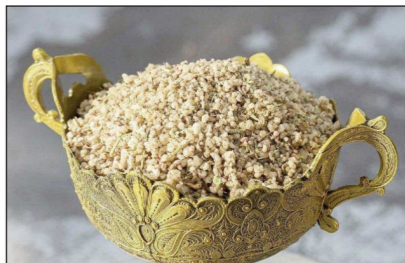


## خواص فوق العاده ترنجبین را دست کم نگیرید



مصرف ترنجبین، سرفه را تسکین می‌دهد و درد سینه را از بین می‌برد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ ترنجبین (ترانگبین) ماده‌ای شیرین است که به صورت شبنم روی گیاه خارشتر می‌نشیند و طبیعی گرم و تر دارد. در این مطلب برخی از خواص این گیاه را بیان می‌کنیم.

## ترکیبات شیمیایی ترنجبین

ترنجبین حاوی ترکیبات قندی مختلفی مانند گلوکز و فروکتوز، ساکاروز و تری ساکارید است که به راحتی در آب حل می‌شود. از دیگر ترکیبات موجود در این گیاه می‌توان به تانن و آنتوسیانین اشاره کرد. تانن؛ با گسه ترکیباتی هستند که ضمن ترکیب شدن با پروتئین‌های پوست حیوانات از فساد آنها جلوگیری نموده و سبب تبدیل پوست به چرم می‌شوند. اکثر خانواده‌های گیاهی دارای تانن هستند. تانن‌ها در حقیقت دسته بزرگی از مواد طبیعی پیچیده هستند که در گیاهان به مقدار زیاد وجود دارند.

آنتوسیانین؛ این آنتی اکسیدان جزو پرکاربرد ترین رنگدانه‌های گیاهی در صنعت غذا است. آنتو سیانین‌ها ترکیبات محلول در آب بوده و به گروه از فلاوونوئید های پلی فنول تعلق دارند که مسئول رنگ قرمز، ارغوانی و آبی در اندام‌های گیاهی مانند میوه، گل و برگ هستند.

## ترنجبین و خارج شدن اخلاط سوخته بدن

مصرف مخلوط ترنجبین با آب پنیر سبب خارج شدن اخلاط سوخته بدن می‌شود همچنین ترکیب ترنجبین با ماء الشعیر برای دفع اخلاط گرم مفید است.

## ترنجبین و خاصیت ضد عفونی کنندگی

در طب سنتی از ترنجبین برای شیرین کردن جوشانده‌های گیاهی استفاده می‌شود؛ ترکیب ترنجبین با فالوس خاصیت ضد عفونی کنندگی دارد.

## ترنجبین و رفع یبوست

ترنجبین ملین و مسهل است. این گیاه اگر در مقدار کم مصرف، ملین و اگر به مقدار زیاد استفاده شود، مسهل است؛ برای رفع یبوست باید با توجه به سن بین ۱۰ تا ۷۰ گرم ترنجبین با کمی آب میل شود.

## ترنجبین و رفع عطش

برای رفع عطش و تب ترنجبین مفید است.

## ترنجبین و تسکین سرفه

مصرف ترنجبین سرفه را تسکین می‌دهد و درد سینه را از بین می‌برد.

## روغن ترنجبین و بهبود روماتیسم

افراد برای درمان روماتیسم باید از ماساژ موضعی روغن برگ‌های ترنجبین استفاده کنند.

## ترنجبین و کمک به دفع سنگ کلیه

عرق ترنجبین در دفع سنگ کلیه و مثانه نیز تا حدودی مؤثر است.

## طرز تهیه آب ترنجبین

برای تهیه آب ترنجبین، باید ۱۲ تا ۳۵ گرم ترنجبین را در آب جوش حل؛ سپس آن را صاف و میل کنید؛ بهتر است آب ترنجبین ناشتا مصرف شود.

## موارد منع مصرف ترنجبین

مبتلایان به حبسه، اسهال خونی، بواسیر و آبله باید از مصرف ترنجبین خودداری کنند، همچنین استفاده از این گیاه برای افرادی که در ادراشان خون وجود دارد و اشخاص گرم مزاج مناسب نیست.

## نقش مکمل‌های غذایی در کاهش افسردگی



محققان معتقدند مصرف ویتامین‌های D، ویتامین‌های گروه B، امگا ۳ و منیزیم ممکن است به غلبه بر افسردگی کمک کند. باشگاه خبرنگاران جوان؛ دنیس بوروزدنکو، محقق گروه فارماکولوژی در موسسه داروسازی و شیمی دارویی دانشگاه پیروگوف، اظهار داشت که مصرف ویتامین‌های D، ویتامین‌های گروه B، امگا ۳ و منیزیم ممکن است به غلبه بر افسردگی کمک کند.

