، دو رایحه که پشه‌ها را جذب می‌کنند. علاوه بر این، عرق بویی دارد که بسته به باکتری موجود روی پوست‌تان، مخصوص شماست.

**بارداری** | به نظر می‌رسد که بارداری برخی از گونه‌های پشه را جذب می‌کند. مطالعه‌ای در آفریقا در سال ۲۰۰۰ نشان داد که دو برابر بیشتر از افراد غیر باردار، پشه‌ها به سمت افراد باردار جذب می‌شوند. محققان می‌گویند دلیل این مسئله ممکن است گرمای بدن و دی اکسید کربن باشد. افراد در اواخر بارداری ۲۱ درصد بیشتر از افراد غیر باردار حجم نفس خود را بازدم می‌کنند و شکم افراد باردار یک درجه گرم‌تر از افراد غیر باردار است.

**رنگ لباس** | پشه‌ها از چشمان خود برای هدف قرار دادن قربانیان استفاده می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که آن‌ها بیشتر به سمت سطوح سبز و سیاه جذب می‌شوند تا سطوح سفید یا خاکستری و این نشان می‌دهد که دیدن این رنگ‌ها برای آن‌ها آسان‌تر است. پشه‌ها می‌توانند انسان‌ها را از فاصله ۱۶ تا ۴۹ فوتی (۵ تا ۱۵ متری) ببینند که یافتن شمارا بسیار آسان می‌کند. اگر سهم شما از نیش حشرات زیاد است، ممکن است به این دلیل باشد که پشه‌ها به راحتی شما را می‌بینند. به جای آن از رنگ‌های روشن‌تر مانند پاستلی، بژ یا سفید

استفاده کنید.

✪ **چطور می‌شود از «بده بزنیم» پشه‌ها در امان بود؟**

نیش پشه فراتر از آزار دهنده گی است. آن‌ها موجودات زنده‌ای هستند که می‌توانند بیماری‌ها را منتقل کنند. شما می‌توانید با کاهش تعداد حشرات در حیاط خانه خود و محافظت از بدن خود در خارج از منزل، خطر نیش پشه را به حداقل برسانید. سعی کنید لباس‌هایی بپوشید که تا حد امکان پوست را بپوشاند. پشه‌ها معمولاً در آب‌ر اکد تخم می‌گذارند بنابراین سعی کنید اقلام و وسیله‌هایی را که باعث جمع شدن آب می‌شوند و تشکیل آب‌ر اکد می‌دهند از محل زندگی خود جمع‌آوری کنید. پشه‌ها در هنگام غروب و سحر بیشتر فعال هستند. در این زمان‌ها بیشتر مراقب نیش پشه‌ها باشید. می‌توانید از مواد دافع حشرات استفاده کنید. این مواد می‌توانند یک‌اره موثر برای جلوگیری از نیشه پشه‌ها باشند. اگر نمی‌خواهید از مواد شیمیایی استفاده کنید بعضی از روغن‌ها هم در دفع نیش حشرات موثر هستند. طبق تحقیقاتی که نتایج آن در سال ۲۰۲۳ در مجله ساینتیفیک ریپورتز چاپ شد چندین روغن از جمله روغن میخک، روغن دارچین، روغن نعناع و روغن نارنجویه بین ۳۰ تا ۱۰۰ دقیقه می‌توانند بدن در برابر نیش پشه‌ها محافظت کنند.

## بیشتر بدانیم

### چرا نباید صبحانه را دیر بخوریم؟

نتایج یک پژوهش انجام شده در کشور اسپانیا نشان داده که به تاخیر انداختن مصرف صبحانه یا دیر خوردن شام، سبب افزایش احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. در این پژوهش زمان مصرف صبحانه به سه بخش پیش از ۸ صبح، بین ۸ تا ۹ صبح و بعد از ۹ صبح تقسیم‌بندی شده است. مصرف شام هم به سه بازه پیش از ۸ شب، بین ۸ شب و بعد از ۹ شب و بعد از ۹ شب تقسیم‌بندی شده. در بررسی آمار مشخص شد که به ازای هر «یک ساعت» دیر خوردن صبحانه، احتمال بروز حوادث قلبی عروقی افزایش پیدا می‌کند و این احتمال در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. هر یک ساعت دیر خوردن شام هم همین اثر را دارد. جالب



