

سلامت

نابناک

آرایش در دوران بارداری مجاز است؟

شفا انالین - در زمان بارداری فرد دچار جوش، لکه های تیره رنگ و ترک می شود. قیل از درمان کردن مشکلات پوستی ناشی از بارداری، باید به نکاتی در این زمینه توجه کرد. در این مطلب به چند ماده آرایشی و کارهای زیبایی که باید در این دوره از آن پرهیز کرد، اشاره می شود.

استفاده نکردن از هر نوع رتینوئید: از رتینوئید برای درمان چین و چروک، آکنه و حتی ترک های روی پوست استفاده می‌شود؛ اما استفاده از نوع خوراکی یا موضعی آن در دوران بارداری ممنوع است. زیرا ثابت شده است که این ماده در مواردی باعث نقص جنین می شود.

مصرف اسید سالیسیلک یا محدود کنید: از اسید سالیسیلک برای درمان آکنه استفاده می‌شود اما در دوران بارداری مصرف موضعی آن را محدود کنید و مصرف خوراکی آن را که می‌تواند باعث مشکلات و نقص جنین شود، قطع کنید. در صورت داشتن جوش صورت، متخصصان استفاده از یک یا ۲ درصد اسید سالیسیلک و آن هم تنها روی جوش‌ها و یا اسید گلیکولیک را تجویز می‌کنند.

برای ماینکسور و پدیکسور مراقب باشید: در این روش‌ها به ماینکسور بیست اجازه بریدن پوست اضافه دور ناخن‌ها یا پوست اضافه در کف پا را ندهید. زیرا این امر خطر بروز عفونت و زخم را افزایش می‌دهد.

رنگ مو، ممنوع: از آن‌جا که رنگ‌ها حاوی ماده سرطان زاست از استفاده از آن در دوران بارداری پرهیز کنید. اگر قصد دارید موهایتان را رنگ کنید، هایلیات کردن مناسب تر است زیرا به ریشه مو کاری ندارد و یا پوست سر تماس پیدا نمی‌کند. از طرفی برای رنگ کردن یکدست مو، باید رنگ به مدت طولانی روی مو بماند.

از مواد برنزه کننده استفاده نکنید: هر ماده ای که از آن برای روی پوست استفاده می‌شود، به سرعت جذب خون می‌شود. قبل از استفاده از هر نوع کرم، لوازم آرایشی یا بهداشتی روی پوست، از وجود داشتن ماده سرطان زاد در آن مطمئن شوید. از بوتاکس یا ژل های لب استفاده نکنید: اگرچه این کار ممکن است توسط متخصصان انجام گیرد اما هیچ تحقیقی انجام نشده است که نشان دهد استفاده از این مواد در دوران بارداری مضر است یا خیر.

در استفاده از موم نیز احتیاط کنید:

استفاده از موم برای برداشتن موی بدن اشکالی ندارد به شرطی که درست انجام شود و باعث رشد مو در داخل یا برگشت آن یا عفونت نشود. هنگام مراجعه به مکان های مربوطه، از بهداشتی بودن آن مطمئن شوید.

از مصرف هیدروکورتین برای درمان ملازها (لکه های بارداری) پرهیز شود: در این دوران اگر دچار ملازها یا لکه های قهوه ای شدید، از مصرف هیدروکورتین بپرهیزید. برای پیشگیری از بروز این لکه‌ها با مشورت پزشک از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

سیب ترش و کال نخورید



تستیم– غلامرضا کردافشاری متخصص طب سنتی گفت: از دیدگاه طب سنتی بوئیدن سیب و خوردن آن در سلامت مغز و تقویت آن بسیار اثر دارد.افراد بایدتوجه کنند که سببی برای بدن بسیار مفید است که سالم، رسیده و شیرین باشد چرا

که مصرف سیب ترش و کال موجب فراموشی می‌شود. سیب سرشار از آنتی اکسیدان است که مداومت در مصرف سیب و آب سیب از بروز استرس های اکسیداتیو جلوگیری می‌کند همچنین سیب از متاستاز سرطان به کبد جلوگیری می‌کند. سیب به علت داشتن خاصیت