او خاطر نشان کرد که اسیدهای چرب امگا ۳ در تشکیل غشای سلول‌های عصبی نقش دارند. التهاب مرتبط با افسردگی را کاهش می‌دهند و بر انتقال انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین تأثیر می‌گذارد. این ترکیبات در ماهی‌های چرب یافت می‌شوند یا می‌توانند به عنوان مکمل‌های غذایی جداگانه مصرف شوند.

کیمود ویتامین D همچنین با افزایش خطر افسردگی، به ویژه در زمستان و با قرار گرفتن محدود در معرض آفتاب، مرتبط است. این کیمود را می‌توان با مصرف روزانه ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین جبران کرد. کمپلکس ویتامین B، به ویژه B۹ (اسید فولیک) و B۱۲ (کوبالامین)، برای تولید و تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی ضروری است و در تخم مرغ، سبزیجات برگ سبز و گوشت یافت می‌شود. بوروزدنکو همچنین خاطر نشان کرد که منیزیم عنصری حیاتی است که در صدها واکنش بیوشیمیایی، از جمله واکنش‌های تنظیم کننده استرس و عملکرد سیستم عصبی، نقش دارد. مهمترین منابع آن آجیل، شکلات تلخ و حبوبات هستند.

## چربی‌هایی مفید که لاغر تان می‌کنند



مقایسه با کسانی که از رژیم غذایی پرکربوهیدرات پیروی می‌کنند، کاهش وزن موفقیت آمیزتر و ماندگارتری دارند. کره بادام، علاوه بر چربی‌های سالم غیراشباع منو که برای سلامتی قلب مفید هستند، حاوی فیبر و مواد مغذی دیگری مثل منیزیم و ویتامین E است.

موفقیت آمیزتری دارند (البته با رعایت تعادل و پرهیز از زیاده روی). سالمون وحشی: مطالعات نشان می‌دهند که ترکیب روغن ماهی با سایر غذاهای سالم، چربی شکم را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

کره بادام زمینی: افرادی که از کره بادام استفاده می‌کنند، در

## دانش آموزان کم تحرک مراقب سلامت خود باشند

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: به دلیل تغذیه ناسالم، کم‌خوابی و استفاده زیاد از تلفن همراه، شاهد افزایش چاقی، کوتاهی قد و مشکلات چشمی در دانش آموزان هستیم.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در مراسم نواختن زنگ مهر، از برنامه‌های وزارت بهداشت در مدارس کشور خبر داد و گفت: امسال توزیع شیر در مدارس ابتدایی و انجام غربالگری چاقی در برخی مدارس از جمله این برنامه‌هاست.

رئیس با اشاره به وضعیت سلامت دانش آموزان افزود: به دلیل تغذیه ناسالم، کم‌خوابی و استفاده زیاد از تلفن همراه، شاهد افزایش چاقی، کوتاهی قد و مشکلات چشمی در دانش آموزان هستیم.

وی تأکید کرد که وزارت بهداشت برای مقابله با این مشکلات، برنامه‌های نظارتی بیشتری بر بوفه‌های مدارس اجرا خواهد کرد تا تغذیه سالم، آموزش‌های مرتبط، ورزش مناسب و سلامت روان در مدارس ارتقا یابد. معاون وزیر بهداشت همچنین خطاب به دانش آموزان گفت: ما روزی مانند شما در مدارس بودیم و به موفقیت‌هایی دست یافتیم که نام برخی مانند محمد حسین اسدی لاری و زینب اسدی لاری اکنون بر سر در همین مدرسه‌ها نقش بسته است.

وی با تأکید بر نقش دانش آموزان در آینده کشور افزود: به کمک شما نیاز داریم، شما فردای این کشور را مدیریت خواهید کرد و مدیران بهتری خواهید بود. رئیس در پایان خاطرنشان کرد: مدرسه شهید محمد حسین اسدی لاری به عنوان مدرسه‌ای مروج سلامت و الگویی در حوزه‌های مختلف شناخته خواهد شد



## بهای سنگین شکلاتی شدن پوست!

دستگاه روند پیری زودرس پوست را تسریع می‌کند و باعث ایجاد چین‌وچروک‌های عمیق، لکه‌های تیره و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست می‌شود. از چین‌وچروک زودرس تا آب مروارید چشمی

در صورت استفاده نکردن از تجهیزات محافظتی مانند عینک مخصوص، خطر بروز التهاب قرنیه و افزایش ریسک آب مروارید نیز وجود دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف و زمینه ابتلا به عفونت‌های پوستی را فراهم کند.