استند که خوردن شام در بازه ۸ تا ۹ شب و بعد از ۹ شب تقسیم‌بندی شده. در بررسی آمار مشخص شد که به ازای هر «یک ساعت» دیر خوردن صبحانه، احتمال بروز حوادث قلبی عروقی افزایش پیدا می‌کند و این احتمال در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. هر یک ساعت دیر خوردن شام هم همین اثر را دارد. جالب

### با گشنیز سبز دایی کنید

گشنیز تمام باکتری‌های ناخواسته عفونت‌های مجاری ادرار را دفع می‌کند. همچنین حاوی ماده دود کانول است که اثر آنتی‌بیوتیکی قوی دارد. اگر هر روز دو قاشق غذاخوری گشنیز بخورید یک سبز دای قوی دارید که به‌طور موثر فلزات سنگین مانند جیوه و آلومینیوم را از خون حذف می‌کند. مواد شیمیایی موجود در گشنیز با فلزات سنگین ترکیب شده، از بافت‌ها، خون و اندام‌ها آزاد و با تجزیه آن‌ها از بدن خارج می‌شود. همچنین گشنیز یک داروی طبیعی برای تنظیم کلسترول است. این سبزی مفید با تحریک تبدیل کلسترول به اسیدهای کولیک در کبد، به افزایش لیپوپروتئین با چگالی بالا (کلسترول خوب) و کاهش



## تغذیه

### توصیه‌های غذایی هاروار دبرای سالمندان



محققان می‌گویند افرادی که الگوی غذایی آن‌ها بیشتر به شاخص تغذیه سالم جایگزین AHEI در میان‌سالانی نزدیک بوده است، بیشترین احتمال سلامتی را در دهه ۷۰ زندگی خود داشتند. این رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، حبوبات و چربی‌های سالم است و بر مصرف مقدار کم گوشت قرمز و فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین، سدیم و غلات تصفیه شده متمرکز است.

الگوهای غذایی غنی از غذاهای گیاهی، با گنجاندن متوسط غذاهای حیوانی سالم، ممکن است پیری سالم را بهبود بخشد و به شکل‌گیری دستورالعمل‌های رژیم غذایی آینده کمک کند. آن‌ها می‌گویند پیروی از هریک از الگوهای رژیم غذایی سالم یا پیروی سالم از جمله حفظ سلامت شناختی، جسمی و روانی بهتر مرتبط است. همچنین مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده به‌ویژه گوشت‌های فرآوری شده و نوشیدنی‌های شیرین یا رژیمی شانس پیری سالم را کمتر می‌کند.

دانشگاه هاروارد در وب‌سایت خود توصیه می‌کند افرادی که رژیم غذایی AHEI را دنبال می‌کنند به شیوه زیر غذا بخورند:

- ✪ حدود پنج وعده سبزیجات در روز، از جمله سبزیجات برگ سبز که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. سیب‌زمینی و سیب‌زمینی سرخ‌شده را کنار بگذارید.
- ✪ خوردن حدود چهار وعده میوه در روز که می‌تواند از بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها محافظت کند.
- ✪ مصرف حدود پنج تا شش وعده در روز غلات کامل که می‌تواند از بیماری قلبی، دیابت و سرطان روده بزرگ جلوگیری کند.
- ✪ یک وعده روزانه آجیل، حبوبات یا توفو که پروتئین را به رژیم غذایی اضافه می‌کند و ممکن است به محافظت در برابر دیابت و بیماری قلبی کمک کند.
- ✪ حداقل یک وعده ماهی در هفته که اسیدهای چرب مفید برای مغز و بدن را تامین می‌کند.
- ✪ استفاده از چربی‌های غیر اشباع سالم مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن بادام زمینی یا روغن آفتابگردان در پخت‌وپز.