حجت‌الاسلام حمید احمدی جلفایی، دانش آموخته فقه و اصول و نویسنده کتاب‌های «صحیفه فاطمیه»، «حجاب برتر» و مدیر پژوهش «موسوعه حجاب و عفت» درخصوص خانواده حضرت مسلم علیه‌السلام گفت: یکی از معروف‌ترین خانواده‌هایی که به صورت خانوادگی و با تعداد زیادی در کربلا حاضر بودند، خانواده حضرت عقیل علیه‌السلام است و حضرت مسلم علیه‌السلام، برادران و برادرزاده او در کربلا نقش مهمی داشتند؛ به‌طوری‌که امام حسین علیه‌السلام ویا بعد از آن، امام سجاد علیه‌السلام، از حضور این خاندان در کربلا به صورت ویژه قدردانی کردند. در رأس این خاندان کسی که نزد امام حسین علیه‌السلام از همه مقرب‌تر و پیک امام به کوفه نیز بود، حضرت مسلم‌بن عقیل علیه‌السلام است که مظلومانه در کوفه به شهادت رسید. او با بیان این‌که بنابر گزارش‌های تاریخی، حداقل چهار پسر حضرت عقیل، برادر امام علی علیه‌السلام، در کربلا حاضر بودند، خاطرنشان کرد: علاوه بر حضرت مسلم علیه‌السلام، سه برادر ایشان نیز حضور داشتند؛ به نام‌های جعفر بن عقیل، عبدالله بن عقیل که به او عبدالله اکبر می‌گویند؛ چرا که یکی از پسران حضرت مسلم که در کربلا حاضر بود نیز به همین نام بود؛ دیگری عبدالرحمن بن عقیل؛ که شهادت‌یا عدم شهادت هر یک از آن‌ها دقیق مشخص نیست. همچنین یک پسر برادر ایشان به نام محمد بن ابی سعید نیز در کربلا حاضر بود. این پژوهشگر تاریخ امد داد:

گزارش هانشان می‌دهند که این خاندان، ادب و احترام ویژه‌ای برای خاندان امامت و اهل بیت علیهم‌السلام قایل بودند؛ به‌طوری‌که زمانی که خیر شهادت حضرت مسلم علیه‌السلام رسیدو امام حسین علیه‌السلام بیعت خود را برداشتند، اولین کسانی که در برابر رفع امام‌ان علی علیه‌السلام لب به اعتراض گشودند و یا غیرت تمام ایشان را تنها نگذاشتند و جملات تکان دهنده‌ای را به زبان آوردند، برادران و فرزندان حضرت مسلم علیه‌السلام بودند. احمدی جلفایی با تاکید بر این‌که در این میان نقش حضرت مسلم علیه‌السلام بیشتر و پررنگ‌تر از سایرین بوده است، افزود: از طرفی رقیه، خواهر امام حسین علیه‌اسلام و دختر امام علی علیه‌السلام، همسر مسلم علیه‌السلام بود. امام حسین علیه‌اسلام نیز در جواب نامه کوفیان، مسلم را به عنوان مطمئن‌ترین شخص از اهل خود معرفی می‌کند و عبارت «ثقتی» را در مورد او به کار می‌برد. او با بیان این‌که امام حسین علیه‌السلام، علاقه شدیدی به مسلم داشتند، اظهار داشت: وقتی خبر شهادت او به امام حسین علیه‌اسلام رسید، ایشان اشک ریختندو چندین بار ان‌الله وانا الیه راجعون گفتند؛ اتفاقی که در مورد کمتر شهیدی در واقعه عاشورا رخ داده است، و سپس فرمودند: “خدا مسلم را رحمت کند، او به سوی خدا و بهشت و رضوان او رفت و وظیفه‌اش را درست انجام داد و وظیفه ما هنوز برجامه‌اند است.” این نشان می‌دهد که مسلم در امتحان خود به نحو‌آتم و اکمل، سر بلند بیرون آمده است.

این استاد حوزه درخصوص خانواده حضرت مسلم علیه‌السلام و همسر و فرزندان او گفت: از قراین تاریخی این طور به دست می‌آید که کل خانواده حضرت مسلم علیه‌السلام در کربلا و همراه امام حسین علیه‌السلام حاضر بودند. شاید بتوان از همسر او، رقیه، دختر امام علی علیه‌السلام، به‌عنوان یکی از زنانی که در کربلا نقش آفرینی کردند، نام برد؛ اگرچه در منابع تاریخی به‌طور مستقیم از ایشان نام برده نشده است، اما چندین مورد قرینه صریح وجود دارد که نشان می‌دهد رقیه در کربلا حاضر بود. حتی بنابر برخی نقل‌ها از افرادی که در گذشته قبر را دیدند و سنگ قبر را مشاهده کرده‌اند، قبری که امروزه منتسب به حضرت رقیه بنت الحسین علیه‌السلام در شام است، متعلق به رقیه دختر امام علی علیه‌السلام است. او در ادامه به قراین موجود اشاره کرد و ادامه داد: در امامی شیخ صدوق آمده است: دو نوجوان از اسرای کربلا بودند که اسیر این‌ز یاد شده و از زندان می‌گریزند و باز هم دستگیر شده و به طرز فجیعی در کنار آب به طرز مظلومانه

آنتی پرولیفراتیو(جلوگیری از رشد

بیش از حد سلول های کراتینوسیت و تنظیم اثرات ایمنی بدن) از تکثیر بیش از حد سلول های سرطانی جلوگیری می‌کند.سیب علاوه بر اینکه مغز و حافظه را تقویت می‌کند، از بروز برخی از بیماری های اعصاب مانند آلزایمر و پارکینسون جلوگیری می‌کند. اهمیت سیب در در مان برخی از سرطان‌ها مانند سرطان سینه و کولون اثبات شده است حتی مصرف سیب از پیشروی سرطان پیشگیری می‌کند. مصرف سیب بدون پوست به رفع یبوست کمک می‌کند.