## عملکرد سولاریوم و شدت اشعه‌ها

در کنار این خطر بزرگ، استفاده مداوم از سولاریوم می‌تواند روند پیری زودرس پوست را سرعت بخشد، منجر به ایجاد چین‌وچروک‌های عمیق، لکه‌های تیره و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست شود. همچنین، در صورت استفاده نکردن از تجهیزات محافظتی مناسب مانند عینک مخصوص، احتمال آسیب‌های چشمی نظیر التهاب قرنیه و حتی افزایش ریسک آب مروارید نیز وجود دارد. افزون بر این، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرابنفش می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و زمینه ابتلا به عفونت‌های پوستی را فراهم آورد.

## وضعیت جهانی و ایران چگونه است؟

جالب آن‌که با وجود ممنوعیت قانونی سولاریوم در کشورهایی نظیر استرالیا و برزیل به دلیل آسیب‌های جدی سلامت عمومی، در ایران هنوز مراکز متعددی به‌ویژه سالن‌های زیبایی به شکل غیررسمی این خدمات را ارائه می‌دهند. نبود نظارت کافی و آگاهی پایین بخشی از جامعه باعث شده است استفاده از سولاریوم به‌ویژه در میان بانوان جوان به یک روند رایج بدل شود. این در حالی است که متخصصان بارها بر لزوم اطلاع‌رسانی گسترده و فرهنگ‌سازی در این زمینه تأکید کرده‌اند. به‌عنوان نمونه، در ایران رسانی می‌تواند مهم‌ترین گام در پیشگیری از بروز بیماری‌های جدی مرتبط با این دستگاه‌ها باشد. راهکارهایی ایمن‌تر را به‌عنوان جایگزین پیشنهاد می‌کنند و استفاده از کرم‌ها و لوسیون‌های برنزه‌کننده یا اسبیری‌های رنگی می‌تواند بدون مواجهه با اشعه مضر، رنگ موقت و قابل شست‌وشویی به پوست بدهد. هرچند این روش‌ها ماندگاری کمتری دارند، اما آسیب‌های خطرناک ناشی از سولاریوم را به دنبال نخواهند داشت.

فردی تمام شود. نظارت جدی‌تر بر فعالیت مراکز غیرمجاز، همراه با آموزش و اطلاع‌رسانی عمومی درباره پیامدهای استفاده از سولاریوم، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش آسیب‌های ناشی از این پدیده ایفا کند. زیبایی واقعی در گرو سلامت پایدار است و سلامت، سرمایه‌ای است که جبران آن در بسیاری از موارد ممکن نخواهد بود. این رو برای بررسی بهتر موضوع با علی گورلی، رئیس اداره پروتوهای وزارت بهداشت، گفتگو کردیم. علی گورلی، رئیس اداره پروتوهای وزارت بهداشت، در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: اینکه چرا دستگاه‌های سولاریوم با وجود مضرات شناخته‌شده مجوز می‌گیرند، جای سوال دارد؛ چرا که وزارت بهداشت به‌طور رسمی به سراسر کشور اعلام کرده استفاده از سولاریوم ممنوع است و در صورت



مشاهده باید با آن‌ها برخورد حقوقی شود و مردم می‌توانند موارد تخلف را به معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی گزارش دهند یا با شماره ۱۹۰ (سامانه شکایات وزارت بهداشت) تماس بگیرند تا موضوع پیگیری و با متخلفان برخورد شود. هشدار وزارت بهداشت: استفاده از سولاریوم در ایران ممنوع است

وی با تأکید بر اینکه اشعه فرابنفش (UV) تجمع‌پذیر است و به مرور زمان باعث آسیب می‌شود، افزود: سازمان بهداشت جهانی بارها هشدار داده که فرقی ندارد منبع اشعه UV دستگاه سولاریوم باشد یا نور خورشید؛ آنچه اهمیت دارد میزان دریافت این پروتوهایست. برای مثال، اگر فردی در طول زندگی خود پنج بار دچار سوختگی پوستی بر اثر آفتاب شود، در گروه پرخطر قرار می‌گیرد و احتمال بروز سرطان پوست در او بالا می‌رود.