## داده تصویری

### چگونه از آلرژی بهار در امان بمانیم؟



## تازه‌ها

### مغز زودتر از آن چه فکر می‌کردیم پیر می‌شود!



بر اساس نتایج یک تحقیق جدید، مغز انسان به‌طور تدریجی و خطی پیر نمی‌شود، بلکه در دوره‌های مختلف به‌طور ناگهانی پیری را تجربه می‌کند. این پژوهش مبتنی بر تحلیل داده‌های تصویربرداری مغزی بیش از ۱۹ هزار و ۳۰۰ فرد بین ۱۸ تا ۹۰ سال است.

#### ✪ اولین مواجهه مغز با پیری در ۴۴ سالگی

محققان در توضیح نتایج این پژوهش می‌نویسند: «شبهه‌های مغزی در طول عمر نه تنها دچار ناپایداری می‌شوند، بلکه این تغییرات روندی غیر خطی دارد و از حدود دهه چهارم زندگی، نشانه‌های ثابتی از پیری مغز ظاهر می‌شود.» به گفته آن‌ها مغز انسان در حدود ۴۴ سالگی با روند سریع پیری مواجه می‌شود و در حدود ۶۷ سالگی این روند شدت بیشتری پیدا می‌کند، ولی در نهایت در حدود ۹۰ سالگی، روند پیری به ثبات می‌رسد.

پیشتر برخی تحقیقات نشان داده بودند که روند پیر شدن ممکن است به کاهش انرژی مورد نیاز برای انتقال پیام‌های عصبی در مغز مربوط باشد. یافته‌های تازه حاکی از آن است که این افت انرژی از حدود ۴۰ سالگی آغاز می‌شود و احتمالاً با مقاومت نسبت به انسولین در ارتباط است. پس از این سن، سلول‌های مغزی همچنان به فعالیت ادامه می‌دهند، اما برای تنظیم قند خون، به میزان بیشتری انسولین نیاز دارند. به همین دلیل، تامین سوخت جایگزین در این دوره حساس می‌تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند. این سوخت ممکن است از طریق کتون‌ها که در این مطالعه به عنوان یک عامل محافظتی بالقوه معرفی شده‌اند، تامین شود. کتون‌ها نوعی سوخت مغزی هستند که نورون‌های می‌توانند بدون نیاز به انسولین آن‌ها را مصرف کنند.

#### ✪ امیدواری به درمان‌های آلزایمر

یوتوند آنتال، پژوهشگر ارشد این تحقیق می‌گوید: «این یک تغییر اساسی در رویکردمان نسبت به پیشگیری از پیری مغز است. به جای این که منتظر بمانیم تا علائم اختلال شناختی ظاهر شود، می‌توانیم افراد در معرض خطر را از طریق نشانگرهای عصبی-متابولیک شناسایی کنیم و در همان دوره حساس وارد عمل شویم.»

## میان وعده

## آشپزی من

### باقالی به سبک بازاری

این روزها باقالی تازه مهمان میوه و سبزی فروشی‌هاست و شاید سر از خانه شما هم در آورده باشد. اگر می‌خواهید باقالی تازه را به‌زیر و طعمی شبیه باقالی‌های بازاری داشته باشد، باید فوت‌وفن آن را بدانید.

**مواد لازم:**  
باقالی تازه: به میزان دلخواه  
آب: به میزان لازم  
نمک، فلفل، گلپر، نعنای خشک: سرکه به میزان دلخواه

#### ✪ مرحله سوم

بعد از افزودن نعنای باید ۱۵ دقیقه دیگر زمان دهید و بگذارید تا آب اضافه تبخیر شود و باقالی کم‌آب شود. سپس داخل بشقاب سرورپخته و به همراه گلپر و سرکه اضافه سرو و نوش جان کنید.

#### **نکته‌ها**

می‌توانید به جای سرکه از رب انار ترش یا چند عدد آلوچه نیز استفاده کنید.  
فرقی ندارد از سرکه سفید یا سرکه قرمز خانگی استفاده کنید.