فارس – مرتضی صفوی

متخصص تغذیه گفت: مصرف مغز گاو و گوسفند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. هر مغز گاو و گوسفند به اندازه ۸ تخم مرغ کلسترول داشته بنابراین مصرف آن برای بدن ضرر دارد، البته مصرف مقدار اندک آن

در فواصل طولانی برای نوجوانان در حال رشد مودی ندارد.
پاچه گوسفند در مقایسه با سایر قسمت‌های آن که مورد مصرف غذایی قرار می‌گیرد چربی کمتری دارد و منبع پروتئینی مناسب برای بدن به‌شمار می‌رود. وی افزود: پاچه گوسفند و گاو به دلیل اینکه حاوی

مغز گوسفند و گاو برای سلامتی مضر است



کلسترول بوده مصرف آن بیشتر از دو بار در ماه توصیه نمی‌شود ولی با این وجود نسبت به مغز کلسترول بسیار کمتری داشته و در واقع مصرف آن برای درمان پوکی استخوان و افرادی که مدام دچار شکستگی استخوان می‌شوند،

مناسب است. زبان گوسفند ۳ واحد و پاچه ۲ واحد پروتئین به‌شمار می‌رود، بنابراین بیماری‌انی که کلسترول داشته و یا دچار نقرس هستند نباید از کله‌پاچه استفاده کنند.
بهتر است کله‌پاچه را در وعده ظهر استفاده کنیم.

چهار زنی که امام حسین (ع) از آنان استمداد طلبیدند

به مناسبت شروع ماه پیروزی خون بر شمشیر

سر بریده شده و به شهادت می‌رسند. این قضیه مشهوری است و شاید همه منابع به صورت جسته و گریخته به آن اشاره کرده‌اند، اما در برخی منابع مثل امامی صدوق، این دو نوجوان را فرزندان مسلم می‌دانند. ولی طبری و بیشتر مورخین این دو نوجوان را فرزندان عبدالله بن جعفر می‌دانند. نکته این است که اگر مآقل صدوق را بپذیریم، بعید است که مادر این دو نوجوان، حضرت رقیه، همراه ایشان نباشد؛ زیرا معمولاً نوجوانانی که در کربلا بودند، مادرشان همراهشان بوده است. احمدی جلفایی با اشاره به قرینه دوم گفت: هیچ‌یک از خواهران امام حسین علیه‌السلام، ایشان را در کربلا تنها نگذاشتند حتی حضرت زینب سلام‌الله‌علیها نیز که به دلایلی همسرشان با ایشان همراه نبود، امام حسین علیه‌السلام را تنها نگذاشتند؛ لذا بعید است که همه خواهران امام حسین علیه‌السلام در کنار ایشان باشند و حضرت رقیه علیها‌السلام در کنارشان نبوده باشد.