## اشعه بنیان در دستگاه‌های سولاریوم

گورلی گفت: درصد بالایی از اشعه UV به بدن ما می‌رسد و باید نکات ساده‌ای را برای حفاظت رعایت کنیم. در ورزش‌های زمستانی، برف حدود ۸۰ درصد اشعه خورشید را بازتاب می‌دهد، بنابراین فردی که در کوه یا محیط برفی حضور دارد، علاوه بر دریافت مستقیم پرتوهای UV، از بازتاب‌شده را هم دریافت می‌کند و عملاً با ۱۸۰ درصد تشعشع مواجه است و به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از قرار گرفتن طولانی در برف دچار التهاب و سوختگی پوست می‌شوند. همچنین در سواحل، حتی افرادی که زیر سایه چتر هستند، حدود ۵۰ درصد پرتوهای بازتاب‌شده از شن و سنگریزه‌ها را دریافت می‌کنند.

رئیس اداره پروتوهای وزارت بهداشت تصریح کرد: اشعه UV علت اصلی بسیاری از سرطان‌های پوستی است و بی‌توجهی به این نکات می‌تواند هزینه‌های درمانی سنگینی به همراه داشته باشد. علاوه بر سولاریوم، دستگاه‌هایی که برای خشک کردن و کاشت ناخن استفاده می‌شوند نیز اشعه UV دارند و هر مقدار از این پرتوهای می‌تواند آسیب‌زا باشد؛ بنابراین باید مکانیزمی طراحی شود که تنها ناخن‌ها در معرض اشعه قرار بگیرند و از تابش آن به سایر بخش‌های بدن جلوگیری شود.

سلامت، سرمایه‌ای که نباید فدای زیبایی موقت شود به گزارش مهر: سولاریوم اگرچه برای برخی جذابیت ظاهری و راهی سریع برای برنزه شدن به نظر می‌رسد، اما واقعیت آن است که خطرات ناشی از اشعه فرابنفش بسیار جدی‌تر و ماندگارتر از زیبایی کوتاه‌مدت آن است. تجربه جهانی نشان می‌دهد ممنوعیت و محدودیت این دستگاه در بسیاری از کشورها تنها به دلیل تهدید مستقیم سلامت عمومی بوده است. در ایران نیز با وجود ممنوعیت قانونی، همچنان مراکز غیرمجاز به فعالیت ادامه می‌دهند که نیازمند نظارت دقیق‌تر، برخورد جدی‌تر و آگاهی‌رسانی گسترده‌تر است. سلامت پوست و بدن سرمایه‌ای است که جایگزینی ندارد؛ هیچ معیار زیبایی نباید باعث به خطر افتادن آن شود و انتخاب روش‌های ایمن‌تر و رعایت توصیه‌های بهداشتی، بهترین راه برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های پرهزینه و خطرناک ناشی از اشعه‌های مضر است.

## بوتاکس معده؛ روشی غیراستاندارد و پرعارضه برای کاهش وزن



با وجود رواج تزریق بوتاکس معده در ایران، متخصصان جراحی لاغری این روش را غیراستاندارد دانسته و تأکید کردند تنها راهکارهای علمی شامل اصلاح سبک زندگی و در موارد خاص، جراحی‌های لاغری است.

به گزارش خبرگزاری مهر، سعید سینا، متخصص جراحی لاغری و لاپاراسکوپی با انتقاد از تبلیغات گسترده پیرامون بوتاکس معده گفت: تا به امروز تزریق بوتاکس معده در هیچ مرجع علمی به‌عنوان روش درمان چاقی تأیید نشده و همچنان در مراحل تحقیقاتی است. متأسفانه در کشور ما این روش به‌عنوان راه‌حلی سریع معرفی می‌شود، در حالی که اثرگذاری آن با بسیار ناچیز است یا در صورت بروز، کاملاً موقت خواهد بود.

وی با این تأکید که بوتاکس معده در بهترین حالت فقط کاهش وزن موقتی ایجاد می‌کند، افزود: عوارض گوارشی مانند زخم معده، رفلاکس شدید، تهوع و استفراغ در بیمارانی که بوتاکس معده انجام داده‌اند شایع است و حتی در مواردی شاهد بازگشت وزنی بیشتر از وزن اولیه بوده‌ایم. و مهم‌تر آن که بازگرداندن اثرات سم بوتاکس تقریباً غیرممکن است و تکرار تزریق، تنها به معنای ورود دوباره یک ماده خطرناک به بدن خواهد بود.

سینا تصریح کرد: بوتاکس معده می‌تواند عوارض سیستمیک مهلکی همچون؛ بروز مشکلات شدید عصبی - انتشار سم در کل بدن - التهاب و ورم معده - و نیاز به تزریق‌های مکرر برای حفظ اثر بوتاکس ایجاد کند.

این متخصص جراحی لاغری و لاپاراسکوپی با اشاره به اینکه اطلاعات مورد نیاز درباره انواع جراحی‌های لاغری در آدرس <https://slimbeauty.clinic> قابل ملاحظه است، تأکید کرد: روند درمانی چاقی از طریق انجام بوتاکس معده سلامت بیمار را به خطر می‌اندازد و نباید به عنوان یک روش درمانی توصیه شود.

## جراحی‌های لاغری؛ آخرین راهکار استاندارد

در همین راستا، ماهر کردی، فوق تخصص جراحی لاپاراسکوپی و چاقی، به اثربخشی روش‌های علمی و استاندارد کاهش وزن تأکید کرد و گفت: بوتاکس معده با این گستردگی در هیچ نقطه‌ای از جهان انجام نمی‌شود. درمان‌های مورد تأیید جهانی برای چاقی، جراحی‌های اسلیو و بای‌پس معده هستند که اثربخشی ماندگار و عوارض بسیار کمتری دارند. وی خاطرنشان کرد: البته جراحی تنها برای بیمارانی خاصی توصیه می‌شود؛ افرادی که شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۵ یا کسانی که با BMI بین ۳۰ تا ۳۵ به بیماری‌های جدی مانند دیابت، فشار خون بالا، کبد چرب یا مشکلات مفصلی دچارند.

کردی تأکید کرد: اولین و مهم‌ترین گام در کاهش وزن، اصلاح سبک زندگی است. رژیم غذایی سالم و ورزش منظم همیشه باید خط مقدم درمان باشد. جراحی، تنها آخرین گزینه و در شرایط خاص انجام می‌شود. وی افزود: سلامت بیمار را نباید قربانی روش‌های تبلیغاتی و غیر استاندارد مانند بوتاکس معده شود. این روش نه تنها پایدار نیست، بلکه می‌تواند به بهای سنگینی برای بیمارانش تمام شود.

## میکروپلاستیک‌ها و تأثیر آن‌ها بر استحکام استخوان

پس از یک مطالعه جدید که نشان داد ذرات پلاستیک به تضعیف ساختار استخوان مرتبط است، تیمی از دانشمندان در مورد تأثیر میکروپلاستیک‌ها بر سلامت استخوان هشدار دادند. باشگاه خبرنگاران جوان؛ تولید و استفاده از بیش از ۴۰۰ میلیون تن پلاستیک سالانه سواحل، رودخانه‌ها و عمیق‌ترین نقاط اقیانوس را آلوده می‌کند و به عمق ۱۱۰۰۰ متر می‌رسد. تولید پلاستیک همچنین در تغییرات اقلیمی نقش دارد و سالانه تقریباً ۱/۸ میلیارد تن گازهای گلخانه‌ای تولید می‌کند. علاوه بر تأثیرات زیست‌محیطی، شواهد علمی نشان می‌دهد که قرار گرفتن روزانه در معرض پلاستیک می‌تواند بر سلامت انسان تأثیر بگذارد. میکروپلاستیک‌ها از منابع مختلفی مانند پرده‌ها، مبلمان و لباس پرارنده می‌شوند و در هوا معلق می‌مانند، در آب آشامیدنی حل می‌شوند یا به غذا می‌چسبند. آنها می‌توانند توسط انسان استنشاق یا بلعیده شوند و قبلاً در خون، مغز، شیر مادر و استخوان‌ها یافت شده‌اند.

## آسیب استخوان

یک مطالعه جدید نشان داد که ذرات میکروپلاستیک از چندین طریق به استخوان‌ها آسیب می‌رسانند، به‌ویژه با تأثیر بر سلول‌های بنیادی در مغز استخوان و تحریک تشکیل استئوکلاست‌ها، سلول‌هایی که مسئول جذب مجدد بافت استخوان هستند. ردوردرگو پیوید د اولیوبرا، هماهنگ‌کننده آزمایشگاه مطالعات معدنی و استخوان در دانشگاه کامپیناس در برزیل، می‌گوید: «این ذرات باعث اختلال در زیست‌پذیری سلول‌ها، تسریع پیری آنها، تغییر عملکرد آنها و تحریک التهاب می‌شوند.» مطالعات حیوانی نشان داده است که پیری سریع استئوکلاست‌ها ساختار استخوان را تضعیف می‌کند که می‌تواند منجر به شکنندگی، تغییر شکل و حتی شکستگی‌های پاتولوژیک شود. در برخی موارد، این امر همچنین می‌تواند منجر به توقف رشد استخوان شود. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که الیاف میکروپلاستیک می‌توانند به مغز استخوان برسند و بر متابولیسم آن تأثیر بگذارند. طبق گزارش بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان، شکستگی‌های مرتبط با پوکی استخوان در سطح جهان در حال افزایش است و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۵۰، ۳۲ درصد افزایش یابد.