چهار زنی که امام حسین (ع) از آن‌ها برای ساماندهی خیمه‌ها و اطفال استمداد طلبیدند

این پژوهشگر تاریخ با بیان این‌که سومین قرینه واقعه‌ای است که خوارزمی در کتاب مناقب ذکر می‌کند، ادامه داد: در این کتاب آمده است که در شبی که به شب امان معروف است و امام و بیعت خود را از اصحاب برداشتند، شروع به ساماندهی سپاه کردند و در این بین از چهار شخص برای ساماندهی خیمه‌ها و اطفال و… استمداد طلبیدند. خوارزمی و لیهوف و برخی منابع دیگر، این اشخاص را “یا زینب”، “یا ام‌کلثوم”، “یا فاطمه”، “یا باب” ذکر کرده‌اند؛ ایشان زنانی بودند که در کربلا کمک امام حسین علیه‌اسلام بودند. او افزود: در یکی از نسخه‌های لیهوف به این چهار شخص، اسم “یا رقیه” هم افزوده شده است؛ این رقیه به احتمال قوی، خواهر امام حسین علیه‌اسلام بود؛ زیرا همه افرادی که از ایشان یاری طلبیده شده است، افراد بزرگسال بودند و یاری‌طلبیدن از رقیه‌ای که دختر خردسال امام حسین علیه‌اسلام باشد، بسیار بعید به نظر می‌رسد. احمدی جلفایی به قرینه چهارم اشاره کرد و گفت: قرینه دیگر آنست که در برخی از منابع دیگر تاریخ‌ی اولین شهیدی که در کربلا به شهادت رسیده است را عبدالله بن مسلم ذکر کرده‌اند؛ البته برخی نیز عبدالله را فرزند امام دوم دانسته‌اند که بعد از حضرت علی اکبر علیه‌السلام به شهادت رسیده است، اما منابعی که از عبدالله نام برده‌اند، مادر او را رقیه‌ای دانسته‌اند که در کربلا حاضر بوده است؛ بعضی به صراحت بر دختر امام علی علیه‌السلام بودن او اشاره دارند و برخی مانند منبع نسب قریش، صفحه ۵، اسم مادر عبدالله فرزند مسلم را رقیه‌الکبری نامیده‌اند، شاید این عنوان برای اشتباه‌تشدن او یا دختر امام حسین علیه‌السلام بوده و یا شاید امام علی علیه‌السلام دختران دیگری با نام رقیه داشتند که برای تمایز قایل شدن میان آن‌ها، او را با این نام می‌خواندند. این استاد حوزه با بیان این‌که در برخی منابع، نام همسر مسلم را رقیه بنت محمد بن سعید بن عقیل ذکر کرده‌اند که این گفته به‌طور قطع اشتباه است، اظهار داشت: اگر این‌طور باشد، همسر حضرت مسلم باید دختر برادر خودش باشد و این امکان ندارد و نشان دهنده آن است که در این ثبت، اشتباهی رخ داده است. همچنین قرینه آخر همان مطلبی است که در مورد قبر منتسب به حضرت رقیه دختر امام حسین علیه‌السلام گفته شد؛ عده‌ای که سنگ قبر را دیده‌اند گفته‌اند آن قبر، قبر رقیه دختر امام علی علیه‌السلام است. از جمله در کتاب نور الانصار که در قرن ۱۳ نوشته شده است، تصریح بر این نکته شده است که این قبر رقیه همسر جناب مسلم است. او با بیان این‌که به نقش رقیه در کربلا مانند سایر زنان حاضر، خیلی پرداخته نشده است، اما خواننده متدبر با تفکر در احوال و از قراین قضیه و شواهد موجود باید به نقش زنان در این

اندام های خوک به کمک نجات انسان‌ها خواهد آمد

تابناک– بر اساس این گزارش که نیویورک تایمز منتشر کرده، دانشمندان با استفاده از یک ویرایش ژنتیکی در آینده، امکان پرورش و رشد اندام های داخلی خوک را به گونه ای که برای پیوند به انسان مناسب باشد، فراهم خواهند نمود.
پروفیسور جورج چرچ و همکارانش با استفاده از تکنیک کریسپر (Crispr) ماده وراثتی (DNA) سلول های خوک را به گونه ای تغییر دادند که در انسان ها مورد استفاده قرار گیرد. در صورت موفقیت این تکنیک، مساله کمبود اهداکننده عضو برای پیوند رفع خواهد شد. هرچند که سال ها طول می کشد تا خوک های اصلاح شده ژنتیکی پرورش و رشد یابند تا اندام های آنها در انسان مورد استفاده قرار گیرد.
دکتر سارا چان، متخصص در دانشگاه ادینبورو می گوید: “حتی وقتی مساله علمی و ایمنی این تکنیک حل شد، باید مراقب نگرانی های فرهنگی و تاثیر اجتماعی مرتبط با استفاده گسترده تر از اندام های خوک برای پیوند در انسان باشیم.”



راه های پیشگیری و درمان عرق سوز

بیوتوه– برآمدگی های کوچک قرمز ناشی از افزایش دما اغلب بیشتر در افراد مسن و کودکان دیده می شود، اما می تواند برای هر کسی و در هر سنی بروز کند. استفاده از لباس های خیلی گرم باعث عرق سوز شدن پوست می شود. عرق سوز شدن بر اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید به وجود نمی آید، بلکه زمانی ایجاد می شود که گرمای بیش از اندازه به بدن برسد و بدن با تولید بسیار زیاد عرق، واکنش نشان دهد. از لباس های چسبناک یا تنگ یا پلاستیکی استفاده نکنید. لباس اطراف ناحیه عرق سوز باید آزاد باشد. اگر سوز عرق سوز شدن دارید، از آفتاب سوختگی خود را حفظ کنید.از محیط‌های گرم و مرطوب دوری کنید، رفتن شخص به یک محیط خنک‌تر و قرار دادن قسمتی از بدن که عرق سوز شده در معرض هوا، به رفع مشکل کمک می‌کند.استفاده از پمادهای ویتامین A و D هم به بهبود سوزش محدوده‌ی عرق سوز شده و کاهش اصطحکاک کمک می‌کند.

